

Tu Rutina de 5 Minutos

Para mujeres ocupadas que quieren resultados reales

Esta rutina está diseñada **científicamente** para darte el máximo beneficio con el **mínimo tiempo**.

Sin pasos innecesarios, solo lo que tu piel realmente necesita. **Constancia > Complejidad**.

Rutina de Mañana

3 minutos

PASO 1

Limpiador Suave

Elimina restos de la noche sin resecar. Masajea 30 segundos y aclara con agua tibia.

PRODUCTO RECOMENDADO

Gel de ducha/facial natural Sol Santos

PASO 2

Sérum Antioxidante

3-4 gotas de vitamina C o niacinamida. Protege del daño ambiental durante el día.

PRODUCTO RECOMENDADO

Sérums con Vitamina C

Natura Siberica o Anubis

PASO 3

Protector Solar SPF 50+ **NO NEGOCIABLE**

Cantidad: **2 dedos de producto** para todo el rostro. Espera 15 min antes de maquillarte.

PRODUCTO RECOMENDADO

Línea Solar Natura Siberica Baby o Wherteimar

⚠ Si tienes prisa: Omite el limpiador y solo enjuaga con agua

Rutina de Noche

5 minutos

PASO 1

Limpieza Profunda

Retira maquillaje y contaminación acumulada. Si usas maquillaje resistente, haz **dobles limpiezas** (aceite + gel).

PRODUCTOS RECOMENDADOS

1º Aceite limpiador + 2º Gel facial natural Sol Santos

PASO 2

Sérum Tratante

Aquí va tu activo estrella según tu edad. Deja absorber 2-3 minutos.

ELIGE SEGÚN TU EDAD

35+ años: Sérum con Niacinamida

45+ años: Retinoid Renewal Serum (Simon Ourian)

55+ años: Sérum con Péptidos

PASO 3

Crema Nutritiva

Sella todo y nutre mientras duermes. Elige textura según tu tipo de piel (gel si grasa, crema si seca).

PRODUCTO RECOMENDADO

Crema facial de Sol Santos o línea Naturica de Alfaparf

PASO 4 (OPCIONAL)

Contorno de Ojos

Si tienes +40 y ojeras/bolsas. Toquecitos suaves, nunca arrastrar.

PRODUCTO RECOMENDADO

Aceite para contorno o crema específica de Anubis

Consejos Clave para Maximizar Resultados

- ✓ La noche es cuando tu piel se repara. ¡Aprovéchala!
- ✓ Si tienes piel sensible, empieza retinol solo 2 noches/semana
- ✓ Deja 30 min entre sérum y dormir para absorción óptima
- ✓ El protector solar es el MEJOR antiedad que existe

- ✓ Aplica productos de más líquido a más denso
- ✓ Cambia funda de almohada semanalmente (evita bacterias)

RECUERDA:

Los resultados se ven en **8-12 semanas de constancia**. No cambies de productos cada semana. Dale tiempo a tu piel para adaptarse y regenerarse.

¿Necesitas una Rutina Personalizada?

Escríbeme por DM: @skinpersonalanalysis

Todos los productos en: quelrabelleza.com

SKINPERSONAL10

10% descuento en tu primera compra

SKINPERSONAL ANALYSIS by Sandra | quelrabelleza.com | [@skinpersonalanalysis](https://www.instagram.com/skinpersonalanalysis)
Diseñado con rigor científico para mujeres que valoran resultados reales.