
АВТОРСКИЙ МИНИ-КУРС
От основ
к уверенности:
Дермапен
и микронидлинг
Полное руководство для домашнего ухода: от теории к практике, безопасности и восстановлению кожи
Кожа и её особенности
Устройство и принципы работы
Безопасность и стерильность
Уход и восстановление
Дермапен
4 БЛОКА
20+ СТРАНИЦ
ПОДРОБНЫЙ И ПОНЯТНЫЙ МАТЕРИАЛ
ПОДРОБНЫЙ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ
ЧЕК-ЛИСТЫ И ПАМЯТКИ
НАГЛЯДНЫЕ СХЕМЫ И ИЛЛЮСТРАЦИИ
ПОЛЕЗНЫЕ БОНУСЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ
Знания, которые работают на твою красоту
От основ к уверенности: Дермапен и микронидлинг

МИНИ-КУРС

Содержание

От основ к уверенности: Дермапен и микронидлинг

4 блока • практика • уход • результат

1 Блок 1. Кожа: основы и уход



1. Строение кожи и её функции
2. Кожный барьер и его защита
3. Типы кожи и их особенности
4. Основы микронидлинга
5. Ежедневный уход за кожей
6. Тест для самопроверки

2 Блок 2. Дермапен: устройство и правильная работа



1. Виды насадок и игл (12, 24, 36 и др.)
2. Настройки и глубина прокола
3. Техника проведения процедуры
4. Правила безопасности
5. Типичные ошибки и как их избежать

3 Блок 3. Практика: лицо



1. Зоны лица и рекомендации по насадкам
2. Пошаговая техника процедуры
3. Сыворотки и косметические средства во время процедуры
4. Уход после процедуры
5. Противопоказания и важные нюансы

4 Блок 4. Уход и восстановление



1. Уход в первые дни после процедуры
2. Восстановление и поддержка кожи
3. Что можно и что нельзя
4. Ответы на частые вопросы

От основ к уверенности: Дермапен и микронидлинг

Материалы защищены авторским правом

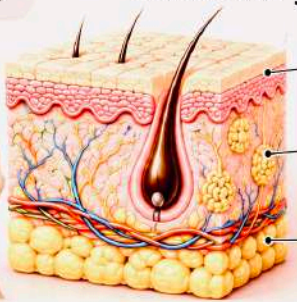
МИНИ-КУРС

Что такое кожа?

Основные функции кожи

Строение кожи





Эпидермис (верхний слой)

Дерма (средний слой)

Гиподерма (подкожная жировая клетчатка)

Дерма — сердце кожи

Дерма — это средний слой кожи, который содержит:

- **Коллаген** — придаёт коже прочность и упругость.
- **Эластин (эластан)** — обеспечивает эластичность и способность кожи возвращаться в исходное состояние.
- **Фибробласты** — специальные клетки, которые вырабатывают коллаген и эластин, а также гиалуроновую кислоту.



Коллаген — упругость и плотность



Эластин (эластан) — эластичность и упругость



Фибробласты — производство коллагена и эластина

Основные функции кожи

- **Защитная** — барьер от внешних факторов
- **Увлажняющая** — сохраняет влагу
- **Терморегулирующая** — поддерживает температуру тела
- **Иммунная** — защищает от микробов
- **Выделительная** — выводит токсины и продукты обмена
- **Эстетическая** — делает нас красивыми

Почему кожа важна?

- Она защищает организм.
- Помогает нам чувствовать мир.
- Участвует в регуляции температуры.
- Влияет на наше настроение и уверенность в себе.

Забота о коже — залог красоты и здоровья!

Пункт 2

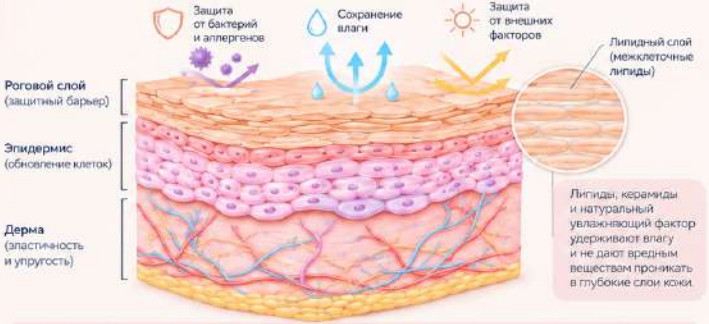
Кожный барьер
и его защита

Кожный барьер — это верхний слой кожи, который защищает нас от внешних воздействий, сохраняет влагу и поддерживает здоровье и красоту кожи.

Почему это важно?

Нарушение кожного барьера приводит к сухости, раздражению, чувствительности, появлению высыпаний и ускоренному старению кожи.

Здоровый кожный барьер — красивая кожа!



Липиды, керамиды и натуральный увлажняющий фактор удерживают влагу и не дают вредным веществам проникать в глубокие слои кожи.

Функции кожного барьера

Защитная
Предотвращает проникновение бактерий, аллергенов, токсинов и других вредных веществ.

Увлажняющая
Сохраняет влагу в коже, предотвращая сухость и обезвоживание.

Обновляющая
Контролирует процесс обновления клеток.

Барьерная
Защищает от ультрафиолета, перепадов температур и механических повреждений.

Иммунная
Участвует в защите от воспалений кожи при повреждениях.

Как мы можем защитить кожный барьер?

- Использовать мягкие средства для умывания
- Регулярно увлажнять кожу
- Защищать кожу от солнца (SPF)
- Избегать агрессивных процедур и сильных средств
- Поддерживать здоровый образ жизни и питание

Кожный барьер можно восстановить, если дать ему правильный уход, время и заботу.

Пункт 3

Типы кожи
и их особенности

Каждый тип кожи имеет свои особенности, потребности и реакцию на уход. Важно понимать свой тип, чтобы правильно подбирать средства и процедуры.

Важно помнить

1. Тип кожи — это не приговор. Он может меняться в зависимости от возраста, гормонального фона, сезона, образа жизни и ухода. Правильный уход помогает
2. поддерживать кожу в здоровом состоянии
3. и сохранять её красоту.

Здоровая кожа начинается с понимания своих особенностей

Нормальная кожа



- Ровный тон
- Хорошая упругость
- Оптимальный баланс влаги и жира
- Редко бывают высыпания



Главная особенность: стабильное состояние и высокая устойчивость к внешним факторам.

Сухая кожа



- Тонкая и чувствительная
- Склонна к шелушению
- Быстро теряет влагу
- Может быть стянутость



Главная особенность: недостаток влаги и липидов.

Жирная кожа



- Расширенные поры
- Жирный блеск
- Склонность к высыпаниям
- Более плотная структура



Главная особенность: активная работа сальных желёз.

Комбинированная кожа



- Жирная в Т-зоне
- Сухая или нормальная на щеках
- Расширенные поры в проблемных зонах
- Неоднородная текстура



Главная особенность: разные потребности в разных зонах лица.

Чувствительная кожа



- Реагирует на внешние раздражители
- Покраснения и ощущение дискомфорта
- Склонность к раздражениям
- Часто встречается купероз (сосудистая сетка)



Главная особенность: повышенная реактивность и ослабленный защитный барьер.

Состояния кожи

Кроме типа, кожа может находиться в разных состояниях. Они могут быть временными или постоянными и требуют особого внимания.



Проблемная кожа
Высыпания, воспаления, акне



Купероз
Расширенные сосуды, покраснения.



Тусклый цвет
Неровный тон, потеря сияния.



Первые признаки старения
Мелкие морщины, снижение упругости.



Пигментация
Пятна и неровный тон кожи.

Как определить свой тип?

1. Оцени состояние кожи без макияжа через 1–2 часа после умывания.
2. Обрати внимание на реакции кожи на разные средства и внешние факторы.
3. При сомнениях лучше обратиться к косметологу или дерматологу.

Зная свой тип кожи, ты сможешь подобрать правильный уход и добиться лучших результатов!