



*5 chyb v péči o pleť po 40
a co s tím můžeš udělat
hned teď*



ÚVOD

Po čtyřicítce se pleť nemění jen na povrchu, ale hlavně zevnitř. Zpomaluje se obnova buněk, klesá kolagen, elastin i hydratace.

To, co fungovalo dřív, najednou nestačí.

☞ Pokud máš pocit, že:

- pleť je povadlejší
 - objevují se vrásky, pigmentace
 - pleť je sušší, citlivější nebo „bez života“
- pak se tě tyto chyby velmi pravděpodobně týkají.



✗ CHYBA 1: Spoléhám se jen na krém
Krém je důležitý, ale už nestačí jako jediná péče.

Co se děje v pleti:

Aktivní látky z krému pronikají jen do horních vrstev pokožky.

✓ Co s tím:

- ✓ doplnit hloubkovou péči (séra, ampule, přístrojová ošetření)**
- ✓ pracovat s pletí zevnitř – stimulace buněk, kolagenu, regenerace**

👉 Řešení: individuální kosmetické ošetření + cílená domácí péče

✗ CHYBA 2: Používám stále stejnou kosmetiku jako ve 30

Pleť po 40 má jiné potřeby než před deseti lety.

Co se mění:

- pomalejší obnova buněk**
- úbytek kolagenu**
- zhoršená hydratace**
- větší citlivost**

✓ Co s tím:

- ✓ přejít na anti-aging / epigenetickou péči**
- ✓ zaměřit se na regeneraci, výživu a ochranu buněk**

👉 Řešení: diagnostika pleti + nastavení péče na míru

✗ CHYBA 3: Neřeším pigmentace a sjednocení tónu

Pigmentové skvrny nejsou jen „estetický problém“.

Co signalizují:

stres pleti, hormonální změny, poškození UV zářením.

✓ Co s tím:

- ✓ cílená depigmentační péče
- ✓ ochrana pleti (SPF po celý rok)
- ✓ kombinace salonní + domácí péče

☛ Řešení: depigmentační kúry a profesionální produkty

✗ CHYBA 4: Chodím na ošetření nárazově

Jednorázové ošetření je příjemné, ale pleť potřebuje systém.

✓ Co s tím:

- ✓ pravidelnost (kúra, ne náhoda)
- ✓ dlouhodobý plán péče
- ✓ kombinace metod podle stavu pleti

☛ Řešení: kúry na míru + dlouhodobý plán



✗ CHYBA 5: Necháám se zmást trendy z internetu

Ne všechno, co funguje „někomu“, je vhodné pro tvoji pleť.

✓ Co s tím:

- ✓ odborná diagnostika
- ✓ individuální přístup
- ✓ méně produktů, ale správně zvolených
- ☞ Řešení: konzultace s odborníkem

ZÁVĚR

Každá pleť po 40 je jiná.

Proto neexistuje univerzální krém ani zázrak přes noc.

✨ Existuje ale správně nastavená péče, která:

- zpomalí stárnutí
- zlepší kvalitu pleti
- vrátí jí jas, pevnost a komfort
-

☞ Začni diagnostikou pleti a individuálním plánem péče.

