

## Umíte to s make-upem?

---



### Make-upu se bát nemusíte!

Make-up neboli podkladová báze by měl být nedílnou součástí denní péče, je to vlastně **ochranný štít před nepříjemným chladem, UV zářením, větrem a mrazem**. Udržuje nečistoty obsažené v ovzduší na povrchu pleti. **Dnešní make-upy jsou velmi kvalitní a pleť rozhodně prospívají.** Jen musíte vybrat ten správný nejenom složením, ale hlavně barevností.

### Jaký make-up vybrat?

Make-up by měl být vždy **nanášen po použití hydratačního přípravku**. Máte-li na pleť nějaké vady, naneste nejdříve korektor. **Účelem není mít na pleť vrstvu nějakého přípravku, ale sjednotit barevný tón pleti.** Správný odstín může učinit pokožku hladkou a bez kazu. **Make-up musí být nekomedogenní (neucpávající póry).**

Velice důležité je **vybrat správný odstín** make-upu. Vybírejte vždy **přirozeného denního světla**. Vždy **zkoušejte make-up na obličejí**, protože zápěstí nebo ruce nemají nikdy stejný odstín jako tvář. Make-up naneste na hranici obličejí a krku. **Vhodný odstín by měl na tváři doslova zmizet** a neměly byste ho vidět, měl by ladit spíše s barevným tónem krku než tváře. Vaše pleť se během ročního období mění, je proto potřeba myslet i na tón make-upu, tzn. **v létě odstín tmavší, v zimě světlejší**.

Vyvarujte se výběru tmavšího make-upu s cílem být v obličejí opálenější, **tmavší odstín udělá vaši tvář starší**

a rozdíl mezi barvou krku a obličeje vypadá velmi nehezky.

## Jak make-up nanášet?

Make-up nanášejte od středu obličeje směrem do stran a to kosmetickou houbičkou, štětcem na make-up nebo poklepáváním konečky prstů. Efekt je přirozenější než při roztírání.

Nikdy **nedávejte jednu velkou vrstvu make-upu, zvýrazní se tak vrásky** a pleť jakoby ztěžkne. **Naneste vždy jednu lehkou vrstvu**, a pokud není krytí dokonalé, naneste druhou. Make-up **můžete přepudrovat pudrem**, opět při aplikaci spíše pudr do pleti vtlačujte. Lehké zafixování pudrem je poslední krok v péči o pleť. Make-up nepatří do dekorativní kosmetiky, ale právě ke každodenní péči.

Pro ženy, které nechtějí z jakéhokoliv důvodu používat make-up, jsou **v nabídce tónovací krémy s ochranným faktorem**, které taktéž chrání pleť před vnějšími vlivy. Velice lehce se nanášejí, ale mají většinou nižší stupeň barevného krytí. Veškeré make-upy a tónovací krémy je však samozřejmě **nejlepší si nejprve vyzkoušet například s kosmetičkou** a naučit se s ní správnému nanášení.

*Olga Vovsíková*