

Lista de cumpărături

FIȘA 1

Bifează ce ai deja. La fiecare produs lichid, verifică eticheta (Lecția 2).

PRODUSUL	MARCA ALEASĂ	ETICHETĂ VERIFICATĂ
☐ Lampă UV/LED, 36–48 W, cu temporizator		
☐ Bază		☐
☐ Culoare (o nuanță medie)		☐
☐ Top		☐
☐ Degresant		☐
☐ Cleaner		☐
☐ Soluție de îndepărtare		☐
☐ Ulei de cuticule		☐
☐ Pilă 180/240		
☐ Buffer		
☐ Bețișoare din lemn de portocal		
☐ Împingător de cuticule		
☐ Șervețele fără scame		
☐ Dischete demachiante și folie de aluminiu		
☐ Dezinfectant pentru mâini și pentru instrumente		
☐ Prosoape de hârtie		

Etichetă verificată înseamnă: ingrediente și text în română, fără TPO, destinat consumatorilor (sau ești profesionist), în termen.

Tipărește pagina și ține-o lângă masa de lucru.

1. Pregătire

- ☐ mâini curate, uscate
- ☐ lungime și formă, pilă 180
- ☐ împing cuticula
- ☐ curăț pielița de pe placă
- ☐ tai doar ce atârână
- ☐ matifiez cu bufferul
- ☐ scot praful cu peria
- ☐ degresez
- ☐ NU mai ating unghiile

2. Straturi

- ☐ bază: trei mișcări
- ☐ linie liberă lângă piele
- ☐ vârf învelit
- ☐ LAMPĂ
- ☐ culoare 1, subțire
- ☐ LAMPĂ
- ☐ culoare 2, subțire
- ☐ LAMPĂ
- ☐ top, vârf învelit
- ☐ LAMPĂ

3. Final

- ☐ aștept 20–30 de secunde
- ☐ șterg stratul lipicios (dacă există)
- ☐ ulei de cuticule
- ☐ control: luciu, margini, vârfuri
- ☐ fotografie
- ☐ notez în jurnal

! SIGURANȚĂ

Produs pe piele: șterg **înainte** de lampă. Căldură în lampă: scot mâna 2–3 secunde. Mâncărime sau roșeață: mă opresc.

PRODUSUL MEU

TIMP ÎN LAMPĂ (DE PE ETICHETĂ)

Bază

Culoare

Top

FISA 3

[illegible]

Mâna la care lucrez mai greu:

După a zecea manichiură, dă-ți o notă de la 1 (deloc) la 5 (de fiecare dată). Încercuiește.

CE REUȘESC	NOTA
Toate unghiile au aceeași lungime și aceeași formă	1 2 3 4 5
Nu rămâne pielită pe placă	1 2 3 4 5
Matifiez fără să subțiez unghia	1 2 3 4 5
Nu ating unghiile după degresare	1 2 3 4 5
Las o linie fină, liberă, lângă piele	1 2 3 4 5
Nu ajunge produs pe piele	1 2 3 4 5
Straturile mele sunt subțiri și uniforme	1 2 3 4 5
Învelesc vârful la fiecare strat	1 2 3 4 5
Respect timpul de lampă de pe etichetă	1 2 3 4 5
Luciul e uniform la final	1 2 3 4 5
Îndepărtez fără să răzui	1 2 3 4 5
Manichiura mea ține cel puțin două săptămâni	1 2 3 4 5

Cele trei lucruri pe care le repet: _____

O completezi împreună cu persoana pe care exersezi, înainte să începi.

Nume: _____ Data: _____

ÎNTREBARE	DA	NU
Ai avut vreodată mâncărime, roșeață sau bășicuțe după o manichiură?	☐	☐
Ai avut reacții la plasturi, adezivi, proteze sau lucrări dentare?	☐	☐
Ai acum o problemă la unghii sau la pielea mâinilor?	☐	☐
Ai răni, tăieturi sau pielețe inflamate la degete?	☐	☐
Ai avut oă semipermanentă în ultimele 3 săptămâni?	☐	☐

! SIGURANȚĂ

Un „da” la primele patru întrebări: nu aplici produsul. Recomanzi un consult la medicul dermatolog.

Forma și lungimea dorite: _____

Culoarea: _____

Produsele folosite (marcă, nuanță): _____

După două săptămâni

Cât a ținut: _____

Unde a apărut prima problemă: _____

Observații: _____
