



STARTLINE
MAKE-UP ACADEMY

DE CE ESTE NECESARA INGRIJIREA TENULUI

MANUAL

Cand ma gandesc la specialistii in frumusetate, la consultantii pentru ingrijirea tenului si machiaj... Eu cred in puterea rezultatelor obtinute ca urmare a lucrurilor mici facute in mod constant! Eu cred ca orice rezultat, cat de mic pe care il obtii azi e dovada ca maine il vei putea imbunatati.

Totul e sa reusesti sa ai primul om care are incredere si cumpara de la tine. Nu conteaza daca a cumparat cu bani multi sau putini sau daca a platit cu timpul sau! Cand ai reusit sa ai prima clienta, bucura-te! Asa cum ai 1 client, vei putea avea 2! Si, asa cum ai 2 vei putea avea oricati iti vei propune!

Gina Stefanoaia
Fondator Academia Startline

De ce să învăț despre ten?

Cunoașterea elementelor de bază despre ten este esențială pentru a putea oferi consultanță profesională clienților dumneavoastră.

Cu cât cunoașteți mai multe despre piele, cu atât veți face recomandări mai bune în privința programelor personalizate de îngrijire a tenului și machiaj.

Acesta este un factor important dacă doriți să sporiți numărul de clienți fideli.

Pentru a înțelege îngrijirea tenului, mai întâi trebuie să înțelegeți tenul.

Cuprinsul manualului:

I Structura pielii

II Factorii care influențează tenul

Acest material educațional vă va ajuta să vă îmbogățiți nivelul de cunoștințe și să aveți mai multă încredere în capacitățile dumneavoastră.

Increderea vine atunci când știi că ești bine pregătită.

Increderea vine atunci când știi unde să cauți un răspuns la o întrebare dificilă.

Tine minte: cu cât exersezi mai mult cu cât aplici mai mult ce înveți, cu atât mai mult devii mai încrezătoare în ceea ce știi și în ceea ce poți face!

I. STRUCTURA PIELII

Pielea are trei straturi principale:

Epiderma (stratul superior)

- Acționează ca o barieră pentru ten, blochează lumina solară, germenii, bacteriile, căldura și frigul și previne pierderea hidratării.
- Are aproximativ grosimea unei foi de hârtie.
- La baza epidermei se nasc celule noi.
- Melanina, care se găsește în epidermă, este un protector natural al tenului și îi oferă culoare.

Derma (stratul de mijloc)

- Produce fibre de colagen care mențin tenul ferm (fibre elastice, similare cu benzile de cauciuc) – deci colagenul asigură structura de bază și rezistența pielii.
- Produce fibre de elastină pentru flexibilitate (elasticitate) – deci elastina menține forma pielii.
- Conține capilare de sânge, foliculi de păr, glandele sudoripare și pe cele sebacee.

Subderma (stratul inferior)

- Este formată din țesut conector, celule grase și mușchi.
- Este baza straturilor superioare.
- Conferă formă și contur

Informații interesante despre piele:

- Pielea este cel mai extins organ al corpului.

- Acoperă aproximativ 2 metri pătrați și poate cântări până la 3 kilograme.
- Pielea unui adult obișnuit conține peste 300 de milioane de celule.
- Greutatea celulelor moarte pe care le pierde un adult obișnuit într-o zi este de până la 1,5 grame și până la 500 grame într-un an.
- De la producerea celulei și până la desprinderea ei de pe stratul superior al pielii durează 28 de zile în cazul unui ten tânăr și de două ori mai mult în cazul tenului îmbătrânit.
- Grosimea epidermei variază între 0,03 mm și 0,05 mm.

II. FACTORII CARE INFLUENȚEAZĂ TENUL

Pielea este în continuă schimbare.

Etapele diferite ale vieții și momentele diferite ale anului necesită cicluri diferite de îngrijire a tenului, dar baza unui ten frumos este aceeași pentru toată lumea.

Acesta începe cu un mod de viață sănătos care influențează pozitiv tenul de la interior spre exterior.

Niciun produs sau regim de îngrijire a tenului nu va fi cu adevărat eficient dacă:

- nu beți suficientă apă pe parcursul zilei.
- nu folosiți produse cu SPF adecvat atunci când vă expuneți la soare.
- nu faceți exerciții fizice în mod regulat.
- nu mâncați sănătos.

Vârsta, modul de viață, moștenirea genetică și mediul sunt factori ce influențează tenul.

Nu putem opri timpul, dar știm că o parte dintre factorii care afectează tenul pot fi controlați, deci – într-o anumită măsură – putem acționa preventiv împotriva îmbătrânirii premature.

Înțelegând factorii care afectează tenul și acționând preventiv – schimbarea modului de viață și a obiceiurilor – în unele cazuri putem învinge unii dintre cei mai mari dușmani ai tenului nostru.

Cum putem controla acești factori?

- Ce mâncăm – tenul nostru ar fi fericit să mâncăm numai legume și fructe crude și cereale integrale.
- Cum facem față stresului (prea mult stres poate cauza epuizare, iar aceasta este vizibilă pe ten) – încercați să râdeți pentru a reduce stresul sau întâlniți-vă cu prietenii.
- Cât dormim – în general avem nevoie de 7-8 ore.
- Substanțe toxice (fumat, alcool) – reduceți-le la minim.
- Vremea – nu putem controla umiditatea, vântul și ploaia, dar ne putem proteja adecvat.
- Soarele – tenul nu trebuie să fie expus la soare fără a fi protejat cu un factor de protecție corespunzător (SPF).
- Hormonii – nu putem controla impactul hormonilor asupra organismului, dar putem avea grijă de starea generală de sănătate (suplimente alimentare, exerciții, limitarea cantității de alcool și cofeină consumată, renunțarea la fumat).
- Poluarea – nu putem controla expunerea la poluare.

Toți acești factori cauzează îmbătrânirea prematură a tenului – deci alegerile pe care le facem definesc în mare parte vârsta tenului nostru.

Teme de gandire:

- 1. Care ar fi 5 lucruri pe care le puteti face pentru tenul dumneavoastra chiar de maine pentru ca sa puteti spune cu bucurie „ Alegebile pe care le facem definesc in mare parte varsta tenului nostru”?**
- 2. Doriti sa va ajutati clientele sa constientizeze modul in care functioneaza pielea. Ce analogii puteti face sau ce povesti puteti spune ca sa explicate simplu si clar:**
 - **Procesul de regenerare celulara**
 - **Aparitia ridurilor**
 - **Marirea porilor**
 - **Aparitia cuperozei**
 - **Excesul de sebum**
 - **Necesitatea existentei unor tehnologii performante pentru ca substantele active sa patrunda in piele**
- 3. Ce povesti personale (despre tenul dumneavoastra) puteti spune care sa sustina ideea ca e important sa avem grija de pielea noastra.**
- 4. Ce citate (idei, chiar glume) puteti folosi in conversatie cand va referiti la piele?**