

# ТЕСТ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА И СОСТОЯНИЯ КОЖИ

Персональная диагностика для выбора подходящего ухода

Как проходить тест

Отвечайте на вопросы, ориентируясь на обычное состояние кожи, а не на единичный день. В каждом вопросе выберите один вариант ответа — тот, который наиболее точно описывает вашу кожу.

## 10 вопросов

- тип кожи
- дополнительные состояния
- возрастные особенности

10 вопросов

- тип кожи
- дополнительные состояния
- возрастные особенности

## Раздел 1: Основные ощущения (Определение типа кожи)

### Вопрос 1.

**Как вы можете описать ощущение вашей кожи в области Т-зоны (лоб, нос, подбородок) через 2-3 часа после умывания?**

- ☐ а) Комфортное, матовое, без блеска. б) Заметно жирное, лоснящееся, поры видны. в) Сухое, возможно, есть чувство стянутости. г) Неровное: в Т-зоне есть блеск, а на щеках — сухость или комфорт.

### Вопрос 2.

**Как чувствует себя кожа на щеках, скулах и висках в течение дня?**

- ☐ а) Стабильно комфортно, без дискомфорта. б) Иногда появляется жирный блеск. в) Часто сухая, стянутая, может шелушиться. г) Обычно комфортно, но может реагировать на холод или ветер.

### Вопрос 3.

**Как часто вам требуется использовать салфетки для удаления излишков себума (жирного блеска) в течение дня?**

- ☐ а) Практически никогда. б) Регулярно, несколько раз за день. в) Очень редко или никогда, так как блеска почти нет. г) Только в Т-зоне, щеки обычно матовые.

## Раздел 2: Состояние и реакции

### Вопрос 4.

**Как ваша кожа реагирует на умывание водой без использования уходовых средств?**

- ☐ а) Никакого дискомфорта. б) Чувство стянутости, которое проходит с нанесением крема. в) Иногда появляется покраснение или чувство жжения. г) Быстро появляется чувство «грязной» кожи, хочется снова умыться.

### Вопрос 5.

**Оцените видимость и размер пор:**

- ☐ а) Поры почти не видны. б) Расширенные, заметные, особенно в Т-зоне. в) Очень мелкие, практически незаметные. г) Поры видны, но без черных точек.

**Вопрос 6.**

**Как часто у вас возникают воспаления, прыщики?**

- ☐ а) Очень редко, только как реакция на что-то. б) Регулярно, особенно в Т-зоне. в) Практически никогда. г) Время от времени, обычно в определенной зоне.

## **Раздел 3: Гидробаланс и липидный барьер**

**Вопрос 7.**

**Есть ли у вас ощущение стянутости, особенно после умывания? Часто ли кожа выглядит «тусклой»?**

- ☐ а) Очень редко. б) Иногда, если использовать неподходящее средство. в) Постоянно, даже после нанесения легкого крема. г) Да, и при этом на поверхности может быть жирный блеск. (ключевой вопрос на обезвоженность жирной кожи)

**Вопрос 8.**

**Как ваша кожа реагирует на нанесение увлажняющего крема?**

- ☐ а) Впитывает быстро и комфортно. б) Чувствует себя прекрасно, но через пару часов снова может появиться стянутость. в) Может появиться чувство жжения или покраснение. г) Кажется, что крем «лежит» на поверхности, не впитывается.

## **Раздел 4: Возрастные особенности и тонус**

**Вопрос 9.**

**Оцените упругость вашей кожи. Как быстро она восстанавливает форму, если ее оттянуть?**

- ☐ а) Очень быстро, моментально. б) Достаточно быстро. в) Восстанавливает форму медленно. г) Заметно провисание контура, кожа выглядит «усталой».

**Вопрос 10.**

**Присутствуют ли у вас морщины? Где именно они наиболее заметны?**

- ☐ а) Только «мимические» при активной мимике (гусиные лапки). б) Мелкие морщинки вокруг глаз и рта, которые видны и в статике. в) Четко выраженные морщины в области лба, носогубных складок. г) Глубокие морщины, потеря четкого овала лица.

# КЛЮЧ ДЛЯ ИНТЕРПРЕТАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

## Определение типа кожи (вопросы 1-3)

Преобладающие ответы Тип кожи

Большинство «а» Нормальная кожа — идеальный баланс

Большинство «б» Жирная кожа — гиперактивность сальных желез

Большинство «в» Сухая кожа — недостаток липидов

Большинство «г» Комбинированная кожа — смешанные признаки

## Определение состояний

Состояние Маркеры

Чувствительность Частые ответы «в» в вопросах 4 и 8

Обезвоженность Ответ «г» в вопросе 7 (может быть у любого типа!)

Возрастные изменения — профилактика Ответы «а-б» в разделе 4

Первые признаки старения Ответы «б-в» в разделе 4

Выраженные возрастные изменения Ответы «в-г» в разделе 4

## Ваш результат

Запишите свои результаты, чтобы подобрать персональный уход.

Тип кожи: \_\_\_\_\_

Дополнительные состояния: \_\_\_\_\_

Возрастные особенности: \_\_\_\_\_

## КАК ДАЛЬШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Определите свой тип кожи по таблице выше (вопросы 1–3).
2. Учитывайте дополнительные состояния: чувствительность, обезвоженность, возрастные изменения (разделы 2–4).
3. Ознакомьтесь с чек-листом рекомендаций по уходу за вашим типом кожи.
4. Выберите продукты, которые соответствуют вашим потребностям.
5. Следуйте схеме утра и вечера для достижения наилучшего результата.

Важно: Этот тест — персональная диагностика для выбора подходящего ухода. Если вы сомневаетесь в результатах или у вас есть вопросы, проконсультируйтесь со специалистом.