



VODIČ ZA MUŠKU SKINCARE RUTINU



**Prvi e-book za njegu kože prilagođene
dečkima od 12 do 25 godina**

ZAŠTO POČETI RANO?



Ako si u pubertetu ili tek ulaziš u rane dvadesete, tvoja koža prolazi kroz ozbiljne promjene. Hormoni povećavaju proizvodnju sebuma, zbog čega se koža više sjaji, a pore se lakše začepljuju. To vodi do prištića, mitesera i zadržavanja nečistoća u koži.

Mnogi dečki misle da je umivanje samo vodom dovoljno. Ali voda ne uklanja višak sebuma, znoj, prašinu i nečistoće koje se nakupljaju tijekom dana.

Druga česta greška je korištenje previše jakih proizvoda odjednom. Pretrenirana koža s previše aktivnih sastojaka može završiti iritirana, crvena ili alergična.

Dobra vijest? Jednostavna rutina u 3 koraka može spriječiti ozbiljne probleme kasnije – i pomoći ti da izbjegneš ožiljke, iritacije i prerano starenje kože.

MINIMALNA RUTINA ZA SVAKI DAN
3 koraka – 2 minute – nula izgovora



Prije kupnje bilo kojeg skincare proizvoda, morate znati svoj tip kože. Pročitaj karakteristike i saznaj svoj tip kože:

UPOZNAJTE SVOJ TIP KOŽE!



suha

osjeća se
zategnuta,
perutava i gruba
je na dodir



masna

brzo se masti i
lice izgleda
sjajno, pore su
proširene i
začepljene.



mješovita

masna je u T-
zoni (čelo, nos,
brada), suha je
drugdje



normalna

nije previše
suha, ni masna,
uglavnom nema
problema s
aknama i
proširenim
porama

Operi lice i preskoči sve proizvode, pričekaj 30 minuta, što osjećaš (pogledaj gore) ili napravi besplatan test na našoj stranici i saznaj svoj tip kože u nekoliko minuta

www.evancosmetics.hr



ČIŠĆENJE LICA

Za dečke s masnom ili problematičnom kožom, čišćenje je must have!

Ako misliš da ti je dovoljno „samo umiti se vodom ujutro“, tvoja koža tako ne misli.

Zaboravi agresivne sapune – oni isušuju i tjeraju kožu da proizvodi još više masnoće.

Pravo čišćenje znači korištenje blagog gela ili pjene.

FAQs



FAQ

„Koliko često trebam prati lice?“ – Dva puta dnevno, plus nakon treninga.

„Hoće li mi prištići nestati odmah?“ – Treba vremena, ali redovito čišćenje sprječava nove prištiće i smanjuje stare.

ČIŠĆENJE LICA

Evan Bubble Clear Foaming Wash
pjena s hidrolatom zelenog čaja i
provitaminom B5:

- Nježno čisti bez isušivanja
- Umiruje kožu i smanjuje crvenilo
- Sprječava nove prištiće

**Operi lice pjenom nakon buđenja i
nakon tuširanja ili sporta.**





PRIPREMA LICA



Kako bi uravnotežio pH kože i poboljšao upijanje aktivnih sastojaka - koristi toner

Što je toner?

Toner je proizvod koji se koristi za balansiranje površine lica nakon čišćenja. Koži pruža hidrataciju i priprema ju za ostatak rutine, osiguravajući bolju apsorpciju i djelovanje drugih proizvoda

Tekstura mu je vodenasta, brzo se upija i ide odmah nakon čišćenja, na još vlažnu kožu.

FAQs



FAQ

“Mogu li ga preskočiti?” – Toner priprema kožu za ostale proizvode, tako da je pogotovo navečer bitan u rutini.

„Hoću li imati manje prištića?” – Toner najviše djeluje na finu teksturu i hidrataciju kože, ali posredno i smanjuje prištiće jer omogućava bolje djelovanje aktivnih sastojaka



TONER

BALANS I PRIPREMA ZA KOŽU

Evan Probalance Skin Toner s probioticima, prebioticima i hydrosoft kompleksom:

- **Balansira pH kože nakon čišćenja**
- **Priprema za rutinu**
- **Dubinski hidratizira kožu**

Upotreba: stavi manu količinu na čiste dlanove, lagano utapkaj na još vlažno lice nakon pranja i pusti da se upije.



UMIRIVANJE LICA



**Ako ti koža često sjaji ili iskaču prištići
– rješenje nije agresivni sapun, nego
pravi serum.**

Što je serum?

Serum je koncentrirani proizvod za lice s aktivnim sastojcima koji rade ono što obična krema ne može. Tekstura mu je lagana, brzo se upija i ide odmah nakon čišćenja, prije kreme.

Nije mastan, ne sjaji se i ne ostaje na površini – ulazi duboko u kožu i rješava problem tamo gdje nastaje.

FAQs



FAQ

“Mogu li ga preskočiti?” – Ako imaš masnu ili problematičnu kožu, serum je ključ da problem nestane.

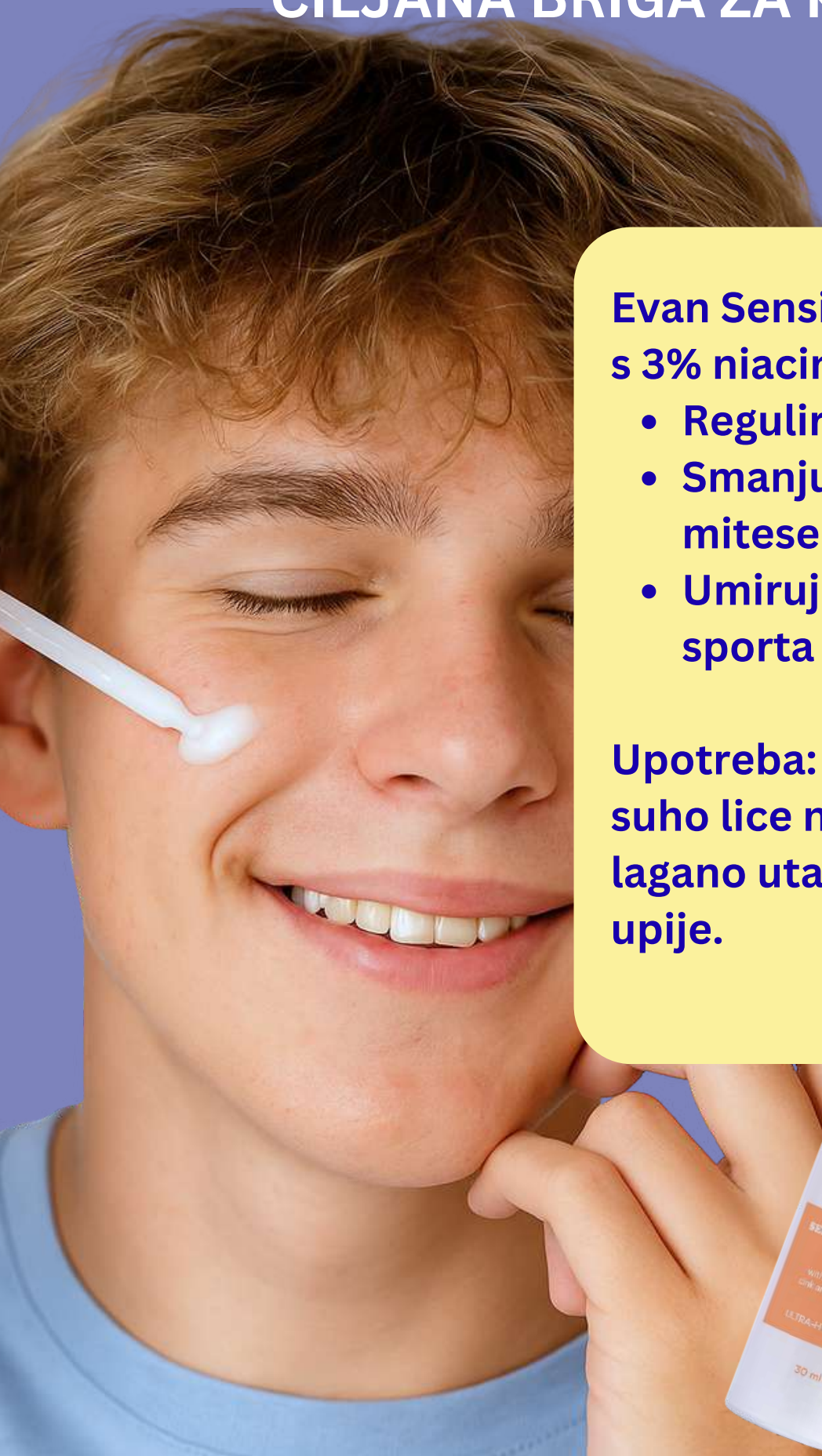
„Hoću li imati manje prištića?” – Da, ako ga koristiš redovito i uz pravilno čišćenje.



SERUM



CILJANA BRIGA ZA KOŽU



**Evan Sensitive Face Serum
s 3% niacinamida i cinkom:**

- Regulira lučenje sebuma
- Smanjuje prištiće i mitesere
- Umiruje iritacije nakon sporta ili brijanja

Upotreba: stavi 3–4 kapi na suho lice nakon pjene, lagano utapkaj i pusti da se upije.





HIDRATACIJA



Hidratacija – ključ zdrave i uravnotežene kože.

Mnogi dečki misle:

„Ako mi je lice masno i imam prištiće, krema mi sigurno ne treba.“

Ali to je najčešća greška – preskakanje kreme samo pogoršava situaciju.

Hidratacija znači dati koži vodu i vlagu koju treba, ne dodatnu masnoću. Kad koža nema dovoljno vlage, ona se brani tako da proizvodi još više sebuma. Rezultat: lice se još brže sjaji, a prištići se lakše stvaraju.

FAQs



FAQ

„Hoću li se sjajiti?“ – Ne, lagana krema drži balans i zapravo smanjuje sjaj.

„Mogu li preskočiti kremu?“ – Ne, bez hidratacije koža proizvodi još više masnoće i prištići se vraćaju.

KREMA

HIDRATIZIRA I ŠTITI



Evan Hydrating Rich Cream s hijaluronskom kiselinom, uljem marule i skvalanom:

- Intenzivno hidratizira bez masnog osjećaja
- Pomaže obnoviti kožnu barijeru
- Daje prirodni healthy glow

Upotreba: Stavi tanki sloj kreme ujutro i navečer nakon seruma. Ako si na suncu, stavi SPF preko kreme. Ljeti biraj laganiju količinu.



SPORT I KOŽA: PRAVILA ZA DEČKE KOJI TRENIRAJU



Ako si stalno u pokretu – nogomet, teretana, košarka ili trčanje – tvoja koža radi prekovremeno.

Znoj, prašina i trenje od majice ili kacige stvaraju savršeno okruženje za prištiće i upale.

ZAŠTO SE TO DOGAĐA?

Znoj sam po sebi nije prljav, ali kad se pomiješa s masnoćom kože i prašinom - začepљуje pore.

Nakon intenzivnog treninga, pogotovo ako nosiš kacigu, kapuljaču ili sportsku opremu, koža je pod dodatnim stresom. Ako se ne opere odmah nakon treninga, pore ostaju začepljene, a prištići izlaze baš kad ih najmanje želiš.

PRAVILA NJEGE NAKON TRENINGA

1. Operi lice odmah nakon vježbanja

Samo voda nije dovoljna – znoj i masnoće moraju se ukloniti pjenom ili gelom.

2. Tuširanje + presvlačenje

Znoj na tijelu može izazvati prištiće i na leđima. Presvuci majicu i očisti kožu što prije nakon treninga.

3. Lagani serum za balans

Nakon čišćenja, koristi Evan Serum s 3% niacinamida i cinkom. Pomaže da se koža brže smiri, manje sjaji i sprječava pojavu novih prištića.

Čista koža = zdravija koža.



BRIJANJE I NJEGA NAKON BRIJANJA

**KOD PRVIH BRIJANJA ILI NEREDOVITOG BRIJANJA
MOGU SE POJAVITI IRITACIJE I URASLE DLAKE.**



SAVJET:

UVIJEK BRIJ LICE NAKON PRANJA TOPLOM VODOM I KORIŠTENJA
PJENE ILI GELA

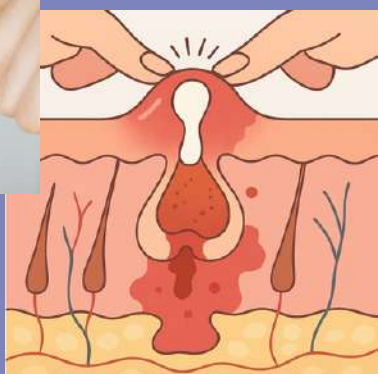
NAKON BRIJANJA ISPERI LICE I STAVI LAGANI SERUM ILI
HIDRATANTNU KREMU

IZBJEGAVAJ ALKOHOLNE LOSIONE JER ISUŠUJU I POJAČAVAJU
CRVENILO



ŠTO SE DOGAĐA KAD STISNEŠ PRIŠTIĆ?

**VEĆINA DEČKIJU NE ZNA DA STISKANJE PRIŠTIĆA
POGORŠAVA UPALU I OSTAVLJA OŽILJKE**



SAVJET:

Pusti prištiće na miru ili koristi lokalni tretman - serum s niacinamidom i cinkom

ŠTO SE DOGAĐA KAD STISNEŠ PRIŠTIĆ SAM?

istiskivanje prištića i mitesera radi više štete nego koristi.

Evo što se stvarno događa ispod kože:

1. Rizik od širenja upale

Kad stisneš prištić, gnoj i bakterije često ne izađu samo van, nego se gurnu dublje u kožu. Rezultat: veći i crveniji prištić koji dulje traje.

2. Ožiljci i hiperpigmentacije

Prejak pritisak ili stiskanje noktima oštećuje pore i tkivo kože. Može ostati tamna mrlja ili trajni ožiljak.

3. Pogoršanje problema

Potkožni i upaljeni prištići (cistični) uopće nemaju izlaz na površinu. Stiskanjem samo pogoršavaš upalu i guraš infekciju dublje, što znači da će prištić trajati još duže.



ONO ŠTO JEDEŠ VIDI SE NA LICU

ONO ŠTO JEDEŠ UTJEČE I NA TVOJU KOŽU. AKO TI STALNO ISKAČU PRIŠTIĆI, MOŽDA NIJE PROBLEM SAMO U NJEZI LICA – NEGO I U TANJURU



POJAČAJ UNOS CINKA



SMANJI ČOKOLADU I ŠEĆER



DODAJ OMEGA-3 MASNE KISELINE



BIRAJ HRANU S NISKIM GLIKEMIJSKIM INDEKSOM (G.I.)



PAZI NA MLIJEKO I MLIJEČNE PROIZVODE



JEDI VIŠE ANTIOKSIDANSA



Pojačaj unos cinka: pomaže smanjiti upalu i prištiće. Nađi ga u brokuli, kelju, orašastim plodovima i sjemenkama.

Jedi više antioksidansa: štite kožu od upala. Nađi ih u borovnicama, grožđu, mrkvi, batatu i buči.

Dodaj Omega-3 masne kiseline: smiruju upale i pomažu koži da izgleda zdravije. Nađi ih u ribi (losos, sardina), orasima i chia sjemenkama.

Smanji čokoladu i šećer: previše šećera i slatkiša = više prištića. Ako baš moraš, biraj tamnu čokoladu.

Pazi na mlijeko i mliječne proizvode: kod nekih dečkiju mlijeko i sir pogoršavaju prištiće. Probaj bademovo, sojino ili kokosovo mlijeko kao zamjenu.

Biraj hranu s niskim glikemijskim indeksom (G.I.): bijeli kruh, tjestenina i gazirani sokovi brzo dižu šećer u krvi → više prištića. Biraj cjelovite žitarice, leću, grah, povrće i voće.

ZDRAVE NAVIKE

TVOJA KOŽA NE REAGIRA SAMO NA ONO ŠTO STAVLJAŠ NA LICE – SAN, STRES I HIGIJENA IMAJU OGROMNU ULOGU U TOME KAKO TI LICE IZGLEDA.



SPAVAJ DOVOLJNO – KOŽA SE OBNAVLJA DOK TI SPAVAŠ

Tijekom noći tijelo obnavlja stanice kože i smiruje upale. Ako spavaš manje od 7–8 sati, veća je šansa za prištiće i crvenilo.

Rješenje: probaj ići spavati u slično vrijeme svaki dan i isključi mobitel barem pola sata prije sna.



STRES = VIŠE PRIŠTIĆA

Kad si pod stresom (škola, sport, izlazak), tijelo proizvodi više kortizola – hormona koji potiče lučenje sebuma i upale na koži.

Rješenje: kratke pauze, šetnja ili trening mogu smanjiti stres i pomoći koži da izgleda bolje.



RUKE I MOBITEL – SKRIVENI NEPRIJATELJI KOŽE

Dodiruješ lice rukama više puta dnevno nego što misliš. Mobiteli skupljaju bakterije i prljavštinu koje lako završe na tvom licu - novi prištići.

Rješenje: peri ruke, briši mobitel i ne diraj lice bez razloga.



7 RAZLOGA ZAŠTO DEČKI TREBAJU SVAKODNEVNU SKINCARE RUTINU

1. ČISTA KOŽA = VIŠE SAMOPOUZDANJA

Nema boljeg osjećaja nego kad pogledaš u ogledalo i vidiš lice bez prištića, crvenila i suhoće. Redovita rutina znači manje nesigurnosti i više samopouzdanja – bilo da ideš u školu, na trening ili na dejt.

2. SPRJEČAVA AKNE PRIJE NEGO NASTANU

Svaka pora voli biti čista. Kad lice redovito pereš i neguješ, imaš manje začepjenja, manje upala i manje neugodnih iznenađenja baš prije spoja ili izlaska.

3. ZDRAVA KOŽA = MANJE OŽILJAKA

Prištići koje diraš ostavljaju tragove.

Njega svaki dan pomaže koži da se brže oporavi – bez mrlja, bez ožiljaka

4. SPF DANAS = MANJE BORA SUTRA

Da, SPF nije samo za cure. UV zrake prolaze i kad je oblačno ili si samo vani s ekipom.

5. MANJE MASNOĆE, MANJE SJAJA, VIŠE FRESH IZGLEDA

Redovita rutina uravnotežuje kožu i smanjuje prekomjernu masnoću. Nema više osjećaja da ti je lice masno već u 14h – izgledaš svježije cijeli dan.

6. ZVUČI KAO GNJAVAŽA, ALI TRAJE 5 MINUTA!

Umivanje + serum + krema = gotov si prije nego što kažeš „Glow up!“. Rutina ne mora biti komplicirana da bi bila učinkovita.

7. NAVIKA KOJA DONOSI REZULTATE (I KOMPLIMENTE)

I ne, nije „samo za cure“. Svi vole imati dobru kožu.

RECENZIJE

Filip 16 godina

Bok, kad sam počeo prati lice s pjenom, primjetio sam razliku, vidim da lice je cisce i pristići na celu se smirili. Pjena nema mirisa, sto mi je top!

Niko 18 godina

Koristim pjenu i serum neko vrijeme. Mislio sam da serum je samo za cure, al fakat radi, lagan je i ne masti kožu.sviđa mi se 🙌

Mama 13-godišnjaka

Dobar dan, evo moja recenzija) kupila sam sinu cijeli set jer mu je pubertet donio i puno prštića. Već je prošlo 10 dana i vidimo koliko lice se pročistilo i se smirilo! Hvala koristit ćemo i dalje vaše proizvode.

Ivan 23 godine

Ciao, kupio sam kremu jer po zimi moje lice je užasno suho, a ne volim baš masne kreme i taj osjecaj na licu da ti koža sjaji od proizvoda. Krema je lagana, brzo se upija i stvarno je top 😊

Karlo 20 godina

Bok, moram pohvaliti serum 🙌, stavim par kapi i stvarno sljedeci dan upala prođu i prštić se osuše. Odličan proizvod hvala



ZAKLJUČAK

Za kraj, želimo ti pružiti nekoliko riječi podrške i ohrabrenja.

Zdrava koža nije stvar sreće, nego navike. Nije važno imaš li trenutno prištiće, masnu T-zonu ili crvenilo – svi krećemo od nekud. Bitno je da brineš o sebi, korak po korak.

Ne moraš imati savršenu rutinu odmah.

Počni s osnovnim stvarima.

Prati što tvojoj koži odgovara.

Budi strpljiv.

I ne uspoređuj se s drugima – tvoja koža ima svoj ritam.

Ti zaslužuješ kožu u kojoj se osjećaš dobro. A mi smo tu da te na tom putu podržimo.

E-mail podrška: info@evancosmetics.hr

Web stranica: www.evancosmetics.hr

ŽELIŠ VIŠE?

CLEAN START SET
za dečke



- Pjena s provitaminom B5 i hidrolatom zelenog čaja, 150 ml
- Serum s niacinamidom, cinkom i irisom, 30 ml
- Hidratantna krema s hijaluronskom kiselinom, skvalanom i uljem marule, 50 ml

www.evancosmetics.hr