



LA PIEL

• de la •

MUJER

¿La cuidamos correctamente?

La piel es un órgano que protege
contra agentes externos,
desarrolla el sentido del tacto al contener los
receptores de las sensaciones, y contribuye a
regular la temperatura corporal.
Una piel sana es mucho más que un buen
aspecto, es fundamental para la supervivencia.

Cuidados del •ROSTRO.



PROTECCIÓN SOLAR

FPS 30 como mínimo, la protege del envejecimiento



LIMPIEZA

Una buena higiene elimina impurezas, sudor y maquillaje. Los productos se absorben mejor sobre una piel limpia



EXFOLIACIÓN

Elimina las células muertas dejando la piel libre de imperfecciones (pieles sensibles cada 15 días; pieles grasas 2 veces por semana)



HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN

Envejecimiento:

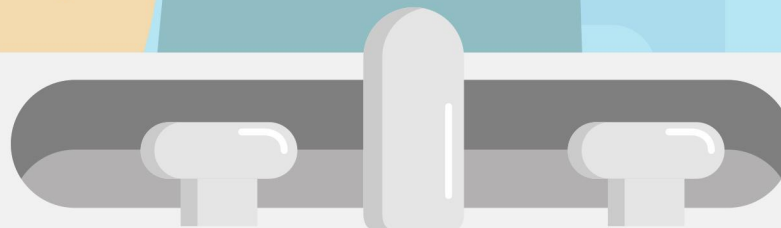
Cremas antiage

Acné o seborrea:

Lociones especiales

Piel seca:

Productos nutritivos



Cuidados del CABELLO.

MÁS



HIGIENE DIARIA

Mantiene el pelo sano, limpio y brillante, favoreciendo su crecimiento. Utilizar shampoo según el tipo de pelo (seco o graso)



NUTRICIÓN SEMANAL

Solución para el cuero cabelludo y el pelo reseco



Es importante determinar el estado del cuero cabelludo para adaptar el tratamiento más adecuado.



MENOS



SECADORES, PLANCHAS Y TINTURAS

Irritan el cuero cabelludo, restando vitalidad al pelo



CEPILLADO

Evitar hacerlo al salir de la ducha, porque el pelo húmedo es más frágil



CABELLO GRASO O CON CASPA

Aplicar productos médicos



Cuidados de las **MANOS.**



LAVAR

Utilizar jabones suaves que respeten el PH de la piel



EXFOLIAR

Elimina las células muertas. Mejora su aspecto y las mantiene suaves



HIDRATAR

El aceite de almendras o rosa mosqueta aporta hidratación extra



CREMAS

Aplicar crema hidratante para manos y protector solar para evitar el envejecimiento prematuro

Cuidado de las uñas



Fortalecer con lacas que contengan vitaminas y aminoácidos

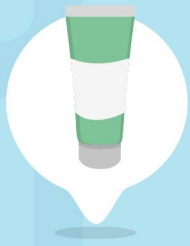
• PIEL •

corporal



JABÓN

Elegir jabón cremoso con vitaminas y nutrientes para mayor protección



NUTRICIÓN

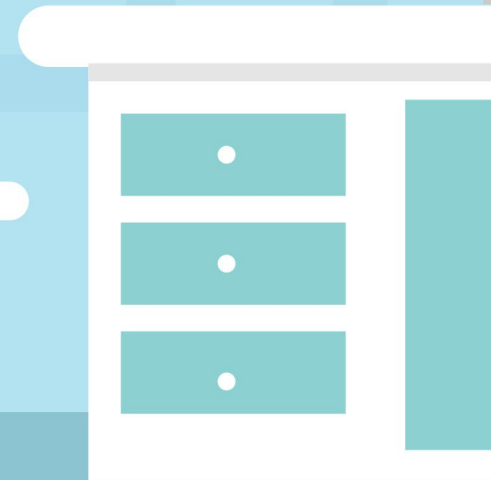
Aplicar crema diariamente después del baño permite una mejor hidratación



TIPOS DE PIEL

Pieles grasas: emulsiones livianas con ceramidas y vitamina E.

Pieles secas: cremas con lípidos y urea



≡ Cuidado de los pies ≡



CORRECTA HIGIENE DIARIA

Lavar con jabón y agua tibia elimina el sudor, polvo y bacterias. Limpiar y secar bien entre los dedos, para evitar la aparición de micosis



EXFOLIACIÓN

Mantiene los pies suaves, preparándolos para una mejor absorción de la crema hidratante
Usar piedra pómez o lima para suavizar talones duros y callosidades



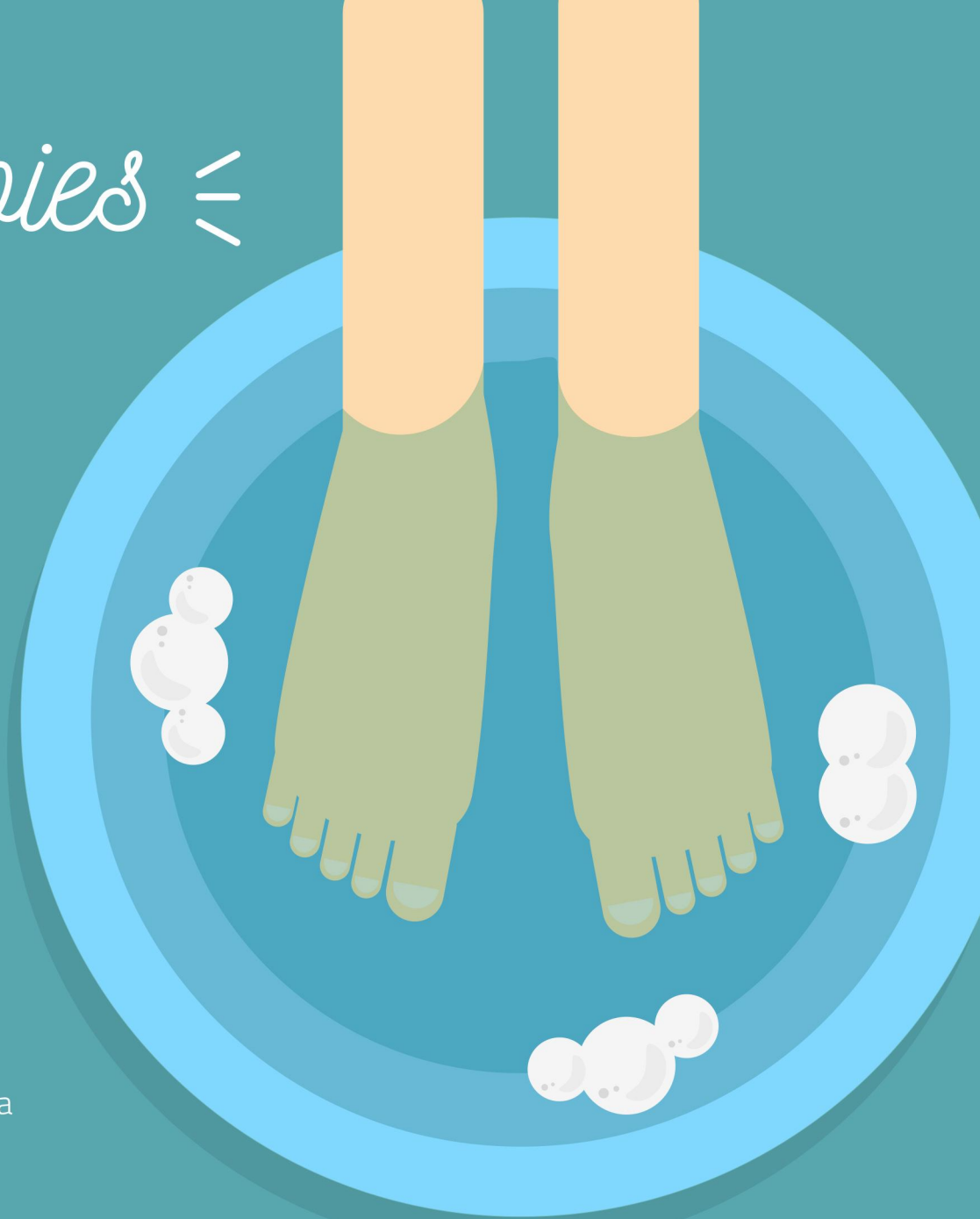
UÑAS CUIDADAS Y SANAS

Cortarlas en forma recta, no muy cortas ni sobre los bordes: pueden encarnarse o infectarse



HIDRATACIÓN PROFUNDA

Aplicar crema con salicílico o manteca de karité mejora la cicatrización al estimular la renovación celular



SE RECOMIENDA CUIDAR TODAS LAS PARTES DEL CUERPO POR IGUAL