

**MAÑANA**

**NOCHE**

<b>HIGIENE FACIAL</b>	gh Kire emulsión limpiadora japonesa Masajear una pequeña cantidad sobre el rostro húmedo y aclarar con abundante agua.	1º gh limpiador desmaquillante natural al aceite Aplicar sobre el rostro seco y masajear 30 segundos. Aclarar con agua.  2º gh solución micelar natural hidratante Con ayuda de un disco o muselina. No necesita aclarado.
<b>CONTORNO DE OJOS</b>	gh función global contorno de ojos y labios Menos de media pulsación, aplicar en hueso alrededor del ojo.	gh función global contorno de ojos y labios Menos de media pulsación, aplicar en hueso alrededor del ojo.
<b>INTENSIVO</b>	1º gh x Cristina Mitre Esencia Triple H loción hidratante diaria Aplicar con la ayuda de los dedos.  2º gh CICA-EFC serum multifunción Aplicar 3-4 gotas sobre el rostro limpio y seco.	1º gh x Cristina Mitre 5 AZELAIC-S loción exfoliante diaria Aplicar con un disco o con la ayuda de los dedos.  2º (L - X - V) gh 0.3 RETINOL-NP* serum bi-gel 3-4 gotas. Si nunca se ha utilizado retinol, aplicar durante las dos primeras semanas cada 3 días, las dos semanas siguientes ya puede alternarse si se tolera. Si aparece irritación retroceder al ciclo anterior.  (M - J - S) gh CICA-EFC serum multifunción Aplicar 3-4 gotas sobre el rostro limpio y seco.
<b>COMPLEMENTARIO</b>	-----	-----
<b>PROTECTOR SOLAR</b>	FPS50 Renovar a lo largo de la jornada.	-----
<b>SEMANAL</b>	-----	gh peeling mascarilla con arcilla mediterránea Mezclar dos cucharaditas con gh x C. Mitre 5 AZELAIC-S hasta formar una pasta de fácil extensibilidad que no gotea, dejar actuar hasta su secado. Retirar con una muselina o disco impregnado en solución Micelar o agua en su defecto.

recomendaciones

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 introduzcas 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.

\*Desde gh no se recomienda el uso de gh 0.3 RETINOL-NP serum bi-gel ni gh NAM-TD despigmentante durante los periodos de embarazo y lactancia.

►► Acceso directo a los productos ►►

									
gh x C. Mitre Kire	gh limpiador y desmaquillante	gh solución micelar	gh función global	gh x C. Mitre Esencia triple H	gh x C. Mitre 5 AZELAIC-S	gh CICA-EFC serum multifunción	gh 0.3 RETINOL-NP	gh AZA-GZ multifunción	gh peeling mascarilla