



**Đ** chăm sóc da đúng cách, trư c tiên, chúng ta ph i hi u rõ c u trúc và đ c tính c a da trên t ng b ph n c a khuôn m t.

- **Đôi m t:** vùng da quanh m t th ng m ng h n 10 l n so v i nh ng n i khác trên khuôn m t. Vì th , khi bôi kem d ng hay lotion ch n n dùng đ u ngón tay "v nh".

- **Gò má:** da vùng gò má th ng b khô nên c n đ c gi m.

- **Môi:** các tuy n d u trên môi th ng không cung c p đ đ m cho môi trư c nh ng tác đ ng bên ngoài, vì v y, n i này cũng c n đ c chăm sóc đúng cách.

- **Vùng trán:** đây là vùng có th tr n nên r t khô ho c r t nhi u ch t d u tùy theo c đ a m i ng i. Có th s d ng gi y th m d u ho c dùng m t l p kem m ng đ t o đ cân b ng và hút m.

- **Mũi:** tuy n d u vùng mũi nhi u và ho t đ ng tích c c h n b t k n i nào khác trên khuôn m t. Vì v y, các s n ph m d ng da giàu axít salicylic s giúp b o v da vùng mũi không b t n th ng.

- **Vùng da quanh mi ng:** nh ng chuy n đ ng th ng xuyên mi ng s khi n hình thành nhi u n p nh n trên da khu v c này.

**1. Khi b n 20:** đ tu i này, làn da th ng r t kh e m nh, có đ đàn h i cao. Vì v y, vi c chăm sóc cũng t ng đ i đ n gi n, các b c bao g m:

- Dùng s a r a m t có ch a tinh d u cam ho c các lo i th o d c đ r a s ch da. S a r a m t lo i này s làm s ch l chân lông mà không gây t n th ng trên da.

- Dùng nòng hoa hồng tím kem để giảm bớt t đ u trên da m t.

- Nên s d ng kem d ng có đ SPF cao đ ch ng n ng m i khi đi ra ngoài.

**2. Khi b n 30:** da r t đ b tác đ ng b i s h y ho i c a ánh n ng m t tr i và l chân lông đ b n r ng.

- Nên s d ng s a r a m t có thành ph n AHA (alpha-hydroxy acid), vì lo i này có tác đ ng thu nh l chân lông r t hi u qu .

- Ph đ u lên da v i n c hoa h ng có ch a AHA, đ gi cho da sáng h n.

- Đ da không b tác đ ng tr c s h y ho i c a ánh n ng m t tr i, nên s d ng s n ph m d ng m có AHA và chăm sóc da đ u đ n b ng kem d ng m tr c khi đi ng .

- i tu i này, b n c n dùng thêm kem ch ng nh n cho vùng m t và khoe mi ng.

**3. Khi b n 40:** c n ph i ch ng l i s xu t hi n c a nh ng n p nh n.

- R a m t v i s a có AHA. AHA s giúp các t bào da ph c h i nhanh h n, đ ng th i làm gi m b t t c đ hình thành nh ng n p nh n.

- Ph lên da m t l p serum giàu vitamine C s thúc đ y s hình thành các th collagen, làm tăng s đàn h i cho da.

- Nên ch n lo i kem d ng ban đêm có thành ph n retinol, h p ch t này s làm các n p nh n

trên da "m" độ n.

- Kem dưỡng mặt dưỡng gel với thành phần hyaluronic sẽ giúp giảm bớt các vết chân chim quanh mắt hiệu quả.

**4. Khi bước tuổi 50 trở đi:** da bắt chùng xuống và xuất hiện nhiều nếp nhăn sâu.

- Rửa mặt với kem dưỡng chứa nhiều AHA.

- Dưỡng da mỗi ngày với serum chứa nhiều vitamine C.

- Sau đó làm mềm da bằng mặt nạ dưỡng có thành phần peptide (giảm mất chuỗi kết hợp của các loại axit amin hữu ích). Peptide thúc đẩy sản sinh elastin, giúp da tăng độ đàn hồi.

- Với xung quanh mặt với kem dưỡng dưỡng gel chứa thành phần hyalurotic để làm mềm da và làm căng các nếp nhăn.

**PNO (Womans World)**