

# BONUS #3:

Test pro zjištění  
**VAŠEHO TYPU PLETI**



**Michala Měřínká**

[www.michalamerinska.cz](http://www.michalamerinska.cz)

## PROČ ZNÁT SVŮJ TYP PLETI?

Správné zjištění typu pleti je **základem péče o pleť**. I když je systém péče o pleť u všech typů stejný, důležité je umět vybrat správné produkty, které pro péči o pleť použijete.

**Nesprávně vybrané produkty totiž mohou způsobit vaší pleti více škody, než užitku.**

Základní typy pleti už znáte z eBooku a tento krátký test vám pomůže k tomu, abyste opravdu nic při zjišťování vašeho typu pleti nepřehlédla.

Test si můžete vytisknout nebo si dělat poznámky bokem na papír.

Podle zjištěného typu pleti pak zvolte nejen přípravky péče o pleť, ale i podkladový make-up.



V následujícím testu označte buď odpověď ANO (a zaznamenejte si písmeno odpovídající této odpovědi), nebo odpověď Ne. Na konci testu sečtete všechna písmena. Největší součet počtu písmen odpovídá nejpravděpodobněji typu vaší pleti.

## ODPOVĚZTE NA NÁSLEDUJÍCÍ OTÁZKY

Jak byste popsala svoji pleť?	ANO	NE
Má T-zóna (čelo, brada, nos) se často lesknou. Na zbývajících částech obličeje (tváře) je pleť spíše suchá.	SM	Ne
Má pleť je často napjatá a místy suchá.	S	Ne
Na pleti se objevují suché šupinky.	S	Ne
Na mé pleti se často objevují pupínky.	M	Ne
Moje pleť je hladká a bez problémů.	N	Ne
Na mé pleti jsou často viditelné černé tečky.	M	Ne
Moje pleť se častěji loupe.	S	Ne
Na pleti jsou na první pohled vidět otevřené póry.	M	Ne
Pupínky se objevují nejčastěji v oblasti T-zóny (brada, čelo, nos)	SM	Ne

Jak vypadá vaše pleť v průběhu dne?	ANO	NE
Moje pleť je místy zarudlá.	S	Ne
Na velké části obličeje se moje pleť leskne.	M	Ne
Většinou je moje pleť čistá a svěží po celý den.	N	Ne
Moje pleť se začne lesknout už dvě hodiny po čištění.	M	Ne
Leskne se mi T-zóna (brada, čelo, nos)	SM	Ne

Který z produktů používáte během dne nejčastěji	ANO	NE
Jdu se přepudrovat, abych zmírnila lesknutí pleti.	M	Ne
Ráda bych se během dne namazala hydratačním krémem, aby se moje pleť zvlhčila.	S	Ne
Korektor, abych zakryla červené pupínky na pleti.	M	Ne
Během dne nemusím používat žádné výrobky.	N	Ne
Nejraději odsávací ubrousky na odsání přebytečné mastnoty v oblasti čela, nosu a brady.	SM	Ne

Jak vypadají vaše póry?	ANO	NE
Jsou viditelné na první pohled, jsou často otevřené a velké.	M	Ne
Jsou malé a drobné.	N	Ne
Téměř neviditelné a na pleti neznatelné.	S	Ne
Viditelné hlavně v oblasti T-tóny (čelo, brada, nos)	SM	Ne

Jak reaguje vaše pleť při teplotních rozdílech?	ANO	NE
Je svěží bez změněné barvy jako obvykle.	N	Ne
Pleť zčervená spíše na tvářích, na T Zóně nejsou viditelné změny barvy.	SM	Ne
Při teplotních změnách pleť zčervená a pálí.	S	Ne
Pleť svoji barvu příliš nezmění, ale začne se více mastit.	M	Ne

Jak vypadá vaše pleť na první pohled?	ANO	NE
Svěží, pružná, vypadá na první pohled dobře.	N	Ne
Moje pleť je na první pohled dehydratovaná a tenká.	S	Ne
Leskne se hlavně v oblasti T-zóny (čelo, nos, brada).	SM	Ne
Pleť se na první pohled leskne a jsou na ní na první pohled viditelná zanícená místa.	M	Ne
Na první pohled jsou vidět černé tečky kolem nosu a na bradě.	SM	Ne
Na první pohled je kůže hrubá a hrbolatá.	M	Ne

Jak působí pokožka na první dotek?	ANO	NE
Je suchá a šupinatá.	S	Ne
Pleť je na dotek mastná v oblasti T-zóny (brada, čelo, nos)	SM	Ne
Pleť na dotek působí mastně po celém obličeji.	M	Ne
Pleť na první dotek působí pružně a svěže.	N	Ne

Jak často cítíte napjetí v oblasti okolo očí a úst?	ANO
Nikdy	M
Velice málo	N
Často	S
Občas	SM

Jak často se vám dělají zanícené pupínky na pleti?	ANO
Nikdy	S
Často	M
Občas	N
Jen v oblasti T-zóny	SM

Jak vaše pleť reaguje, když použijete po čištění pleťovou vodu?	ANO	NE
Pálí a štípe o celém obličejí.	S	Ne
Necítím žádné pálení.	M	Ne
Štípe na tvářích, v oblasti T-zóny neštípá.	SM	Ne
Je svěží.	N	Ne

Jak vypadá a cítí se vaše pleť, pokud ji umyjete vodou a mýdlem?	ANO	NE
Je napnutá, jako by se na obličejí scvrkla.	S	Ne
Suchá na tvářích, kde i svědí. Normálně na bradě a čele.	SM	Ne
Jemná, bez pnutí.	N	Ne
Je hned mastnější.	M	Ne



Dělají se vám vrásky?	ANO	NE
Málo, pouze mimické kolem očí a úst.	SM	Ne
Poměrně hluboké.	S	Ne
Žádné.	M	Ne
Zřídka.	N	Ne

Jak vypadá vaše pleť v dekoltu?	ANO	NE
V dekoltu jsou viditelné zarudlé a zanícené pupínky.	M	Ne
V dekoltu je pleť tenká a sem tam zarudlá.	S	Ne
Vypadá pěkně bez pupínků.	N	Ne

### **M = MASTNÁ PLEŤ**

Mastná pleť je na první pohled lesklá. Mazové žlázy produkují nadměrné množství mazu. Struktura pleti je spíše hrubší a jsou vidět otevřené póry. Na pleti jsou viditelné komedony (velké černé póry). Pleť je odolná proti vnějším vlivům jako je chlad a teplo.

### **S = SUCHÁ PLEŤ**

U suché pleti neprodukují mazové žlázy dostatečné množství kožního mazu. Pleť je tenká a málo promaštěná. Na vnější vlivy jako je teplo a chlad je pokožka citlivá. Často se na ní objevují šupinky a červené flíčky. Má často jemné a málo zřetelné póry. Netrpí na červené pupínky. Má jemné vrásky.

### **SM = SMÍŠENÁ PLEŤ**

Mazové žlázy produkují maz nerovnoměrně. Pleť je promaštěnější ve středu obličeje (okolo nosu, brady čela). Na těchto partiích jsou viditelnější póry a také četné tečky. Tváře jsou spíše suché se sklonem k šupinatění.

### **N = NORMÁLNÍ PLEŤ**

Normální pleť je ideálním typem. Mazové žlázy produkují přiměřené množství kožního mazu. Na pleti jsou póry jemné, pleť je hebká, působí smetanovým dojmem.



### **M = MASTNÁ PLEŤ**

O mastnou pleť je nutné se starat pečlivě a volit přípravky, které jsou sice antibakteriální a zmírňují tvorbu kožního mazu, ale zároveň jemné, aby pleť nepřesušovaly. Pleť potřebuje hydrataci formou nemastného a lehkého hydratačního krému, který neucpává póry.

### **S = SUCHÁ PLEŤ**

Suchá pleť potřebuje doplnit lipidy pomocí hydratačních krémů se speciálním složením. Produkty na čištění pleti i krémy by měly obsahovat vodu a například přírodní oleje, jako je například mandlový olej. Hydrataci suché pleti dodávejte správným pitným režimem.

### **SM = SMÍŠENÁ PLEŤ**

Na smíšenou pleť používejte speciální produkty, které pleť nepřesuší, ale zároveň ji dobře hydratují. Na suché partie můžete použít hutnější hydratační krém, který suchým partiím vrátí jejich přirozenou rovnováhu a hydrataci. Vyhněte se používání přípravků s alkoholem. To platí pro všechny typy pleti.

### **N = NORMÁLNÍ PLEŤ**

Normální pleť si zaslouží jemný hydratační krém. Stejně jako u jiných typů pleti dodržujte pitný režim. Pokud se objeví zanícený pupínek, používejte lokálně antibakteriální přípravky. Nevysušujte zbytečně celou pokožku. Normální pleti pomůže peeling, který díky odstranění odumřelých buněk pleť rozzáří.

### Test s papírovým kapesníkem

Další možností jak jednoduše zjistit test pleti, můžete udělat jednoduchý test s kapesníkem.

Před testem si důkladně omyjte pleť vodou a osušte. Nepoužívejte žádné přípravky, aby test nebyl ovlivněný. Vyčkejte zhruba 30 minut a pak lehce přitlačte na vaši pleť papírový kapesník. Chvilku počkejte.

Pokud je kapesník suchý a nepozorujete žádnou skvrnu, jste majitelkou **suché pleti**.

Jestliže je kapesník po celé ploše mastný, je vaše **pleť mastná**.

Pozorujete-li lehký obtisk pouze ve středu kapesníku, máte **pleť normální**.

Jestliže jsou na kapesníku mastné skvrny v oblasti T-zóny (brada, čelo, nos), pak máte **pleť smíšenou**.



## 10 ZLATÝCH PRAVIDEL PÉČE O PLEŤ

1. ZJISTĚTE SI SVŮJ TYP PLETI A VOLTE PODLE TOHO VHODNÉ PŘÍPRAVKY.
2. PRAVIDELNÉ ČISTĚNÍ PLETI.
3. PRAVIDELNÁ HYDRATACE.
4. JEMNÉ ODLIČOVÁNÍ.
5. JEMNÁ PÉČE O OČNÍ OKOLÍ.
6. NEZANEDBÁVEJTE RTY.
7. CHRAŇTE PLEŤ PŘED SLUNEČNÍM ZÁŘENÍM.
8. BUĎTE JEMNÁ.
9. POUŽÍVEJTE OCHRANNÝ MAKE-UP.
10. DODRŽUJTE PITNÝ REŽIM.



## Ať je pro vás péče o pleť radostí a zábavou!



Napište mi, jak se vám návod líbil a jak se vám podle něho líčení daří. Nebo pokud máte jakékoli otázky, ozvěte se taky. Jsem pro vás k dispozici na emailové adrese [misa@michalamerinska.cz](mailto:misa@michalamerinska.cz)

### **Michala**

průvodkyně na cestě za ženskou krásou