

PLEJE AF HALS OG DÉCOLLETÉ

Din décolleté

En grundig rutine med daglig pleje, et nænsomt massageritual og bevægelse for bryst og skuldre.

AI-genereret stemningsbillede

Morgen og aften

Fugt kan få tørre linjer til at se mindre tydelige ud. Solbeskyttelse forebygger yderligere solskade. Massage og øvelser er til velvære og bevægelighed; de er ikke dokumenteret til at stramme løs hud op.

Morgen · ca. 2 minutter

1. Skyl efter behov med lunkent vand; undgå at skrubbe.
2. Fordel en parfumefri fugtcreme på hals og øvre bryst. Vælg gerne glycerin, hyaluronsyre og/eller ceramider.
3. Når området er eksponeret i dagslys, afslut med bredspektret solcreme med SPF 30 eller højere og UVA-beskyttelse. Brug den angivne mængde på produktet.

Når du er ude

Tøj og skygge supplerer solcremen. Ved længere ophold ude: genpåfør solcreme omkring hver anden time samt efter sved, bad og aftørring. En høj hals eller et tørklæde kan beskytte et ellers eksponeret brystparti.

Aften · ca. 2 minutter

1. Vask solcreme og snavs af med en mild rens. Skyl lunkent.
2. Dup huden tør, og fordel fugtcreme uden at gnide.
3. På en aften uden nye aktive produkter kan du tilføje massageritualet på side 4, hvis huden er rolig.

Det behøver du ikke købe

En særlig halscreme er ikke et krav. Begynd med en mild creme, du allerede tåler, og en egnet solcreme. Til massagen: brug din yndlingsolie, gerne oven på cremen om aftenen. Olie erstatter hverken fugtcreme eller solbeskyttelse.

Vælg efter dit mål

Tørhed og fine tørhedslinjer

Prioritér fugtcreme dagligt. Glycerin og hyaluronsyre binder fugt; ceramider kan støtte hudbarrieren. Vurdér først, om den enkle base er nok, før du lægger flere produkter til.

Ujævn hudtone

Et velformuleret C-vitaminprodukt kan være et valgfrit supplement om morgenen før creme og SPF. Brug et færdigt kosmetikprodukt og følg etiketten. Solbeskyttelse er fortsat grundlaget. Undgå hjemmelavede syreblandinger og citron på huden.

Fine linjer og solpræget hud

Retinol kan være relevant, men hals og bryst kan reagere lettere end ansigtet. Vælg et mildt produkt, som er egnet til området. Afprøv et lille område, og start forsigtigt, fx én aften om ugen efter produktets anvisning. Øg kun, hvis huden tåler det. Brug fugtcreme og solbeskyttelse.

Introducér én ting ad gangen

Undgå retinoider under graviditet eller ved graviditetsønske. Ved amning, eksem, rosacea eller meget følsom hud: få individuel rådgivning først. Hold pause ved svie, rødme eller afskalning. Brug ikke skrub eller syrer samme aften som et nyt retinolprodukt.

Det er valgmuligheder, ikke en indkøbsliste. Effekten afhænger af produkt og hud; vurder ændringer over måneder frem for enkelte dage.

Dit massageritual

Ca. 3 minutter · 2-3 aftener om ugen efter lyst. Brug lidt af din yndlingsolie, som du ved, huden tåler, så hænderne glider. Trykket skal være let; huden må ikke trækkes eller blive øm. Ingen massage foran på halsen.

Stryg fra midten ud mod skuldrene

1. Fordel · 5 langsomme strøg

Læg en flad hånd på øvre bryst, neden for kravebenene. Stryg fra midten ud mod skulderen. Løft hånden, og begynd igen. Gentag 5 gange på hver side.

2. Små cirkler · 3 steder pr. side

Brug 2-3 fingerspidser fladt på det bløde område under kravebenet. Lav 3 ganske små cirkler hvert sted. Flyt gradvist udad. Undgå direkte tryk på knogler og brystvæv.

3. Afslut med 3 lette strøg fra midten udad på hver side og 3 rolige vejrtrækninger. Spring over ved irriteret hud, sår, nylig behandling eller uforklaret hævelse. Dette er velværemassage, ikke lymfedrænage eller dokumenteret rynkebehandling.

Bevæg dig blidt

Åbn brystet · 5 gentagelser

Sid rankt på en stabil stol med fødderne i gulvet. Lad armene komme lidt ud til siden og skuldrene blødt tilbage og ned. Løft brystbenet ganske lidt, til du mærker et mildt stræk foran på brystet. Hold 5-10 sekunder med rolig vejrtrækning. Slip mellem hver gentagelse.

Drej overkroppen · 5 til hver side

Kryds armene over brystet med hænderne på skuldrene. Hold hofterne stille, og drej roligt mod venstre, kun så langt det føles behageligt. Hold 5 sekunder, og vend tilbage. Gentag mod højre. Undgå at presse med armene.

Din plan gennem december

Hver dag: morgen- og aftenpleje. 2-3 gange om ugen: de to bevægelser; tilføj massage, hvis du har lyst. Én gang om ugen: mærk efter, om huden er mere behagelig. Skru ned ved irritation. Vent med nye aktive ingredienser, til huden er rolig.

Bevægelserne er baseret på NHS og er til mobilitet og holdning, ikke til at fjerne rynker. Stop ved smerte eller svimmelhed. Ved skade, nylig operation eller tvivl: få øvelserne tilpasset af en fagperson.

Hudpleje: Cleveland Clinic Retinoider: American Academy of Dermatology Bevægelser: NHS Sitting exercises

FØR OG EFTER MED ReNew

Helles oplevelse



Billederne viser Helle før og efter otte uger med ReNew. Resultater kan variere fra person til person.

EN LILLE EKSTRA JULEGAVE

20 %

på én ReNew

En lille ekstra forkælelse til din hud.

279,20 kr.

Normalpris 349 kr. · Du sparer 69,80 kr.

DIN RABATKODE

JULEGLOED20

Se ReNew her

Scan koden, eller tryk på linket.

TESTVERSION · RABATTEN ER ENDNU IKKE AKTIV

QR og link åbner den almindelige købsside til 349 kr. Gælder én flaske, når rabatkoden er oprettet og testet.

ANSIGTSYOGA BY ADELSTEN