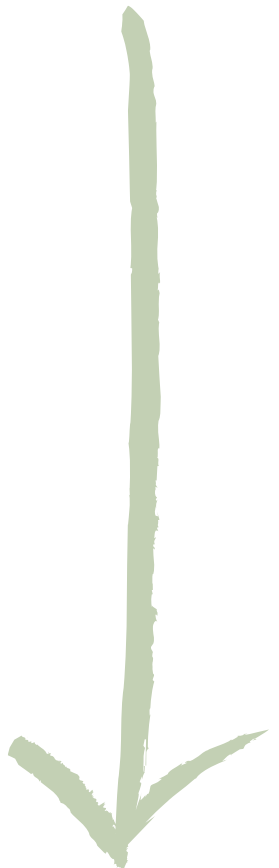


RUTINA FACIAL PARA HOMBRES

4 PASOS IMPRESCINDIBLES



Dra. Lidia Ojeda



PASO 1.



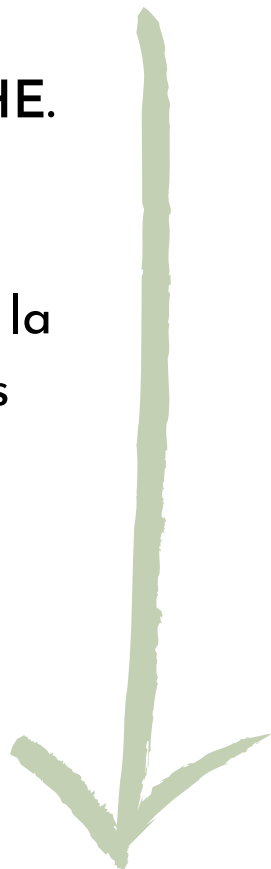
LIMPIEZA FACIAL

Es **FUNDAMENTAL** lavarse a fondo la cara todos los días para eliminar la suciedad y el exceso de grasa acumulada.

Lo ideal es agua y un producto limpiador facial, **MAÑANA Y NOCHE**.

Pero también puede servirnos jabón neutro, debemos realizar una limpieza a conciencia, prestando especial atención a los recovecos de la piel (como alrededor de las fosas nasales o la parte posterior de las orejas).

De esta forma, preparamos la piel para el resto de cuidados.



PASO 2.



AFEITARSE CON CUIDADO

Si no se hace con mimo, este proceso resulta bastante agresivo para la piel.

Utilizar una espuma o crema nutritiva que permita que la cuchilla se deslice adecuadamente y evite que la piel se reseque.

Usar agua caliente que abra los poros y facilite el rasurado

Finaliza aplicando agua fría y algún tónico o crema hidratante que cierre los poros y los proteja de la entrada de impurezas.

SI TIENES BARBA recuerda que estos cuidados que estamos describiendo son para LA PIEL, el pelo deberá ser tratado con otros productos adecuados



PASO 3.



HIDRATACIÓN FACIAL

HIDRATAR la piel es la clave para que se mantenga suave, flexible y tonificada, y no se vuelva seca y quebradiza, lo que le facilita la aparición de arrugas, y eso es justo lo que queremos minimizar. **HAZLO MAÑANA Y NOCHE.**

Según el tipo de piel que tengamos, deberemos recurrir a distintos tipos de producto, si no estás seguro de cuál es tu tipo de piel consúltalo con un profesional que te asesore sobre productos adecuados a tu piel.

La piel grasa : productos astringentes que eliminen el exceso de grasa y cremas ligeras que hidraten sin resultar untuosas.

La piel seca : cremas más grasas y densas para compensar la sequedad natural y proteger la dermis.

La piel mixta: puedes encontrar productos específicos para este tipo de piel



PASO 4.



EXFOLIACIÓN Y TONIFICAR

Debemos EXFOLIAR la piel a fin de eliminar todas las impurezas de la dermis .

A continuación aplicar un producto tonificante como los sérum o los geles purificantes.

Este cuarto paso lo realizaremos entre 1 y 2 veces a la semana, NO de forma diaria como los paso 1, 2 y 3.

El mejor momento de realizar este paso es antes de dormir, ya que durante la noche la piel absorberá los compuestos que le hemos aplicado y se regenerará.





RECUERDA



PASO 1. LIMPIEZA FACIAL MAÑANA Y NOCHE

PASO 2. AFEITARSE CON CUIDADO

PASO 3. HIDRATACIÓN FACIAL MAÑANA Y NOCHE

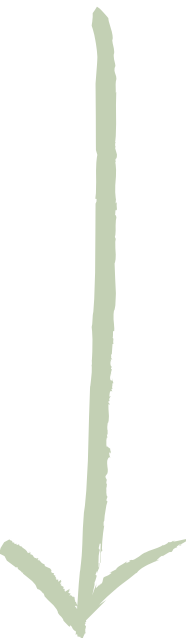
UNA O DOS VECES POR SEMANA:



PASO 4. EXFOLIACIÓN Y TONIFICAR

EXTRA: si lo deseas puedes añadir a tu rutina diaria un contorno de ojos para tener siempre una mirada con un marco increíble.

En nuestro centro te aconsejamos y asesoramos de forma personalizada



¡PIDE TU CITA!



+34 950 672 526



+34 624 630 087



Calle Acebo sn, esquina
Calle Árbol de la Seda.
04007 Almería



Dra. Lidia Ojeda

