

KREPPITITKAI

Bőrápolás kamaszkorban

Pausz kérdez, a tudomány válaszol

Útmutató a bőrigények, trendek és hatóanyagok megértéséhez





KREPPI TITKAI

SZÉPSÉG A TUDOMÁNY SZEMÉVEL

BŐRÁPOLÁS KAMASZKORBAN

Kik vezetik végig a füzetet?



Pausz

Kérdez, összevet és kételkedik.



Kreppi

A bizonyítékot és annak határait mutatja meg.

IMPRESSZUM

Szerző és szakmai szerkesztő: Barta Krisztina MBA molekuláris biológus, egészségügyi menedzser

Koncepció, karakterek és vizuális világ: Barta Krisztina MBA / Loborient

A kiadvány a Loborient Univerzum „Kreppi titkai - Szépség a tudomány szemével” edukációs sorozatának része.

A kiadvány ismeretterjesztési célt szolgál. Nem helyettesíti az egyéni orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelési javaslatot.

A kiadvány szövege, szerkezete, grafikai világa, valamint Kreppi és Pausz karaktere szerzői jogi védelem alatt áll.



ELSŐ KÉRDÉS | 03

Ha mindenkinek van rutinja, nekem is kell?



PAUSZ KÉRDEZ

Ha minden videóban van egy reggeli és egy esti rutin, akkor nekem is össze kell állítanom egyet?



KREPPi VÁLASZOL

Nem a rutin hossza a kérdés. Először azt kell kideríteni, hogy van-e olyan szükséglet, amelyre válaszolnia kell.

A kamaszkori bőrápolás célja nem minél több termék használata. A panaszmentes bőr nem elmulasztott lehetőség, hanem normális állapot. Nem kell megelőzésként hámlasztani, retinollal kezelni vagy szérumokkal rétegezni.

Négy dolog, amit nem érdemes összekeverni

- 1 Valódi bőrápolási vagy dermatológiai szükséglet.
- 2 Közösségi médiában terjedő rutin vagy trend.
- 3 A termékhez kapcsolt ígéret.
- 4 Tudományos bizonyíték egy meghatározott állapotra, korcsoportra és készítményre.



KREPPi LÉNYEGE

A bőrápolás nem attól tudatos, hogy soklépéses. Attól tudatos, hogy van célja.



BŐRBIOLÓGIA | 04

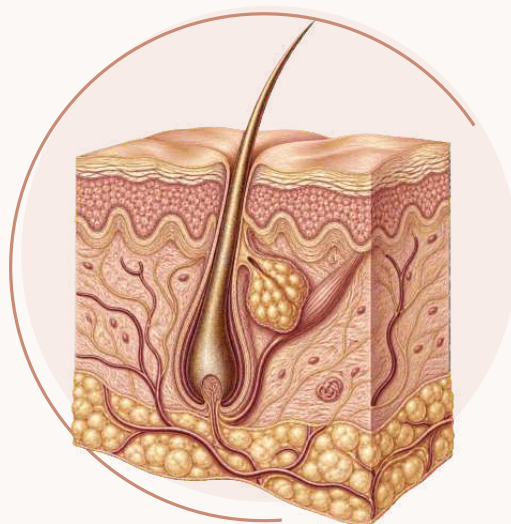
Mi változik serdülőkorban?

Pubertás idején fokozódhat a faggyúmirigyek működése, változhat a bőr felszíni zsírossága, és megjelenhetnek comedók vagy gyulladt acne-léziók. Ez gyakori, de nem jelenti azt, hogy minden serdülő bőre egyforma, vagy hogy mindenkinek ugyanazokra a hatóanyagokra van szüksége.[2,10]

A gyermekbőr nem egyetlen állapot

Az az egyszerű állítás, hogy a gyermekek bőre minden életkorban vékonyabb és ezért minden aktív összetevő veszélyes, nem pontos. Egyes barrierparaméterek főként csecsemő- és kisgyermekkorban térnek el; több mérhető érték körülbelül 5-6 éves korra közelít a felnőtt szinthez.

A pubertás új változásokat hoz, különösen a faggyútermelésben.[3,4]



PAUSZ KÉRDEZ

Akkor a zsírosabb bőr piszkosabb?



KREPPi VÁLASZOL

Nem. A faggyútermelés biológiai folyamat. Az acne nem tisztasági hiba, hanem összetett gyulladásos betegség.

KREPPi LÉNYEGE

A bőrt nem életkorcímke, hanem az aktuális állapota és tünetei alapján kell értékelni.



DÖNTÉSI KAPU | 05

Először ne terméket válassz

Öt kérdés a kiinduláshoz

- 1 Van konkrét panasz: húzódás, viszketés, égés, hámlás, mitesszer vagy gyulladás elváltozás?
- 2 Mióta áll fenn, és romlik-e?
- 3 Új termék bevezetése után kezdődött-e?
- 4 Fájdalmas-e, hagy-e heget vagy tartós elszíneződést?
- 5 Befolyásolja-e az önbizalmat, az iskolai vagy társas helyzeteket?



Kiinduló helyzet	Elsődleges cél	Arányos első lépés
Nincs panasz	Tisztaság és UV-védelem	Szükség szerinti alapápolás
Száraz, húzódó bőr	Komfort és barrier	Kímélő tisztítás, hidratáló
Mitesszer vagy enyhe acne	Eltömődés és gyulladás	Egy célzott, bizonyított lépés
Égő, piros, hámló bőr	Kiváltó felismerése	Új termékek felfüggesztése
Fájdalmas, hegesedő acne	Diagnózis és kezelés	Szakember bevonása

KREPPI LÉNYEGE

Ha nincs panasz, a rutin bővítése önmagában nem egészségügyi cél.



ALAPRUTIN | 06

Mi lehet az észszerű minimum?

01 Tisztítás

A tisztítás feladata az izzadság, a szennyeződés, a felesleges faggyú, valamint a fényvédő és a smink eltávolítása. Nem az a cél, hogy a bőr mosás után feszüljön vagy „csikorgóan tiszta” legyen.

02 Hidratálás

Hidratáló akkor hasznos, ha a bőr száraz, húzódik, hámlik, vagy egy acne-kezelés rontja a komfortját. Nem kötelező eleme minden panaszmentes rutinnak.

03 Fényvédelem

A fényvédelemhez az árnyék, a ruházat, a kalap és a napszemüveg is hozzátartozik. Az American Academy of Dermatology széles spektrumú, legalább SPF 30-as, víznek ellenálló fényvédőt javasol a ruhával nem fedett bőrön kültéri tartózkodáskor.[5]



PAUSZ KÉRDEZ

Tehát a három lépés sem mindig három?



KREPPi VÁLASZOL

Pontosan. A szükséglet dönti el, mi kerül a rutinba, nem egy előre gyártott szám.

KREPPi LÉNYEGE

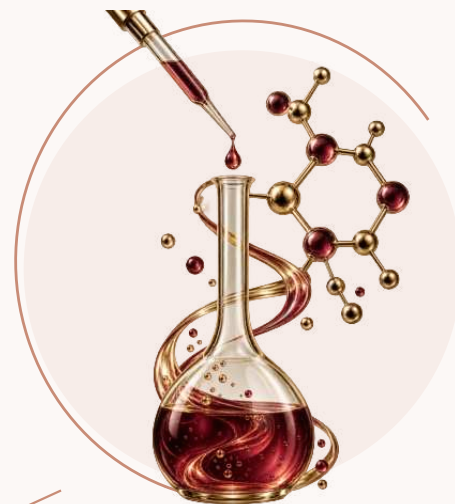
Az alaprutin nem kötelező termékszám, hanem a bőr aktuális szükségletéhez igazított minimum.



HATÓANYAGOK | 07

Hatóanyag nem egyenlő szükséglettel

Ugyanaz az összetevő lehet indokolt egy meghatározott bőrbetegség kezelésében, és fölösleges egy panaszmentes bőrön. Számít a koncentráció, a formuláció, a használat gyakorisága, a kezelt felület és a rutin többi eleme.



01 KONCENTRÁCIÓ

02 FORMULÁCIÓ

03 GYAKORISÁG

04 KEZELT FELÜLET

Hatóanyag	Mikor lehet szerepe	Evidencia és határ
Benzoyl-peroxid	Gyulladásos acne	Guideline által támogatott; irritálhat, száríthat, textíliát fakíthat.[1,6]
Helyi retinoid	Comedós és gyulladásos acne	Bizonyított dermatológiai kezelés; nem azonos a kozmetikai retinollal.[1,2]
Szalicilsav	Mitesszeres, acne-hajlamos bőr	Feltételes acne-ajánlás; koncentráció, formula és felület számít.[1,7]
Azelainsav	Acne, gyulladás utáni pigmenteltérés	Feltételes acne-ajánlás; csíphet, irritálhat.[1,7]

A gyógyszerek életkori alkalmazhatósága készítményenként eltér; a betegtájékoztató és a szakember javaslata irányadó.[1]

KREPPI LÉNYEGE

Az acne-kezelési ajánlás nem általános kamasz-skincare bevásárlólista.



KOZMETIKAI AKTÍVOK | 08

Népszerű összetevők bizonyítékai

Összetevő	Vizsgált szerep és evidencia	Amit nem állíthatunk
Kozmetikai retinol	Főként felnőtt anti-age készítményekben vizsgálták; formulációfüggő.[13]	Panaszmentes kamaszbőrön általános szükséglete nincs igazolva.
AHA savak	Felszíni hámlasztás; egyes acne-vizsgálatokban szerepelnek.[7]	A mindennapos serdülőkori rutin szükséges elemei lennének.
Niacinamid	Egyes acne-készítményekben kiegészítő szerepe lehet; az evidencia korlátozott és bizonytalan.[7]	A magasabb koncentráció mindig jobb.
C-vitamin	Melasmában és fényöregedett bőrön vizsgálták; a bizonyíték korlátozott.[14]	A serdülők általános rutinjában nélkülözhetetlen.

A négy molekula nagyított, jól olvasható szerkezeti képlete a következő oldalon látható.



PAUSZ KÉRDEZ

Ha egy összetevőről van jó kutatás, akkor a vele készült összes termék működik?



KREPPi VÁLASZOL

Nem. A hatóanyag neve nem mondja meg a koncentrációt, a pH-t, a stabilitást, a vivőanyagot vagy a készítmény hasonlóságát a vizsgált formulához.

KREPPi LÉNYEGE

Egy összetevő kutatása nem bizonyít automatikusan minden készterméket.



KREPPI TITKAI

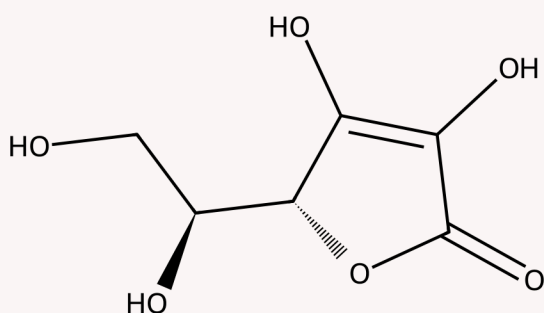
SZÉPSÉG A TUDOMÁNY SZEMÉVEL

BŐRÁPOLÁS KAMASZKORBAN

SZERKEZETI KÉPLETEK | 09

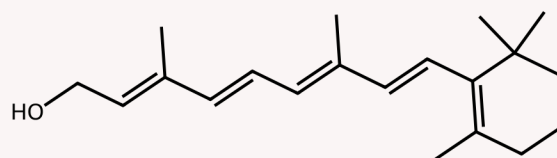
Négy összetevő közelről

L-askorbinsav (C-vitamin)



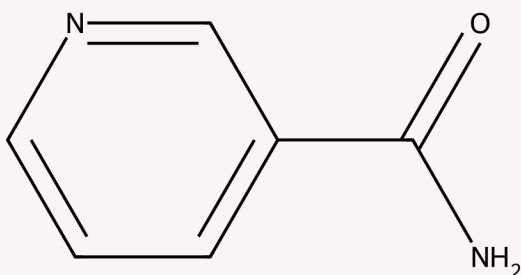
$C_6H_8O_6$

Retinol (all-trans)



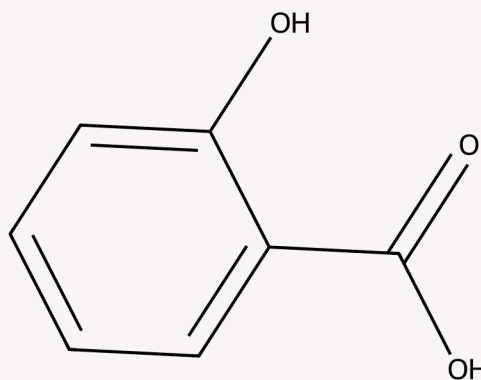
$C_{20}H_{30}O$

Niacinamid (nikotinamid)



$C_6H_6N_2O$

Szalicilsav



$C_7H_6O_3$

A szerkezeti képlet a molekula felépítését mutatja. Önmagában nem igazolja egy kozmetikum hatásosságát, tolerálhatóságát vagy szükségességét.

Molekulaazonosítók: PubChem CID 54670067, 445354, 936 és 338.



TERMÉKBEVEZETÉS | 10

Egy változtatás egyszerre

Az egyszerre egy új termék szabály nem klinikai kezelési protokoll. Gyakorlati előnye, hogy könnyebb felismerni, melyik változtatás hozott javulást, és melyik után kezdődött irritáció.

Új termék előtt

- 1 Fogalmazd meg, milyen problémát szeretnél befolyásolni.
- 2 Nézd meg, van-e erre bizonyíték az adott összetevő és felhasználási mód mellett.
- 3 Kövesd a gyártói előírást vagy az egészségügyi szakember javaslatát.
- 4 Határozd meg, mi számít javulásnak, és mikor értékeled.
- 5 Tudd előre, milyen tünetnél ritkítasz, felfüggesztesz vagy segítséget kérsz.



FONTOS KORLÁT

A kis bőrfelületen végzett próba segíthet felismerni az erős irritációt, de az allergiát nem zárja ki, és nem helyettesíti a szabályos epicutan tesztet.

KREPPi LÉNYEGE

Ha öt dolgot egyszerre változtatsz meg, nem tudod, melyik használt és melyik ártott.



BŐRREAKCIÓ | 11

Irritáció és allergia nem ugyanaz

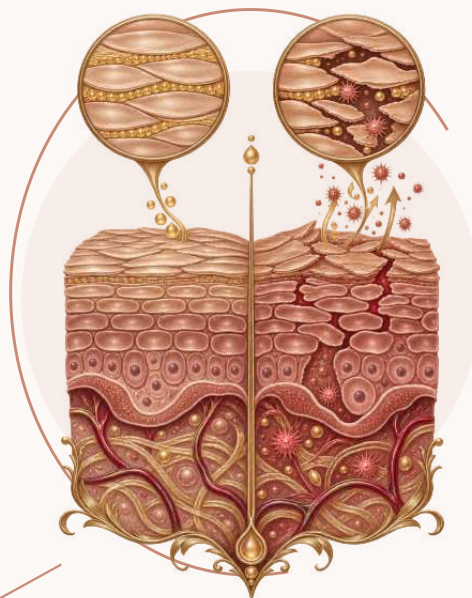
Jellemző	Irritatív kontakt dermatitis	Allergiás kontakt dermatitis
Mi történik?	Közvetlen irritáló vagy károsító hatás	Immunológiai reakció egy anyaggal szemben
Kell korábbi érzékenyítés?	Nem	Igen
Gyakori jelek	Égés, csípés, szárazság, hámlás, bőrpír	Viszkető, ekcémás elváltozás; terjedhet is
Mi segíthet tisztázni?	A használat és a tünet időbeli kapcsolata	Bőrgyógyászati vizsgálat, epicutan teszt

Illatanyagok, tartósítószer, növényi kivonatok és illóolajok nem automatikusan károsak, de nem is automatikusan kíméletesek. Gyermeknél és serdülőknél is kialakulhat allergiás kontakt dermatitis.[8,9]

Nem megszoktatni kell

MIKOR ÁLLJ MEG?

Tartós égés, duzzanat, nedvezés, hólyagosodás, szem környéki reakció vagy kiterjedt kiütés esetén a készítményt fel kell függeszteni, és segítséget kell kérni.



KREPPI LÉNYEGE

Az irritáció nem allergia, és egyik reakciót sem kell „megszoktatni”.



TÚLKEZELÉS | 12

Amikor túl sok minden kerül egymás mellé

Az acne kezelésében egyes hatóanyag-kombinációk szakmailag indokoltak lehetnek. Ettől különbözik több, önállóan is irritáló készítmény terv nélküli rétegezése: ilyenkor nőhet az irritáció esélye, és nehezebb felismerni a kiváltót. A kockázatot az erősség, a gyakoriság, a kezelt felület és az egyéni tolerancia is befolyásolja.[1,15]



01 ERŐSSÉG

02 GYAKORISÁG

03 KEZELT FELÜLET

04 EGYÉNI TOLERANCIA

A „purging” nem magyaráz meg minden romlást

Az új kezelés után jelentkező romlást nem szabad automatikusan „purgingnak” nevezni. Az erős csípés, a kiterjedt bőrpír, a repedezés, a szemhéjduzzanat vagy a nedvező ekcéma nem a hatékonyság bizonyítéka; irritáció vagy allergiás reakció jele lehet.[8,9,15]



PAUSZ KÉRDEZ

Ha csíp, akkor dolgozik?



KREPPI VÁLASZOL

A csípés érzés, nem hatásvizsgálat. Lehet átmeneti, de lehet irritáció jele is.

KREPPI LÉNYEGE

A több aktív növelheti az irritáló terhelést és megnehezítheti a kiváltó felismerését.



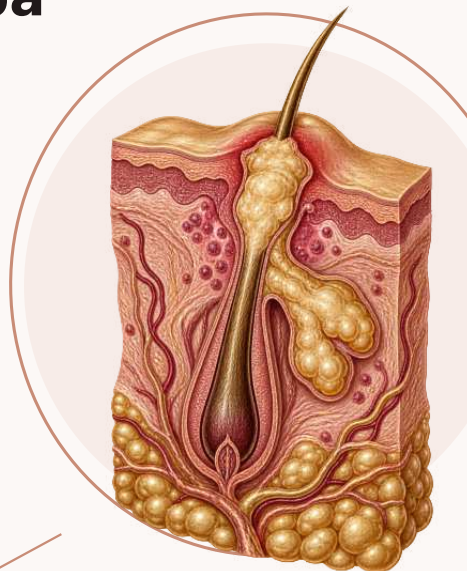
ACNE | 13

Az acne nem tisztasági hiba

Az acne vulgaris a szőrtüsző-faggyúmirigy egység összetett, gyulladásos betegsége. Kialakulásában a faggyútermelés, a follicularis keratinizáció, a gyulladás, a mikrobiom és az immunválasz is szerepet játszik.[2,10]

NEM EGYSZERŰEN „PISZKOS BŐR”

A túlzott tisztítás ezért nem oldja meg az acne biológiai folyamatait, viszont irritálhatja a bőrt.



AMI NEM SEGÍT

- agresszív dörzsölés és ismételt zsírtalanítás;
- a termékek gyors, néhány naponta történő váltogatása;
- az összes népszerű acne-hatóanyag egyidejű elkezdése;
- a hegesedés vagy mély gyulladás hónapokig tartó otthoni kísérletezése.



AMI SEGÍTHET

- a tünet súlyosságának reális felmérése;
- bizonyított, a problémához illesztett kezelés;
- következetes alkalmazás és megfelelő értékelési idő;
- időben történő segítségkérés.

AZ EDUKÁCIÓ SEGÍTHET - DE NEM EGYSZERI VARÁZSMONDAT

Egy 9-13 éveseknek tartott acne-edukációs program után javult a tudás és a segítségkérési szándék, bár a hatás egy része egy hónap alatt csökkent.[11]

KREPPI LÉNYEGE

Az acne kezelendő bőrbetegség lehet - nem a tisztaság vagy az akarat erő mércéje.



KÖZÖSSÉGI MÉDIA | 14

Népszerű nem ugyanaz, mint bizonyított

Egy 2025-ös vizsgálatban két, 13 évesnek beállított TikTok-fiók számára ajánlott 100 fiatal skincare-videót elemeztek. A kutatás pillanatfelvételt adott arról, milyen rutinok kerültek a vizsgált ajánlott felületre.[12]



100

elemzett videó

6

termék / rutin

26,2%

a nappali rutinokban
szerepelt fényvédő

MIT MUTAT A VIZSGÁLAT?

Összetett, költséges rutinok jelentek meg. A 25 legnézettebb videóban átlagosan 11 potenciálisan irritáló aktív összetevőt azonosítottak.

MIT NEM BIZONYÍT?

Nem tudjuk, hogy a nézők megvették vagy használták-e a termékeket. Nem mértek klinikai bőrkárosodást, ezért oksági kapcsolat nem állítható.



PAUSZ KÉRDEZ

Ha sokan nézik és mindenhol ugyanazt mondják, attól már megbízható?



KREPPi VÁLASZOL

Nem. A nézettség figyelmet jelez. Nem bizonyítékot, és nem személyes szükségletet.

KREPPi LÉNYEGE

Az ajánlott felületen való megjelenés nem bizonyíték az információ minőségére.



FORRÁSKRITIKA | 15

Öt kérdés vásárlás előtt

- 01 Van olyan panaszom, amelyre ezt a terméket választom?
- 02 A bizonyíték az én korosztályomra és az én problémámra vonatkozik?
- 03 A videó egy összetevőről beszél, vagy az adott koncentrációjú és formulájú termékről?
- 04 Tudom, hogyan használjam, és mit kell abbahagynom, ha irritáció jelentkezik?
- 05 A termék meglévő szükségletre válaszol, vagy a tartalom hozta létre a szükséglet érzését?



Mit ér egy állítás?

A címke vagy a nézettség önmagában még nem mondja meg a bizonyíték minőségét.

AMIT LÁTSZ	MIT JELENTHET	MIT NEM HELYETTESÍT
„Nekem bevált”	Őszinte személyes tapasztalat	Összehasonlító vizsgálatot
„Bőrgyógyász ajánlja”	Szakértői értelmezés lehet	Az indikáció és korosztály tisztázását
„Klinikailag tesztelt”	Valamilyen vizsgálat történt	A módszer, minta és eredmény ismeretét
Milliók nézettség	Nagy láthatóság	Információminőséget
Szponzorált tartalom	Kereskedelmi kapcsolat	Automatikus elfogadást vagy elutasítást

KREPPI LÉNYEGE

Előbb a szükségletet és a bizonyítékot vizsgáld meg - csak utána a terméket.



SEGÍTSÉGGKÉRÉS | 16

Mikor nem termékválasztási kérdés?

Gyermekorvos, gyógyszerész vagy bőrgyógyász bevonása indokolt lehet, ha:[1,2,8,9]



01 AZ ACNE ROMLIK VAGY HEGESEDHET

- tartós romlás, közepsúlyos vagy súlyos acne;
- fájdalmas, mély gyulladt csomók;
- hegesedés vagy tartós pigmenteltérés;
- nincs javulás megfelelően alkalmazott egyszerű kezelés mellett.

02 ERŐS BŐRREAKCIÓ JELENTKEZIK

- a bőr erősen ég, megduzzad, nedvezik, berepedezik vagy hólyagosodik;
- a dermatitis a termék elhagyása után is visszatér;
- szemkörnyéki vagy kiterjedt reakció jelenik meg.

03 MÁR NEM EGYÉRTELMŰ A HELYZET

- nem világos, milyen bőrbetegség áll a tünetek mögött;
- a bőr állapota jelentős szégyent, szorongást vagy visszahúzódást vált ki.



KREPPi MONDJA

Segítséget kérni nem a rutin kudarca. Annak felismerése, hogy már diagnózisra van szükség, a tudatos döntés része.

KREPPi LÉNYEGE

Ha diagnózisra vagy kezelésre van szükség, egy újabb termék nem helyettesíti a segítséget.



Mit jelentenek ezek a szavak?

A PONTOS SZÓHASZNÁLAT SEGÍT

A tünet, a mérőszám és a diagnózis eltérő fogalmak.



01 Acne vulgaris

Gyulladásos bőrbetegség. Mitesszerekkel, papulákkal, pustulákkal vagy mélyebb csomókkal járhat.

02 Bőrbarrier

A szaruréteghez kapcsolódó védelmi rendszer: csökkenti a vízvesztést és korlátozza a külső anyagok bejutását.

03 Comedo

Eltömődött szőrtüsző. Lehet nyitott (mitesszer) vagy zárt, fehéres elváltozás.

04 Corneocyta

A szaruréteg érett, ellaposodott, sejtmag nélküli sejtje; magyarul szarusejt.

05 Dermatitis

Bőrgyulladások gyűjtőfogalma; többféle betegség vagy reakció tartozhat ide.

06 Erythema

A bőr kipirosodása a felszíni erek fokozott vérteltsége miatt. Nem önálló diagnózis.

07 Retinoid

Az A-vitaminhoz kapcsolódó vegyületek csoportja. A gyógyszeres retinoidok és a kozmetikai retinol hatása eltér.

08 SPF

A fényvédő UVB-sugárzással szembeni védelmét jelző mérőszám. Önmagában nem írja le a teljes UVA-védelmet.

09 TEWL

A bőrön keresztül passzívan távozó víz fluxusa; a barrierfunkció egyik mérhető paramétere. Szokásos mértékegysége: $\text{g/m}^2/\text{óra}$.



FORRÁSOK | 18

Felhasznált szakirodalom

ELLENŐRIZHETŐ SZAKMAI HÁTTÉR

A DOI és a PMID az adott közlemény egyértelmű azonosítását segíti.



- 1 Reynolds RV, Yeung H, Cheng CE, et al. Guidelines of care for the management of acne vulgaris. J Am Acad Dermatol. 2024;90(5):1006.e1-1006.e30. doi:10.1016/j.jaad.2023.12.017. PMID:38300170.
Helyesbítés: 2026;95(1):347. doi:10.1016/j.jaad.2026.04.009. PMID:41999378.
- 2 Eichenfield LF, Krakowski AC, Piggott C, et al. Evidence-based recommendations for the diagnosis and treatment of pediatric acne. Pediatrics. 2013;131(Suppl 3):S163-S186. doi:10.1542/peds.2013-0490B. PMID:23637225.
- 3 Stamatatos GN, Roux PF, Boireau-Adamezyk E, Lboukili I, Oddos T. Skin maturation from birth to 10 years of age: Structure, function, composition and microbiome. Exp Dermatol. 2023;32(9):1420-1429. doi:10.1111/exd.14843. PMID:37302006.
- 4 Kong F, Galzote C, Duan Y. Change in skin properties over the first 10 years of life: a cross-sectional study. Arch Dermatol Res. 2017;309(8):653-658. doi:10.1007/s00403-017-1764-x. PMID:28726004.
- 5 American Academy of Dermatology Association. Sunscreen FAQs. Updated February 11, 2025. <https://www.aad.org/media/stats-sunscreen>.
- 6 Yang Z, Zhang Y, Lazic Mosler E, et al. Topical benzoyl peroxide for acne. Cochrane Database Syst Rev. 2020;3(3):CD011154. doi:10.1002/14651858.CD011154.pub2. PMID:32175593.
- 7 Liu H, Yu H, Xia J, et al. Topical azelaic acid, salicylic acid, nicotinamide, sulphur, zinc and fruit acid (alpha-hydroxy acid) for acne. Cochrane Database Syst Rev. 2020;5(5):CD011368. doi:10.1002/14651858.CD011368.pub2. PMID:32356369.
- 8 Neale H, Garza-Mayers AC, Tam I, Yu J. Pediatric allergic contact dermatitis. Part I: Clinical features and common contact allergens in children. J Am Acad Dermatol. 2021;84(2):235-244. doi:10.1016/j.jaad.2020.11.002. PMID:33217510.



FORRÁSOK | 19

Felhasznált szakirodalom

A FORRÁSLISTA FOLYTATÁSA

Peer-reviewed közlemények és ellenőrzött bibliográfiai azonosítók.



- 9 Slodownik D, Bar J, Solomon M, et al. Pediatric Contact Dermatitis: A 10-Year Multicenter Retrospective Study. *Dermatitis*. 2023;34(5):399-404. doi:10.1089/derm.2023.0009. PMID:37192492.
- 10 Dréno B. What is new in the pathophysiology of acne, an overview. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2017;31(Suppl 5):8-12. doi:10.1111/jdv.14374. PMID:28805938.
- 11 Wan V, Selvakumar R, Zhang Q, Fleming P, Lynde C. The Acne Education Project: An educational initiative to improve acne health literacy and promote help-seeking behavior in young adolescents. *Pediatr Dermatol*. 2024;41(1):51-57. doi:10.1111/pde.15472. PMID:38019454.
- 12 Hales M, Rigali S, Paller A, Liszewski W, Lagu T. Pediatric Skin Care Regimens on TikTok. *Pediatrics*. 2025;156(1):e2024070309. doi:10.1542/peds.2024-070309. PMID:40484399.
- 13 Milosheska D, Roškar R. Use of Retinoids in Topical Antiaging Treatments: A Focused Review of Clinical Evidence for Conventional and Nanoformulations. *Adv Ther*. 2022;39(12):5351-5375. doi:10.1007/s12325-022-02319-7. PMID:36220974.
- 14 Correia G, Magina S. Efficacy of topical vitamin C in melasma and photoaging: A systematic review. *J Cosmet Dermatol*. 2023;22(7):1938-1945. doi:10.1111/jocd.15748. PMID:37128827.
- 15 Foti C, Romita P, Borghi A, et al. Contact dermatitis to topical acne drugs: a review of the literature. *Dermatol Ther*. 2015;28(5):323-329. doi:10.1111/dth.12282. PMID:26302055.

KAPCSOLÓDÓ SZAKMAI HÁTTÉR

Amikor a skincare túl korán kezdődik - közösségi média, bőrápolás és egészségértés serdülőkorban. Laborient Tudástár. Barta Krisztina MBA.



KREPPITITKAI
SZÉPSÉG A TUDOMÁNY SZEMÉVEL
BŐRÁPOLÁS KAMASZKORBAN

KREPPITITKAI | FOLYTATÁS ONLINE

A füzet itt véget ér. A felfedezés nem.

Irányítsd a telefon kameráját a kiválasztott QR-kódra.



KREPPI BŐRNAVIGÁTOR

Segít felismerni, mire lehet valóban szüksége a bőrödnek, és merre érdemes továbbindulni.

loborient.eu • Kreppi titkai



VÁSÁRLÁS ELŐTTI ELLENŐRZŐ

Néhány fontos kérdés, mielőtt egy termékígéretből vásárlási döntés lesz.

loborient.eu • Kreppi titkai



HATÓANYAG-ATLASZ

Mit tudunk az összetevőkről, mire használják őket, és hol vannak a bizonyítékok határai?

loborient.eu • Kreppi titkai