

# PIEŁĘGNACJA SZYTA NA MIARĘ

*Poradnik dla zagubionych w gąszczu kosmetyków*



Katarzyna Gwizdała  
[paniodkosmetykow.pl](http://paniodkosmetykow.pl)



COPYRIGHT © KATARZYNA GWIZDAŁA 2023

TYTUŁ: PIELĘGNACJA SZYTA NA MIARĘ. PORADNIK DLA ZAGUBIONYCH  
W GĄSZCZU KOSMETYKÓW

AUTOR: KATARZYNA GWIZDAŁA

GRAFIKI ZOSTAŁY WYGENEROWANE ZA POMOCĄ SZTUCZNEJ  
INTELIGENCJI MIDJOURNEY NA LICENCJI KOMERCYJNEJ.

# *Spis* TREŚCI

- |    |  |         |
|----|--|---------|
| 01 | _____ ZACZYNAMY!   | str. 5  |
| 02 | _____ CO WPŁYWA NA SKÓRĘ?  | str. 10 |
| 03 | _____ KOSMETYKI – CZYM TAK NAPRAWDĘ SĄ?                              | str. 16 |
| 04 | _____ NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY<br>W PIELEGNACJI                  | str. 19 |
| 05 | _____ PODSTAWY PIELEGNACJI – DOBRE NAWYKI                            | str. 24 |
| 06 | _____ KLUCZ DO SUKCESU – OBSERWACJA                                  | str. 27 |
| 07 | _____ BARIERA HYDROLIPIDOWA<br>– DLACZEGO TYLE SIĘ O TYM MÓWI?       | str. 30 |
| 08 | _____ CZEGO POTRZEBUJE TWOJA SKÓRA?<br>CERA – JEJ RODZAJE I POTRZEBY | str. 35 |
| 09 | _____ KOSMETYKI I ICH ROLA W PIELEGNACJI                             | str. 51 |
| 10 | _____ GDZIE KOŃCZY SIĘ TWARZ?  | str. 67 |

11	_____ AKNEGENNOŚĆ A KOMEDOGENNOŚĆ	str. 69
12	_____ DATY PRZYDATNOŚCI – JAK JE CZYTAĆ I DLACZEGO WARTO PRZESTRZEGAĆ	str. 73
13	_____ KOSMETYKI KONWENCJONALNE, NATURALNE CZY DERMOKOSMETYKI?	str. 75
14	_____ ILE KOSMETYKÓW WARTO MIEĆ?	str. 77
15	_____ JAK CZĘSTO ZMIENIAĆ KOSMETYKI?	str. 80
16	_____ CZY KOSMETYKI MUSZĄ BYĆ DROGIE? JAK ROBIĆ ROZSĄDNE ZAKUPY	str. 83
17	_____ PRZECHOWYWANIE KOSMETYKÓW	str. 87
18	_____ TOP SKŁADNIKI KOSMETYKÓW	str. 90
19	_____ TYCH SKŁADNIKÓW LEPIEJ ZE SOBĄ NIE ŁĄCZYĆ	str. 103
20	_____ SLOW AGING, CZYLI JAK SKUTECZNIE SPOWOLNIĆ STARZENIE	str. 107
21	_____ WDROŻENIE PIELĘGNACJI Z RETINOIDAMI – TO MUSISZ WIEDZIEĆ	str. 109

- 22 \_\_\_\_\_ **PIEŁĘGNACJA KRYZYSOWA, CZYLI JAK  
W SZYBKI SPOSÓB UZYSKAĆ POŻĄDANY EFEKT** str. 115
- 23 \_\_\_\_\_ **NIETRAFIONY KOSMETYK – CO Z NIM ZROBIĆ** str. 121
- 24 \_\_\_\_\_ **JAK GŁĘBOKO WNIKAJĄ KOSMETYKI?** str. 123
- 25 \_\_\_\_\_ **CO JEST DLA MNIE WAŻNE I CZYM SIĘ KIERUJĘ  
PRZY ZAKUPIE KOSMETYKÓW** str. 125
- 26 \_\_\_\_\_ **ZABIEGI W GABINECIE. KTÓRE Z NICH SĄ  
WARTY UWAGI?** str. 130
- 27 \_\_\_\_\_ **PRZYKŁADOWY SCHEMAT PIEŁĘGNACJI** str. 135
- 28 \_\_\_\_\_ **TO JUŻ KONIEC** str. 139

# 01 ZACZYNAMY!



## **To nie jest zwykły e-book.**

To poradnik, który wyjaśni, co wpływa na stan skóry. Pomoże Ci zweryfikować aktualną pielęgnację, dobrać odpowiednie do aktualnych potrzeb skóry kosmetyki oraz dokonywać rozsądnych wyborów na zakupach.

Pisałam go z ogromną przyjemnością i pasją, mam nadzieję, że dostarczy Ci mnóstwo nowej wiedzy lub uporządkuje i usystematyzuje tę, którą już posiadasz.

— KATARZYNA GWIZDAŁA  
[paniodkosmetykow.pl](http://paniodkosmetykow.pl)



# KILKA WAŻNYCH SŁÓW



E-book ten został napisany na bazie doświadczenia i wykształcenia kosmetycznego, aktualnych źródeł naukowych oraz wieloletniej obserwacji rozwoju branży beauty. Na końcu znajdziesz spis bibliografii, z której korzystałam, by przekazać Ci jak najbardziej rzetelną wiedzę.

Poradników na temat pielęgnacji skóry jest mnóstwo, sama przeczytałam ich dziesiątki. Jednak w wielu brakowało konkretów i odpowiedzi na liczne pytania. Dlatego w moim opracowaniu znajdziesz skondensowaną wiedzę podaną w takiej formie, z jakiej sama chciałabym skorzystać wiele lat temu, kiedy zaczynałam interesować się pielęgnacją. Jeśli po przeczytaniu tego poradnika nadal będą nurtowały Cię jakieś pytania – nie wahaj się napisać na moich kanałach Social Media ([Instagram](#), [Facebook](#) czy [TikTok](#)). **Postaram się pomóc.**

Niestety, nie ma jedynej, słusznej i uniwersalnej recepty na wszystkie problemy. Dlatego nie zrażaj się za pierwszym nieudanym podejściem. To jest coś, czego trzeba się nauczyć – bazując na wiedzy, ale też na dokładnym poznaniu swojej skóry. Niektórym osobom zajmie to miesiąc, innym kilka miesięcy. Dużo zależy od liczby czynników, które masz do wyeliminowania czy naprawienia.



# TEN E-BOOK NIE MA PŁCI

Jest przeznaczony dla każdego. Jednak warto wspomnieć, że skóra męska różni się nieco od skóry kobiecej.

Przede wszystkim jest o około 25% grubsza i mniej elastyczna, najczęściej w kierunku mieszanej lub tłustej, co jest wynikiem działania męskich hormonów.

## PAMIĘTAJ

To tylko poradnik. Jeśli borykasz się z chorobami skóry takimi jak trądzik (zwykły, różowaty), atopowe zapalenie skóry (AZS), łojotokowe zapalenie skóry (ŁZS), skonsultuj się z lekarzem dermatologiem. Żaden, nawet najlepszy poradnik nie zastąpi konsultacji na żywo i dokładnego wywiadu z profesjonalistą. Jednak wierzę, że pomoże w ułożeniu bezpiecznej pielęgnacji.



# Plan działania:

01

Przeczytaj e-book do końca, rób notatki z najważniejszych dla Ciebie tematów. Zaufaj mi, przydadzą się!

02

Zrób przegląd i weryfikację aktualnej kosmetyczki. Wyrzuć przeterminowane kosmetyki – bezwzględnie!

03

Rozpisz swój nowy beauty plan.

04

Uzupełnij brakujące elementy pielęgnacji.

05

Zrób zdjęcie skóry.

06

Przez 28 dni prowadź dziennik i zapisuj jak wygląda skóra po przebudzeniu, jakie są Twoje odczucia w ciągu dnia (czy w którymś momencie masz uczucie nadmiernej suchości, tłustości itp). Te notatki pozwolą Ci odczytać i zrozumieć jej potrzeby, a także wprowadzić ewentualne modyfikacje do obecnej pielęgnacji.

07

29 dnia zrób zdjęcie skóry. Pochwal się efektami i wyślij do mnie zdjęcia, chętnie je opublikuję na Instagramie @paniodkosmetykow.

*Z racji tematyki, słowo  
skóra występuje w tym  
opracowaniu wiele razy.  
Żeby publikacja była  
bardziej przejrzysta,  
zastępuję je zamiennie ze  
słowem cera – bo w końcu  
cera, to skóra na obszarze  
twarzy.*



# 02

## CO WPŁYWA NA SKÓRĘ?

Niestety, nie tylko pielęgnacja. Gdyby tak było, moglibyśmy użyć jednego wspaniałego kosmetyku i problem pielęgnacji byłby rozwiązany. Żeby lepiej zrozumieć te zależności, opisałam pokrótce, jakie czynniki wpływają na skórę – jeden z naszych największych organów.