

descarga nuestra

GUÍA gratis: mejora tu piel en 7 días

y convierte tu rutina en un hábito



Índice

1. Quiz: Descubre tu tipo de piel
2. Estructura tu rutina facial de forma eficaz
3. Convierte tu rutina facial en un hábito: tips para empezar a cuidarte la piel y mantenerlo en el tiempo
4. BONUS TRACK

[1]

Descubre tu tipo de piel



Quiz: Descubre tu tipo de piel

Responde las siguientes preguntas para identificar tu tipo de piel. Elige la opción que mejor describa tu experiencia.

¿Cómo se siente tu piel durante el día?

- a) Muy tirante o seca en todas partes.
- b) Grasosa o brillante en todo el rostro.
- c) Algunas áreas están secas y otras grasas, sobre todo zona T (frente, mentón, barbilla).

¿Cómo son tus poros?

- a) Muy pequeños, casi invisibles.
- b) Visibles y tienden a obstruirse fácilmente provocando puntos negros.
- c) Varían: son visibles en algunas áreas, pero no en otras.

¿Cómo suele reaccionar tu piel a los cambios climáticos?

- a) Se vuelve aún más seca y descamada.
- b) Tiende a volverse más grasosa, especialmente en climas calurosos y húmedos.
- c) Experimenta cambios: seca en el frío y más grasosa en el calor.

Quiz: Descubre tu tipo de piel

¿Cómo se siente tu piel después de usar un limpiador?

- a) Muy seca y necesita hidratación inmediata.
- b) Se siente limpia al principio, pero pronto empieza a brillar.
- c) Al principio seca pero al cabo de un rato se normaliza.

¿Qué tipo de producto prefieres para hidratar tu piel?

- a) Cremas espesas y nutritivas.
- b) Geles o lociones ligeras.
- c) Cremas ligeras.

¿Consideras que tu piel es propensa a irritarse fácilmente ya sea con cambios de temperatura, cosméticos, alimentación, entre otros?

- 1. SI
- 2. NO

Resultados del QUIZ

Cuenta cuántas veces seleccionaste cada letra y encuentra tu tipo de piel:

- Mayoría de "a" + NO (última pregunta): **PIEL SECA**
Tu piel necesita hidratación profunda y productos ricos en ingredientes nutritivos como aceites o mantecas. Evita los limpiadores en gel fuertes con tensioactivos como el Sodium Laurel Sulphate, en su lugar busca limpiadores suaves y nutritivos, en formato más cremoso. Busca cremas espesas y/o aceites vegetales.

- Mayoría de "a" + SI (última pregunta): **PIEL SECA SENSIBLE**
Mismas recomendaciones anteriores con la diferencia de evitar productos muy perfumados, que contengan ingredientes agresivos como el alcohol, así como también los aceites esenciales. Ten cuidado con los activos que sean posibles irritantes como los ácidos o el retinol.



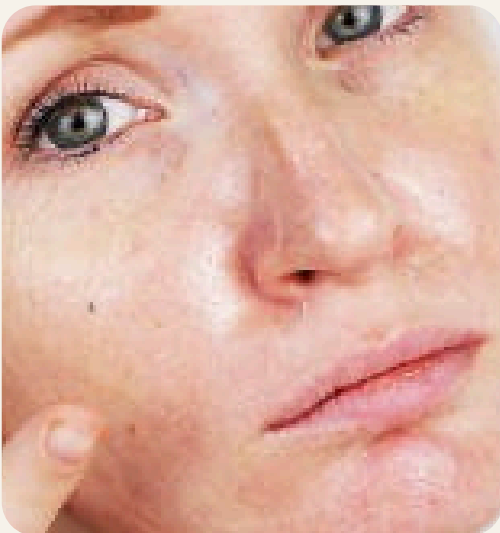
Características de la PIEL SECA:

- Piel opaca (falta de brillo)
- Finas líneas de expresión notorias (pueden desaparecer con la aplicación de hidratantes)
- Poros prácticamente imperceptibles
- No suelen tener puntos negros, filamentos sebáceos o acné
- Continua sensación de tirantez

Resultados del QUIZ

- Mayoría de "b" + NO (última pregunta): **PIEL GRASA**
Es importante controlar la producción de sebo en tu piel con productos ligeros y matificantes. Evita fórmulas aceitosas e hidrata tu piel con ingredientes que retengan agua como la glicerina. Utiliza limpiadores en gel, y retira muy bien el maquillaje. Combina activos seborreguladores, exfoliadores e hidratantes.

- Mayoría de "b" + SI (última pregunta): **PIEL GRASA SENSIBLE**
Mismas recomendaciones anteriores, con la diferencia de evitar productos muy perfumados, así como también los aceites esenciales.



Características de la PIEL GRASA:

- Alta producción de sebo (EXCESO de brillo en todo el rostro)
- La piel se nota más gruesa producto de la acumulación de lípidos y células muertas
- Poros muy notorios
- Tendencia al acné
- Filamentos sebáceos notorios, puntos negros

Resultados del QUIZ

- Mayoría de "c" + NO (última pregunta): **PIEL MIXTA**
Combina productos específicos para tratar las distintas zonas de tu rostro: hidratantes ligeros y limpiadores suaves pero eficaces. Combina activos seborreguladores, antioxidantes e hidratantes.

- Mayoría de "c" + SI (última pregunta): **PIEL MIXTA SENSIBLE**
Mismas recomendaciones anteriores, con la diferencia de evitar productos muy perfumados, así como también los aceites esenciales.



Características de la PIEL MIXTA:

- Producción de sebo en zona T, no como la piel grasa
- Tendencia a observar puntos negros en zona T
- Poros notorios solamente en zona T
- Tendencia al acné
- Filamentos sebáceos pueden ser notorios
- Puede encontrarse deshidratada, confundiendo con una piel seca

[2]

Estructura tu rutina facial de forma eficaz



Una rutina adecuada no tiene que ser complicada.
Aquí están los pasos esenciales:

Paso 1: Limpieza (mañana y noche)

La limpieza elimina la suciedad, el maquillaje y las impurezas acumuladas durante el día. Es fundamental para mantener la piel sana y permitir la correcta absorción de los productos que aplicarás después.

Consejos:

- Usa un limpiador suave y adecuado para tu tipo de piel. Evita los limpiadores muy fuertes que puedan desequilibrar tu barrera cutánea.
- Si te maquillas, procura desmaquillarte de forma correcta, ya sea con aceites o con agua micelar. Luego limpia la piel con el limpiador. No hacerlo puede derivar en problemas para la piel.



¿Como usar tu limpiador?

Humedece tu piel y masajea por el rostro una cantidad de limpiador aproximadamente del tamaño de una almendra. Limpia durante aproximadamente 1 minuto y luego retira el producto con agua.

Paso 2: Hidratación (mañana y noche)

Hidratar la piel ayuda a fortalecer la barrera protectora y mantenerla elástica y saludable. Puedes elegir productos como las cremas, los serums o ambos. Todo depende de tu tipo de piel y de que tan hidratada sientas la piel luego de la rutina.

Consejos:

- Aprovecha para buscar en las cremas o serums los activos que van a ayudarte a tratar las diferentes necesidades de tu piel. Te recomendamos que en la mañana incorpores antioxidantes e hidratantes y en la noche activos transformadores como los exfoliadores. Te contaremos más sobre esto en la guía de activos



¿Como hidratar tu piel?

Si utilizas SOLO una crema, la debes aplicar luego del limpiador. Si por el contrario utilizas serum y crema, aplicas luego del limpiador el serum, y luego del serum la crema.

Paso 3: Protección solar (mañana)

Es el paso más importante para prevenir el daño solar y el envejecimiento prematuro. De nada sirve invertir en cremas si no utilizamos protección solar. Debe ser tu prioridad.

Consejos:

- Utiliza un SPF 50 como mínimo
- Aplica la cantidad adecuada para asegurarte la protección, son aproximadamente 2 dedos de producto, o una cucharadita de café.
- Elige un protector solar que te resulte agradable de usar, ya que de lo contrario no podrás utilizar la cantidad correcta.
- Recuerda raplicar durante el día.



¿Como elegir el protector?

Piel seca: te servirán prácticamente todos ya que le aportaran a tu piel la nutrición que le falta

Piel mixta/grasa: busca protectores ligeros, matificantes, ya que de normal te resultarán muy grasos.

Guía de activos beneficiosos según tipos de piel: busca estos activos en serums o cremas

PIEL SECA	PIEL MIXTA	PIEL GRASA
Aceites vegetales: sésamo, coco, almendras, etc	Ácido Salicílico	
Mantecas: karaté, cacao	Ácido Glicólico/Láctico/Mandélico	
Ceramidas	Zinc	
Ácidos grasos	Extracto de Té verde	
Gluconolactona		
Extracto de Centella Asiática		
Pantenol		
Glicerina		
Ácido Hialurónico		
Niacinamida		

pieles sensibles

Tengas el tipo de piel que tengas, si la tienes sensible, estos ingredientes te ayudarán: extracto de manzanilla, bisabolol, aloe vera, caléndula, avena, escualano

[3]

Convierte tu rutina facial
en un hábito



Tips para empezar a cuidarse la piel desde cero y volverlo un hábito

- **Hazlo fácil y accesible:** Coloca tus productos en un lugar visible, de lo contrario, te olvidarás de ponerlos en práctica. Por ejemplo, coloca el limpiador en la ducha, de esa forma cada vez que te acordaras de limpiar tu piel.
- **Empieza simple:** No empieces utilizando TODO, ya que no lograrás ser constante. Empieza con el limpiador, hidratante y el protector solar. Una vez notes que lo haces de forma continua, puedes seguir incorporando lo que consideres necesario, por ejemplo, un serum con tratamiento.



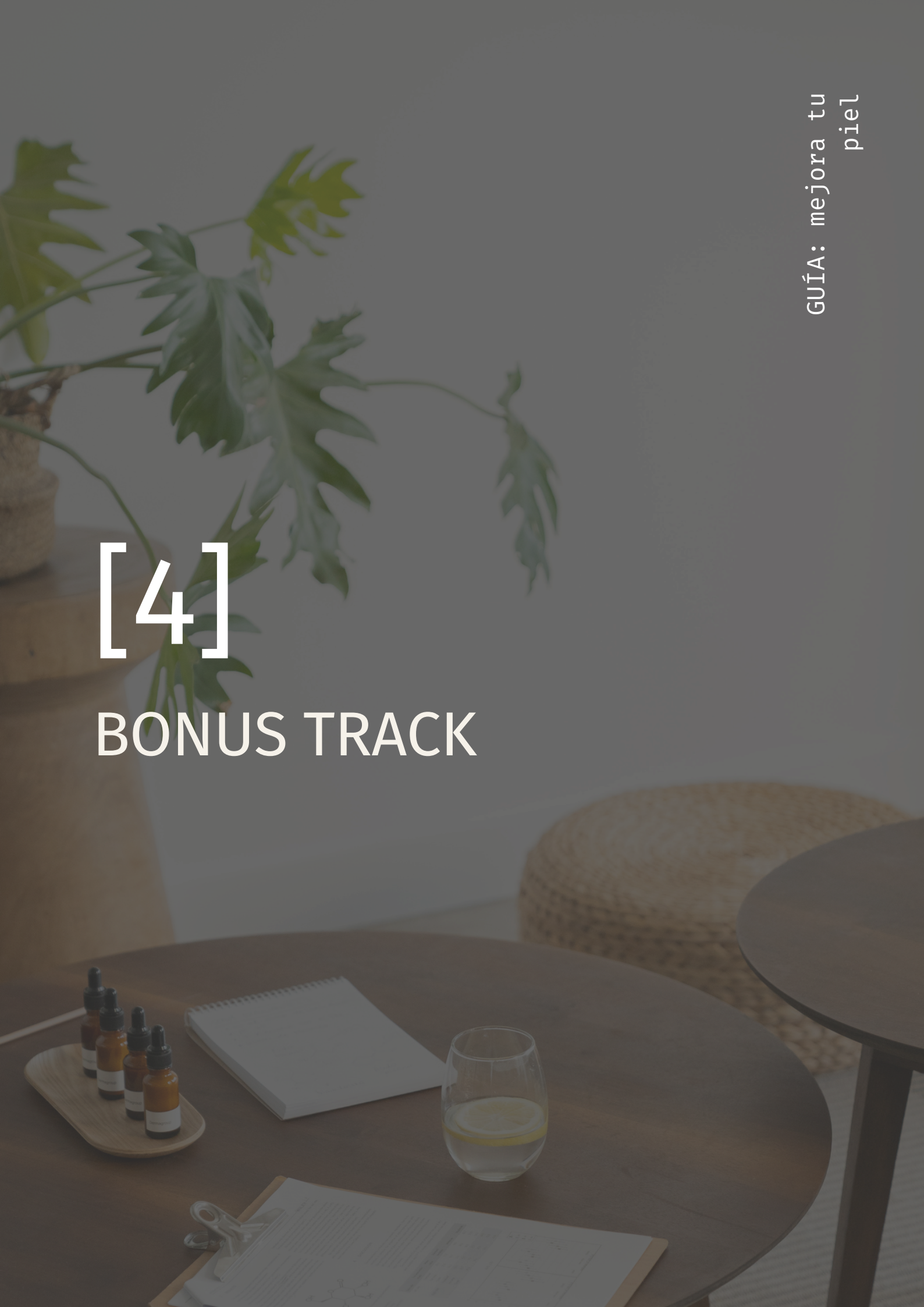
Tips para empezar a cuidarse la piel desde cero y volverlo un hábito

- **Registra tus avances:** Mantén un diario para ver cómo responde tu piel. Puedes escribir en las notas de tu celular como notas la piel: si se siente seca, grasa, irritada... También sirve mucho sacarse fotos para poder ver los avances semana a semana.
- **Elige texturas sensoriales:** de esta forma el momento de tu rutina será placentero y lo asociarás con un momento de relax. Busca texturas y aromas que generen una experiencia agradable.



[4]

BONUS TRACK





**BONUS
TRACK**

@almacosmetica_uy

Mejora tu piel en 7 días

Si no has logrado ser constante con tu rutina, o ni siquiera has intentado empezar a cuidarte la piel, entonces estamos seguras de que si aplicas estas recomendaciones, tu piel mejorará en 7 días, y más aún si continuas siendo constante. A continuación, te dejamos un plan que deberás seguir detalladamente para ver los resultados.



**BONUS
TRACK**

@almacosmetica_uy

Resultados de aplicar el plan:

Notarás la piel más hidratada, con más luminosidad, la sentirás elástica, notarás que las líneas de expresión se disimulan gracias a que tu piel estará mas “rellena” por la nutrición. En resumen: piel mucho más saludable.



**BONUS
TRACK**

@almacosmetica_uy

El plan:

ESTRUCTURA DE RUTINA

A.M

Limpieza

Hidratación: Serum/Crema o ambas

Protección Solar

P.M

Desmaquillante (en el caso de usarlo)

Limpieza

Hidratación: Serum/Crema o ambas. Procurar hidratar muy bien en la noche



BONUS
TRACK

@almacosmetica_uy

Si no sabes que
productos utilizar, te
dejamos a
continuación una
rutina simple y eficaz
recomendada para
todo tipo de pieles



**BONUS
TRACK**

@almacosmetica_uy

Recomendación de rutina alma - simple y eficaz:



CREMA HIDRATANTE CON CERAMIDAS, ALOE, AVENA Y HIALURÓNICO. TEXTURA APTA PARA TODO TIPO DE PIEL



**BONUS
TRACK**

@almacosmetica_uy

Caso real



Ana Belén – agosto 12, 2024

AMO estos productos, en dos días ya tenía cambios asombrosos. Me saqué fotos el jueves de noche (antes de empezar), para ver si notaba cambios. Y el sábado ya me tomé fotos de nuevo porque eran muy evidentes y fantásticos. Y la sensación en la piel es increíble.

A photograph of two women sitting on a wooden bench against a plain white wall. The woman on the left is standing, wearing a light beige blazer over a white t-shirt and blue jeans, with her arms crossed. The woman on the right is sitting on the bench, wearing a white t-shirt and blue jeans. Both are smiling warmly at the camera.

¡Gracias por
descargarte la guía!

Esperamos ansiosas tu feedback

Lucre y Alfon