

Spis treści



386236

O autorce	7
Kiedy zacząć pielęgnować skórę?	9
Skinimalism: dlaczego minimalizm w pielęgnacji może być bardzo skutecznym rozwiązaniem?	17
INCI (nie) kłamie, czyli czego dowiesz się ze składu?	27
Why SPF should be your BFF, czyli dlaczego warto zaprzyjaźnić się z kremami z filtrem	35
Double cleansing, czyli podwójne oczyszczanie moim sposobem	59
BHL – bariera hydrolipidowa skóry i jej niezwykła rola w utrzymaniu pięknego wyglądu	69
Slugging plus kilka trików na wykorzystanie wazeliny	83
Oil-free, komedogenność i aknegenność – ważne pojęcia dla skór problematycznych	89
Alkohol w kosmetykach i nie tylko – czy szkodzi skórze?	97
Antyoksydacja, inflammaging i teorie dotyczące starzenia się skóry	105
Złuszczenie – jak to robić efektywnie i bezpiecznie?	117

Wszystko, co musisz wiedzieć o kwasach	123
Wszystko, co musisz wiedzieć o retinoidach.....	141
Wszystko, co musisz wiedzieć o witaminie C	157
Oily skin – sposoby na przetłuszczającą się skórę i rozszerzone pory.....	165
Naczynka i rumień – jakie składniki są pomocne w pielęgnacji skóry z tym problemem?.....	173
Łączenie substancji aktywnych – jak to robić z głową i bez podrażnień?.....	179
Leczenie dermatologiczne trądziku – jak je łączyć z kosmetykami?	191
Body acne & strawberry skin – czyli zmiany trądzikowe (i nie tylko) na różnych częściach ciała	203
Acne-friendly make-up, czyli tajniki makijażu dla skóry z niedoskonałościami	211
Przebarwienia po trądziku – jak sobie z nimi radzić?	219
Cykl miesięczkowy i zmiany na skórze	225
Pielęgnacja okolic oka.....	231
Face yoga i masaże twarzy – jak mogą zmienić twoją skórę, a nawet... życie!.....	247
Największe mity kosmetyczne i... oszustwa producentów kosmetyków!	255
Triki na efektywną pielęgnację przez cztery pory roku	269
Kosmetyki DIY – czyli NIE rób tego sam w domu	279
Podziękowania.....	287