SKIN CARE

Consultation results

Report number
6a232582-2ec0-4fc5-9f3a-eb7cab183269

Generated on
16.10.2026

> Dane w tym raporcie opierają się na wynikach dostarczonych przez sztuczną inteligencję (SI).



01 Consultation

Na podstawie analizy zdjęcia, Twoja skóra wydaje się być normalna do suchej, z widocznymi oznakami odwodnienia, szczególnie w okolicach oczu, gdzie zauważalne są drobne zmarszczki mimiczne. Koloryt skóry jest wyrównany, jednak brakuje jej blasku i nawilżenia, co może prowadzić do uczucia ściągnięcia. Celem długoterminowej strategii pielęgnacyjnej będzie intensywne nawilżenie, poprawa elastyczności skóry oraz ochrona przed czynnikami zewnętrznymi, aby zminimalizować widoczność drobnych zmarszczek i przywrócić skórze zdrowy blask.

02 Care recommendations

Twoja skóra potrzebuje intensywnego nawilżenia i odżywienia, aby zniwelować oznaki odwodnienia i drobne zmarszczki. Skupimy się na odbudowie bariery hydrolipidowej i ochronie przed czynnikami zewnętrznymi.

Poranna rutyna:

1. **Oczyszczanie:** Delikatny żel lub pianka do mycia twarzy. Składniki: Aqua, Glycerin, Coco-Glucoside. Cel: Usunięcie zanieczyszczeń bez naruszania bariery ochronnej skóry. Sposób użycia: Niewielką ilość produktu nałóż na wilgotną skórę, delikatnie masuj, a następnie spłucz letnią wodą.

2. **Tonizacja/Serum nawilżające:** Tonik nawilżający lub serum z kwasem hialuronowym. Składniki: Aqua, Sodium Hyaluronate, Panthenol. Cel: Dodatkowe nawilżenie i przygotowanie skóry na dalsze etapy pielęgnacji. Sposób użycia: Wklep tonik lub serum w skórę twarzy i szyi.

3. **Krem pod oczy:** Krem nawilżający pod oczy. Składniki: Aqua, Glycerin, Squalane, Tocopheryl Acetate. Cel: Nawilżenie delikatnej skóry wokół oczu i redukcja drobnych zmarszczek. Sposób użycia: Delikatnie wklep niewielką ilość kremu opuszkami palców.

4. **Krem nawilżający z filtrem SPF:** Lekki krem nawilżający z filtrem SPF 30 lub wyższym. Składniki: Aqua, Glycerin, Titanium Dioxide, Zinc Oxide, Butyl Methoxydibenzoylmethane, Ethylhexyl Methoxycinnamate. Cel: Nawilżenie i ochrona przed promieniowaniem UV. Sposób użycia: Nałóż równomiernie na całą twarz i szyję.

Wieczorna rutyna:

1. **Demakijaż:** Olejek lub płyn micelarny do demakijażu. Składniki: Caprylic/Capric Triglyceride, Helianthus Annuus Seed Oil, Polysorbate 20. Cel: Usunięcie makijażu i zanieczyszczeń. Sposób użycia: Nałóż na wacik i delikatnie przetrzyj twarz lub wmasuj olejek w suchą skórę, a następnie zmyj wodą.

2. **Oczyszczanie:** Delikatny żel lub pianka do mycia twarzy. Składniki: Aqua, Glycerin, Coco-Glucoside. Cel: Dokładne oczyszczenie skóry. Sposób użycia: Niewielką ilość produktu nałóż na wilgotną skórę, delikatnie masuj, a następnie spłucz letnią wodą.

3. **Serum regenerujące/nawilżające:** Serum z ceramidami lub peptydami. Składniki: Aqua, Ceramide NP, Palmitoyl Tripeptide-1, Niacinamide. Cel: Odbudowa bariery skórnej, nawilżenie i redukcja zmarszczek. Sposób użycia: Wklep kilka kropli serum w skórę twarzy i szyi.

4. **Krem pod oczy:** Krem nawilżający pod oczy. Składniki: Aqua, Glycerin, Squalane, Tocopheryl Acetate. Cel: Intensywne nawilżenie i regeneracja skóry wokół oczu. Sposób użycia: Delikatnie wklep niewielką ilość kremu opuszkami palców.

5. **Krem nawilżający/odżywczy:** Bogaty krem nawilżający lub odżywczy. Składniki: Aqua, Butyrospermum Parkii Butter, Squalane, Glycerin, Urea. Cel: Intensywne nawilżenie, odżywienie i regeneracja skóry podczas snu. Sposób użycia: Nałóż równomiernie na całą twarz i szyję.

Dodatkowa pielęgnacja (1-2 razy w tygodniu):

1. **Maska nawilżająca:** Maska w płachcie lub kremowa maska nawilżająca. Składniki: Aqua, Glycerin, Sodium Hyaluronate, Aloe Barbadensis Leaf Juice. Cel: Głębokie nawilżenie i ukojenie skóry. Sposób użycia: Nałóż na oczyszczoną skórę na 15-20 minut, następnie usuń i wmasuj pozostałości.

2. **Delikatny peeling enzymatyczny:** Peeling enzymatyczny. Składniki: Aqua, Papain, Bromelain, Glycerin. Cel: Delikatne usunięcie martwego naskórka bez podrażnień. Sposób użycia: Nałóż na oczyszczoną skórę, pozostaw na kilka minut (zgodnie z instrukcją producenta), a następnie spłucz.

Ważne uwagi:

- **Pij dużo wody:** Nawodnienie od wewnątrz jest kluczowe dla zdrowej skóry.
- **Zbilansowana dieta:** Bogata w antyoksydanty i zdrowe tłuszcze wspiera kondycję skóry.
- **Unikaj gorącej wody:** Gorąca woda może wysuszać skórę. Używaj letniej wody do mycia twarzy.
- **Delikatne osuszanie:** Po umyciu delikatnie osuszaj skórę, nie pocieraj jej ręcznikiem.
- **Monitoruj reakcje skóry:** Obserwuj, jak skóra reaguje na nowe produkty i dostosowuj pielęgnację w razie potrzeby.

INCI / REFERENCE LIST

03 Ingredient reference

Names and qualifiers are reproduced from the service response. This is not a universal list of safe or unsafe ingredients.

Recommended in the consultation 22

01	Aqua	02	Glycerin
03	Sodium Hyaluronate	04	Panthenol
05	Squalane	06	Tocopheryl Acetate
07	Ceramide NP	08	Palmitoyl Tripeptide-1
09	Niacinamide	10	Butyrospermum Parkii Butter
11	Urea	12	Aloe Barbadensis Leaf Juice
13	Titanium Dioxide	14	Zinc Oxide
15	Butyl Methoxydibenzoylmethane	16	Ethylhexyl Methoxycinnamate
17	Caprylic/Capric Triglyceride	18	Helianthus Annuus Seed Oil
19	Polysorbate 20	20	Coco-Glucoside
21	Papain	22	Bromelain

Cautions from the consultation 6

01	Alcohol Denat.
02	Parfum (w wysokich stężeniach)
03	Sodium Lauryl Sulfate
04	Menthol
05	Eucalyptus Globulus Leaf Oil
06	Synthetic Dyes

Notes

Products, questions and personal observations

Dane w tym raporcie opierają się na wynikach dostarczonych przez sztuczną inteligencję (SI).