

7 denní plán proti akné



Den 1: Zaměř se na trávení

Přidej do jídelníčku fermentované potraviny (kefír, kimchi, kysané zelí) pro podporu střevního mikrobiomu.

Začni den teplou vodou s citronem, která podpoří trávení a játra.



Den 2: Omez cukr a mléčné výrobky

Zkus vynechat sladkosti, bílé pečivo a mléčné výrobky a sleduj, jak na to tvoje pleť reaguje.

Nahrad' je zdravějšími alternativami, jako jsou kokosový jogurt, mandlové mléko, ořechy, semínka a čerstvá zelenina.



Den 3: Podpoř hormonální rovnováhu

Přidej do jídelníčku lněná semínka nebo adaptogeny (např. ashwagandhu nebo reishi).

Pokud míváš hormonální akné, sleduj, jak se tvoje pleť mění během menstruačního cyklu.



Den 4: Zaměř se na správnou skincare

Zkontroluj složení své kosmetiky a zbav se komedogenních produktů.

Zařaď do rutiny hydratační sérum s niacinamidem nebo kyselinou hyaluronovou.



Den 5: Sniž stres jednoduchým způsobem

Vyzkoušej dechové cvičení (např. 4-4-6 dýchání) na snížení stresu. Nádech na 4 doby, zadržet dech na 4 doby, výdech na 6 dob.

Zařaď do dne krátkou procházku nebo jemnou jógu.



Den 6: Podpoř spánek a regeneraci

Vypni elektroniku alespoň hodinu před spaním, aby se snížila hladina kortizolu.

Dej si teplý bylinkový čaj (např. meduňku nebo heřmánek) na podporu kvalitního spánku.



Den 7: Poslouchej své tělo a nastav si udržitelný plán

Zrekapituluj si, co ti během týdne nejvíce pomohlo a co chceš zavést do svého programu dlouhodobě.

Buď trpělivá! Pleť se hojí postupně a dlouhodobé změny přinesou nejlepší výsledky.