ZA 6 TÝDNŮ MLADŠÍ O 5 LET

Můj rituál péče

Váš přehled do koupelny a prostor pro vlastní plán.

Méně rozhodování.
Více pravidelnosti.

Začněte péčí, kterou dobře snášíte. Nové kroky přidávejte postupně podle potřeb pleti, návodu přípravku a ukázek v kurzu.

02 Ráno a večer: přehled do koupelny

03 Jak vybírat péči podle své pleti

04 Péče navíc: maska, peeling a masáž

05 Dvanáct kroků: co je základ a co si vybrat

06 Fotky před a po: srovnatelné podmínky

07 Můj osobní plán péče

08 Týdenní přehled a otázky do kurzu

Jak průvodce používat

Stranu 2 si můžete vytisknout samostatně do koupelny. Strany 7 a 8 vyplňujte tužkou; týdenní přehled lze vytisknout opakovaně. Ostatní stránky vám pomohou při rozhodování a návratu k lekcím.

Pracovní vydání k zahájení kurzu, 26. 10. 2026. Průvodce vychází z osnovy a první lekce; názorné techniky sledujte v příslušných lekcích.

VYTISKNĚTE SI DO KOUPELNY

Ráno a večer

Každodenní základ je jemné čištění, hydratace a přes den ochrana před sluncem. Tonikum, sérum a další kroky volte podle své péče.

RÁNO

1. Jemně vyčistit

Šetrně, bez drhnutí. Opláchněte podle návodu a jemně osušte.

2. Tonikum a sérum

Pokud je používáte a dobře snášíte. Pořadí i množství ověřte na obalu.

3. Hydratační krém

Naneste podle potřeb pleti. Oční péči přidejte jen tehdy, pokud ji používáte.

4. Ochrana před sluncem

Širokospektrální SPF 30 nebo vyšší. Myslete i na krk; při pobytu venku ochranu obnovujte podle návodu.

5. Líčení podle přání

Až po pečujících přípravcích a ochraně před sluncem.

VEČER

1. Odlíčit a vyčistit

Odstraňte make-up a nečistoty. Pleť má být čistá, ne vydrhnutá.

2. Tonikum a sérum

Jen zvolené přípravky. Více vrstev není automaticky lepší péče.

3. Hydratační krém

Dokončete rutinu přípravkem, po kterém je pleť v pohodě.

4. Oči a rty podle potřeby

Péči o oční okolí nanášejte jemně. Přidejte vhodnou péči o rty.

5. Chvíle pro sebe

Povolte ramena a čelist. Masáž není povinnou součástí každého večera.

Váš vlastní postup má přednost. Pokud používáte předepsanou léčbu pleti, řiďte se pokyny lékaře. U každého přípravku dodržujte jeho návod. Nový produkt přidávejte jednotlivě, ať poznáte, jak ho pleť snáší.

NEJDŘÍV POZORUJTE, POTOM VYBÍREJTE

Co právě potřebuje moje pleť?

Typ pleti a její aktuální stav nemusí být totéž. Všímejte si změn v průběhu dne i ročního období.

1

Pnutí, suchost nebo šupinky

Hledejte šetrné čištění a hydratační péči, po které je vám příjemně. Všímejte si, zda vám vyhovuje lehká, nebo bohatší textura.

2

Lesk a pupínky

Nevynechávejte hydrataci jen proto, že je pleť mastnější. Při výběru můžete hledat označení „nekomedogenní“. Zanícená místa nedrhněte.

3

Smíšená pleť

Čelo a nos se mohou chovat jinak než tváře. Množství i texturu péče přizpůsobte jednotlivým oblastem.

4

Citlivost a pálení

Péči zjednodušte a nové přípravky zařazujte opatrně. Když přípravek pálí nebo se stav zhoršuje, přestaňte ho používat; přetrvávající potíže proberte s dermatologem.

Jak vybrat řadu: vezměte v úvahu stav pleti, roční období a snášenlivost. Věk je jen jedno z vodítek. Podrobnější výběr krému a řady patří do 4. lekce.

Před nákupem si odpovězte

Co mi v péči chybí? Co už doma mám? Jaký problém chci řešit jako první? Nemusíte pořídit celou nabídku ani všechny doplňky.

Moje hlavní potřeba: .....

PLÁNUJTE PODLE PLETI A NÁVODU

Péče navíc během týdne

Jednou týdně si udělejte krátkou kontrolu své rutiny. Neznamená to, že všechny procedury musíte dělat každý týden.

1

Maska: vyberte účel a typ

Zvolte podle aktuální potřeby pleti. Dobu působení, četnost i to, zda se maska smývá, určuje konkrétní výrobek. Přehled typů a použití najdete v 5. lekci.

2

Peeling: nepřidávejte ho automaticky

Zohledněte citlivost pleti a další přípravky, zejména exfoliační tonika s kyselinami. Na podrážděnou pleť peeling nepatří. Použití a četnost probereme ve 2. lekci.

3

Jemná masáž: jedna partie stačí

Nejdřív sledujte krátkou názornou ukázku. Začněte na čisté pleti a s vhodným skluzem, bez bolesti a tahání. U růžovky, podráždění a zanícených míst masáž vynechte.

4

Mezoroller: až s jasným vedením

Není povinnou součástí rutiny. Nezačínejte podle tohoto přehledu; nejprve projděte 3. lekci, vhodnost pro svou pleť a návod konkrétní pomůcky.

Neskládejte peeling, intenzivní masáž a mezoroller do jednoho „velkého večera“ jen proto, že jsou v kurzu. Ptejte se na vhodné kombinace a dopřejte pleti prostor reagovat.

Tento týden chci vyzkoušet jen:

MAPA TÉMAT KURZU

12 kroků není 12 povinností

V kurzu poznáte různé možnosti. Do své rutiny zařaďte jen ty, kterým rozumíte a které vaše pleť dobře snáší.

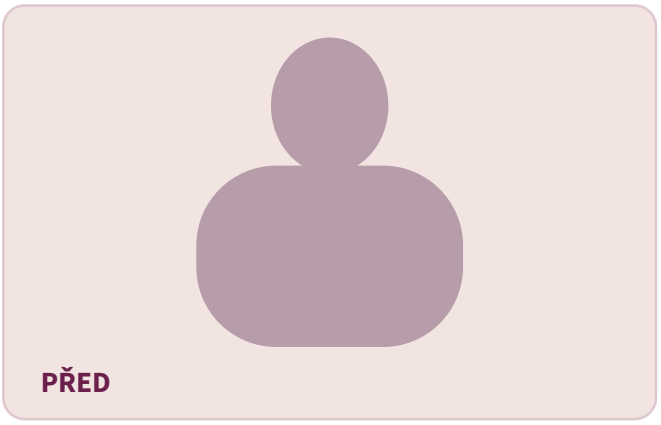
01	**Čištění**	Každodenní základ. Jemně odstranit nečistoty a make-up.
02	**Tonizace**	Pokud ji používáte: po čištění, dle návodu tonika.
03	**Sérum**	Cílený doplněk. Vyberte podle své potřeby a snášenlivosti.
04	**Hydratační gel**	Volitelná vrstva, když vám samotná rutina nevyhovuje.
05	**Druhé sérum**	Jen při smysluplné kombinaci; není automaticky nutné.
06	**Zpevňující péče**	Volitelný přípravek nebo pomůcka podle ukázky.
07	**Krém**	Hydratace a dokončení pečující části rutiny.
08	**Maska**	Péče navíc; použití a interval podle konkrétního typu.
09	**Peeling**	Volitelný krok. Záleží na citlivosti a ostatní péči.
10	**Mezoterapie / mezoroller**	Samostatné téma 3. lekce, ne běžný denní krok.
11	**Masáž**	Krátká vedená ukázka a jemný dotek podle potřeb.
12	**Péče o rty**	Zařazujte podle potřeby a návodu přípravku.

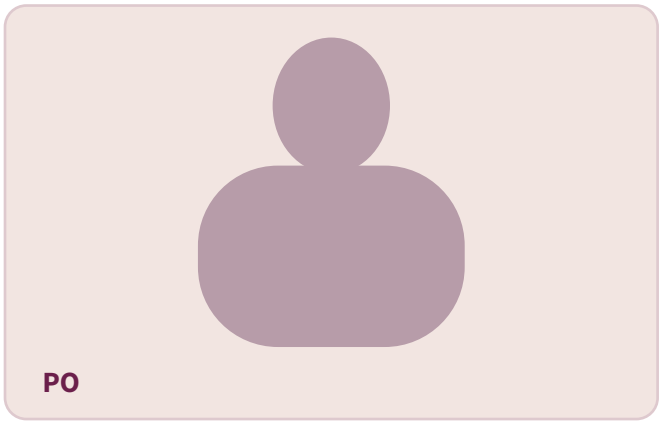
Toto je mapa témat, ne pořadí všech procedur v jednom dni. Pro běžné ráno a večer použijte stranu 2. Denní ochrana před sluncem patří k rutině také.

DOBROVOLNÁ VÝZVA PŘED A PO

Vyfoťte se na začátku.

Druhou fotku přidejte po 6. lekci 30. listopadu. Porovnávejte se se svou vlastní výchozí fotkou, ve srovnatelných podmínkách.





1

Stejné světlo a místo

Denní světlo čelem k oknu, bez přímého slunce a ostrých stínů. Poznamenejte si místo a vzdálenost telefonu.

2

Stejný úhel a výraz

Fotoaparát ve výši očí. Vlasy z obličeje, bez make-upu, filtrů a zkrášlovacího režimu. Uvolněný výraz.

3

Datum a vlastní pozorování

První fotku označte „před“ a datem. Pokud začínáte později, zapište skutečný začátek. Po poslední lekci zopakujte stejné podmínky.

Fotky jsou jen vaše. Nikam je nemusíte posílat. Pokud chcete, sdílejte je v produktové skupině. Výsledek je individuální; všímejte si také pohodlí pleti a pravidelnosti péče.

PRACOVNÍ LIST K VYTIŠTĚNÍ

Můj osobní rituál

Vyplňujte postupně během kurzu. Pište konkrétní přípravky, které už máte a snášíte, ne seznam všeho, co by šlo koupit.

Moje pleť teď potřebuje:

KROK	RÁNO	VEČER
Čištění		
Tonikum / sérum		
Krém		
Oči / rty		
SPF přes den		Večer nevyplňujte.

Volitelná péče navíc a kdy ji zařadím:

Co zatím vynechám / na co se chci zeptat:

Při změně produktu si připište datum. Snáze pak poznáte, co vaší pleti vyhovuje.

VYTISKNĚTE PRO KAŽDÝ DALŠÍ TÝDEN

Můj týden péče

Týden od: ..... Můj malý cíl: .....

	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
Ranní péče	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Večerní péče	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jak se pleť cítí?							

Do posledního řádku napište krátce: v pohodě, pnutí, citlivost... Prázdné políčko není neúspěch, jen informace pro vás.

Co mi tento týden vyhovovalo:

Moje otázka do příští lekce:

Kde pokračovat

Jana Hanzlíková na Herohero

Webinář: Vita Derm a ženšenová péče

Produktová skupina Království tianDe

Podklad: osnova kurzu, první lekce a doplňující webinář. Průvodce je pomůcka pro kosmetickou péči, nenahrazuje individuální léčbu ani názorné vedení technik. Při trvajících potížích se poraďte s dermatologem.