ИРИНА ГАНИНА · INGANINA

ПРОМПТЫ ДЛЯ НЕЙРОСЕТИ

Крем на допросе

Что стоит на втором месте
в составе Вашего крема?

мои промпты для разбора состава

БЕСПЛАТНЫЙ ГАЙД · ЭМОТИКА PRO FACE

Вы знаете, что стоит на втором месте в составе Вашего крема? А нейросеть узнает за минуту.

Она не знает Вашу кожу. Не продаёт Вам баночку. И не обидится, если Вы спросите прямо. Главное — спросить правильно.

Я разбираю уход по двум критериям: физиологичность и безопасность. И никогда их не смешиваю: короткий мягкий состав ещё не значит физиологичный. Этому же научим нейросеть.

Подойдёт любая: ChatGPT, Claude, Алиса, GigaChat — та, что у Вас открывается.

Шаг 1. Найдите состав

Сфотографируйте его с упаковки или скопируйте с сайта производителя. Нужен полный список, на латинице он называется INCI.

Шаг 2. Разбор одного средства

Скопируйте промпт целиком и вставьте свои данные вместо скобок.

> Ты — эксперт по косметической химии. Разбери состав средства для ухода за лицом по двум отдельным критериям: физиологичность и безопасность. Не смешивай их: короткий мягкий состав ещё не значит физиологичный.
>
> Тип средства: [пенка / тоник / сыворотка / крем / SPF / маска]
> Что обещает производитель: [перепишите с упаковки]
> Срок годности: [с упаковки]
> Состав: [вставьте полный список]
>
> Проверь:
> 1. Есть ли отдушка: Parfum, Fragrance, Aroma.
> 2. Срок годности. Если это крем и срок 2 года и больше или он не указан — отметь.
> 3. Где стоит глицерин. Если на первых местах — отметь. Указано ли, что он растительный.
> 4. Совпадает ли обещание с составом: на каком месте в списке стоят обещанные активы.
> 5. Есть ли логика: успеет ли актив поработать в этом типе средства. Например, актив в пенке, которую смывают через минуту.
> 6. Соответствует ли тип средства составу. Если «сыворотка» на масляной кремовой основе — это эмульсия, а не сыворотка.
>
> Ответь двумя блоками: «Физиологичность» и «Безопасность», в каждом 3–5 пунктов простым языком. В конце перечисли найденные красные флаги. Не ставь диагнозов, не советуй лечение и не предлагай другие бренды. Если не уверен в каком-то компоненте — так и напиши.

Шаг 3. Состав простыми словами

Если хочется понять, что вообще внутри.

> Переведи этот состав на понятный язык: по одной строке на компонент — что это и зачем он здесь. Первые пять компонентов разбери подробнее: из них состоит основа средства. Без рекламы и без оценок «хорошо/плохо».
>
> Состав: [вставьте полный список]

Шаг 4. Проверка всей полки

Когда разобрали каждое средство, посмотрите на уход целиком.

> Вот мой уход за лицом по порядку нанесения.
> Утро: [средства по порядку]
> Вечер: [средства по порядку]
>
> Проверь:
> 1. Правильный ли порядок: очищение, тоник, сыворотка, крем, SPF последним. Текстуры должны идти от лёгкой к плотной.
> 2. Нет ли сыворотки поверх крема.
> 3. Каких шагов не хватает.
> 4. Сколько разных брендов я смешиваю. Отметь, что при наслаивании средств разных брендов растёт риск реакции.
>
> Ответь коротко, по пунктам. Не предлагай конкретные бренды.

Три правила

Нейросеть ошибается. Она может уверенно написать то, чего нет. Всё сомнительное перепроверяйте.

Не вводите данные о здоровье. Анализы, диагнозы, лекарства — это не для чата с нейросетью.

Разбор состава — не диагноз. Если на коже реакция, это вопрос к специалисту, а не к нейросети.

Я разбираю состав, а не автора. Пусть и нейросеть разбирает баночку, а не того, кто её сделал.

Это один шаг.

Нейросеть покажет, что внутри баночки. Что нужно именно Вашей коже — логика ухода, маршрут и дневник — внутри Workbook.

Beauty Workbook «Эмотика PRO Face» — рабочая тетрадь на 37 страниц: полка, логика ухода, составы, лицо и эмоции, коридор здоровья, Ваш маршрут и дневник на 30 дней. emotika.ru

Если хочется, чтобы на Вашу кожу посмотрела я, — это Beauty-аудит. inganina.pro

Ваш безопасный косметолог с адекватным лицом)

Telegram ***t.me/emotika*** *· ВКонтакте* ***vk.ru/emotika_by_inganina*** *· Instagram* ***@doctor_inganina***

Instagram — продукт компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещённой в России.

Я врач, но никого не лечу и не ставлю диагнозов. Всё, что здесь написано, — про уход за кожей в рамках интегративной превентивной косметологии.