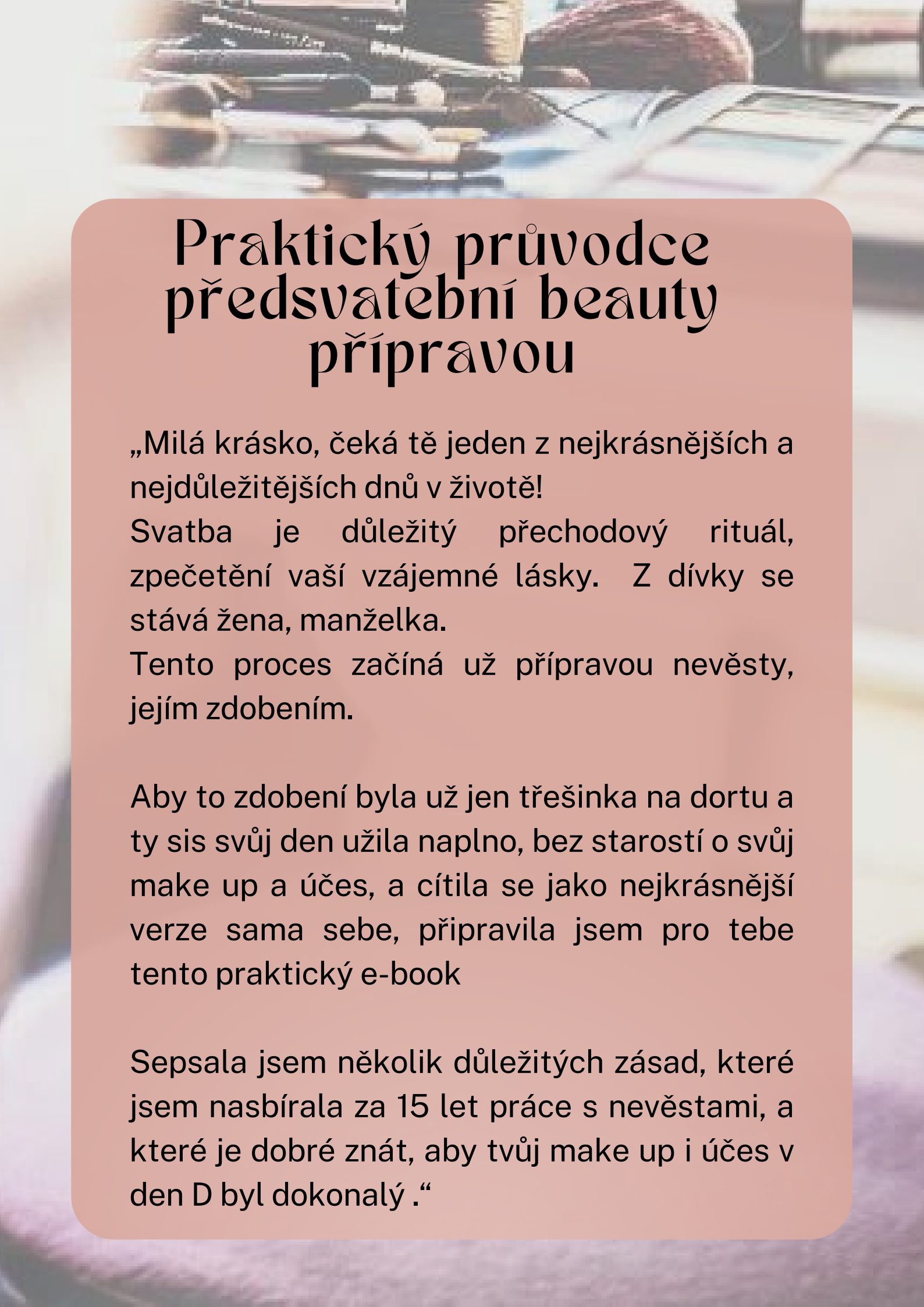




Dokonalý svatební look- jak se na něj připravit

Beauty Ebook

www.gottvaldova.cz



Praktický průvodce předsvatební beauty přípravou

„Milá krásko, čeká tě jeden z nejkrásnějších a nejdůležitějších dnů v životě!

Svatba je důležitý přechodový rituál, zpečetění vaší vzájemné lásky. Z dívky se stává žena, manželka.

Tento proces začíná už přípravou nevěsty, jejím zdobením.

Aby to zdobení byla už jen třešinka na dortu a ty sis svůj den užila naplno, bez starostí o svůj make up a účes, a cítila se jako nejkrásnější verze sama sebe, připravila jsem pro tebe tento praktický e-book

Sepsala jsem několik důležitých zásad, které jsem nasbírala za 15 let práce s nevěstami, a které je dobré znát, aby tvůj make up i účes v den D byl dokonalý.“

Zářivá pleť je základ

Tvůj svatební den bude plný emocí a nezapomenutelných momentů. A pleť, která je zdravá, šťavnatá a svěží, bude skvělým základem pro perfektní líčení. Tady je jednoduchý plán, který tě dovede k pleti, která bude na fotkách i naživo zářit.

Protože jen na pleti, která je hydratovaná, jemná a opečovaná, může make up vypadat přirozeně, tzv. jako druhá kůže, bez zvýraznění jemných linek nebo suchých šupinek či pórů.

Na svatbě chceš být přirozeně nádherná a ne maskovat nedokonalosti.



Hydratace – klíč k šťavnaté pleti

Hydratace je základem zdravé pleti. Bez ní může vypadat mdle, unaveně a makeup se na ní nebude správně „usazovat.“ Jak na to?

- Pitný režim jako základ: Každý den si hlídej příjem vody. Ideálně vypij alespoň 2 litry vody denně. Přidej citron, sezonní ovoce nebo okurku, pokud tě obyčejná voda nebaví.
- Hydratační produkty: Zařaď do své rutiny hydratační sérum s kyselinou hyaluronovou. Nanášej ho na vlhkou pleť ráno i večer. Na něj ještě kvalitní krém.
- Hydratační masky: Alespoň 1x týdně si udělej relaxační chvíli s maskou, která dodá pleti vlhkost. Tip: Korejské plátýnkové masky seženeš už od 40 Kč v Rossmanu.
- Časová osa: Začni nejméně měsíc před svatbou , ideálně 2 -3 měsíce před, a uvidíš, jak se pleť promění.

Exfoliace – zbav se staré kůže

Exfoliace je skvělý způsob, jak plet' osvěžit a dodat jí lesk a sjednocený tón. Při odstraňování odumřelých buněk ale buď opatrná, nechceme žádné podráždění.

- Frekvence: Stačí jednou až dvakrát týdně, večer.
- Jaký produkt vybrat? Podle typu pleti sáhni po jemném chemickém exfoliantu s AHA nebo BHA kyselinami.
- (kys.mandlová, azelaová jsou vhodné i pro citlivky, ale začni opatrně a každé ráno použij SPF ochranu.)
- Mechanické peelings s hrubými částicemi raději vynech, mohly by plet' podráždit.

Exfoliace je důležitá, aby tvoje plet' byla hebká jako dětská prdýlka a make up tak vypadal krásně přirozeně, skoro jako by jsi žádný neměla.

Začni ideálně už alespoň 2 týdny před zkouškou, pokud se bojíš, napiš mi, nebo počkej na zkoušku a probereme to spolu osobně.

Ochrana před sluncem – každý den

Slunce může být nepřítelem krásné pleti, zvláště těsně před svatbou. SPF je must-have v každodenní péči, nejen během léta.

- Jaký SPF vybrat? Zvol širokospektrální ochranu (SPF 30 nebo více) a nezapomeň ji nanášet nejen na obličej, ale i na krk a dekolt.
- Pod make-up: Ano i pod make up, pokud tě líčím já, vždy ho použiju i ve svatební den. Nebudeš přece zavřená celý den někde uvnitř.
- Dávej si velký pozor i na vypálené plavky nebo ramínka, rukávy od trička. Obzvláště jaro je v tomto zrádné, zdá se že sluníčko ještě moc nepálí.

Zamaskovat špatně vypálený dekolt a sjednotit plet' makeupem je takřka nemožné.

Velký průšvih je i spálený nos, čelo, dekolt, záda, ramena atd. těsně před svatbou.

Děje se to opravdu dost často, proto dávej pozor a i když máš fofr s chystáním svatebního místa den před svatbou, mysli na to aby ses každé 2 hodiny přemázla UV krémem.

Žádné experimenty těsně před svatbou

Poslední měsíc zapomeň na testování nových produktů nebo procedur, které by mohly způsobit alergickou reakci nebo podráždění.

- Kosmetické procedury: Pokud plánuješ hlubší čištění pleti, chemický peeling nebo epilaci, a nechodíš na tyto procedury pravidelně, vyzkoušej je minimálně 2-3 měsíce před svatbou. Totéž platí v případě samoopalovacího nástřiku. Nikdy nemáš jistotu že to napoprvé bude dobré. Navíc si tyto procedury plánuj vždy ve stejné menstruační fázi. Plet' může reagovat v každé fázi jinak.
- Testování nové kosmetiky: Každý nový produkt zkus aspoň 3 týdny dopředu, abys věděla, jak na něj plet' reaguje.
- Poslední týden: Drž se své osvědčené rutiny – jemné čištění, hydratace a ochrana. Ted' už vážně není prostor na experimenty.
- Extra tip: Pupínky nebo opar - často se objeví těsně před svatbou, prostě to tak je:) Není to žádná tragedie, i když nepotěší.

Pupínky NIKDY nemačkej pokud nejsou zralé, strupy jdou totiž zamaskovat dost blbě. Nechej ho co nejdéle, použij náplast na pupínek (prodává už i Rossmann drogerie), aby tě nelákalo ho d'oubat.

Totéž platí pro opar. Použij mast. tinkturu, náplast...víc se stejně udělat nedá:)

VLASY: Příprav své kadeře na svatební den

Účes bude korunou tvého svatebního vzhledu. Ať už zvolíš elegantní drdol, volné vlny nebo něco mezi tím, zdravé a dobře připravené vlasy jsou základ.

Aby tvůj svatební účes vydržel, zvláště pokud chceš mít rozpuštěné vlasy, je dobré pomoci jejich přípravou už několik měsíců před svatbou.

Může se ti to zdát jako zbytečnost, ale rozdíl bývá markantní.

Díky vynechání kondicioneru nebudou tak jemné a lépe udrží tvar.

Konzultuj samozřejmě se svojí kadeřnicí nebo vlasovou stylistkou. Každá může mít jiné preference.

Sniž frekvenci mytí

Časté mytí může vlasům odebírat přirozené oleje, které je chrání a vyživují. Pokud si myješ vlasy každý den, začni postupně prodlužovat intervaly mezi jednotlivými mytími.

- Proč to funguje? Vlasy budou méně vysušené a získají na objemu a textuře, což je skvělé pro svatební účes, zvláště ten rozpuštěný.
- Vlasy se budou celkově méně mastit.
- Jak na to? Na mytí vybírej jemné šampony bez sulfátů (sodium laureth/lauryl sulfát). Pokud je potřeba, pomoz si suchým šamponem mezi mytím.
- Kdy začít? Ideálně alespoň 3 měsíce před svatbou, aby se vlasy stihly přizpůsobit novému režimu.
- Jak na to? Pokud myješ vlasy denně, začni umývat obden, až si zvyknou, začni mýt každý 3.den atd dokud se nedostaneš na 2-3 mytí týdně.
- Měsíc před svatbou použij každé druhé mytí místo kondicioneru jen masku na konečky vlasů.

Týden před svatbou

Tady začíná pořádný fofr, ale nezapomeň.

- Nejdéle 3-4 dny před svatbou si po mytí dej do konečků masku na vlasy.
- Přestaň používat stylingové přípravky. Ať jsou vlasy opravdu stoprocentně čisté.
- Nejpozděj týden před barva a střih u tvé kadeřnice.

Večer před, nebo ráno v den svatby

- Umyj si vlasy jemným šamponem
- Nepoužívej kondicionér ani masku
- Vysuš vlasy fénem
- Nepoužívej žádné stylingové produkty

Vlasy budou mít lepší strukturu, nebudou tolik jemné a létavé.

Extra tipy na svatební ráno: Jak začít svůj velký den v plné kráse

Pár fíglů, které se můžou hodit.

- Večer před svatbou pozor na alkohol.

Proč? Alkohol dehydratuje a může způsobit opuchlost, kruhy pod očima nebo zarudnutí pleti.

- Ranní osvěžení ledovou vodou

Po čištění pleti zkus oplach opravdu co nejledovější vodou. Plet' se hezky prokrví a osvěží.

- Jemná masáž na opuchlý obličej

Ranní otoky jsou u nevěst běžné, ať už z nervozity, nebo po dlouhé noci. Jemná masáž obličeje ti pomůže plet' zklidnit a rozproudí lymfu.

Jak na to? Použij čisté ruce nebo speciální masážní váleček (gua sha nebo jade roller). Masíruj směrem od středu obličeje ven, vždy jemně a bez zbytečného tlaku.

- Na pytle pod očima pytlíky od čaje :)

Černý čaj je prostě the best! Večer nebo i ráno, pokud stíháš, si dej do lednice 2 vyluhované pytlíky černého čaje. Nejlepší chladiivý obklad na unavené a opuchlé oči. Za pár korun.

Svatební zkouška je pro tebe

Vizážistka/ hairstylistka je tu pro tebe a tvé přání.

- Neboj se na cokoliv zeptat a nestyd se za to:)
- Cokoliv se ti nezdá/ nelíbí, řekni to rovnou - nebereme si to osobně, jsme tu pro tebe.
- Chceš zkusit něco jinak? Ať už účes nebo líčení - zkouška je proto, aby sis byla jistá, že tvůj look bude dokonalý a budeš se cítit ve svůj den skvěle.
- I v den svatby je možné změnit pár detailů, stačí si říct.
- Je to vše o komunikaci. Pokud sis vybrala správnou MUAH, určitě se na všem dohodnete.
- Znovu opakuju, svatební vizážistka je tu pro tebe, ne ty pro ni, měla by respektovat tvá přání a ne si na tobě realizovat vlastní kreativitu:)