

diario	☀ mañana	🌙 noche
<b>Higiene facial</b>	<b>gh Cristina Mitre Emulsión Limpiadora Kire:</b> masajear una pequeña cantidad sobre el rostro húmedo y aclarar con abundante agua.	<b>gh Limpiador Desmaquillante Natural al Aceite:</b> aplicar sobre el rostro seco y masajear 30 segundos. Aclarar con agua. <b>gh Solución Micelar Natural Hidratante:</b> con ayuda de un disco o muselina. No necesita aclarado.
<b>Contorno de ojos</b>	<b>gh Función Global Contorno de ojos y labios:</b> menos de media pulsación, aplicar en párpado superior e inferior.	<b>gh Función Global Contorno de ojos y labios:</b> menos de media pulsación, aplicar en párpado superior e inferior.
<b>Producto intensivo</b>	<b>1º</b>   <b>gh Cristina Mitre Esencia Triple H:</b> aplicar con la ayuda de los dedos. <b>2º</b>   <b>gh CICA-EFC serum multifunción:</b> 4-5 gotas para rostro y cuello.	<b>1º</b>   <b>gh Cristina Mitre 5 AZELAIC-S:</b> aplicar con un disco o con la ayuda de los dedos. <b>2º</b>   <b>gh 12 AZELAIC-N:</b> 3-4 gotas.
<b>Producto complementario</b>	<b>gh Función Barrera cremagel:</b> 1 pulsación para rostro y cuello.	<b>gh Función Barrera cremagel:</b> 1 pulsación para rostro y cuello.
<b>Protector solar</b>	FPS50. Renovar protección solar a lo largo de la jornada.	-----
<b>Recomendación semanal</b>	-----	<b>1º</b>   <b>gh peeling enzimático:</b> 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 <b>gh Solución Micelar</b> y la ayuda de una muselina. <b>2º</b>   <b>gh Mascarilla Ultrahidratante:</b> 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.ghgemahehrreras.com](http://www.ghgemahehrreras.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 solución micelar natural hidratante

gh función global contorno de ojos y labios

gh Cristina Mitre Esencia Triple H

gh Cristina Mitre 5 AZELAIC-S

gh CICA-EFC serum multifunción

gh 12 AZELAIC-N serum bi-gel

gh función barrera cremagel

gh peeling enzimático

gh mascarilla ultrahidratante