

FREEBIE BY @smartbeauty.sk

Tvoj skincare ťahák

Ranná a večerná rutina + ako kombinovať aktívne látky



Ahoj, som Martina
alias Smartka

Venujem sa skincare a beauty už viac ako 9 rokov. K selfcare pristupujem minimalisticky, komplexne a s rozumom a recenzujem produkty, ktoré reálne stoja za to. Tento ťahák je stelesnením všetkého, čo som chcela vedieť, keď som začínala.

Moja misia je jednoduchá: **pomôcť Ti robiť smart rozhodnutia v beauty svete.**

Obsah

01 AKO VRSTVIŤ PRODUKTY →

02 RANNÁ RUTINA →

03 VEČERNÁ RUTINA →

04 PRÍKLAD RUTINY →

05 ČO S ČÍM KOMBINOVAŤ →

06 SUMA SUMÁRUM →

07 ČO ĎALEJ? →

Tip: názvy kapitol sú klikateľné.

Ako vrstviť produkty?

Platí jedno pravidlo: **od najtekutejšej textúry po najhustejšiu.** SPF je ráno vždy posledný krok.

RÁNO

- **Čistenie**
- Toner
- Esencia
- Sérum
- Krém
- **SPF 50+**

VEČER

- **Odlíčenie (2fázový / olej / balzam)**
- **Čistenie (gél / pena)**
- Toner
- Esencia
- Sérum
- Olejové sérum
- **Krém**

čierne MUST HAVE: toto je Tvoj základ

svetlé NICE TO HAVE: podľa potreby

Nemusíš mať všetko. Toto je len správne PORADIE používania produktov. Reálne Ti stačia “must have” kroky v čiernej farbe a 1–2 aktívne látky v sére ako základná rutina.

02

Ranná rutina

ZÁKLAD PRE KAŽDÚ PLEŤ

1

Jemné čistenie

alebo len vlažná voda. Závisí od toho, čo vyhovuje Tvojej pleti.

2

SPF 50+

každý deň. Aj v zime, aj keď prší, aj keď ideš von „len na chvíľu“. Bez výnimky.

PRIDAJ PODĽA TYPU PLETI (NICE TO HAVE)

Suchá

ZNESIE VRSTVENIE

+ esencia / toner
+ hydratačné sérum
+ vitamín C
+ krém pod SPF

Hydratuj, kým nepríde pocit komfortu a úľava od pnutia.

Mastná

CHCE ĽAHKOSŤ

+ niacinamid
+ vitamín C
+ gél-krém
+ ľahké kórejské SPF

Ľahké textúry a žiadne ťažké vrstvy pod SPF.

Normálna / zmiešaná

ZLATÁ STREDNÁ CESTA

+ esencia
+ hydratačné sérum
+ vitamín C
+ ľahký krém na suchšie partie

Krém stačí tam, kde si ho pleť pýta.

03

Večerná rutina

ZÁKLAD PRE KAŽDÚ PLEŤ

1

Dvojité čistenie

Odlíčenie a až následne čistenie pleti.

2

Hydratácia

Alfa a omega. Všetko ostatné je nadstavba.

PRIDAJ PODĽA TYPU PLETI (NICE TO HAVE)

Suchá

POTREBUJE VÝŽIVU

+ hyalurónové / peptidové sérum
+ retinoidy 2-3× týždenne (30+)
+ nočné olejové sérum
+ jemný peeling 1× týždenne

Mastná

ZVLÁDNE VIAC

+ retinoidy 3-5× týždenne (30+)
+ BHA peeling 1-2× týždenne
+ ľahký nočný krém

Normálna / zmiešaná

ZLATÁ STREDNÁ CESTA

+ retinoidy 2-4× týždenne (30+)
+ AHA/PHA 1-2× týždenne, v iný večer ako retinoid
+ hydratácia na suchšie miesta

Tip na dvojité čistenie: Olejom, balzamom alebo dvojfázovým odličovačom zmyješ SPF a makeup. Potom čistíš pleť gélovým cleanserom alebo penou + postieraš vlhkým teplým uteráčikom + poriadne opláchneš vlažnou vodou.

Príklad rutiny

Chceš zaradiť napríklad vitamín C aj retinol? Takto ich zavedieš do rutiny bez poškodenia bariéry:

RÁNO

- Jemný cleanser
- Toner
- **Sérum s vitamínom C**
- SPF 50+

VEČER

- Odlíčenie + čistenie (jemný cleanser)
- **Retinol**
- Peptidové sérum / nočný olej
- Nočný krém

Hľadáš inšpiráciu na konkrétne produkty?

Ktoré konkrétne sérum s vit. C odporúčam?
Ktorý retinol odporúčam? Aké SPF?
Všetky moje overené produkty nájdeš prehľadne v kategóriách, aj so zľavovými kódmi a preklikom priamo do e-shopov na mojom **SHOP MY**.

SHOP MY →

Čo s čím?

Nájdi svoje dve aktívne látky a pozri sa, či sa môžu kombinovať:

	Vitamín C	Niacinamid	Retinoidy	Peeling	Kys. hyalurónová	Ceramidy	Peptidy
Vitamín C		✓	◐	◐	✓	✓	✓
Niacinamid	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Retinoidy	◐	✓		✕	✓	✓	✓
Peeling	◐	✓	✕		✓	✓	✓
Kys. hyalurónová	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Ceramidy	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Peptidy	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

✓ Kombinuj pokojne, aj v jednej rutine

◐ Áno, ale nie v jednej rutine: jednu ráno, druhú večer

✕ Nie naraz: striedaj večery

Retinoidy + niacinamid: *Kombinovať sa dajú bez problémov, niacinamid dokonca pomáha zmierniť podráždenie z retinoidov. Len ich nezačínaj zavádzať naraz, ale postupne.*
Peptidy: *Bežné peptidy môžeš kombinovať so všetkým v tabuľke. Výnimkou sú len medené peptidy (copper peptides), tie nedávaj do jednej rutiny s vitamínom C ani s peelingom.*

06

Suma sumárum:

1 Vyber si **1–2 aktívne látky** a **daj pleti čas** si na ne zvyknúť

2 Najlepšia rutina je tá, ktorú **reálne robíš každý deň**

3 **SPF a čistenie pleti je must**, potom už len hydratácia a jedna-dve aktívne látky **na mieru** pre Tvoju pleť

4 To, ako budeš **konzistentná, je 90 % výsledku**

5 **Menej je viac** a v skincare to platí dvojnásobne

07

Čo ďalej?

Toto sú fajn základy, ale...

...chceš sa teraz posunúť o level vyššie a dosiahnuť pleť, ktorá je hladká a má opäť svoj prirodzený glow?

Chceš objaviť plný potenciál svojej pleti?
Prezradím Ti všetko, čo reálne funguje.

Spísala som celé svoje know-how do jedného e-booku, ktorý Ti dá konečne jasno v skincare.

Reset Your Glow je prispôsobiteľný systém a metóda, ako glow-up-núť s pomocou skincare a selfcare, udržateľne a dlhodobo.

Ohlasy na e-book

Jasne a zrozumitelne podane informacie. Mam 42 rokov a presne ste opisala moje problémy. Takze od vcera idem reset. Ďakujem a teším sa o par mesiacov na zmeny.

👌 👌 👌 👌 nemám slov, neviem nájsť správny superlatív 😊 skvelé rady, všetko mi dáva zmysel a idem do toho a mám trošku viac ako 30+ 😊 a teším sa na tú cestu s Vašim e-bookom ❤️

Idem reset uz treti tyzden poctivo a kazdy den ti v duchu dakujem:D. Konecne vidim nejaku zmenu na pleti!! po rokoch co som si nevedela dat rady a skusala vsetko mozne. Priatel si tiez vsimol.. mam ovela hladsiu pleť. Dakujem ze si to takto spisala.

Je to game changer toto citanie, dost si vsetko co robim v kozmetike preskladavam ☺️ vdaka! Pokracujem v citani 🫶🏻

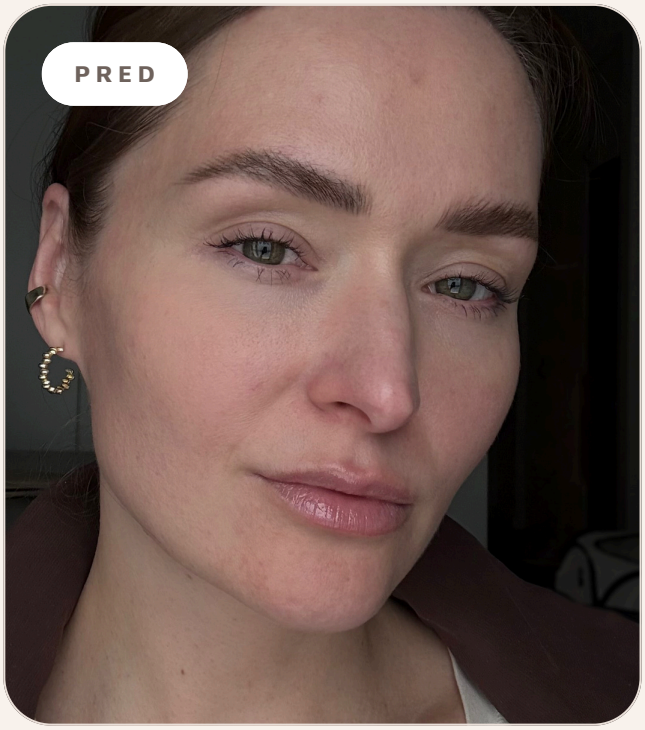
Ahoj Marti, moc děkuju za e-book! ❤️ Je to strašně super a přesně něco takového jsem už dlouho hledala. Věřím, že to bude stát za to a že přesně tohle moje pleť potřebuje. Moc děkuju, že sis s tím dala takovou práci a tak krásně jsi to celé zpracovala. ❤️

Ďakujem za e-book. Zhltla som ju okamžite a skúsim sa riadiť vašimi skúsenosťami. ❤️

Ženy, ktoré majú krásnu pleť, nemajú viac produktov ako Ty.
Majú jasný systém a vedia presne, čo funguje a ako postupovať aj do budúcna.

Nepotrebuješ ďalšie sérum. *Potrebuješ systém.*

Pleť po 30tke sa obnovuje pomalšie. Keď vieš presne, čo jej dať, kedy a v akej koncentrácii, začne sa meniť. **Z mdlej, unavenej pleti so známkami starnutia na žiarivú a jasnú, plnú "šťavy" a života.** U mňa to vyzeralo takto:





E-book je pre Teba, ak:

- máš v starostlivosti o pleť chaos, si zahltená informáciami o rutinách a produktoch
- máš mdlú, unavenú, starnúcu pleť a chceš s tým niečo konečne spraviť
- netušíš, čo vlastne používať, ako a kedy
- máš pocit, že skincare Ti "nič nerobí" a doteraz Ti reálne nič nepomohlo

Si príliš *smart* na to, aby si ďalšie roky míňala peniaze na séra, ktoré len stoja na poličke a nič nerobia. Toľko snahy o krásnu žiarivú pleť, ale žiadny viditeľný výsledok?

Je čas, aby to Tvoja pleť konečne odrážala.



VO VNÚTRI NÁJDEŠ

Jasný návod, ako dosiahnuť krásnu a glowy pleť aj po 30tke (aj keď si unavená busy mama:)

Akčný plán: Reset metóda krok za krokom, týždeň po týždni + kalendár na odškrtávanie

Všetky tipy, triky a tajomstvá, s ktorými dosiahneš komplexný glow-up

Skincare systém, ktorý funguje mesiace, roky, celý život - prispôsobiteľný pre každý typ pleti

Bonus: prístup k exkluzívnej produktovej sekcii špeciálne pre čitateľky

Ak si pripravená vrátiť svojej pleti glow, začať môžeš ešte dnes:

CHCEM RESET YOUR GLOW →

shop.smartbeauty.sk