

WIE WIRD IHRE HAUT RICHTIG AN RETINOL GEWÖHNT

WOCHE 1+2	PHASE 1 - Retinol 0,3% Ideal für Haut, die noch nicht an Retinol gewöhnt ist. Optimal für empfindliche Haut und den Hals.		In den ersten 2 Wochen wenden Sie das Retinol 0,3% jeden zweiten Abend an. Je einen Pumphub nach dem Serum. Tragen Sie anschließend, je nach Hauttyp, die passende Nachtcreme von TRUE MD SKIN CONCEPT auf. Entweder Skin Repair Moisturizer light oder Skin Repair Moisturizer rich. Die anderen Seren werden vor dem Retinol aufgetragen. Tagsüber sollten Sie unbedingt das Gesicht mit einer TRUE MD SKIN CONCEPT Tagescreme mit Lichtschutz eincremen.
WOCHE 3-6	PHASE 2 - Retinol 0,3%		Wenden Sie in den nächsten 3-6 Wochen das Retinol 0,3% jeden Abend an, bis es aufgebraucht ist. Sie können die Menge des Serums erhöhen, bis zu 3 Pumpenhübe für das Gesicht. Für Hals und Dekolleté sollte die Menge angepasst werden. Bei empfindlicher Haut sollte die Anpassung an das Retinol langsamer erfolgen. Eine Umstellung auf 0,5% sollte frühestens nach 6 Wochen erfolgen. EINE UMSTELLUNG VON 0,3 % AUF 0,5 % SOLLTE BEI NORMALER HAUT NACH 6 WOCHEN UND BEI EMPFINDLICHER HAUT FRÜHESTENS NACH 8 WOCHEN ERFOLGEN.
WOCHE 1+2	PHASE 3 - Retinol 0,5% Sehr gut geeignet für die normale Haut und für Haut, die an Retinol 0,3 gewöhnt ist.		In den ersten 2 Wochen wenden Sie das Retinol 0,5% jeden zweiten Abend an. Je einen Pumphub nach dem Serum. Tragen Sie anschließend, je nach Hauttyp, die passende Nachtcreme von TRUE MD SKIN CONCEPT auf. Entweder Skin Repair Moisturizer light oder Skin Repair Moisturizer rich. Die anderen Seren werden vor dem Retinol aufgetragen. Tagsüber sollten Sie unbedingt das Gesicht mit einer TRUE MD SKIN CONCEPT Tagescreme mit Lichtschutz eincremen.
WOCHE 3-6	PHASE 4 - Retinol 0,5%		Wenden Sie in den nächsten 3-6 Wochen das Retinol 0,5% jeden Abend an, bis es aufgebraucht ist. Sie können die Menge des Serums auf bis zu 3 Pumpenhübe für das Gesicht erhöhen. Für Hals und Dekolleté sollte die Menge angepasst werden. Bei empfindlicher Haut sollte die Umstellung auf Retinol langsamer erfolgen. Eine Umstellung auf 0,5% sollte frühestens nach 6 Wochen erfolgen. EINE UMSTELLUNG VON 0,5% AUF 1% SOLLTE BEI NORMALER HAUT NACH 6-8 WOCHEN UND BEI EMPFINDLICHER HAUT FRÜHESTENS NACH 10 WOCHEN ERFOLGEN.
WOCHE 1-3	PHASE 5 - Retinol 1% AB 1% FÄNGT DIE RICHTIGE WIRKUNG AN.		1% Retinol ist laut Studien die wirksamste Konzentration gegen Akne, Narben und Falten sowie Pigmente. Mit entsprechender unterstützender Pflege von TRUE MD SKIN CONCEPT kann die Dosierung von 1% dauerhaft beibehalten werden. In den ersten 3 Wochen wenden Sie das Retinol 1% jeden zweiten Abend an. Je einen Pumphub nach dem Serum. Tragen Sie anschließend, je nach Hauttyp, die passende Nachtcreme von TRUE MD SKIN CONCEPT auf. Entweder Skin Repair Moisturizer light oder Skin Repair Moisturizer rich.
WOCHE 4	PHASE 6 - Retinol 1%		Die Dosierung mit 1% ist auch bei empfindlicher Haut empfohlen, allerdings NUR nach der entsprechenden Anpassung. Durch die verstärkte Kollagenproduktion und die Aktivierung der eigenen Regenerationskraft, kann sensible Haut viel stärker und widerstandsfähiger werden. Sie können Retinol 1% dauerhaft jeden Abend anwenden.
WOCHE 1-3	PHASE 7 - Refining Retinol - Salicyl Oil (RRSO) (1% Retinol + 2% Salicylsäure)		Eine Power-Kombination gegen Falten, Narben, große Poren, Pigmentstörungen und sonnengeschädigte Haut. Alle 2 Tage jeweils 2 Tropfen abends in die Nachtcreme von TRUE MD SKIN CONCEPT mischen und über die pflegenden Seren von TRUE MD SKIN CONCEPT auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen.
WOCHE 4-6	PHASE 8 - Refining Retinol - Salicyl Oil (RRSO) (1% Retinol + 2% Salicylsäure)		Ab der 4. Woche jeden Abend 2-3 Tropfen verwenden. Mindestens 4 Wochen fortfahren. Bei guter Verträglichkeit, kann dann jede Woche um einen Tropfen erhöht werden, bis das gewünschte Ergebnis erreicht ist. 6 Tropfen sollten nicht überschritten werden. Nach dem Auftragen immer die Hände waschen. Augen und Mundpartie aussparen. Am Tag unbedingt unsere Sonnenpflege LSF 30 mit antioxidativem Schutz verwenden.

In der Anpassungsphase werden keine Peelings empfohlen. Danach können Sie Peelings in das Pflegeprogramm integrieren. Das Retinol sollte immer 5 Tage vor und 5 Tage nach kosmetischen und ästhetischen Behandlungen pausiert werden. TIPP: Sollte Ihre Haut anfangs bei der Umstellung auf Retinol spannen und zu Trockenheit neigen, empfehlen wir das HYDRATING FACIAL OIL. Mixen Sie ganz individuell 2-6 Tropfen des Oils direkt in Ihre Creme ein.