



SILVIA DARIA B. MUA

# *Skincare naturale*

PICCOLA GUIDA PRATICA PER LA CURA  
DELLA TUA PELLE IN PRIMAVERA

# Rituale di primavera per la pelle

Con pochi gesti semplici e ingredienti naturali, possiamo accompagnare la pelle nel suo rinnovamento primaverile, trasformando la skincare in un vero e proprio rituale di cura, connessione e amore per te stessa.



## SCRUB LABBRA

Le labbra sono una delle zone più delicate e spesso le prime a risentire del cambio di stagione. Un'esfoliazione delicata aiuta a rimuovere le cellule morte, rendendole più morbide, idratate, levigate e luminose.

### MIELE E ZUCCHERO

#### INGREDIENTI:

- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di zucchero

OPZIONALE: qualche goccia di olio di jojoba o mandorle dolci

#### PROPRIETÀ:

- il miele idrata, lenisce e protegge
- lo zucchero esfolia delicatamente

### FRAGOLA E ZUCCHERO

#### INGREDIENTI:

- 1 fragola matura schiacciata
- 1 cucchiaino di zucchero

#### PROPRIETÀ:

- la fragola è ricca di vitamine e antiossidanti, illumina, rinnova e ravviva il colore delle labbra
- lo zucchero esfolia delicatamente



## SCRUB VISO

L'esfoliazione del viso è fondamentale per rimuovere le cellule morte e favorire il rinnovamento della pelle, soprattutto nel cambio di stagione. È importante però scegliere scrub delicati, per rispettare l'equilibrio cutaneo

### BANANA

perfetto per le pelli miste o grasse, esfolia senza seccare

#### INGREDIENTI:

- ½ banana matura schiacciata
- 1 cucchiaino e ½ di zucchero

#### PROPRIETÀ:

- la banana nutre, idrata senza appesantire ed è astringente
- lo zucchero esfolia

### MIELE E ZUCCHERO

perfetto per tutte le pelli e specialmente la pelle secca

#### INGREDIENTI:

- 2 cucchiai di miele
- 1 cucchiaino di zucchero

OPZIONALE: 1 cucchiaino di olio di jojoba o mandorle dolci

#### PROPRIETÀ:

- il miele è lenitivo, idratante e possiede azione antibatterica
- lo zucchero esfolia delicatamente

### MELA

perfetto per le pelli sensibili, dona freschezza e luminosità senza irritare

#### INGREDIENTI:

- 1 mela piccola schiacciata
- 1 cucchiaino di zucchero

#### PROPRIETÀ:

- la mela lenisce, idrata ed è leggermente astringente
- lo zucchero esfolia

**CONSIGLIO D'USO GENERALE:** usa gli scrub 1 volta a settimana, e applicali con movimenti delicati e circolari, per poi risciacquare con acqua tiepida

# MASCHERE VISO

Dopo l'esfoliazione, le maschere permettono di riequilibrare, nutrire e illuminare la pelle.

Ogni maschera che troverai ha un'azione specifica per accompagnare la pelle verso il suo nuovo equilibrio, ridandole morbidezza, freschezza e luminosità.

## TÈ VERDE E MIELE

perfetta per un detox delicato dopo l'inverno

### INGREDIENTI:

- 2 cucchiaini di infuso di tè verde raffreddato
- 2 cucchiaini di yogurt bianco
- 1 cucchiaino di miele

### PROPRIETÀ:

- il tè verde ha azione antiossidante, purificante e astringente
- lo yogurt illumina e rinnova
- il miele lenisce, nutre, riduce rossori e punti neri

TEMPO DI POSA: 20/30 minuti

## CAROTE E MIELE

antiage e antirughe, favorisce il rinnovamento cellulare, l'elasticità e contrasta i segni del tempo

### INGREDIENTI:

- 2/3 carote cotte al vapore e schiacciate
- 4 cucchiaini di miele

### PROPRIETÀ:

- le carote sono ricche di vitamine, proteggono la pelle dal sole e sono tonificanti
- il miele lenisce, nutre, riduce rossori e punti neri

TEMPO DI POSA: 10/15 minuti

## ALOE E YOGURT

adatta a pelli reattive, sensibili, irritate o scottate, dona freschezza e sollievo, lenisce i rossori

### INGREDIENTI:

- 2 cucchiaini di yogurt bianco
- gel di aloe quanto basta

### PROPRIETÀ:

- lo yogurt è lenitivo ed illuminante
- l'aloe ha capacità calmanti, rinfrescanti, riduce i rossori ed allevia le scottature

TEMPO DI POSA: 15/20 minuti

## AVOCADO

ideale per pelli secche e mature, nutre in profondità e dona morbidezza ed elasticità

### INGREDIENTI:

- polpa di ½ avocado maturo
- 1 cucchiaino di miele
- 1/2 cucchiaini di yogurt bianco

### PROPRIETÀ:

- l'avocado è ricco di acidi grassi e vitamine, è nutriente e migliora l'elasticità della pelle
- lo yogurt illumina, idrata e dona freschezza
- il miele lenisce, idrata e riequilibra

TEMPO DI POSA: 15/20 minuti

## CONSIGLI D'USO GENERALI:

- applica sul viso deterso e lascia in posa secondo il tempo indicato
- risciacqua con acqua tiepida ed asciuga il viso tamponando
- applica la maschera 1/2 volte a settimana secondo la necessità



# Contattami

*per continuare ed approfondire questo percorso di cura e bellezza, e  
per utilizzare il tuo buono sconto per le lezioni di autotrucco.*

**SILVIA DARIA B. MUA**

**Sito:** [www.silviadariabmakeupartist.altervista.org](http://www.silviadariabmakeupartist.altervista.org)

**Instagram:** [vespertilia\\_mua](https://www.instagram.com/vespertilia_mua)

**Email:** [silviadaria.makeupartist@gmail.com](mailto:silviadaria.makeupartist@gmail.com)

**Telefono/Whatsapp:** 3661990368

