

@dr.donskova

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ ТИП КОЖИ ?

Бесплатное
руководство

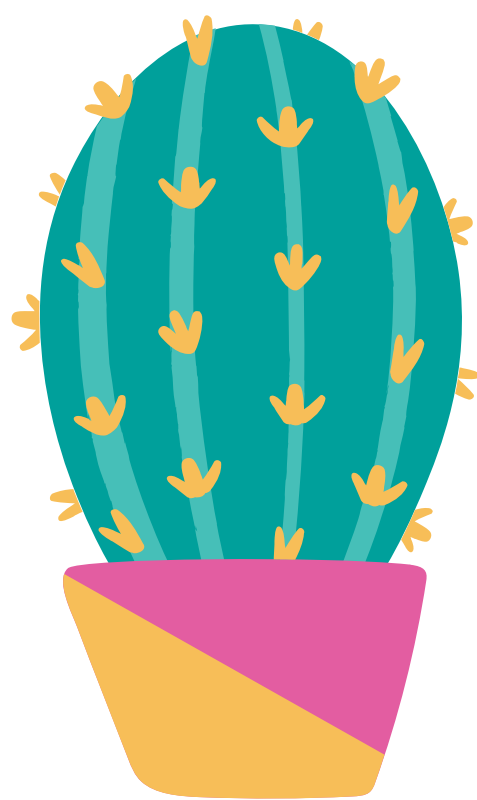


ЕСЛИ ТЫ ДО СИХ ПОР

не научилась
правильно
определять **тип**
своей кожи, то этот
гайд точно будет
тебе полезен.

Делать это не
сложно, но очень
нужно. Потому что
именно от этого
зависит твой уход
за кожей.

Я помогу тебе
разобраться и
выбрать
идеальный,
именно для твоей
кожи, уход.





Почему я так уверенно пишу об этом?

Да потому, что сама не так давно была такой.

Я знаю каково это – скупать подряд все баночки в магазине косметики с надеждой, что хоть что-то подойдёт именно тебе.

И прыщи я давила, и маску из соды с перекисью водорода делала.



**Но теперь всё в прошлом!
Сейчас я врач-косметолог**



МЕНЯ ЗОВУТ АРИНА ДОНСКОВА



Что бы разобраться в премудростях косметологии мне пришлось закончить Астраханский Государственный Медицинский университет.

Затем в течение 6 месяцев учиться на кафедре косметологии и дерматологии.

Сейчас я заканчиваю ординатуру на базе кафедры дерматовенерологии и ВИЧ/СПИДа Харьковской академии постдипломного образования.



Уверена, что **мои советы** помогут сделать тебе **первый шаг** на пути к **новой, ухоженной коже**.

Но прежде чем говорить об уходе, нужно понять какой перед нами **ТИП** кожи и какое **СОСТОЯНИЕ** у этого типа кожи.

Для грамотного определения типа кожи и её состояния недостаточно просто промокнуть её салфеткой.

Это целая система шагов, более сложная, но интересная.

Ещё хочу напомнить, что **ТИП КОЖИ** **определяет генетика** и если уж ты родилась с сухой или жирной кожей, то этот тип кожи будет сопровождать тебя всю жизнь и изменить его невозможно.

Как часто, например, мы из жирной кожи делаем обезвоженную жирную кожу, яростно обезжиривая ее спиртами и кислотами и только усугубляем ситуацию. В результате мы попадаем в замкнутый круг, проблема не решается, и к ней только добавляются новые.

Существует 4 типа кожи:

1. СУХОЙ
2. ЖИРНЫЙ
3. НОРМАЛЬНЫЙ
4. КОМБИНИРОВАННЫЙ



...Но обо всём по-порядку.

Предлагаю 10 шагов для грамотного определения типа и состояния кожи без сложных приборов и походов к косметологу.

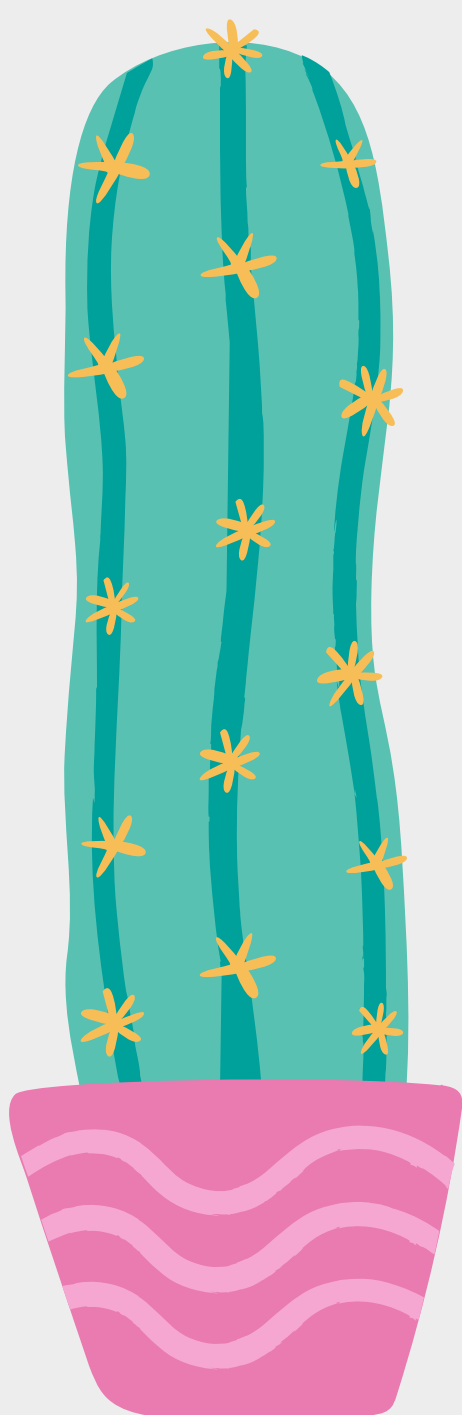
1

ОПРЕДЕЛЯЕМ ТОЛЩИНУ КОЖИ НА ГЛАЗ

Она может быть толстая,
средней толщины или
тонкая.

Толстая кожа плотная,
зачастую грубая и жирная.

Тонкая кожа чаще бывает у
нормального или сухого
типа. Ещё её выдают
просвечивающие сосуды.



Задание:
определить толщину
своей кожи

2


ОПРЕДЕЛЯЕМ ЦВЕТ КОЖИ

Она может быть очень светлая, светлая, смугловатая и смуглая.

У кожи могут быть оттенки: золотистый, оливковый, розоватый или бело-голубой.

Чтобы доктор вот так на приеме не сидел и не гадал, знаменитый доктор Томас Фитцпатрик в 1975 году разработал свою классификацию фототипов людей.

Этой классификацией пользуются сейчас все врачи в мире. Загугли, там все просто



Задание:
определить
к какому фототипу
относится ТВОЯ КОЖА.

ОПРЕДЕЛЯЕМ РАЗМЕР ПОР



Если твоя кожа жирная или склонна к жирности, скорее всего поры будут крупные и средние. На нормальной и сухой коже поры мелкие и почти незаметны.

Но бывают и исключения.

Например, на сухой коже крупные поры могут встречаться, если человек проживает в жарком типе климата (у арабов, азиатов, жителей тропиков) – это климатическая необходимость, через них проходит теплообмен.

Ещё **крупные поры** можно встретить на сухой возрастной коже. Скорее всего в молодости она была **жирной**. С возрастом сальные железы перестают работать, а поры остаются.

Задание:
**определить размер
пор у твоей кожи**

4

ОПРЕДЕЛЯЕМ СТЕПЕНЬ ЗАГРЯЗНЁННОСТИ ПОР, НАЛИЧИЕ КОМЕДОНОВ

Комедон – это пробка в сальной железе, которая образуется из кожного себума, отмерших роговых чешуек, пыли и грязи.


**Кстати, комедоны могут быть двух типов:
открытые – чёрные точки.**

Обычно их много на носу. Чёрные, потому что в открытой поре сальная пробка окисляется и темнеет.


Закрытые – подкожники. Они выглядят как плотные бугорки или узелки под кожей.

Задание:

определить наличие на коже открытых или закрытых комедонов.



ОПРЕДЕЛЯЕМ НАЧАЛО ВЫДЕЛЕНИЯ КОЖНОГО САЛА ПОСЛЕ УМЫВАНИЯ



Если кожа начинает жирниться через
1-2 часа после умывания – это
повышенное салоотделение (жирная
себорея).

Часто встречается у подростков и
молодой коже до 27 лет

Если кожа жирнится через 3-5 часов –
салоотделение в норме (кожа
нормальная)

Если кожа не жирнится в течение дня,
значит салоотделение сниженой
кожа сухая.

**Задание: определить
время, когда твоя кожа
начинает жирниться.**



ОПРЕДЕЛЯЕМ ВОДНЫЙ БАЛАНС ЭПИДЕРМИСА


Здесь два варианта.

Либо кожа увлажнена, либо она обезвожена.

Выяснить это поможет простой тест.

Нужно сдвинуть кожу на щеках безымянным пальцем или мизинцем против массажных линий. На лбу сдвигаем указательным пальцем, на носу – щипком.

Наблюдаем. Если в результате видна мелкая сеточка морщинок – кожа обезвожена. Если морщинок нет – увлажнена.



Задание: определить водный баланс своей кожи.

ОПРЕДЕЛЯЕМ УПРУГОСТЬ КОЖИ



Признаки пониженной упругости: гусиные лапки вокруг глаз, ярко выраженные носогубные складки, вертикальные и горизонтальные морщины на лбу, складки около уха, изменение овала лица.

Ещё можно провести тест: нужно щипком заломить складку на шее на пару секунд, затем отпустить и наблюдать.

Если складка распрямилась менее, чем за 10 секунд и следов не осталось – упругость в норме.

Если следы исчезли за 30 секунд – упругость незначительно снижена.

Если следы исчезли через минуту и более – упругость значительно снижена.

Бывает, что складка вообще не распрямляется. Это значит, что упругость практически отсутствует, кожа сильно подвержена деформации.



**Задание:
определить
упругость кожи.**



ОПРЕДЕЛЯЕМ СКОРОСТЬ КРОВООБРАЩЕНИЯ В КОЖЕ

Проводим следующий тест: **слегка надавливаем большим пальцем в область скуловой дуги. Это область под виском, косточка возле уха.**

Замечаем результат.

Если через 30 секунд после нажатия не осталось следов и пятен, скорость кровообращения понижена.

Если через 30 секунд на коже осталось бледно-розовое пятно, скорость кровообращения в норме.

Если оставшееся пятно красное – скорость кровообращения сильная.

Задание: определить скорость кровообращение кожи

9

ОПРЕДЕЛЯЕМ РЕАКЦИЮ СОСУДОВ НА МЕХАНИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Определить её нужно для того, чтобы понять, какие процедуры можно проводить твоей коже, а какие нет.

Применяем следующий тест:

Боковинкой ногтя большого пальца проводим черту по лбу, шее, скуле или ключице.

Оцениваем результат.

Если остаётся белая полоса, невозвышающаяся над кожей, можно проводить любые процедуры.

Если полоса розовая без отёка, проводить процедуры можно, но в щадящем режиме.

Если полоса красная и отёкшая, нужно исключать любое механическое воздействие.

**Задание: определить
реакцию сосудов твоей кожи на
механическое воздействие**

ОПРЕДЕЛЯЕМ АЛЛЕРГИЧЕСКУЮ РЕАКЦИЮ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

10

Вспомни, были ли случаи реакции твоей кожи на какие-то косметические компоненты?

Как часто она реагирует краснотой или высыпаниями на уход или процедуры?

Если случаи были, любое средство перед нанесением нужно тестировать на аллергию. Наносить на 24 часа на внутреннюю часть предплечья и ждать результат.

Задание: определить чувствительность и склонность твоей кожи к аллергическим реакциям.

Ура!!!

**Поздравляю тебя,
моя дорогая.**

**Если ты прошла
со мной все 10 шагов, то
теперь точно знаешь к
какому типу принадлежит
твоя кожа.**



**Пройдёмся по
особенностям каждого
типа кожи.**

Типы кожи лица:

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

У нормальной кожи лица есть свои **признаки**: (именно их ты определяла, когда выполняла задания)

Толщина	Средняя, кожа негрубая, сосуды не просвечивают
Поры	Мелкие, неглубокие и незаметные
Кровообращение	Хорошее, есть румянец
Цвет	Здоровый, равномерный, матовый
Водный баланс	В норме, кожа хорошо увлажнена, шелушений нет
Текстура	Эластичная, бархатистая, упругая, гладкая
Функция сальный желёз	В норме, жирного блеска нет
Комедоны	Отсутствуют, кожа чистая
Чувствительность	Повышенной чувствительности нет
Дефекты	Косметических дефектов нет



Возможно ты никогда не задумывалась об этом, но у каждого типа кожи есть временные состояния:

*** Нарушенный эпидермальный барьер.** В этом случае ты можешь увидеть шелушение, раздражение, красные пятна на лице. Ощущать дискомфорт, жжение, зуд.

*** Обезвоженность.** Если твоя кожа обезвоженная, то упругость кожи снижается, появляется дряблость, морщинки. Ты ощущаешь дискомфорт и стянутость после умывания.





Ты должна знать, что тип кожи и состояние кожи это не одно и то же.

- * Нормальная кожа — это тип.**
- * А обезвоженность и нарушение эпидермального барьера — это временное состояние кожи.**

Помни:

- * тип кожи — постоянен и меняется редко (может с возрастом)**
- * состояние кожи — временно и легко может быть исправлено с помощью ухода или после избавления от негативных факторов.**



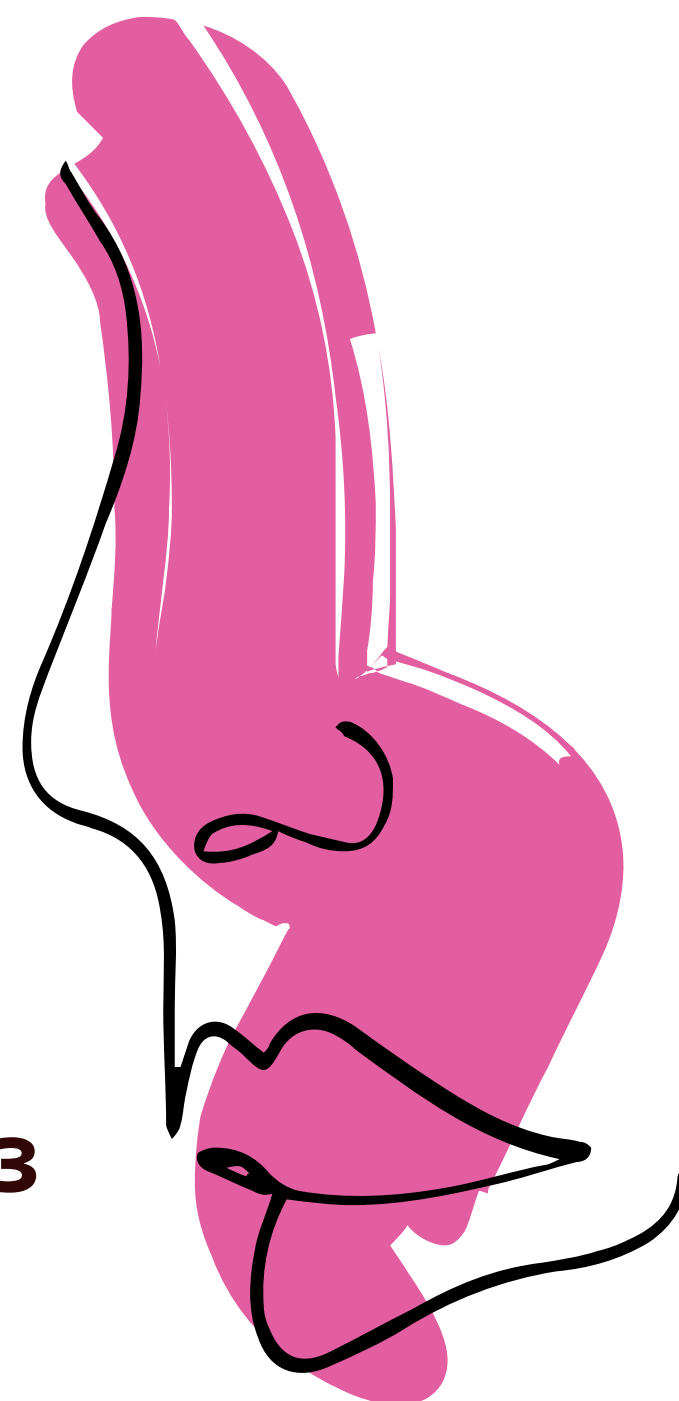
Типы кожи лица: **ЖИРНАЯ КОЖА**

ТОЛЩИНА - кожа толстая, плотная, грубая и рельефная.

ПОРЫ – расширенные и крупные, хорошо заметны.

КОМЕДОНЫ – есть закрытые и открытые, часто они воспалены.

ЦВЕТ – сероватый, желтоватый. Кожа бледная без румянца, потому что замедлено кровообращение.



Жирную кожу называют **СЕБОРЕЙНОЙ**.

Такой тип кожи часто передаётся по наследству. Так что не удивляйся, откуда она у тебя взялась.

Если у всех членов твоей семьи кожа жирная, значит по-другому быть просто не могло, ну или почти не могло.

Только не нужно расстраиваться и «рвать на себе волосы». Да, жирная кожа склонна к проблемам, но у неё есть и огромные плюсы.

ЧИТАЙ ДАЛЬШЕ И УЗНАЕШЬ КАКИЕ.

А пока разберёмся к какому ВИДУ жирной кожи относится ТВОЯ.

ЖИДКАЯ СЕБОРЕЯ

Такая кожа похожа на намазанный маслом блин. Она сальная и блестящая. Поры на такой коже крупные, но неглубокие и пустые.

В СЕБУМЕ (кожном сале) - преобладают ненасыщенные жирные кислоты, поэтому жир свободно вытекает из пор и не закупоривает их. Забитых пор и подкожников на такой коже не бывает.

ГУСТАЯ СЕБОРЕЯ

Такая кожа толстая и шершавая. Очень часто матовая и почти не салится.

В СЕБУМЕ такой кожи много насыщенных густых жирных кислот. Они плотно закупоривают поры и создают пробки, чёрные точки и подкожники. На такой коже часто встречаются комедоны и воспаления.

СМЕШАННАЯ СЕБОРЕЯ

Сальный блинчик+чёрные точки+подкожники+воспаления - и всё это на одном лице.



Если ты определила к какому ВИДУ жирной кожи относится твоя, давай посмотрим в каком она пребывает СОСТОЯНИИ.

Это тоже очень важно для правильного ухода.



ОБЕЗВОЖЕННОСТЬ

Да, да, не удивляйся. Жирная кожа тоже может быть обезвоженной.

Из-за этого упругость кожи снижается, появляются морщинки и складки.

Обезвоженность может быть у любого вида себореи. Потому что обезвоженность – это дефицит влаги, а не жира.

АКНЕ

Если на жирной коже постоянно появляются воспаления, она приобретает состояние жирной проблемной. Но жирная кожа не всегда является проблемной.

НАРУШЕННЫЙ ЭПИДЕРМАЛЬНЫЙ БАРЬЕР

Если система защиты от негативных факторов окружающей среды и от механических повреждений нарушена, и на жирной коже может появиться сухость, гиперчувствительность, дискомфорт, жжение, зуд, раздражение, красные пятна.

Такая кожа может выглядеть как сухая. Это может сбить тебя с толку. Ты начнёшь неправильно лечить её и можешь усугубить ситуацию.

ИСКЛЮЧЕНИЕ!!! Жидкая себорея не может иметь такой проблемы. В её себуме столько правильных нужных жирных кислот, что липидная прослойка в защитном слое кожи просто не может разрушиться. Кислоты её постоянно подпитывают и латают бреши.



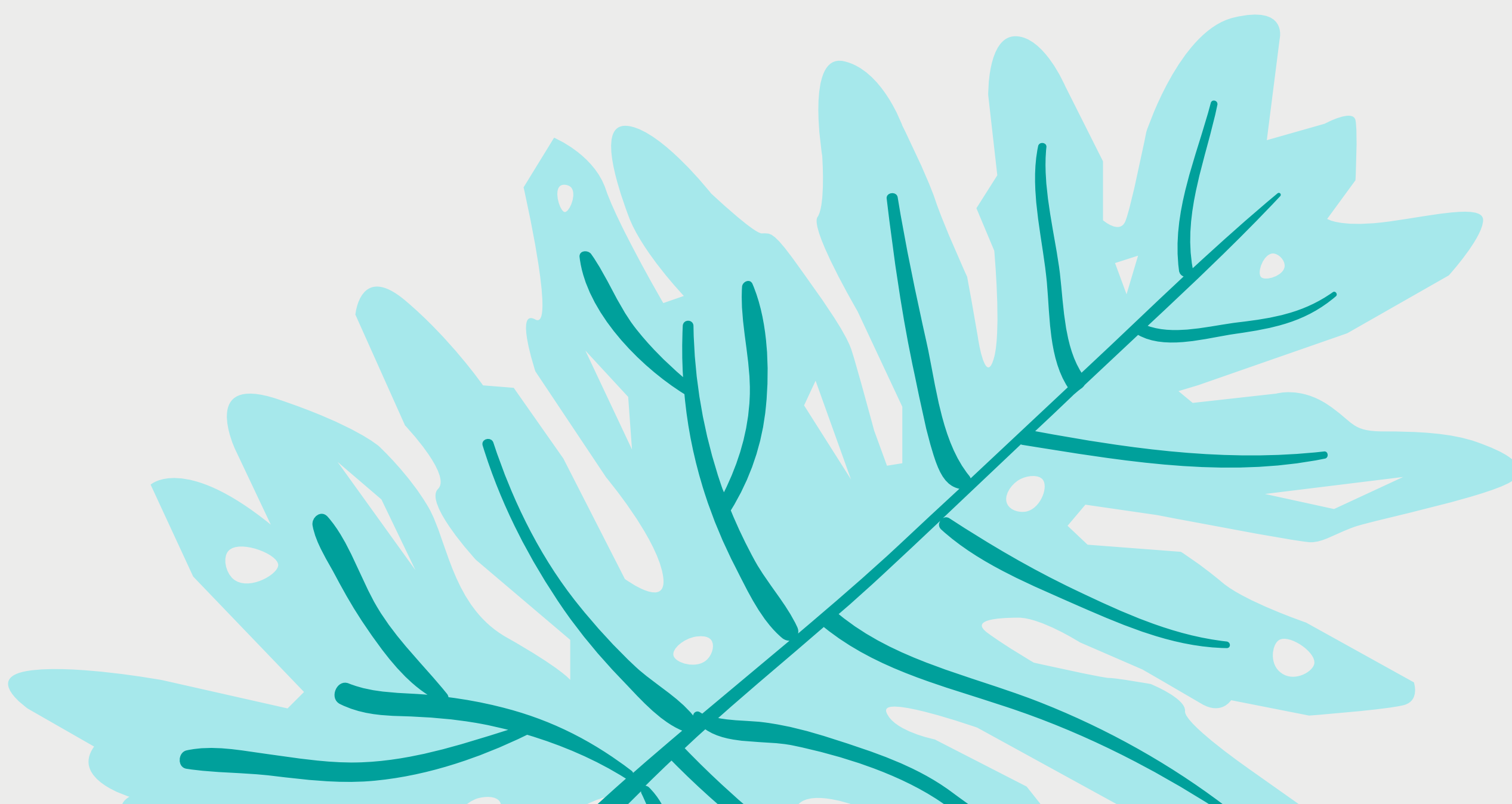
Важно понимать разницу между
ТИПОМ и **СОСТОЯНИЕМ** кожи.

Жирная кожа (себорея) – это **ТИП**.
Густая, жидкая, смешанная – это
ПОДТИПЫ.

Обезвоженность и нарушение
эпидермального барьера – это
СОСТОЯНИЕ кожи.


ПОМНИТЕ:

Тип кожи-постоянен, меняется
редко или с возрастом.
Состояние кожи-временно.

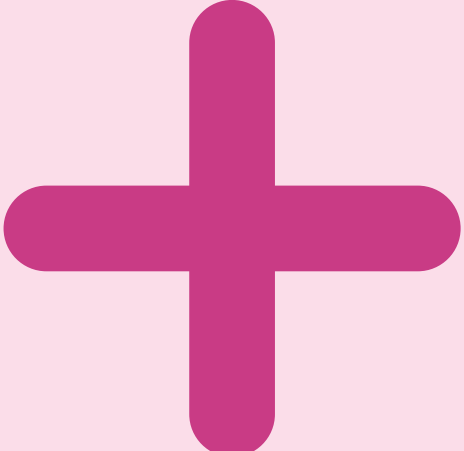


НУ А ТЕПЕРЬ О ПЛЮСАХ И МИНУСАХ ЖИРНОЙ КОЖИ

МИНУСЫ

- излишняя сальность, постоянно блестящее лицо
 - забитые поры
 - чёрные точки
 - воспаления
 - акне, угревая сыпь.
- 

ПЛЮСЫ

- она более устойчива к воздействию окружающей среды
 - позже стареет
 - на ней гораздо медленнее появляются морщины и складки.
- 

**ЗНАЧИТ, КАКОЙ ВЫВОД МЫ МОЖЕМ
СДЕЛАТЬ ПО ЖИРНОЙ КОЖЕ?**

**РЕШЕНИЕ ЕСТЬ!!! БОЛЬШИНСТВО
ПРОБЛЕМ ЖИРНОЙ КОЖИ МОЖНО
УСТРАНИТЬ ПУТЁМ ГРАМОТНО
ПОДОБРАННОГО УХОДА У ВРАЧА-
ДЕРМАТОЛОГА.**

Типы кожи лица: **СУХАЯ КОЖА**

- * **Толщина** — сухая кожа тонкая и деликатная.
- * **Поры** — мелкие, неглубокие и незаметные.
- * **Цвет** — розовый, светлый, матовый.
- * **Баланс влажности** — уровень влажности очень низкий, тургор снижен.
- * **Функция сальных желёз** — снижена, кожа практически или совсем не жирнится в течение дня.
- * **Комедоны** — отсутствуют.
- * **Шелушение** — может шелушиться с разной степенью интенсивности.
- * **Стянутость** — часто возникает чувство стянутости, особенно при перепадах температур и после умывания.



Временные состояния у сухой кожи лица такие же как и у других типов кожи:

*** Нарушенный эпидермальный барьер** - посмотрев внимательно в зеркало, ты можешь заметить появление шелушения, раздражение на коже лица, возможно даже красные пятна. Ощущается чувство дискомфорта, а иногда даже жжения и зуда.

*** Обезвоженность** - у сухого типа кожи бывает очень сильно выражена. Могут появляться морщинки и складки. Упругость кожи так же снижается, появляется дряблость и стянутость кожи после умывания.

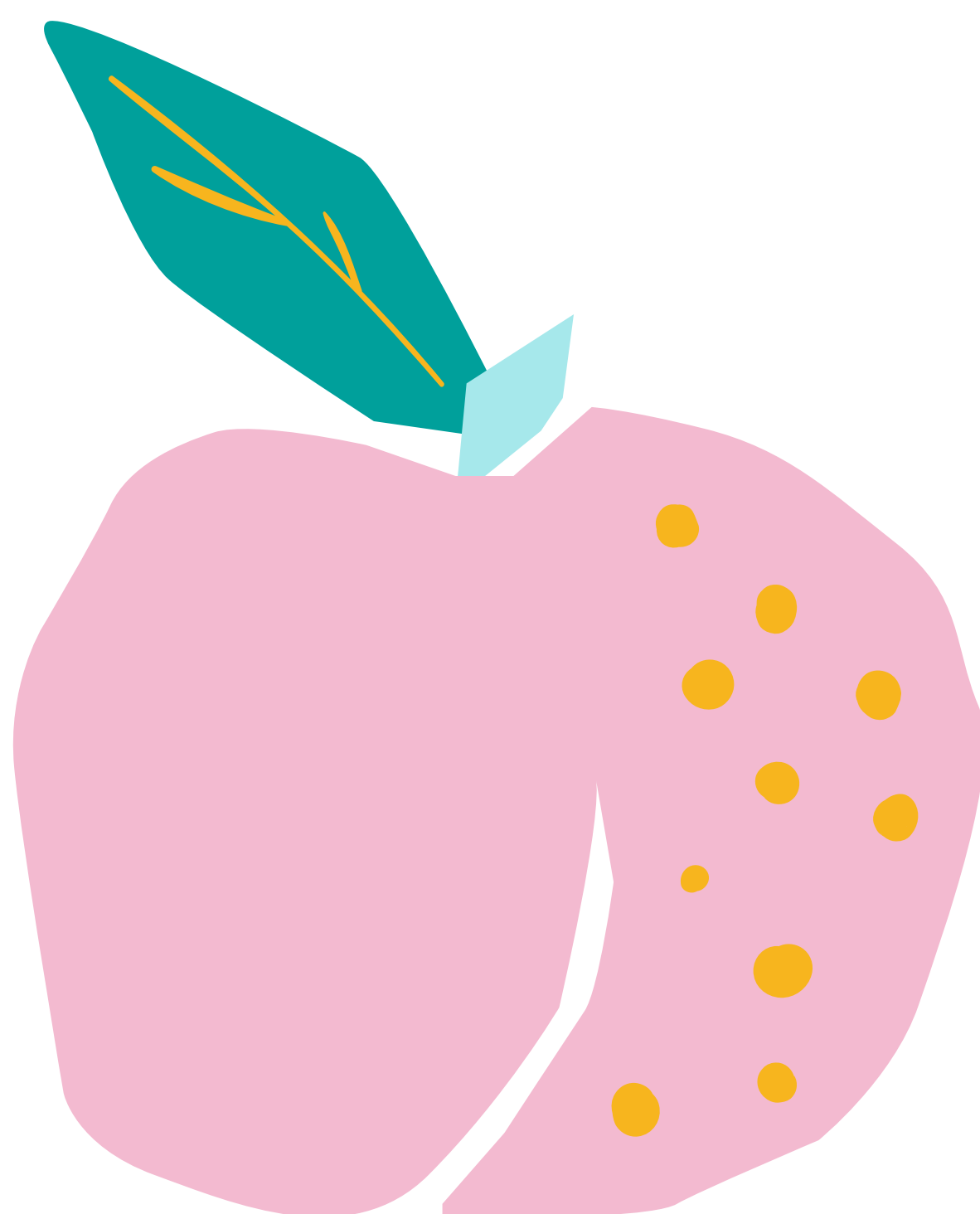


Сухая кожа может быть обезвоженной.

Но если ты видишь сухость это не всегда значит, что кожа обезвожена.

При сухости коже не хватает липидов.

При обезвоженности — влаги.





**А хочешь я расскажу тебе
разницу между сухой и
обезвоженной кожей?**

**Знаю, что звучит немного
запутанно, но сейчас ты все
поймешь.**



СМОТРИ, ЕСЛИ ТЫ ПОСЛЕ ТЕСТА ПОНЯЛА, ЧТО У ТЕБЯ СУХАЯ КОЖА, НАМ НУЖНО ПОНЯТЬ ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТВОЙ ПОСТОЯННЫЙ ТИП КОЖИ ИЛИ ЖЕ ЭТО ВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ КОЖИ

- * Кожа сухая круглый год или становится сухой из нормальной или даже жирной в зимнее время.
- * Сухой коже не хватает липидов.
- * Важно подчеркнуть, что количество воды почти такое же, как и в нормальной или жирной коже.
- * Кожа шелушится.
- * Кожа долго не хочет впитывать косметические средства.
- * Есть чувство стянутости.
- * Сухая кожа склонна к повышенной чувствительности и раздражениям.

ОБЕЗВОЖЕННАЯ КОЖА - ЭТО ВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ КОЖИ.

* Оно **может возникнуть** при любом типе кожи (от сухой до жирной).

* **Обезвоженной** коже не хватает влаги.

* Ты замечаешь **чувство стянутости** и сухости, хотя у кожи все равно остается повышенная жирность и даже имеются воспаления (жирная кожа лица часто бывает обезвожена).

* **Обезвоженная** кожа сразу же впитывает влагу.

Все, что бы ты не нанесла на нее (увлажняющие кремы, маски, сыворотки) в течение нескольких секунд **«проваливаются»** в кожу.



ПОМНИ:

* **ТИП КОЖИ — ПОСТОЯНЕН И МЕНЯЕТСЯ РЕДКО (МОЖЕТ С ВОЗРАСТОМ)**

* **СОСТОЯНИЕ КОЖИ — ВРЕМЕННО И ЛЕГКО МОЖЕТ БЫТЬ ИСПРАВЛЕНО С ПОМОЩЬЮ УХОДА ИЛИ ПОСЛЕ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ.**

ТАК ВОТ:

* **СУХАЯ КОЖА — ЭТО ТИП КОЖИ (ПОСТОЯННЫЙ).**

* **А ОБЕЗВОЖЕННОСТЬ И НАРУШЕНИЕ ЭПИДЕРМАЛЬНОГО БАРЬЕРА — ЭТО СОСТОЯНИЕ КОЖИ.**

Минусы сухой кожи

* Сухая кожа стареет быстрее всех других типов кожи.

* Легко появляются морщинки, в том числе вокруг глаз.

* При чрезмерной сухости может появиться корка и сильное шелушение.

* Легко теряет влагу и в результате — эластичность.

Плюсы сухой кожи

* Не бывает высыпаний, акне, угревой сыпи.

* Не блестит, не салится, цвет лица всегда ровный и матовый.

Типы кожи лица:

КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА

- * **Толщина** — на разных областях лица разная. В Т-зоне (лоб, нос, крылья носа, подбородок) кожа толстая, плотная, грубая, рельефная. На лбу (на границе с волосистой частью), в области щек, околоушной области, вокруг глаз - кожа тонкая и деликатная.
- * **Поры** — В Т-зоне - расширенные и крупные, хорошо заметны. В остальных областях лица - мелкие, неглубокие и незаметные.
- * **Комедоны** — В Т-зоне есть закрытые и открытые комедоны, часто воспаления, подкожники, милиумы. В области щек, околоушной области - отсутствуют.
- * **Цвет** — желтоватый в Т-зоне, щечки розовые, светлые.
- * **Баланс влажности** — уровень влажности умеренный.
- * **Функция сальных желёз** — увеличена в Т-зоне, в остальных областях снижена.
- * **Шелушение** — присутствует местами.
- * **Стянутость** — возникает редко, возможно при перепадах температур и после умывания.





МИНУСЫ КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖИ

- * ЧАСТО НЕ ПОНЯТНО КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ
- * ИЗЛИШНЯЯ САЛЬНОСТЬ, ОТКРЫТЫЕ И ЗАКРЫТЫЕ КОМЕДОНЫ В Т-ЗОНЕ
- * НЕ РЕДКО ВОСПАЛЕНИЯ.
- * ЛЕГКО ПОЯВЛЯЮТСЯ МОРЩИНКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ВОКРУГ ГЛАЗ.

ОЧЕНЬ ЧАСТО ИМЕННО КОМБИНИРОВАННЫЙ ТИП КОЖИ ПЕРЕСУШИВАЮТ РАЗЛИЧНЫМИ СПИРТСОДЕРЖАЩИМИ СРЕДСТВАМИ ОТ АКНЕ, НАНОСЯ ЕГО НЕ ЛОКАЛЬНО, А НА ВСЕ ЛИЦО.



ПЛЮСЫ КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖИ

- * БОЛЕЕ УСТОЙЧИВА К ВОЗДЕЙСТВИЮ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ
- * ПРИ ГРАМОТНОМ УХОДЕ НЕ САЛИТСЯ ТАК БЫСТРО, КАК ЖИРНЫЙ ТИП КОЖИ.
- * В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ КОЖА ЩЕК БЕЗ ВОСПАЛЕНИЙ И КОМЕДОНОВ
- * С ТРУДОМ ТЕРЯЕТ ВЛАГУ И В РЕЗУЛЬТАТЕ — ДОЛГО СОХРАНЯЕТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ

Ураааа!

ИТАК

**ТЕПЕРЬ ТЫ ЗНАЕШЬ ВСЕ О РАЗНЫХ
ТИПАХ КОЖИ: ИХ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ,
ОСОБЕННОСТИ И СОСТОЯНИЯ.**

**И САМОЕ ГЛАВНОЕ С УВЕРЕННОСТЬЮ
МОЖЕШЬ СКАЗАТЬ КАКОЙ У ТЕБЯ ТИП
КОЖИ!**

ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЧЕНЬ ВАЖНО!

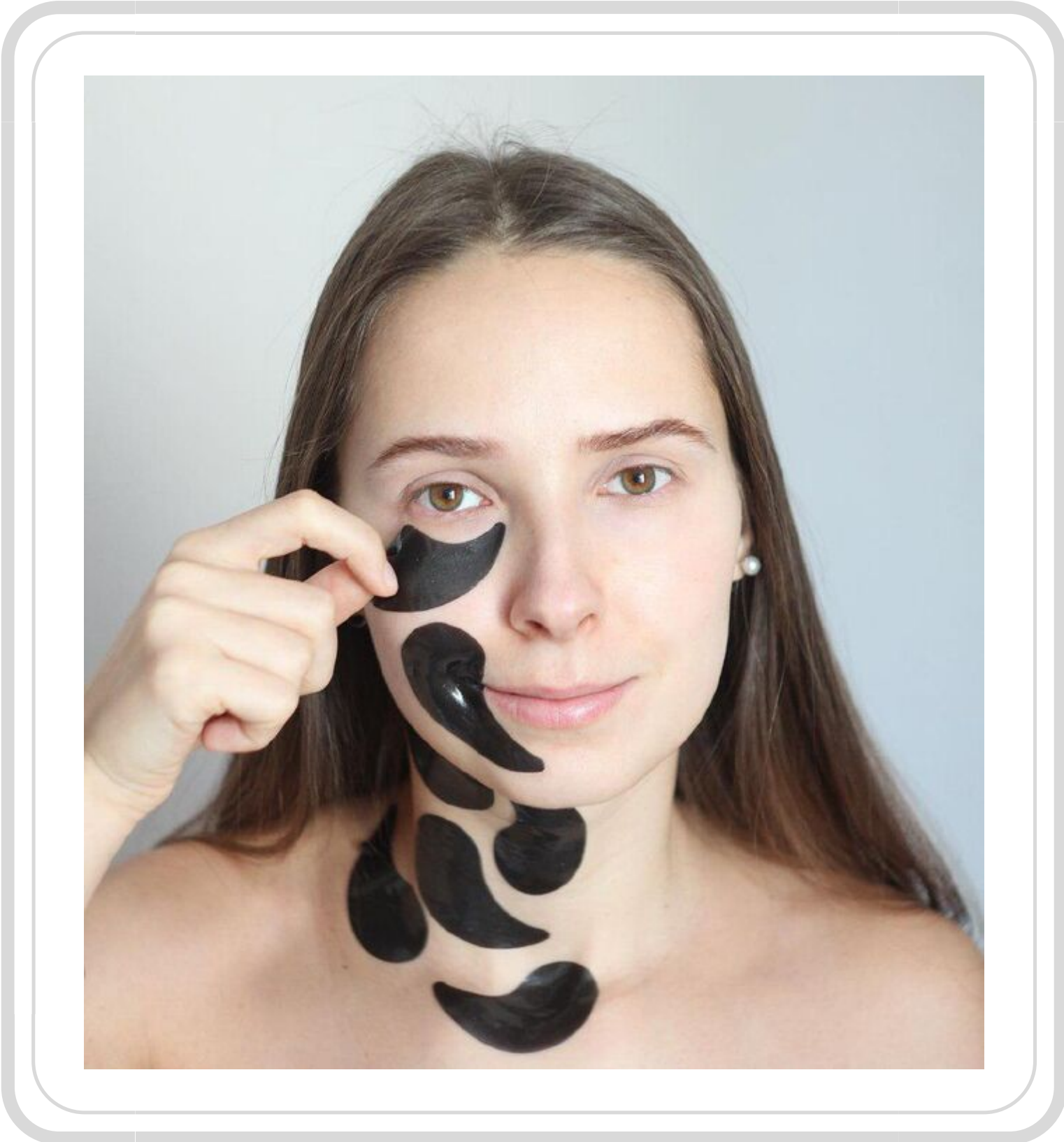
**ВАЖНО, ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО:
ПОНИМАТЬ СВОЮ КОЖУ, ЕЕ ПОТРЕБНОСТИ.
УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ**

**ЗНАТЬ ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ В УХОДЕ, А В НЕМ КОЖА
НУЖДАЕТСЯ ЗНАТЬ ЕЁ СЛАБЫЕ И СИЛЬНЫЕ
МЕСТА**

**УМЕТЬ ПОДБИРАТЬ ЛИНЕЙКИ СРЕДСТВ ПО
УХОДУ КАКИЕ ПРОЦЕДУРЫ У КОСМЕТОЛОГА
СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ИМЕННО С ТВОИМ ТИПОМ
КОЖИ, А ОТ КАКИХ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ.**

**НА ВСЕ ЭТИ ВОПРОСЫ Я ОТВЕЧУ В
СЛЕДУЮЩЕМ ГАЙДЕ:
«КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА МОЕЙ
КОЖЕЙ?»»**





**БОЛЬШОЕ СПАСИБО, ЧТО СКАЧАЛА
МОЙ ПЕРВЫЙ ГАЙД ПО
ПРАВИЛЬНОМУ ОПРЕДЕЛЕНИЮ
ТИПА КОЖИ.**

**Я ПОСТАРАЛАСЬ СДЕЛАТЬ ЕГО МАКСИМАЛЬНО
ЁМКИМ, ПОЛЕЗНЫМ И ЛЕГКИМ ДЛЯ
ПОНИМАНИЯ.**



Если у тебя остались вопросы, ты можете задать их мне личным сообщением в direct @dr.donskova или в письме на почту donskova.arina@gmail.com

Я очень буду рада твоему отзыву или интересному предложению!:)

Вот сюда @dr.donskova

или вот сюда donskova.arina@gmail.com