

diario	☀ mañana	🌙 noche
<i>Higiene facial</i>	gh Cristina Mitre Emulsión Limpiadora Kire: masajear una pequeña cantidad sobre el rostro húmedo y aclarar con abundante agua.	gh Limpiador Desmaquillante Natural al Aceite: aplicar sobre el rostro seco y masajear 30 segundos. Aclarar con agua. gh Solución Micelar Natural Hidratante: con ayuda de un disco o muselina. No necesita aclarado.
<i>Contorno de ojos</i>	gh Función Global Contorno de ojos y labios: menos de media pulsación, aplicar en párpado superior e inferior.	gh Función Global Contorno de ojos y labios: menos de media pulsación, aplicar en párpado superior e inferior.
<i>Producto intensivo</i>	1º gh Cristina Mitre Esencia Triple H: aplicar con la ayuda de los dedos. 2º gh CICA-EFC serum multifunción: 4-5 gotas para rostro y cuello.	1º gh Cristina Mitre 5 AZELAIC-S: aplicar con un disco o con la ayuda de los dedos. (L/X/V) gh AZA-GZ crema multifunción: en todo el rostro. 2º (M/J/S) gh 0.3 RETINOL-NP: no usar durante embarazo y/o lactancia. Aplicar 3-4 gotas. Si nunca se ha utilizado retinol, aplicar durante las dos primeras semanas cada 3 días . Las 2 semanas siguientes ya puede alternarse si se tolera. Si aparece irritación retroceder al ciclo anterior.
<i>Producto complementario</i>	gh Función Barrera cremagel: 1 pulsación para rostro y cuello.	-----
<i>Protector solar</i>	FPS50. Renovar protección solar a lo largo de la jornada.	-----
<i>Recomendación semanal</i>	-----	1º gh peeling enzimático: mezclar dos cucharaditas con solución micelar hasta formar una pasta de fácil extensibilidad que no gotea, aplicar sobre el rostro limpio y dejar actuar hasta su secado. Retirar con gh Solución Micelar y la ayuda de una muselina. 2º gh Mascarilla Ultrahidratante: Aplicar y dejar actuar toda la noche.

Para comenzar con el uso de un nuevo cosmético en tu rutina hay una serie de recomendaciones básicas para cualquier persona:

- ▶ Lee el listado de ingredientes, si piensas que puedes tener alergia a alguno de los ingredientes, no lo utilices y consulta con un profesional sanitario. Algunos de nuestros productos contienen extractos de papaya, piña, además de ácido salicílico por lo que las personas alérgicas a estas frutas o a los salicilatos como el ácido acetilsalicílico deben tenerlo en cuenta antes de comenzar a utilizar nuestros productos.
- ▶ Si tu piel es muy sensible 24-48h antes de utilizar el nuevo cosmético realiza un test como indicamos:
 - Con nuestros limpiadores, lociones, serums, cremas, 20 AHA y mascarilla ultrahidratante: aplica una pequeña cantidad sobre la piel limpia del antebrazo, transcurridas 24 horas retira con agua.
 - Con Peeling Mascarilla y Peeling Enzimático: aplícalo según las instrucciones de uso sobre la piel limpia del antebrazo y retira cuando el producto esté seco.
- ▶ Si en cualquiera de los casos aparece irritación o escozor recomendamos no utilizar el producto.
- ▶ No introduces más de un cosmético nuevo a la semana. Así si se produce alguna reacción cutánea podremos saber a qué se debe, si se introducen varios cosméticos al mismo tiempo es imposible.
- ▶ Si es la primera vez que vas a utilizar productos con hidroxiácidos y retinoides, comienza primero solamente con uno de ellos y cuando la piel se adapte al mismo puedes introducir de forma progresiva el siguiente.
- ▶ Puedes encontrar en nuestra web www.ghgemaherreras.com la composición detallada de cada uno de nuestros cosméticos.

▶ Te facilitamos encontrar los productos en nuestra tienda:



gh Cristina Mitre Kire | gh limpiador y desmaquillante natural al aceite | gh solucion micelar natural hidratante | gh función global contorno de ojos y labios | gh Cristina Mitre Esencia Triple H | gh Cristina Mitre 5AZELAIC-S | gh CICA-EFC serum multifunción | gh 0.3 RETINOL-NP serum bi-gel | gh AZA-GZ crema multifunción | gh función barrera cremagel | gh peeling enzimático | gh mascarilla ultrahidratante

