

# How to glow

## WIE PFLEGE ICH MEINE HAUT RICHTIG



Ein Step-by-Step Guide,  
um deiner Haut  
das Beste zu geben

**BY**  
**BEAUTYGUARD**

---

## Jede Haut ist anders, aber die Routine dieselbe!

Unsere Haut wird jeden Tag mit der Umwelt belastet. Entweder mechanisch oder durch äußere Einflüsse. Nicht immer sind diese Reize sichtbar und trotzdem hinterlassen sie Rückstände, die sich in unseren Poren absetzen.



### *Wichtiger Tip*

Bei einer falschen Reinigung der Haut, kannst du eine noch so teure Creme verwenden, die Haut ist nicht in der Lage diese aufzunehmen.

Daher ist es wichtig eine Alltagsroutine zu bekommen, welche unsere Haut von all diesen "Verschmutzungen" befreit. Denn eine gereinigte Haut kann besser atmen und vor allem besser regenerieren.

Als Dank dafür belohnt sie uns mit strahlendem Teint und frischerem Aussehen. Ebenso werden Unreinheiten vermieden und Reizungen, sowie Rötungen unterbunden. Es ist also eine Win- Win Situation, welche nicht einmal viel Zeit in Anspruch nimmt. In diesem Guide wollen wir Euch zeigen und aufklären, wie die richtige Pflege abläuft und wünschen euch viel Spaß dabei...

---



## Ablauf der Reinigung

- 1.** Die Reinigung in walnussgroßer Menge und wenig Wasser im Gesicht verteilen und mit kreisenden Bewegungen einarbeiten. Anschließend mit Wasser abnehmen. Dieser Schritt wird abends 1-2 Mal wiederholt.
- 2.** Das Gesichtswasser oder auch Lotion genannt, auf ein Wattepad geben und dieses über das Gesicht, sowie das Dekolleté, streichen.
- 3.** Nachdem das Gesichtswasser eingezogen ist, mit einem Spatel ein wenig Creme aus dem Topf nehmen und mit leichtem Druck aufs Gesicht verteilen.

*“Bedenke das zum Gesicht immer auch das Dekolleté gehört, beides bedarf die tägliche Reinigung und Pflege. Ebenso verhält es sich mit der Reinigung und dem Gesichtswasser, sie sind wie Zwillinge und gehören zusammen!”*

---



## Wichtiger Tip

Ein Peeling sollte nur 2 Mal im Monat angewendet werden, also höchstens alle 2 Wochen. Da ansonsten die Haut zu sehr gereizt wird und die Zellregenerierung gestört wird, welche alle 4 Wochen statt findet.

## Zusätzliche Pflege im Alltag und wie wende ich diese an?

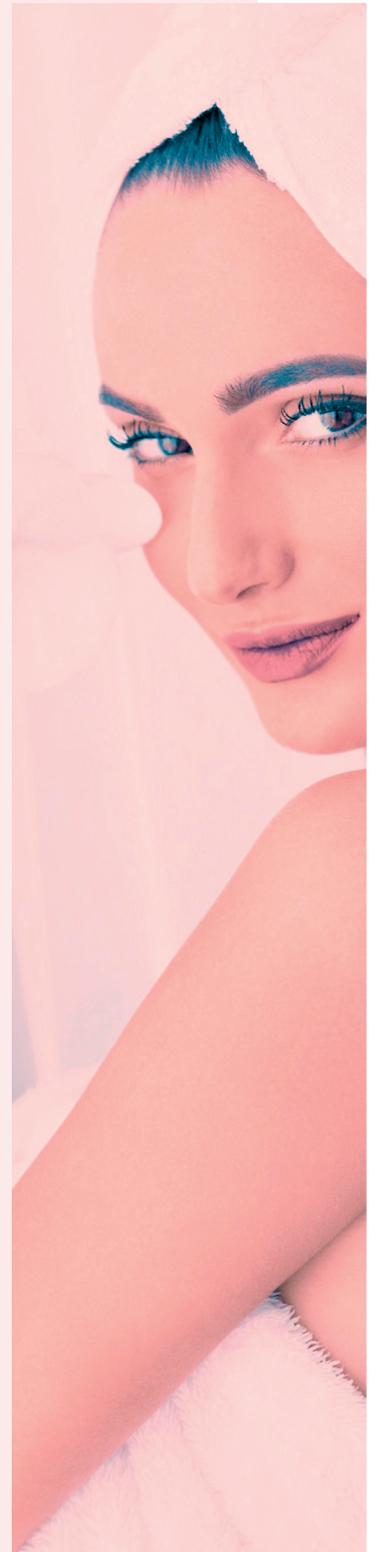
Ein Beauty Day mit der richtigen Pflege, sollte im Alltag nicht fehlen. Allerdings sollte man den richtigen Zeitpunkt wählen und vor allem den richtigen Ablauf in der Reihenfolge.

Zusätzlich sollte Bedacht werden, dass ein ehrlicher Blick auf die Haut geworfen wird, denn eine Maske für unreine Haut (oft glaubt man, bei zwei Pickeln, gleich unreine Haut zu haben), kann eine Mischhaut, welche zu Trockenheit neigt und nur wenig Unreinheiten aufweist, ziemlich ins Ungleichgewicht bringen. Auch Austrocknen führt zu Pickeln!

---

## Zusatzpflege und ihre Anwendung

- 1.** Nach der Reinigung, wird das Peeling aufgetragen, welches entweder mechanisch (mit Körnchen), enzymatisch oder durch Fruchtsäure die abgestorbenen Hautzellen entfernt.
- 2.** Eine Maske (trocknet an) oder eine Packung (bleibt flüssig) werden direkt nach dem Peeling aufgetragen und verbleiben circa 10-15 Minuten auf der Haut. danach mit viel Wasser abnehmen.
- 3.** Danach wird wie gewohnt das Gesichtswasser aufgetragen. Dann folgt die zusätzliche Pflege, wie ein Serum oder eine Ampulle. Diese werden mit klopfenden Fingern in die Haut gearbeitet. Anschließend folgt die Creme.



“ Solltest du dir bei der Beurteilung deiner Haut nicht sicher sein, hole dir unbedingt einen fachmännischen Rat, denn oft neigt man dazu, sein Aussehen zu kritisch zu sehen und begeht fatale Fehler, welche die Haut verschlimmern können.

## Nicht Alles ist so wie man denkt!

Ein paar rote Flecken hier, ein paar Pickelchen da und schon glaubt man, man hätte die schlimmste Haut der Welt. Man kauft unzählige Produkte und schmiert sie auf die Haut.

Oft ist es aber so, dass man selbst viel Zuviel getan oder das Falsche benutzt hat und die Haut einfach davon gestresst wurde. Es hat also keinen Sinn noch MEHR zu tun, es wird nur schlimmer. Merke: Weniger ist mehr, vor Allem, wenn es das Richtige ist.



# RATGEBER UND HILFE

Bevor du mit deiner Alltagsroutine beginnst, ist es wichtig, dass du weißt, welchen Hauttyp du hast und wie Dieser richtig zu pflegen ist. Wenn du dir nicht sicher ist, lasse Dich von deinem Kosmetikstudio beraten. Deine Haut dankt es Dir!

Das Ausreinigen deiner Haut, solltest du allerdings einen Profi überlassen, denn das falsche "Drücken", kann zu Wunden und Entzündungen führen. Sprich uns gerne an, wir sind für Dich da und stehen Dir mit Rat und Tat zur Seite.

Danke fürs Lesen und dein Interesse.  
Wir freuen uns, wenn du Spaß hattest  
und wir Dir weiterhelfen konnten.  
Schaue Dir auch unsere anderen  
Workbooks und Beauty Guides an.



*Thank  
you!*



[info@beautyguard-kosmetik.de](mailto:info@beautyguard-kosmetik.de)  
[www.beautyguard-kosmetik.de](http://www.beautyguard-kosmetik.de)

# MEINE PERSÖNLICHER GUIDE

REINIGUNG:

LOTION:

PEELING:

MASKE:

ZUSATZPFLEGE:

ABSCHLUSSPFLEGE:

DIESEN PLAN BEIM  
NÄCHSTEN BESUCH  
MITBRINGEN UND  
AUSFÜLLEN LASSEN, UM  
DIE RICHTIGEN PRODUKTE  
ZU FINDEN.

## HAUTTYP

---

NORMAL

---

TROCKEN

---

TROCKENE MISCHHAUT

---

FETTIGE MISCHHAUT

---

SENSIBEL

---

AKNE

---

KOSMETIKSTUDIO:

---

---