

Skin Care Rules in any ages



اصول مراقبت از پوست

در سنین مختلف

روتین پوست در سنین مختلف

پوست انسان در هر سنی شرایط خاص خودش را دارد. با افزایش سن تغییراتی در ماهیت پوست ایجاد می شود که شرایط مراقبت ویژه خودش را می طلبد.

پوست یک فرد ۲۵ ساله و مشکلاتی که با آن مواجه است با پوست یک فرد ۵۵ ساله کاملاً متفاوت است و نیازهای مختلفی دارد. بنابراین در هر سنی روتین مخصوص به سن خودتان را رعایت کنید.

منظور از روتین پوست، محصولات پوستی است که برای مراقبت از پوست باید بصورت روزانه استفاده شود.



اصول مراقبت از پوست در دهه ۲۰ تا ۳۰ سالگی

در این مقطع زمانی احتمالاً خیلی از افراد هنوز درگیر جوشهای صورت یا بدن هستند و داشتن پوست چرب آنها را کلافه کرده است. اگر جوشهای کیستی دارند که خیلی حاد هستند، حتماً برای درمان باید به پزشک مراجعه کنند. چون ممکن است به مصرف داروهای خوراکی احتیاج داشته باشند.



روتین محصولات مراقبت از پوست در دهه ۲۰ تا ۳۰ سالگی

۱ - شوینده پوست چرب

افرادی که پوست حساس دارند یا تحت درمان آکنه شدید هستند همچنین افراد نوجوان بهتر است از شوینده پوست چرب سولفات فری استفاده کنند.

۲ - آبرسان پوست چرب

۳ - ضدآفتاب فاقد چربی

۴ - دورچشم آبرسان

۵ - اسکراب / ماسک آتتی آکنه



روتین محصولات پیشنهادی برای مراقبت از پوست چرب



www.acneyar.com

- ۱- ژل شستشوی سبوفارما (سولفات فری)
- ۲- مرطوب کننده پوست چرب امونی
- ۳- لایه بردار ۱۵ درصد آردن (هفته ای دو شب)
- ۴- ماسک آنتی آکنه لافارر (هفته ای دو شب)
- ۵- ضد آفتاب فاقد چربی ام کیو

برای خرید این پکیج به وب سایت آکنه یار
یا به بیوتی تراپیست خود مراجعه کنید

www.acneyar.com

اصول مراقبت از پوست در دهه ۳۰ تا ۴۰ سالگی

دهه ۳۰ تا ۴۰ سالگی، دوران تغییر ماهیت پوست است.

در اوایل دهه ۳۰ تا ۴۰ سالگی معمولاً پوست هنوز کمی چرب و مستعد جوش است. بنابراین برای انتخاب محصولات مراقبت از پوست، ترجیحاً از محصولات مخصوص پوست چرب ولی ملایم استفاده می‌کنیم.

در اواخر دهه ۳۰ تا ۴۰ سالگی پوست تغییر می‌کند و به سمت مختلط شدن یا خشک شدن می‌رود. بنابراین میتوان از محصولات پوست خشک و ملایم استفاده کرد





اصول مراقبت از پوست در دهه ۳۰ تا ۴۰ سالگی

۱ - شوینده متناسب پوست

۲ - سرم ضدچروک

۳ - سرم ویتامین سی

۳ - ضدآفتاب متناسب پوست

۴ - دورچشم ضدچروک و ضدتیرگی و پف

روتین محصولات پیشنهادی برای سن دهه 30 تا 40 سالگی



www.acneyar.com

- ۱- فوم شستشوی اگزوفارما
- ۲- مرطوب کننده هیدرا ساین اسکین
- ۳- سرم ویتامین سی ,برایت مکس
- ۴- دورچشم ضد چروک و ضد تیرگی درماتپیک
- ۵- ضد آفتاب پوست نرمال تا خشک اسکن اسکین

**برای خرید این پکیج به وب سایت آگنه یار
یا به بیوتی تراپیست خود مراجعه کنید**

www.acneyar.com

روتین محصولات مراقبت از پوست در دهه ۴۰ تا ۵۰ سالگی

از ۴۰ سالگی به بعد اکثر افراد پوست خشکی دارند. در این بازه سنی می بایست از محصولات کرمی و آنتی اکسیدانهای مثل ویتامین سی و ای استفاده کرد.

ضدچروکهای حاوی رتینول و پپتایدها و آنتی اکسیدانهای کرمی باید جزو روتین هر روز فرد باشد.

ادر این بازه سنی مشکل آکنه کمتر دیده می شود ولی ممکن است افراد دارای لک پوستی باشند که باید در کنار روتین مراقبتی خود، از محصولات ضدلک نیز استفاده کنند.





اصول مراقبت از پوست در بازه سنی ۴۰ تا ۵۰ سالگی

- ۱- شوینده پوست نرمال تا خشک
- ۲- کرم مرطوب کننده و ضدچروک
- ۳- ضدآفتاب پوست نرمال تا خشک
- ۴- دورچشم ضدچروک قوی
- ۵- کرم ویتامین سی

روتین محصولات پیشنهادی برای سن دهه 40 تا 50 سالگی



www.acneyar.com

- ۱- ژل شوینده پوست خشک سیلکر
- ۲- مرطوب کننده پوست خشک لافارر (شماره ۳)
- ۳- کرم ویتامین سی ورونیک
- ۴- دورچشم ضد چروک امونی
- ۵- ضد آفتاب پوست نرمال تا خشک اسکن اسکین

برای خرید این پکیج به وب سایت آگنه یار
یا به بیوتی تراپیست خود مراجعه کنید

www.acneyar.com

روتین پوستی از سن ۵۰ سال به بالا

از ۵۰ سالگی به بعد جنس پوست قطعا خشک است. آبرسانی و استفاده مداوم از کرم های مرطوب کننده اهمیت ویژه ای دارد.

استفاده از سرم و کرم ضدچروک اهمیت زیادی دارد. کرمهای ضدچروک باید حاوی ترکیبات لیفتینگ پوست نیز باشد.

کرم دورچشم باید روزانه دوبار استفاده شود و حاوی پپتایدها، سرامیدها و ترکیبات آنتی اکسیدان قوی باشد.

روتین محصولات پیشنهادی برای سن 50 سال به بالا



www.acneyar.com

- ۱- شوینده پوست خشک اتوپیا
- ۲- مرطوب کننده اینتنسیو اچ اگزوفارما
- ۳- کرم ضد چروک لیفتینگ ورونیک
- ۴- دورچشم اکسپرت ایج
- ۵- ضد آفتاب پوست خشک لافارر

برای خرید این پکیج به وب سایت آگنه یار
یا به بیوتی تراپیست خود مراجعه کنید

www.acneyar.com

نکته هایی برای مراقبت از پوست در تمام سنین

۱ - خودداری از مصرف بیش از اندازه

سیگار و نوشیدنی های الکلی

به خاطر داشته باشید که مواد سمی موجود
در سیگار و الکل برای پوست شما بسیار
مضر هستند بنابراین اگر بیش از اندازه
سیگار می کشید یا مشروبات الکلی
مصرف می کنید، بدانید که قبل از
رسیدن به سنین میانسالی با
نشانه های پیری زودرس روی
پوستتان روبه رو خواهید شد.
چین و چروک و تغییر رنگ پوست
جزو اولین و ساده ترین نشانه های
مشکلات پوستی خواهند بود.



۲. به اندازه کافی و درست بخوابید

به یاد داشته باشید که خواب کافی و مناسب میتواند به بهبود سلامت جسم و روح کمک کند. سعی کنید حداقل هفت ساعت در روز استراحت کنید چون این کار نقش مهمی در کاهش استرس و در نتیجه، تضمین سلامت و لطافت پوست دارد.

منظور از درست خوابیدن این است که عادت کنید به گونه ای بخوابید که صورتتان با بالش تماس نداشته باشد.



۳- تغذیه مناسب داشته باشید

یکی از راههای محافظت پوست در برابر رادیکال های آزاد داشتن سبک زندگی سالم است. این سبک زندگی سالم شامل محدود کردن کالری رژیم غذایی، مراقبت از بدن و ورزش کردن، دوری از استرس به همراه تغذیه متناسب با مصرف غذاهای غنی از آنتی اکسیدان و حاوی آب است.

آنتی اکسیدانهای نظیر کارتنوئیدها، توکوفرول، فلاونوئیدها، ویتامین های نظیر (A, C, D and E) و همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ و بعضی از پروتئینها در سلامت پوست و زیبایی آن موثر هستند.