

BONUS 3 · GOTOWE SCENARIUSZE

25 scenariuszy rolek



Gotowe teksty, ujęcia i napisy oparte na infografikach z zestawu. Wystarczy telefon i jedna plansza.



25
SCENARIUSZY

20-33 s
DŁUGOŚĆ

3
CELE

Jak korzystać ze scenariuszy

Każda strona to jedna rolka gotowa do nagrania

Scenariusze powstały na podstawie plansz z zestawu. Każdy mówi, co powiedzieć, co pokazać i jaki napis umieścić na ekranie. Możesz czytać je słowo w słowo albo potraktować jako szkielet i mówić własnym językiem.

❖ Budowa każdego scenariusza

Element scenariusza	Do czego służy
Plansza	numer i tytuł infografiki, którą pokazujesz w kadrze i z której pochodzą fakty
Cel, długość, sposób nagrania	trzy informacje, które pozwalają zaplanować dzień nagraniowy
Zdanie otwierające	pierwsze 3 sekundy: wypowiadasz je i pokazujesz jako napis
Tabela ujęć	czas, obraz, tekst mówiony i napis na ekranie dla każdej części
Wezwanie do działania	ostatnie zdanie rolki; jedno konkretne działanie dla widza
Podpis pod rolką	gotowy opis publikacji do skopiowania
Wskazówka	praktyczna uwaga do nagrania lub publikacji tej konkretnej rolki

❖ Trzy grupy, trzy cele

Zasięg: scenariusze 1-9 - Mity i zaskakujące fakty - Docierają do nowych osób - Wezwanie: udostępnij, skomentuj	Zaufanie: scenariusze 10-18 - Wyjaśnienia eksperta - Budują autorytet - Wezwanie: zapisz, obserwuj	Rezerwacje: scenariusze 19-25 - Od problemu do wizyty - Pokazują Twój sposób pracy - Wezwanie: napisz, umów wizytę
--	---	---

Twoje słowa	Zmieniaj sformułowania tak, żeby brzmiały jak Ty. Faktów i liczb nie zmieniaj: pochodzą z plansz.
Twoja oferta	W scenariuszach 19-25 dopasuj zdania o gabinecie do tego, co rzeczywiście robisz. Nie wymieniaj zabiegów, których nie wykonujesz.
Forma	Teksty zwracają się do widza na Ty, w formie żeńskiej tam, gdzie polszczyzna tego wymaga. Możesz to dowolnie zmienić.

Pierwsza rolka nie musi być idealna. Nagraj scenariusz 3: trwa 20 sekund, nie wymaga mówienia do kamery i od razu pokazuje konkretną korzyść.

Spis treści

Podstawy nagrywania, 25 scenariuszy i plan publikacji

Na początek

Jak korzystać ze scenariuszy	2
------------------------------	---

01 Zanim nagrasz

Anatomia rolki	5
Plansza w kadrze: trzy sposoby	6
Światło, dźwięk i kadr	7
Montaż i publikacja	8
Spis scenariuszy	9

02 Scenariusze 1-9: zasięg

01. Pory się nie otwierają	11
02. SPF 50 to nie 50 razy dłużej	12
03. Dwa palce filtra	13
04. Tłusta i odwodniona jednocześnie	14
05. Czarne kropki to nie brud	15
06. Za szybą też się starzejesz	16
07. Skrzypiąca czystość to zły znak	17
08. Opalenizna nie jest zdrowa	18
09. Kolagen z kremu nie wbuduje się w skórę	19

03 Scenariusze 10-18: zaufanie

10. Dlaczego na efekt czekasz cztery tygodnie	21
11. Twoja skóra to mur z cegieł	22
12. Retinol: zacznij wolno	23
13. AHA, BHA czy PHA: który kwas dla kogo	24
14. Czego nie łączyć jednego wieczoru	25
15. Typ skóry to nie stan skóry	26
16. Trądzik ma cztery przyczyny	27
17. Czerwone i brązowe ślady po krostkach	28
18. Rano chroń, wieczorem naprawiaj	29

04 Scenariusze 19-25: rezerwacje

19. Piecze Cię zwykły krem?	31
20. Plamy wracają co lato?	32
21. Trądzik po trzydziestce	33
22. Który zabieg na który problem	34
23. Jak przygotować się do zabiegu	35
24. Co jest normalne po zabiegu	36
25. Jak wygląda pierwsza konsultacja	37

Dodatki

Plan publikacji na 9 tygodni	38
Dzień nagraniowy	39
Jak napisać własny scenariusz	40
Zasady odpowiedzialnych nagrań	41

01

CZĘŚĆ 1

Zanim nagrasz



Cztery strony o tym, jak zbudowana jest dobra rolka, jak pokazać planszę w kadrze i jak nagrać całość telefonem. Na końcu spis wszystkich scenariuszy.

s. 5 Anatomia rolki

s. 8 Montaż i publikacja

s. 6 Plansza w kadrze: trzy sposoby

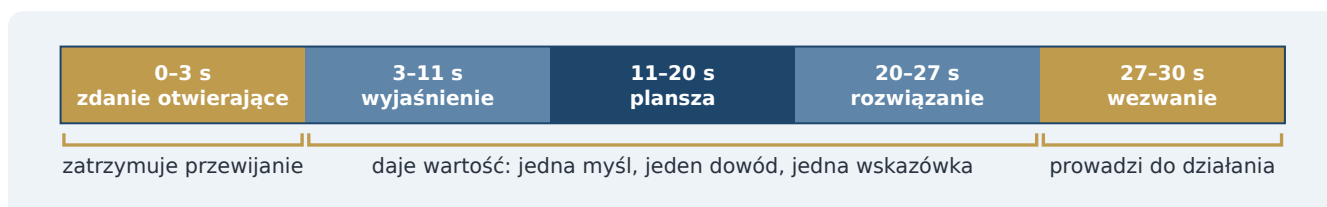
s. 9 Spis scenariuszy

s. 7 Światło, dźwięk i kadr

Anatomia rolki

Pięć części, które powtarzają się w każdym scenariuszu

Widz decyduje w pierwszych sekundach, czy zostanie. Dlatego każda rolka zaczyna się od zdania, które zaskakuje lub nazywa problem, a kończy jednym prostym wezwaniem.



Część	Zadanie	Jak ją wykonać
Zdanie otwierające	zatrzymać widza	mit, liczba albo pytanie; zbliżenie twarzy; ten sam tekst jako napis
Wyjaśnienie	nazwać mechanizm	jedno lub dwa krótkie zdania; bez żargonu
Plansza	pokazać dowód	plansza w kadrze przez 5-8 sekund; wskaż palcem to, o czym mówisz
Rozwiązanie	dać konkret	co zrobić od dziś; najwyżej trzy elementy
Wezwanie	poprowadzić dalej	jedno działanie: zapisz, udostępnij, napisz albo umów wizytę

Co zatrzymuje widza • Zdanie sprzeczne z powszechnym przekonaniem • Konkretna liczba • Pytanie, w którym rozpoznaje siebie • Ruch w pierwszej sekundzie	Co go wypłasza • Powitanie i przedstawianie się • Długi wstęp przed sednem • Kilka tematów w jednej rolce • Brak napisów
---	--

65-75 słów mieści się w 30 sekundach	1 myśl na jedną rolkę	3 s na przekonanie widza, żeby został
--	---------------------------------	---

Plansza w kadrze: trzy sposoby

Jak pokazać infografikę, żeby była czytelna na telefonie

Plansza jest dowodem na to, co mówisz, i wyróżnia Twoje rolki spośród innych. Wybierz sposób, który najlepiej pasuje do Twoich warunków. Wszystkie trzy wykonasz samym telefonem.

Sposób	Jak to zrobić	Zalety	Uwagi
Zielony ekran	w kamerze rolek wybierz efekt zielonego ekranu i wskaż obraz planszy z galerii; stoisz na jej tle	plansza duża i ostra	potrzebujesz planszy zapisanej jako obraz
Tablet lub wydruk	trzymasz planszę w dłoni albo stawiasz obok siebie i wskazujesz palcem	naturalnie, bez montażu	unikaj odbłasków; wydruk matowy
Plansza i głos	plansza wypełnia ekran, a Ty mówisz spoza kadru; przybliżasz kolejne fragmenty	nie pokazujesz twarzy	pierwsze 3 sekundy warto jednak nagrać z twarzą

❖ Cztery zasady czytelności

- 1 Wybierz fragment.** Na telefonie cała plansza A4 jest nieczytelna. Pokaż jedną grafikę albo jedną tabelę.
- 2 Przygotuj obraz.** Wytnij fragment według lekcji z bonusu 1 i zapisz jako PNG w układzie pionowym.
- 3 Wskaż to, o czym mówisz.** Palec, wskaźnik albo przybliżenie w montażu prowadzą wzrok widza.
- 4 Dodaj napis.** Najważniejsze słowo lub liczbę powtórz jako tekst na ekranie.

Zalecane

- ✓ Jedna grafika z planszy na jedną rolkę
- ✓ Plansza w kadrze przez 5–8 sekund
- ✓ Kontrastowe tło za wydrukiem

Unikać

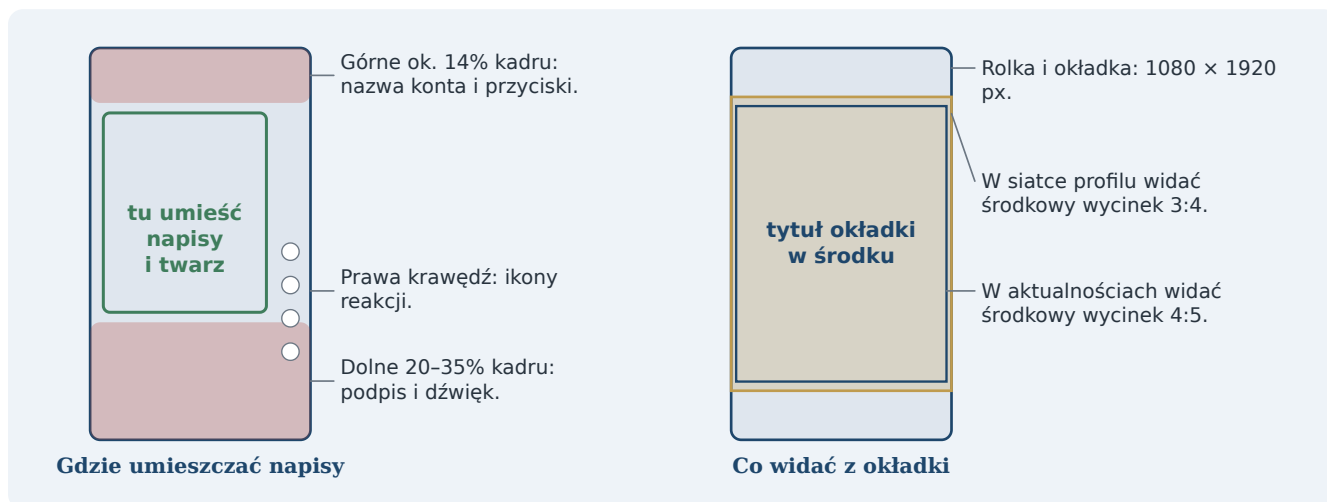
- ✗ Cała strona A4 pokazana przez sekundę
- ✗ Plansza pod światło okna
- ✗ Zasłanianie planszy napisami

Najprościej na start: wydruk planszy w dłoni i telefon oparty o stos książek. Sposób z zielonym ekranem wypróbuj przy trzeciej lub czwartej rolce.

Światło, dźwięk i kadr

Ustawienie, które wystarcza do profesjonalnego efektu

Nie potrzebujesz kamery ani studia. O jakości rolki decydują trzy rzeczy: światło padające na twarz, wyraźny głos i kadr, w którym napisy nie chowają się pod przyciskami aplikacji.



Element	Ustawienie minimum	Częsty błąd
Światło	stań twarzą do okna albo ustaw lampę za telefonem	okno za plecami: twarz w cieniu
Dźwięk	ciche pomieszczenie; mikrofon w słuchawkach lub przypinany	pogłos pustego gabinetu, szum urządzeń
Kadr	pion; oczy na jednej trzeciej wysokości od góry; telefon na wysokości wzroku	kamera od dołu, ucięte czoło
Stabilność	statyw albo telefon oparty o stałą podstawę	nagrywanie z ręki przy mówieniu do kamery
Tło	uporządkowane, bez danych pacjentów i otwartych dokumentów	widoczne karty, ekran z kalendarzem wizyt

❖ Przed naciśnięciem nagrywania

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Obiektyw przetarty | ☐ Telefon w pionie, na statywie | ☐ Plansza i rekwizyty pod ręką |
| ☐ Tryb samolotowy lub wyciszone powiadomienia | ☐ Światło z przodu | ☐ Próba dźwięku: 5 sekund i odsłuch |

Montaż i publikacja

Od surowego nagrania do opublikowanej rolki

Montaż prostych rolek edukacyjnych zajmuje kilka minut i da się go wykonać w samej aplikacji. Najwięcej dają trzy rzeczy: przycięcie pauz, napisy i czytelna okładka.

- 1 **Przytnij początek.** Rolka zaczyna się od pierwszego słowa. Usuń wdech, uśmiech i sięganie do telefonu.
- 2 **Usuń pauzy.** Wytnij przerwy między zdaniami. Tempo rośnie, a rolka skraca się o kilka sekund.
- 3 **Dodaj napisy.** Włącz napisy automatyczne i popraw polskie znaki oraz nazwy składników. Wiele osób ogląda bez dźwięku.
- 4 **Dodaj napisy kluczowe.** Słowa z kolumny Napis w scenariuszu umieść w środkowej części kadru.
- 5 **Ustaw okładkę.** Tytuł rolki, 3–5 słów, w środku kadru. Ten sam układ w całej serii.
- 6 **Wklej podpis.** Gotowy podpis ze scenariusza, 3–5 hashtagów, wezwanie do działania.

Element	Zalecenie
Długość	20–45 sekund; rolki dłuższe niż 3 minuty nie są polecane nowym odbiorcom
Wymiar	1080 × 1920 px, proporcja 9:16
Muzyka	cicha, w tle, z biblioteki dostępnej dla Twojego typu konta; głos musi być wyraźny
Pierwsza godzina	odpowiedz na pierwsze komentarze i udostępnij rolkę w relacji
Powtórne użycie	tę samą rolkę możesz opublikować w innych serwisach z krótkimi nagraniami

Narzędzia	Wystarcza edytor wbudowany w aplikację. Okładkę i plansze przygotujesz według bonusu 1.
Częstotliwość	Jedna do trzech rolek tygodniowo. Plan na dziewięć tygodni znajdziesz na końcu tego zeszytu.

Nie kasuj rolek po słabym starcie. Nagrania edukacyjne potrafią zyskiwać wyświetlenia przez wiele tygodni, zwłaszcza gdy odpowiadają na często wyszukiwane pytanie.

Spis scenariuszy

25 rolek według celu, z długością i numerem planszy

Numer planszy odpowiada numerowi infografiki w zestawie. Zanim zaczniesz nagranie, przygotuj ją jako obraz lub wydruk.

Nr	Tytuł rolki	Cel	Długość	Plansza
01	Pory się nie otwierają	zasięg	25 s	nr 65
02	SPF 50 to nie 50 razy dłużej	zasięg	26 s	nr 38
03	Dwa palce filtra	zasięg	20 s	nr 39
04	Tłusta i odwodniona jednocześnie	zasięg	28 s	nr 18
05	Czarne kropki to nie brud	zasięg	26 s	nr 60
06	Za szybą też się starzejesz	zasięg	25 s	nr 36
07	Skrzypiąca czystość to zły znak	zasięg	25 s	nr 33
08	Opalenizna nie jest zdrowa	zasięg	28 s	nr 44
09	Kolagen z kremu nie wbuduje się w skórę	zasięg	29 s	nr 81
10	Dlaczego na efekt czekasz cztery tygodnie	zaufanie	25 s	nr 05
11	Twoja skóra to mur z cegieł	zaufanie	28 s	nr 06
12	Retinol: zacznij wolno	zaufanie	28 s	nr 48
13	AHA, BHA czy PHA: który kwas dla kogo	zaufanie	30 s	nr 51
14	Czego nie łączyć jednego wieczoru	zaufanie	28 s	nr 56
15	Typ skóry to nie stan skóry	zaufanie	25 s	nr 13
16	Trądzik ma cztery przyczyny	zaufanie	29 s	nr 58
17	Czerwone i brązowe ślady po krostkach	zaufanie	28 s	nr 67
18	Rano chroń, wieczorem naprawiaj	zaufanie	25 s	nr 86
19	Piecze Cię zwykły krem?	rezerwacje	28 s	nr 32
20	Plamy wracają co lato?	rezerwacje	29 s	nr 74
21	Trądzik po trzydziestce	rezerwacje	29 s	nr 63
22	Który zabieg na który problem	rezerwacje	29 s	nr 99
23	Jak przygotować się do zabiegu	rezerwacje	29 s	nr 103
24	Co jest normalne po zabiegu	rezerwacje	28 s	nr 106
25	Jak wygląda pierwsza konsultacja	rezerwacje	33 s	nr 108

02

CZĘŚĆ 2

Scenariusze 1-9: zasięg



Mity i zaskakujące fakty, które docierają do nowych osób. Krótkie, konkretne, łatwe do udostępnienia.

s. 11	01. Pory się nie otwierają	s. 16	06. Za szybą też się starzejesz
s. 12	02. SPF 50 to nie 50 razy dłużej	s. 17	07. Skrzypiąca czystość to zły znak
s. 13	03. Dwa palce filtra	s. 18	08. Opalenizna nie jest zdrowa
s. 14	04. Tłusta i odwodniona jednocześnie	s. 19	09. Kolagen z kremu nie wbuduje się w skórę
s. 15	05. Czarne kropki to nie brud		

Pory się nie otwierają

Plansza nr 65: Pory: fakty i mity

25 s

długość rolki

nr 65

plansza w kadrze

zasięg

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Pory nie otwierają się pod wpływem pary. I nie zamykają się po zimnej wodzie.

Napis na ekranie: Pory nie mają mięśni

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-10 s	Ty, zbliżenie; dłoń przy policzku	Por to ujście mieszka włosowego. Nie ma mięśni, więc nie może się otworzyć ani zamknąć.	Por to ujście mieszka
10-18 s	Plansza; palec wskazuje rysunek porów	Ciepło tylko rozluźnia sebum. O wielkości porów decydują geny, ilość sebum i jędrność skóry.	Geny, sebum, jędrność
18-25 s	Ty do kamery	Co naprawdę pomaga? Kwas salicylowy, retinoid, niacynamid i codzienny filtr.	Kwas salicylowy, retinoid, niacynamid, filtr

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Wyślij to osobie, która wciąż robi parówki. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Pory nie mają mięśni, więc nie otwierają się ani nie zamykają. Można za to oczyścić ich ujścia i wzmocnić skórę wokół nich. Wyślij osobie, która wciąż wierzy w parówki.
Wskazówka	Nagraj pierwsze zdanie dwa razy: raz z uśmiechem, raz poważnie. Wybierz wersję, w której brzmisz jak w rozmowie z klientką.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

SPF 50 to nie 50 razy dłużej

Plansza nr 38: SPF: co oznacza liczba

26 s

długość rolki

nr 38

plansza w kadrze

zasięg

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

SPF 50 nie oznacza, że możesz być na słońcu 50 razy dłużej.

Napis na ekranie: SPF 50 to nie 50 razy dłużej

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Plansza: wykres słupkowy	SPF 30 zatrzymuje około 97% promieni odpowiedzialnych za oparzenie. SPF 50 około 98%.	SPF 30: ok. 97% SPF 50: ok. 98%
11-19 s	Ty; pokazujesz tubkę filtra	Ta liczba dotyczy grubej warstwy kremu. Większość z nas nakłada najwyżej połowę.	Liczy się ilość
19-26 s	Ty do kamery	Dlatego ważniejsze od liczby jest to, ile nakładasz i czy powtarzasz to co dwie godziny na słońcu.	Ilość i powtarzanie

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Udostępnij komuś, kto smaruje się raz na cały dzień. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Różnica między SPF 30 a SPF 50 to około jednego punktu procentowego zatrzymanego promieniowania. O realnej ochronie decyduje ilość kremu i ponowne nakładanie.
Wskazówka	Liczby pokaż jako napis dokładnie w chwili, gdy je wypowiadasz. Widz zapamięta to, co jednocześnie słyszy i widzi.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Dwa palce filtra

Plansza nr 39: Ile kremu z filtrem

20 s

długość rolki

nr 39

plansza w kadrze

zasięg

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Tyle filtra potrzebuje Twoja twarz. Większość z nas nakłada połowę.
Napis na ekranie: Dwa palce filtra

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-9 s	Zbliżenie dłoni: dwa paski kremu na palcach	Dwa paski kremu na długość palca wskazującego i środkowego. To dawka na twarz i szyję.	Twarz i szyja
9-15 s	Nakładasz krem na twarz	Jeśli nałożysz połowę, ochrona spada co najmniej o połowę. Z SPF 50 robi się 25 albo mniej.	Połowa kremu to połowa ochrony
15-20 s	Ty z planszą	I nie zapomnij o powiekach, uszach i szyi.	Powieki, uszy, szyja

Sposób nagrania	pokaz na dłoni
Wezwanie do działania	Sprawdź jutro rano i napisz, czy nakładałaś tyle. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Dwa paski kremu na długość palców: tyle filtra potrzeba na twarz i szyję. Mniej kremu oznacza wyraźnie słabszą ochronę, niezależnie od liczby na opakowaniu.
Wskazówka	To rolka pokazowa: kamera patrzy na dłoń z góry, światło pada z boku. Krem w kontrastowym kolorze widać lepiej niż biały na jasnej skórze.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Tłusta i odwodniona jednocześnie

Plansza nr 18: Sucha czy odwodniona

28 s

długość rolki

nr 18

plansza w kadrze

zasięg

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Twoja skóra się świeci, a mimo to jest ściągnięta? Może być tłusta i odwodniona jednocześnie.

Napis na ekranie: Tłusta i odwodniona?

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Plansza: dwa przekroje skóry	Sucha skóra ma za mało lipidów: to typ skóry. Odwodniona ma za mało wody: to stan, który może dotyczyć każdego typu.	Sucha: brak lipidów Odwodniona: brak wody
11-20 s	Ty; delikatnie ściskasz skórę policzka	Prosty test: delikatnie ściśnij skórę policzka. Drobne, równoległe linie sugerują odwodnienie.	Test ściśnięcia
20-28 s	Ty do kamery	Rozwiązaniem nie jest mocniejsze odtłuszczanie, tylko lekki krem z humektantem i łagodniejsze mycie.	Humektant i łagodne mycie

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Napisz w komentarzu: sucha czy odwodniona? Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Skóra sucha potrzebuje lipidów, odwodniona potrzebuje wody. Można mieć skórę tłustą i odwodnioną jednocześnie, a wtedy mocniejsze oczyszczanie tylko pogarsza sprawę.
Wskazówka	Test pokaż powoli i w dobrym świetle bocznym. To moment, który widzowie odtwarzają na sobie, więc daj im na niego dwie sekundy ciszy.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Czarne kropki to nie brud

Plansza nr 60: Jak powstaje zaskórnik

26 s

długość rolki

nr 60

plansza w kadrze

zasięg

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Czarne kropki na nosie to nie brud. I nie zmyjesz ich mocniejszym żelem.

Napis na ekranie: To nie brud

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Plansza: etapy powstawania zaskórnika	Zaskórnik powstaje w środku mieszka: z sebum i zrogowaciałych komórek. Ciemny kolor to utleniony barwnik, a nie zabrudzenie.	Utleniony barwnik, nie brud
11-19 s	Ty; odkładasz szczoteczkę do twarzy	Mocne szorowanie uszkadza tylko barierę i może nasilić zmiany.	Szorowanie szkodzi
19-26 s	Ty z planszą	Działa kwas salicylowy i retinoid, stosowane regularnie na całą strefę, a nie punktowo.	Kwas salicylowy i retinoid

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Zapisz i odłóż szczoteczkę do twarzy. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Zaskórniki powstają wewnątrz mieszka, dlatego nie da się ich zmyć. Pomaga regularne stosowanie kwasu salicylowego lub retinoidu na całą strefę, nie mocniejsze mycie.
Wskazówka	Rekwizyt robi różnicę: odłożenie szczoteczki w kadrze mówi więcej niż zdanie. Przygotuj go przed nagraniem.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Za szybą też się starzejesz

Plansza nr 36: UVA a UVB

25 s

długość rolki

nr 36

plansza w kadrze

zasięg

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Siedzisz przy oknie albo prowadzisz samochód? Twoja skóra właśnie przyjmuje dawkę promieniowania.

Napis na ekranie: Za szybą też

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-10 s	Ty przy oknie, światło z boku	Szyba zatrzymuje większość promieni UVB, czyli tych, które parzą. Ale UVA przechodzi przez nią swobodnie.	UVB parzy UVA postarza
10-18 s	Plansza: wykres dnia	UVA dociera do skóry przez cały dzień i przez cały rok, także przez chmury.	Cały dzień, cały rok
18-25 s	Ty do kamery	Dlatego filtr z ochroną UVA nakładamy codziennie, a nie tylko na plaży.	Filtr codziennie

Sposób nagrania	przy oknie i plansza
Wezwanie do działania	Udostępnił komuś, kto pracuje przy oknie. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Promieniowanie UVA przenika przez szyby i chmury. Nie parzy, więc go nie czujemy, ale to ono odpowiada za fotostarzenie. Filtr to nawyk na każdy dzień.
Wskazówka	Nagraj pierwsze ujęcie rzeczywiście przy oknie. Miejsce nagrania potwierdza treść i od razu tłumaczy temat.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Skrzypiąca czystość to zły znak

Plansza nr 33: Oczyszczanie a bariera

25 s

długość rolki

nr 33

plansza w kadrze

zasięg

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Jeśli po myciu Twoja skóra skrzypi i jest napięta, to nie jest czysta. Jest odarta z ochrony.

Napis na ekranie: Skrzypi? To zły znak

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Plansza: skala środków myjących	Mocne detergenty zmywają nie tylko brud, ale też lipidy, które uszczelniają skórę.	Detergent zmywa lipidy bariery
11-19 s	Ty przy umywalce; pokazujesz produkt	Po dobrym myciu skóra jest miękka i komfortowa. Bez uczucia ściągnięcia.	Miękka, nie ściągnięta
19-25 s	Ty do kamery	Wybierz łagodny żel o pH zbliżonym do skóry, letnią wodę i krem w ciągu kilku minut.	Łagodny żel, letnia woda, krem

Sposób nagrania	przy umywalce i plansza
Wezwanie do działania	Napisz, jak czuje się Twoja skóra po myciu. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Uczucie ściągnięcia po myciu oznacza, że środek usunął lipidy bariery. Dobre oczyszczanie zostawia skórę miękką. Sprawdź swój żel.
Wskazówka	Nie pokazuj etykiety konkretnej marki w negatywnym kontekście. Mów o rodzaju produktu, nie o producencie.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Opalenizna nie jest zdrowa

Plansza nr 44: Opalenizna: reakcja obronna

28 s

długość rolki

nr 44

plansza w kadrze

zasięg

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Zdrowa opalenizna nie istnieje. Opalenizna to ślad po uszkodzeniu.

Napis na ekranie: Zdrowa opalenizna nie istnieje

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-12 s	Plansza: schemat pięciu kroków	Skóra ciemnieje, bo wykryła uszkodzenie DNA i próbuje osłonić swoje komórki barwnikiem.	Opalenizna to reakcja obronna
12-20 s	Ty do kamery	Ta osłona jest słaba: odpowiada filtrowi o SPF około 3-4.	Ochrona jak SPF 3-4
20-28 s	Ty; pokazujesz samoopalacz	Jeśli lubisz brąz, wybierz samoopalacz. I pamiętaj: on nie chroni przed słońcem.	Samoopalacz to nie filtr

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Wyślij osobie, która przygotowuje skórę do urlopu w solarium. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Opalenizna powstaje, gdy skóra broni się przed uszkodzeniem. Daje minimalną ochronę, a każde opalenie zostawia ślad widoczny po latach. Brąz bez słońca to bezpieczniejszy wybór.
Wskazówka	Mów spokojnie, bez straszenia. Rolka ma informować, a nie zawstydzать osoby, które lubią się opalać.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Kolagen z kremu nie wbuduje się w skórę

Plansza nr 81: Kolagen z wiekiem

29 s

długość rolki

nr 81

plansza w kadrze

zasięg

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Kolagen z kremu nie wbuduje się w Twoją skórę. Jego cząsteczka jest na to za duża. Napis na ekranie: Kolagen w kremie?

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Ty ze słóiczkiem kremu	W kremie kolagen działa jak składnik nawilżający powierzchnię. To przyjemne, ale nie odbuduje zmarszczek.	W kremie: nawilża powierzchnię
11-20 s	Plansza: wykres kolagenu	Od około 25. roku życia tracimy mniej więcej 1% kolagenu rocznie.	ok. 1% rocznie
20-29 s	Ty do kamery	Jego produkcję pobudzają retinoidy, witamina C i zabiegi. A chroni go codzienny filtr.	Retinoid, witamina C, zabiegi, filtr

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Zapisz, zanim kupisz kolejny krem z kolagenem. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Cząsteczka kolagenu jest zbyt duża, by przeniknąć przez naskórek. Własny kolagen skóry chronimy filtrem, a jego produkcję pobudzamy retinoidem, witaminą C i zabiegami.
Wskazówka	Zakryj dłonią nazwę marki na słóiczku. Mówisz o składniku, nie o produkcie.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

03

CZĘŚĆ 3

Scenariusze 10-18: **zaufanie**



Wyjaśnienia, po których widz uznaje Cię za osobę, która zna się na skórze. Te rolki są najczęściej zapisywane.

s. 21	10. Dlaczego na efekt czekasz cztery tygodnie	s. 26	15. Typ skóry to nie stan skóry
s. 22	11. Twoja skóra to mur z cegieł	s. 27	16. Trądzik ma cztery przyczyny
s. 23	12. Retinol: zacznij wolno	s. 28	17. Czerwone i brązowe ślady po krostkach
s. 24	13. AHA, BHA czy PHA: który kwas dla kogo	s. 29	18. Rano chroń, wieczorem naprawiaj
s. 25	14. Czego nie łączyć jednego wieczoru		

Dlaczego na efekt czekasz cztery tygodnie

Plansza nr 05: Cykl odnowy naskórka

25 s

długość rolki

nr 05

plansza w kadrze

zaufanie

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Nowy krem nie działa po tygodniu? To normalne. Skóra potrzebuje więcej czasu.
Napis na ekranie: Daj skórze czas

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Plansza: wykres cyklu odnowy	Naskórek odnawia się mniej więcej co 28 dni. Po czterdziestce trwa to 40 dni i dłużej.	28 dni, z wiekiem dłużej
11-19 s	Ty do kamery	Dlatego efekty pielęgnacji oceniamy po 4-6 tygodniach, a nie po kilku dniach.	Ocena po 4-6 tygodniach
19-25 s	Ty do kamery	Wyjątek: jeśli skóra piecze lub czerwieni się, produkt odstawiamy od razu.	Piecze? Odstaw

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Zapisz i zaznacz w kalendarzu dzień, w którym ocenisz swój krem. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Naskórek potrzebuje około czterech tygodni na pełną wymianę, a z wiekiem coraz więcej. Dlatego nowej pielęgnacji dajemy co najmniej 4-6 tygodni.
Wskazówka	To dobra rolka do przypięcia na profilu: odpowiada na pytanie, które pada przy każdej nowej kuracji.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Twoja skóra to mur z cegieł

Plansza nr 06: Model cegieł i zaprawy

28 s

długość rolki

nr 06

plansza w kadrze

zaufanie

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Wyobraź sobie, że Twoja skóra to mur.

Napis na ekranie: Skóra jak mur

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Plansza: rysunek cegieł i zaprawy	Komórki naskórka to cegły. Lipidy między nimi to zaprawa.	Komórki to cegły Lipidy to zaprawa
11-20 s	Ty do kamery	Kiedy zaprawy brakuje, mur przecieka. Skóra traci wodę, a to, co drażni, wnika głębiej.	Brak zaprawy: nieszczelna bariera
20-28 s	Ty z kremem	Dlatego krem naprawczy zawiera ceramidy, cholesterol i kwasy tłuszczowe: dokładnie to, z czego zbudowana jest zaprawa.	Ceramidy, cholesterol, kwasy tłuszczowe

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Udostępnij, jeśli to porównanie do Ciebie przemawia. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Bariera naskórkowa działa jak mur: komórki są cegłami, lipidy zaprawą. Gdy zaprawy brakuje, skóra traci wodę i łatwo się podrażnia. Krem naprawczy uzupełnia właśnie zaprawę.
Wskazówka	Porównanie do muru możesz narysować markerem na kartce na oczach widza. Rysowanie na żywo zatrzymuje uwagę.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Retinol: zacznij wolno

Plansza nr 48: Jak wprowadzać retinoid

28 s

długość rolki

nr 48

plansza w kadrze

zaufanie

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Najczęstszy błąd z retinolem? Za dużo i za szybko.

Napis na ekranie: Retinol: wolno i mało

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Plansza: oś czasu	Pierwsze dwa tygodnie: tylko dwa wieczory w tygodniu. Potem co drugi wieczór, a dopiero po miesiącu codziennie.	2 razy w tygodniu, potem częściej
11-19 s	Zbliżenie: ilość ziarna grochu na palcu	Na całą twarz wystarcza ilość ziarna grochu. Nakładamy na suchą skórę, a potem krem.	Ziarno grochu, sucha skóra
19-28 s	Ty do kamery	Lekka suchość na początku jest normalna. Rano zawsze filtr. A w ciąży retinoidów nie stosujemy.	Rano filtr Nie w ciąży

Sposób nagrania	do kamery, plansza i zbliżenie
Wezwanie do działania	Zapisz schemat na pierwsze tygodnie. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Retinol wprowadzamy stopniowo: dwa wieczory w tygodniu, ilość ziarna grochu, na suchą skórę. Częstotliwość zwiększamy dopiero wtedy, gdy skóra dobrze reaguje. Rano obowiązkowo filtr.
Wskazówka	Zbliżenie na palec z kremem nagraj osobno i wmontuj. Skala ilości jest najczęściej zapisywanym kadrem tej rolki.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

AHA, BHA czy PHA: który kwas dla kogo

Plansza nr 51: AHA, BHA, PHA

30 s

długość rolki

nr 51

plansza w kadrze

zaufanie

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

AHA, BHA czy PHA? Wybór zajmie Ci dziesięć sekund.

Napis na ekranie: Który kwas dla kogo

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-10 s	Ty; pokazujesz jeden palec	Skóra sucha, szara, z przebarwieniami: AHA. Wygładzają i rozjaśniają powierzchnię.	AHA: sucha, przebarwienia
10-17 s	Ty; dwa palce	Skóra tłusta, z zaskórnikami: BHA, czyli kwas salicylowy. Wnika w pory.	BHA: tłusta, zaskórniki
17-24 s	Ty; trzy palce	Skóra wrażliwa i naczyniowa: PHA. Działają najłagodniej.	PHA: wrażliwa
24-30 s	Plansza w kadrze	W każdym przypadku zaczynamy od jednego razu w tygodniu i codziennie stosujemy filtr.	Raz w tygodniu i filtr

Sposób nagrania	do kamery, liczenie na palcach
Wezwanie do działania	Napisz, jaką masz skórę, a podpowiem, od czego zacząć. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	AHA dla skóry suchej i z przebarwieniami, BHA dla tłustej i z zaskórnikami, PHA dla wrażliwej. Każdy kwas wprowadzamy powoli i zawsze z codziennym filtrem.
Wskazówka	Liczenie na palcach porządkuje treść bez żadnego montażu. Trzymaj dłoń na wysokości twarzy, żeby mieściła się w kadrze.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Czego nie łączyć jednego wieczoru

Plansza nr 56: Co z czym łączyć

28 s

długość rolki

nr 56

plansza w kadrze

zaufanie

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Tych składników nie nakładaj tego samego wieczoru.

Napis na ekranie: Nie łącz tego

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Plansza: tabela zgodności	Retinoid i kwasy złuszczone. Razem najczęściej kończą się podrażnieniem.	Retinoid i kwasy: osobno
11-19 s	Ty do kamery	Do tego nadrtlenek benzoilu z witaminą C: jeden osłabia działanie drugiego.	Nadtlenek benzoilu i witamina C: osobno
19-28 s	Ty; pokazujesz rano i wieczór dłońmi	Prosta zasada: witamina C rano, retinoid wieczorem, kwasy w inny wieczór. A niacynamid i ceramidy pasują do wszystkiego.	C rano Retinoid wieczorem

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Zapisz i sprawdź swoją wieczorną rutynę. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Mocne składniki działają najlepiej, gdy nie wchodzi sobie w drogę. Witamina C rano, retinoid wieczorem, kwasy w osobne wieczory. Niacynamid i ceramidy można łączyć ze wszystkim.
Wskazówka	Pokaż tabelę z planszy na dwie sekundy w pełnym kadrze. Widz zatrzyma nagranie i zrobi zrzut ekranu, a to liczy się jak zaangażowanie.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Typ skóry to nie stan skóry

Plansza nr 13: Typ a stan skóry

25 s

długość rolki

nr 13

plansza w kadrze

zaufanie

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Mówisz, że masz cerę trądzikową? To nie jest typ skóry.

Napis na ekranie: Typ to nie stan

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Plansza: skala czterech typów	Typy są cztery: sucha, normalna, mieszana i tłusta. Zależą od ilości sebum i zmieniają się bardzo powoli.	4 typy: zależą od sebum
11-19 s	Ty do kamery	Trądzik, odwodnienie, wrażliwość czy przebarwienia to stany. Mogą dotyczyć każdego typu i można je zmienić.	Stan można zmienić
19-25 s	Ty w gabinecie	Dlatego na konsultacji zawsze określam jedno i drugie.	Typ i stan to plan

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Napisz w komentarzu swój typ i jeden stan skóry. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Typ skóry zależy od ilości sebum i jest względnie stały. Stan to jej aktualna kondycja, którą można poprawić. Dobry plan pielęgnacji uwzględnia oba.
Wskazówka	Zacznij od zdania, które widz sam o sobie mówi. Rozpoznanie siebie w pierwszych sekundach to najlepszy powód, żeby oglądać dalej.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Trądzik ma cztery przyczyny

Plansza nr 58: Cztery przyczyny trądziku

29 s

długość rolki

nr 58

plansza w kadrze

zaufanie

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Trądzik nie bierze się z brudu. Ma cztery przyczyny.

Napis na ekranie: 4 przyczyny trądziku

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-12 s	Plansza: koło przyczyn; wskazujesz kolejno	Nadmiar sebum. Zatkane ujścia mieszków. Bakterie. I stan zapalny.	Sebum Rogowacenie Bakterie Zapalenie
12-21 s	Ty do kamery	Każda z nich napędza kolejną. Dlatego jeden produkt zwykle nie wystarcza, a mocniejsze mycie nie pomaga.	Jeden produkt nie wystarczy
21-29 s	Ty do kamery	Przy głębokich, bolesnych zmianach albo bliznach potrzebny jest dermatolog. Pielęgnacja jest wtedy wsparciem leczenia.	Głębokie zmiany: dermatolog

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Zapisz i przestań się obwiniać. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Trądzik to choroba zapalna o czterech przyczynach, a nie skutek złej higieny. Skuteczne postępowanie działa na kilka z nich naraz. Głębokie zmiany wymagają pomocy dermatologa.
Wskazówka	Ton tej rolki powinien być ciepły. Wiele osób z trądzikiem słyszało, że to ich вина. Zdanie o obwinianiu się zostaw na koniec i powiedz je powoli.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Czerwone i brązowe ślady po krostkach

Plansza nr 67: Ślady po trądziku: PIE i PIH

28 s

długość rolki

nr 67

plansza w kadrze

zaufanie

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Te plamy po krostkach to nie blizny. I to dobra wiadomość.

Napis na ekranie: To nie blizny

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Plansza: dwa przekroje skóry	Czerwone ślady to rozszerzone naczynka po stanie zapalnym. Brązowe to nadmiar barwnika.	Czerwone: naczynia Brązowe: barwnik
11-19 s	Ty; przyciskasz przezroczyste szkiełko do przedramienia	Test: przyciśnij przezroczyste szkiełko. Czerwony ślad zblednie, brązowy nie.	Test ucisku
19-28 s	Ty do kamery	Oba rodzaje z czasem bledną. Najbardziej przyspieszają to codzienny filtr i niewyciskanie zmian.	Filtr i żadnego wyciskania

Sposób nagrania	do kamery, plansza i pokaz
Wezwanie do działania	Zapisz test i sprawdź u siebie. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Płaskie plamy po trądziku to ślady pozapalne, a nie blizny. Czerwone wynikają z naczyń, brązowe z barwnika. Oba rodzaje bledną szybciej przy codziennym filtrze.
Wskazówka	Test pokaż na własnym przedramieniu, nie na twarzy klientki. Nie potrzebujesz niczyjej zgody i nie pokazujesz cudzych zmian.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Rano chroń, wieczorem naprawiaj

Plansza nr 86: Rytm dobowy skóry

25 s

długość rolki

nr 86

plansza w kadrze

zaufanie

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Twoja skóra ma własny zegar. Rano potrzebuje czegoś innego niż wieczorem.
Napis na ekranie: Skóra ma swój zegar

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Plansza: oś doby	W dzień skóra się broni: przed słońcem i zanieczyszczeniami. Dlatego rano antyoksydant i filtr.	Rano: antyoksydant i filtr
11-19 s	Ty do kamery, wieczorne światło	Nocą skóra się naprawia. Wieczorem lepiej wchłania składniki aktywne, więc to pora na retinoid i krem naprawczy.	Wieczorem: retinoid i krem
19-25 s	Ty do kamery	A sen to najtańszy zabieg regenerujący, jaki istnieje.	Sen: 7-9 godzin

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Zostań ze mną, jeśli chcesz zrozumieć swoją skórę. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	W dzień skóra się broni, nocą się naprawia. Rano stawiamy na antyoksydant i filtr, wieczorem na składniki naprawcze. Sen jest częścią pielęgnacji.
Wskazówka	Dwa ujęcia w różnym świetle, poranne i wieczorne, opowiadają tę historię bez słów. Możesz nagrać je tego samego dnia przy oknie i przy lampie.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

04

CZĘŚĆ 4

Scenariusze 19-25: rezerwacje



Od problemu widza do wizyty w gabinecie. Pokazują Twój sposób pracy i kończą się zaproszeniem.

s. 31	19. Piecze Cię zwykły krem?	s. 35	23. Jak przygotować się do zabiegu
s. 32	20. Plamy wracają co lato?	s. 36	24. Co jest normalne po zabiegu
s. 33	21. Trądzik po trzydziestce	s. 37	25. Jak wygląda pierwsza konsultacja
s. 34	22. Który zabieg na który problem		

Piecze Cię zwykły krem?

Plansza nr 32: Odbudowa bariery w 4 tygodnie

28 s

długość rolki

nr 32

plansza w kadrze

rezerwacje

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Piecze Cię nawet zwykły krem? Twoja skóra prosi o przerwę.

Napis na ekranie: Skóra prosi o przerwę

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Ty do kamery	To najczęściej uszkodzona bariera: po zbyt wielu kwasach, retinolu albo mocnym myciu.	Uszkodzona bariera
11-20 s	Plansza: plan czterech tygodni	Plan jest prosty. W pierwszym tygodniu odstawiasz wszystkie składniki aktywne. Zostają trzy rzeczy: łagodne mycie, krem naprawczy i filtr.	Mycie, krem, filtr
20-28 s	Ty do kamery	Po 3-4 tygodniach wracamy do jednego składnika, powoli. Jeśli chcesz, ułożę taki plan dla Twojej skóry.	Powrót: jeden składnik

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Napisz do mnie słowo PLAN. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Pieczenie po zwykłym kremie to najczęściej znak uszkodzonej bariery. Rozwiązaniem jest przerwa od składników aktywnych i prosta rutyna naprawcza. Napisz PLAN, a ułożymy ją razem.
Wskazówka	Przygotuj wcześniej odpowiedź na słowo PLAN: krótki opis rutyny minimum i pytanie o skórę odbiorcy. Odpowiadaj osobiście.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Plamy wracają co lato?

Plansza nr 74: Piramida terapii przebarwień

29 s

długość rolki

nr 74

plansza w kadrze

rezerwacje

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Plamy wracają Ci co lato? To znaczy, że terapia zaczęła się od złego końca.

Napis na ekranie: Plamy wracają co lato?

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Plansza: piramida; wskazujesz podstawę	Podstawą jest filtr SPF 50, codziennie i przez cały rok. Bez niego nic innego nie utrzyma efektu.	Podstawa: SPF 50 codziennie
11-20 s	Plansza; wskazujesz kolejne piętra	Dopiero potem składniki rozjaśniające, odnowa naskórka i na samym końcu zabiegi.	Filtr, składniki, odnowa, zabiegi
20-29 s	Ty do kamery	Pierwsze efekty widać po 8-12 tygodniach. Najlepszy moment na start to jesień.	8-12 tygodni Start jesienią

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Umów konsultację, a ułożymy plan na ten sezon: link w opisie profilu. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Terapia przebarwień zaczyna się od filtra, a nie od zabiegu. Potem dochodzą składniki rozjaśniające, odnowa naskórka i dopiero na końcu zabiegi. Zapraszam na konsultację z planem na sezon.
Wskazówka	Publikuj tę rolkę pod koniec sierpnia i we wrześniu. Wtedy temat plam po lecie jest najbardziej aktualny.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Trądzik po trzydziestce

Plansza nr 63: Trądzik dorosłych kobiet

29 s

długość rolki

nr 63

plansza w kadrze

rezerwacje

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Masz trzydzieści lat i trądzik na brodzie? To częstsze, niż myślisz.

Napis na ekranie: Trądzik po trzydziestce

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Plansza: tabela porównawcza	Trądzik dorosłych kobiet wygląda inaczej niż u nastolatków: żuchwa i broda, głębsze zmiany, zaostżenia przed miesiączką.	Żuchwa, broda, przed miesiączką
11-20 s	Ty do kamery	Skóra jest przy tym wrażliwsza. Dlatego preparaty wysuszające dla nastolatków zwykle pogarszają sprawę.	Łagodniej, nie mocniej
20-29 s	Ty w gabinecie	W gabinecie układam łagodną pielęgnację i mówię wprost, kiedy potrzebna jest także wizyta u lekarza.	Pielęgnacja i współpraca z lekarzem

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Napisz do mnie, jeśli chcesz zacząć od konsultacji. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Trądzik w dorosłym wieku jest częsty i zwykle ma tło hormonalne. Wymaga łagodniejszej pielęgnacji niż u nastolatków, a czasem także diagnostyki u lekarza. Zapraszam na konsultację.
Wskazówka	Nie pokazuj zbliżeń cudzych zmian. Ta rolka działa dzięki zrozumieniu, a nie dzięki obrazom przed i po.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Który zabieg na który problem

Plansza nr 99: Głębokość działania zabiegów

29 s

długość rolki

nr 99

plansza w kadrze

rezerwacje

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Najdroższy zabieg nie jest najlepszy. Najlepszy jest ten, który dociera tam, gdzie leży problem.

Napis na ekranie: Który zabieg dla Ciebie

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-12 s	Plansza: przekrój skóry ze strzałkami	Szorstkość i płytkie plamy leżą w naskórku. Tu wystarcza peeling powierzchniowy.	Naskórek: peeling
12-21 s	Plansza; wskazujesz głębsze warstwy	Blizny i utrata jędrności to skóra właściwa. Tu działają mikronakłuwanie, laser lub radiofrekwencja.	Skóra właściwa: metody głębsze
21-29 s	Ty do kamery	Im głębiej, tym dłuższe gojenie. Dlatego dobór zaczynam od badania skóry, a nie od cennika.	Najpłytsza skuteczna metoda

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Umów konsultację przed wyborem zabiegu: link w opisie profilu. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Zabieg dobieramy do warstwy skóry, w której leży problem. Głębiej nie znaczy lepiej, bo rośnie czas gojenia i ryzyko. Dlatego zaczynamy od konsultacji.
Wskazówka	Wymieniaj tylko te metody, które rzeczywiście wykonujesz lub na które kierujesz. Dopasuj trzecie zdanie do swojej oferty.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Jak przygotować się do zabiegu

Plansza nr 103: Przygotowanie do zabiegu

29 s

długość rolki

nr 103

plansza w kadrze

rezerwacje

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Zabieg zaczyna się cztery tygodnie przed wizytą.

Napis na ekranie: Zabieg zaczyna się wcześniej

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Plansza: oś czasu	Cztery tygodnie wcześniej: bez opalania i z filtrem każdego dnia.	4 tygodnie: bez opalania
11-19 s	Ty do kamery	Tydzień wcześniej: odstaw retinol, kwasy i peelingi. Bez depilacji woskiem na twarzy.	Tydzień: bez retinolu i kwasów
19-29 s	Ty z formularzem wywiadu	W dniu zabiegu przyjdź bez makijażu i z listą leków. Zapytam o opryszczkę, ciążę i gojenie ran. To nie formalność, tylko bezpieczeństwo.	Bez makijażu, z listą leków

Sposób nagrania	do kamery, plansza i kulisy
Wezwanie do działania	Zapisz, jeśli planujesz zabieg w tym sezonie. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Dobrze przygotowana skóra goi się szybciej i rzadziej reaguje przebarwieniami. Miesiąc bez opalania, tydzień bez retinolu i kwasów, a w dniu wizyty lista przyjmowanych leków.
Wskazówka	Pokaż pusty formularz wywiadu. Widz widzi, że masz procedury, a Ty nie ujawniasz żadnych danych.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana
z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Co jest normalne po zabiegu

Plansza nr 106: Reakcje po zabiegu

28 s

długość rolki

nr 106

plansza w kadrze

rezerwacje

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Po zabiegu skóra jest czerwona i się łuszczy? Spokojnie. Sprawdź tylko jedną rzecz.
Napis na ekranie: Normalne czy alarm?

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Plansza: wykres z dwiema liniami	Zaczerwienienie, ciepło i łuszczenie są częścią gojenia. Powinny słabnąć z każdym dniem.	Normalne: słabnie z dnia na dzień
11-20 s	Ty do kamery	Niepokoi wszystko, co narasta po dwóch dobach: ból, obrzęk, sączenie, pęcherzyki.	Alarm: narasta po 48 godzinach
20-28 s	Ty z telefonem i kartką zaleceń	Wtedy robisz zdjęcie i pisesz do gabinetu tego samego dnia. Moje klientki dostają tę instrukcję na kartce.	Zdjęcie i kontakt tego samego dnia

Sposób nagrania	do kamery i plansza
Wezwanie do działania	Zapisz, jeśli jesteś przed zabiegiem. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Rumień i łuszczenie po zabiegu są spodziewane i z dnia na dzień słabną. Objawy, które narastają, wymagają kontaktu z gabinetem. Każda klientka wychodzi ode mnie z pisemnymi zaleceniami.
Wskazówka	Ta rolka sprzedaje bezpieczeństwo. Pokaż prawdziwą kartkę zaleceń, którą wręczasz po zabiegu.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Jak wygląda pierwsza konsultacja

Plansza nr 108: Konsultacja w gabinecie

33 s

długość rolki

nr 108

plansza w kadrze

rezerwacje

cel rolki

ZDANIE OTWIERAJĄCE: PIERWSZE 3 SEKUNDY

Zanim cokolwiek Ci zaproponuję, zadam Ci kilkanaście pytań.

Napis na ekranie: Pierwsza wizyta krok po kroku

Czas	W kadrze	Mówisz	Napis na ekranie
3-11 s	Kulisy: gabinet, karta konsultacji na biurku	Zaczynamy od rozmowy: co Ci przeszkadza, czego używasz, jakie przyjmujesz leki.	1. Wywiad
11-19 s	Lampa, lustro, przygotowane stanowisko	Potem oglądam skórę i określę jej typ oraz aktualny stan.	2. Badanie i ocena
19-28 s	Ty z planszą lub kartką planu	Na koniec ustalimy jeden lub dwa cele i plan, który mieści się na jednej kartce: rano, wieczorem, zabiegi i termin kontroli.	3. Plan na jednej kartce
28-33 s	Ty do kamery	Bez listy dziesięciu produktów i bez presji.	Bez presji

Sposób nagrania	kulisy gabinetu
Wezwanie do działania	Umów pierwszą konsultację: link w opisie profilu. Powiedz to na głos i pokaż jako napis.
Podpis pod rolką	Pierwsza wizyta to rozmowa, badanie skóry i wspólny plan. Wychodzisz z jedną kartką: co rano, co wieczorem, jakie zabiegi i kiedy kontrola. Zapraszam.
Wskazówka	Nagraj kulisy przed otwarciem gabinetu, bez klientek w kadrze. Krótkie ujęcia po 2-3 sekundy montuje się najłatwiej.

☐ Nagrana

☐ Zmontowana z napisami

☐ Opublikowana

☐ Wynik w arkuszu

Plan publikacji na 9 tygodni

Trzy rolki tygodniowo: zasięg, zaufanie, rezerwacje

Układ łączy trzy cele w każdym tygodniu: poniedziałkowa rolka przyprowadza nowe osoby, środowa buduje zaufanie, a piątkowa zaprasza do gabinetu.

Tydzień	Poniedziałek: zasięg	Środa: zaufanie	Piątek: rezerwacje
1	01. Pory się nie otwierają	10. Dlaczego na efekt czekasz cztery tygodnie	19. Piecze Cię zwykły krem?
2	02. SPF 50 to nie 50 razy dłużej	11. Twoja skóra to mur z cegieł	20. Plamy wracają co lato?
3	03. Dwa palce filtra	12. Retinol: zacznij wolno	21. Trądzik po trzydziestce
4	04. Tłusta i odwodniona jednocześnie	13. AHA, BHA czy PHA: który kwas dla kogo	22. Który zabieg na który problem
5	05. Czarne kropki to nie brud	14. Czego nie łączyć jednego wieczoru	23. Jak przygotować się do zabiegu
6	06. Za szybą też się starzejesz	15. Typ skóry to nie stan skóry	24. Co jest normalne po zabiegu
7	07. Skrzypiąca czystość to zły znak	16. Trądzik ma cztery przyczyny	25. Jak wygląda pierwsza konsultacja
8	08. Opalenizna nie jest zdrowa	17. Czerwone i brązowe ślady po krostkach	powtórz rolę z najlepszym wynikiem
9	09. Kolagen z kremu nie wbuduje się w skórę	18. Rano chroń, wieczorem naprawiaj	własny scenariusz według wzoru

Wersja spokojna

Jedna rolka tygodniowo, w środę, zgodnie z kalendarzem z bonusu 2. Scenariuszy wystarczy wtedy na pół roku. Zachowaj kolejność: zasięg, zaufanie, rezerwacje na zmianę.

Po dziewięciu tygodniach

Sprawdź w statystykach trzy najlepsze rolki i nagraj ich drugie wersje z innym zdaniem otwierającym. Kolejne tematy weź z plansz, których jeszcze nie wykorzystałaś.

Sezon ma znaczenie. Rolki o filtrach publikuj od wiosny, a rolki o przebarwieniach i zabiegach od końca sierpnia. Kolejność w tabeli możesz dopasować do pory roku.

Dzień nagraniowy

Pięć rolek w godzinę

Nagrywanie seriami oszczędza czas i daje spójny wygląd. Raz przygotowane światło, strój i stanowisko wystarczają na materiał na dwa tygodnie.

Czas	Co robisz
10 minut	wybierasz pięć scenariuszy, drukujesz je lub otwierasz na drugim urządzeniu, przygotowujesz plansze i rekwizyty
5 minut	ustawiasz światło, statyw i kadr; nagrywasz 5 sekund próby dźwięku
30 minut	nagrywasz pięć rolek, każdą część osobno; po każdej rolce drobna zmiana: inna bluzka lub inne miejsce w gabinecie
15 minut	przycinasz, dodajesz napisy i okładki; zapisujesz wersje robocze w aplikacji

❖ Lista kontrolna

- | | |
|---|---|
| ☐ Scenariusze wybrane i przeczytane na głos | ☐ Cisza: wyłączone urządzenia, zamknięte drzwi |
| ☐ Plansze zapisane jako obrazy lub wydrukowane | ☐ Gabinet uporządkowany, bez dokumentów w kadrze |
| ☐ Rekwizyty: filtr, krem, szkiełko, formularz | ☐ Strój gładki, bez drobnych wzorów |
| ☐ Telefon naładowany, pamięć wolna | ☐ Woda do picia pod ręką |

Nagrywaj częściami	Każde zdanie z tabeli ujęć to osobne krótkie nagranie. Pomyłka kosztuje jedno zdanie, a nie całą rolkę.
Mów do jednej osoby	Wyobraź sobie klientkę, która zadała Ci to pytanie w gabinecie. Głos staje się naturalny, a tempo spokojniejsze.
Zostaw zapas	Dwie rolki gotowe na później chronią rytm publikacji w tygodniach, w których nie ma czasu na nagrania.

Trema mija po trzeciej rolce. Pierwsze nagrania potraktuj jak ćwiczenie. Widzowie cenią wiedzę i spokój bardziej niż perfekcyjną dykcję.

Jak napisać własny scenariusz

Wzór, według którego powstało wszystkie 25

Gdy wykorzystasz gotowe scenariusze, sięgnij po kolejne plansze z zestawu. Każdą z nich zamienisz w rolkę w dziesięć minut, wypełniając pięć pól.

Pole	Skąd wziąć treść z planszy	Przykład: plansza Mocznik
Zdanie otwierające	tytuł lub mit z planszy, przerobiony na zaskoczenie	Ten sam składnik nawilża twarz i zmiękcza pięty. Zależy od stężenia.
Wyjaśnienie	akapit wprowadzający	Mocznik to naturalny składnik skóry, który wiąże wodę.
Plansza	grafika lub pierwsza tabela	Skala stężeń: do 5% nawilża, od 20% zmiękcza zrogowacenia.
Rozwiązanie	blok zaleceń	Na twarz krem z 5%, na pięty z 20–30%.
Wezwanie	dolna ramka lub własne zaproszenie	Sprawdź stężenie na swoim kremie do stóp.

Plansza i jej numer

Zdanie otwierające

Wyjaśnienie

Co pokazuję na planszy

Rozwiązanie

Wezwanie do działania

Sprawdzian: przeczytaj scenariusz na głos ze stoperem. Jeśli trwa dłużej niż 35 sekund, usuń jedno zdanie, zamiast mówić szybciej.

Zasady odpowiedzialnych nagrań

Wiedza, zgody i granice zawodu

Rolka dociera do tysięcy osób, których nie znasz. Dlatego mówimy ogólnie, rzetelnie i z szacunkiem, a po indywidualną ocenę zapraszamy do gabinetu.

Zawsze

- ✓ Fakty i liczby zgodne z planszami
- ✓ Informacja, kiedy potrzebny jest lekarz
- ✓ Pisemna zgoda każdej osoby widocznej w kadrze
- ✓ Porządek w tle: żadnych danych pacjentów
- ✓ Oznaczenie współpracy reklamowej

Nigdy

- ✗ Diagnozowanie widzów w komentarzach
- ✗ Obietnice efektu i słowo gwarancja
- ✗ Nagrywanie klientek bez ich wiedzy
- ✗ Wyśmiewanie cudzych błędów pielęgnacyjnych
- ✗ Zalecanie leków na receptę, jeśli nie jesteś lekarzem

Komentarze z pytaniami o zdrowie	Odpowiadaj ogólnie i zapraszaj na wizytę. Zmian skórnych nie oceniamy na podstawie opisu ani zdjęcia.
Krytyka i spory	Odpowiadaj rzeczowo i krótko, powołując się na mechanizm z planszy. Obrażliwe komentarze usuwaj bez dyskusji.
Muzyka i materiały	Korzystaj z dźwięków i materiałów, do których masz prawo. Konta firmowe mają zwykle własną bibliotekę muzyki.
Aktualność	Wiedza o skórze i zasady platform zmieniają się. Co pewien czas przejrzyj starsze rolki i popraw opis, jeśli coś się zdezaktualizowało.

1

temat na rolkę

1

wezwanie do działania

0

obietnic bez pokrycia

Najlepsza rolka to ta, po której widz wie coś nowego i ma ochotę zapytać o więcej.
Reszta jest techniką, która przychodzi z praktyką.