

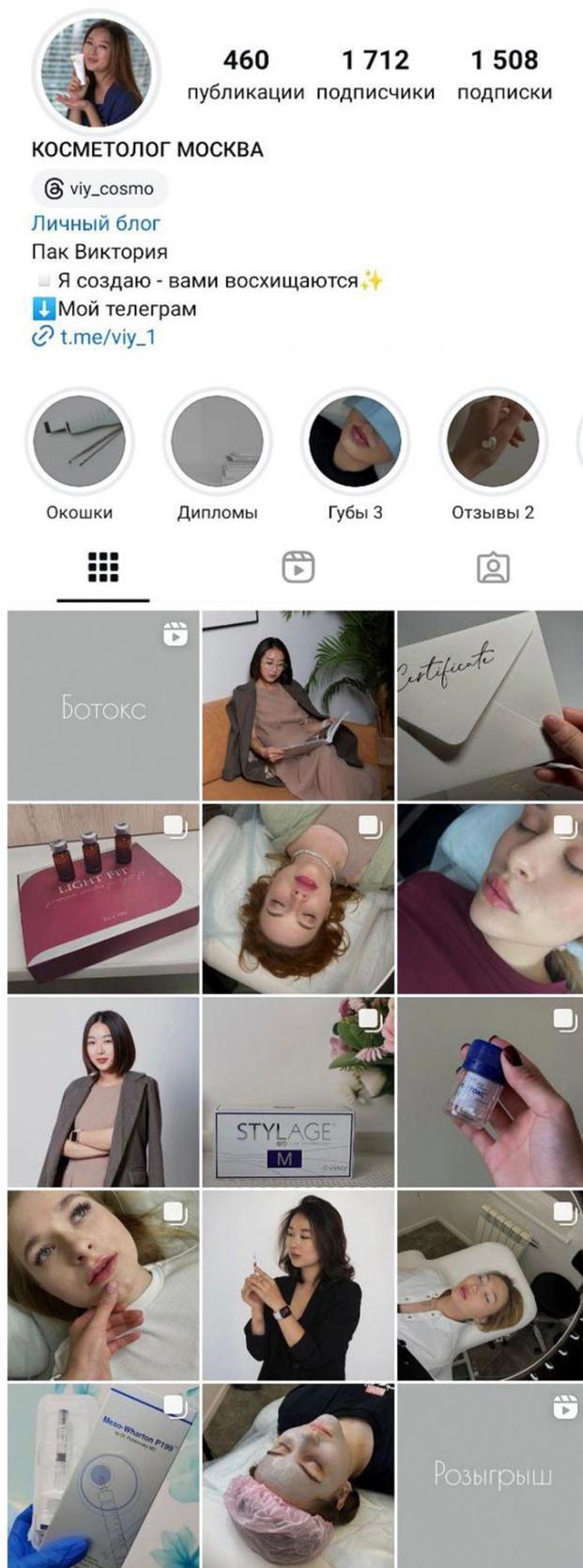
# Ведение блога косметолога

## Цели ведения:

- оформление и ведение аккаунта в инстаграм,
- монтаж видео для YouTube, Instagram.
- Ведение телеграм-канала.

## Что сделано:

- оформлена страница в инстаграм;
- написан и реализован контент-план для постов и историй;
- смонтировано 30 видео для Shorts и Reels.
- написаны и оформлены посты для телеграм-канала.



# Примеры постов в инстаграм



## viy\_cosmo ПОДГОТОВКА К ПИЛИНГАМ 🌿

Пилинг — процедура эстетической косметологии, направленная на обновление кожи путём отшелушивания ее верхних слоев.

Как подготовиться к пилингу:

- За неделю до пилинга постарайтесь не использовать скрабы, а лучше вообще их исключить из ухода, т.к. они травмируют кожу.
- При проведении глубоких пилингов рекомендуется провести курс витаминно-аминокислотной мезотерапии или биоревитализации (по индивидуальным показаниям) для питания и увлажнения кожи.
- Это поможет коже быстрее восстановиться и получить более качественный результат процедуры.
- Добавьте в ваш уход кислоты, это могут быть кислотные тонеры, сыворотки с кислотами или легкие пилинги 2 раза в неделю.

Ваши действия после проведения процедуры:

- сразу после посещения косметолога не прикасаться к лицу, в том числе не умываться, не наносить косметику
- в течение двух недель не загорать, не посещать бани, сауны, принимать только теплые ванны
- при выраженном шелушении используйте увлажняющие гели, кремы
- физические нагрузки, прием алкогольных напитков отложите на период восстановления кожи



## viy\_cosmo ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА ✨

Правильный уход за кожей состоит из четырех шагов: очищение, тонизирование, уход и защита.

### 🌿 Очищение

Убирает грязь, пот, себум и остатки макияжа, подготавливая кожу к уходу. Очищенная кожа лучше впитывает активные ингредиенты, содержащиеся в уходовых средствах.

### 🌿 Тонизирование

Тоники удаляют остатки очищающих средств и освежают кожу, восстанавливая ее естественный pH баланс.

### 🌿 Уход

Продукты по уходу за кожей увлажняют и наполняют кожу недостающими элементами. Многие из них направлены на решение конкретной проблемы кожи.

### 🌿 Защита

Защита от солнца очень важна, особенно когда кожа подвергается воздействию опасных ультрафиолетовых лучей - главной причины преждевременного старения кожи.

Процедура ухода за кожей должна происходить дважды в день: утром и вечером.

# Примеры постов в телеграм

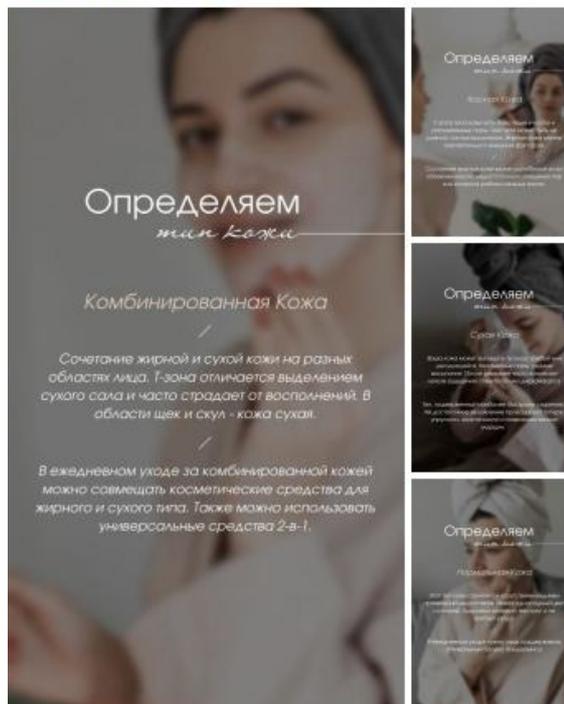
Косметолог Виктория ✨



Почему нельзя умываться мылом? ✨

Записаться на прием ✨  
Мои работы 💕

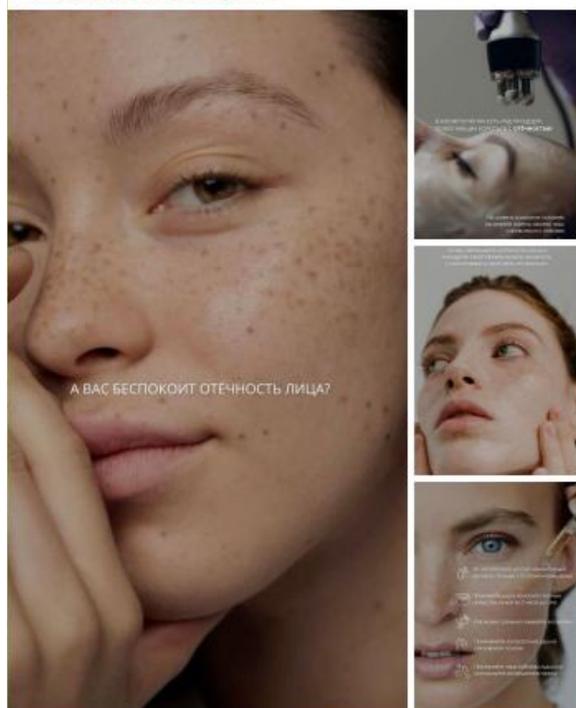
Косметолог Виктория ✨



Памятка по определению типа кожи ✨

Записаться на прием ✨  
Мои работы 💕

Косметолог Виктория ✨



Как избавиться от отечности лица? 🌿

Записаться на прием ✨  
Мои работы 💕

Косметолог Виктория ✨



Почему важно увлажнять кожу? 🌿

Записаться на прием ✨  
Мои работы 💕