

چک لیست کامل روتین پوستی

راهنمای کاربردی برای ساختن یک روتین ساده و قابل ادامه

قبل از شروع

برای داشتن روتین خوب لازم نیست محصولات زیادی داشته باشی. اول نوع پوست و نیاز اصلی آن را مشخص کن؛ بعد یک روتین پایه بساز و محصولات هدفمند را فقط در صورت نیاز اضافه کن.

این راهنما شامل چیست؟

شناخت پوست

روتین صبح

روتین شب

مراقبت هفتگی

ترکیبات فعال

ترتیب مصرف

انتخاب بر اساس نیاز

چک لیست خرید

تهیه شده برای همراهان فروشگاه اینترنتی تورمن

www.torman.ir | 09363941782

۱. تشخیص سریع نوع پوست

نوع پوست می‌تواند با فصل، آب‌وهوا و محصولات تغییر کند. این نشانه‌ها فقط برای یک ارزیابی اولیه هستند:

پوست خشک

بعد از شست‌وشو احساس کشیدگی دارد، ممکن است زبر یا پوسته‌پوسته شود و معمولاً با مرطوب‌کننده غنی‌تر احساس بهتری پیدا می‌کند.

پوست چرب

در طول روز سریع‌تر براق می‌شود و ممکن است منافذ قابل مشاهده‌تر یا جوش بیشتری داشته باشد. پاکسازی خشن راه‌حل مناسبی نیست.

پوست مختلط

ناحیه پیشانی، بینی و چانه معمولاً چرب‌تر است و گونه‌ها می‌توانند نرمال یا خشک باشند.

پوست حساس

ممکن است در برابر بعضی محصولات سریع‌تر دچار قرمزی، سوزش یا ناراحتی شود. محصولات جدید را تدریجی وارد روتین کن.

اگر قرمزی، خارش، جوش شدید یا مشکل مداوم پوستی داری، برای تشخیص و درمان از متخصص پوست کمک بگیر.

۲. روتین صبح

هدف صبح: حفظ رطوبت پوست و محافظت از آن در برابر نور خورشید.

- 1 **شوینده ملایم**
صورت را بدون شست و شوی خشن تمیز کن.
- 2 **تونر یا اسنس - اختیاری**
اگر محصولی داری که با پوست سازگار است استفاده کن؛ این مرحله برای همه ضروری نیست.
- 3 **سرم - اختیاری**
بر اساس نیاز پوست؛ مثلاً آبرسان یا آنتی اکسیدان.
- 4 **مرطوب کننده**
بافت آن را با نوع پوست و فصل هماهنگ کن.
- 5 **ضد آفتاب**
آخرین مرحله روتین صبح. مقدار کافی استفاده کن و در صورت نیاز در طول روز تمدید کن.

روتین حداقلی صبح

- 1 شوینده
- 2 مرطوب کننده
- 3 ضد آفتاب

۳. روتین شب

هدف شب: پاک کردن آرایش، ضد آفتاب و آلودگی‌های روز و سپس رسیدگی به رطوبت و نیازهای درمانی پوست.

1

پاک کردن آرایش و ضد آفتاب

اگر آرایش یا ضد آفتاب مقاوم داشته‌ای، ابتدا از پاک‌کننده مناسب استفاده کن.

2

شوینده

پوست را با شوینده متناسب با نوع پوست تمیز کن.

3

محصول درمانی یا سرم - در صورت نیاز

محصولات ضد جوش، روشن‌کننده، آبرسان یا سایر مواد فعال را طبق نیاز و دستور محصول استفاده کن.

4

مرطوب‌کننده

برای کمک به حفظ رطوبت و حمایت از سد پوستی.

5

مراقبت لب - اختیاری

در صورت خشکی از بالم یا محصول مرطوب‌کننده لب استفاده کن.

یادآوری مهم

ضد آفتاب در روتین شب استفاده نمی‌شود؛ شب باید ضد آفتاب و آرایش روز را از پوست پاک کنی.

۴. مراقبت هفتگی و مواد فعال

1

ماسک آبرسان یا آرام‌بخش

در صورت نیاز و متناسب با پوست.

2

لایه‌برداری

فقط طبق دستور محصول؛ زیاده‌روی می‌تواند باعث تحریک شود.

3

شست‌وشوی برآش و ابزار آرایشی

ابزارهایی که با پوست تماس دارند را مرتب تمیز کن.

4

روبالشی و حوله صورت

به‌طور منظم تعویض و شسته شوند.

5

بررسی محصولات

تاریخ مصرف و تغییر بو، رنگ یا بافت محصولات باز شده را بررسی کن.

مدیریت ترکیبات فعال

چند ماده فعال جدید را هم‌زمان وارد روتین نکن. رتینوئیدها و لایه‌بردارهای قوی می‌توانند برای پوست تازه‌کار تحریک‌کننده باشند. محصولات جدید را تدریجی اضافه کن و دستور سازنده را در اولویت قرار بده.

در بارداری، شیردهی، مصرف دارو یا بیماری پوستی درباره مواد فعال خاص با پزشک یا داروساز مشورت کن.

۵. ترتیب استفاده از محصولات

برای اینکه جهت خواندن کاملاً مشخص باشد، مراحل شماره‌گذاری شده‌اند. از شماره ۱ در سمت راست شروع کن و به سمت چپ ادامه بده.

صبح

- 1 شوینده
- 2 تونر اختیاری
- 3 سرم
- 4 مرطوب‌کننده
- 5 ضد آفتاب

شب

- 1 پاک‌کننده آرایش
- 2 شوینده
- 3 محصول درمانی
- 4 مرطوب‌کننده

بین مراحل چقدر صبر کنیم؟

برای بیشتر محصولات زمان ثابت و طولانی لازم نیست. وقتی محصول روی پوست نشسته و مرحله بعد باعث جابه‌جایی یا گلوله شدن آن نمی‌شود، می‌توانی ادامه بدهی. اگر روی محصول زمان مشخصی نوشته شده، همان دستور را رعایت کن.

سه اشتباه رایج

اضافه کردن چند محصول جدید در یک روز - زیاده‌روی در لایه‌برداری - فراموش کردن ضد آفتاب در روتین روز

۶. روتین بر اساس نیاز پوست

این بخش نسخه درمانی نیست؛ فقط کمک می‌کند اولویت روتینت را مشخص کنی.

جوش و چربی

شوینده ملایم، مرطوب‌کننده یا آبرسان سبک، ضد آفتاب و در صورت نیاز یک محصول هدفمند ضد جوش. خشک کردن شدید پوست می‌تواند نتیجه معکوس بدهد.

خشکی و کم‌آبی

پاکسازی ملایم، مرطوب‌کننده مناسب و محصولات آبرسان را در اولویت بگذار. اگر پوست تحریک شده، مراحل اضافی را کم کن.

لک و کدری

ضد آفتاب منظم پایه کار است. بعد از آن محصولات روشن‌کننده یا لایه‌بردار متناسب با پوست را تدریجی وارد روتین کن.

خطوط و علائم افزایش سن

محافظت در برابر آفتاب، مرطوب‌کننده و در صورت سازگاری پوست، محصولات هدفمند را طبق دستور مصرف در نظر بگیر.

۷. چک‌لیست سریع قبل از خرید محصول جدید

این فایل برای مشاهده دیجیتال طراحی شده؛ بنابراین به‌جای بخش‌های نوشتنی، این موارد را قبل از خرید مرور کن.

1

نیاز اصلی پوست را مشخص کن

جوش، خشکی، لک یا حساسیت؟ فقط یک یا دو اولویت اصلی داشته باش.

2

محصولات فعلی را مرور کن

آیا محصول دیگری همین کارکرد را در روتینت انجام می‌دهد؟

3

ترکیبات فعال را بررسی کن

محصول جدید را کنار مواد فعال فعلی روتینت بسنج.

4

روش مصرف را بخوان

دفعات استفاده، زمان مصرف و هشدارهای روی بسته‌بندی مهم هستند.

5

محصول را تدریجی اضافه کن

با اضافه کردن یک محصول در هر مرحله، واکنش پوست راحت‌تر قابل تشخیص است.

روتین پایه را فراموش نکن

پاکسازی مناسب □ مرطوب‌کننده متناسب با پوست □ محافظت در برابر آفتاب در طول روز

روتین خوب، روتین قابل ادامه است

قرار نیست هر محصول ترندی وارد روتین تو شود. محصولی را انتخاب کن که برای نیاز واقعی پوستت مناسب باشد و بتوانی آن را منظم استفاده کنی.

برای مشاهده محصولات مراقبت از پوست

توضیحات، روش مصرف و محصولات مراقبت پوستی را در فروشگاه اینترنتی تورمن ببین.

www.torman.ir

شماره تماس: 09363941782

حقوق محتوا

این فایل متعلق به فروشگاه اینترنتی تورمن است. بازنشر تجاری، حذف نام و نشان تورمن یا استفاده از محتوای آن با نام فروشگاه دیگر مجاز نیست.

این راهنما اطلاعات عمومی مراقبت از پوست است و جایگزین تشخیص یا درمان پزشکی نیست.