



Anke von Farrell
IMAGE COACHING

Ein schönes Make-up Beginnt mit der Gesichtspflege

Regelmäßigkeit ist bei der Pflege sehr wichtig.

Natürlich dauert es ein wenig bis man seine Routine gefunden hat, aber dann gehört es auch zu Alltag.

Welche Produkte Sie wählen, das überlasse ich ganz Ihnen. Ihre Haut muss sie vertragen und sie müssen sich damit wohlfühlen.

Empfehlenswert ist aber eine Produktserie einer Marke, denn diese sind gut aufeinander abgestimmt und reizen die Haut nicht noch zusätzlich.

Bitte beachten Sie auch, dass die Haut ca. 3 Wochen braucht, um sich auf die Produkte einzustimmen. In dieser Zeit kann es bei jedem Produkt zu kleineren Hautirritationen kommen.

Und hier kommen meine Empfehlungen für eine gute Hautpflege:

Reinigung (morgens und abends)

Beginnen Sie damit, Ihren Lidschatten, Mascara ect mit einem **Augen-Make-up-Entferner** abzunehmen.

Unsere täglichen Anwendungen starten immer mit einer sanften Gesichtsreinigung, welche **eine Reinigungsmilch oder auch ein Schaum** sein kann.

Ihre Haut wird so von Bakterien, Verunreinigungen und Fett befreit. Ihre Haut ist dann gereinigt, die Durchblutung angeregt und sieht gleich strahlender aus.

Einmal pro Woche empfehle ich ein **Peeling**, um auch die abgestorbenen Schüppchen von Ihrer Haut zu entfernen.

Im Anschluss an die Reinigung benutzen Sie bitte ein **Tonic (Gesichtswasser)** um den PH-Wert der Haut wiederherzustellen und auch die letzten Rückstände von Ihrer Haut zu nehmen.

Nun ist sie bereit die **Tages-/Nachtpflege und die Augencreme** aufzunehmen.

Alternativ zu den Reinigungsprodukten können Sie auch mit Mikrofasertüchern arbeiten. Dieses ist besonders bei Allergikern empfehlenswert.