

PORADY I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PIELĘGNACJI

TWOJA SKÓRA, TWÓJ BLASK



BENECOM.

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1: ZROZUM SWOJĄ CERĘ – KLUCZ DO SUKCESU

ROZDZIAŁ 2: BUDOWANIE CODZIENNEJ RUTYNY PIELĘGNACYJNEJ

ROZDZIAŁ 3: ROZSZERZONA PIELĘGNACJA – DODATKI, KTÓRE ROBIĄ RÓŻNICĘ

ROZDZIAŁ 4: SKŁADNIKI AKTYWNE W PIELĘGNACJI

ROZDZIAŁ 5: OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA – TWÓJ NAJLEPSZY

SPRZYMIERZENIE

ROZDZIAŁ 6: DIETA A KONDYCJA SKÓRY

ROZDZIAŁ 7: WPŁYW SNU I STRESU NA SKÓRĘ

ROZDZIAŁ 8: CYKLICZNA PIELĘGNACJA – JAK ZMIENIAĆ PRODUKTY W ZALEŻNOŚCI
OD PÓR ROKU

ROZDZIAŁ 9: PROFESJONALNE ZABIEGI KOSMETYCZNE – CO WARTO WIEDZIEĆ

ROZDZIAŁ 10: NATURALNA PIELĘGNACJA – SKŁADNIKI PROSTO Z KUCHNI I
OGRODU

ROZDZIAŁ 11: PIELĘGNACJA SKÓRY WOKÓŁ OCZU

ROZDZIAŁ 12: PIELĘGNACJA CERY DOJRZAŁEJ – WYZWANIA I ROZWIĄZANIA

ROZDZIAŁ 13: PIELĘGNACJA CERY TRĄDZIKOWEJ – JAK RADZIĆ SOBIE Z
PROBLEMAMI SKÓRNYMI

Rozdział 14: Mity w pielęgnacji skóry – co warto wiedzieć

ROZDZIAŁ 15: TWORZENIE WŁASNEGO HARMONOGRAMU PIELĘGNACYJNEGO
PODSUMOWANIE

