

# ROZDZIAŁ 1

## PODSTAWY KOREAŃSKIEJ PIELĘGNACJI

1. 10 kroków koreańskiej pielęgnacji – klasyka K-beauty oraz Idea „Skin First” w koreańskiej pielęgnacji.

Koreańska rutyna pielęgnacyjna to rozbudowany system dbania o skórę, który można modyfikować według potrzeb. Klasyczne 10 kroków to:

1. Demakijaż olejkami – rozpuszcza makijaż, SPF i sebum
2. Oczyszczanie pianką/żelem – usuwa resztki zanieczyszczeń
3. Peeling (1–2x w tygodniu) – złuszcza martwy naskórek
4. Tonik (hydrating toner) – przywraca równowagę pH i nawilża
5. Esencja – lekki produkt nawilżający i regenerujący
6. Ampułka/serum – skoncentrowane składniki aktywne
7. Maska w płachcie (sheet mask) – intensywne nawilżenie
8. Krem pod oczy – pielęgnacja delikatnej skóry wokół oczu
9. Krem nawilżający – zamyka wilgoć w skórze
10. SPF (rano) – ochrona przed promieniowaniem UV

*WAŻNE! Nie trzeba stosować wszystkich codziennie – ważniejsza jest regularność niż ilość.*

## 2. Szczegółowe omówienie każdego etapu – od podwójnego oczyszczania po SPF

- Podwójne oczyszczanie:

- Najpierw olejek (rozpuszcza tłuszcze), potem żel/pianka (usuwa pot i brud).

To fundament zdrowej skóry.

- Peeling:

- Chemiczny (AHA/BHA/PHA) lub mechaniczny – poprawia teksturę skóry i wchłanianie produktów.

- Tonik:

- W Korei to produkt nawilżający, a nie wysuszający – przygotowuje skórę na kolejne kroki.

- Esencja:

- Serce K-beauty – poprawia nawilżenie i regenerację komórek.

- Serum/Ampułka:

- Celowane działanie (np. trądzik, przebarwienia, zmarszczki).

- Maski:

- Szybki „zastrzyk” składników aktywnych, często używane kilka razy w tygodniu.

- Kremy:

- Odbudowują barierę hydrolipidową i zapobiegają utracie wody.

- SPF:

- Najważniejszy krok poranny – chroni przed starzeniem i przebarwieniami.

# K-BEAUTY SPRING ROUTINE CHEAT SHEET

 Krok	 Rano	 Wieczór	 Dla zabieganych
<b>Oczyszczanie</b>	Delikatny żel	Olejek + żel	Żel
<b>Tonik</b>	Anua Heartleaf Toner	Anua Heartleaf Toner	Tonik
<b>Serum</b>	SKIN1004 Centella Ampoule	SKIN1004 Probio-Cica Ampoule	Serum
<b>Esencja</b>	–	COSRX Snail Essence	–
<b>Krem</b>	Lekki krem	Lekki krem	Krem
<b>SPF</b>	Beauty of Joseon SPF	–	SPF
<b>Dodatkowo</b>	–	Peeling + maska 2x tyg.	–

***W tabelce użyto przykładowych produktów. Jeśli nie odpowiada Ci dany produkt, po prostu go zamień na inny, ale pamiętaj by wciąż był odpowiedni dla Twojego typu skóry<sup>23</sup> i spełniał swoje zadanie.***



# ROZDZIAŁ 3

## LETNIA PIELĘGNACJA – OCHRONA I LEKKOŚĆ



### 1. Jak chronić skórę przed słońcem i wilgocią?

Obszar pielęgnacji	Co robić	Dlaczego to ważne	Wskazówki praktyczne
<b>Ochrona SPF</b>	Stosuj SPF 30–50 i reaplikuj co 2–3 godziny	Chroni przed starzeniem, przebarwieniami i uszkodzeniami UV	Nakładaj ok. 2 palce produktu, reaplikuj w ciągu dnia (np. stickiem)
<b>Lekka pielęgnacja</b>	Wybieraj żelowe, lekkie formuły	Skóra mniej się poci i nie zapycha	Zamień ciężkie kremy na emulsje lub żele
<b>Oczyszczanie</b>	Dokładne, ale delikatne mycie skóry	Usuwa pot, SPF i nadmiar sebum	Wieczorem stosuj podwójne oczyszczanie
<b>Nawilżanie</b>	Utrzymuj odpowiedni poziom nawodnienia skóry	Zapobiega nadprodukcji sebum	Stosuj lekkie humektanty (np. kwas hialuronowy)
<b>Ochrona fizyczna</b>	Unikaj słońca i stosuj dodatki ochronne	Zmniejsza ekspozycję na promieniowanie UV	Noś kapelusz, okulary, unikaj słońca w godz. 11–15