

Hạng mục	Đã xong?
<p>Xác định loại &amp; trạng thái da</p> <p>Chọn 1 cleanser dịu phù hợp</p> <p>Chọn 1 moisturizer (dạng gel hay cream)</p>	
<p>Mua sunscreen SPF <math>\geq 30</math> PA++++</p>	
<p>Tạo nhật ký phản ứng da (note ngày + sản phẩm)</p> <p>Giữ nền ổn định 2 tuần trước active mạnh</p>	
<p>Thêm Niacinamide / Vitamin C (tùy mục tiêu)</p>	
<p>BHA (nếu mụn/bít) tuần 3</p>	
<p>Retinol (nếu cần) sau 6–8 tuần</p> <p>Đặt nhắc reapply sunscreen (điện thoại)</p> <p>Rà soát lại triệu chứng kích ứng (đỏ rát kéo dài thì dừng active)</p>	