

Link do produktu: <https://carecara.pl/httpscarecaraple-book-podstawy-pielęgnacji-skory-p-1html-p-1.html>



E-BOOK "Podstawy pielęgnacji skóry"

Cena	199,99 zł
Dostępność	Dostępny

Opis produktu

Spis treści

Wstęp	6
Rozdział 1 - Poznaj swoją skórę	8
• Czym jest skóra?	9
Rozdział 2 - Jaki masz typ i podtyp skóry	12
1. Typy skóry	
• Skóra normalna	14
• Skóra tłusta	14
• Skóra sucha	15
• Skóra mieszana	15
2. Podtypy skóry	
• Skóra wrażliwa	18
• Skóra nadwrażliwa/reaktywna/uwrażliwiona	19
• Skóra alergiczna	20
• Skóra naczyniowa	21
• Skóra dojrzała	22
• Skóra przesuszona/odwodniona	23
Rozdział 3 - Jakie masz problemy skórne	24
• Łojotokowe zapalenie skóry (ŁZS)	25
• Atopowe zapalenie skóry (AZS)	26
• Trądzik	27
• Zmiany potrądzikowe	37
- Przebarwienia i rumień pozapalny	38
- Blizny	47
Rozdział 4 - Skóra się zmienia	48
• Zrozum funkcjonowanie skóry	50
Rozdział 5 - Zagadnienia	51
• Proces starzenia się skóry	52
• Bariera hydrolipidowa	56
• Mikrobiom skóry	58

Spis treści

• Bariera naskórkowa	59
• TEWL, NMF	60
• Okluzja	61
• (Nadmierna) produkcja sebum	65
• Promieniowanie UV - fotoprotekcja	67
• Fotostarzenie	75
Rozdział 6 - Trądzik na ciele	76
Rozdział 7 - Skóra a genetyka/epigenetyka	78
Rozdział 8 - Skóra a stres i sen	80
Rozdział 9 - Skóra a dieta	83
Rozdział 10 - Skóra a cykl menstruacyjny	85
Rozdział 11 - Skóra a ciąża	88
Rozdział 12 - Badania	92
Rozdział 13 - Czym jest świadoma pielęgnacja	94
Rozdział 14 - Podstawy pielęgnacji domowej	96
Rozdział 15 - Etapy pielęgnacji skóry	100
Rozdział 16 - Jakie składniki nakładać na suchą/wilgotną skórę?	116
Rozdział 17 - Kosmetyki w pielęgnacji	118
• Czym kierować się przy wyborze kosmetyków?	119
• Data ważności kosmetyków i PAO	123
• Jak przechowywać kosmetyki?	124
Rozdział 18 - Rodzaje kosmetyków.....	125
• Demakijaż	126
• Oczyszczanie	127
• Tonizacja	128
• Serum	129
• Krem	130
• Peelingi	131
• Maseczki	132
• Glinki	133

Spis treści

• Oleje i masła	134
• Olejki eteryczne	135
Rozdział 19 - Najczęstsze pytania o kosmetykach.....	136
• Czy skóra przyzwyczaja się do kosmetyków?....	137
• Ile czasu odczekać po nałożeniu kosmetyku?...	138
• Czy wysyp po kwasach/retinoidach jest ok?.....	139
• Co zrobić z kosmetykami, które się nie sprawdzają?	140
• Czy kosmetyki naturalne są dobre dla wszystkich?	142
• Jak czytać składy kosmetyków?	143
Rozdział 20 - Ważne składniki aktywne	145
• Niacynamid	146
• Kwas azelainowy	146
• Peptydy	147
• Ceramidy	147
• Trehaloza	148
• Aminokwasy	148
• Wąkrotka azjatycka	149
• Kwas hialuronowy	149
• Kwasy AHA/BHA/PHA	150
• Filtry przeciwsłoneczne	151
• Retinoidy	152
• Witamina c	153
• Pre- i probiotyki	155
Rozdział 21 - Makijaż nie przykryje wszystkiego	157
Zakończenie	159
• Bibliografia	161

☐ **PONAD 160 STRON!**

☐ **21 ROZDZIAŁÓW!**