

MAÑANA

NOCHE

HIGIENE FACIAL	gh limpiador y desmaquillante natural al aceite. Aplicar sobre el rostro seco y masajear 30 segundos. Aclarar con 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.
CONTORNO DE OJOS	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.
INTENSIVO	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. 3º gh x Boticaria García Mano de Santo crema reparadora. Aplicar una capa gruesa homogénea sobre la piel limpia y seca, evitando el contorno de ojos.	1º gh x Cristina Mitre Esencia Triple H loción hidratante diaria Aplicar con la ayuda de los dedos. 2º gh 0.3 RETINOL-NP* 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. 3º gh x Boticaria García Mano de Santo crema reparadora. Aplicar sobre la piel limpia y seca, evitando el contorno de ojos
COMPLEMENTARIO	-----	-----
PROTECTOR SOLAR	FPS50 Renovar a lo largo de la jornada.	-----
SEMANAL	-----	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 Solución Micelar y la ayuda de una muselina. 2º gh mascarilla ultrahidratante Aplicar una capa densa a modo de pala y dejar actuar. Tras 5 min masajear permitiendo que penetre completamente. Dejar actuar toda la noche.

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 hidroxiacidos 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 limpiador y desmaquillante	gh solución micelar	gh x C. Mitre Esencia Triple H	gh función global	gh CICA-EFC serum multifunción	gh x B. García Mano de Santo	gh 0.3 RETINOL-NP	gh peeling enzimático	gh mascarilla ultrahidratante