MUNKALAP · RÁD SZABVA WEBINÁR

Az én bőrápolási kapaszkodóim

Mit kér a bőröd?

Hogyan használd? Nem kell szépen kitölteni, és nincs jó vagy rossz válasz. Saját szavakkal írj, szakszavak nélkül. Ez a lap lesz az első adatod a bőrödről. Ha nincs rutinod, vagy kevés terméked van, az is jó kiindulópont.

1 Mini bőrnapló

Hogyan érzi magát most a bőröd? Három szó reggelre, három szó estére.

Reggel a bőröm:

Este a bőröm:

Az elmúlt három napban ezeket használtam:

Szívesen nyúlok hozzá, és ezektől húzódom el:

2 Melyik jelzés a tiéd?

Jelöld be az 1-2 jelzést, amely nálad a leggyakoribb. A „jelezhet” nem azt jelenti, hogy „jelent”.

- ☐ **Feszülés, húzódás** *Mosakodás után húzódik, száraz, apró hámlás.*
- ☐ **Fényesedés, zsírosság** *Nap közben fényes a T-zóna, máshol akár feszes az arc.*
- ☐ **Pirosodás, csípés, égő érzés** *Piros foltok, csípés új termék után.*
- ☐ **Fakóság, fáradt kép** *Színtelen, „szürke” bőr, kevesebb ragyogás.*
- ☐ **Egyenetlenség** *Pórusok, foltok, finom vonalak.*

Amit még észrevettem:

Tartós, visszatérő vagy erős pirosodás, égő érzés, hámló vagy viszkető foltok esetén fordulj bőrgyógyászhoz. A munkalap általános ismeretterjesztés, nem orvosi tanács.

3 Három saját kapaszkodóm

Rövid, saját szavakkal írt mondatok, amelyek eligazítanak vásárláskor és a rutinodban.

> **Példa:** „…ha nem mosom le egészen tisztára.” „…ha egyszerre csak egy új dolgot próbálok.” „…ha reggel három lépésnél nem több van.”

A bőröm jobban érzi magát, amikor…

A bőröm nem bírja, ha…

Akkor érzem a rutinomat a sajátomnak, ha…

4 A kétheti kísérletem

Válassz egy kapaszkodót vagy egy változtatást, és tarts ki mellette két hétig. Egyszerre csak egyet.

Ezt próbálom ki:

Ekkor kezdem:

Heti jegyzeteim (vagy egy fotó azonos fényben):

Két hét után a bőröm:

☐ jobb ☐ ugyanolyan ☐ rosszabb (lépj vissza)

5 Téli bónusz: három kérdés

Mi szárít? Mit pótolok? Mit vegyek ki vagy csökkentsek? A legfontosabb nálam:

A KÖVETKEZŐ LÉPÉS

Ismerd meg a színeidet: Color Party

Megnézed, mely színek ragyogtatnak fel, és melyek tompítanak. Kiscsoportos, élő program, színkendőkkel, színkártyával és 5 perces sminkkel. **bloomstyle.ro/esemenyek-webinarok/color-party**