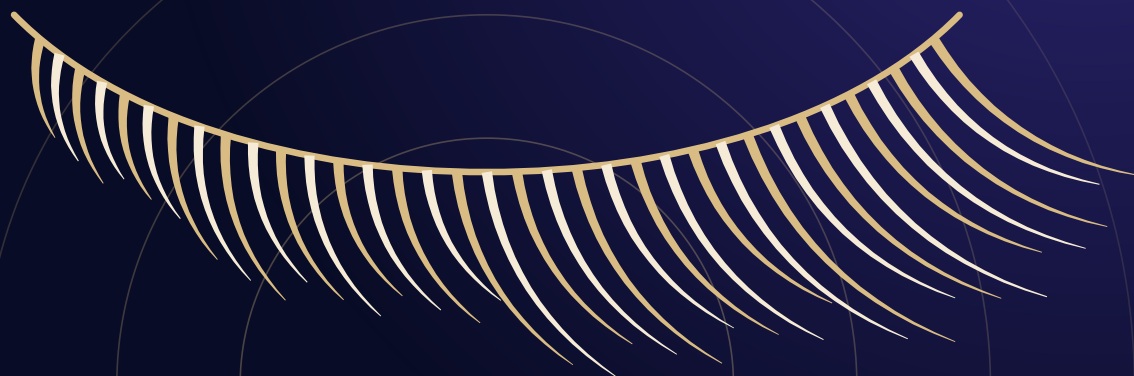




CURS PRACTIC PENTRU ÎNCEPĂTORI

Extensii de gene *clasice* de la zero

Fir cu fir, pas cu pas: de la siguranța ochiului până la un set care ține trei săptămâni. Cu scheme, liste de verificare și un plan de practică pe 14 zile.

12
LECȚII

17
SCHEME EXPLICATIVE

5
FIȘE DE LUCRU

14
ZILE DE PRACTICĂ

Cuprins

- **Înainte să începi** cum folosești cursul

ÎNȚELEGE

- 01 **Ochiul și geana, pe înțelesul tău** pe ce lucrezi și de ce cad genele
- 02 **Siguranță și igienă** ochii, adezivul, alergiile, curățenia
- 03 **Trusa de început** ce cumperi și ce mai poate aștepta
- 04 **Extensia: lungime, grosime, curbura** cum citești caseta și cum alegi
- 05 **Adezivul** cum se întărește și cum îl stăpânești

LUCREAZĂ

- 06 **Pregătirea** consultația, poziția, patch-urile
- 07 **Izolarea** o singură geană între vârfuri
- 08 **Aplicarea, fir cu fir** distanța, lipirea, direcția
- 09 **Maparea** ce lungime pui în fiecare zonă
- 10 **Finalul și îngrijirea** verificarea, uscarea, ce spui modelului

STĂPÂNEȘTE

- 11 **Greșeli frecvente și cum le repara** de ce cad, înțepă sau se lipesc
- 12 **Întreținerea, îndepărtarea și pasul următor** retușul, removerul, modelele, legea

EXERSEAZĂ

- **Planul de practică pe 14 zile** ce faci în fiecare zi
- **Fișe de lucru** cinci pagini de tipărit
- **Mic dicționar** cuvintele meseriei

Înainte să începi

Cinci minute care te ajută să scoți tot ce se poate din acest curs.

Pentru cine este

Pentru cine nu a pus niciodată extensii de gene sau a încercat și „nu au ținut”. Nu ai nevoie de experiență, doar de răbdare, de mâini liniștite și de un cap de exercițiu pe care să repeți mișcarea până îți intră în mână.

Ce vei ști la final

- să alegi extensia potrivită pentru o geană naturală
- să izolezi o singură geană și să lipești extensia la distanța corectă
- să lucrezi curat și sigur pentru ochi
- să faci o mapare naturală
- să recunoști și să repari greșelile
- să îndepărtezi extensiile fără să rupi genele

Cum e construit cursul

Sunt **12 lecții scurte**, în ordinea în care lucrezi de fapt: întâi înțelegi ochiul și regulile de siguranță, apoi îți faci trusa, apoi înveți fiecare gest. La final ai un **plan de practică pe 14 zile** și **fișe de lucru** pe care le poți tipări.

Extensiile de gene se învață cu penseta în mână, nu cu ochii. Primele sute de extensii le pui pe capul de exercițiu; abia apoi, pe o persoană apropiată, cu fișa modelului completată și cu testul de toleranță făcut.

Semnele pe care le vei întâlni

! SIGURANȚĂ

Reguli de siguranță. Nu le sări: aici e vorba de ochi.

! ATENȚIE

Lucruri la care greșesc cei mai mulți începători.

✓ SFAT

Trucuri care îți ușurează munca.

★ EXERCIȚIU

Ce ai de făcut cu mâna ta înainte să treci mai departe.

Ce nu este acest curs

Este un material de învățare, nu o calificare profesională. Te învață tehnica pas cu pas, ca să exersezi corect pe capul de antrenament și pe apropiați. Ca să lucrezi contra cost, pe clienți, ai nevoie de pregătirea cerută de lege pentru ocupația de stilist extensii gene și de un spațiu care respectă normele de igienă. Despre pasul acesta vorbim în Lecția 12.

Informațiile despre sănătatea ochiului sunt generale. Dacă tu sau persoana pe care lucrezi aveți o problemă la ochi sau la pleoape, întrebați un medic oftalmolog înainte de orice.

01

Ochiul și geana, pe înțelesul tău

Lucrezi la câțiva milimetri de ochi, pe fire mai subțiri decât un fir de ață. Zece minute de anatomie te scutesc de cele mai multe greșeli de mai târziu.

- ✓ părțile ochiului cu care ai de-a face
- ✓ cum e făcută o geană și cum crește
- ✓ de ce cad genele în mod normal
- ✓ ce fel de gene are fiecare om

CITIT: 12 MINUTE | EXERCIȚIU: 5 MINUTE

Ochiul, din față

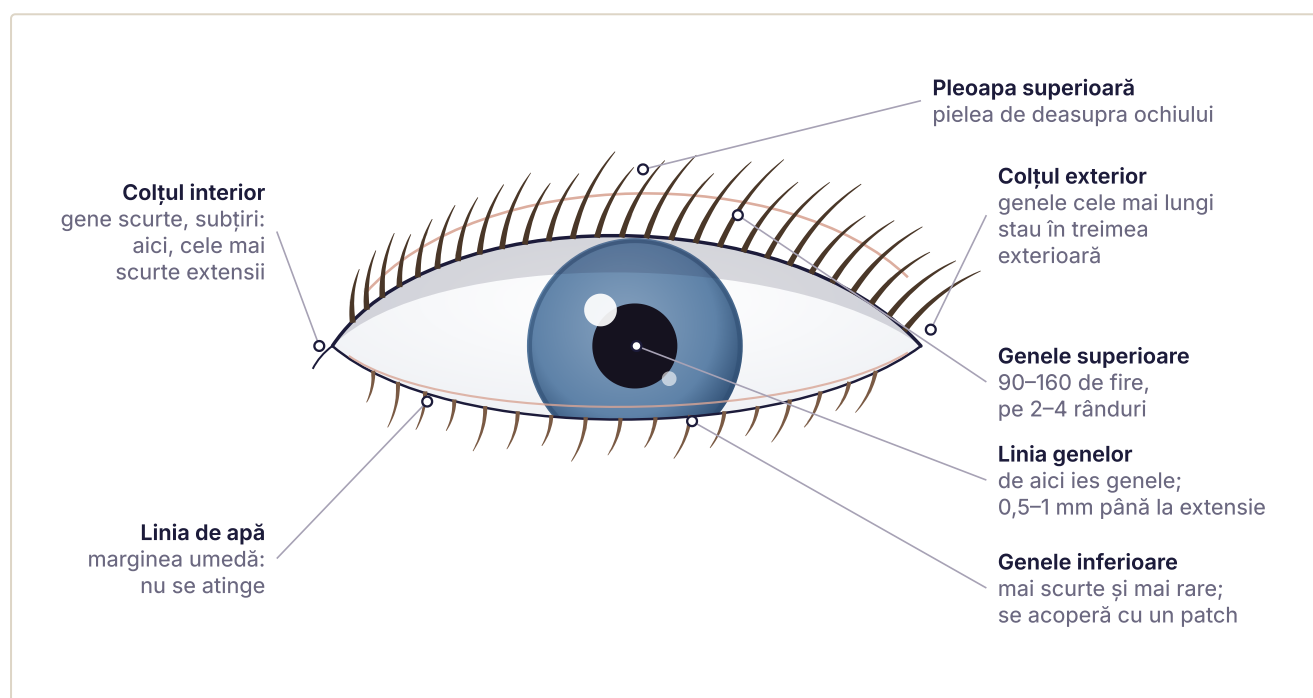


FIGURA 1. Ochiul văzut din față. Cuvintele acestea revin în toate lecțiile.

PARTEA	CE ESTE	CE ÎNSEAMNĂ PENTRU TINE
Linia genelor	Marginea pleoapei de sus, de unde ies genele.	Extensia se lipește pe geană, la 0,5–1 mm de această linie. Niciodată pe piele.
Linia de apă	Marginea umedă, din interiorul pleoapei.	Nu se atinge cu nimic: nici cu patch-ul, nici cu penseta, nici cu adezivul.
Colțul interior	Zona de lângă nas.	Genele cele mai scurte și mai subțiri. Aici pui cele mai scurte și mai fine extensii.
Colțul exterior	Zona dinspre tâmplă.	Gene lungi, dar pielea e mai moale: extensiile prea lungi trag pleoapa în jos.
Genele inferioare	Mai scurte și mai rare.	Se acoperă cu patch-uri ca să nu se lipească de cele de sus.

Cum e făcută o geană

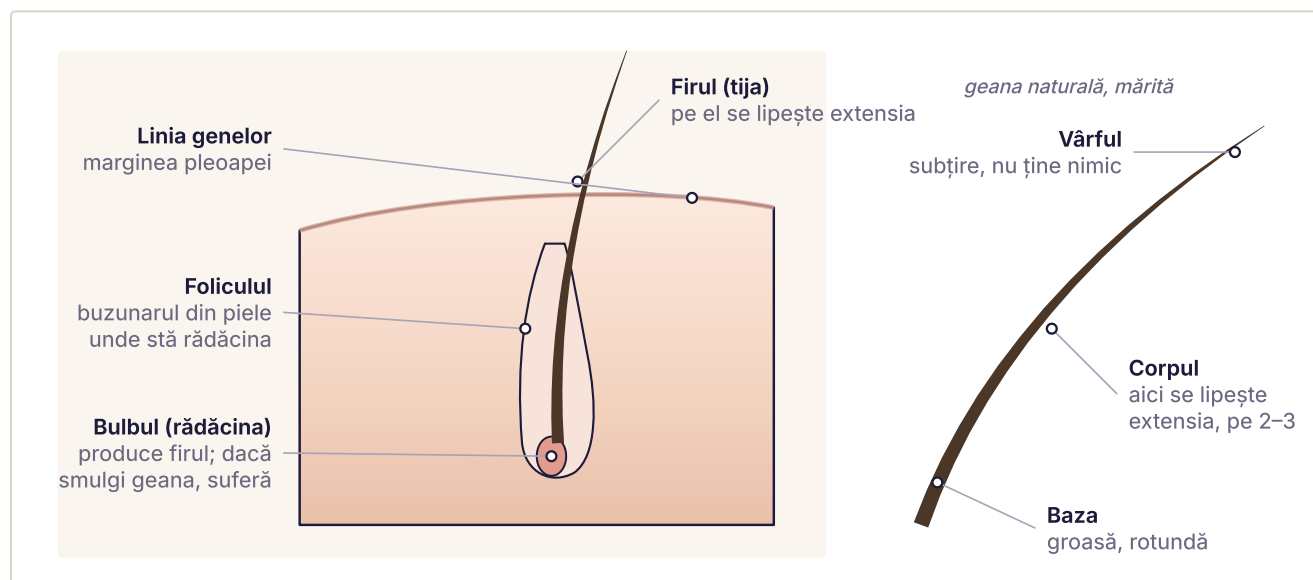


FIGURA 2. Geana în secțiune: foliculul, bulbul și firul. Alături, geana mărită: baza, corpul și vârful.

Geana este un fir de păr scurt, cu o bază mai groasă și un vârf foarte subțire. Extensia se lipește de **corpul** genei, aproape de bază, pe 2–3 mm. Vârful nu ține nimic: o extensie lipită doar de vârf cade în câteva zile și, până cade, trage de geană.

Pe pleoapa de sus sunt, de regulă, între 90 și 160 de gene, pe două-patru rânduri, și nu sunt toate la fel: unele lungi și tari, altele scurte și fine, câteva abia ieșite din piele. Nu există „o extensie pentru toate”, ci una potrivită pentru fiecare geană.

Cum crește și de ce cade

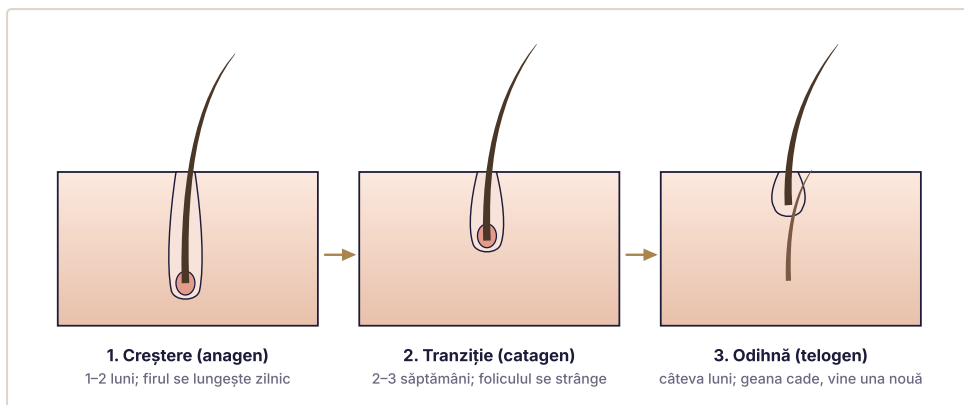


FIGURA 3. Ciclul genei. Când o geană cade, extensia de pe ea cade odată cu ea: e normal.

Fiecare geană trece prin trei faze: creștere (o lună-două), tranziție (două-trei săptămâni) și odihnă (câteva luni), după care cade și este înlocuită de una nouă. În fiecare zi cad, firesc, câteva gene de la fiecare ochi. Două lucruri practice:

- **extensiile cad odată cu genele naturale**, nu „se dezlipesc”: după trei-patru săptămâni un set arată rarit chiar dacă a fost făcut perfect; de aceea există retușul;
- **genele scurte, în creștere, nu primesc extensii lungi**: sunt subțiri și moi, nu pot duce greutatea și ar fi trase în jos.

DE REȚINUT

Genele naturale nu „se obișnuiesc” cu extensiile și nu se răresc dacă lucrezi corect. Se răresc când extensiile sunt prea grele, prea lungi sau lipite de mai multe gene odată. Tot ce urmează în curs are în spate această idee: **geana naturală trebuie să poată purta extensia**.

Ce fel de gene are omul din fața ta

GENELE NATURALE	CUM LE RECUNOȘTI	CE ALEGI
Fine și scurte	Abia se văd fără rimel; se îndoaie ușor.	Extensii de 0,07–0,10 mm, cu cel mult 2 mm mai lungi decât geana.
Medii	Se văd bine, țin forma.	Extensii de 0,10–0,12 mm, cu 2–3 mm mai lungi.
Groase și tari	Negre, dese, drepte.	Extensii de 0,12–0,15 mm; adesea cer o curbura mai puternică.
Drepte sau căzute	Cresc în jos, spre ochi.	Curburi care ridică (D sau L), lungimi mai scurte.

EXERCIȚIU

Uită-te, la lumină bună și cu o lupă dacă ai, la genele unei persoane apropiate. Numără câte rânduri vezi la mijlocul pleoapei. Găsește genele scurte, în creștere, printre cele lungi. Notează în „Jurnalul de practică” ce fel de gene are.

02 Siguranță și igienă

Extensiile de gene sunt sigure când sunt puse corect. Puse neglijent, pot provoca iritații, infecții sau o alergie la adeziv care nu mai trece. Lecția aceasta e cea mai importantă din curs.

- ✓ când nu lucrezi deloc
- ✓ cum apare alergia la adeziv și cum o eviți
- ✓ ce faci dacă adezivul ajunge în ochi
- ✓ cum ții curate instrumentele

CITIT: 18 MINUTE

Când nu pui extensii

Nu aplica extensii dacă vezi, la persoana pe care lucrezi, unul dintre semnele de mai jos. Adezivul și manevrele agravează orice problemă a ochiului.

- ochi roșu, cu secreții, care lăcrimează sau ustură (conjunctivită, blefarită)
- un „urcior” sau o umflătură pe pleopă
- pleoape iritate, cu piele crăpată, cojită sau cu eczemă
- operație la ochi recentă (inclusiv cu laser); se așteaptă cât spune medicul
- alergie cunoscută la adezivi, acrilăți sau cianoacrilăți
- tratamente care fac genele să cadă (de exemplu chimioterapie), până la refacerea lor
- obiceiul de a smulge genele
- gene naturale foarte rare, scurte sau rupte, care nu pot purta nimic

În aceste situații, pasul corect este un consult la medicul oftalmolog sau dermatolog. Extensiile mai pot aștepta.

Ochii stau închiși

! SIGURANȚĂ: REGULA DE AUR

Cât timp lucrezi, ochii persoanei stau complet închiși, de la primul patch până la ultima verificare.

Un ochi care se deschide „puțin” lasă vaporii adezivului să ajungă pe suprafața lui: usturime, roșeață, lăcrimare și, uneori, o iritație care durează zile.

- lentilele de contact se scot înainte;
- persoana nu vorbește și nu se mișcă cât lucrezi lângă ochi; dacă vrea să spună ceva, oprești;
- patch-urile nu urcă pe linia de apă;
- adezivul deschis stă la distanță de față, iar camera e aerisită.

Alergia la adeziv

Adezivul pentru extensii este pe bază de **cianoacrilat**: se întărește în câteva secunde cu ajutorul umezelii din aer. Întărit, e stabil. Când nu e întărit, vaporii lui și, pe măsură ce îmbătrânește, cantitățile mici de formaldehidă pe care le eliberează pot irita și, la unele persoane, pot sensibiliza.

Cum arată

- pleoape umflate, roșii, care mănâncă
- lăcrimare, usturime, senzație de nisip în ochi
- apare de regulă la 24–48 de ore după aplicare
- se poate repeta, mai puternic, la fiecare set

De ce e serioasă

O alergie la cianoacrilat, odată apărută, rămâne. Persoana nu mai poate purta extensii, iar tu, dacă te sensibilizezi la vaporii, nu mai poți lucra. Nu există adeziv „fără alergii”: cele numite „pentru sensibili” au vaporii mai puțini, nu risc zero.

1

Testul de toleranță

Cu 24–48 de ore înainte de primul set, pui 3–5 extensii pe fiecare ochi, cu adezivul pe care îl vei folosi, în colțul exterior. Dacă apare mâncărime, roșeață sau umflătură, nu aplici setul. Testul nu garantează, dar prinde cele mai multe reacții.

2

Cât mai puțin adeziv

Un strat subțire pe baza extensiei. Bilele de adeziv înseamnă vaporii mai mulți și întărire incompletă.

3

Aer

Fereastra deschisă sau un purificator; un ventilator mic care mută aerul de lângă față, nu spre ochi. Mască pentru tine, când lucrezi multe ore.

4

Distanță și timp

Extensia nu atinge pielea. După ultima extensie, mai aștepti 2–3 minute cu ochii închiși înainte să scoți patch-urile.

Dacă apar umflătură, mâncărime sau usturime: scoți extensiile cu remover (Lecția 12), comprese reci, iar dacă nu trece în câteva ore, medic. Nu „încearcă alt adeziv” până nu știi la ce a reacționat.

Dacă adezivul ajunge în ochi

! SIGURANȚĂ

- **Nu freca ochiul** și nu încerca să desfaci pleoapele lipite cu forța.
- Clătești cu ser fiziologic sau cu apă curată, din abundență, câteva minute.
- Pleoapele lipite se desfac singure în ore sau zile, cu comprese calde. Nu tai, nu tragi.
- Durere, vedere încețoșată sau roșeață care nu trece în câteva ore: medic oftalmolog, de urgență.

Ce produse ai voie să folosești

CE VERIFICI	DE CE
Eticheta în limba română , cu producătorul sau importatorul din Uniunea Europeană	Un produs fără responsabil în UE nu are pe cine trage la răspundere și, de regulă, nici testări.
Lista de ingrediente și fișa cu date de securitate (o ceri furnizorului)	Adezivii sunt amestecuri chimice: fișa îți spune ce conțin, cum se păstrează și ce faci la contact cu ochii.
Data fabricației și termenul după deschidere	Un adeziv vechi se întărește prost și eliberează mai mulți vapori. Majoritatea țin 4–8 săptămâni după deschidere.
Pictogramele de pericol de pe sticlă	Îți spun că produsul irită ochii și pielea. Nu îl folosi fără mănuși și fără aer.

Curățenia

- 1 Măinile tale**
Apă și săpun, apoi dezinfectant. Fără unghii lungi sau ascuțite: lucrezi la un milimetru de ochi.
- 2 Pensetele**
După fiecare persoană: speli cu apă și săpun, usuci, dezinfectezi cu un produs pentru instrumente, pe timpul de pe etichetă. Într-un salon, instrumentele se și sterilizează.
- 3 Ce e de unică folosință**
Patch-urile, microperiuțele, periuțele de gene, bețișoarele și foliile de adeziv se aruncă după fiecare persoană. Periuța de pieptănat pleacă acasă cu modelul.
- 4 Masa, patul, lampa**
Șervețel dezinfectant înainte și după. Prosop sau hârtie curată sub capul fiecărei persoane.

I DE REȚINUT

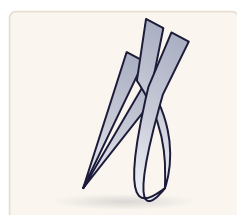
Nu îți poți pune singură extensii fir cu fir: ochiul pe care lucrezi trebuie să stea închis, iar celălalt nu vede destul de aproape. Primele sute de extensii le pui pe capul de exercițiu, apoi pe cineva apropiat.

03 Trusa de început

Nu îți trebuie zeci de casete și cinci adezivi ca să înveți. Îți trebuie puține lucruri, dar bune, și un cap de exercițiu pe care să repeți.

- ✓ ce e esențial și ce poate aștepta
- ✓ cum alegi pensetele
- ✓ cum alegi primul adeziv
- ✓ cum alegi primele casete

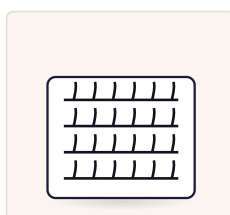
CITIT: 12 MINUTE | EXERCIȚIU: LISTA DE CUMPĂRĂTURI



**Pensete: dreaptă
și curbată**



Adeziv
(uscare 2–3 s)



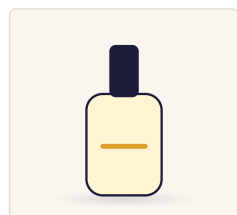
Casetă de extensii
0.10 · C · 8–13 mm



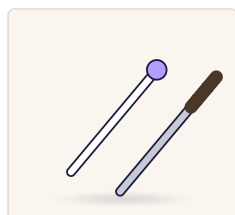
**Patch-uri și
bandă de hârtie**



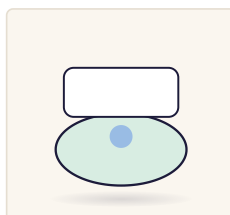
**Spumă de curățat
și primer**



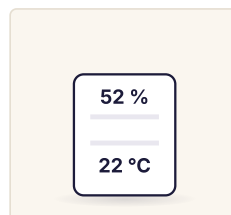
Remover cremă



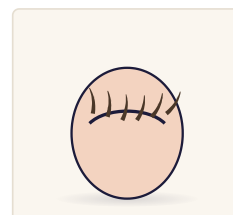
**Microperiuțe
și periuțe de gene**



**Piatră de jad sau
inel pentru adeziv**



**Higrometru și
termometru**



**Cap de exercițiu
cu gene de antrenament**

FIGURA 4. Trusa cu care poți face un set clasic complet.

Esențial, util, mai târziu

ESENȚIAL	UTIL	MAI TÂRZIU
• pensetă dreaptă (izolare) • pensetă curbată (aplicare) • adeziv cu uscare de 2–3 secunde • casete 0,10 mm, curbura C, lungimi 8–13 mm • patch-uri pentru genele de jos • spumă de curățat genele, fără ulei • primer sau degresant de gene • remover cremă • microperiuțe și periuțe de gene • piatră de jad sau inel cu folii • higrometru-termometru • cap de exercițiu cu gene de antrenament	• bandă de hârtie pentru pleopă • pară sau ventilator mic • lampă cu lumină rece • lupă cu lumină • nano mister • casete 0,12 mm și curbura D • suport pentru casete • mască pentru tine	• pat de cosmetică cu tetieră • purificator de aer • scaun reglabil • casete pentru volum (nu fac obiectul acestui curs)

Pensetele

Ai nevoie de două: una **dreaptă**, subțire, cu care desparți genele (izolarea), și una **curbată** sau în unghi, cu care iei extensia din casetă și o așezi. Alege pensete ușoare, din oțel, cu vârfurile care se închid perfect pe toată lungimea: ține penseta spre lumină și strânge; nu trebuie să vezi nicio dungă de lumină între vârfuluri.

✓ SFAT

Nu le scăpa pe jos: un vârf îndoit cu o zecime de milimetru nu mai prinde o extensie de 0,10 mm. Păstrează-le în husa lor, cu capacele de silicon pe vârfuluri.

Adezivul

CE CAUȚI	DE CE
Timp de uscare de 2–3 secunde	Adezivii de 0,5–1 secundă sunt pentru mâini foarte rapide. La început ai nevoie de timp ca să așezi extensia corect.
Umiditate și temperatură scrise pe etichetă	Fiecare adeziv are intervalul lui. Îl ții cu higrometrul lângă tine (Lecția 5).
Sticlă mică (3–5 ml)	Odată deschis, ține 4–8 săptămâni. O sticlă mare se strică înainte să o termini.
Negru, pentru set clasic	Se vede mai puțin pe genele negre. Adezivul transparent e pentru extensii colorate.

! ATENȚIE

Adezivul pentru extensii fir cu fir nu e același cu adezivul pentru gene false pe bandă, care se dezlipște seara. Nu le amesteca niciodată.

Extensiile

Extensiile clasice sunt din fibră sintetică (de regulă PBT), indiferent cum le spune pe cutie: „mătase”, „nurcă” sau „cașmir” sunt nume comerciale pentru finisaj, nu materiale naturale. Pentru început, o casetă mixtă cu **grosimea 0,10 mm, curbura C și lungimi de la 8 la 13 mm** acoperă un set natural complet. Despre cum le alegi, în Lecția 4.

Mărunțișurile care contează

- **Patch-urile:** cu gel, fără parfum, de unică folosință. Pentru ochi sensibili, bandă de hârtie medicală tăiată.
- **Spuma de curățat** fără ulei și **primerul:** scot grăsimea și machiajul rămas, ca adezivul să prindă.
- **Removerul cremă:** dizolvă adezivul fără să curgă în ochi, spre deosebire de cel lichid.
- **Piatra de jad sau inelul:** pe ele pui picătura de adeziv; piatra rece încetinește puțin întărirea.
- **Higrometrul:** îți arată umiditatea și temperatura din cameră. Fără el, lucrezi pe ghicite.
- **Capul de exercițiu** cu gene de antrenament care se lipesc și se dezlipesc: aici înveți izolarea și așezarea fără să riști ochiul nimănui.

★ EXERCİȚIU

Completează „Lista de cumpărături” de la finalul cursului. La adeziv, verifică cele patru lucruri din Lecția 2: etichetă în română cu responsabil în UE, fișa cu date de securitate, data fabricației, pictogramele.

04

Extensia: lungime, grosime, curbura

Pe fiecare rând din casetă scrie un cod: C · 0.10 · 11 mm. Cine știe să îl citească știe să aleagă extensia pe care geana naturală o poate purta.

✓ cum citești caseta

✓ ce lungime alegi

✓ ce grosime alegi

✓ ce curbura alegi

CITIT: 14 MINUTE

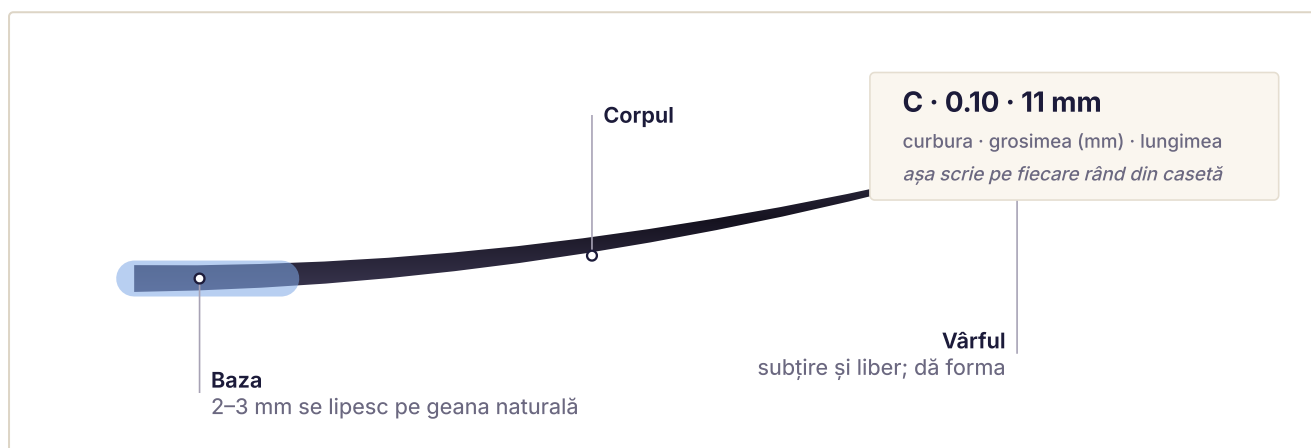


FIGURA 5. O extensie, mărită: baza, corpul și vârful. Pe casetă: curbura, grosimea și lungimea.

Lungimea

Lungimile obișnuite sunt între 6 și 15 mm. Regula începătorului: **extensia e cu cel mult 2–3 mm mai lungă decât geana naturală** pe care o pui. O geană de 8 mm poartă bine 10–11 mm; una de 6 mm, cel mult 8–9 mm. Extensiile foarte lungi arată spectaculos o săptămână, apoi se răsucesc, trag geana în jos și cad cu ea.

Măsori cu ochiul, comparând extensia ținută în pensetă cu geana naturală de lângă ea, sau cu o riglă mică, la consultație. Un set natural folosește trei-patru lungimi, de la cea mai scurtă în colțul interior la cea mai lungă spre exterior (Lecția 9).

Grosimea



FIGURA 6. Grosimile la scară. Grosimea dublă înseamnă greutate de patru ori mai mare.

GROSIMEA	PENTRU CE GENE	DE ȘTIUT
0,07 mm	Gene foarte fine sau slăbite.	Ușoară, dar se vede puțin; se folosește mai ales la volum.
0,10 mm	Majoritatea genelor. Grosimea de început.	Cel mai bun echilibru între aspect și greutate.
0,12 mm	Gene medii spre groase, sănătoase.	Efect mai intens; grea pentru gene fine.
0,15 mm	Doar gene groase și tari.	De 2,25 ori mai grea decât 0,10. Greșită pe gene obișnuite.
0,20 mm și peste	Nu pentru fir cu fir.	Rupe și rărește genele naturale.

! ATENȚIE

Grosimea nu se alege după „cât de dramatic” vrea persoana, ci după geana ei. Dacă vrea mai mult efect pe gene fine, răspunsul e o curbura mai deschisă sau o lungime cu un milimetru în plus, nu o extensie mai groasă.

Curbura

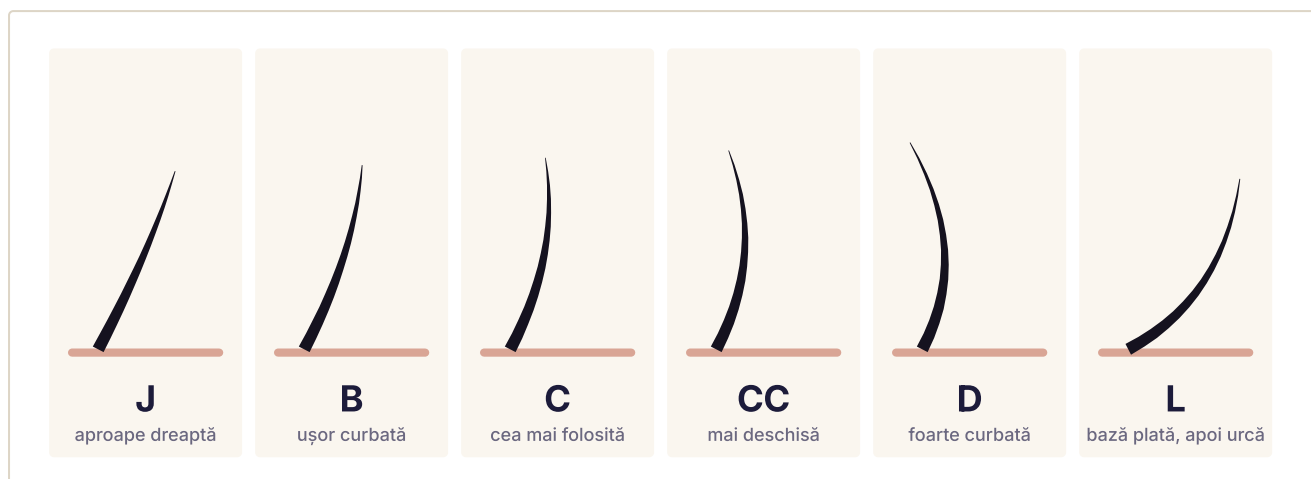


FIGURA 7. Curburile, din profil. C este curbura de început; D ridică genele căzute; L pleacă drept și urcă brusc.

CURBURA	CUM ARATĂ	CÂND O FOLOSEȘTI
J, B	Aproape dreaptă, cu vârful puțin ridicat.	Gene naturale deja curbate, efect foarte discret, colțul interior.
C	Curbură medie, deschisă.	Cea mai folosită. Potrivită pentru aproape orice ochi. Curbura de început.
CC, D	Curbură puternică, efect de ochi deschis.	Gene naturale drepte sau căzute; ochi mici; persoane care vor efect vizibil.
L, M	Bază plată, apoi urcă brusc.	Pleoape cu pliul lăsat peste gene sau gene care cresc în jos: baza plată se lipește bine, vârful ridică.

Curbura se potrivește cu geana naturală: pe o geană dreaptă, o extensie foarte curbată are doar baza în contact și se desprinde; pe o geană curbată, o extensie J pare căzută. La început, lucrezi cu C și, când înveți să vezi genele, adaugi D pentru cele drepte.

Cum citești caseta

C • 0.10 • 11 mm înseamnă: curbura C, grosimea 0,10 mm, lungimea 11 mm. Casetele mixte au pe fiecare rând altă lungime, de la 8 la 14 mm; pe cele cu o singură lungime scrie una peste tot. Ține casetele închise, departe de lumină și de praf: o extensie cu praf pe ea nu se lipește.

★ EXERCIȚIU

Pe capul de exercițiu, ia pe rând, cu penseta curbată, o extensie de 8, 10 și 12 mm și pune-le una lângă alta pe o geană de antrenament. Fă același lucru cu 0,10 și 0,15 mm. Uită-te din față și din lateral: diferențele acestea trebuie să le vezi dintr-o privire.

05

LECȚIA 5

Adezivul

Adezivul e cel care ține setul trei săptămâni sau trei zile. Nu e magie: e chimie simplă, care depinde de aer, de timp și de cantitate.

- ✓ cum se întărește adezivul
- ✓ de ce contează umiditatea și temperatura
- ✓ cât adeziv pui pe extensie
- ✓ cum păstrezi sticla

CITIT: 12 MINUTE | PRACTICĂ: 15 MINUTE

Cum se întărește

Cianoacrilatul se întărește la contactul cu **umezeala din aer**: în 1–3 secunde la suprafață, complet în următoarele ore. De aici vin cele trei reguli ale adezivului:

- **umiditate prea mică** (aer uscat, iarna cu caloriferul pornit): se întărește încet, extensia alunecă, setul nu ține;
- **umiditate prea mare** sau o picătură prea mare: se întărește prea repede, chiar înainte să așezi extensia; apare „albirea” (un strat alb, mat, pe adeziv);
- **temperatură** în afara intervalului: la cald se întărește brusc, la frig încet.

CE MĂSORI	DE REGULĂ	CE FACI CÂND NU E AȘA
Umiditatea	45–60 % (citește eticheta adezivului tău)	Prea mică: un umidificator mic sau un vas cu apă caldă în cameră. Prea mare: aerisești, pornești dezumidicatorul.
Temperatura	20–24 °C	Nu lucra lângă calorifer sau în soare. Vara, aerul condiționat ține și umiditatea în frâu.

1 DE REȚINUT

Higrometrul stă pe masă, lângă adeziv, nu pe perete în celălalt capăt al camerei. Îl citești înainte să deschizi sticla și de câte ori simți că adezivul „se poartă altfel”.

Picătura

1 Agiți

30–60 de secunde, în sus și în jos, cu capacul pus. Componentele se separă în sticlă: neagitat, adezivul e apos la început și gros la final.

2 Pui o picătură

Pe piatra de jad sau pe folia de pe inel. Mică, cât un bob de linte. Ștergi gâtul sticlei cu un șervețel fără scame și închizi capacul imediat.

3

O schimb

La 15–20 de minute (mai des când e cald), chiar dacă nu a fost consumată. Adezivul vechi din picătură se îngroașă, face fire și nu mai prinde.

4

Îl ții departe de ochi

Piatra stă pe masă, la 30–40 cm de fața persoanei, nu pe fruntea ei.

Cât adeziv pe extensie



FIGURA 8. Baza extensiei se trage prin marginea picăturii: iese cu un strat subțire pe 2–3 mm.

Ții extensia de la mijloc, cu penseta curbată, și îi tragi **baza prin marginea picăturii**, pe 2–3 mm, într-o singură mișcare. Nu o scufunzi în mijlocul picăturii: ia prea mult. O scoți încet, ca să nu facă fir. Dacă vezi o bilă, nu o pui pe geană: ștergi extensia pe un șervețel și iei alta.

Păstrarea

- sticla stă **în picioare**, bine închisă, la răcoare și întuneric, cu pliculețul de silicagel din cutie; la frigider doar sticlele sigilate (condensul strică adezivul deschis);
- notezi data deschiderii pe sticlă; după 4–8 săptămâni (cât scrie pe etichetă) o arunci, chiar dacă mai are;
- un adeziv care s-a îngroșat, face fire sau miroase mai tare decât de obicei nu se mai folosește.

! SIGURANȚĂ

Adezivul este iritant și inflamabil. Mănuși, aer, departe de flacără. Sticla goală se aruncă închisă, nu la gunoiul obișnuit deschis. Nu îl lăsa la îndemâna copiilor.

★ EXERCIȚIU

Pune o picătură pe piatră și cronometrează: cât durează până prinde o peliculă? Trage prin margine zece extensii, una după alta, și uită-te la baza fiecăreia în lumină: toate trebuie să aibă același strat subțire. Aruncă-le pe cele cu bilă.

06

LECȚIA 6

Pregătirea

Un set bun începe cu zece minute în care nu lipești nimic: întrebi, așezi, cureți, protejezi. Toate cele patru pot strica setul dacă le sari.

- ✓ ce întrebi înainte
- ✓ cum cureți genele
- ✓ cum vă așezați
- ✓ cum pui patch-urile

CITIT: 12 MINUTE | PRACTICĂ: 20 DE MINUTE

Consultația

Înainte de primul set, cu „Fișa modelului” de la final: întrebi despre alergii, probleme la ochi, lentile, sarcină, ce rezultat vrea. Te uiți la genele naturale în lumină bună și le descrii cu voce tare: lungime, grosime, direcție, zone rare. Dacă e primul set cu adezivul tău, **testul de toleranță** (Lección 2) se face cu 24-48 de ore înainte. Fără test, fără set.

Poziția

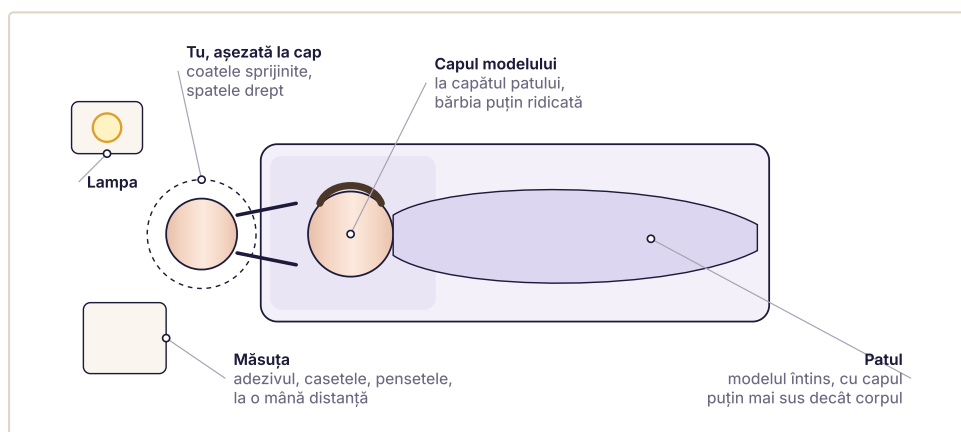


FIGURA 9. Modelul întins, tu la capul patului. Lucrezi de deasupra, cu coatele sprijinite.

- Persoana stă întinsă pe spate, cu capul la capătul patului și bărbia puțin ridicată: genele de sus se desprind de pleoapă și le vezi din profil.
- Tu stai pe scaun la capul patului, cu spatele drept și coatele sprijinite. O mână nesprrijinită tremură după zece minute.
- Lumina vine de sus, albă, fără umbră. O lupă cu lumină îți arată genele scurte pe care altfel le ratezi.
- Adezivul, casetele și pensetele stau la o mână distanță, mereu în același loc.

Curățarea genelor

1

Demachiezi

Persoana vine fără machiaj la ochi. Dacă totuși are, demachiant fără ulei și apă micelară, apoi clătire.

2

Speli genele

Spumă de curătat genele, cu o periuță moale, pe linia genelor, ochii închiși. Clătești cu apă sau ser fiziologic și usuci prin tamponare.

3

Primer sau degresant

O microperiuță umezită, trecută pe gene de la bază spre vârf. Scoate ultima urmă de grăsime. Lași să se usuce 30 de secunde.

! ATENȚIE

Grăsimea e dușmanul numărul unu al setului: creme de ochi, uleiuri de gene, rimel waterproof rămas. Dacă genele lăcesc sau se lipesc între ele, nu ai terminat curățarea.

Patch-urile

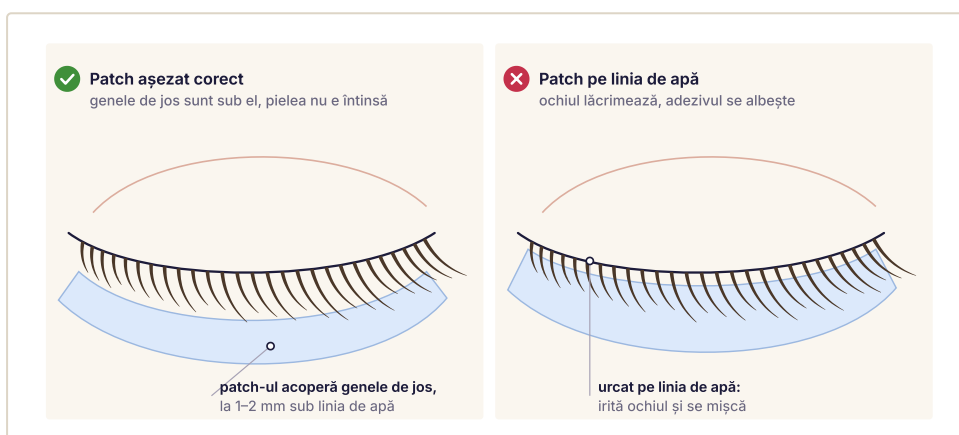


FIGURA 10. Patch-ul acoperă toate genele de jos și stă la 1-2 mm sub linia de apă.

1

Persoana închide ochii și privește ușor în jos, cu ochii închiși; așa pleoapa de jos se întinde puțin.

2

Așezi patch-ul de la colțul interior spre cel exterior, lipit de piele, **la 1-2 mm sub linia de apă**, cu toate genele de jos prinse sub el. O geană rămasă liberă o acoperi cu o bucățică de bandă de hârtie.

3

Întrebi: „Te înțepă? Simți că trage?” Dacă da, îl muți. Un patch care deranjează face ochiul să lăcrimeze, iar lacrimile strică adezivul.

Sfat: la pleoapele cu pliul lăsat peste gene, o bandă de hârtie lipită pe pleoapa de sus, trasă ușor spre sprânceană, îți descoperă linia genelor. Fără să întinzi pielea: ochiul rămâne închis fără efort.

★ EXERCIȚIU

Pe o persoană apropiată, fără să lipești nimic: consultația cu fișa, așezarea, curățarea genelor, patch-urile ținute 10 minute. Repetă până când patch-ul stă din prima și nu deranjează.

07

LECȚIA 7

Izolarea

Izolarea e gestul care desparte un set profesionist de unul care doare. O singură geană naturală, liberă, între vârfurile pensetei, de fiecare dată.

- ✓ cum ții pensetele
- ✓ cum vezi genele scurte
- ✓ cum desparți o geană de vecinele ei
- ✓ cum exersezi pe capul de antrenament

CITIT: 10 MINUTE | PRACTICĂ: 20 DE MINUTE PE ZI

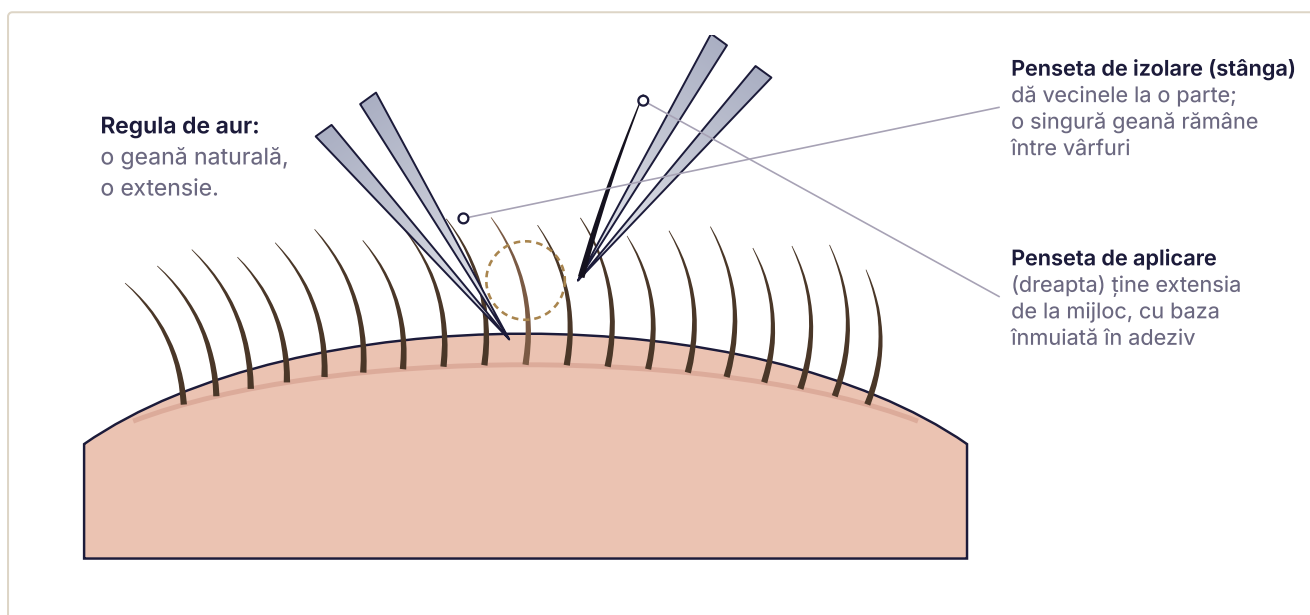


FIGURA 11. Penseta dreaptă desparte vecinele și lasă o singură geană liberă. Penseta curbată aduce extensia.

Cum ții pensetele

- Ca pe un creion, ușor, între degetul mare, arătător și mijlociu. Dacă strângi, tremuri.
- Dreptacii țin penseta dreaptă în stânga (izolare) și pe cea curbată în dreapta (aplicare). Stângacii invers.
- Vârfurile stau **paralele cu geana**, niciodată îndreptate spre ochi. Mâna se sprijină pe frunte sau pe patch, nu stă în aer.

Mișcarea

1

Alegi geana

Una lungă, matură, cu baza vizibilă. Genele scurte, abia crescute, rămân libere.

2

Dai vecinele la o parte

Cu vârfurile pensetei drepte, desparți genele din stânga și din dreapta ei, cu mișcări mici, de la bază. Lucrezi cu vârful pensetei, nu cu toată penseta.

3

Ții izolarea

Vârfurile rămân deschise de o parte și de alta a genei alese, cât timp mâna cealaltă aduce extensia. Dacă geana scapă, o iei de la capăt. Nu lipești „aproximativ”.

4

Verifici

Înainte să atingi cu extensia, te uiți încă o dată: o singură geană? baza ei liberă? Abia apoi.

Genele scurte și straturile

Genele cresc pe două-patru rânduri. Cele din rândul de jos, aproape de linia de apă, sunt mai scurte și mai ușor de ratat; cele din rândul de sus sunt lungi și le vezi primele. Dacă lipești extensia unei gene lungi de o geană scurtă vecină, ai făcut o **lipitură**: cea scurtă va fi trasă de cea lungă la fiecare clipire, doare și cade. Cum vezi genele scurte: lumina de sus, lupa și răbdarea de a te uita la bază, nu la vârful.

✓ **SFAT**

Lucrezi pe straturi: întâi genele din rândul de sus, apoi cele din mijloc, apoi, dacă e cazul, cele de jos. Așa extensiile nu se încurcă între ele și nu lipești peste ce ai pus deja.

Exercițiul pe capul de antrenament

★ **EXERCIȚIU**

Zece minute de izolare pe zi, fără adeviziv, timp de o săptămână:

- izolezi o geană, o ții 3 secunde, îi dai drumul, treci la următoarea; 30 la rând, apoi pe celălalt ochi;
- repeți cu capul de antrenament întors ca un om adevărat (tu stai la capul lui);
- cronometrezi: când izolezi 30 de gene în 2 minute fără să scapi niciuna, ești gata pentru extensii.

! **ATENȚIE**

Nu „lupta” cu o geană care nu se lasă izolată: o lași și treci la alta. Insistența rupe gene și obosește mâna.

08

LECȚIA 8

Aplicarea, fir cu fir

Ai geana izolată și extensia cu adeziv pe bază. Urmează gestul de o secundă pe care îl vei repeta de o sută de ori la fiecare set.

- ✓ cum iei extensia din casetă
- ✓ cum lipești baza de geană
- ✓ distanța față de pleoapă
- ✓ cum alternezi ochii și cum verifici

CITIT: 15 MINUTE | PRACTICĂ: 30 DE MINUTE PE ZI

Pasul cu pasul

- 1 Iei extensia**
Cu penseta curbată, prinzi extensia de la mijloc sau puțin peste mijloc, în unghi drept față de bandă, și o tragi ușor în sus. Dacă o prinzi de bază, o îndoi; dacă o prinzi de vârf, o rupi.
- 2 O înmoi**
Tragi baza prin marginea picăturii, 2–3 mm, o singură dată (Lecția 5).
- 3 O aduci lângă geană**
Vii din lateral sau de deasupra genei izolate, nu de jos. Baza extensiei se așază **pe corpul genei, la 0,5–1 mm de pleoapă**, paralelă cu geana.
- 4 O așezi**
Atingi, nu apeși. Ții 1–2 secunde, cât adezivul prinde. Dai drumul pensetei de aplicare, apoi, încet, pensetei de izolare.
- 5 Treci la celălalt ochi**
După 5–10 extensii pe un ochi, lucrezi pe celălalt. Cât adezivul se întărește pe un ochi, nu riști să lipești o extensie proaspătă de vecina ei.

Distanța față de pleoapă

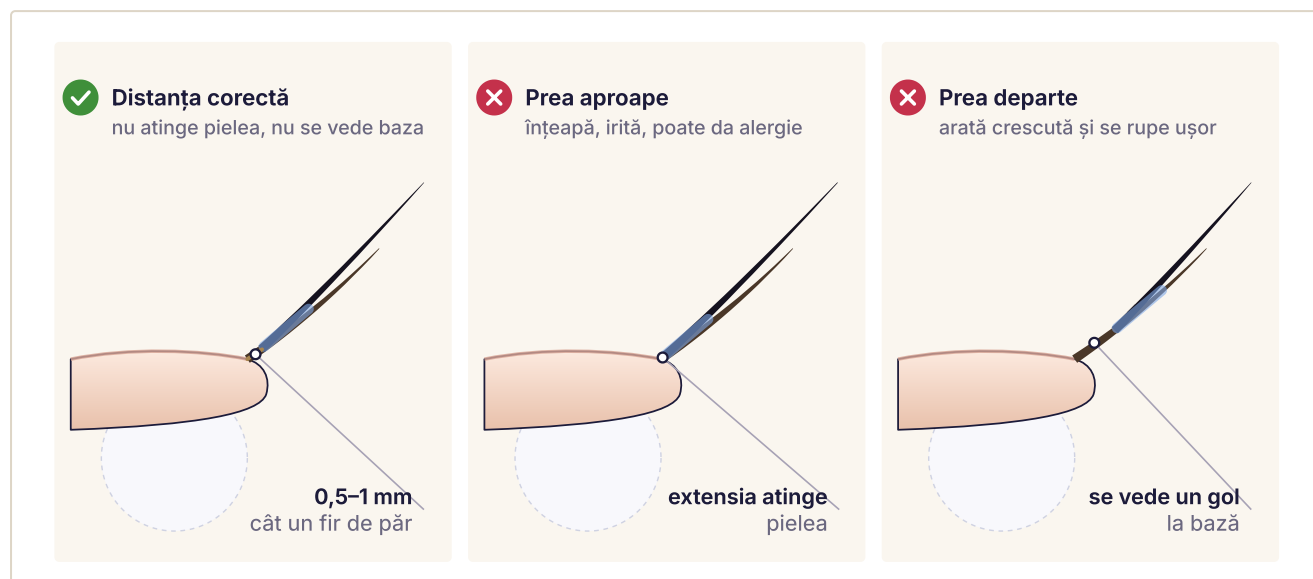


FIGURA 12. Între baza extensiei și pleoapă rămâne 0,5-1 mm: nu atinge pielea, nu se vede gol.

Prea aproape înseamnă adeziv pe piele: înțepă la fiecare clipire, irită și, în timp, poate sensibiliza. Prea departe înseamnă o extensie care arată „crescută” din prima zi și care se rupe, pentru că stă lipită de partea subțire a genei.

Zona de lipire

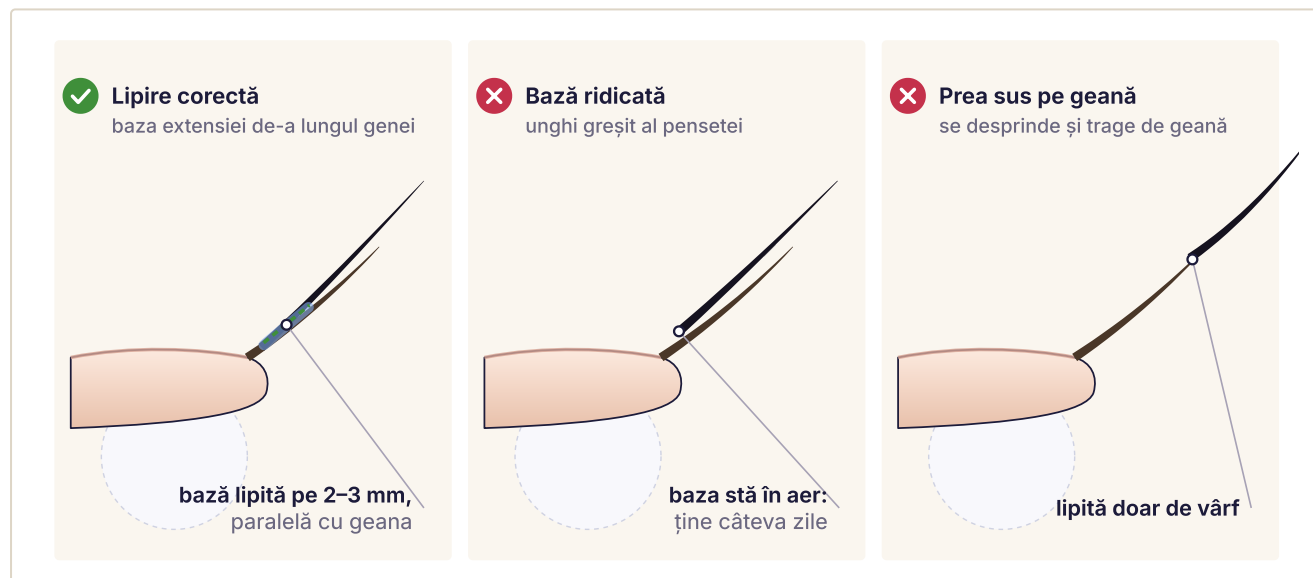


FIGURA 13. Baza extensiei stă pe 2-3 mm de-a lungul genei. Ridică sau lipită doar de vârf, nu ține.

Unghiul pensetei de aplicare decide totul: dacă vine prea din față, baza extensiei se ridică de pe geană și rămâne lipită doar într-un punct. Dacă vine paralel, toată baza se lipește. Te uiți din lateral după fiecare extensie, în primele zile: baza trebuie să se „topească” pe geană, fără gol.

Direcția

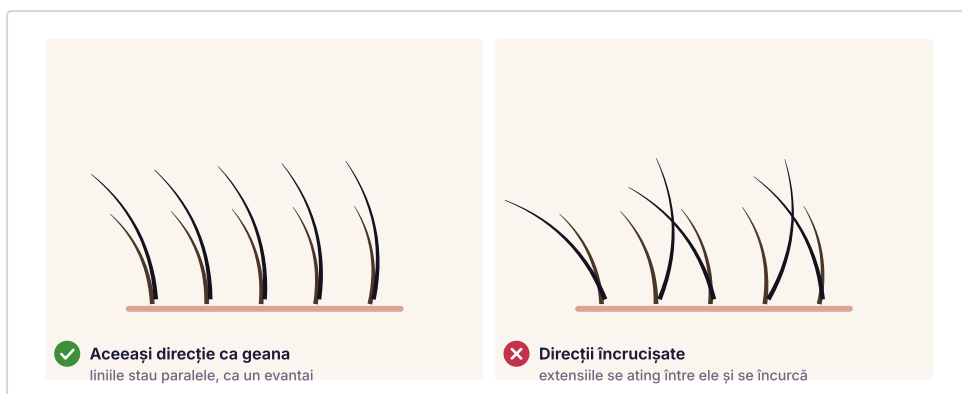


FIGURA 14. Extensia urmează direcția genei naturale: toate liniile stau ca un evantai.

Extensia merge în direcția genei pe care stă, nu „în sus” cu orice preț. Dacă o geană crește puțin strâmb, o extensie pusă strâmb pe ea arată bine; una pusă drept se încrucișează cu vecinele. Evantaiul se face din zeci de direcții ușor diferite, toate urmând pleoapa.

Lipituri: verificarea

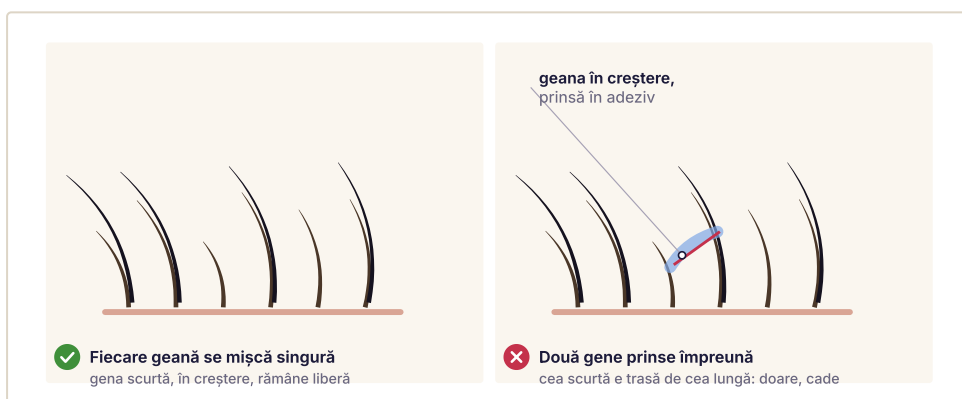


FIGURA 15. După fiecare 5–10 extensii: fiecare geană trebuie să se miște singură.

- 1 Cu penseta dreaptă, treci ușor printre extensiile proaspăt puse, de la bază, ca un pieptene. Fiecare trebuie să se miște singură.
- 2 Dacă două sunt prinse, le desfaci **acum**, cât adezivul e proaspăt: ții o geană cu o pensetă și o desprinzi pe cealaltă cu vârful celeilalte, fără să tragi de pleoapă.
- 3 Dacă nu se desfac, pui o picătură de remover pe o microperiuță doar pe zona lipită, aștepți un minut și reiei.

! SIGURANȚĂ

O lipitură lăsată în set doare zile întregi și rupe gena scurtă prinsă în ea. Verificarea nu e opțională și nu se face „la final”: se face din 5 în 5 extensii.

★ EXERCIȚIU

Pe capul de antrenament: 20 de extensii pe zi, cu adeziv, pe geana de antrenament, timp de o săptămână. După fiecare zece, verifici distanța, baza și direcția cu lupa și notezi în jurnal câte au fost bune din zece. Când ajungi la nouă din zece trei zile la rând, ești gata pentru un model.

09 Maparea

Maparea e planul setului: ce lungime pui în fiecare zonă a ochiului. Fără ea, setul iese neregulat și cei doi ochi diferiți.

- ✓ cele cinci zone ale ochiului
- ✓ harta naturală, pentru început
- ✓ cum adaptezi forma ochiului
- ✓ cum desenezi harta pe patch

CITIT: 10 MINUTE | PRACTICĂ: 15 MINUTE

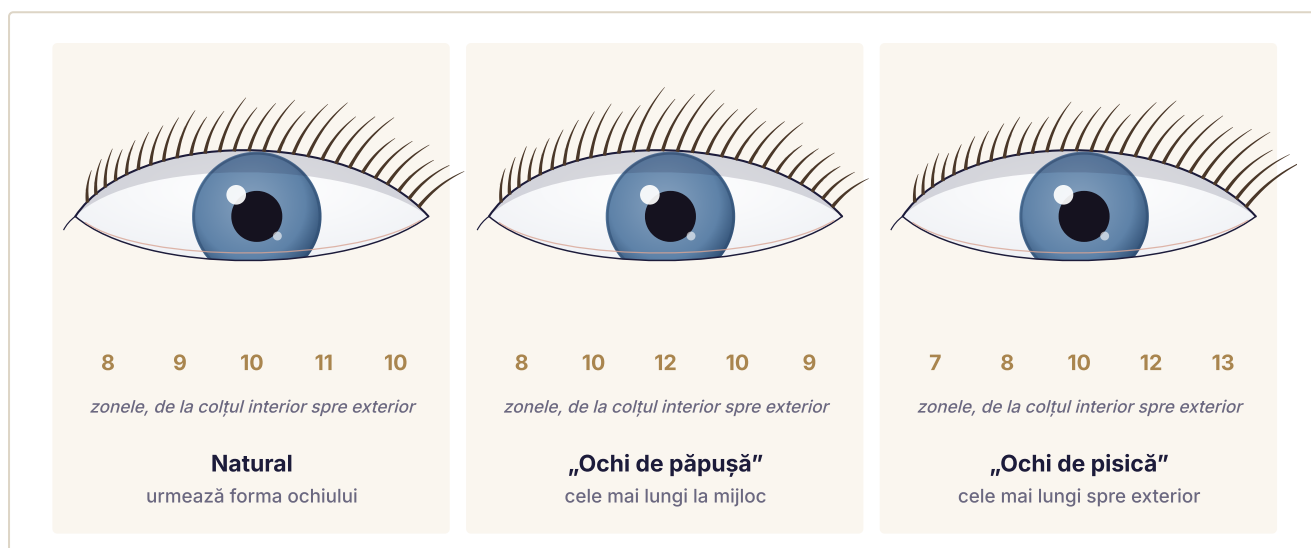


FIGURA 16. Trei hărți pe cinci zone, în milimetri. Pentru primele seturi: harta naturală.

Cele cinci zone

Împarți pleoapa, de la colțul interior la cel exterior, în cinci zone egale și scrii pe patch, cu un marker, lungimea fiecărei zone. Două reguli stau peste orice hartă:

- **colțul interior primește cele mai scurte și mai subțiri extensii** (7–8 mm, 0,07–0,10 mm): genele de acolo sunt fine, iar extensiile lungi lângă nas se văd imediat și deranjează;
- **nicio zonă nu sare peste regula din Lecția 4**: cel mult 2–3 mm peste geana naturală din acea zonă.

HARTA	LUNGIMI (MM), DE LA INTERIOR SPRE EXTERIOR	PENTRU CINE
Natural	8 · 9 · 10 · 11 · 10	Orice ochi. Harta de început : urmează forma naturală și iartă micile greșeli.
„Ochi de păpușă”	8 · 10 · 12 · 10 · 9	Ochi mici sau apropiați; efect de ochi rotund, deschis.
„Ochi de pisică”	7 · 8 · 10 · 12 · 13	Ochi rotunzi sau depărtați; alungește spre tâmplă. Nu pe pleoape căzute: le trage în jos.

Forma ochiului

OCHIUL	CE FACI
Pleoapă căzută (pliul acoperă genele)	Lungimi mai scurte, curbura care ridică (D sau L), zona exterioară nu mai lungă decât mijlocul.
Ochi proeminenți	Curburi blânde (B, C), lungimi moderate: curburile puternice „deschid” prea tare.
Ochi apropiați	Lungimile cresc spre exterior („ochi de pisică” blând).
Ochi depărtați	Lungimea maximă la mijloc („ochi de păpușă”), colțurile exterioare mai scurte.

Cum lucrezi cu harta

- 1 După ce ai pus patch-urile, desenezi cu markerul pe fiecare patch cele cinci zone și scrii lungimile. Cele două patch-uri trebuie să aibă aceeași hartă.
- 2 Pui mai întâi câte o extensie la granițele dintre zone, pe ambii ochi: sunt reperele tale.
- 3 Umpli apoi fiecare zonă, alternând ochii. La fiecare schimbare de zonă, compari cei doi ochi din față.

✓ SFAT

Trecerea între zone nu e o treaptă: la granița dintre 10 și 11 mm pui câteva extensii de 10 și câteva de 11 amestecat. Ochiul nu trebuie să vadă unde se schimbă lungimea.

★ EXERCIȚIU

Pe o foaie, desenează un ochi și împarte-l în cinci zone. Scrie harta naturală. Apoi fă același lucru pe patch-urile de pe capul de antrenament și pune setul după ea, 10–12 extensii pe zonă.

10

Finalul și îngrijirea

Setul e gata când fiecare extensie stă singură, adezivul e întărit și persoana pleacă acasă știind ce are de făcut în primele zile.

- ✓ verificarea finală
- ✓ uscarea și scoaterea patch-urilor
- ✓ cum deschide ochii modelul
- ✓ ce îi spui pentru acasă

CITIT: 10 MINUTE

Verificarea finală

- ☐ fiecare extensie se mișcă singură (trec cu penseta și cu periută, de la bază)
- ☐ cei doi ochi au aceeași hartă și aceeași densitate, văzuți din față
- ☐ nu se vede nicio bilă de adeziv și nicio zonă albită
- ☐ nicio extensie nu atinge pielea; peste tot 0,5–1 mm
- ☐ direcțiile fac un evantai, fără încrucișări
- ☐ colțurile interioare au cele mai scurte extensii

Uscarea și patch-urile

- 1 Aștepți 2–3 minute după ultima extensie, cu ochii închiși. Dacă ai nano mister, pulverizezi 10–20 de secunde de la 20–30 cm, cu mișcări largi: întărește adezivul și reduce vaporii. Fără el, aștepți puțin mai mult.
- 2 Scoți patch-urile **de la colțul exterior spre cel interior**, încet, ținând pielea cu un deget. Nu tragi în sus: extensiile de deasupra s-ar prinde.
- 3 Periezi ușor genele cu o periută curată, de la bază spre vârf. Persoana mai stă cu ochii închiși un minut, apoi îi deschide încet; dacă simte usturime, aștepți: vaporii rămași se risipesc în câteva minute.
- 4 Îi dai oglinda și te uiți împreună, din față și din profil. Fotografezi în aceeași lumină de fiecare dată: așa îți vezi progresul.

! ATENȚIE

Dacă ochiul e roșu sau lăcrimează puternic la deschidere și nu trece în 10–15 minute, nu îl lași așa: verifici dacă vreo extensie atinge pielea, speli ochiul cu ser fiziologic și, dacă persistă, trimiți persoana la medic.

Ce îi spui pentru acasă

PRIMELE 24 DE ORE	ZI DE ZI	DE EVITAT
• fără apă pe ochi, abur, saună, sport intens (cât scrie pe adezivul tău: la unii 4 ore, la alții 24) • fără machiaj la ochi • fără atins și frecat	• curățare cu spumă fără ulei, o dată pe zi • periat dimineața, de la bază spre vârf • dormit pe spate sau pe o parte, nu cu fața în pernă	• rimel, mai ales waterproof; creme și uleiuri pe pleoape • demachiante cu ulei și dischete care lasă scame • tras, smuls, ondulator de gene • căldură directă (uscător, cuptor deschis)

✓ SFAT

Scrie sfaturile pe un cartonaș pe care îl dai persoanei, împreună cu periuța. Ce e spus la plecare se uită; ce e scris se citește a doua zi.

❗ DE REȚINUT

Un set bine făcut ține trei-patru săptămâni, pentru că genele cad firesc. Retușul la două-trei săptămâni (Lecția 12) completează ce a căzut.

11

LECȚIA 11

Greșeli frecvente și cum le reparați

Orice set care nu ține sau deranjează îți spune ceva. Învață să citești semnele și nu vei repeta aceeași greșeală de două ori.

- ✓ de ce cad extensiile
- ✓ de ce se albesc sau se încurcă
- ✓ de ce înțeapă sau irită
- ✓ ce faci de fiecare dată

CITIT: 12 MINUTE

CE VEZI	CAUZE PROBABILE	CE FACI DATA VIITOARE
Cad în primele zile	Gene nedegresate. Adeziv vechi sau picătură neschimbată. Umiditate în afara intervalului. Bază lipită doar într-un punct.	Spumă + primer. Picătură nouă la 15–20 de minute. Higrometrul pe masă. Unghiul pensetei paralel cu geana.
Cad cu geana naturală după 3–4 săptămâni	Normal: ciclul genei.	Retuș la 2–3 săptămâni.
Înțeapă sau mănâncă	Extensie lipită de piele. Patch pe linia de apă. Adeziv pe pleoapă.	Distanța de 0,5–1 mm. Patch mai jos. Verifici din lateral.
Doare la atingere sau la pieptănat	Lipituri: două gene prinse împreună.	Verificare din 5 în 5 extensii. Desfaci pe loc.
Adezivul s-a albit	Umiditate prea mare, picătură prea mare, lacrimi, nano mister prea aproape sau prea mult.	Picătură mică. Patch-uri care nu irită. Pulverizezi de la 20–30 cm, scurt.
Bile de adeziv la bază	Extensie scufundată în picătură.	Baza trasă prin marginea picăturii, 2–3 mm.
Extensii răsucite sau căzute în jos	Prea lungi sau prea grele pentru geană. Curbură nepotrivită.	Cel mult 2–3 mm în plus. 0,10 mm. Curbura după geana naturală.
Set rarit, gene naturale rupte	Extensii prea grele. Lipituri. Îndepărtare prin tras.	Grosimea după geană. Verificare. Remover, niciodată tras.
Ochi roșu după set	Ochiul s-a deschis în timpul lucrului. Vaporii. Patch care freacă.	Ochii închiși tot timpul. Aer. Patch bine așezat. Dacă nu trece: medic.
Cei doi ochi diferiți	Fără hartă. Nu ai alternat ochii.	Harta pe patch, repere la granițe, alternare din 5 în 5.
Durează 4 ore	Normal la început.	Izolare 10 minute pe zi pe capul de antrenament. Totul la locul lui pe masă.

I DE REȚINUT

Aproape toate problemele au aceeași rădăcină: **extensie prea grea, prea aproape de piele sau lipită de mai multe gene**. Dacă le stăpânești pe acestea trei, setul ține trei săptămâni și nu deranjează.

Când ceva doare

Durerea nu e „de obicei”. O persoană care spune că o deranjează setul are, aproape întotdeauna, o lipitură sau o extensie pe piele. O chemi înapoi, cauți cu lupa, repari pe loc. Dacă ochiul e roșu, umflat sau lăcrimează, nu repari nimic: scoți extensiile cu remover și trimiți persoana la medic.

★ EXERCİȚIU

După fiecare set, notează în jurnal: cât a durat, câte extensii ai pus, când a apărut prima problemă și unde. După trei seturi vezi tiparul tău: e aproape mereu aceeași greșeală.

Întreținerea, îndepărtarea și pasul următor

Un set nu se termină la ușă: se întreține la două-trei săptămâni și, când vine momentul, se scoate fără să rămână nicio geană pe remover.

- ✓ când și cum faci retușul
- ✓ cum îndepărtezi un set
- ✓ când lucrezi pe modele
- ✓ care e pasul următor

CITIT: 12 MINUTE | PRACTICĂ: 30 DE MINUTE

Retușul

La două-trei săptămâni, când au mai rămas cel puțin jumătate din extensii. Dacă au rămas mai puține de 40 la sută sau au trecut mai mult de patru săptămâni, faci un set nou.

- 1 **Cureți**
Spumă, clătire, uscare, primer, ca la un set nou.
- 2 **Scoți ce nu mai e la locul lui**
Extensiile crescute (cu baza departe de pleopă), răsucite sau îndoite: fir cu fir, cu o picătură de remover pe o microperiuță, apoi glisate. Niciodată trase.
- 3 **Verifici lipiturile**
Cu penseta, pe tot setul. Desfaci ce găsești.
- 4 **Completezi**
Pe genele libere, după aceeași hartă. De obicei 30–60 de extensii pe ochi.

Îndepărtarea completă

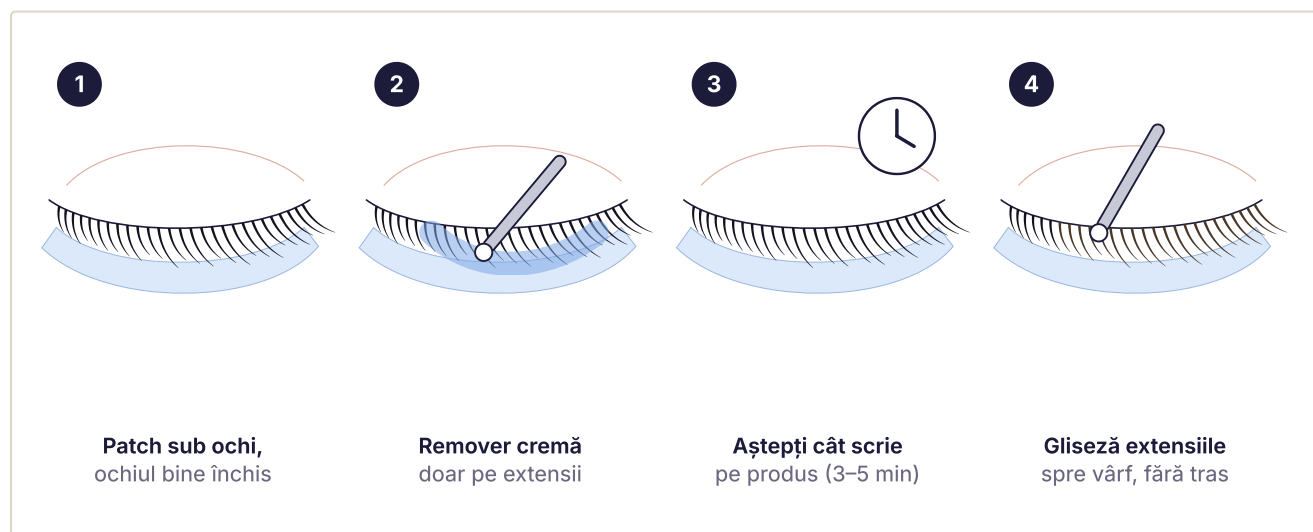


FIGURA 17. Removerul stă doar pe extensii; adezivul se înmoaie și extensiile glisează spre vârf.

- 1 Patch-uri sub ochi, ochii închiși. Persoana nu deschide ochii până nu ai clătit totul.
- 2 Remover cremă, cu o microperiuță, **doar pe extensii**, de la bază spre vârf, fără să ajungă pe piele sau pe linia de apă.
- 3 Aștepti cât scrie pe produs (de regulă 3–5 minute). Nu mai mult: removerul irită.
- 4 Glisezi extensiile spre vârf cu microperiuța sau cu penseta, fără să tragi. Ce nu alunecă primește încă puțin remover și încă un minut.
- 5 Ștergi removerul cu un șervețel umed, apoi speli genele cu spumă și clătești bine cu ser fiziologic. Usuci. Abia acum persoana deschide ochii.

! SIGURANȚĂ: CE NU FACI NICIODATĂ

- **Nu tragi și nu smulgi extensiile**, nici măcar pe cele „aproape căzute”: pleacă cu geana naturală cu tot.
- **Nu folosești remover lichid** la început: curge în ochi.
- **Nu lași removerul mai mult decât scrie** și nu îl pui pe piele.

Când lucrezi pe modele

ETAPA	LA ÎNCEPUT	CU EXERCİȚIU
Consultație, pregătire, patch-uri	20 de minute	10 minute
Aplicare (60–100 de extensii pe ochi)	2–3 ore	1 oră și jumătate
Verificare, uscare, finisaj	15 minute	10 minute
Total	cam 3–4 ore	cam 2 ore

- Primele modele sunt persoane apropiate, care știu că înveți și au timp. Spui de la început cât durează.
- Fiecare model are fișa completată și testul de toleranță făcut cu 24–48 de ore înainte.
- lei o pauză de cinci minute la fiecare oră: mâna obosită pune extensii strâmb.

Pasul următor

Acest curs te învață tehnica. Ca să lucrezi contra cost ai nevoie de mai mult:

- **pregătirea cerută de lege**: ocupația „stilist extensii gene” există oficial în România (cod COR 514211) și se învață la un furnizor de formare autorizat, cu ore de practică sub îndrumare;
- **un spațiu care respectă normele de igienă** pentru cabinetele de înfrumusețare, cu instrumente sterilizate și produse cu documente;
- **practică multă**: primele cincizeci de seturi sunt școala adevărată.

Sfat: cursuri cu prezență și practică pe modele găsești în categoria „Cursuri și certificări” de pe **salonaproape.ro**. Întreabă întotdeauna dacă furnizorul este autorizat pentru calificarea pe care o promite și câte ore de practică include cursul.

Planul tău de practică, pe 14 zile

Câte 30–60 de minute pe zi. Bifează fiecare zi în Jurnalul de practică.

ZIUA	CE FACI	LA CE EȘTI ATENT
1	Citești Lecțiile 1–3. Îți faci lista de cumpărături.	Etichetele și fișa adezivului.
2	Lecțiile 4–5. Picătura: cronometrezi, tragi 20 de extensii prin margine.	Un strat subțire, fără bile.
3	Izolare pe capul de antrenament, 10 minute, fără adeziv.	O singură geană, mâna sprijinită.
4	Izolare 10 minute. Apoi 10 extensii cu adeziv pe geana de antrenament.	Distanța de 0,5–1 mm.
5	Izolare 10 minute. 20 de extensii. Verificare cu lupa.	Baza lipită pe 2–3 mm.
6	30 de extensii pe o zonă, după harta naturală.	Direcția, evantaiul.
7	Pauză. Privești lucrarea de ieri în lumină și notezi.	Ce ai face altfel.
8	Un ochi întreg pe capul de antrenament (60–80 de extensii), cu hartă.	Alternarea zonelor, timpul.
9	Celălalt ochi. Compari cei doi ochi din față.	Simetria.
10	Îndepărtarea completă cu remover, pe capul de antrenament.	Fără tras.
11	Consultație + pregătire + patch-uri pe o persoană apropiată, fără adeziv. Testul de toleranță.	Patch-ul care nu deranjează.
12	Izolare 10 minute pe capul de antrenament. Set complet pe el, cronometrat.	Sub 2 ore și jumătate.
13	Primul set pe model (după test), cu Fișa modelului. Set natural, 0,10 mm, C.	Verificarea din 5 în 5, ochii închiși.
14	Completezi Fișa de autoevaluare. Întrebi modelul cum se simte după 24 de ore.	Cele trei note cele mai mici.

I DE REȚINUT

Nu trece la ziua următoare dacă cea de azi nu a ieșit. Repetă. O sută de izolări curate valorează mai mult decât un set grăbit pe cineva.

Lista de cumpărături

FIȘA 1

Bifează ce ai deja. La adeziv și la remover, verifică eticheta și fișa cu date de securitate (Lecția 2).

PRODUSUL	MARCA ALEASĂ	ETICHETĂ VERIFICATĂ
☐ Pensetă dreaptă (izolare)		
☐ Pensetă curbată sau în unghi (aplicare)		
☐ Adeziv cu uscare de 2–3 secunde		☐
☐ Casetă mixtă 0,10 mm, C, 8–13 mm		
☐ Patch-uri cu gel, fără parfum		☐
☐ Bandă de hârtie medicală		
☐ Spumă de curățat genele, fără ulei		☐
☐ Primer sau degresant de gene		☐
☐ Remover cremă		☐
☐ Microperiuțe și periuțe de gene		
☐ Piatră de jad sau inel cu folii		
☐ Higrometru-termometru		
☐ Cap de exercițiu cu gene de antrenament		
☐ Ser fiziologic		
☐ Dezinfectant pentru mâini și pentru instrumente		
☐ Mănuși, mască, șervețele fără scame		

Etichetă verificată înseamnă: text în română cu responsabil în UE, lista de ingrediente, fișa cu date de securitate primită, data fabricației, pictogramele citite.

Tipărește pagina și ține-o lângă masa de lucru.

1. Pregătire

- ☐ fișa modelului, test făcut
- ☐ lentile scoase
- ☐ mâini, pensete, masă curate
- ☐ higrometrul citit
- ☐ model întins, eu la cap
- ☐ spumă + clătire + uscare
- ☐ primer
- ☐ patch-uri la 1–2 mm sub linia de apă
- ☐ harta scrisă pe patch

2. Aplicare

- ☐ adeziv agitat, picătură mică
- ☐ izolez o singură geană
- ☐ extensia prinsă de la mijloc
- ☐ baza prin marginea picăturii
- ☐ așez la 0,5–1 mm, paralel
- ☐ țin 1–2 secunde
- ☐ alternez ochii din 5 în 5
- ☐ verific lipiturile din 5 în 5
- ☐ picătură nouă la 15–20 min

3. Final

- ☐ verificare: fiecare geană singură
- ☐ nicio extensie pe piele
- ☐ ochii comparați din față
- ☐ aștept 2–3 minute (nano mister)
- ☐ patch-uri scoase spre interior
- ☐ periat
- ☐ ochii deschiși încet
- ☐ cartonaș cu sfaturi + periuță
- ☐ fotografie, notez în jurnal

! SIGURANȚĂ

Ochii închiși tot timpul. Adeziv pe piele sau ochi deschis: mă opresc. Ochi roșu care nu trece: ser fiziologic, remover, medic.

ADEZIVUL MEU

UMIDITATE

TEMPERATURĂ

TIMP DE USCARE

DESCHIS LA DATA

FISA 3

[illegible]

Mâna sau ochiul la care lucrez mai greu:

După al zecelea set (pe capul de antrenament sau pe modele), dă-ți o notă de la 1 (deloc) la 5 (de fiecare dată). Încercuiește.

CE REUȘESC	NOTA
Izolez o singură geană de fiecare dată	1 2 3 4 5
Nu pun extensii pe genele scurte, în creștere	1 2 3 4 5
Las 0,5–1 mm până la pleopă	1 2 3 4 5
Lipesc baza pe 2–3 mm, paralel cu geana	1 2 3 4 5
Extensia urmează direcția genei	1 2 3 4 5
Verific lipiturile din 5 în 5 extensii	1 2 3 4 5
Picătura e mică și o schimb la timp	1 2 3 4 5
Aleg lungimea și grosimea după geana naturală	1 2 3 4 5
Cei doi ochi ies la fel	1 2 3 4 5
Patch-urile nu deranjează modelul	1 2 3 4 5
Ochii stau închiși de la început la sfârșit	1 2 3 4 5
Setul meu ține cel puțin trei săptămâni	1 2 3 4 5

Cele trei lucruri pe care le repet: _____

O completezi împreună cu persoana pe care exersezi, înainte de testul de toleranță.

Nume: _____ **Data:** _____

ÎNTREBARE	DA	NU
Ai avut vreodată mâncărime, umflătură sau roșeață după extensii de gene, adezivi sau plasturi?	☐	☐
Ai acum ochi roșii, secreții, usturime, un urcior sau pleoape iritate?	☐	☐
Ai avut o operație la ochi în ultimele luni?	☐	☐
Porți lentile de contact? (se scot înainte)	☐	☐
Urmezi un tratament care îți afectează părul sau genele?	☐	☐
Ai avut extensii în ultimele 4 săptămâni?	☐	☐

! SIGURANȚĂ

Un „da” la primele trei întrebări: nu aplici. Recomanzi un consult la medic.

Test de toleranță făcut la data: _____ **Reacție după 48 de ore:** _____

Genele naturale (lungime, grosime, direcție, zone rare): _____

Harta aleasă: _____

Extensii folosite (grosime, curbura, lungimi): _____

Adeziv (marcă, data deschiderii): _____

După 24 de ore și după trei săptămâni

Cum s-a simțit a doua zi: _____

Câte extensii au rămas după trei săptămâni: _____

Observații: _____

Mic dicționar

Cuvintele pe care le vei auzi în orice salon.

Albire (blooming)

Stratul alb, mat, care apare pe adeziv când se întărește prea repede, din prea multă umezeală.

Cianoacrilat

Substanța din adezivul pentru extensii, care se întărește cu umezeala din aer.

Clasic (1:1)

Tehnica din acest curs: o extensie pe o geană naturală.

Curbură

Cât de arcuită e extensia: J, B, C, CC, D, L, M.

Fir cu fir

Alt nume pentru tehnica clasică.

Hartă (mapare)

Planul lungimilor pe zonele ochiului, scris pe patch.

Izolare

Despărțirea unei singure gene naturale de vecinele ei, cu penseta dreaptă.

Linia de apă

Marginea umedă a pleoapei, dinspre ochi. Nu se atinge.

Lipitură (sticky)

Două sau mai multe gene naturale prinse împreună în adeziv.

Nano mister

Pulverizator fin cu apă, care întărește adezivul la final și reduce vaporii.

Patch

Plasture cu gel care acoperă genele de jos în timpul lucrului.

Primer

Lichid care scoate grăsimea de pe gene înainte de aplicare.

Remover

Cremă sau gel care dizolvă adezivul la îndepărtare.

Retenție

Cât ține setul; cuvânt des folosit în meserie.

Retuș (refill)

Completarea setului la 2–3 săptămâni, după ce o parte din extensii au căzut cu genele.

Set

Un rând complet de extensii pe amândoi ochii.

Volum

Tehnică avansată, cu mai multe extensii foarte fine pe o geană. Nu face obiectul acestui curs.

Zona de lipire

Cei 2–3 mm de la baza extensiei care stau lipiți de-a lungul genei.

Ai ajuns la capăt. Acum începe partea frumoasă.

Ai toată tehnica de care ai nevoie pentru un set clasic curat, sigur și care ține. De aici, diferența o face un singur lucru: **câte izolări și câte extensii faci cu atenție**. Ține jurnalul, fă fotografii, întoarce-te la Lecția 11 de câte ori ceva nu iese.

Dacă vrei mai mult

- un curs cu practică pe modele, la un furnizor autorizat;
- tehnica de volum, învățată după ce setul clasic îți iese din prima;
- laminarea genelor și vopsitul, pentru cine nu vrea extensii.

Dacă ai o întrebare

Scrie-ne la **info@salonaproape.ro**. Citim fiecare mesaj și îmbunătățim cursul după întrebările voastre.

Despre acest material

„Extensii de gene clasice de la zero”, ediția octombrie 2026. © Salon Aproape (salonaproape.ro). Cursul este gratuit, pentru uz personal: îl poți citi, salva și tipări. Îl poți recomanda oricui, cu linkul paginii lui de pe salonaproape.ro; nu ai voie să îl vinzi sau să îl publici în altă parte, integral sau parțial.

Materialul are scop educativ și nu înlocuiește pregătirea profesională, instrucțiunile producătorilor sau sfatul medicului. Citește și respectă eticheta fiecărui produs pe care îl folosești. Dacă apar reacții la ochi sau la pleoape, oprește folosirea produselor și cere sfatul unui medic. Normele legale amintite sunt cele în vigoare la data ediției.