

| diario                         | ☀ mañana  | 🌙 noche   |
|--------------------------------|---|---|
| <i>Higiene facial</i>          | <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.<br><b>gh Solución Micelar Natural Hidratante:</b> con ayuda de un disco o muselina. No necesita aclarado.  |
| <i>Contorno de ojos</i>        | <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.   |
| <i>Producto intensivo</i>      | <b>1º   gh Cristina Mitre Esencia Triple H:</b> aplicar con la ayuda de los dedos.<br><b>2º   gh CICA-EFC serum multifunción:</b> 4-5 gotas para rostro y cuello. | <b>1º   gh Cristina Mitre 5 AZELAIC-S:</b> aplicar con un disco o con la ayuda de los dedos.<br><b>(L/X/V) gh 0.3 RETINOL-NP:</b> no usar durante embarazo y/o lactancia. Aplicar 3-4 gotas. Si nunca se ha utilizado retinol, aplicar durante las dos primeras semanas <b>cada 3 días</b> . Las 2 semanas siguientes ya puede alternarse si se tolera. Si aparece irritación retroceder al ciclo anterior.<br><b>(M/J/S) gh CICA-EFC serum multifunción:</b> 4-5 gotas para rostro y cuello. |
| <i>Producto complementario</i> | -----   | -----   |
| <i>Protector solar</i>         | FPS50. Renovar protección solar a lo largo de la jornada.   | -----   |
| <i>Recomendación semanal</i>   | -----   | <b>gh peeling mascarilla:</b> mezclar dos cucharaditas con <b>gh Cristina Mitre 5 AZELAIC-S</b> 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.  |

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](http://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 5 AZELAIC-S | gh CICA-EFC serum multifunción | gh 0.3 RETINOL-NP serum bi-gel | gh peeling mascarilla |

