

RUTINA COMPLETA DE

# SKIN CARE



*Yo soy mimada...  
y cuido mi piel*

MASTER CLASS  
*Yo Soy Mimada*

# ACERCA DE MÍ

## BIENVENIDOS A MI MASTER CLASS "YO SOY MIMADA"

¡Hola! Soy Andrea Muñoz, también me conocen como Andrea Mimada. La creadora de un espacio para cuidar y mimar con esmero nuestra apariencia personal, en este lugar encontraras un curso para cada necesidad capilar y skincare. Empezarás a crear tus propias pócimas capilares y faciales para que potencialices y lleves tu belleza a otro nivel.

Me especializo en el cuidado del cabello y la piel. Tengo un diploma en formulación de productos orgánicos y cosmética natural para el cabello y la piel.

Andrea Mimada   
mimadacosmetics  

[WWW.MIMADACOSMETICS.COM](http://WWW.MIMADACOSMETICS.COM)

# Índice

	PAG.
¿Con qué tipo de piel te identificas tú? _____	1
Test conoce tu tipo de piel _____	2
Implementa este programa según tu tipo de piel _____	3
Test de hábitos _____	4
Test descubre los problemas más comunes de la piel _____	5
Test tipo de humectantes según tu tipo de piel _____	6
Aguas florales más comunes _____	7
Aceites esenciales para la piel _____	8
Aceites vegetales para la piel _____	9
Plantas y otros vegetales para la piel _____	10
Ingredientes para mascarillas _____	11
Tabla de té _____	12
Exoliantes _____	13
Mis productos favoritos de farmacia _____	14
Vitaminas importantes para la piel _____	15
¿Por qué cuidar la piel del sol? _____	17
Rodillo facial de cuarzo _____	18
Mi rutina de skincare (Andrea Mimada) _____	19
Mi rutina de skincare _____	20



# ¿CON QUÉ TIPO DE PIEL TE IDENTIFICAS TÚ?

*Piel Normal*



*Piel Seca*



*Piel Grasa*



*Piel Mixta*



*Piel Sensible*



*Piel Madura*



### Piel Normal



Es una piel balanceada, que no experimenta oleosidad ni reseque-  
dad extrema.

### TEXTURAS SUGERIDAS

Ligeras. No muy pesadas o densas.

### Piel Seca



Es una piel que se puede sentir aspera, tirante y es susceptible a descamaciones. ( Se puede experimentar incluso picor o ardor)

Texturas en emul-  
sión o en crema.

### Piel Grasa



Experimenta brillo como resultado del exceso de sebo. Puede ser especial-  
mente susceptible al acné, incluso en la edad adulta.

Texturas líquidas y en gel. Fluidos ligeros.  
Evita formulas muy emolientes y oclusivas.

### Piel Mixta



Zona T oleosa (frente, nariz, y barbi-  
lla), normal o seca en las otras áreas.

Texturas liquidas y ligeras en la zona T. Texturas emolientes o en crema en las areas secas. Tambien puede aplicar las texturas ligeras en capas en las áreas secas.

### Piel Sensible



Es cualquier tipo de piel: seca, grasa o mixta que reacciona de manera excesiva, más fuerte o más rápida-  
mente a un factor externo o interno que generalmente es bien tolerado por una piel normal.

Texturas liquidas y lige-  
ras con ingredientes naturales, hipoalergéni-  
cos y no comedogénicos e hidratar con productos de cuidado con mínimo de ingredientes, sin parabenos y sin alcohol.

### Piel Madura



Es una piel que experimenta una apariencia seca y áspera al tacto, con arrugas visibles, cierta tonalidad amarillenta, irregularidades en la pigmentación.

Nutrición e hidratación en profundidad.  
Texturas en crema.



# IMPLEMENTA ESTE PROGRAMA SEGÚN TU TIPO DE piel

## Características

## ¿Qué programa?

## Tratamientos específicos

### PIEL SECA

Piel fina, sensible al frío y reactiva al agua calcárea (tirantez)

- Hidratar
- Nutrir a profundidad

Tratamientos nutritivos



### PIEL GRASA

Piel gruesa

- Sanear
- Nutrir

Tratamientos limpiadores, astringentes suaves + sauna facial.



### PIEL MIXTA

Piel de normal a gruesa. Frente, nariz y barbilla con tendencia grasa.

- Sanear
- Nutrir
- Hidratar

Tratamientos hidratantes, astringentes y nutritivos.



### PIEL APAGADA Y CANSADA

Tez enturbiada

- Hidratar
- Nutrir

- Tratamientos antioxidantes
- Masaje del rostro
- Correcciones alimenticias.



### PIEL SENSIBLE



- Características: piel fina, reactiva, sensible a las agresiones externas y a los cosméticos industriales.
- ¿Qué programa? Relajar y proteger
- Tratamientos específicos: relajantes y protectores

### PIEL MADURA



- Características: piel flácida, arrugada.
- ¿Qué programa? Hidratar y regenerar.
- Tratamientos específicos: Antioxidantes + gimnasia facial.

# TEST DE hábitos

Una Mimada debe tener los siguientes hábitos para ver reflejada la piel de sus sueños:

- Evite la contaminación y los productos químicos.
- Una buena dieta
- Buen humor
- Evite el alcohol y el tabaco
- Mímate mucho (Rituales)
- Buenos hábitos
- Mantente activo
- Evite el estrés
- Buena salud
- Duerme bien
- Beber té verde
- Aplique protector solar todos los días.
- Estar activa/ estirar el cuerpo
- Tomar agua/ Hidratar el cuerpo
- Suplementarse con vitaminas

# TEST DESCUBRE LOS PROBLEMAS *más comunes de la piel*

## ACNÉ

Afección cutánea que se produce cuando los folículos pilosos se llenan de grasa y células muertas de la piel.

## DERMATITIS ATÓPICA

Los síntomas de esta afección suelen ser la resequedad, la piel escamosa y la picazón.

## ROSASEA

Es una inflamación crónica de la cara con enrojecimiento, vasos sanguíneos prominentes y espinillas.

## MELASMA

Son manchas que se produce debido al aumento de melanina a nivel de la epidermis o la dermis.

## FOTOENVEJECIMIENTO

Es el envejecimiento prematuro de la piel ocasionado por la exposición al sol, que se manifiesta con la aparición de arrugas.

## OJERAS Y BOLSAS

Tienen múltiples causas, que señalan a factores internos y de estilo de vida, problemas hepáticos que puede provocar retención de líquidos e hinchazón.



# TEST TIPOS DE humectantes SEGÚN TÚ TIPO DE PIEL

## Emulsiones:

Se trata de un hidratante ligero que ha sido formulado con algunas gotas de aceite. Son usualmente recomendados para pieles grasas y mixtas.

## Lociones:

Este producto se encuentra en la frontera entre la emulsión y la crema. Por lo general se recomiendan para todo tipo de piel.

## Cremas:

Están formuladas con una mayor concentración de aceite, lo que hace sean excelentes emolientes. El propósito de las cremas es no dejar escapar la humedad de la piel. Son ideales para las horas de la noche, pues es este el momento en que nuestra piel se regenera.

## Cremas en formato gel:

Se absorben más rápido por su textura ligera y a base de agua. Son recomendadas para hidratar pieles grasas o propensas al acné.

## Aceites faciales:

Los aceites faciales suelen ser muy ligeros y de fácil absorción. Contrariamente a lo que se podría pensar, son ligeros y no dejan una sensación grasosa en la piel, más bien queda con una textura satinada. Son recomendados para reparar la barrera cutánea y fortalecer su barrera de humectación, no deben confundirse con los aceites limpiadores de carácter emulsionable que constituyen el primer paso de la limpieza.

# AGUAS FLORALES

más comunes

	ANTI-INFLAMATORIO	CALMANTE	PURIFICANTE	TONIFICANTE	CICATRICES	ANTIEDAD	PIELES CON PROBLEMAS	ACLARANTE
Arándano		♥						
Árbol de té			♥				♥	
Manzanilla		♥					♥	
Cedro			♥					
Eucalipto	♥							
Flor de naranjo		♥				♥		
Geranio		♥			♥	♥		
Jazmín							♥	
Laurel	♥	♥						
Lavanda común		♥	♥					
Menta verde o picante		♥						
Orégano	♥		♥			♥	♥	
Moringa	♥		♥				♥	
Cola de caballo			♥		♥	♥		
Diente de león			♥		♥	♥		♥
Perejil				♥		♥		♥
Romero		♥						
Rosa		♥				♥		
Sándalo						♥		
Tomillo			♥					
Verbena				♥				
Ylang-ylang			♥	♥		♥		
Zanahoria		♥				♥		
Flor de Jamaica					♥	♥		♥
Caléndula	♥	♥			♥	♥	♥	

# ACEITES ESENCIALES PARA LA PIEL

	NORMAL	GRASA	SECA	ACNÉ	CICATRICES	ANTIEDAD	CELULITIS	TODAS LAS PIELES
Apio					♥			
Árbol de té		♥		♥				
Manzanilla			♥		♥			♥
Cedro				♥				
Eucalipto				♥				
Geranio	♥					♥		
Laurel		♥				♥		
Lavanda	♥			♥	♥	♥		♥
Citronela							♥	
Limón		♥		♥			♥	
Neroli	♥		♥			♥		
Pachulí		♥		♥	♥	♥		
Palmarosa	♥	♥		♥		♥		♥
Palo de rosa	♥		♥		♥	♥		♥
Pomelo		♥		♥				
Romero			♥				♥	
Rosa						♥		♥
Sándalo				♥				
Ylang - ylang	♥	♥				♥		
Zanahoria		♥	♥		♥	♥		♥

# ACEITES VEGETALES PARA LA PIEL

	NORMAL	GRASA	SECA	ACNÉ	CICATRICES	ANTIEDAD	ENFERMEDADES DE LA PIEL	ANTI UV
Aguacate					♥			
Albaricoque	♥					♥		
Almendra dulce	♥		♥					
Argan	♥		♥			♥		
Avellana	♥	♥						
Jjoba	♥	♥	♥			♥		
Macadamia	♥	♥						♥
Naranja	♥					♥		
Coco			♥					
Oliva						♥		
Papaya		♥			♥			
Pepitas de uva	♥					♥		
Rosa mosqueta			♥		♥	♥		

# Plantas Y OTROS VEGETALES— PARA LA PIEL

## PIELES GRASAS

Hammamelis, lavanda, menta verde, ortiga y ylang-ylang.

## PIELES SECAS

Árbol del té, menta picante y ortiga

## PIELES CON ACNÉ

Caléndula y flor de naranjo

## ANTIEDAD

Centella asiática y té verde.

## TODAS LAS PIELES

Manzanilla, espirulina, jazmín, laurel y rosa.

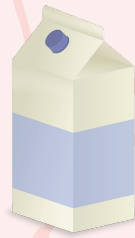
## PIELES SENSIBLES Y ALÉRGICAS

Manzanilla y caléndula.

# INGREDIENTES PARA – mascarillas –



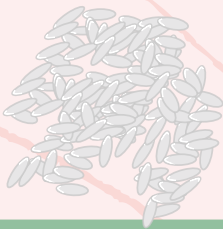
Chocolate



Leche



Yogurt



Agua de arroz



Aguacate



Limón



Avena



Miel



Arcilla



Aloe Vera



Fécula de maíz



Gelatina sin sabor

# TABLA DE *té* EN TU RUTINA DE BELLEZA



Té Blanco



Té Rojo



Té Rooibos



Té Verde



Té Negro



Té Oolong



Té Matcha

# — EXFOLIANTES —



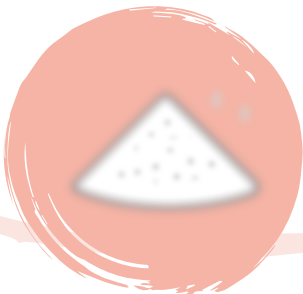
Azúcar



Limón



Avena



Bicarbonato  
de sodio



Semillas de  
albaricoque



Miel



## MIS PRODUCTOS FAVORITOS DE

### *farmacia SON:*

#### CONCHA DE NÁCAR

La crema de concha nácar o de polvo de nácar es una crema blanqueadora que se utiliza para tratar las arrugas, manchas y para aclarar la piel. Al fin y al cabo, son los rastros de la edad en la piel del rostro y del cuello, por lo que podemos decir que es un excelente anti edad.



#### CREMA DE CALÉNDULA

La crema de caléndula protege la piel. Esto se debe a la capa humectante que le proporciona a la piel que actúa como barrera protectora. Es cicatrizante y antiséptica. Sirve para curar heridas y quemaduras.



#### CREMA NIVEA DE LATA AZUL

Su carácter untuoso la hace especialmente indicada para aquellas personas de cutis muy secos y que necesitan un extra de hidratación. Enseguida notarás que recupera su tersura y deja de mostrarse tirante. En el caso de que no la tengas tan seca, no hay razón para tener que renunciar a sus beneficios, ya que puedes emplearla como si fuera una mascarilla y luego, pasado el tiempo de rigor, la retiras sin más. Tal es su hidratación que para algunas personas se ha convertido en toda una solución anti edad.



#### VITAMINA C:

La que consigas en tu país

Como potente antioxidante, la vitamina C neutraliza los radicales libres que causan estrés oxidativo en la piel y provocan su envejecimiento prematuro. También es esencial para la producción de colágeno en las células cutáneas, que ayuda a mantener la estructura de la piel y a retrasar los signos del envejecimiento.



#### ÁCIDO HIALURÓNICO:

El que consigas en tu país

El ácido hialurónico puede ayudar a: Recuperar los niveles de hidratación. Prevenir y reducir la apariencia de las líneas de expresión y arrugas. Aportar firmeza y elasticidad a la piel.

# Vitaminas

## IMPORTANTES PARA LA PIEL

### VITAMINA A

La vitamina A facilita la cicatrización, puesto que regula el metabolismo de la regeneración celular de la capa córnea. Esto se traduce en una mayor suavidad en la piel. Esta vitamina también fomenta la síntesis de colágeno, por lo que es ideal para las heridas cutáneas. Actúa como desinfectante y cicatrizante natural.

### VITAMINA B3

La vitamina B3 ayuda a reducir la congestión, iluminar la piel y lograr un tono más parejo. La vitamina B3 también es conocida por ayudar a reducir los signos del envejecimiento, haciendo que la piel se vea y sienta más joven, y es particularmente buena si tienes piel seca o sensible.

### VITAMINA C

Como potente antioxidante, la vitamina C neutraliza los radicales libres que causan estrés oxidativo en la piel y provocan su envejecimiento prematuro. También es esencial para la producción de colágeno en las células cutáneas, que ayuda a mantener la estructura de la piel y a retrasar los signos del envejecimiento.



## VITAMINA E

La vitamina E complementa el proceso de renovación celular de la piel para mejorar visiblemente el tono y la textura de la piel y reducir al mismo tiempo el aspecto de la piel opaca y las manchas oscuras.

## COLÁGENO

El colágeno contribuye a que la piel se mantenga hidratada y protegida frente a los agentes externos como el sol, la contaminación o el frío. Disminuye las arrugas, las líneas de expresión y las estrías, además de prevenir y retrasar los signos del envejecimiento.

## BIOTINA

Es una de las principales vitaminas para el cuidado facial, también puede ayudar a proteger contra el daño solar y estimular la síntesis de colágeno para ayudar en la reparación de arrugas y mantener la piel suave y flexible.

# ¿POR QUÉ CUIDAR LA PIEL DEL sol?

Son los principales responsables de las quemaduras, ampollas enrojecimiento, decoloración manchas y cáncer de piel. Aun así la exposición a la radiación UVB puede no obstante ayudar a la producción de vitamina D3, que desempeña un papel importante al igual que el calcio para garantizar la salud ósea y muscular, esto se puede sustituir con una buena alimentación alta en vitamina D3 y el uso del protector solar.

Debemos tener en cuenta que las cámaras bronceadoras también emiten radiación ultravioleta. Por esto es importante el uso del protector solar porque no solamente ocasiona el envejecimiento prematuro si no también al deterioro del ADN de las células de la piel, lo que puede acarrear defectos genéticos o mutaciones que inciden en el cáncer de piel. Estos rayos también pueden afectar los ojos, generar cataratas y cáncer de párpados. Tanto los rayos UVA y UVB son responsables del deterioro de la piel.

## COMPRENDER EL CONCEPTO SPF

Significa (factor de protección solar), sabias que ningún protector solar te protege en un 100% se estima que nos protege en un 94%.

Sin embargo, es vital que cualquiera que sea el protector solar seleccionado, este sea de amplio espectro, es decir, que nos proteja tanto de los rayos UVB como los UVA.



# RODILLO FACIAL DE Cuarzo

## ¿QUE ES?

El rodillo facial de cuarzo rosa, es un utensilio que formaba parte de la cultura de belleza china desde antes del siglo VII para obtener un rostro más brillante y tonificado.

## USO

- Se debe usar sobre la piel previamente limpia e hidratada, lo que ayuda a que el rodillo se deslice con mayor facilidad.
- Úsalo de 3 a 5 minutos todos los días en ambos lados del rostro para aumentar la circulación sanguínea. También, ayuda a reducir las líneas de expresión y las arrugas.
- Ejerce una leve presión con movimientos ascendentes, por las mejillas, nariz, la barbilla, cuello y la frente. El rodillo más pequeño se usa en el contorno de los ojos, presionando con mayor suavidad.
- Mantengo refrigerado siempre y úsalo frío para reducir la hinchazón del rostro.
- Ayuda a tu serum o hidratante facial a penetrar mejor en la piel para una máxima efectividad y absorción.



# Mi rutina de SKINCARE

## LIMPIEZA



Pasta de avena en hojuelas



- Aceite de almendras o coco
- Agua limpiadora 100% natural

## TÓNICO



Agua de rosas



Agua de arroz o caléndula

## EXFOLIACIÓN



Bicarbonato de Sodio



Avena y miel

## ESENCIA



Acetato de Aluminio



Vitamina C

## SERUM



Bomba nutritiva

## CONTORNO



Mix de manteca y cacao

## MASCARILLA



- Arroz
- Arcilla

## HUMECTACIÓN



Coctel herbal

## PROTECTOR SOLAR



Foto Ultra 100  
Isdin  
50 SPF

## MI TÉ FAVORITO

Té verde

## VITAMINAS

- Vitamina C
- Colágeno
- Vitamina E



Me hago cargo de la piel que tengo para lograr la que quiero

Andrea Mimada

# - Mi rutina de - SKINCARE

LIMPIEZA



TÓNICO



EXFOLIACIÓN



ESENCIA



SERUM



CONTORNO



MASCARILLA



HUMECTACIÓN



PROTECTOR SOLAR



MI TÉ FAVORITO



VITAMINAS



Me hago cargo de la piel que tengo para lograr la que quiero

Andrea Mimada

# PÓCIMA DE AGUA LIMPIADORA 100% NATURAL

**PORCIÓN** 120 ml

**FRECUENCIA** Todos los días

## Ingredientes:

- 60ml de agua destilada
- 60ml de agua de rosas
- Una cucharada de glicerina vegetal
- Una cucharada de aloe vera en gel
- Una cucharada de aceite de almendras o el de tu preferencia de acuerdo a tu tipo de piel.

## Preparación y uso:

Mezcla todos los ingredientes en un envase con spray de 120ml.

Aplique sobre la piel y retira con una toalla húmeda o pañito húmedo de bebe elige que no contenga alcohol.

## Beneficio y objetivo:

Remueve toda la suciedad de la piel. Ideal para la doble limpieza paso No.2 después de limpiar con el aceite vegetal de tu preferencia. Ver tabla de aceites vegetales para la piel. (PM)



# PÓCIMA JABÓN AVENA Y MIEL PARA DETOX

**PORCIÓN** Una aplicación

**FRECUENCIA** Todos los días

## Ingredientes:

- Una cucharada de Avena en hojuelas
- Una cucharada de Miel

## Preparación y uso:

Crea una pasta uniforme mezclando los 2 ingredientes en tus manos con un poco de agua de la ducha.

Aplique sobre la piel y realiza masajes en movimientos circulares muy suaves retira con agua al finalizar.

## Beneficio y objetivo:

Remueve toda la suciedad de la piel excelente detox. Ideal para tenerlo en la ducha y realizar la limpieza en la mañana (AM Y PM).

Aconsejo tener la avena y miel en un envase bien cerrado, ya que el contacto con el agua y la humedad se puede llenar de bacterias y perder sus propiedades. Lo ideal es sacar con una cuchara plástica y limpia la porción a usar.

# PÓCIMA JABON DE COLÁGENO

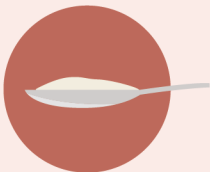
**PORCIÓN** 120 ml

**FRECUENCIA** Todos los días

## Ingredientes:



120ml de Jabón intimo el de tu preferencia o shampoo de bebe



Una cucharada de gelatina sin sabor



Una cucharada de aceite de almendras o el de tu preferencia de acuerdo a tu tipo de piel. También recomiendo jojoba o rosa mosqueta.

## Preparación y uso:

Aplica al jabón intimo los 2 ingredientes y mezclarlos.

Aplique sobre la piel y realiza masajes en movimientos circulares muy suaves retira con agua al finalizar.

## Beneficio y objetivo:

Remueve toda la suciedad de la piel además que la hidrata y aclara por el ácido láctico del jabón intimo e hidratación por el colágeno de la gelatina y el aceite vegetal. El jabón Intimo lo utilizamos porque es un jabón muy suave con PH neutro creado especialmente para nuestra zona intima. Ideal para tenerlo en la ducha y realizar la limpieza en la mañana (AM Y PM)

# PÓCIMA ESENCIA DE TÉ VERDE

**PORCIÓN** Para una semana

**FRECUENCIA** Todos los días

## Ingredientes:

- 30ml agua destilada
- 2 bolsas de té verde
- 1 capsula de vitamina E \_\_\_\_\_
- 2 gotas de glicerina vegetal \_\_\_\_\_
- 1 gota de aceite esencial \_\_\_\_\_

Opcional

## Preparación y uso:

1. Hervir agua a parte, la idea es realizar una infusión
2. Bajamos de la estufa el agua hirviendo y agregamos las dos bolsas de té verde al agua hirviendo como infusión tapamos y lo dejamos reposar por 10 minutos. Refrigerar el tónico, puede durar hasta semana y media.



A mí me encanta ponerlo sobre la planta de las manos y se aplica sobre el rostro a través de ligeras presiones. (AM Y PM)

## Beneficio y objetivo:

Es un potente antioxidante, recordar que la esencia es más concentrada que el tónico, a menos agua y más hierbas la esencia queda más concentrada por tanto su efectividad incrementa.

# PÓCIMA TÓNICO DE ROSAS PARA TODO

**PORCIÓN** Para una semana

**FRECUENCIA** Todos los días

## Ingredientes:

- 120 ml agua destilada
- 1 Rosa roja pueden ser naturales o secas
- 1 capsula de vitamina E \_\_\_\_\_
- 2 gotas de glicerina vegetal \_\_\_\_\_
- 1 gota de aceite esencial de rosa \_\_\_\_\_

Opcional



*A mí me encanta ponerlo sobre la planta de las manos y se aplica sobre el rostro a través de ligeras presiones, también funciona como ingrediente para otras pócimas de piel y cabello. (AM Y PM)*

## Preparación y uso:

1. Hervir agua a parte, la idea es realizar una infusión
2. Retirar los pétalos, lavamos los pétalos muy bien por aparte con agua y bicarbonato de sodio para quitar toda la suciedad y químicos, lavar muy bien.
3. Bajamos de la estufa el agua hirviendo y agregamos los pétalos limpios al agua hirviendo como infusión tapamos y lo dejamos reposar por dos horas. (No Hervir Los pétalos por que pierden sus propiedades).
4. Refrigerar, el tónico puede durar hasta semana y media

## Beneficio y objetivo:

Regula la piel grasa, calmante, antioxidante, mejora el acné y la rosácea. Personaliza tu tónico según la necesidad de tu piel sustituye la rosa por la caléndula. Ver tabla de hiervas curativas para la piel. Podemos guardarla en una hielera como cubos y utilizarlos para tonificar la piel.

# PÓCIMA TÓNICO AGUA DE ARROZ

**PORCIÓN** Una semana

**FRECUENCIA** Todos los días

## Ingredientes:



Un vaso de agua destilada



Una libra de arroz



*A mí me encanta ponerlo sobre la planta de las manos y se aplica sobre el rostro a través de ligeras presiones, también funciona como ingrediente para otras pócimas de piel y cabello. (AM Y PM)*

## Preparación y uso:

Vierte el agua a la libra de arroz hasta que la tape, déjala reposar por 20 minutos y pasa el agua del arroz al contenedor, esta agua queda como una leche, se debe refrigerar máximo por una semana, yo aconsejo realizar pocas cantidades y renovarlo cada semana para que no pierda sus propiedades.

## Beneficio y objetivo:

Excelente aclarante para la piel, Limpia, hidrata, humecta y suaviza. También la puedes utilizar como mascarilla mojas unos discos de algodón los pones en la piel y los dejas por 15 minutos.

# PÓCIMA EXFOLIANTE DULCE



**PORCIÓN** Una aplicación

**FRECUENCIA** Todos los días

## Ingredientes:

- Una cucharada de bicarbonato de sodio
- Una cucharada de Miel natural
- Una cucharada de limón (Sugerido solo para pieles grasas o acné)

## Preparación y uso:

Crea una pasta espesa homogénea mezclando el bicarbonato de sodio con la miel.

Aplique sobre la piel y realiza masajes en movimientos circulares muy suaves retira con agua tibia al finalizar. (AM Y PM)

## Beneficio y objetivo:

Exfoliante natural que ayuda a limpiar nuestra piel de impurezas de polución combate puntos negros y acné. También podemos utilizar el bicarbonato de sodio solo con agua para exfoliar.

# PÓCIMA MASCARILLA DE ARROZ

**PORCIÓN** Para un mes

**FRECUENCIA** Todos los días como crema y tres veces a la semana como mascarilla.

## Ingredientes:

- 4 cucharadas de arroz
- 4 cucharadas de leche de almendras o agua
- 2 capsulas de vitamina E
- 5 gotas de aceite de almendras dulces
- 5 gotas de aceite de jojoba
- 1 envase tipo crema de 30ml

## Beneficio y objetivo:

El arroz es anti inflamatorio, regenera y protege la piel del sol además es un blanqueador natural retrasa la aparición de arrugas mejora la apariencia de los poros, y estimula la circulación de la dermis.

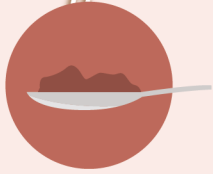
## Preparación y uso:

1. Lavar muy bien el arroz,
2. Dejarlo en agua al menos dos horas o toda la noche pasado este tiempo se cuele
3. Se pone en la licuadora con la leche de almendras por 3 minutos
4. Colar nuevamente y poner en un sartén a fuego muy lento sin dejar de revolver hasta dar una consistencia tipo pure
5. Fuera del fuego aplicamos los aceites vegetales, mezclamos y envasamos, la mezcla no debe estar dura debe estar suave, si te quedo dura aplica un poco mas de agua o leche y refrigerar.

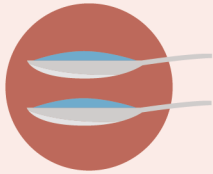
Aplicar en la noche con la piel muy limpia y dejar toda la noche. (PM)

# PÓCIMA MASCARILLA DE ARCILLA

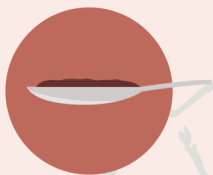
## Ingredientes:



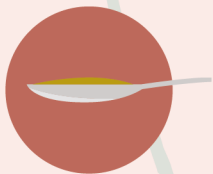
1 cucharada de arcilla



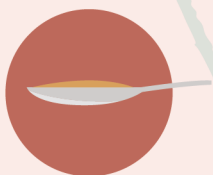
2 cucharada de agua destilada



1 cucharada de cocoa natural sin azúcar



1 cucharada de aceite de oliva



1 cucharada de miel natural

**PORCIÓN** Una porción

**FRECUENCIA** 1 vez a la semana

## Preparación y uso:

Crea una pasta homogénea mezclando todos los ingredientes muy bien y estará lista para aplicar en cualquier momento del día. Dejarla actuar por 15 minutos y retirar con agua tibia. (AM-PM)

## Beneficio y objetivo:

La arcilla es astringente, renueva las células muertas, mejora la textura y brillo de la piel, la cocoa es un limpiador natural desintoxicante, el aceite de oliva humecta y la miel regenera la piel.



# PÓCIMA SERUM BOMBA NUTRITIVA

## Ingredientes:

- 2 cucharaditas pequeña vitamina E o 5 capsulas de vitamina E
- 1 cucharada de aceite de argán o almendras dulces
- 3 gotas de aceite esencial de limón
- 1 envase botella de 30ml

**PORCIÓN** 15 días

**FRECUENCIA** Todos los días

## Preparación y uso:

Mezclar todos los ingredientes muy bien y está listo para aplicar en la noche que es cuando la piel se regenera. (PM)

## Beneficio y objetivo:

Mezclar todos los ingredientes muy bien y está listo para aplicar en la noche que es cuando la piel se regenera. (PM)

# PÓCIMA CONTORNO MANTECA DE CACAO

## Ingredientes:

- 2 barras de Manteca de cacao
- 2 capsulas de Vitamina E
- 1 cucharadita de aceite de jojoba
- 1 cucharadita de aceite de coco 100% natural o argán
- 2 gotas de aceite esencial de tu preferencia
- 1 envase tipo crema

## Preparación y uso:

Derretir la manteca de cacao a baño maria y mezclar el resto de los ingredientes muy bien y envasarlo antes de que se espese y esta listo para aplicar en la noche que es cuando la piel se regenera. (PM)

**PORCIÓN** Para un mes

**FRECUENCIA** Todos los días

## Beneficio y objetivo:

Su efecto pro colágeno aporta elasticidad y suavidad, además controla ojeras y reduce bolsas gracias a su acción antiinflamatoria, atenúa las arrugas previene los signos de envejecimiento.

# PÓCIMA HIDRATANTE NUTRITIVO HERBAL

**PORCIÓN**

Para una  
semana y  
media

**FRECUENCIA**

Todos los  
días

## Ingredientes:



- 200ml de agua destilada
- 3 cucharadas de linaza en semilla
- Un puñado de cola de caballo seco



- 1 cucharada de moringa
- 1 cucharada de caléndula seco
- 1 cucharada de Orégano seco



- 1 cucharada de flores de manzanilla
- 4 Flor de Jamaica seco
- 1 cucharadita Aceite de almendras



- 2 gotas de aceite esencial de tu preferencia
- 1 envase

## Preparación y uso:

Poner a hervir el agua con las tres cucharadas grandes de linaza y agregar el resto de las hierbas curativas dejar hervir por 5 minutos cuando tenga una consistencia en gel se baja se cuela y por último aplicamos la cucharadita de aceite de almendras y las 2 gotas de aceite esencial y envasamos. Se debe refrigerar.

## Beneficio y objetivo:

Se le atribuyen enormes propiedades antioxidantes. Personaliza tu hidratante según la necesidad de tu piel. Utiliza más o menos ingredientes según lo que tu piel te esté pidiendo.

# Índice

	PAG.
Pócima de agua limpiadora 100% natural	21
Pócima jabón de avena y miel para detox	22
Pócima jabón de colágeno	23
Pócima esencia de té verde	24
Pócima tónico de rosas para todo	25
Pócima tónico de arroz	26
Pócima exfoliante dulce	27
Pócima mascarilla de arroz	28
Pócima mascarilla de arcilla	29
Pócima serum bomba nutritiva	30
Pócima contorno manteca de cacao	31
Pócima hidratante nutritivo herbal	32

