

Ama tu *interior* 

5 Claves para una Piel Saludable Todo el Año



Con cariño,

Maria Gabriela - [@tuvidacorporal](https://www.instagram.com/tuvidacorporal)

1. ✨ LIMPIA TU PIEL CORRECTAMENTE (MAÑANA Y NOCHE)

La limpieza es el paso más importante de tu rutina. Lava tu rostro dos veces al día con un gel o espuma adecuado a tu tipo de piel (seca, grasa, mixta o sensible). Evita el agua caliente y los jabones agresivos.

Consejo: limpia incluso si no usaste maquillaje, ya que la piel acumula impurezas, sudor y contaminación.

2. ☀ USA PROTECTOR SOLAR TODOS LOS DÍAS

¡Sí, incluso cuando está nublado! El sol es uno de los principales causantes del envejecimiento prematuro, manchas y deshidratación.

Consejo: Elige un protector con FPS 30 o más, y reaplica cada 2-3 horas si estás al aire libre.

3. HIDRATACIÓN PROFUNDA

Una piel bien hidratada luce más sana, luminosa y resistente. Usa un sérum o crema con ingredientes como ácido hialurónico, niacinamida o ceramidas.

Consejo: aplica tu hidratante justo después de limpiar el rostro, mientras la piel aún está un poco húmeda.

4. EVITA ERRORES COMUNES EN TU RUTINA

- No dormir con maquillaje
- Usar productos que no van con tu tipo de piel
- Exfoliar en exceso
- No cambiar la funda de almohada regularmente
- Consejo: Si algo irrita tu piel, detente y consulta con una profesional.

5. VISITA A TU ESTETICISTA CON FRECUENCIA

Un diagnóstico profesional y tratamientos adecuados marcan la diferencia.

Consejo: agenda un facial según tus necesidades (limpieza profunda, hidratación, antiage, etc.) al menos cada 4 a 6 semanas.

5 CLAVES PARA
UNA PIEL
SALUDABLE

@TUVIDACORPORAL
www.tuvidacorporal.com

tuvidacorporal

by Ma. Gabriela Quevedo

🎁 Este regalo es para ti, porque cuidar tu piel
también es una forma de quererte.

Con cariño,

Maria Gabriela Quevedo ❤

Tu esteticista



@tuvidacorporal

5 CLAVES PARA
UNA PIEL
SALUDABLE

| @TUVIDACORPORAL
www.tuvidacorporal.com