

# ¿TENGO LA PIEL NORMAL-MIXTA?

AUTODIAGNÓSTICO EN 4 PUNTOS

1. ME LEVANTO POR LAS MAÑANAS CON LA ZONA T CON GRASA.
2. TENGO LOS POROS DILATADOS EN BARBILLA, FRENTE Y NARIZ.
3. ME SALEN GRANITOS EN ÉPOCAS DE MUCHO ESTRÉS O CAMBIOS DE ALIMENTACIÓN. TENÍA O TENGO UN POCO DE ACNÉ JUVENIL.
4. MIS MEJILLAS, CONTORNO DE OJOS Y LABIOS PRESENTAN ARRUGUITAS DE DESHIDRATACIÓN.

## PROTOCOLO PIEL NORMAL Y MIXTA

¿Tienes dudas? Lláname:

☎ 966 200 728    📞 601 757 362

**cosméticos** 24h  
TU ESTETICISTA EN CASA

[www.cosmeticos24h.com](http://www.cosmeticos24h.com)



## CADA MAÑANA...

### 1. LIMPIADOR

Lava la cara con agua tibia y un limpiador suave.

### 2. TÓNICO

Aplica un tónico hidratante y/o matificante.

### 3. CONTORNO

Aplica el contorno de ojos con un suave masaje.

### 4. SÉRUM

Utiliza un sérum hidratante, por ejemplo, con Ácido Hialurónico y masajea suavemente sobre el rostro.

### 6. CREMA

Aplica una pequeña cantidad de crema hidratante libre de aceites bien masajeadas hasta su total absorción.

### 7. PROTECTOR

Si vas a salir al sol, aplicate protector solar oil-free en rostro, cuello y escote.

### 8. MAQUILLAJE

Utiliza una base libre de aceites que cubra y se adapte a las necesidades de tu piel.

## LA PIEL ES EL REFLEJO DE LA SALUD

LA SALUD INTERIOR ES BÁSICA PARA LA SALUD DE TU PIEL. RECUERDA, EL HÍGADO Y EL INTESTINO SON LOS REGULADORES DE LA SALUD DE LA PIEL.

POR LO TANTO MANTENERLOS EN LAS MEJORES CONDICIONES, ES ASEGURAR UNA PIEL DETOXIFICADA, NUTRIDA E HIDRATADA TODOS LOS DÍAS DEL AÑO.

**SIGUE ESTOS 7 CONSEJOS TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA Y VERÁS CAMBIOS SORPRENDENTES EN TU PIEL.**

1. CONSUME TODOS LOS DÍAS 2 PIEZAS DE FRUTA FRESCA.

2. BEBE 2 LITROS DE AGUA AL DÍA.

3. EVITA LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

4. SAL DE PASEO 1 HORA, APROVECHA EL CAMINO DE VUELTA DEL TRABAJO.

5. EVITA LOS LÁCTEOS, ESPECIALMENTE POR LA NOCHE.

6. ELIMINA EL AZÚCAR/ EDULCORANTES DE TU DIETA. TOMA BEBIDAS NATURALES, SIN ADITIVOS.

7. HAZTE, AL MENOS, 2 LIMPIEZAS FACIALES PROFUNDAS AL AÑO.

## SABÍAS QUE...?

“ LOS JABONES DE MANO ELIMINAN NUESTRA PELÍCULA DE LÍPIDOS NATURAL DE LA PIEL. LAS GLÁNDULAS SEBÁCEAS SUFREN DESAJUSTES Y SE PRODUCE MÁS GRASA. ¡NO LOS USES! ”

“ LA LIMPIEZA DEBE SER SIEMPRE CON AGUA TIBIA Y UN SECADO INMEDIATO. ASÍ EVITAMOS QUE LA PIEL SE ENFRÍE Y CONTAMINE. ”

“ SI TE FALTA HIDRATACIÓN APLICA, CON LAS MANOS, UN SÉRUM HIDRATANTE DE ÁCIDO HIALURÓNICO POR LA MAÑANA. ”

“ SI VAS A SALIR AL SOL, NO OLVIDES TU PROTECTOR SOLAR OIL FREE. ”

## CADA NOCHE

### 1. DESMAQUILLANTE

Utiliza 2 discos de desmaquillado, aplica una pequeña cantidad de producto y aplica un disco en cada ojo, reposa 1 minuto y procede a realizar un barrido del maquillaje en ojos, labios y rostro.

### 2. LIMPIADOR

Lava la cara con un gel limpiador y agua tibia hasta eliminar todo los restos maquillaje y suciedad del rostro. Este paso es fundamental en el protocolo, nunca te lo saltes.

1 X SEMANA

### 3. BAÑO DETOX

Elige un día de la semana y prepara un baño detox con vapor purificante. En una olla caliente agua con aceite esencial de salvia para granitos hormonales o de lavanda para granitos seboreicos.

1 X SEMANA

### 4. PEELING

Una vez a la semana realiza un peeling suave en la zona T para eliminar las células muertas y ayudar a regenerar.

1 X SEMANA

### 5. MASCARILLA

Aplica, una mascarilla hidratante y/o detox. Deja actuar durante 10 minutos y retira con agua tibia y esponja.

### 6. TÓNICO

Con la ayuda de un disco de algodón, aplica el tónico seleccionado realizando toques y frotando suavemente sobre la zona T.

### 7. SÉRUM

Aplica un sérum o ampollas que te ayuden a mejorar el funcionamiento celular. Realiza ligeros toques y espera su absorción.

### 8. CONTORNO

Extiende una pequeña cantidad del contorno de ojos, pulsando desde el interior hacia el exterior y realizando un suave masaje.

### 9. CREMA

Utiliza una crema equilibrante y regeneradora. Extiende una pequeña cantidad sobre rostro, cuello y escote y realiza un masaje hasta su absorción.

## SABÍAS QUE...?

“

PARA PIELS CON RUGOSIDADES O MARCAS, RECOMENDAMOS PEELING CON ÁCIDOS (AHA'S O BHA'S) QUE AYUDAN A ELIMINAR LA QUERATINA DE LA EPIDERMIS Y A AFINAR EL TAMAÑO DEL PORO, DE MANERA SUAVE Y PROGRESIVA.

”

“

PARA PIELS SENSIBLES UTILIZAREMOS PEELINGS ENZIMÁTICOS QUE SÓLO ELIMINAN CÉLULAS MUERTAS SIN EFECTO DE BARRIDO SOBRE LA SUPERFICIE.

”

## ¿VAS A SALIR?

### 1. ILUMINA

Aplica una mascarilla hidratante o con efecto lifting y deja actuar 15 min. Retira con agua tibia.

### 2. TONIFICA

Aplica el tónico hidratante o revitalizante a pequeños toques, sin frotar en profundidad.

### 3. LIFTING

Aplica una ampolla de efecto lifting o iluminadora por rostro. Los resultados son espectaculares.

### 4. CONTORNO

Aplica el contorno de ojos con un suave masaje para reducir el cansancio de los ojos y tener una mirada más fresca y vital.

### 5. NUTRE

Aplica una pequeña cantidad de crema regeneradora.

### 6. MAQUILLA

Utiliza un maquillaje no comedogénico, libre de aceites.

## DE REGRESO A CASA

TODAS SABEMOS QUE NO APETECE CUANDO VUELVES A CASA DESMAQUILLARTE. PERO RECUERDA QUE ES EL PASO MÁS IMPORTANTE DE TU RUTINA DE BELLEZA. SI NO LO HACES, TU PIEL ESTARÁ SATURADA DE SUCIEDAD QUE DERIVA EN PUNTOS NEGROS, GRANITOS Y UNA PIEL OPACA Y CETRINA. CUANDO REGRESES A CASA, SIGUE EL PROTOCOLO DE NOCHE SEGÚN EL DÍA.

## NUESTROS PREFERIDOS

### DESMAQUILLADO

Eye Make Up Remover de Babor 17.80€  
Essentielle Gel Desmaquillante de Atache 17.24€  
NB Eye & Lip Makeup Remover de Natura Bisse 34.00€

### LIMPIEZA

Gel limpiador y exfoliante +AHA de Natura Bisse 38.20€  
Leche limpiadora L'Arcou de Alan Coar 19.83€  
61 Lait Démaquillant Douceur de Maria Galland 28.00€

### HIDRATACIÓN DÍA

Crema Acquamax oil free de Covermark 41.00€  
Hydra3Ha Crema Hidratante Gel-Crema de Sothys 69.00€  
Skinovage Balancing de Babor 62.95€

### CONTORNO OJOS

Moisturizing Skinovage de Babor 44.95€  
Power C+ de Skeyndor 31.20€  
Vital Age Retinol de Atache 41.41€

### PEELING

66 Gommage Doux de Maria Galland 29.00€  
Glyco Extreme Peel de Natura Bisse 178.00€  
Hidroxy Gel de Alissi Brontè 56.80€

### MASCARILLAS

Purificante: Stabilizing Cleansing Mask de Natura Bisse 41.50€  
Purificante Taomask de Phytobase 30.46€  
Hidratante: Hyalufeel Sleeping Mask de Montibello 36.60€  
Lifting: Hydra-alisante de Sothys 47.00€

### TÓNICO PIELS GRASAS

Tónico L'arcou de Alan Coar 29.77€  
MED+ Anti Spot Fluido Regulador de La Mer 26.00€  
Descalling de Montibello 26.90€

### TÓNICO TRATANTE O REVITALIZANTE

Tónico de Hammamelis de Gandiva 32.40€  
Tónico Reequilibrante de Selvert 24.70€  
Radiance C+ Tonic de PFC 16.90€

### NUTRICIÓN NOCHE

Ultimate Repair Gel-Cream de Babor 107.95€  
Silicium Marin Creme Nuit de Thalgo 81.70€  
Advanced Retinol Emulsión de Selvert 39.90€

### MAQUILLAJE

Face Magic de Covermark 34.20€  
Perfect Teint Foundation de Artdeco 22.90€  
Botaline Make up SPF50+ de Covermark 29.00€