

Dane aktualne na dzień: 28-07-2026 14:40

Link do produktu: <https://carecara.pl/e-book-retinoidy-w-pigulce-p-2.html>



E-BOOK "Retinoidy w pigułce"

Cena	89,99 zł
Dostępność	Dostępny

Opis produktu

Spis treści

Wstęp	5
1. Retinoidy – czym są?	6
2. Podział retinoidów	7
3. Konwersja retinoidów	8
4. Jak działają retinoidy?	9
5. Jaką formę witaminy A wybrać?	11
6. Retinol, a retinal? – czym się różnią i który wybrać?	13
7. Kto powinien stosować retinoidy?	14
8. Jakie efekty można uzyskać po retinoidach i kiedy?	15
9. Pamiętaj o tym zanim wprowadzisz retinoidy	19
10. Jak wprowadzać retinoidy do pielęgnacji?	20
11. Proces retynizacji – budowanie tolerancji	21
12. Reakcja retinoidowa	22
13. Jakie stężenie wybrać?	23
14. Jak często stosować retinoidy? – budowanie tolerancji c.d..	24
15. Z czym łączyć retinoidy, a z czym nie?	26
16. Jak aplikować retinoidy i ile?	31
17. Metody aplikacji retinoidów	32
18. Kiedy wprowadzać retinoidy?	34
19. Kiedy stosować retinoidy?	35
20. W jakim wieku wprowadzić retinoidy?	36
21. Uwrażliwienie skóry po retinoidach	38
22. Skutki uboczne stosowania retinoidów	39
23. Jak uniknąć skutków ubocznych?	40
24. Czy łuszczenie po retinoidach jest normalne?	41
25. Przeciwwskazania do stosowania retinoidów	42
26. Stosowanie retinoidów w czasie ciąży i karmienia piersią ...	43
27. Stosowanie retinoidów latem	44
28. Ogólne zasady stosowania retinoidów	45

Spis treści

29. Pielęgnacja skóry podczas stosowania retinoidów.....	46
30. Retinoidy na okolicę oczu	47
31. Polecane kosmetyki z retinoidami na okolicę oczu.....	48
32. Roślinna "alternatywa" – bakuchiol	49
33. Polecane kosmetyki z bakuchiolem	51
34. Metoda Skin Cycling	52
35. Najczęściej zadawane pytania	53
36. Polecane kosmetyki z retinolem	56
37. Polecane kosmetyki z retinalem	57
38. Polecane kosmetyki z różnymi retinoidami	58
39. Kosmetyki z retinolem/retinalem dla początkujących	59
40. Kosmetyki z retinolem/retinalem dla doświadczonych	60
41. Ogólne schematy stosowania retinoidów	61
• Schemat 1 – Wdrażanie i trzymanie się jednego stężenia retinolu	61
• Schemat 2 – Przejście przez kilka stężeń retinolu.....	62
• Schemat 3 – Przejście przez kilka stężeń retinalu.....	63
• Schemat 4 – Przejście z retinolu na retinal	64
42. Gotowe schematy pielęgnacyjne z retinoidami	65
• Wprowadzenie	65
• Schemat 1 – Skóra tłusta, trądzikowa, mieszana, dojrzała, z przebarwieniami i stanami zapalnymi	69
• Schemat 2 – Skóra dojrzała z widocznymi oznakami starzenia, pozbawiona blasku i jędrności	72
• Schemat 3 – Skóra sucha, delikatna, wrażliwa, naczyniowa, dojrzała pozbawiona jędrności.....	75
• Schemat 4 – Skóra normalna, młoda, chcąca działać prewencyjnie na starzenie się skóry	78
• Kalendarz stosowania retinoidów	81
Zakończenie	83
Bibliografia	84

☐ 88 STRON!

☐ 42 ROZDZIAŁY!

RETINOL - NAJSKUTECZNIEJSZY składnik PRZECIWSTARZENIOWY!

- Chciał byś wdrożyć do swojej pielęgnacji retinoidy, ale obawiasz się, że podrażnią one Twoją skórę?
- Nie wiesz jakie dobrać stężenie retinolu na początek?
- Nie wiesz co wybrać - retinol czy retinal?
- Nie wiesz jak przeprowadzić proces retynizacji?
- Nie wiesz z czym łączyć retinoidy i jak ułożyć z nimi swoją pielęgnację?

Jeśli Twoja odpowiedź brzmi "TAK", to ten e-book jest zdecydowanie DLA CIEBIE!

PS. ✓ Ten e-book **nie jest** przeznaczony jedynie dla kobiet i jest on napisany w formie **męskiej**.