

Lección 7 Nueva rutina



Después de haber simplificado tu rutina de belleza llego la hora de la diversión; crear una nueva rutina. Le has dado a tu piel el descanso que tanto merecía, pero imagino que estarás ansiosa por volver a usar productos. No hay problema, pues de eso se trata este capítulo.

Por ahora, tu meta debe ser esta: menos productos, menos dinero, menos erupciones, menos frustración. Tu nueva rutina de cuidado de la piel incluirá algunos productos esenciales y unos

cuantos regalos especiales, todos los cuales son seguros y naturales, y contienen todos los nutrientes posibles. La rutina de bella que te recomiendo solo es de 10 ingredientes básicos de la cocina:

1. Sal de mar fina es especial para el acné y los tratamientos exprés durante erupciones. Se puede usar en el rostro o en el cuerpo; limpiar a profundidad, elimina células muertas, combate retención de líquidos, equilibra la humectación, extrae toxinas de los poros y relaja los músculos.
2. Vinagre de manzana, es el mejor astringente de la naturaleza, pues ayuda a equilibrar la piel, lo que la hace tanto menos grasa como menos seca.
3. Aceite de coco, es un humectante increíble que se desliza sobre la piel y se absorbe con facilidad, lo que te dejara hidratada por horas.
4. Aceite de oliva, es un humectante ligero que funciona de maravilla en la cara.
5. Avena molida o almendras molidas, son suaves exfoliares que dejaran tu piel como de bebé.
6. Bicarbonato de sodio, es un maravilloso tratamiento contra las imperfecciones.
7. Miel, elimina bacterias al tiempo que alivia y humecta la piel. Es un excelente aditivo para cualquier exfoliante o mascarilla.
8. Manteca de Karité, es un humectante muy rico. Con una porción pequeña se logra mucho y tu piel queda hidratada hasta por un día entero.
9. Azúcar mascabada, es un excelente exfoliante corporal. Se disuelve con rapidez en el agua y deja la piel limpia y suave.
10. Sábila o aloe vera, acelera la capacidad de sanación de la piel, la humecta y ayuda a producto células nuevas, además de que combate la inflamación y la picazón.

¡Taran! Felicidades 😊 ahora tienes básicamente todos los productos que necesitas para armarte una rutina para el cuidado de la piel increíble y natural.