Подготовка к сеансу

За 14 дней до сеанса

Эти шаги помогут подготовить кожу и организм для качественного результата.

1. Увлажнение кожи — утром и вечером наносите крем или масло на место нанесения в течение 14 дней.
2. Снижение стресса — уменьшите уровень напряжения для более качественного результата.
3. Пакет заживления — закупите заранее или приобретите у меня в студии (уточнять наличие).

В день сеанса

Подготовка в день визита — простые, но важные правила для комфортного сеанса.

- Выспаться перед сеансом (минимум 9 часов)
- Плотно поесть перед сеансом
- Подготовить перекус и обед/ужин при работе более 6 часов
- Подготовить удобную одежду (может попасть краска/кровь)
- Не пить напитки с кофеином или тонизирующие

Чеклист перед сеансом

Убедитесь, что выполнили каждый пункт — это напрямую влияет на качество работы.

- Нельзя пить алкоголь за 3 суток до сеанса
- Последний загар / солярий — не менее 14 суток до сеанса
- Мазать место нанесения увлажняющим кремом за 14 суток
- Прийти выспавшимся
- Хорошо покушать перед сеансом
- «Группа поддержки» — максимум 1 человек
- Удобная одежда на сеанс
- Взять перекус с собой

Подготовка к сеансу

Что взять с собой

Заживляющий набор

1. Крем декспантенол / пантенол / бепантен.
2. Пеленки 60х40, примерно 10 штук.
3. Пластырь гипоаллергенный / скотч малярный / бандажный бинт (любой фиксирующий материал).
4. Хлоргексидин.

Вещи с собой

1. Удобная одежда, сменные носки.
2. Перекус / обед / ужин.