

A woman with brown hair tied back is shown from the chest up, facing forward. She is washing her face with her hands, which are covered in white soap foam. She is wearing a light-colored, possibly beige, tank top. The background is a bright, slightly out-of-focus bathroom setting with a white sink and a chrome faucet visible at the bottom right.

WELL ME

MANUÁL ČIŠTĚNÍ PLETI

pro všechny typy pleti

STÁHNOUT

OBSAH

1. PŘEDSTAVENÍ METODY OCM
2. PODROBNÝ NÁVOD JAK PLEŤ ČISTIT
3. RANNÍ RYCHLOVKA
4. DOPORUČENÉ PRODUKTY

6.





JMENUJI SE JITKA

... a v následujícím návodu Vám vysvětlím, jak čistit a odličovat pleť, aby byla zdravá a pěstěná.

Ať už Vás teď trápí na pleti projevy jako:

- ➡ akné a pupínky
- ➡ vrásky a unavená pleť
- ➡ zašedlá pleť a ztráta elasticity apod.

díky tomuto návodu začnete navracet pleti její zdraví a svěžest. Pleť bude vypadat pěstěně a šťavnatě.

jdeme na to





01

PŘEDSTAVENÍ METODY OCM

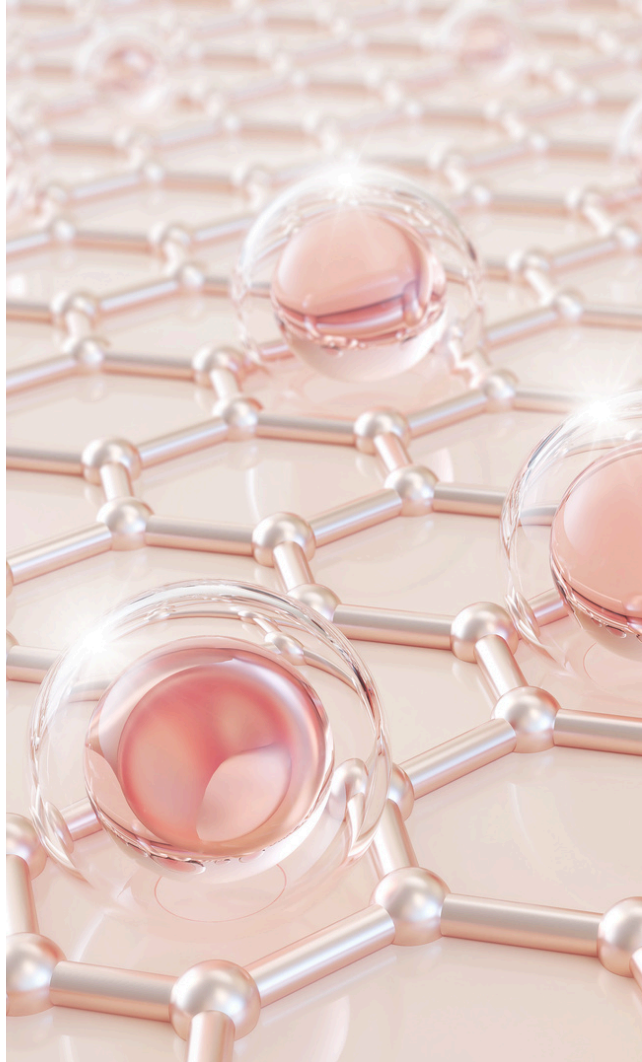
CO TO JE A PRO KOHO

Zkratka OCM pochází z anglického Oil Cleansing Method, tedy metoda čištění pleti olejem. Jedná se o prokazatelně nejšetrnější a zároveň nejúčinnější způsob čištění pleti, který je vhodný pro všechny typy pokožky – včetně mastné či problematické. OCM pomáhá navracet pleť do přirozené rovnováhy a obnovuje její zdraví.

Běžné čisticí přípravky často pokožku vysušují a zbavují ji jejího přirozeného lipidového filmu. Pleť pak reaguje zvýšenou produkcí mazu, zarudnutím nebo citlivostí. Při používání metody OCM k těmto nežádoucím reakcím nedochází, protože respektuje přirozené potřeby pokožky.

JAK FUNGUJE

Naše pleť přirozeně produkuje maz. Také kosmetické přípravky a dekorativní kosmetika, které denně používáme, obsahují oleje. Během dne se na pokožce všechny tyto složky spojí s nečistotami, potem či prachem a vytvoří mastnou vrstvu. Nejefektivněji ji odstraníme opět pomocí oleje, protože tuky se nejlépe rozpouštějí v tucích. Čištění olejem umožní snadné uvolnění a navázání nečistot, které poté jednoduše setřeme teplým, vlhkým ručníkem. Viz návod.



VÝSLEDKY

Už po týdnu pravidelného čištění olejem zaznamenáte výrazné zlepšení stavu své pleti.

- ✓ Pleť je viditelně vyživenější
- ✓ Mizí suchá místa
- ✓ Mazotvorba se dostává do rovnováhy
- ✓ Pleť působí zářivěji a zdravěji
- ✓ T-zóna se přes den tolik nemastí
- ✓ Po umytí pleť tolik nepne
- ✓ Snižuje se citlivost pleti
- ✓ Ubývá pupínek a nedokonalostí
- ✓ Pleť je pružnější a jemnější
- ✓ Vrásky jsou méně viditelné



02

1 fáze čištění:

Naneste malé množství oleje nebo olejového balzámu na konečky prstů a důkladně jej vmasírujte do pleti. Nezapomeňte na oblast kolem nosu, krku a linii vlasů. Dopřejte si čas a provádějte jemné masážní pohyby po směru i proti směru hodinových ručiček. Olej snadno a šetrně odstraní také oční make-up, včetně voděodolné řasenky. Na závěr tedy jemně promasírujte i linii řas, kde se make-up dokonale rozpustí.

PODROBNÝ NÁVOD

2 fáze čištění:

Namočte ručníček, žínku nebo čistící houbu do horké vody a důkladně vyždímejte. Povrchové nečistoty a rozpuštěný make-up jsou nyní navázané v oleji. Jemnými pohyby je pomocí ručníčku stírejte z obličeje.

Celý postup zopakujte ještě jednou – znovu naneste malé množství oleje a promasírujte pleť. Díky této druhé fázi dojde k hloubkovému uvolnění nečistot a pročištění pórů. Poté opět setřete vše ručníkem namočeným v teplé vodě, dokud není pokožka zcela čistá a bez zbytků odličovacího oleje.

Pokud máte mastnější typ pleti, můžete čištění zakončit použitím velmi jemného čistícího mléka, pěny nebo gelu, které používáte například ráno. Dbejte však na to, aby přípravek pokožku nevysušoval.



3. Závěrečná fáze – relaxační moment pro vaši pleť.

Při tomto posledním kroku si dopřejete zážitek jako ze salónu. Namočte ručník do opravdu hodně teplé vody, pečlivě ho vyždímejte a jemně rozprostřete přes celý obličej. Lehce jej přitiskněte a vnímejte, jak teplo postupně proniká do pokožky a příjemně uvolňuje napětí. Tento krok je velmi relaxační – dopřejte si chvilku klidu a jen si užívejte tento pocit.

Teplý ručník zároveň dokonale připraví pleť na vstřebávání dalšího pečujícího produktu.

Až si tento příjemný moment dostatečně vychutnáte, sundejte ručník a obličej jemně nastříkejte květovou vodou z růží. Ta obnoví přirozené pH vaší pleti, poskytne jí potřebnou hydrataci a má i omlazující účinky.

Na závěr vnímejte, jak vaše pokožka reaguje – nepne, nepálí, není vysušená ani příliš mastná. Je jednoduše spokojená.

Místo růžové vody můžete použít i jinou květovou nebo pleťovou vodu či tonikum podle vašich preferencí, vždy však s cílem srovnat pH pokožky.

Vaše pleť je nyní dokonale připravena na aplikaci oblíbeného pečujícího produktu.

RANNÍ ČIŠTĚNÍ PLETI V 1 MINUTĚ

Stručně vám vysvětlím, co se s pletí děje během noci a proč je nezbytné ji každé ráno důkladně vyčistit.

Naše pleť v noci neodpočívá, ale naopak aktivně pracuje. Probíhá intenzivní detoxikace, pokožka se zbavuje toxinů a nežádoucích látek, a navíc se přirozeně potí. Také se často stává, že pleť nespotřebuje veškeré produkty, které jsme na ni večer nanесли, a jejich zbytky pak na povrchu pleti zůstávají.

Pokud pleť ráno nevyčistíme, všechny tyto nečistoty, odumřelé buňky a rezidua kosmetiky uzamkneme pod další vrstvu pečujícího produktu či make-upu. Bohužel samotná voda tyto nečistoty nedokáže efektivně odstranit.

Proto je důležité ráno pleť vždy vyčistit!

Slibuji vám, že se tento jednoduchý krok opravdu vyplatí a výsledky na své pleti brzy uvidíte. Dobrá zpráva je, že vám stačí jen 1–2 minuty a použít můžete přírodní gely, pěny nebo jiné rychlé a šetrné čističe.



Postup ranního čištění pleti:

Nejprve si pleť opláchněte vodou jako součást své běžné ranní hygieny. Na navlhčenou pokožku poté naneste jednu pumpičku přírodní čistící pěny, emulze nebo gelu. Produkt jemně rozetřete po celém obličejí včetně oblasti krku a důkladně ho vmasírujte krouživými pohyby – chvíli po směru a chvíli proti směru hodinových ručiček. Nezapomínejte zejména na oblast kolem nosu.

Poté pleť opláchněte teplou vodou a na závěr ji doporučuji ještě osvěžit pořádně studenou vodou. Studená voda krásně rozproudí lymfatický systém, podpoří tvorbu kolagenu a příjemně vás probudí 😊.

Čištění zakončete opět nastříkáním květové vody, pleťové vody nebo tonika, čímž vyrovnáte přirozené pH pokožky a připravíte ji na další péči.

Výsledky:

- pleť je více harmonizovaná
- přes den se méně mastí
- zároveň suchá a iritovaná místa mizí
- make-up lépe drží
- pleť více září



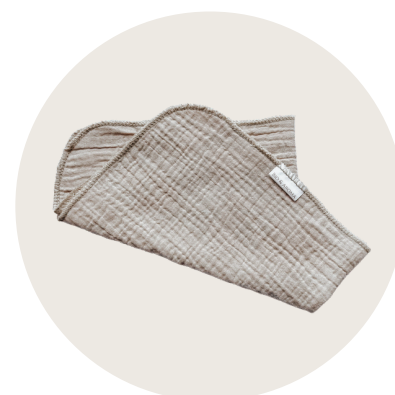
TIPY NA PRODUKTY



ODLIČOVACÍ OLEJ S HEŘMÁNKEM

Důkladně odličí a vyčistí pleť do hloubky. Vitamin E redukuje volné radikály a tím chrání buňky před předčasným stárnutím. Olej z heřmánku pleť zklidňuje, olej z růže damažské pomáhá pleti s elasticitou a působí proti stárnutí. Regeneruje a obnovuje buňky. Je vhodný pro všechny typy pleti.

[DO E-SHOPU](#)



ODLIČOVACÍ RUČNÍČEK

Odličovací ručníček z mušelínu pomůže precizně odličít pleť bez podráždění. Namočený v teplé vodě dokonale setře nečistoty z pleti. Wellness zážitek, který si zamilujete.

[DO E-SHOPU](#)



PLEŤOVÉ TONIKUM - RŮŽOVÁ VODA

Růže se používá pro schopnost hydratace, zpevnění, harmonizace pleti. Možno použít několika způsoby:
✓ dočištění pleti ✓ zvýšení hydratace - pod olej
✓ pro okamžité osvěžení pleti ✓ k fixaci make-upu.

[DO E-SHOPU](#)



ČISTÍCÍ A ODLIČOVACÍ PĚNA PRO VŠECHNY TYPY PLETI

Jemná a šetrná čistící pěna. Obsahuje ovesný olej a vitamin E, bohaté na antioxidanty. Ty pokožku ochraňují, vyživují a vyhlazují. Olej z damažské růže pleť zklidňuje a redukuje zarudnutí. Udržuje přirozenou vlhkost pokožky, chrání bariéru pleti. Nevysušuje.

[DO E-SHOPU](#)

RECENZE



ODLIČOVACÍ OLEJ S HEŘMÁNKEM
MÁM JIŽ PONĚKOLIKÁTÉ. PROVADIM
S OLEJÍČKEM MASAZE OBLIČEJE,
PAK ŠETŘU ZINKOU. JE BEZVADNÝ.



PLEŤOVÉ TONIKUM - RŮŽOVÁ VODA
RŮŽOVÁ VODA NÁDHERNĚ VONÍ.
PLEŤ JE PO NÍ KRÁSNĚ JEMNÁ A
ZVLHČENÁ, POUŽÍVÁM SPOLEČNĚ S
EVERGETIKON 24H KRÉM PRO
VŠECHNY TYPY PLETI.



ODLIČOVACÍ A ČISTÍCÍ PĚNA
JE TO JAKO KDYŽ SE MYJETE
ŠLEHAČKOU. POUŽÍVÁM KAŽDÍ
RÁNO. NEVYSUŠUJE A NEDRÁŽDÍ.

VŠE NAJDETE NA
www.well-me.cz

VĚŘÍM, ŽE VÁM TENTO MANUÁL POMŮŽE KE ZDRAVÉ A PĚSTĚNÉ PLETI



www.well-me.cz
Jitka@well-me.cz

