Skincare su misura – Test 10 minuti

Scheda pratica per capire la tua pelle e costruire una **routine skincare minimal** (aggiornabile con le stagioni).

Come usarla
1) **Detergi**. 2) **Tampona**. 3) **Non applicare nulla** per 60 minuti (se non puoi, almeno 20-30). Poi compila.

1) I 3 segnali chiave

Segnale	Cosa osservare	Check
Tiraggio / secchezza	Guance, contorno bocca, fronte. Pellicine o ruvidita?	[ ]
Lucidita	Zona T o tutto il viso? Quanto presto dopo la detersione?	[ ]
Reattivita	Pizzicore, bruciore, rossori improvvisi o frequenti?	[ ]

2) Il tuo profilo pelle (spunta quello che ti descrive oggi)

Profilo	Quando spuntarlo	Check
Secca / disidratata	Tiraggio + opacita/ruvidita; spesso peggiora con freddo e detergenti aggressivi.	[ ]
Mista / grassa	Lucidita marcata (zona T o tutto il viso); pori piu visibili; a volte tira dopo la detersione.	[ ]
Sensibile / reattiva	Pizzica o si arrossa spesso, soprattutto con prodotti nuovi o troppi attivi.	[ ]
Normale ma stressata	Alternanza: a giorni va bene, poi improvvisamente tira o lucida (clima, stress, ciclo, sonno).	[ ]

3) Routine skincare minimal (3 step) da cui partire

Mattino: Detersione delicata – Idratazione (texture adatta) – **SPF**
Sera: Detersione delicata – Idratazione/nutrimento (se serve, piu ricca)
Regola: cambia una cosa alla volta e valuta per 10-14 giorni.

4) Note rapide (per capire cosa influenza la pelle)

Stagione / clima: _____
Sonno / stress: _____
Ciclo / cambiamenti ormonali:
_____
Prodotti nuovi o attivi forti introdotti di recente:
_____

Nota: scheda informativa. In caso di irritazioni persistenti o condizioni cutanee, chiedi consiglio a un professionista.