



Dr Anna Kołodziejczak



Jak Zablysnąć w Święta

🎁 Kompletny plan przygotowań dla Twojej skóry 🎁

Zabiegi ostatniej chwili, dieta dla skóry, SOS na
problemy

dr Anna Kołodziejczak



KOSMETOLOGIA -
NAJNOWSZY TOM



🌲 ❄️ Drogie Subskrybentki, Drodzy Subskrybenci! ❄️ 🌲

Grudzień to w gabinetach czas wzmożonego ruchu — klientki chcą wyglądać promiennie na święta, a Wy szukacie rozwiązań, które dadzą efekt „wow” bez ryzyka powikłań.

Przygotowałam dla Was **kompletny przewodnik**, który możecie wykorzystać w codziennej pracy: przy planowaniu serii zabiegów, dobieraniu składników aktywnych i odpowiadaniu na trudne pytania klientek.

Ten materiał to cztery filary świątecznego blasku: przygotowanie skóry, zabiegi last minute, dieta wspierająca cerę i procedury SOS. Wszystko oparte na wiedzy, gotowe do wdrożenia w gabinecie.

Wykorzystajcie go jako checklistę przy konsultacjach, materiał edukacyjny dla zespołu lub inspirację do świątecznych pakietów zabiegowych. 🌲

Powodzenia w świątecznym sezonie!

Anna



Dr Anna Kołodziejczak

Kosmetolog, adiunkt w Zakładzie Kosmetologii i Dermatologii Estetycznej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Autorka bestsellerowej serii „Kosmetologia” (PZWL), która sprzedała się w ponad 15 000 egzemplarzy. Przewodnicząca Rady Biznesu Kierunku Kosmetologia UMED, autorka blisko 30 publikacji naukowych o zasięgu międzynarodowym.

Święta to dla skóry czas szczególny. Z jednej strony chcemy wyglądać promiennie, świeżo i młodziej. Z drugiej - dokładamy jej dokładnie to, czego nie lubi najbardziej: stres, niedobór snu, cukier, alkohol, suche powietrze, klimatyzację i nagłe zmiany temperatur. Dlatego prawdziwe świąteczne „wow” nie zaczyna się na dzień przed Wigilią, ale na długo wcześniej – od świadomego planu przygotowań.

Ten e-book prowadzi przez cztery kluczowe etapy: przygotowanie skóry, zabiegi ostatniej chwili, dietę wspierającą skórę oraz procedury ratunkowe SOS. To kompletny, bezpieczny i skuteczny scenariusz, który pozwala uzyskać efekt świeżości bez chaosu i bez szkody dla skóry.

🎄 I. Plan Przygotowań - Fundament Świątecznego Efektu

Prawdziwy blask zaczyna się od bariery naskórkowej. Skóra sucha, odwodniona, reaktywna czy trądzikowa nie potrzebuje intensywnego „upiększania”, lecz odbudowy strukturalnej. Bez sprawnej bariery nawet najlepsze składniki aktywne działają jak dekoracja - efektownie przez chwilę, ale bez realnej poprawy jakości skóry.

🎯 Kluczowe cele przygotowań

odbudowa lipidów, ceramidów i NMF,

silne, ale bezpieczne nawilżenie,

wyciszenie stanów zapalnych,

stabilizacja naczyń krwionośnych,

regulacja rogowacenia i sebum.

📌 Składniki bazowe na etapie przygotowań:

azeloglicyna, ektoina, betaina, trehaloza, polihydroksykwasy - kwas laktobionowy, kwas hialuronowy, aminokwasy, β -glukan, lizaty bakteryjne, antyoksydanty (polifenole, kwas ferulowy, witamina C), ceramidy i emolienty.

⚠️ Czego unikać w okresie przygotowawczym

gorących kąpieli,

silnych detergentów,

„przeskakiwania” między zbyt wieloma aktywnymi formułami,

„eksperymentów” kosmetycznych.

W tym czasie skóra musi odzyskać stabilność biologiczną. Dopiero na takim podłożu można bezpiecznie budować efekt rozświetlenia, napięcia i wygładzenia.

★ II. Zabiegi Ostatniej Chwili - Bezpieczny Efekt „WOW”

Zabiegi wykonywane krótko przed świętami powinny działać bez wywoływania silnej reakcji zapalnej, bez łuszczenia i bez ryzyka powikłań. Tu nie ma miejsca na terapię „naprawczą” - w grę wchodzi wyłącznie kontrolowane odświeżenie, dotlenienie i napięcie skóry.

☆☆ Bezpieczne zabiegi last minute

terapia LED,

delikatne kwasy - kwas azelainowy, kwas ferulowy, kwas laktobionowy - peelingi chemiczne złożone o niskim potencjale drażniącym,

infuzja tlenowa / kosmetologia pielęgnacyjna wzmacniająca barierę,

silna terapia antyoksydacyjna - pielęgnacyjna + oczyszczanie wodorowe,

IPL / Dye-VL - na rumień (z odpowiednim wyprzedzeniem),

laser wolumetryczny,

termolifting podczerwienią NIR,

mikroprądy, elektromagnetyczna stymulacja mięśni,

terapia polem bioelektromagnetycznym/QMR.

Zabiegi „last minute” nie służą przebudowie skóry, lecz jej natychmiastowej poprawie jakości optycznej: napięciu, wygładzeniu, wyrównaniu kolorytu i rozświetleniu.

III. Dieta dla Skóry - Świąteczna Regeneracja od Środka

Nie istnieje skuteczna pielęgnacja bez wsparcia metabolicznego. Skóra reaguje na sposób odżywiania szybciej, niż się powszechnie uważa. Już kilka dni błędów żywieniowych wystarczy, by pojawiły się obrzęki, wysyp, rumień i utrata blasku.

To, co szkodzi najbardziej przed świętami

nadmiar cukru,

alkohol,

sól,

niedobór snu,

odwodnienie.

To, co realnie poprawia wygląd skóry

białko wysokiej jakości (aminokwasy budulcowe),

zdrowe tłuszcze: omega-3,

polifenole,

witamina C, cynk, selen,

nawodnienie.

Skóra jest narządem zależnym od mikrokrążenia i układu limfatycznego. Im bardziej obciążony organizm, tym gorzej dotleniona i odżywiona skóra. Właśnie dlatego odpowiednia dieta przed świętami decyduje nie tylko o wyglądzie twarzy, ale również o stopniu obrzęków, cieni i zmęczenia.

📁 IV. Świąteczne SOS - Najczęstsze Problemy

1. Gwałtowne przesuszenie skóry

Powód: ogrzewanie, mróz, gorące kąpiele i alkohol.

Postępowanie: intensywne odbudowanie bariery (czytaj wyżej, pkt. I), rezygnacja z agresywnego oczyszczania.

2. Nagły wysyp zmian zapalnych

Powód: stres, cukier, alkohol, manipulowanie zmianami.

Postępowanie: wyciszenie zapalenia, azeloglicyna, kwas azelainowy, LED, silne nawilżanie i regeneracja.

3. Zaostrzenie rumienia i teleangiektazji

Powód: alkohol, ostre potrawy, zmiany temperatur.

Postępowanie: antyoksydanty, kwas laktobionowy, traneksamowy, ochrona naczyniowa, zabiegi światłem LED.

4. Widoczne cienie i worki pod oczami

Powód: limfa, brak snu, stres.

Postępowanie: drenaż, masaże, endermologia, karboksyterapia, mezoterapia oraz realne wsparcie organizmu snem.

5. Przebarwienia

Powód: UV, stany zapalne, hormony.

Postępowanie: fotoprotekcja, składniki depigmentujące, odpowiednio dobrane procedury zabiegowe.



* ZŁOTA MYŚL NA ŚWIĘTA *



*Świąteczne piękno nie jest efektem jednego zabiegu,
jednego kosmetyku ani jednego wieczoru. Prawdziwy
świąteczny efekt „wow” pojawia się wtedy, gdy skóra jest
zdrowa, spokojna, nawilżona i dobrze dotleniona – bo
tylko taka skóra potrafi naturalnie błyszczeć.*

🎁 * Świąteczna Oferta Specjalna dla Subskrybentów! * 🎁

Podaruj sobie lub bliskiej osobie prezent, który zostaje na lata.

Seria „Kosmetologia” PZWL — kompletne kompendium wiedzy w 4 tomach.

* Kod rabatowy: *

KOSMETOLOGIA

na każdy tom serii Kosmetologia w wydawnictwie PZWL!

📖 4 tomy wiedzy

📈 Ponad 15 000 sprzedanych

🎁 Od podstaw po zaawansowane

Szczegóły: anna-kolodziejczak.pl/oferta-swiateczna

🌲 © 2025 Dr Anna Kołodziejczak 🌲

Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejszy materiał stanowi własność intelektualną autorki i jest chroniony prawem autorskim.

Wykorzystanie materiału wyłącznie do celów osobistych i edukacyjnych w ramach subskrypcji.

Masz pytania? Zapraszam na:

🌐 anna-kolodziejczak.pl

✉️ @autorka.kosmetologii

📘 Facebook

Skład i oprawa: ESSA SEO Digital Agency — www.essaseo.pl