

**10. 8. 2022**

# TZ – Vše, co potřebujete vědět o pleťových sérech

***K čemu slouží pleťová séra a jak je zařadit do své denní rutiny? Hydratují, vyživují, pomáhají proti vráskám. Jak vybrat to správné, které se hodí pro vaši pleť?***

**Co vlastně pleťové sérum je?**

[Sérum](https://www.goodie.cz/pletova-sera/) má oproti krémům a olejům **více koncentrovaných pečujících látek** (až **7x více**, než obyčejný krém).  Proto vám správně zvolený produkt **pomůže lépe a rychleji dostat pleť do rovnováhy** a z toho důvodu je u něj také vyšší cena. V séru najdete vždy **určitou aktivní látku.** Podle ní a její účinnosti zjistíte, na jakou pleť či na který problém se dané sérum hodí.

******

**Podle čeho vybrat to správné? Druhy pleťových sér.**

1. **hydratační séra**– obsahují například kyselinu hyaluronovou
2. **séra proti vráskám**– mohou obsahovat např. retinol či [bakuchiol](https://www.goodie.cz/pletova-sera/vitaminove-serum-s-antioxidanty--bakuchiolem-a-q10-30-ml/)
3. **vyživující séra** – mají různé vitaminy či antioxidanty
4. **olejová séra**– obsahují třeba skvalan (nezaměňovat za skvaleny)

**Jak je zařadit do rutiny?**

Na úvod snad přijde vhod zmínit důležitou informaci –**séra na sebe lze vrstvit** (na kombinace ale obrovský pozor). Každopádně doporučuji vždy nanést jeden produkt, počkat několik minut, než se vstřebá a poté pokračovat s dalším přípravkem.

* **Ranní rutina:** Vyčistit si pleť, stříknout květovou vodou/tonikem, použít hyaluronové sérum (nebo jiné, které není na bázi olejů), nakrémovat (nebo do krému přidat kapku olejového séra), až nyní použít olejové sérum (pokud jsme ho již nedaly do krému) a nezapomenout na SPF ochranu.
* **Večerní rutina:** Dvoufázové odlíčení (1. fáze: odličovací olej, mléko, 2. fáze: pěna, gel), květová voda/tonikum, sérum bez olejů, večerní krém/olej (případně ještě olejové sérum – kapka může opět přijít přímo do do krému), oční krém.

**Je sérum nutné používat?**

Sérum je skvělý doplněk, který můžete měnit **podle aktuálního stavu pleti** a střídat v ranní a večerní rutině nebo během období. Pokud vaše pleť nemá žádný problém (akné, vrásky, pigmentové skvrny, dehydratace atd.), není sérum vyloženě nutností. Používání séra má ale **nespočet benefitů.**

**Jaké zvolit?**

Na trhu je opravdu velký výběr produktů. Každý si tedy může najít to své.

**Tipy od GOODIE:**

* [**Sérum s kyselinou hyaluronovou**](https://www.goodie.cz/pece-o-plet/hyaluronove-serum-s-extraktem-z-malachitu-30-ml/)– vhodné pro pleť suchou, dehydratovanou, zralou.

[](https://www.goodie.cz/pece-o-plet/hyaluronove-serum-s-extraktem-z-malachitu-30-ml/)

[**HYALURONOVÉ SÉRUM S EXTRAKTEM Z MALACHITU**](https://www.goodie.cz/pece-o-plet/hyaluronove-serum-s-extraktem-z-malachitu-30-ml/)

*Má obrovský antioxidační potenciál a uzamyká v pleti vlhkost. Suché či dehydratované pleti dodá při aplikaci na vyčištěnou pleť pod krém intenzivní hydrataci.*

* **Sérum s vitamínem C**– obsahuje vitamín C ve vůbec nejstabilnější formě, která se na trhu vyskytuje (ascorbyl tetraisopalmitate), je vhodné k redukci pigmentových skvrn, jemných vrásek a na podporu tvorby kolagenu.

**ZAJÍMAVOST:** Díky obsahu vitaminu E se jedná o silné antioxidační sérum.

Cena: 895 Kč

[](https://www.goodie.cz/pece-o-plet/face-serum-vitamin-c-5--with-squalane-30-ml/)

[**PLEŤOVÉ SÉRUM S VITAMÍNEM C A SKVALANEM**](https://www.goodie.cz/pece-o-plet/face-serum-vitamin-c-5--with-squalane-30-ml/)

*Rozjasňuje, dodává výživu a hydrataci, urychluje hojení.*

Chcete se dozvědět **více o vitamínu C a proč je pro naši pleť vhodný**? Začtěte se do článku [**zde**](https://www.goodie.cz/blog/vitamin-c---vzpruha-pro-nasi-plet/).

* [**Vitaminové sérum s antioxidanty, bakuchiolem a Q10**](https://www.goodie.cz/pletova-sera/vitaminove-serum-s-antioxidanty--bakuchiolem-a-q10-30-ml/)– bakuchiol je přírodní náhrada retinolu, má stejné účinky, ale bez rizik (retinol se do péče musí zařazovat velmi pomalu a hrozí riziko, že pleť spálí). Je vhodné pro zralou, ale i aknózní pleť.

Cena: 895 kč

**[](https://www.goodie.cz/pletova-sera/vitaminove-serum-s-antioxidanty--bakuchiolem-a-q10-30-ml/)**

[**VITAMINOVÉ SÉRUM S ANTIOXIDANTY, BAKUCHIOLEM A Q10**](https://www.goodie.cz/pletova-sera/vitaminove-serum-s-antioxidanty--bakuchiolem-a-q10-30-ml/)

*Účinně podporuje mladistvý vzhled pleti.*

**TIP:** V případě lenosti si můžeme pár kapek séra vždy pouze přidat do krému. Pozor ale, ne všechny produkty na to jsou vhodné. Např. sérum s kyselinou hyaluronovou se prostě vždy dává před krémem, na vyčištěnou pleť.

**DŮLEŽITÉ:**Aby nám všechny aktivní látky na pleti fungovaly tak, jak mají, je nesmírně důležitá pravidelná každodenní aplikace SPF ochranného krému, případně pudru či make-upu s minimálním SPF30. Pozor, SPF se večer musí pečlivě odlíčit (dvoufázově!).

Cena: 985 Kč

**Pojďme si to shrnout. Jaké jsou výhody pleťových sér?**

* Do pokožky se **rychle vstřebávají**(jsou velmi lehká a mají nižší viskozitu),
* hodí se i **na citlivou pokožku** (jejich složení totiž bývá jednoduché a čisté),
* mají potenciál poskytnout **viditelnější výsledky rychleji** (díky vyšší koncentraci účinných složek),
* přináší **lehký pocit na kůži** (protože nejsou těžká a většinou ani mastná).

V **Goodie** najdete jenom produkty s dobrou karmou. Pleťová séra a další produkty můžete vybírat na [www.goodie.cz](http://www.goodie.cz/).

## Kontakty: Mediální servis:

## GOODIE cammino…

[www.facebook.com/goodieczech](https://www.facebook.com/goodieczech) Dagmar Kutilová

[www.instagram.com/goodieczech](https://www.instagram.com/goodieczech/) e-mail: kutilova@cammino.cz

[www.goodie.cz](https://www.goodie.cz/) tel.: +420 606 687 506 [www.cammino.cz](http://www.cammino.cz)