

# **BONUS #4:**

**Spolupráca s klientom**

**BONUS  
PRE VÁS**

**[www.cukrovadepilacia.sk](http://www.cukrovadepilacia.sk)**

---

## Spolupráca s klientom

V ebooku nájdete informácie ako spolupracovať s klientom. Ako sme si už hovorili, len depilácia nestačí, aj keby bola spravená na 110%.

Stredobodom práce profesionála je klient (nie len depilácia). Dôvodom, prečo túto prácu robíte, sú spokojní klienti. A spokojní budú vtedy, keď uspokojíte ich potreby a túžby. Každý Váš klient je jedinečný, každý má iné túžby a iné nároky. Vy na to musíte prísť a ponúknuť im riešenie. **Ale má to háčik.** Je to práca aj pre nich, musia spolupracovať. Vy zázraky nerobíte.

V ebooku nájdete informácie o tom, čo by ste mali o svojich klientoch vedieť vy a čo by mali vedieť Vaši klienti, aby ste mohli spolupracovať:

- prvý kontakt s klientom,
- ako to urobiť, aby sa vrátil,
- karta klienta
- o čom ich informovať
- a iné

Prajem veľa úspechov!

Mgr. Alica Priečinská

### Prehlásenie:

Tento materiál je informačným produktom. Akékoľvek šírenie alebo poskytovanie tretím osobám bez súhlasu autorky je zakázané. Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie tohto prehlásenia. Stiahnutím tohto materiálu rozumiete, že akékoľvek použitie informácií z tohto materiálu a úspechy, či neúspechy, ktoré z toho plynú, sú iba vo Vašich rukách a autorka nenesie žiadnu zodpovednosť.

---

---

## 1. Prvý kontakt s klientom

Ak sa klient objednáva na depiláciu, informujte ho, ako sa má pripraviť. Ak sa objednáva po telefóne, poproste ho, nech si to zapíše, alebo mu informácie pošlite emailom. Ak je u Vás osobne, dajte mu kartičku s inštrukciami (vypracovaná kartička je v závere ebooku).

### Čo mu povedať (tieto informácie sú aj pre klientov, ktorí chodia pravidelne):

1. Večer pred depiláciou nech si nekrémuje pokožku, zostáva na nej mastný film, ktorý sa nedá celkom zmyť a cukrová pasta na pokožku dobre neprilieha.
2. Deň, dva pred depiláciou nech si urobí peeling, aby sa uvoľnili zarastené chlípky a cukrová pasta ich lepšie vytiahla.
3. V závislosti od toho, čo budete depilovať, nech si klient prinesie vhodné oblečenie (hlavne v lete voľný odev, dlhé rukávy ak sa robí depilácia rúk, dlhé voľné nohavice, prípadne dlhú sukňu) a čistú bavlnenú spodnú bielizeň (depilácia bikín a brazílska), nie čipky, tangá alebo bikiny. V prípade mužov voľnejšie slipy alebo trenírky.
4. Nech si v deň depilácie nedáva antiperspirant – veľmi ťažko sa z pokožky odstraňuje (ak ide na depiláciu podpazušia)
5. Brazílska depilácia je dosť špecifická a môže sa stať, že bude nepríjemná, ako pre Vás, tak aj pre klienta, preto ho/ju nezabudnite upozorniť, aby sa doma osprchoval alebo mu to umožnite v salóne.

### Keď príde na depiláciu (skôr ako začnete depilovať) zistite si o ňom nejaké informácie:

- Či už podstúpil niekedy cukrovú depiláciu. Ak áno, bolo by dobré zistiť, či mal nejakú reakciu a ako depiláciu znášal.
- Aké tipy odstraňovania chlípok používal doteraz (holenie, vosk, laser ...).
- Aké mal na to reakcie pokožky?
- Zistite či má citlivú pokožku (výrazné začervenanie, modrinky pri tlaku na pokožku...)
- Zistite či trpí nejakými kožnými chorobami – ekzémy, alergie ...

### Po depilácii

Treba ho informovať, ako sa má o pokožku starať v deň, keď podstúpil depiláciu a potom doma. Dajte mu inštrukcie aj domov, zo začiatku je informácii viac, aby na nič nezabudol. Inštrukcie, ktoré mu môžete dať sú súčasťou tohto ebooku.

---

---

## 2. Karta klienta

Aspoň zo začiatku si založte karty klientov, kde si budete písať najdôležitejšie informácie. Takto sa Vám nestane, že sa klientov budete stále dokola pýtať to isté a niečo prehliadnete. Na klienta to zapôsobí, keď si ho zapamätáte. Vzor karty klienta je tiež súčasťou ebooku.

## 3. Ako si zabezpečiť, aby sa klient/klientka vrátil?

1. **odvedená 100% práca**, pokožka hladká, bez jediného chlípka

2. dajte klientke/klientovi najavo, že sa problematike rozumiete, musí cítiť, že viete čo robíte, že to čo hovoríte dáva zmysel – informujte ho čo robíte, prečo to robíte, poučte ho, ako sa má o pokožku starať doma (dajte mu inštrukcie) a prečo, aj táto starostlivosť je veľmi dôležitá na dosiahnutie krásnej a zdravej pokožky. Je skvelé keď to klienti pochopia hneď na začiatku a budú s Vami spolupracovať. **Len depilácia nestačí.**

Nie je to vždy len o depilácii, je to aj o informáciách, ktoré mu posuniete. Váš klient bude mať pocit, že je v dobrých rukách, u niekoho kto problematike rozumie a záleží mu na tom, aby ju spolu vyriešili.

3. keď prácu skončíte poučte ho, aké je dôležité, aby chodil na depiláciu pravidelne, keď chce svoj problém vyriešiť a **hneď ho objednajte na ďalšiu**, ktorú mu poznačte na kartičku. Zabezpečte si tým prácu aj na ďalší mesiac.

4. dajte mu kartičku s inštrukciami ako sa má o seba starať, ako sa má pripraviť, keď príde nabudúce. Kartička je súčasťou ebooku.

## Prečo je pravidelná depilácia taká dôležitá

### Pre vás?

1. keď bude klient chodiť pravidelne, chlípky nebudú rásť také husté a nebudú také dlhé. Častým a pravidelným depilovaním, ich bude rásť stále menej, čím **miniete menej pasty, menej sa narobíte** a strávite pri depilácii menej času (spravíte ju rýchlejšie)

2. samozrejme **zarobíte viac**, pretože klienta nemusíte naháňať príde sám, lebo má informácie, prečo je to dôležité

### Pre klienta?

1. **menej chlípkov** a časom hladké mapy na pokožke, kde už chlípky nerastú (časový horizont je samozrejme veľmi individuálny a nedá sa predpokladať, ani dopredu, ani u každého rovnako)

---

---

2. **krásna hladká a zdravá pokožka** (minimalizovanie zarastania, ktoré sa dá dosiahnuť spolu so starostlivosťou peelinom doma, nepodráždená pokožka, žiadne riziko popálenia alebo strhnutie pokožky, začervenanie minimálne – len krátko po depilácii, pokožka si na depiláciu zvykne a bolestivosť prestanú pociťovať tak intenzívne – hlavne v citlivých partiách)

#### 4. Na čo upozorniť klientov, ak chcú dosiahnuť hladkú a zdravú pokožku bez chĺpkov

1. **nemali by kombinovať viac tipov odstraňovania chĺpkov.** Vyhýbať sa rýchlemu oholeniu, pretože tým spravia krok späť. Oholením chĺpky odrežú, takže budú vyrastať ostré a opticky budú viditeľnejšie, rast je častokrát sprevádzaný nepríjemným pichaním a svrbením, čo pokožku dráždi. Oholenie robia proti smeru rastu chĺpkov, čím sa podporuje zarastanie, pretože podráždia vlasový folikul a chĺpok sa začne krútiť (naruší sa jeho prirodzený rast, ktorý sa upravil cukrovou depiláciou).

2. to isté platí aj v prípade ak podstúpia depiláciu voskom, pretože technika stŕhania je v smere rastu chĺpka, čo pre rast chĺpka nie je prirodzené. A samozrejme pokožka pri depilácii horúcim voskom viac trpí, čo jej tiež nepridá na krásu.

3. pravidelný peeling (2-3 krát do týždňa) je **veľmi dôležitý**. Cukrová pasta minimalizuje zarastanie (minimalizuje krútenie chĺpkov pod pokožku, pretože ich odstraňuje smerom, ktorý je pre nich prirodzený), ale vzhľadom na to, že chĺpky vyrastajú jemnejšie, niekedy nemajú silu preraziť zrohovatenú vrchnú vrstvu, ktorá sa neustále vytvára. Peelingom ju treba odstrániť a chĺpok môže rásť bez zábran.

4. klienti by nemali zabúdať na **ošetrovanie pokožky** a pravidelnú hydratáciu. Častým umývaním sa pokožka ešte viac vysušuje, preto je potrebné ju natierať vhodnými prípravkami.

##### 4.1. Ako informovať svojich klientov

V dnešnej dobe najideálnejším spôsobom ako informovať svojich klientov, je prostredníctvom webovej stránky, alebo formou e-mailov, či posielaním sms správ.

Môžete informácie o tom, ako sa majú na depiláciu pripraviť alebo ako sa starať o pokožku, napísať na Váš web.

Prípadne pripomenúť klientom návštevu u Vás, cez sms správy, alebo e-mailom.

---

---

## 4.2 Čo povedať klientom, keď majú problémy s pokožkou

**Zarastajúce chĺpky** – musia si doma robiť pravidelný peeling aspoň 2-3 krát do týždňa. Hlavne v miestach ako sú nohy (tam je pokožka pevnejšia a suchšia, chĺpky majú väčší problém preraziť na povrch). Bikiny tiež často trpia na zarastenie, hlavne preto, že predchádzajúce metódy odstraňovania chĺpkov, podráždili vlasový folikul.

**Zapálené chĺpky a pokožka** – môžu byť spôsobené aj zvýšeným potením a nevhodným oblečením (tesné a umelé materiály). Výborným prostriedkom je pokožku od potu očistiť (stačí aj čistá voda – rýchla vlažná sprcha) a natrieť Aloe Vera gélom aj 2-3 krát za deň.

**Začervenaná pokožka** – ak po depilácii pretrváva začervenanie niekoľko hodín (malo by zmiznúť oveľa skôr), pokožka je podráždená a treba ju upokojiť. V tomto prípade, je tiež vhodný Aloe Vera gél, alebo nejaký balzam na upokojenie pokožky.

**Modriny** – ak sa Vám stane, že vznikne modrinka, môže to byť spôsobené, že pokožka je veľmi tenká a jemná. V mieste modriny treba znížiť prekrvenie. Priložiť na pokožku niečo studené alebo ľad na 10 minút. Tento proces opakovať niekoľko krát za deň. Vyhnúť sa príliš teplým sprchám. Až po 24 hodinách veľmi jemne modrinu masírovať. Tiež slnečné lúče urýchľujú rozklad krvného farbiva.

### Dokumenty a pomôcky:

Na nasledujúcich stranách som pre Vás vypracovala dokumenty, ktoré by Vám mohli pomôcť a zjednodušiť si časť legislatívy. Samozrejme nemusíte ich použiť v takej forme, ako som ich vytvorila, ale môžete si vyrobiť vlastné, podľa Vašich predstáv.

**Poučenie klienta:** tento dokument môže byť pre Vás veľmi prospešný, jeho podpísaním v prípade nejakých problémov, máte krytý chrbát. Dokument si vytlačte a dajte ho klientom podpísať. Tlač strana 7.

**Zoznam pomôcok:** vypracovala som osobný zoznam pomôcok na cukrovú depiláciu. Pomocou tohto zoznamu si môžete ujasniť, pre akú depiláciu sa rozhodnúť. Môžete si napísať nákupné ceny, aby ste mali lepší prehľad výdavkov. Zoznam si môžete aj vytlačiť, aby ste ho mali po ruke. Tlač strana 8

**Postup činností:** tento dokument Vám v začiatkoch veľmi pomôže. Keď si ho vytlačíte a dáte na viditeľné miesto, presne budete vedieť, ako máte pri depilácii postupovať. Tlač strana 9.

**Inštrukcie pre klienta:** táto kartička bude klienta informovať, čo má pred a po depilácii robiť a ako sa má o seba starať. Je vypracovaná aj pre ženy a mužov zvlášť. Z druhej strany

---

---

kartičky môžete vytlačiť objednávkovú časť. Kartičku musíte tlačiť na dva krát. Najprv z jednej strany, otočiť papier a potom z druhej. Na jednej strane bude mať klient inštrukcie a na druhej, kedy má k Vám prísť. Takto bude mať všetko poruke. Ženy tlač strana: 10-11, muži tlač strana: 12-13.

**Karta klienta:** ak bude mať každý Váš klient svoju kartu, kde budete mať o ňom najdôležitejšie informácie, nestane sa Vám, že na niečo zabudnete. Môžete si na karty značiť, nejaké špecifické znaky o ňom, podľa ktorých si ho pripomeniete (ale radšej mu ich neukazujte☺). Podľa kariet si môžete viesť štatistiku klientov, ako často chodia, či chodia pravidelne (ak si tam budete aj značiť kedy boli na depilácii, alebo inom ošetrení). Tlač strana 14.

---

## Poučenie a informovaný súhlas klienta

**Názov a adresa poskytovateľa služby:**

.....

**Meno, Priezvisko, adresa klienta:**

.....

**Pred depiláciou:**

1. nekrémovať pokožku
2. neopaľovať sa
3. nepoužívať antiperspirant a deodorant (pri depilácii podpazušia)

**Po depilácii (v ten) deň :**

1. voľné oblečenie z prírodných materiálov
2. v lete dlhé vzdušné nohavice, sukňa, dlhé rukávy (depilácia rúk)
3. nevhodné nylónové pančucháče
4. čistá bavlnená spodná bielizeň (depilácia bikín, brazílska depilácia)
5. večer pokožku opláchnuť čistou teplou vodou (nepoužívať kozmetiku)
6. nepoužívať antiperspirant a deodorant na depilovanú pokožku
7. vyhnúť sa slnku a neopaľovať sa
8. nešportovať a nerobiť aktivity s nadmerným potením
9. nenavštevovať saunu

**Kontraindikácie pri depilácii (čo sa nedepiluje):**

1. materské znamienka, bradavice – vystúpené alebo veľké útvary sa nedepilujú, môže dôjsť k podráždeniu
2. kŕčové žily – pri rozšírených a vystúpených, môže dôjsť k uvoľneniu krvnej zrazeniny
3. pokožka podráždená od slnka – môže dôjsť k poškodeniu
4. ekzémy – v žiadnom prípade sa nedepilujú. Ak je ekzém v útlmovom štádiu (pokožka je zahojená) a klient si žiada depiláciu, len po konzultácii s lekárom a na jeho vlastné riziko
5. alergie – vo fáze útľmu, ak si klient žiada depiláciu, len na vlastné riziko klienta a s jeho súhlasom

Dolu podpísaná / ý ..... potvrdzujem svojím podpisom, že mi boli poskytnuté informácie a poučenie o cukrovej depilácii a vplyve na pokožku. Všetky informácie mi boli vysvetlené a poskytnuté zrozumiteľne.

.....

Podpis klienta

---



---

## Osobný zoznam pomôcok na cukrovú depiláciu

### Potrebné pomôcky na klasickú cukrovú depiláciu

Ceny

- Cukrová pasta Nadirah Normal (začiatočníci), Profi (profesionáli alebo ak sa rozhodnete depilovať technikou depilačnými pásikmi – táto cukrová pasta je vhodnejšia)
- Ohrievač cukrovej pasty Normal, Profi
- Depilačné pásiky na dočistenie pokožky od cukrovej alebo na depilovanie technikou pásikmi
- Telový púder na spotenú pokožku
- Drevené alebo plastové špachtle na vyberanie cukrovej pasty z nádoby (môžete ich použiť aj na depilovanie – technika špachtlou)
- Dezinfekcia pokožky
- Nádobka na čistú vodu a uteráky na umytie pokožky po depilácii


### Potrebné pomôcky na depiláciu roll on cukrovou pastou

Ceny

- Cukrová pasta Nadirah roll on
- Ohrievač cukrovej pasty roll on
- Depilačné pásiky na stŕhanie cukrovej pasty
- Telový púder na spotenú pokožku
- Dezinfekcia pokožky
- Nádobka na čistú vodu a uteráky na umytie pokožky po depilácii


### Pomôcky podľa uváženia

Ceny

- Aloe Vera gél na upokojenie pokožky po depilácii
- Balzam po depilácii na ošetrovanie pokožky po depilácii
- Rukavice hlavne na brazílsku depiláciu alebo bikiny
- Jednorazové nohavičky pre klientov na brazílsku depiláciu alebo depiláciu bikín


### Akú techniku budem používať (najideálnejšie je ich kombinovať)

- Technika rukou – na celé telo
- Technika špachtlou – na ťažšie dostupné miesta, malé plochy, v lete
- Technika depilačné pásiky – na ťažšie dostupné miesta, v lete, celé telo
- Technika roll on hlavicou – celé telo, kombinovať s ostatnými

## *Cukrová depilácia Nadira*



### Postup činností

#### Pred depiláciou

- 1. všetko prichystať** všetko potrebné na depiláciu si prichystajte vopred, aby ste to mali po ruke, rozohrejte cukrovú pastu v dostatočnom časovom predstihu
- 2. pohodlie klienta** ak je klientovi chladno (má studenú pokožku), prikryte ho na chvíľu dekou, aby sa pokožka prehrialala, póry sa teplom otvoria, pokožka sa uvoľní
- 3. skrátenie chĺpkov** ak má klient príliš dlhé chĺpky, skráťte ich maximálne na dĺžku 0,5 cm, nie viac, aby ho to pri nanášaní neťahalo
- 4. čistá pokožka** pretrite pokožku dezinfekčným prípravkom na pokožku, aby ste ju zbavili nečistôt, pri depilácii tváre odstráňte mejkap a vydezinfikujte
- 5. telový púder** rozotrite v tenkej vrstve telový púder, ak je to potrebné (v miestach kde sa pokožka viac potí)

#### Počas depilácie

- 1. rast chĺpkov** najprv sa pozrite ako rastú chĺpky a urobte si predstavu, ako budete postupovať
- 2. Vaše pohodlie** postavte sa ku klientovi tak, aby sa Vám čo najlepšie depilovalo, dostatočný švih vynaložíte vtedy, ak budete cukrovú pastu nanášať smerom k sebe a stíhať od seba
- 3. výber pasty** vyberte špachtlou z nádoby cukrovú pastu, množstvo závisí od toho, čo budete depilovať.
- 4. depilácia** začnite depilovať (techniky aj ako postupovať si naštudujte z ebooku)

#### Po depilácii

- 1. umyť pokožku** Umyte pokožku teplou čistou vodou, aby sa odstránili zvyšky cukrovej pasty
- 2. úprava chĺpkov** Ak na pokožke zostali nejaké chĺpky, dotrhajte ich pinzetou
- 3. dezinfekcia** Pokožku potrite dezinfekčným prostriedkom na pokožku a nechajte uschnúť
- 4. ošetrovanie** Natrite pokožku Aloe Vera gélom alebo balzamom po depilácii



### Ako sa starať o depilovanú pokožku

#### Depilácia nôh

- ✘ V deň depilácie: nevhodné príliš tesné nohavice, dochádza k treniu s pokožkou
- ✘ v deň depilácie: nevhodné nylonové pančušky, pokožka nedýcha a vzniká riziko červených bodiel v mieste vytrhnutia chĺpka
- ✔ v deň depilácie: vhodný odev z prírodných materiálov
- ✔ v deň depilácie: vhodná v lete dlhá sukňa alebo vzdušné nohavice, aby nedošlo k podráždeniu pokožky
- ✔ peeling 2-3 krát do týždňa, aby nedochádzalo k zarastaniu chĺpkov
- ✔ pravidelná hydratácia suchej pokožky

#### Depilácia bikín a brazílska depilácia

- ✘ v deň depilácie: nevhodné tangá, bikiny z umelých materiálov, spodná bielizeň z jemnej čipky – dráždia pokožku
- ✘ v deň depilácie: nevhodné nylonové pančušky, pokožka nedýcha a vzniká riziko červených bodiel v mieste vytrhnutia chĺpka
- ✔ v deň depilácie: vhodná bavlnená spodná bielizeň voľnejšia
- ✔ v deň depilácie: večerná hygiena – opláchnuť čistou teplou vodou
- ✔ v deň depilácie: natrieť balzomom alebo nejakým neдрáždivým krémom, môžete použiť aj kokosový olej, je ľahký a nemastný, ľahko sa vstrebáva
- ✘ v deň depilácie: odložte intímne aktivity na ďalší deň, pretože pokožka je precitlivená a pri nich dochádza k treniu, čo zvyšuje dráždenie
- ✔ na intímnu hygienu používajte prípravky na to určené, nie klasické mydlá, narúšajú ochrannú vrstvu pokožky. Po odstránení chĺpkov nemá čo zadržiavať baktérie a nečistoty (na to sú chĺpky) a preto treba zvýšiť opatrnosť s hygienickými prípravkami v intímnej oblasti
- ✔ peeling – aspoň raz do týždňa v miestach trojuholníka a bikín, ak trpíte na zarastanie, aj 2-3 krát



### Ako sa starať o depilovanú pokožku

#### Depilácia podpazušia

- ✔ v deň depilácie voľnejšie tričká z prírodných materiálov
- ✘ v deň depilácie nepoužívajte antiperspiranty a deodoranty, skúste kokosový olej alebo Aloe Vera gél, nezabráni poteniu, ale do určitej miery rozkladu baktérii

#### Depilácia rúk

- ✔ v deň depilácie: voľnejšie oblečenie, hlavne v lete dlhé rukávy z prírodných materiálov
- ✔ pravidelná hydratácia vhodnou kozmetikou
- ✔ peeling – aspoň 1 krát do týždňa, ak trpíte na zarastanie, aj 2-3 krát do týždňa

#### Depilácia tvár

- ✘ v deň depilácie: nepoužívajte mejkap, pokožka pod ním nedýcha a začervenanie a podráždenie pokožky, môže pretrvávajúť dlhšie, riziko vzniku vyrážok
- ✔ ošetrenie:

### ✘ Žiadna sauna, šport, slnenie v deň depilácie

#### Ako sa pripraviť na depiláciu

- ✔ Večer pred depiláciou si urobiť peeling, aby sa zarastené chĺpky uvoľnili
- ✔ Večer pred depiláciou si nekrémovať pokožku
- ✔ Voľné oblečenie, v lete dlhé rukávy, nohavice alebo sukňa
- ✔ Čistá bavlnená spodná bielizeň (nie tangá, bikiny, čipkovaná)
- ✔ Nepoužívať antiperspirant, deodorant



### Ako sa starať o depilovanú pokožku

#### Depilácia nôh

- ✘ V deň depilácie: nevhodné príliš tesné nohavice, dochádza k treniu s pokožkou
- ✘ v deň depilácie: nevhodné nylonové pančušky, pokožka nedýcha a vzniká riziko červených bodiel v mieste vytrhnutia chĺpka
- ✔ v deň depilácie: vhodný odev z prírodných materiálov
- ✔ v deň depilácie: vhodná v lete dlhá sukňa alebo vzdušné nohavice, aby nedošlo k podráždeniu pokožky
- ✔ peeling 2-3 krát do týždňa, aby nedochádzalo k zarastaniu chĺpkov
- ✔ pravidelná hydratácia suchej pokožky

#### Depilácia bikín a brazílska depilácia

- ✘ v deň depilácie: nevhodné tangá, bikiny z umelých materiálov, spodná bielizeň z jemnej čipky – dráždia pokožku
- ✘ v deň depilácie: nevhodné nylonové pančušky, pokožka nedýcha a vzniká riziko červených bodiel v mieste vytrhnutia chĺpka
- ✔ v deň depilácie: vhodná bavlnená spodná bielizeň voľnejšia
- ✔ v deň depilácie: večerná hygiena – opláchnuť čistou teplou vodou
- ✔ v deň depilácie: natrieť balzomom alebo nejakým neдрáždivým krémom, môžete použiť aj kokosový olej, je ľahký a nemastný, ľahko sa vstrebáva
- ✘ v deň depilácie: odložte intímne aktivity na ďalší deň, pretože pokožka je precitlivená a pri nich dochádza k treniu, čo zvyšuje dráždenie
- ✔ na intímnu hygienu používajte prípravky na to určené, nie klasické mydlá, narúšajú ochrannú vrstvu pokožky. Po odstránení chĺpkov nemá čo zadržiavať baktérie a nečistoty (na to sú chĺpky) a preto treba zvýšiť opatrnosť s hygienickými prípravkami v intímnej oblasti
- ✔ peeling – aspoň raz do týždňa v miestach trojuholníka a bikín, ak trpíte na zarastanie, aj 2-3 krát



### Ako sa starať o depilovanú pokožku

#### Depilácia podpazušia

- ✔ v deň depilácie voľnejšie tričká z prírodných materiálov
- ✘ v deň depilácie nepoužívajte antiperspiranty a deodoranty, skúste kokosový olej alebo Aloe Vera gél, nezabráni poteniu, ale do určitej miery rozkladu baktérii

#### Depilácia rúk

- ✔ v deň depilácie: voľnejšie oblečenie, hlavne v lete dlhé rukávy z prírodných materiálov
- ✔ pravidelná hydratácia vhodnou kozmetikou
- ✔ peeling – aspoň 1 krát do týždňa, ak trpíte na zarastanie, aj 2-3 krát do týždňa

#### Depilácia tvár

- ✘ v deň depilácie: nepoužívajte mejkap, pokožka pod ním nedýcha a začervenanie a podráždenie pokožky, môže pretrvávajúť dlhšie, riziko vzniku vyrážok
- ✔ ošetrenie:

### ✘ Žiadna sauna, šport, slnenie v deň depilácie

#### Ako sa pripraviť na depiláciu

- ✔ Večer pred depiláciou si urobiť peeling, aby sa zarastené chĺpky uvoľnili
- ✔ Večer pred depiláciou si nekrémovať pokožku
- ✔ Voľné oblečenie, v lete dlhé rukávy, nohavice alebo sukňa
- ✔ Čistá bavlnená spodná bielizeň (nie tangá, bikiny, čipkovaná)
- ✔ Nepoužívať antiperspirant, deodorant





### Ako sa starať o depilovanú pokožku

#### Depilácia nôh

- 🔴 V deň depilácie: nevhodné príliš tesné nohavice, dochádza k treniu s pokožkou
- 🟢 v deň depilácie: vhodný odev z prírodných materiálov
- 🟢 v deň depilácie: vhodné v lete dlhé vzdušné nohavice, aby nedošlo k podráždeniu pokožky
- 🟢 peeling 2-3 krát do týždňa, aby nedochádzalo k zarastaniu chĺpkov
- 🟢 pravidelná hydratácia suchej pokožky

#### Brazílska depilácia

- 🔴 v deň depilácie: nevhodné tesné boxerky z umelých materiálov
- 🟢 v deň depilácie: vhodná bavlnená trenky, slipy voľnejšie
- 🟢 v deň depilácie: večerná hygiena – opláchnuť čistou teplou vodou
- 🟢 v deň depilácie: natrieť balzomom alebo nejakým neodráždivým krémom, môžete použiť aj kokosový olej, je ľahký a nemastný, ľahko sa vstrebáva
- 🔴 v deň depilácie: odložte intímne aktivity na ďalší deň, pretože pokožka je precitlivená a pri nich dochádza k treniu, čo zvyšuje podráždenie
- 🟢 na intímnu hygienu používajte prípravky na to určené. Po odstránení chĺpkov je pokožka citlivejšia a preto treba zvýšiť opatrnosť s hygienickými prípravkami v intímnej oblasti
- 🟢 peeling – aspoň raz do týždňa v miestach trojuholníka, a ak trpíte na zarastanie, aj 2-3 krát



### Ako sa starať o depilovanú pokožku

#### Depilácia podpazušia

- 🟢 v deň depilácie voľnejšie tričká z prírodných materiálov
- 🔴 v deň depilácie nepoužívajte antiperspiranty a deodoranty, skúste kokosový olej alebo Aloe Vera gél, nezabránia poteniu, ale do určitej miery rozkladu baktérii

#### Depilácia ruky

- 🟢 v deň depilácie: voľnejšie oblečenie, hlavne v lete dlhé rukávy z prírodných materiálov
- 🟢 pravidelná hydratácia vhodnou kozmetikou
- 🟢 peeling – aspoň 1 krát do týždňa, ak trpíte na zarastanie, aj 2-3 krát do týždňa

#### Depilácia hrudník, chrbát

- 🔴 v deň depilácie: obliecť voľnejšie tričko z prírodných materiálov

#### V deň depilácie:

- 🔴 neopaľovať sa
- 🔴 nešportovať
- 🔴 žiadna sauna

#### Ako sa pripraviť na depiláciu

- ✓ Večer pred depiláciou si urobiť peeling, aby sa zarastené chĺpky uvoľnili
- ✓ Večer pred depiláciou si nekrémovať pokožku
- ✓ Voľné oblečenie, v lete dlhé rukávy, nohavice alebo sukňa
- ✓ Čistá bavlnená spodná bielizeň (nie tangá, bikiny, čipkovaná)
- ✓ Nepoužívať antiperspirant, deodorant



### Ako sa starať o depilovanú pokožku

#### Depilácia nôh

- 🔴 V deň depilácie: nevhodné príliš tesné nohavice, dochádza k treniu s pokožkou
- 🟢 v deň depilácie: vhodný odev z prírodných materiálov
- 🟢 v deň depilácie: vhodné v lete dlhé vzdušné nohavice, aby nedošlo k podráždeniu pokožky
- 🟢 peeling 2-3 krát do týždňa, aby nedochádzalo k zarastaniu chĺpkov
- 🟢 pravidelná hydratácia suchej pokožky

#### Brazílska depilácia

- 🔴 v deň depilácie: nevhodné tesné boxerky z umelých materiálov
- 🟢 v deň depilácie: vhodná bavlnená trenky, slipy voľnejšie
- 🟢 v deň depilácie: večerná hygiena – opláchnuť čistou teplou vodou
- 🟢 v deň depilácie: natrieť balzomom alebo nejakým neodráždivým krémom, môžete použiť aj kokosový olej, je ľahký a nemastný, ľahko sa vstrebáva
- 🔴 v deň depilácie: odložte intímne aktivity na ďalší deň, pretože pokožka je precitlivená a pri nich dochádza k treniu, čo zvyšuje podráždenie
- 🟢 na intímnu hygienu používajte prípravky na to určené. Po odstránení chĺpkov je pokožka citlivejšia a preto treba zvýšiť opatrnosť s hygienickými prípravkami v intímnej oblasti
- 🟢 peeling – aspoň raz do týždňa v miestach trojuholníka, a ak trpíte na zarastanie, aj 2-3 krát



### Ako sa starať o depilovanú pokožku

#### Depilácia podpazušia

- 🟢 v deň depilácie voľnejšie tričká z prírodných materiálov
- 🔴 v deň depilácie nepoužívajte antiperspiranty a deodoranty, skúste kokosový olej alebo Aloe Vera gél, nezabránia poteniu, ale do určitej miery rozkladu baktérii

#### Depilácia ruky

- 🟢 v deň depilácie: voľnejšie oblečenie, hlavne v lete dlhé rukávy z prírodných materiálov
- 🟢 pravidelná hydratácia vhodnou kozmetikou
- 🟢 peeling – aspoň 1 krát do týždňa, ak trpíte na zarastanie, aj 2-3 krát do týždňa

#### Depilácia hrudník, chrbát

- 🔴 v deň depilácie: obliecť voľnejšie tričko z prírodných materiálov

#### V deň depilácie:

- 🔴 neopaľovať sa
- 🔴 nešportovať
- 🔴 žiadna sauna

#### Ako sa pripraviť na depiláciu

- ✓ Večer pred depiláciou si urobiť peeling, aby sa zarastené chĺpky uvoľnili
- ✓ Večer pred depiláciou si nekrémovať pokožku
- ✓ Voľné oblečenie, v lete dlhé rukávy, nohavice alebo sukňa
- ✓ Čistá bavlnená spodná bielizeň (nie tangá, bikiny, čipkovaná)
- ✓ Nepoužívať antiperspirant, deodorant



