

GUÍA DE SKINCARE COREANO PASO A PASO

DISCOVER THE SECRETS BEHIND KOREAN SKINCARE AND UNLOCK THE PATH TO NATURALLY RADIANT, HEALTHY-LOOKING SKIN. FROM SIMPLE DAILY ROUTINES TO POWERFUL SKINCARE INGREDIENTS, THIS GUIDE WILL HELP YOU UNDERSTAND THE ESSENTIAL STEPS OF K-BEAUTY AND CREATE A ROUTINE THAT WORKS FOR YOUR SKIN'S UNIQUE NEEDS.

INSTAGRAM: @CAMIR26

TITOK: @CAMILARUIXM_

BIENVENIDA A TU CAMINO HACIA UNA PIEL MÁS LUMINOSA

EL SKINCARE COREANO, CONOCIDO MUNDIALMENTE COMO K-BEAUTY, SE HA CONVERTIDO EN UNA DE LAS TENDENCIAS DE BELLEZA MÁS POPULARES GRACIAS A SU ENFOQUE EN LA HIDRATACIÓN, LA PREVENCIÓN Y EL CUIDADO CONSTANTE DE LA PIEL.

PERO TENER UNA BUENA RUTINA NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE TENER DIEZ PRODUCTOS DIFERENTES. EL VERDADERO OBJETIVO **ES APRENDER A CONOCER TU PIEL, ENTENDER QUÉ NECESITA Y ELEGIR PRODUCTOS QUE TRABAJEN A FAVOR DE ELLA.**

EN ESTA GUÍA VAMOS A RECORRER PASO A PASO LOS PRINCIPALES PRODUCTOS Y CONCEPTOS DEL SKINCARE COREANO PARA QUE PUEDAS CONSTRUIR UNA RUTINA QUE SE ADAPTE A TI.

RECUERDA: NO EXISTE UNA RUTINA PERFECTA PARA TODO EL MUNDO. TU PIEL ES ÚNICA Y PUEDE CAMBIAR CON EL CLIMA, EL ESTRÉS, LAS HORMONAS, LA EDAD Y MUCHOS OTROS FACTORES.



DENTRO DE ESTA GUÍA



A LO LARGO DE ESTE EBOOK APRENDERÁS:

♡ QUÉ ES REALMENTE EL **SKINCARE COREANO**

♡ CÓMO IDENTIFICAR TU **TIPO DE PIEL**

♡ QUÉ PASOS PUEDES INCLUIR EN **TU RUTINA**

♡ QUÉ FUNCIÓN TIENE **CADA PRODUCTO**

♡ **CÓMO APLICAR** LOS PRODUCTOS EN EL ORDEN CORRECTO

♡ QUÉ I**NGREDIENTES** BUSCAR SEGÚN TUS NECESIDADES

♡ CÓMO CREAR UNA RUTINA DE **MAÑANA Y DE NOCHE**

♡ CÓMO INTRODUCIR **PRODUCTOS NUEVOS**

♡ **ERRORES COMUNES** QUE PUEDEN AFECTAR TU RUTINA

♡ **HÁBITOS** QUE PUEDEN COMPLEMENTAR TU CUIDADO DE LA PIEL

♡ CÓMO CREAR UNA RUTINA SENCILLA QUE PUEDAS **MANTENER**

TU OBJETIVO NO ES TENER MÁS PRODUCTOS. ES APRENDER A ELEGIRLOS MEJOR.

LA FILOSOFÍA DEL K-BEAUTY

LA FILOSOFÍA DEL SKINCARE COREANO:

EL SKINCARE COREANO NO SE TRATA SOLAMENTE DE SEGUIR UNA RUTINA LARGA.
UNA DE SUS IDEAS PRINCIPALES ES CUIDAR LA PIEL DE MANERA CONSTANTE, PRESTANDO ATENCIÓN A LA HIDRATACIÓN, LA PROTECCIÓN Y LA SALUD DE LA BARRERA CUTÁNEA.
EN LUGAR DE ESPERAR A QUE APAREZCAN CIERTOS PROBLEMAS PARA COMENZAR A CUIDAR LA PIEL, EL ENFOQUE SUELE ESTAR EN CREAR BUENOS HÁBITOS DESDE EL PRINCIPIO.

LOS PILARES DEL K-BEAUTY:

HIDRATAR: MANTENER LA PIEL CÓMODA Y CON UNA APARIENCIA SALUDABLE.
PROTEGER: UTILIZAR PROTECCIÓN SOLAR Y EVITAR HÁBITOS QUE PUEDAN DAÑAR LA PIEL.
NUTRIR: ELEGIR INGREDIENTES QUE COMPLEMENTEN LAS NECESIDADES DE TU PIEL.
SER CONSTANTE: UNA RUTINA SENCILLA QUE MANTIENES SUELE SER MÁS ÚTIL QUE UNA RUTINA COMPLICADA QUE ABANDONAS.



¿POR QUÉ ES DIFERENTE?

¿QUÉ HACE ESPECIAL AL SKINCARE COREANO?

UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS MÁS CONOCIDAS DEL K-BEAUTY ES SU ENFOQUE EN CREAR UNA PIEL QUE SE VEA **HIDRATADA, LUMINOSA Y SALUDABLE**, EN LUGAR DE DEPENDER ÚNICAMENTE DEL MAQUILLAJE PARA CONSEGUIR ESE EFECTO.

TAMBIÉN EXISTE UNA GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS Y TEXTURAS, **DESDE LIMPIADORES SUAVES Y ESENCIAS LIGERAS HASTA MASCARILLAS Y PROTECTORES SOLARES.**

PERO ALGO IMPORTANTE ES QUE NO NECESITAS COPIAR EXACTAMENTE UNA **RUTINA DE DIEZ PASOS**.

PUEDES TOMAR LOS PRINCIPIOS DEL K-BEAUTY Y ADAPTARLOS A TU ESTILO DE VIDA.

K-BEAUTY NO SIGNIFICA MÁS PRODUCTOS. SIGNIFICA CUIDAR TU PIEL CON INTENCIÓN.



CONOCE TU TIPO DE PIEL

ANTES DE COMPRAR: CONOCE TU PIEL
CONOCER TU TIPO DE PIEL PUEDE AYUDARTE A ELEGIR PRODUCTOS QUE SE SIENTAN CÓMODOS Y ADECUADOS PARA TI.

PIEL SECA🤍

PUEDE SENTIRSE TIRANTE, ÁSPERA O PRESENTAR DESCAMACIÓN. SUELE BENEFICIARSE DE PRODUCTOS HIDRATANTES Y TEXTURAS MÁS NUTRITIVAS.

✨ PIEL GRASA

PUEDE PRODUCIR MÁS SEBO Y PRESENTAR BRILLO, ESPECIALMENTE DURANTE EL DÍA.
LAS TEXTURAS LIGERAS PUEDEN RESULTAR MÁS CÓMODAS.

🌸 PIEL MIXTA

COMBINA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS. POR EJEMPLO, UNA ZONA T MÁS GRASA Y MEJILLAS NORMALES O SECAS.

🤎 PIEL NORMAL

GENERALMENTE PRESENTA UN EQUILIBRIO ENTRE HIDRATACIÓN Y PRODUCCIÓN DE GRASA.

🌿 PIEL SENSIBLE

PUEDE REACCIONAR CON FACILIDAD A DETERMINADOS PRODUCTOS O INGREDIENTES.

¿QUÉ NECESITA TU PIEL?

TIPO DE PIEL ≠ NECESIDAD DE LA PIEL
TU TIPO DE PIEL ES SOLO EL COMIENZO.

TAMBIÉN DEBES PREGUNTARTE:

¿MI PIEL SE SIENTE DESHIDRATADA?
¿QUIERO MEJORAR LA APARIENCIA DE MANCHAS?
¿ME PREOCUPA LA TEXTURA?
¿MI PIEL SE IRRITA FÁCILMENTE?
¿QUIERO MANTENER UNA APARIENCIA SALUDABLE A LARGO PLAZO?

ESTAS PREGUNTAS PUEDEN AYUDARTE A ELEGIR PRODUCTOS DE UNA MANERA MUCHO MÁS INTELIGENTE.





CREA TU RUTINA

CÓMO CONSTRUIR UNA RUTINA

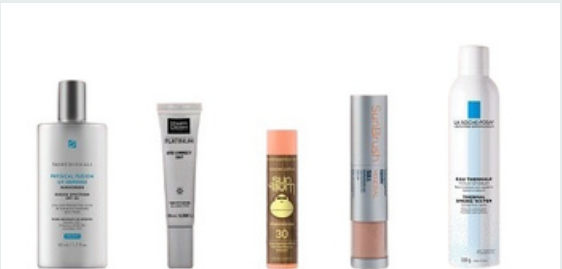
NO NECESITAS EMPEZAR CON UNA RUTINA DE DIEZ PASOS.
SI ESTÁS COMENZANDO, PUEDES EMPEZAR CON:

LIMPIADOR → HIDRATANTE → PROTECTOR SOLAR

UNA VEZ QUE TU PIEL SE HAYA ACOSTUMBRADO, PUEDES AÑADIR OTROS PRODUCTOS SEGÚN TUS NECESIDADES.

TU RUTINA PUEDE CRECER CONTIGO

EMPIEZA CON LO ESENCIAL:
OBSERVA CÓMO RESPONDE TU PIEL.
AÑADE UN PRODUCTO A LA VEZ.
Y DALE TIEMPO A TU RUTINA.
LA CONSISTENCIA SIEMPRE SERÁ MÁS IMPORTANTE QUE LA CANTIDAD.



MAÑANA VS. NOCHE

¿RUTINA DE MAÑANA O DE NOCHE?
TU PIEL PUEDE BENEFICIARSE DE DIFERENTES ENFOQUES DEPENDIENDO DEL MOMENTO DEL DÍA.

MAÑANA

EL OBJETIVO PRINCIPAL ES PREPARAR Y PROTEGER TU PIEL.
LIMPIADOR → HIDRATACIÓN → PROTECTOR SOLAR

NOCHE

LA NOCHE PUEDE SER UN BUEN MOMENTO PARA LIMPIAR Y APLICAR PRODUCTOS DIRIGIDOS A TUS NECESIDADES.
LIMPIEZA → TRATAMIENTOS → HIDRATACIÓN

DOBLE LIMPIEZA

DOUBLE CLEANSING
LA DOBLE LIMPIEZA ES UNO DE LOS CONCEPTOS MÁS CONOCIDOS DEL K-BEAUTY.

CONSISTE EN UTILIZAR DOS TIPOS DE LIMPIADORES:

01 — LIMPIADOR A BASE DE ACEITE
AYUDA A RETIRAR PRODUCTOS COMO MAQUILLAJE Y PROTECTOR SOLAR.
02 — LIMPIADOR A BASE DE AGUA
AYUDA A LIMPIAR LA PIEL DESPUÉS DEL PRIMER PASO.
LA DOBLE LIMPIEZA SUELE UTILIZARSE PRINCIPALMENTE POR LA NOCHE.

GLOW TIP ✨
NO SIGNIFICA QUE TENGAS QUE HACER UNA LIMPIEZA DOBLE TODOS LOS DÍAS. SI NO UTILIZAS MAQUILLAJE O CIERTOS PRODUCTOS RESISTENTES AL AGUA, UNA RUTINA SENCILLA PUEDE SER SUFICIENTE.

LIMPIADOR

PASO 1 — CLEANSER

LA LIMPIEZA ES LA BASE DE CUALQUIER RUTINA.
DURANTE EL DÍA, LA PIEL PUEDE ACUMULAR SUDOR, GRASA, PROTECTOR SOLAR, MAQUILLAJE Y OTROS RESIDUOS.
UN LIMPIADOR AYUDA A RETIRAR ESTAS IMPUREZAS PARA DEJAR LA PIEL LIMPIA Y LISTA PARA LOS SIGUIENTES PASOS.

BUSCA:

♡ FÓRMULAS SUAVES
♡ INGREDIENTES HIDRATANTES
♡ UNA TEXTURA QUE SE ADAPTE A TU PIEL

EVITA:

LIMPIAR DE MANERA DEMASIADO AGRESIVA.
TU PIEL DEBE SENTIRSE LIMPIA, NO TIRANTE NI INCÓMODA.



TONER

PASO 2 — TONER

LOS TÓNICOS MODERNOS PUEDEN TENER DIFERENTES FUNCIONES, PERO MUCHOS ESTÁN DISEÑADOS PRINCIPALMENTE PARA APORTAR HIDRATACIÓN Y PREPARAR LA PIEL PARA LOS SIGUIENTES PASOS.
DESPUÉS DE LIMPIAR TU ROSTRO, PUEDES APLICAR EL TÓNICO SEGÚN LAS INSTRUCCIONES DEL PRODUCTO.

PUEDES BUSCAR:

♡ ÁCIDO HIALURÓNICO
♡ GLICERINA
♡ PANTENOL
♡ INGREDIENTES CALMANTES

GLOW NOTE:

SI TU PIEL TIENDE A SENTIRSE SECA, BUSCA FÓRMULAS HIDRATANTES EN LUGAR DE PRODUCTOS QUE DEJEN UNA SENSACIÓN DE TIRANTEZ.



ESSENCE

PASO 3 — ESSENCE

LAS ESENCIAS SON PRODUCTOS LIGEROS QUE SUELEN UTILIZARSE PARA APORTAR HIDRATACIÓN Y PREPARAR LA PIEL PARA LOS SIGUIENTES PRODUCTOS.
SON MUY POPULARES DENTRO DEL K-BEAUTY, PERO SON OPCIONALES.
NO NECESITAS UNA ESENCIA PARA TENER UNA BUENA RUTINA.

¿CÓMO UTILIZARLA?

DESPUÉS DEL TÓNICO, APLICA UNA PEQUEÑA CANTIDAD Y PRESIÓNALA SUAVEMENTE SOBRE LA PIEL.

TIP:

LAS CAPAS LIGERAS PUEDEN AYUDARTE A CONSEGUIR UNA SENSACIÓN DE HIDRATACIÓN SIN QUE LA RUTINA SE SIENTA PESADA.



SERUM

PASO 4 — SERUM

LOS SÉRUMS SUELEN TENER FÓRMULAS MÁS CONCENTRADAS Y PUEDEN ESTAR DISEÑADOS PARA DIFERENTES OBJETIVOS.

💧 **HIDRATACIÓN**
ÁCIDO HIALURÓNICO
✨ **APARIENCIA MÁS UNIFORME**
NIACINAMIDA
🌿 **CALMA**
CENTELLA ASIÁTICA
🍊 **ANTIOXIDANTES**
VITAMINA C
🌙 **TEXTURA Y SIGNOS DE EDAD**
RETINOIDES

RECUERDA:
INTRODUCE LOS INGREDIENTES ACTIVOS POCO A POCO Y SIGUE SIEMPRE LAS INSTRUCCIONES DEL PRODUCTO.

MOISTURIZER

PASO 5 — HIDRATANTE

EL HIDRATANTE AYUDA A MANTENER LA PIEL HIDRATADA Y A APOYAR LA FUNCIÓN DE LA BARRERA CUTÁNEA.

PIEL SECA

PUEDE PREFERIR CREMAS MÁS NUTRITIVAS.

PIEL GRASA

PUEDE SENTIRSE MEJOR CON GELES O LOCIONES LIGERAS.

PIEL MIXTA

PUEDES ELEGIR DIFERENTES TEXTURAS DEPENDIENDO DE LAS NECESIDADES DE CADA ZONA.

GLOW TIP ✨

UNA PIEL BIEN HIDRATADA PUEDE TENER UNA APARIENCIA MÁS SUAVE, FLEXIBLE Y LUMINOSA.



SUNSCREEN

PASO 6 — PROTECTOR SOLAR ☀️

SI HAY UN PRODUCTO QUE MERECE UN LUGAR IMPORTANTE EN TU RUTINA DE MAÑANA, ES EL PROTECTOR SOLAR.
BUSCA UN PROTECTOR SOLAR DE AMPLIO ESPECTRO Y SPF 30 O SUPERIOR, Y APLÍCALO SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES DEL PRODUCTO.

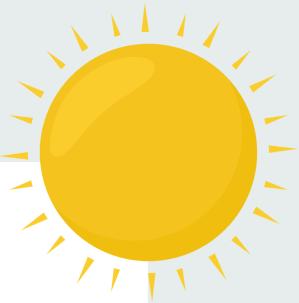
NO OLVIDES ZONAS QUE SUELEN PASARSE POR ALTO:

♡ CUELLO
♡ OREJAS
♡ ESCOTE

TU RUTINA DE SKINCARE NO TERMINA CUANDO SALES DE CASA. LA PROTECCIÓN TAMBIÉN FORMA PARTE DEL CUIDADO.



ORDEN DE LOS PRODUCTOS



MAÑANA

LIMPIADOR
↓
TONER
↓
ESSENCE
↓
SERUM
↓
MOISTURIZER
↓
SUNSCREEN

NOCHE

OIL CLEANSER
↓
WATER-BASED CLEANSER
↓
TONER
↓
ESSENCE
↓
SERUM
↓
MOISTURIZER



INGREDIENTES

INGREDIENTS 101

APRENDER ALGUNOS INGREDIENTES BÁSICOS PUEDE HACER QUE COMPRAR SKINCARE SEA MUCHO MÁS FÁCIL. EN LUGAR DE COMPRAR UN PRODUCTO SIMPLEMENTE PORQUE ESTÁ DE MODA, PUEDES MIRAR SU FÓRMULA Y PREGUNTARTE:

¿ESTE INGREDIENTE REALMENTE TIENE SENTIDO PARA MI PIEL?

HIDRATACIÓN

INGREDIENTES PARA HIDRATAR 💧

ÁCIDO HIALURÓNICO
AYUDA A ATRAER Y RETENER HUMEDAD.

GLICERINA
ES UN INGREDIENTE HUMECTANTE COMÚN EN PRODUCTOS HIDRATANTES.

PANTENOL
SE UTILIZA FRECUENTEMENTE EN FÓRMULAS ENFOCADAS EN HIDRATACIÓN Y CONFORT.

CERAMIDAS
SON COMPONENTES ASOCIADOS CON LA BARRERA NATURAL DE LA PIEL.

GLOW TIP: SI TU PIEL SE SIENTE TIRANTE O DESHIDRATADA, PUEDES PRIORIZAR PRODUCTOS ENFOCADOS EN HIDRATACIÓN Y APOYO DE LA BARRERA.

BRIGHTENING

NIACINAMIDA
ES UN INGREDIENTE MUY UTILIZADO EN PRODUCTOS DESTINADOS A MEJORAR LA APARIENCIA GENERAL DE LA PIEL.

VITAMINA C
ANTIOXIDANTE POPULAR EN RUTINAS ENFOCADAS EN LUMINOSIDAD.

ÁCIDO AZELAICO
PUEDE UTILIZARSE EN RUTINAS DIRIGIDAS A DIFERENTES PREOCUPACIONES DE LA PIEL.

IMPORTANTE: NO NECESITAS UTILIZAR TODOS ESTOS INGREDIENTES A LA VEZ.

INGREDIENTES CALMANTES

PARA UNA PIEL QUE NECESITA CALMA 🌿
ALGUNOS INGREDIENTES SON CONOCIDOS POR UTILIZARSE EN PRODUCTOS DISEÑADOS PARA PIEL QUE NECESITA SENTIRSE MÁS CÓMODA.

CENTELLA ASIATICA
MUY POPULAR EN K-BEAUTY.

ALOE VERA
COMÚN EN PRODUCTOS HIDRATANTES Y CALMANTES.

PANTENOL
FRECUENTE EN FÓRMULAS ENFOCADAS EN HIDRATACIÓN Y CONFORT.

GLOW TIP: CUANDO TU PIEL ESTÁ IRRITADA, SIMPLIFICAR TU RUTINA PUEDE SER MEJOR QUE AÑADIR MÁS PRODUCTOS.

ACTIVOS

INGREDIENTES POTENTES: MENOS ES MÁS

LOS INGREDIENTES ACTIVOS PUEDEN SER EXCELENTES PARA DETERMINADOS OBJETIVOS, PERO NO SIGNIFICA QUE DEBAS UTILIZAR VARIOS AL MISMO TIEMPO. ALGUNOS ACTIVOS PUEDEN AUMENTAR LA POSIBILIDAD DE IRRITACIÓN CUANDO SE COMBINAN INCORRECTAMENTE.

POR ESO:

♡ INTRODUCE UN PRODUCTO A LA VEZ.
♡ SIGUE LAS INSTRUCCIONES.
♡ NO AUMENTES LA FRECUENCIA DEMASIADO RÁPIDO.
♡ PRESTA ATENCIÓN A CÓMO RESPONDE TU PIEL.

SKINCARE IS NOT A RACE.

PIEL SECA

CREANDO UNA RUTINA PARA PIEL SECA

SI TU PIEL SUELE SENTIRSE TIRANTE O SECA, PUEDES PRIORIZAR:
♡ LIMPIADORES SUAVES
♡ TÓNICOS HIDRATANTES
♡ SÉRUMS HUMECTANTES
♡ CREMAS NUTRITIVAS
♡ INGREDIENTES QUE APOYEN LA BARRERA

RUTINA SIMPLE

LIMPIADOR → SERUM HIDRATANTE → MOISTURIZER → SUNSCREEN

POR LA NOCHE PUEDES INCORPORAR UNA DOBLE LIMPIEZA SI LA NECESITAS.

PIEL GRASA

CREANDO UNA RUTINA PARA PIEL GRASA

TENER PIEL GRASA NO SIGNIFICA QUE DEBAS ELIMINAR TODA LA HIDRATACIÓN.
TU PIEL TODAVÍA NECESITA HIDRATACIÓN.
PUEDES PREFERIR:
♡ TEXTURAS LIGERAS
♡ GEL MOISTURIZERS
♡ LIMPIADORES SUAVES
♡ PRODUCTOS NO DEMASIADO PESADOS

GLOW TIP: EVITA LA IDEA DE “SECAR” COMPLETAMENTE LA PIEL PARA ELIMINAR LA GRASA.

PIEL MIXTA

CREANDO UNA RUTINA PARA PIEL MIXTA

LA PIEL MIXTA PUEDE REQUERIR UN POCO DE EQUILIBRIO.
PUEDES ENCONTRAR QUE:
ZONA T: NECESITA TEXTURAS MÁS LIGERAS.
MEJILLAS: PUEDEN NECESITAR MÁS HIDRATACIÓN.

NO TIENES QUE UTILIZAR EXACTAMENTE EL MISMO PRODUCTO EN CADA ZONA SI TU PIEL TIENE NECESIDADES DIFERENTES.

PIEL SENSIBLE

CREANDO UNA RUTINA PARA PIEL SENSIBLE

CUANDO TU PIEL REACCIONA FÁCILMENTE, LA SIMPLICIDAD PUEDE SER TU MEJOR AMIGA.
PRIORIZA:
♡ PRODUCTOS SUAVES
♡ RUTINAS SIMPLES
♡ INTRODUCCIÓN GRADUAL DE NUEVOS PRODUCTOS
♡ PROTECCIÓN SOLAR
♡ HIDRATACIÓN

SI UN PRODUCTO PROVOCA UNA REACCIÓN IMPORTANTE O PERSISTENTE, SUSPENDE SU USO Y CONSIDERA CONSULTAR A UN PROFESIONAL DE LA SALUD.

ERRORES DE SKINCARE QUE DEBES EVITAR

❌ COMPRAR PRODUCTOS SOLO PORQUE SON VIRALES.
❌ INTRODUCIR CINCO PRODUCTOS NUEVOS AL MISMO TIEMPO.
❌ EXFOLIAR DEMASIADO.
❌ SALTARTE EL PROTECTOR SOLAR.
❌ CAMBIAR DE RUTINA CADA SEMANA.
❌ PENSAR QUE MÁS PRODUCTOS SIGNIFICAN MEJORES RESULTADOS.
❌ IGNORAR SEÑALES DE IRRITACIÓN.

RECUERDA:
TU PIEL NO NECESITA SEGUIR TENDENCIAS.
NECESITA CONSISTENCIA.



INTRODUCIR PRODUCTOS

CÓMO INTRODUCIR UN PRODUCTO NUEVO
CUANDO COMPRAS UN PRODUCTO NUEVO, PUEDE SER TENTADOR INCORPORARLO INMEDIATAMENTE A TODA TU RUTINA.
PERO ES MEJOR HACERLO POCO A POCO.

PASO 1

INTRODUCE UN PRODUCTO NUEVO A LA VEZ.

PASO 2

SIGUE LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.

PASO 3

OBSERVA CÓMO RESPONDE TU PIEL.

PASO 4

SI TODO VA BIEN, PUEDES INCORPORARLO GRADUALMENTE SEGÚN LAS INDICACIONES.
GLOW TIP: SI INTRODUCES VARIOS PRODUCTOS A LA VEZ Y TU PIEL REACCIONA, SERÁ MUCHO MÁS DIFÍCIL SABER CUÁL CAUSÓ EL PROBLEMA.

RUTINA DE 30 DÍAS

YOUR 30-DAY GLOW JOURNEY ✨

WEEK 1

CONCÉNTRATE EN LIMPIEZA, HIDRATACIÓN Y PROTECTOR SOLAR.

WEEK 2

MANTÉN TU RUTINA Y OBSERVA CÓMO SE SIENTE TU PIEL.

WEEK 3

SI QUIERES AÑADIR UN NUEVO PRODUCTO, INTRODUCE SOLO UNO.

WEEK 4

EVALÚA TU RUTINA.



EVALÚA TU RUTINA.

PREGÚNTATE:

♡ ¿QUÉ PRODUCTOS DISFRUTO UTILIZAR?

♡ ¿CÓMO SE SIENTE MI PIEL?

♡ ¿HAY ALGÚN PRODUCTO QUE ME ESTÉ IRRITANDO?

♡ ¿QUÉ QUIERO MEJORAR?

EL OBJETIVO NO ES TENER UNA PIEL “PERFECTA”. ES APRENDER QUÉ FUNCIONA PARA TI.

GLOW HABITS

GLOW FROM THE INSIDE OUT ✨

EL CUIDADO DE LA PIEL NO TERMINA CON LOS PRODUCTOS QUE APLICAS SOBRE TU ROSTRO.

TUS HÁBITOS DIARIOS TAMBIÉN FORMAN PARTE DE TU BIENESTAR GENERAL.

♡ PRIORIZA UN BUEN DESCANSO.

♡ MANTENTE HIDRATADA.

♡ COME UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA.

♡ ENCUENTRA FORMAS DE MANEJAR EL ESTRÉS.

♡ MUÉVETE Y MANTÉN UN ESTILO DE VIDA ACTIVO.

♡ DEDICA TIEMPO A CUIDARTE.

TU GLOW NO TIENE QUE SER PERFECTO. TIENE QUE SENTIRSE COMO TÚ.



WEEKLY TRACKER

THIS WEEK I...
_ FUI CONSTANTE CON MI RUTINA
_ UTILICÉ PROTECTOR SOLAR
_ TOMÉ SUFICIENTE AGUA
_ DORMÍ BIEN
_ EVITÉ TOCAR MI ROSTRO
_ ESCUCHÉ LAS NECESIDADES DE MI PIEL
_ PROBÉ ALGO QUE ME HIZO SENTIR BIEN
_ ME TOMÉ UN MOMENTO PARA MÍ ♡



TU RUTINA IDEAL

MI TIPO DE PIEL:
MI PRINCIPAL OBJETIVO:

☀️ MAÑANA

CLEANSER: _____
SERUM: _____
MOISTURIZER: _____
SUNSCREEN: _____

🌙 NOCHE

OIL CLEANSER: _____
CLEANSER: _____
SERUM: _____
MOISTURIZER: _____



MIS FAVORITOS

MY BEAUTY FAVORITES ♡
AQUÍ PUEDES INCLUIR PRODUCTOS QUE TÚ PERSONALMENTE UTILIZAS O RECOMIENDAS.
SKINCARE
🧴 CLEANSER
💧 SERUM
🌸 MOISTURIZER
☀️ SUNSCREEN
✨ TREATMENT
Y PUEDES PONER:
SHOP MY BEAUTY FAVORITES
AQUÍ PODRÍAS DIRIGIR A TU AMAZON STOREFRONT CUANDO TENGAS TUS ENLACES ORGANIZADOS.



FINAL

YOUR GLOW, YOUR ROUTINE

NO EXISTE UNA RUTINA PERFECTA.
EXISTE UNA RUTINA QUE ENTIENDE TUS NECESIDADES, QUE SE ADAPTA A TU VIDA Y QUE PUEDES MANTENER CON CONSTANCIA.
NO NECESITAS TENER TODOS LOS PRODUCTOS QUE VES EN TIKTOK. NO NECESITAS SEGUIR CADA TENDENCIA. Y DEFINITIVAMENTE NO NECESITAS TENER UNA PIEL PERFECTA PARA SENTIRTE HERMOSA.
EMPIEZA SIMPLE. APRENDE. SÉ CONSTANTE. Y DISFRUTA EL PROCESO.
TU SKINCARE PUEDE SER MUCHO MÁS QUE UNA RUTINA.
PUEDE SER UN MOMENTO PARA TI. ♡

THANK YOU FOR JOINING ME ON THIS GLOW JOURNEY.



THANK YOU

THANK YOU FOR BEING HERE ♡
ESPERO QUE ESTA GUÍA TE HAYA AYUDADO A SENTIRTE MÁS SEGURA AL MOMENTO DE CREAR TU RUTINA DE SKINCARE.
PARA MÁS CONTENIDO DE:
BEAUTY • SKINCARE • MAKEUP • LIFESTYLE
INSTAGRAM: @CAMILARUIZM_
TIKTOK: @CAMILARUIZM_
WITH LOVE,
CAMILA ♡

