

JAK SI UŽÍT DNY S AKNÉ

Jak mít krásnou pleť s akné



napsala

Lidmila Drahoňovská

Poradce v oblasti krásy, zdravého životního stylu a nezávislého podnikání

©2018 Lidmila Drahoňovská, www.lidadrahonovska.cz

JAK SI UŽÍT DNY S AKNÉ

Napsala Lidmila Drahoňovská pro www.lidadrahonovska.cz



Prohlášení

Tento materiál je informační produkt. Text je určen pro základní informace a neručí za správnost. Minulé úspěchy nejsou zárukou úspěchů budoucích. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením mého názoru k této tématice. Jakékoli šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno. V tomto materiálu můžete najít informace o produktech nebo službách třetích osob. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Na úvod mi dovolu poděkovat Vám, že čtete tyto řádky. Že se zajímáte o krásu, zdravý životní styl a o sebe samou. Věřím, že až budete číst mezi řádky najdete zde informace a rady pro Vás.

Tento eBook jsem se rozhodla **věnovat mladým dívkám i ženám**, které se zajímají o sebe a své tělo. Dnes je už mnoho článků a informací, jak se starat o svoji pleť, tělo a zdravý životní styl. Přesto doufám, že zde naleznete něco nového a něco třeba úsměvného. **Je potřeba umět brát život s humorem a nadsázkou.**

Něco málo o mně.

Je to už mnoho let, co jsem byla na mateřské dovolené. Roky to byly krásné a moc jsem si je užila. Určitě znáte tu situaci, kdy dostáváte ponorkovou nemoc z toho točení okolo dětí. Žena v tomto období prochází hodně velkou a náročnou změnou. Jednoho dne jsem si řekla „a dost“ a začala jsem se zajímat o sebe. **Krása, zdraví a nezávislé podnikání přišlo do mého života.** Začala jsem se v těchto oblastech vzdělávat a rozvíjet druhé lidi.

Jak to všechno začalo?

Přidala jsem se k Švédské kosmetické společnosti a zde jsem se začala vše učit. Samozřejmě, že jsem začala u sebe a pak po letech teorie a praxe jsem začala předávat svoje zkušenosti dál. Dnes jsem ráda za tyto zkušenosti a moje práce mě stále naplňuje. Ráda předávám své zkušenosti druhým ženám. **Velkou radost mám vždy, když si některá z žen splní svůj sen.**

Proto dnes pro Vás píšu tento ebook, který Vám může pomoci a ukázat cestu v péči o svoji pleť.

Ted' se pohodlně usadte a jdeme na to.

Lidmila Drahoňovská

OBSAH

1. Den „D“	5
2. Jak na akné	6
3. Jak použít produkty	7
4. Speciální péče	8
5. Shrnutí	9
6. Bonus	10
7. Závěr	10
8. Poděkování	11

1.DEN „D“

Jednoho pátečního rána jsem se probudila naladěná na své první rande. Hlavou mi běžely myšlenky. Jaké to bude? Budu se mu líbit? ... Věřím, že to bude super a že se mu líbím, jinak by se mnou nešel na rande.

Šla jsem postavit vodu na svůj ranní čaj a poté se rozhodla navštívit koupelnu.

Ach NE, jaké přišlo zděšení. V zrcadle jsem ho uviděla a nevěřila jsem svým očím. Zrovna dnes, to není možný. **Ano udělal se mi beďar (akné) a ne malý.**

Co budu dělat? Hlavou mi běželo všechno možný, až mě napadlo začít ho mačkat a všelijak mordovat. Třeba se do odpoledne zahojí, musím mu pomoci.

TAK TAKHLE NE!!!

Určitě jste podobnou situaci zažila.

Někdo má větší sklony k akné a někdo menší. Věřím tomu, že většina z nás zná problém s AKNÉ.

2. JAK NA AKNÉ A UŽÍT SI SVOJE DŮLEŽITÉ DNY BEZ STAROSTÍ

Povím Vám to.

Důležité je nelámat si s tím hlavu. I přesto, že na nás v zrcadle kouká akné není důvod k panice.

Pokud si pohráváte ve své hlavě s myšlenkou dřoubání, tak na ni rychle zapomeňte.

Co je důležité

Důležité je předcházet těmto komplikacím, a proto doporučuji **důkladně čistit pleť**. Čištění je důležité ráno i večer.

Jak čistit pleť

Aknózní pleť je většinou mladá pleť. Akné se nám začíná objevovat okolo 13 věku a s přibývajícími hormony se objevuje akné častěji.

Proto doporučuji mycí gely na čištění pleti. Jsou šetrné a důkladně očistí pleť. Na trhu je velká spousta produktů. Pokud budete chtít doporučit mycí gel, stačí mi napsat.

vzdysva@lidadrahonovska.cz

3. JAK POUŽÍT PRODUKTY

Je to jednoduché. Do navlhčené dlaně si naneste kapku gelu a pořádně napěňte v dlani. Poté naneste na obličej. Přitom si ho můžete i jemně masírovat. Důležité je pořádně gel opláchnout a dočistit.

Dočištění pleti provedete tonizační vodou. Funkce tonizační vody je, že dočišťuje pleť a stahuje póry. **Je to hodně důležitý proces. Určitě nevynechávat.**



Kolik je potřeba produktů

Mladá pleť nepotřebuje tolik produktů. **Proto doporučuji pleťový gel nebo krém s lehčí konzistencí.** Důležitá je hydratace. Po důkladném čištění pleti naneste gel a nechte vstřebat. Nanášíte ráno i večer ten stejný.

4. SPECIÁLNÍ PÉČE O PLEŤ

U problematické pleti můžete použít i čistící masku pro hloubkové čištění nebo peeling. Masku nanášíme na pleť tak jednou za týden a nejlepší je ji střídat s peelingem. Nikdy nedělejte obojí dohromady. Peeling doporučuji spíše před spaním nebo když nejdete ven na přímé slunce.

Jak nanášet masku a nechat ji dlouho působit najdete [v mém eBooku „6 kroků k dokonalé pleti“](#)

www.lidadrahonovska.cz

Pokud vaše pleť není moc problematická a objeví se Vám pupínek jen občas, stačí použít aplikátory. Aplikujeme na jednotlivá místa. Produktů k aplikaci je na trhu široká škála a ráda Vám poradím, stačí mi napsat.

vzdysva@lidadrahonovska.cz

5. SHRnutí

Pokud si chceme rande v klidu užít, je důležitá prevence. Je důležité pleť důkladně čistit a hydratovat. Občas se vám objeví pupínek, ale s důkladnou péčí to nebude tak často.

Pokud chcete, aby vaše pleť byla krásná a bez chybiček, je důležitý i jídelníček. Myslete na to a omezte ostrá jídla i čokoládu. Hodně působí na pleť. Proto vznikají nám tak nepopulární pupínky.



6 BONUS

Jeden typ, který určitě zabere.

Vezměte si na sebe něco, co **upoutá pozornost** a oči partnera budou směřovat na vás, jak dobře vypadáte. Vůbec si nevšimne, že máte akné.

No a pokud o Vás doopravdy stojí, tak přežije i jeden bedár.

7 NA ÚPLNÝ ZÁVĚR

Přeji Vám, ať je vaše pleť krásná a vy si v klidu užijete svůj den.

Jak se starat o pleť v každém věku najdete v mém eBooku „6 kroků k dokonalé pleti“ www.lidadrahonovska.cz

Myslete na jednu důležitou věc.

Jak se o pleť staráte v mládí, tak se Vám odmění po 40 letech.

Věřím, že Vám eBook pomohl a že si z něho odnesete potřebné informace. Budu ráda za vaše názory a poznatky s péčí o svoji pleť.

Pokud máte pocit, že zde byly věci brány s lehkostí, máte pravdu. Podrobně o všem píše v mém ebooku „**6 kroků k dokonalé pleti**“, najdete ho na mých stránkách. www.lidadrahonovska.cz

Děkuji Vám!

Za stažení eBooku.

Věřím, že jsem Vám tímto eBookem ukázala, že se nemusíme hrozit, když na nás v zrcadle vykoukne ...
Důležité je těmto věcem předcházet a užívat si života se vším všudy.

Budu ráda, pokud mi napíšete pár slov k eBooku.

Zda využijete mé zkušenosti. Zda zavedete některou z mých rad do praxe.

Pokud si nevíte rady s výběrem produktů nebo jak na čištění pleti. Klidně mi napište a já vám ráda pomůžu.
vzdysva@lidadrahonovska.cz

Vše je jen na Vás a nezapomeňte, že důležitý je první krok.

Mějte se rádi, plňte si své sny a zůstaňte **vždy svá**.

Vaše Lída Drahoňovská

