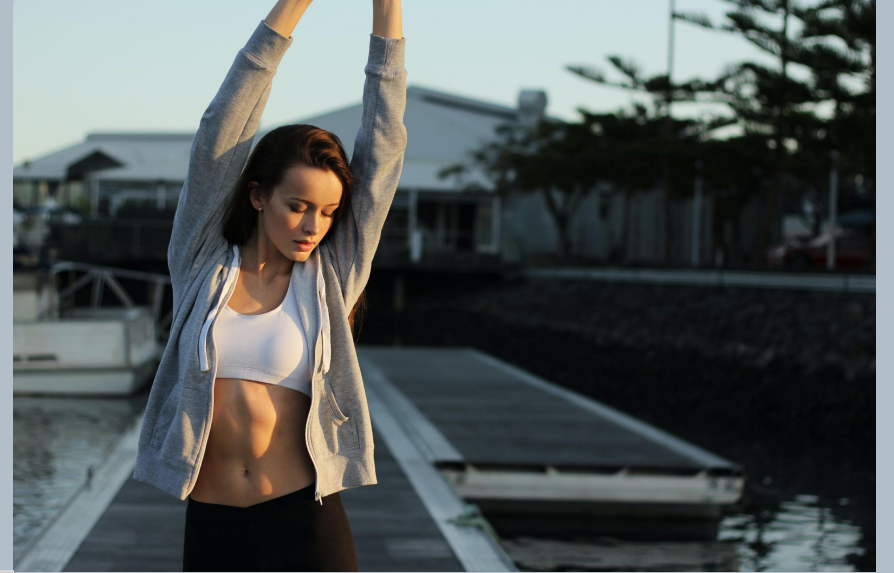


**BODY
LOGIC**

BODY LOGIC

Уход за кожей лица
до, во время, после
тренировки



ARTISTRY™

Спорт помогает не только держать себя в форме, но и способствует сохранению молодости кожи

1

Усиливается работа сальных и потовых желёз

2

Нормализуется кровообращение, улучшается тонус сосудов, лимфо- и кровоток, что влияет на цвет лица и эластичность кожи

3

Активация кровоснабжения в клетках кожи ускоряет обменные процессы

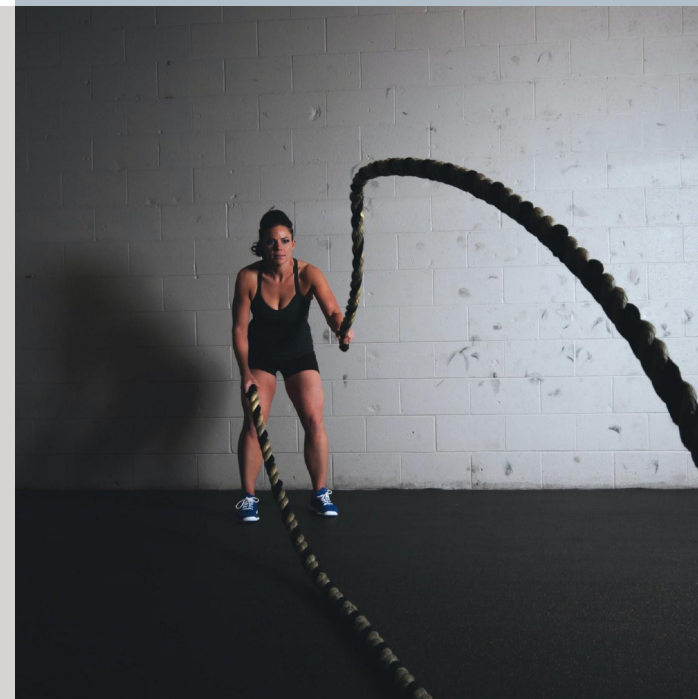
4

Интенсивное потоотделение помогает очистить организм изнутри, быстрее избавиться от токсинов и очистить поры

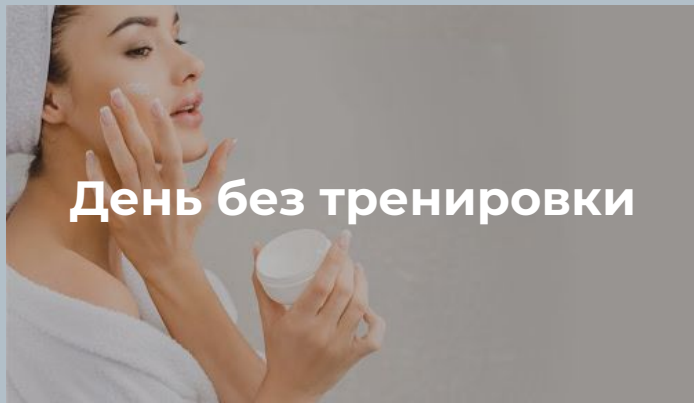
В то же время идет активное обезвоживание кожи и всего организма

Неправильный уход часто оборачивается усилением работы сальных желез, появлением высыпаний и прыщей.

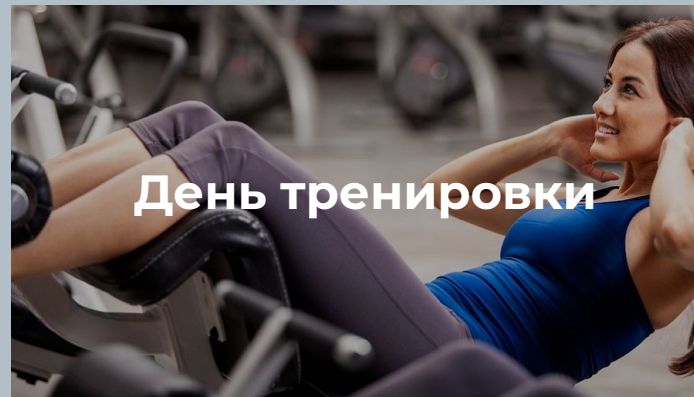
Следуй нашим советам, что бы помочь коже выглядеть более свежей, улучшить общее состояние, цвет и текстуру кожи.



Уход за кожей лица

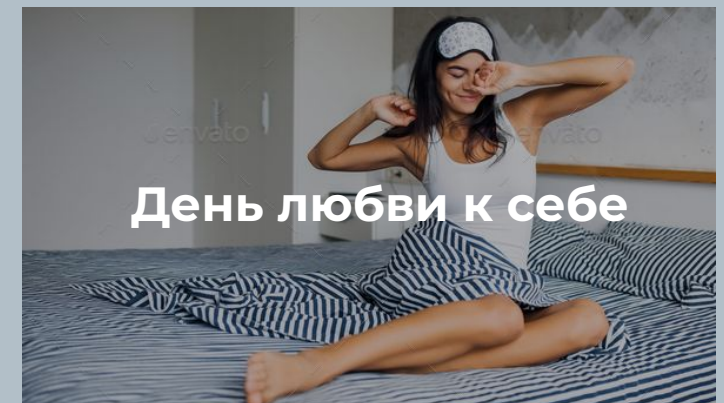


Утром и вечером - базовый уход за кожей (как обычно)



Перед тренировкой - обязательно смой макияж, если он есть.

До и после тренировки - умыться лицом с очищающим средством, протереть тоником, нанести дневной крем



Утром - базовый уход за кожей (как обычно)

Вечером – Мультимаскинг – для глубокого очищения и питания кожи – салонный уход дома, который обязательно завершаем базовым уходом за кожей.



Перед тренировкой



- 1 Обязательно смой макияж, если он есть. Воспользуйся специальным средством для снятия макияжа
- 2 Умой лицо с очищающим средством
- 3 Нанеси легкий увлажняющий крем для лица и крем для глаз
- 4 Протри лицо тоником



Если тренировка проходит на улице, то обязательно нанеси дневной крем с солнцезащитным фактором

Перед тренировкой

Мужская кожа так же требует ухода перед тренировкой

- 1 Умой лицо с очищающим средством
- 2 Протри тоником
- 3 Нанеси легкий увлажняющий крем



Если тренировка проходит на улице, то **ОБЯЗАТЕЛЬНО** дневной крем с солнцезащитным фильтром не менее SPF 30.

Помни, что наносить солнцезащитный крем нужно не только на лицо, но и на уши, шею спереди и сзади.

Очищение кожи перед тренировкой



ARTISTRY SKIN NUTRITION™
Матирующее очищающее
желе для умывания



ARTISTRY SKIN NUTRITION™
Увлажняющий очищающий
мусс для умывания



ARTISTRY SKIN NUTRITION™
Средство для снятия
макияжа и очищения кожи

Тонизация кожи перед тренировкой



ARTISTRY SKIN
NUTRITION™
Увлажняющий
смягчающий
тоник для лица



ARTISTRY SKIN
NUTRITION™
Матирующий
освежающий
тоник для лица

Солнцезащитный крем перед тренировкой

Если тренировка на улице, коже нужна дополнительная защита от воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды (УФ излучения, снега, ветра, пыли).

Для предотвращения возрастных изменений необходима усиленная защита от ультрафиолетового излучения.

**Солнцезащитный крем
нужен всем: и девушкам,
и парням!**



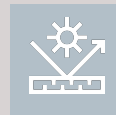
Солнцезащитный крем перед тренировкой



3 аргумента в пользу применения солнцезащитного крема круглый год:



Даже зимой 80% лучей, отражаясь от снега, могут повреждать кожу



Вредные лучи UVA проникают сквозь стекла автомобиля, окна в офисе и квартире



Свет от смартфонов, ноутбуков, компьютеров, ярких витрин в ТЦ, ламп дневного света – могут провоцировать пигментацию и преждевременное старение кожи

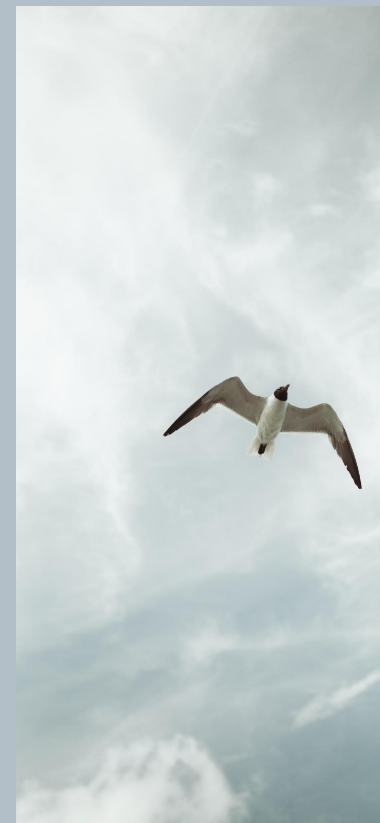
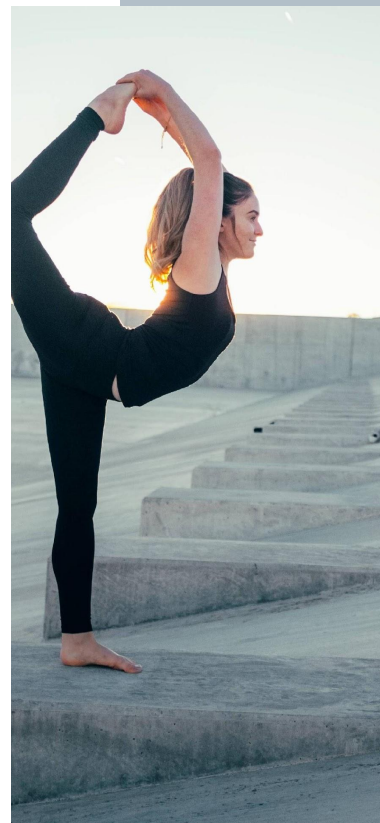
Солнцезащитный крем перед тренировкой



ARTISTRY SKIN
NUTRITION™
Увлажняющий
лосьон для лица с
солнцезащитным
фильтром SPF 30
UVA/UVB PA++++



ARTISTRY SKIN
NUTRITION™
Матирующий
лосьон для лица с
солнцезащитным
фильтром SPF 30
UVA/UVB PA++++





Во время тренировки

1

Старайся не трогать лицо руками

2

Вытирай пот бумажными платочками или полотенцем. Подойдет и обычное, мягкое, но его необходимо менять и стирать после каждой тренировки

3

Обязательно пей воду (мелкими глотками и понемногу, зато регулярно) как во время нагрузок, так и после, чтобы восстановить водный баланс организма и кожи

4

Если занимаешься на коврикe или тренажерах, используй свое полотенце, чтобы не касаться кожей инвентаря



После тренировки



После тренировки необходимо принять душ



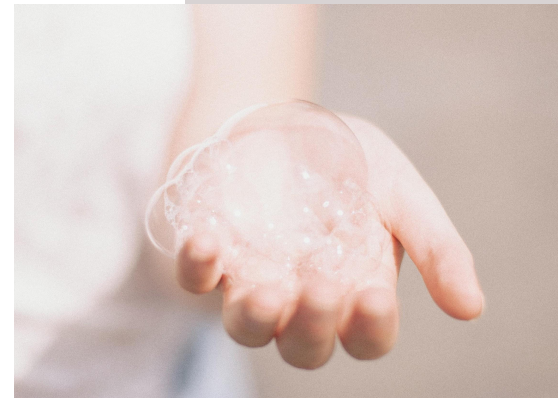
Очистить кожу лица с очищающим средством (не пропускай шею и декольте, так как кожный жир с лица стекал именно туда)



После умывания используйте тоник, чтобы поддержать микробиом кожи и восстановить pH-баланс



В завершении нужно нанести крем для лица и крем для глаз





После тренировки мужской уход

1

После тренировки необходимо принять душ

2

Умыть лицо очищающим средством

3

Использовать тоник, чтобы поддержать микробиом кожи и восстановить pH баланс

4

Нанести увлажняющий крем

Очищение кожи после тренировки



ARTISTRY SKIN NUTRITION™
Увлажняющий очищающий
мусс для умывания



ARTISTRY SKIN NUTRITION™
Матирующее очищающее
желе для умывания



ARTISTRY SKIN NUTRITION™
Увлажняющий смягчающий
тоник для лица



ARTISTRY SKIN NUTRITION™
Матирующий освежающий
тоник для лица

Тонизация кожи после тренировки

Солнцезащитный крем после тренировки

После тренировки можно использовать просто крем, но если остаешься на улице, то лучше в завершении нанести солнцезащитный крем по типу кожи



ARTISTRY SKIN
NUTRITION™
Увлажняющий лосьон
для лица с
солнцезащитным
фильтром SPF 30
UVA/UVB PA++++



ARTISTRY SKIN
NUTRITION™
Матирующий
лосьон для лица с
солнцезащитным
фильтром SPF 30
UVA/UVB PA++++

День для себя/ любви к себе

Раз в неделю стоит уделить время себе и провести более интенсивный многоступенчатый уход за кожей.

Это лучше приурочить к выходным и совместить с временем «для себя» - временем релакса и глубокой работы для сохранения красоты и молодости



День для себя\любви к себе

Многоступенчатый уход, который оптимально проводить раз в неделю. Уход, который позволит вам провести полноценную СПА процедуру у вас дома.

Время релакса и глубокой работы для сохранения красоты и молодости

Имея в арсенале всего 5 масок ARTISTRY SIGNATURE SELECT™, вы можете создавать свой индивидуальный домашний уход за кожей, не уступающий профессиональному



Мультимаскинг

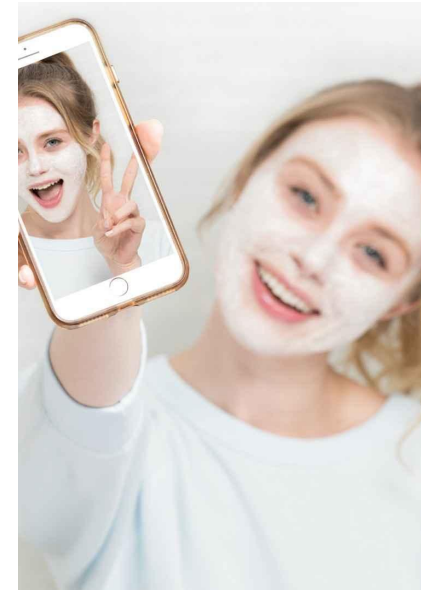
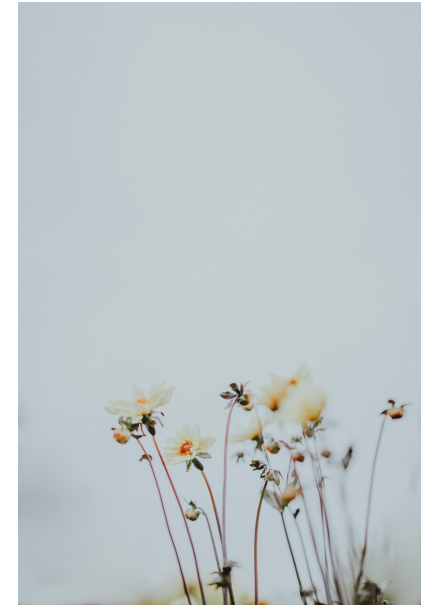
Мультимаскинг – это прекрасная альтернатива салонному уходу!

Маски можно использовать не только по отдельности, но и комбинировать, используя разные маски на разные участки лица.



Хорошо перед мультмаскиногом нанести Отшелушивающую маску ARTISTRY SIGNATURE SELECT™ на все лицо, шею и декольте. Это откроет поры, уберет погибшие клетки кожи и позволит глубже проникнуть активным ингредиентам из последующих косметических средств.

Вы можете миксовать рецепты и создавать свои, в зависимости от сезона года и потребностей кожи.



Несколько рецептов нанесения мультимаскинга



Для жирной кожи

На Т-зону (лоб, нос, подбородок) нанести Очищающую маску ARTISTRY SIGNATURE SELECT™, на щеки и шею – Увлажняющую маску ARTISTRY SIGNATURE SELECT™



Для сухой кожи

на лоб, нос и скулы – Увлажняющую маску ARTISTRY SIGNATURE SELECT™, на подбородок, щеки и шею – Укрепляющую моделирующую маску ARTISTRY SIGNATURE SELECT™



Если есть пигментация

Сначала Отшелушивающую маску ARTISTRY SIGNATURE SELECT™ на все лицо, затем на участки с пигментацией – Осветляющую маску ARTISTRY SIGNATURE SELECT™, на остальные участки Увлажняющую маску ARTISTRY SIGNATURE SELECT™

17:00 – 20:00 – это лучшее время для СПА-процедур

Кожа снова готова принимать
косметические компоненты,
чтобы восстановиться после
дневных стрессов.

Это время благоприятно для
любых спа-процедур.

