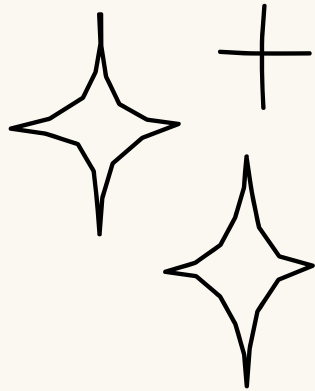


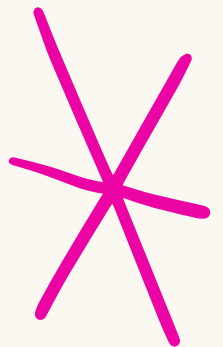


Guía

LOS PASOS DE UNA RUTINA DE CUIDADO FACIAL



Jennifer Somarriva



Jennifer Somarrriba



Jennifer Somarrriba
@jfsomarrriba

Razones para tener una rutina de cuidado facial.

- Mantiene tu Piel Saludable
- Previene el Envejecimiento Prematuro
- Mejora la Textura y el Tono
- Controla el Exceso de Grasa
- Protege contra Factores Externos

Jennifer Somarrriba

Jennifer Somarrriba
@fjd

Rutina de cuidado facial para piel normal.

1. Limpieza Suave (Mañana y Noche):

Lava tu rostro con un limpiador suave que elimine las impurezas sin resecar tu piel. Los limpiadores con ingredientes naturales son perfectos para mantener la frescura.

Jennifer Somarrriba

2. Tónico Refrescante:

Después de limpiar, aplica un tónico que ayude a equilibrar el pH de tu piel y la prepare para los siguientes pasos.

3. Crema Hidratante o Gel:

Usa un hidratante ligero para mantener tu piel suave y flexible.

Jennifer Somarrriba

Jennifer Somarrriba

Jennifer Somarrriba

4. Protección Solar:

Aplica protector solar todos los días, incluso si no vas a salir mucho. Un protector solar con SPF 50 o superior protegerá tu piel de los dañinos rayos UV y prevendrá el envejecimiento prematuro.

5. Exfoliación Suave (1-2 veces por semana):

Exfolia tu piel suavemente para eliminar las células muertas y promover la renovación celular.

Usa un exfoliante suave para evitar irritaciones

Jennifer Somarrriba

Jennifer Somarrriba

Jennifer Somarrriba

Jennifer Somarrriba

Jennifer Somarrriba
@jfsomarrriba

Rutina de cuidado facial para piel mixta.

1. Limpieza Equilibrante (Mañana y Noche):

Usa un limpiador suave que pueda eliminar el exceso de grasa sin resecar las zonas secas. Busca limpiadores con ingredientes como el ácido salicílico para controlar el sebo y extractos calmantes para hidratar. Por nada del mundo uses jabones corporales en la piel de tu rostro.

Jennifer Somarrriba

Jennifer Somarrriba

2. Tónico Facial:

Aplica un tónico equilibrante después de limpiar tu rostro. Los tónicos son importantes en todo tipo de piel, pero en las mixtas son un producto fundamental, elige uno con productos de origen natural preferiblemente.

Jennifer Somarrriba

Jennifer Somarrriba

3. La forma de hidratar la piel mixta:

Hay muchos productos, pero en mi experiencia personal vas a obtener los mejores resultados si haces esto:

A) En las zonas secas, usar un hidratante oleoso, en serúm o crema.

B) en las zonas grasas usar un hidratante en gel o a base de agua.

Jennifer Somarrriba

Existen productos que son p/piel mixta, y que puedes usarlos en todo tu rostro, pero los mejores resultados los vas a obtener con hidratación separada.

4. Protección Solar:

Aplica un protector solar ligero todos los días. Busca una fórmula libre de aceite que ofrezca protección solar sin añadir brillo.

5. Exfoliación Suave (2 veces por semana):

Exfolia tu piel suavemente para eliminar células muertas y equilibrar la textura. Los exfoliantes químicos con AHA/BHA pueden ser muy efectivos para piel mixta.

Tips Extra:

Evita productos agresivos: Los productos demasiado fuertes pueden desequilibrar tu piel mixta.

Hidratación interna: Bebe suficiente agua para mantener tu piel hidratada desde el interior.

Jennifer Somarrriba

Jennifer Somarrriba
@jfsomarrriba

Rutina de cuidado facial para piel seca.

1. Limpieza Suave (Mañana y Noche):

Lava tu rostro con un limpiador suave y sin sulfatos que no elimine los aceites naturales de tu piel. Busca limpiadores con ingredientes hidratantes como la glicerina o el aceite de jojoba.

2. Tónico Facial:

Después de limpiar, aplica un tónico hidratante para equilibrar el pH de tu piel. Elige tónicos con ingredientes calmantes.

3. Sérum Hidratante:

Añade un sérum con vitamina E para proporcionar una hidratación intensa. Este paso ayuda a retener la humedad en tu piel durante todo el día.

4. Crema Hidratante Rica:

Opta por una crema hidratante rica y nutritiva. Una crema específica para piel seca.

5. Protección Solar:

No olvides aplicar protector solar todos los días. Elige una fórmula hidratante que también te proteja de los rayos UV. Esto es esencial para prevenir el daño solar y mantener la piel joven.

6. Exfoliación Suave (1-2 veces por semana):

Exfolia tu piel suavemente para eliminar las células muertas y mejorar la absorción de los productos hidratantes. Usa exfoliantes enzimáticos o físicos suaves que no irriten tu piel.

7. Mascarillas Hidratantes:

Usa una mascarilla hidratante una o dos veces por semana para darle un boost extra de hidratación a tu piel. Las mascarillas con ingredientes como el aloe vera o el aguacate son excelentes opciones.

Tips Extra:

Bebe mucha agua: La hidratación interna también es clave para una piel sana.

Evita duchas largas y calientes: El agua caliente puede deshidratar tu piel. Opta por duchas tibias.

Jennifer Somarrriba

Jennifer Somarrriba
@jfsomarrriba

Rutina de cuidado facial para piel grasa.

1. Limpieza (Mañana y Noche):

Lava tu rostro con un limpiador específico para piel grasa. Por nada del mundo uses el jabón de cuerpo en tu rostro. Busca ingredientes astringentes, para controlar el exceso de grasa.

2. Tónico Facial:

Después de limpiar, aplica un tónico astringente para eliminar los residuos y cerrar los poros. Un buen tónico hace maravillas.

3. Hidratación Ligera:

Las pieles grasas por el día deben hidratarse de forma ligera, con productos en base de agua o gel, ten mucho cuidado en este paso, no cometes el error de hidratar con un producto para piel seca, porque no te gustara, el truco aquí es leer las etiquetas de los productos.

4. Protección Solar:

Nunca salgas de casa sin protección solar. Elige un protector solar matificante, específico para piel grasa, que controle el brillo y te proteja de los rayos UV.

Este paso es crucial para prevenir las manchas y el envejecimiento prematuro.

5. Exfoliación (2-3 veces por semana):

Exfolia tu piel con un exfoliante suave para eliminar células muertas y prevenir la obstrucción de poros. Los exfoliantes químicos con BHA (ácido salicílico) son excelentes opciones.

Tips Extra:

Evita tocarte la cara: Las manos pueden transferir grasa y bacterias a tu piel.

Mantén una dieta balanceada: Los alimentos grasos pueden influir en la producción de sebo.

Bebe mucha agua: La hidratación interna también es clave para una piel sana.

Jennifer Somarrriba

Jennifer Somarrriba
Instagram Facebook YouTube

Elegir los productos correctos.

En esta guía te doy las pautas para que sepas cuales son los pasos correctos de una rutina de cuidado facial, según el tipo de piel que tenes.

Pero no te digo específicamente el nombre de los productos, marcas o tipos, eso es algo que debes elegirlo vos, tomando en cuenta la información de la guía.

Porque aunque quisiera seria imposible, tomando en cuenta todos los factores, la gran cantidad de marcas y productos, el país desde el cual me sigues, tus características que ademas del tipo de piel me gusta valorar la edad, el entorno, clima, tipo de trabajo y estilo de vida.

Si quieres una asesoría personalizada para crear tu kit de cuidado facial, usa el botón para contactarme.

Contacto



Jennifer Somarrriba
@j_somarrriba



APRENDER A MAQUILLARME

Fue para mi un viaje lleno de subidas y bajadas, por eso comparto todo lo que he aprendido con vos..

Sigue todas mis redes sociale, así no te perderás nada de lo que comparto.

[Click aquí](#)