

Beauty Routine: tutto quello che devi sapere per viso, corpo e mente

scritto da fmadmin | Marzo 12, 2018



Si scrive beauty routine, si legge imparare a volersi bene! Prenderci cura della nostra pelle con semplicissime regole non solo ci permette di avere un corpo e un viso sano e quindi bello... ma di concederci quei 10 minuti mattina e sera solo per noi, per la nostra bellezza e per il nostro relax!

Beauty Routine non vuol dire quindi noiosi o dolorosi trattamenti di bellezza ma anzi... sono rituali semplici e veloci per “coccolarci” e vedere subito un’immagine radiosa e luminosa!



La beauty routine per viso: la mattina

Tutto inizia con un trattamento estetico per il viso: è fondamentale purificare la pelle e detergerla prima di iniziare la giornata, così da prepararla a tutto lo stress che

accumulerà e renderla davvero invincibile.

LA DETERSIONE PRIMA DI TUTTO!

la detersione è il 1° gesto di attenzione per la pelle, ripetuto ogni giorno, più volte al giorno. E' fondamentale effettuarla con il detergente più adatto alle esigenze della tua pelle, che non sia aggressivo ma restitutivo permette la pelle di essere deterisa e rispettata allo stesso tempo, con barriere cutanee integre per proteggere la pelle da tutti gli agenti esterni!

- Appena sveglia, **lava il viso con dell'acqua e un detergente delicato** specifico massaggiando il viso con dei movimenti circolari (vuoi un detergente certificato per efficacia e sicurezza sulla pelle? scopri **QUI**)
- **crema idratante:** fondamentale per dare i giusti nutrimenti alla pelle per affrontare la giornata e che all'interno abbia dei filtri solari adatti per proteggerci dai raggi UV, causa del foto invecchiamento precoce! (stai usando il prodotto giusto per te? scopri con il nostro test online **QUI**)
- Presta particolare attenzione al **contorno occhi**, trattandolo con un prodotto specifico e permettendo, così, al tuo sguardo di apparire più fresco e riposato (tutti i nostri prodotti specifici li trovi **QUI**)

La beauty routine per viso: la sera

prima regola fondamentale: **struccarti**.

la detersione è fondamentale per purificare la pelle; senza, la tua beauty routine quotidiana sarà incompleta. Una volta pulito il viso, applica uno strato di crema notte specifica

per la tua pelle, le formulazioni delle creme notte sono più ricche perché la pelle di notte è più ricettiva ai principi attivi!

E il corpo?



Così come per la pelle del viso, anche il tuo corpo ha bisogno di tutti i trattamenti di bellezza necessari per rigenerarsi ogni giorno con 3 step fondamentali:

- **detergi:** come per il viso, un detergente non aggressivo pulisce la pelle prendendosene cura lasciandola immediatamente più liscia e morbida (hai mai provato il nostro detergente per la doccia? lo trovi **QUI**)
- **rigenera:** 1 volta a settimana è bene fare un gommage delicato per esfoliare ed eliminare le cellule morte accumulate rendendo la pelle sempre nutrita e rigenerata. (il gommage che ti consiglia la tua personal skin trainer è anche online **QUI**)
- **nutri:** dopo la doccia nutri la pelle con una crema specifica per le tue necessità e la tipologia di pelle, questo ti permetterà di avere delle cellule sempre sane, tessuti ben ossigenati e quindi... meno inestetismi!