



glow up and make up

Glowdessa.art



1. Úvod

- Představení kurzu a jeho cíle
 - Pro koho je určen
- Jak s e-bookem pracovat

2. Základy péče o pleť

- Typy pleti a jak je poznat
- Správná skincare rutina před líčením
 - Nejčastější chyby v péči o pleť

3. Make-up nástroje a produkty

- Jaké štětce a houbičky používat
- Základní produkty (make-up, korektor, pudr atd.)
 - Doporučení na kvalitní produkty

4. Techniky líčení

- Jak správně nanášet make-up, korektor a pudr
 - Konturování, rozjasňování a tvářenka
- Nejlepší triky pro dlouhotrvající make-up

5. Líčení očí a obočí

- Tvarování a úprava obočí
- Stínování očí podle tvaru
- Jak na dokonalou linku a řasy

6. Líčení rtů

- Jak zvýraznit rty podle jejich tvaru
- Správná aplikace rtěnky a konturování
 - Jak docílit opticky plnějších rtů

7. Typy líčení

- Přirozené denní líčení
- Večerní glam look
- Svatební a speciální příležitosti

8. Nejčastější chyby a jak je opravit

- Co dělat, když make-up neseď
- Jak napravit rozmazané linky nebo rtěnku
 - Triky na rychlé opravy během dne

9. Bonus: Check-listy a prostor pro poznámky

- Seznam produktů na různé typy líčení
- Tipy na nákupy a osobní doporučení
- Prostor pro poznámky účastníků kurzu



Vítej v kurzu líčení!

Ahoj krásko! Jsem ráda, že jsi tady a že se chceš naučit, jak zdokonalit svůj make-up. Tento e-book jsem vytvořila jako průvodce světem líčení – najdeš v něm nejen teoretické znalosti, ale i praktické tipy, které ti pomůžou líčit se s lehkostí a sebevědomím.

Co tě čeká?

Tento e-book slouží jako příručka i skripta ke kurzu.

Najdeš v něm:

- ✓ Základy péče o pleť – protože krásný make-up začíná zdravou pletí.
- ✓ Přehled nástrojů a produktů – jak vybrat správné štětce a kosmetiku.
- ✓ Podrobné techniky líčení – od dokonalého podkladu po perfektní linku.
 - ✓ Typy líčení – denní, večerní
 - ✓ Nejčastější chyby a jak se jim vyhnout.
- ✓ Bonusové QR kódy s odkazy na videa, kde uvidíš techniky v akci.
ale i odkazy a názvy produktů kde si je můžeš pořídit

Tento e-book není jen o teorii – je tu prostor pro tvé poznámky, úkoly a hlavně pro praxi! Líčení je umění, které si zaslouží být zábavné, hravé a zároveň profesionální.

Připrav si štětce a pojďme na to!



PÉČE O PLEŤ ÚVOD

- ✓ Proč je péče o pleť důležitá – jak ovlivňuje výsledný make-up.
- ✓ Typy pleti a jak je poznat – suchá, mastná, smíšená, citlivá.
- ✓ Správná skincare rutina – čištění, hydratace, SPF, příprava pleti před líčením.
- ✓ Nejčastější chyby v péči o pleť – čemu se vyhnout, aby make-up vydržel déle.
- ✓ Doporučené produkty a ingredience – co hledat ve složení kosmetiky.
- ✓ QR kód na video – například s ukázkou správné skincare rutiny před líčením.



JAK POZNAT TYP PLETI

Existuje několik způsobů, jak určit typ pleti, a tady je menší návod, jak to zjistit:

1. Suchá pleť

- Pocit: Pleť se může po umytí cítit napjatá, suchá, někdy šupinatá.
- Vzhled: Může se objevovat jemné loupání, začervenání nebo drsnost.
 - Problémy: Sklon k dehydrataci, jemné vrásky.
- Tip: Doporučujeme jemné čisticí přípravky, které pleť nevysušují, a bohaté, hydratační krémy.

2. Mastná pleť

- Pocit: Pleť je po umytí hladká, ale během dne se začíná lesknout.
- Vzhled: Často se objevují černé tečky a akné, zvláště v T-zóně (nos, čelo, brada).
 - Problémy: Rozšířené póry, přebytný maz.
- Tip: Doporučujeme produkty s matujícím efektem a čisticími toniky, které regulují tvorbu mazu.

3. Smíšená pleť

- Pocit: Kombinace suché pleti na tvářích a mastné v T-zóně.
 - Vzhled: T-zóna je často lesklá, tváře bývají sušší.
- Problémy: Je těžké najít produkty, které vyhovují všem částem obličeje.
- Tip: Doporučujeme různé produkty pro různé oblasti obličeje, např. matující krém na T-zónu a hydratační na tváře.

4. Citlivá pleť

- Pocit: Pleť může být náchylná k zarudnutí, svědění nebo pnutí.
- Vzhled: Objevují se podráždění, pupínky nebo vyrážky, obvykle po použití nových produktů.
 - Problémy: Reakce na produkty, změny počasí, stres.
- Tip: Doporučujeme hypoalergenní produkty bez parfémů, bez alkoholu a s uklidňujícími složkami, jako je aloe vera.

5. Normální pleť

- Pocit: Pleť je vyvážená – není příliš suchá ani mastná.
 - Vzhled: Pleť je jemná a hladká, bez výrazných problémů.
 - Problémy: Minimální – pokud je správně ošetřována, pleť vypadá zdravě a svěže.
 - Tip: Doporučujeme produkty s rovnováhou mezi hydratací a ochranou před vnějšími vlivy.
- 

SPRAVNA PECE O PLET' PŘED MAKE-UPEM

1. Čistění

- Proč: Odstraňuje nečistoty, přebytečný maz, make-up a zbytky produktů, které by mohly ovlivnit výdrž make-upu.
 - Jak: Použij jemné čisticí gely nebo oleje, které nepoškozují kožní bariéru.
- Tip: Ujisti se, že pleť je dokonale vyčištěná před nanesením jakéhokoli make-upu.
Za mě nejlepší odlíčení je olej, gel - dvoufázové odlíčení

2. Tonizování

- Proč: Tonikům je důležité obnovit pH pleti, které může být narušeno čisticími prostředky.
 - Jak: Používej tonery bez alkoholu, které zklidňují pleť.
- Tip: Pro všechny typy pleti je důležitá hydratace a tonikum s alkoholem to opravdu nezachrání, za mě nejlepší tonikum je PH balance od NuSkin

3. Hydratace

- Proč: Bez správné hydratace make-up na pleti nevydrží a může se srážet.
- Jak: Použij hydratační krém, který odpovídá typu pleti (lehčí pro mastnou pleť, bohatší pro suchou). pozor na to ne každý krém můžete dát pod make-up.
- Tip: Pro mastnou pleť vyberte gelové textury, pro suchou pleť máslové krémy nebo oleje. Pozor na oleje mohou ovlivnit výdrž a přilnavost make-upu.

4. Ochrana proti slunci (SPF)

- Proč: Chránit pleť před UV zářením je nezbytné pro zdraví pleti a prevenci předčasného stárnutí.
 - Jak: Aplikuj SPF každý den, i když je zataženo. bo slunko je sviňa svítí furt i když je zataženo.
- Tip: je důležité respektovat spf i během dne , protože spf 30,50,aj. Nejsou ochrana na celý den je třeba po několikrát za den znovu na aplikovat.
pres make-up třeba od značky paese spf mlha kterou můžete dát přes make-up.

Nejčastější chyby v péči o pleť

1. Nepoužívání SPF – Ochrana proti slunci je klíčová pro zdraví pleti. Nejen že se tvoří pigmentové skvrny, ale i vrásky a celkově každé spálení kůže je trauma pro ni.
2. Příliš časté mytí obličeje – To může pleť vysušit, což vede k nadměrné tvorbě mazu. A nebo narušení kožní bariéry .
3. Používání nevhodných produktů – Třeba příliš silné peelingy s casticeni na citlivou pleť.
4. Nedostatečná hydratace – I mastná pleť potřebuje hydrataci. Protože každá pleť potřebuje hydrataci.