



# RUTINA DIARIA PARA ANTES DE IRTE A DORMIR

La piel es el órgano más grande que tenemos y por esto ofrece protección a la mayoría de las partes de nuestro cuerpo. Mira todo lo que hace por ti:

- Funciona como barrera ante las bacterias, además gracias a ella puedes sentir el mundo que te rodea.
- Mantiene la temperatura corporal a través de la regulación del flujo de sangre que llega a la superficie cutánea.
- Sus células convierten la luz solar que recibes en Vitamina D, a través de la exposición diaria.



## RUTINA DIARIA DE CUIDADO DE LA PIEL ANTES DE DORMIR



### 1. REMOVER EL MAQUILLAJE:

Tener maquillaje acumulado acelera el envejecimiento prematuro y aumenta la probabilidad de acné. Necesitarás remover el maquillaje, la suciedad, las impurezas y bacterias que se acumulan en la piel durante el día.



### 2. UTILIZAR UN LIMPIADOR SUAVE:

Necesitarás un limpiador natural que no quite los aceites característicos de tu piel. Prueba un enjuague facial con antioxidantes, esto funciona bien para la mayoría de pieles.



### 3. APLICAR UN TÓNICO:

El tónico es recomendado para el cuidado de la piel. Se encarga de calibrarla, equilibrar los niveles de PH y humedad en ella.



### 4. SUERO PARA NUTRIR LA PIEL:

Aplica sérum facial preferiblemente con antioxidantes, ácido hialurónico y alta concentración de Vitamina C, con esto nutrirás tu piel.



### 5. USA CONTORNO DE OJOS:

Con el contorno de ojos provees fuerza a la delgada piel de esta zona y así previenes las arrugas.



### 6. HIDRATA LA PIEL:

Usar un humectante puede reparar la salud de la piel y ayudarte a rejuvenecerla. Te aconsejamos probar una crema humectante con ácido hialurónico para favorecer la retención de humedad.



### 7. MASCARILLA FACIAL:

Te recomendamos dos, si tu piel es grasosa, usa una mascarilla de arcilla y si es seca usa una hidratante.