



Najdi svůj styl

Inspirativní
průvodce
světem fashion
a beauty

Alexandra Fráňová

FRAGMENT

Najdi svůj styl

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.fragment.cz
www.albatrosmedia.cz



Alexandra Fráňová
Najdi svůj styl – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

Najdi svůj styl

Alexandra Fráňová

Parádnice jsem byla už odmala. Možná to zpočátku nebylo tak zjevné a leckdo by si mohl myslet, že když jsem se ve čtyřech letech toužila stát indiánem, princezna ze mě asi jen tak nevyroste. Už tehdy ale bylo jasné, že ze mě bude holka, která si ráda patlá všemožné barvy po tvářích. Pak přišlo zkoumání babiččiny skříně plné šperků, klobouků a slunečních brýlí a bylo rozhodnuto. Z indiána se postupně stávala slečna, která se chtěla líbit. Nejen svému okolí, ale hlavně sama sobě. Hrdě ve druhé třídě nosila obleček s dalmatiním vzorem a vůbec jí nevadilo, že půlka školy nad ní nevěřicně kroučí hlavou. Ta holka si to dokonce užívala! Těšila se, jak zase půjde na návštěvu k babičce a potají se prohrabe její skříní, prosila tátu, aby jí v deseti letech koupil první módní časopis a se svou nejlepší kamarádkou vytvářela módní návrhy. A od té doby už se jí zájem o beauty a fashion svět nepustil.

Ty moje pokusy o styl samozřejmě nebyly vždycky něco, čím by se dalo chlubit! Při pohledu na některé mé starší fotky se červenám až... však vy víte kde. Ale málokdo se narodí s dokonale vytríbeným vkusem, no ne? Možná se to může podařit Pařížankám, ty to zřejmě mají už dávno zabudované někde v genech, ale tuhle výsadu my holky z malého města nemáme. Takže i já jsem si prošla obdobím, kdy jsem na sebe patlala tři různé make-upy, protože jsem neměla tušení, jak jinak zakrýt ten obrovský pupínek uprostřed čela, lepila si umělé nehty v domnění, že čím delší nehty budu mít, tím dospěleji budu vypadat a nosila bokové džíny, které nesluší modelkám, natož normální holce s „ženskými“ boky. Většinu těchto nezdařilých pokusů jsem ale dělala jen proto, abych vypadala jako někdo jiný. Zlom možná nastal ve chvíli, kdy jsem si to nakráčela do kadeřnictví s fotkou Heidi Klum, supermodelky, která měla zrovna ustřižnutou rovnou ofinu. Když jsem odcházela s pláčem (a rozhodně ne s podobou božské Heidi), uvědomila jsem si, že možná nastal čas přestat toužit po tom, abych nevypadala jako já.

Trvalo dlouho, než mi ofina dorostla a já mezitím pečlivě zkoumala, co se mi na mně vůbec líbí. Kupodivu jsem k sobě byla velmi shovívavá a uvědomila si, že mi vlastně tolik věcí ani nevadí. Začala jsem se mít ráda a přemýšlela, jak se namalovat a co si obléknout, abych se cítila ještě lépe. Pravda, sebevědomí

mi nikdy nescházelo, zpětně ale vím, že uvědomit si v patnácti letech, že jsem jedinečná a musím se mít ráda taková, jaká jsem, bylo víc než dospělé.

Ačkoli jsem módu a líčení nadevše milovala a maminka mi kladla na srdce, ať se vydám více uměleckým směrem (maminky mají vždycky pravdu!!!), rozhodla jsem se vystudovat práva, abych pak s diplomem mohla hrdě oznámit, že se chci prosadit v módním průmyslu. Ano, my holky máme prostě svou vlastní hlavu. Začala jsem psát beauty blog, který se během chvíle stal poměrně oblíbeným a čteným, a pracovat v módní oblasti. Všechny mé zkušenosti stylem pokus-omyl jsem konečně mohla začít předávat jiným. A přestože se nepovažuji za žádného odborníka a stále se učím, nastala chvíle ty poznatky a tipy hodit i na papír. V ruce držíte knihu, která vás rozhodně nehodlá nabádat k tomu, abyste si přebarvily vlasy na blond a nosily červené rty. Spíš vám ukáže, jak pracovat s tím, co vám příroda nadělila – naučit se mít rády samy sebe a zůstat své. Protože neexistuje nic krásnějšího než šťastná a sebevědomá holka. Tak mějte hlavu vzhůru, úsměv na rtech a věřte mi, že dokážete všechno na světě!

Váš
Alex 

1. Péče o pleť



Jen málo z nás dostalo do vínku tak dokonalou pleť, aby jí nemuselo věnovat téměř žádnou péči. Obzvlášť v období dospívání si dělá co chce a často nás dohání k šílenství. Nedokonalosti se pak snažíme zakrýt všemožnými make-upy, korektory a pudry, ale často zapomínáme na to nejdůležitější – kvalitní péči. Sama vím, jak nudné mi ve čtrnácti přišlo kupovat si krémy, odličovací vody a trávit dlouhé minuty v koupelně. V drogeriích mou pozornost poutaly úplně jiné věci – rtěnky, zářivé lesky, řasenky s všemožně zakroucenými kartáčky – a sektor s péčí o pleť jsem mýjela bez povšimnutí. Teď už vím, že to byla chyba. Kdybych si jen spočítala, kolik peněz padlo na nejnovější make-upy slibující zářivou a hladkou pleť, korektory, které „zázračně“ vymizí každý pupínek a pudry, po kterých se nebudu lesknout ještě dalších 24 hodin! Dost možná bych za to měla slušnou výbavu, která by se o mou pleť postarala. A já bych pak nemusela utrácet za nesmyslné lahvičky, které nakonec stejně vypadaly líp na kosmetickém stolku než na mém obličejí.

Péče o pleť není jen pro dospělé

Jako děti nás rodiče učili správné hygieně – od mytí rukou po pravidelné čištění zubů před spaním. Jak se starat o naši pleť nás ale učila jen málokterá maminka. Možná je to tím, že samy v téhle oblasti dost tápou, možná proto, že v naší kultuře se mnohem méně dbá na prevenci, nebo to možná některým přijde jen úplně zbytečné. Zajímat se o pleť až v době, kdy se začnou objevovat první pupínky – nebo dokonce první vrásky – je přece jenom trochu pozdě. V určitém věku se těmhle problémům prostě nevyhneme, můžeme je ale mít alespoň trochu pod kontrolou. Pokud se už v mládí naučíte pár základních triků, za pár let si budete gratulovat, jak dobře jste tenkrát udělaly, že jste pleť nezanedbávaly a svědomitě se o ni staraly. Víím, o čem mluvím. V následujících řádcích vám pomůžu osvojit si základní kroky, jak se o svou pleť

správně starat. A slibuju, že to nebudou jen nudné, odborné řeči. Beauty rituály můžou být dost velká zábava!

Typy pleti

Ze všeho nejdřív si ale musíme ujasnit, jakou pleť vlastně máme, abychom jí dopřály tu správnou péči. Narodily jsme se s určitým typem a ať se nám to líbí nebo ne, musíme se tomu přizpůsobit. To, co funguje na kamarádku, vůbec nemusí fungovat na nás a naopak. Najít ten správný typ péče může chvíli trvat. Jedno je ale jisté – každá pleť může být s trochou snahy krásná. Tak se na to pojdme vrhnout.

Obecně existuje **5 typů pleti: normální, suchá, mastná, smíšená a citlivá**. Každá je něčím charakteristická a potřebuje speciální péči. Jakmile zjistíte, jaký typ pleti je ta vaše, máte napůl vyhráno a hledání správných přípravků v drogeriích pro vás bude hračka.

Zjisti, jaký typ pleti máš:

Udělej si jednoduchý test a zjisti, čím je tvoje pleť charakteristická. Ráno po probuzení použij papírový ubrousek a opatrně si s ním promni obličej. Podle toho, jak vypadá, můžeš jednoduše určit svůj typ.

😊 Normální pleť

Pokud se na ubrousku neobjevuje žádný maz, pleť tě nijak nesvědí, nepne, je pružná a jasná, blahopřeji! Patříš k těm šťastlivcům, jejichž pleť se řadí mezi normální typ. To znamená, že tvá pleť vypadá zdravě, je prokrvená, hydratovaná a bude vypadat dobře i s minimální péčí. Přesto neusínej na vavřínech a pravidelně o ni pečuj.

😞 Suchá pleť

Stejně jako u pleti normální bude ubrousek čistý. Pleť bude ale napnutá, suchá a sem tam se může objevit nějaká šupinka. Suchá pleť je dehydrovaná a potřebuje neustálou péči v podobě pravidelné hydratace.



Obzvlášť v období puberty nás může pleť pěkně potrápít a tvářit se jako mastná, i když se z ní nakonec vyklube například normální typ. Proto je velmi důležité starat se o ni už v tomto věku a nepodceňovat sílu pravidelné a správné péče. A znáte to pořekadlo – co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš...

🌟 Mastná pleť

Pokud máš tento typ pleti, ubrousek bude viditelně mastný. Na nose, čele, ale i na tvářích se pleť nadměrně mastí. Mastná pleť bývá problematická, se sklonem k pupínkům a akné, proto je v tomto případě správná péče klíčová. Rozhodně ale neplatí, že by se mastná pleť neměla mazat krémy. Naopak! Jakmile nebude dostávat pravidelný přísun hydratace, začne produkovat maz, který ji přirozeně promastí.

🌟 Smíšená pleť

Tohle je u žen nejčastější typ pleti. Ubrousek se zamastí po přetření čela a nosu, ale část, která se dotkla tváří, zůstane čistá. Smíšená pleť se na některých místech mastí, jiná mohou být naopak velmi vysušená. V tomto případě je důležité najít péči, která bude vyhovovat oběma částem současně.

🌟 Citlivá pleť

Citlivá pleť bývá většinou velmi suchá, napnutá, lehce se zanítí a má tendence být podrážděná. Je načervenalá, objevují se na ní šupinky, svědí a je náchylná k loupání. Je to nejproblematictější typ, který vyžaduje velmi zvláštní druh péče a často trvá velmi

Najdi svůj styl

dlouho, než tu správnou najdete. Někdy je nutné vyhledat odborníka – dermatologa, který vyhodnotí, jak postupovat právě ve vašem případě.

Večerní péče

I ♥ SLEEP

Všichni víme, jak moc je pro nás důležitý spánek. Pravidelný osmihodinový spánek nemá blahodárné účinky jen na naše tělo a mozek, ale také na pleť. Během něj probíhá složitý proces regenerace buněk, které se stejně jako my vzpamatovávají z hektického dne a připravují na den další. Abychom se vyspaly jak se říká „do růžova“, musíme buňkám celý proces trochu ulehčit. Což ve zkratce znamená: odlíčit se, pomoci odstranit nové buňky a dodat pleti potřebnou hydrataci. Ráno nám bude závidět i kdejaká Šípková Růženka, která má ve spánku pořádný náskok!





Čištění pleti

Chcete vědět, co je alfa a omega krásné pleti? Odpověď je naprosto jasná – správné odličování a čištění. A věřte nebo ne, nemám na mysli ranní opláchnutí studenou vodou a večerní drhnutí pleti tuhým mýdlem. Je to sice ten nejjednodušší způsob, ale taky ten nejhorší. Tedy pokud pomínu úplný nezáměr o tuto oblast a usínání s nánosy make-upu. I takhle bohužel vypadá „beauty rutina“ mnohých z nás. Přesně tohle je „ideální“ cesta k ucpaným póřům a vzniku akné. Celý den je naše pleť vystavena nepříznivým vlivům vnějšího okolí – smog, sluneční záření, prach, nánosy make-upu – to vše se na naší pleti nepěkně podepisuje. Nečistoty se pak dostávají do póřů, které se zvětšují, ucpávají a často končí zanícením, tedy vznikem nepěkných pupínků.

Nebudu vám nic nalhávat, péče o pleť je běh na dlouhou trať. Pokud vás doteď nijak zvlášť nezajímala, nemůžete po jednom důkladném odličení čekat, že se přes noc stane zázrak. Můžu vám ale slíbit, že jakmile začnete s pravidelným odličováním, vaše pleť bude čistější a na dotek mnohem jemnější. Možná se vám zdá, že čistící přípravky jsou naprosto zbytečná investice – jsou na pleti jen malou chvíli a mnohem důležitěji vypa-

dají krémy, které přece působí celou noc. Velmi rychle vás vyvedu z omylu. Čištění neslouží jen k odstranění nečistot z obličeje, ale připraví pleť k jednoduššímu proniknutí hydratačních krémů a sér hlouběji do pokožky a pomůže z nich dostat maximum účinných látek.

Zásady správného odličování

Teď přichází na řadu ta méně zábavná část. K perfektnímu odličení jsou třeba dva kroky. Ano, čtete správně. Doteď vám stačila voda a teď byste měly používat dokonce dva další přípravky? Nebojte, celý proces čištění vám zabere dvě minuty a odměnou bude zářivá pleť!

👉 Krok 1 – odstranění make-upu a nečistot

K odstranění nečistot existuje celá škála produktů. Vybírejte takové, které jsou určeny vašemu typu pleti. Pokud máte mastnou pleť, budou vám vyhovovat čistící pěny a gely, které ji důkladně odličí, ale nezatíží. Suché pleti naopak svědčí balzámy,

které se při kontaktu s pokožkou promění v olej. Ten doslova roztopí veškerý make-up, pak jen stačí opláchnout vlažnou vodou a po nečistotách není ani památka. V případě, že je vaše pleť náchylná k alergickým reakcím, červenání a svědění, zaměřte se na neperfumované produkty, které neobsahují alkohol. Ideální je micerní voda, která za pomoci vatového tamponku pleť šetrně odličí.



TIP:

Pokud nosíte voděodolnou řasenku, nebo se očnímu make-upu příliš nechce dolů, vybírejte dvoufázové odličovací přípravky na bázi oleje.

Zvýšenou pozornost věnujte očním okolím, které je obzvláště citlivé a většinou je na něm soustředěno největší množství make-upu. Rozhodně oči přípravkem nedrhňte, ale přiložte vatový tamponěk s odličovadlem na zavřená víčka a nechte chvíli působit. Pak jemnými tahy odstraňte oční make-up.

🌟 Krok 2 – toner

Může se to zdát jako krok navíc, ale toner hraje v péči o pleť důležitou úlohu. Pomáhá vyrovnávat pH pleti, stahuje póry, odstraňuje odumřelé kožní buňky a zanechává pokožku osvěženou a rozjasněnou. Toner nanášejte na odličovací tamponěk a jemně s ním masírujte pleť. Vyhýbejte se produktům, které obsahují alkohol a zbytečně by mohly pleť dráždit a vysušovat.

Kouzlo peelingu

Pokud chcete dotáhnout svou čistící rutinu k dokonalosti, zařaďte do ní jednou týdně peeling obličeje. Denně na naši pleť odumřou miliony buněk, které na ní nějakou dobu zůstávají a způsobují, že pleť vypadá unaveně, vytváří se na ní šupinky a ucpávají se póry. Obličejový peeling obsahuje malé částičky připomínající zrnka, které masírováním jemně obrušují odumřelou kůži a pomáhají jí k rychlejší regeneraci. Peeling naneste na prsty a krouživými pohyby masírujte obličej, pak opláchněte vlažnou vodou a nezapomeňte na hydrataci.

TIP:

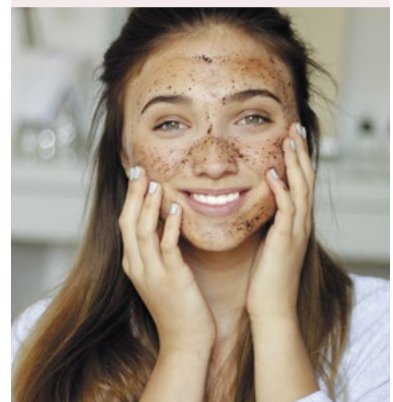
Pokud máte velmi citlivou pleť, smíchejte ovesné vločky s kefirovým mlékem. Ovesné vločky mají hydratační účinky, kefir pleť uklidní a zjemní.



Nezapomínejte na pravidlo, že pleť je dokonale čistá až tehdy, když na tamponku nejsou žádné nečistoty.

Domácí kávový peeling

Pokud zrovna doma peeling nemáte, jednoduše si ho vyrobte z ingrediencí, které určitě najdete ve spíži. Budete potřebovat kávovou sedlinu a olej (ideálně kokosový nebo olivový). Smíchejte obě přísady v misce a vytvořte si tuhou pastu. Tou pak jemně promasírujte obličej a smyjte vlažnou vodou. Peeling můžete použít i na celé tělo.



Hydratace

Představte si, jak bude vypadat květina u vás v pokoji, když ji zapomenete zalít. Jednoduše zvadne. Ne, že bychom snad my měly uvadat, ale ani naše pleť bez dostatku vláhy nebude zrovna vzkvétat. Bez správné hydratace se v čerstvou květinu prostě neproměníme. Způsobů je opět mnoho, krémů a všemožných lahviček v regálech taky, tak si v tom uděláme trochu pořádek.

Nejoblíbenějším a nejjednodušším způsobem je samozřejmě pleťový krém. Před jeho použitím je vhodné použít i sérum, které obsahuje velké množství vitaminů a prospěšných látek. Pokud vám ale ještě nebylo alespoň 25, nemusíte si s nimi vůbec lámat hlavu. Pleťový krém bude bohatě stačit.

V tomto případě vybírejte takový, který bude určen vašemu typu pleti. Nekupujte si krémy s označením „pro mladé“, to jsou zbytečně vyhozené peníze. Mají snad všichni mladí stejnou pleť? Ani náhodou! I když se během dospívání objevují téměř u všech pupínky a pleť se začíná mastit, ještě to neznamená, že musíme všichni do jednoho používat stejné krémy jen proto, že je nám zrovna třináct. V drogeriích se proto vždy zaměřujte na krémy, které jsou určeny konkrétnímu typu pleti a dodají jí ty správné pečující látky.

🧘 Mastná pleť

Mnoho dívek s mastnou pleťí a sklonem k akné dělá jednu velkou chybu – snaží se používat produkty, které pleť vysušují a hydrataci se vyhýbají oblokem v obavách, že se pleť bude lesknout ještě víc. I mastná pleť ale může být dehydratovaná, a v tom okamžiku se bude snažit navrátit do ideálního stavu produkcí dalšího mazu, který by jí přirozeně promastil. Mýlně se pak domníváme, že máme příliš mastnou pleť a ve skutečnosti se kůže pouze snaží najít cestu k rovnováze. V žádném případě nepodceňujte sílu hydratace, ale pečlivě vybírejte krémy s lehkou texturou, které pleť nezatíží, dodají jí potřebnou dávku hydratace a zároveň ji zmatní.



🌞 Suchá pleť

Tento typ pleti je obzvlášť náchylný k loupání, vzniku šupinek a suchých míst. Pokud není pleť dostatečně hydratovaná, pocítujeme nepříjemné pnutí a svědění. Proto jsou vhodné hutnější krémy, pleťová hydratační séra, či oleje. Minimálně jednou týdně byste si měly dopřát hydratační masky, které pleti uleví a dodají extra dávku hydratace. Zapomínat byste neměly ani na pravidelný pitný režim.

🌞 Citlivá pleť

Pokud je vaše pleť náchylná a ledacos jí způsobí zarudnutí, svědění, či pálení, vyhýbejte se produktům s velkým množstvím chemických látek a výraznou parfemací. Ideální pro vás budou krémy složené jen z mála přírodních ingrediencí, které pleť zbytečně nepodráždí. Kvalitní hydratační péče citlivé pleti uleví, špatně zvolená péče na ní může naopak udělat pěknou paseku. Proto vybírejte raději krémy, které najdete nejčastěji v lékárnách a jsou pro váš typ určené.

🌞 Kombinovaná pleť

S kombinovanou pletí je to složité. Na některých místech je suchá, jinde se naopak mastí a kdo má potom vědět, co po nás vlastně chce, že? S péčí je to podobné jako u pleti mastné: používejte krémy s lehkou texturou a na místa, která se zdají příliš suchá aplikujte hutnější krémy obzvlášť v zimním období. Tomuto typu svědčí pravidelný peeling – alespoň 1x týdně.

🌞 Normální pleť

Pro vás platí jediné: nezapomínejte na každodenní hydrataci a o pleť se starejte, i když patříte mezi ty šťastlivce s dokonalou pletí. Jo holky, svět prostě někdy není spravedlivý...

Péče o oční okolí

Kůže okolo očí vyžaduje zvláštní péči. Je mnohem jemnější než na ostatních částech těla, a proto je třeba přistupovat k ní zodpovědněji. Nedostatek spánku, špatná náлада, stres nebo první známky stárnutí se na ní projevují výrazně dříve než na jiných místech. Pleťové krémy jsou sice vyvinuty tak, aby jemnou kůži kolem očí nedráždily,



TIP:

Pokud se ráno budíte s opuchlými víčky, uvařte si před spaním zelený čaj. Nebojte, v jeho vypití ten trik není :). Vložte použité čajové sáčky na 20 minut do mrazáku a pak přiložte na zavřená víčka. Lehněte si a nechte 10-15 minut působit. Látky obsažené v zeleném čaji pomáhají napnout pleť a zvýšit cirkulaci krevního oběhu, takže ráno budete vypadat mnohem odpočatější.

nezaměřují se ale na její nejčastější problémy – tmavé kruhy, jemné vrásky nebo napuchlé oči. Používání očních krémů nepodceňujte, obzvláště pokud na některý z uvedených problémů trpíte. Oční krém jemně vklepávejte prstíčkem do kůže pod očima a oboustranně, nikoli na pohyblivé víčko. Ráno byste se probudily s nepěkně napuchlými víčky.

