

Rutina Facial Piel 45+ Años

Protocolo Antiedad Profesional

¿Por qué tu piel de 45+ necesita una rutina específica?

- Producción de colágeno reducida 40%
- Pérdida de elasticidad visible
- Deshidratación profunda
- Manchas y tono desigual

Esta rutina está diseñada para contrarrestar estos cambios específicos.

Rutina de Mañana

4-5 minutos

PASO 1

Limpieza Suave con Agua Micelar

Agua micelar específica +40 años. **No seques totalmente, deja piel ligeramente húmeda.**

PRODUCTO RECOMENDADO

Agua micelar antiedad

Por qué: No reseca. Respeta barrera cutánea frágil. Prepara para absorción.

PASO 2

Sérum Vitamina C 15-20%

4-5 gotas. Antioxidante potente. **Aplica sobre piel húmeda** para mejor penetración.

PRODUCTO RECOMENDADO

Sérum Vitamina C estabilizada 15%

Marcas: Natura Siberica o Anubis

Por qué: Protege de radicales libres. Estimula colágeno. Ilumina tono apagado.

PASO 3

Contorno de Ojos Cafeína + Péptidos

Desde hueso orbital hacia exterior. **Toquecitos suaves. NUNCA arrastrar.**

PRODUCTO RECOMENDADO

Contorno específico antiedad

Por qué: Cafeína descongestiona. Péptidos reafirman. Zona delicada necesita cuidado específico.

PASO 4

Protector Solar SPF 50+ 🧴

NO NEGOCIABLE. Cantidad: **2 dedos de producto.** Espera 15 min antes de maquillarte.

El 80% del envejecimiento viene del sol.

PRODUCTO RECOMENDADO

Wherteimar Sport SPF50+ o Natura Siberica SPF50

Por qué: Protección UVA/UVB completa. Textura que no deja blanco. Compatible con maquillaje.

💡 Aplicación Correcta:

- Aplica productos con la piel aún húmeda (mejor absorción)
- Movimientos siempre ascendentes (contra gravedad)
- No frotes, presiona suavemente para que penetre

Rutina de Noche

6-7 minutos

PASO 1

Doble Limpieza

1º: Aceite limpiador o bálsamo (elimina maquillaje, protector solar, sebo)

2º: Limpiador facial suave (limpieza profunda)

PRODUCTOS RECOMENDADOS

1º Aceite limpiador + 2º Sol Santos Gel Facial

Por qué: Doble limpieza asegura que NADA quede en tu piel. Fundamental a partir de 40.

PASO 2

Sérum Renovador (RETINOL)

3-4 gotas de retinol 0.5%. **SOLO DE NOCHE.**

Empezar 2-3 noches/semana, ir aumentando según tolerancia. **Espera 10 min** antes del siguiente paso.

PRODUCTO RECOMENDADO

Simon Ourian Retinoid Renewal Serum 0.5%

Por qué: Gold standard antiedad. Estimula colágeno, reduce arrugas, unifica tono. Concentración ideal para 45+.

PASO 3

Ácido Hialurónico (Noches sin retinol)

Las noches que NO uses retinol, usa ácido hialurónico. Hidratación profunda + efecto relleno. **Sobre piel húmeda.**

PRODUCTO RECOMENDADO

Sérum Ácido Hialurónico multi-peso molecular

Por qué: Retiene 1000x su peso en agua. Rellena arrugas desde dentro. Apto piel sensible.

PASO 4

Crema Nutritiva de Noche

Textura rica pero no pegajosa. Sella todo el tratamiento. **Aplica también en cuello y escote** (zonas muy delicadas).

PRODUCTO RECOMENDADO

Crema nutritiva facial Sol Santos o Naturica Alfaparf

Por qué: Ingredientes naturales. Nutre sin saturar. Tu piel se repara mientras duermes.

PASO 5

Contorno de Ojos Nutritivo

Versión más nutritiva que la de mañana. Con péptidos + aceites. Toquecitos suaves hasta absorción.

PRODUCTO RECOMENDADO

Aceite para contorno de ojos (Anubis o similar)

📅 Protocolo Semanal Completo

- ✓ **Lunes, Miércoles, Viernes:** Retinol de noche
- ✓ **Martes, Jueves, Sábado, Domingo:** Ácido Hialurónico
- ✓ **1 vez/semana:** Exfoliación química suave (AHA 5-10%)
- ✓ **1 vez/semana:** Mascarilla nutritiva (opcional)

⚠️ MUY IMPORTANTE - SI USAS RETINOL:

- Protector solar **AL DÍA SIGUIENTE** (obligatorio)
- Empieza 2 noches/semana, aumenta gradual
- Si irritación: para 3 días, luego retoma espaciado
- NO si embarazada o lactando
- Resultados visibles: 12 semanas mínimo

💰 Inversión Total Aproximada

Productos básicos:	120-180€
Duración:	3-4 meses
Coste mensual:	~40-60€/mes

Menos que muchos tratamientos de cabina y con resultados sostenidos en el tiempo

¿Dudas? Escríbeme por DM

@skinpersonalanalysis

Todos los productos: [quelrabelleza.com](#)

SKINPERSONAL10

10% OFF en tu compra