
GUIA COMPLETO

6 PILARES DEFINITIVOS DO SKINCARE

POR

Alessandra Pavaneli
skincare specialist



GUIA COMPLETO

SKIN CARE

*Revelarei exclusivamente para você
os 6 pilares do skincare*

Alessandra Pavaneli
skincare specialist

**LEIA ATÉ O FINAL PARA RECEBER MEU
PRESENTE ESPECIAL**



pele perfeita com os 6 PILARES DO SKINCARE

01

Limpeza

Tudo se inicia recuperando a pureza da nossa pele.



02

Efoliação

Entenda como os resíduos afetam a qualidade do tratamento.

03

Hidratação

Para cada tipo de pele, um tipo de hidratação.



pele perfeita com os 6 PILARES DO SKINCARE

04

Proteção

Blindagem contra as ameaças do dia-a-dia.



05

Cuidados de dentro pra fora

Dicas de alimentação e suplementação necessárias.
(aqui está o grande segredo)

06

Seguir um cronograma

Exclusivamente para você vou revelar o cronograma
que eu utilizo na minha rotina de skincare



PILAR Nº1

LIMPEZA

Para iniciar uma excelente rotina de skincare uma limpeza completa é essencial. Para isso, existem diversos produtos com esse propósito e aqui é importante saber o seu tipo de pele, pois nem sempre podemos utilizar a mesma estratégia de peles oleosas para peles secas.

Como lavar o rosto

Coloque a quantidade equivalente a um grão de feijão na mão e espalhe no rosto com movimentos leves e circulares, lembre-se de enxaguar com a água em abundância para retirar todo o produto.



PILAR Nº2

ESFOLIAÇÃO

Para manter a pele saudável o segundo passo que devemos adotar é a esfoliação pelo menos 2 vezes na semana, a esfoliação trás diversos benefícios para a pele, mas o maior deles é a retirada de células mortas que afetam o efeito dos nossos cuidados. Há esfoliantes físicos, químicos e enzimáticos disponíveis no mercado. Então, escolha o ideal para sua pele.

Como esfoliar o rosto

Assim como na limpeza, aplique uma pequena quantidade do esfoliante, faça movimentos circulares para otimizar o processo e retire o esfoliante lavando bem o rosto.

Atenção: A delicadeza ao aplicar o esfoliante é primordial, aqui queremos apenas retirar as células mortas.



PILAR Nº3

Hidratação

Para recuperar nossa pele da leve agressão causada pela esfoliação temos que manter a hidratação do nosso rosto, por isso é bom usar faciais de marcas boas, teste as opções do mercado pois nem sempre nos adaptamos ao primeiro hidratante. Nessa etapa temos que testar o que se adapta melhor ao nosso rosto e conseguir trazer a hidratação sem oleosidade em excesso.

Como hidratar o rosto

O controle de oleosidade é essencial, por isso, comece aplicando pequenas quantidades de hidratante e vá aumentando ao longo dos dias até encontrar o equilíbrio perfeito entre hidratação e oleosidade.



PILAR Nº4

Proteção

Ao contrário do que muita gente pensa, protetor solar não serve apenas para quando vamos a praia, devemos proteger nossa pele todos os dias dos raios solares. A exposição da nossa pele facial sem proteção aos raios solares, mesmo que por pouco tempo, promove o aumento de radicais livres que aceleram o envelhecimento da pele.

Como proteger o rosto

Aplique e espalhe bem o protetor no rosto até a absorção total do produto, aguarde pelo menos 10 minutos para se expor aos raios solares. Lembre-se de reaplicar o protetor ao longo do dia para manter sua pele protegida.

dica: alguns protetores possuem cor e as vezes já servem como base para nossa make



PILAR Nº5

Cuidados de dentro pra fora

Apenas os cuidados externos não são suficientes para manter nossa pele 100% preparada para aguentar um dia inteiro de impurezas, raios solares, maquiagem e diversos agentes externos que causam efeitos nocivos a pele.

Por isso o ideal é utilizar a ajuda de alguns suplementos com compostos que auxiliam na proteção de nossa pele de dentro pra fora.



Meu Segredo Especial

Para me ajudar com a proteção e hidratação da pele de dentro pra fora eu conto com o HYALURONIC ACID o único produzido no Brasil com a mesma matéria prima dos melhores suplementos dos Estados Unidos.

- Ácido Hialurônico
- Colágeno Hidrolisado
- Vitamina C

PILAR Nº6

Cronograma Skincare

Rotina Matinal



Rotina Noturna



Acompanhamento

BONUS EXCLUSIVO

APROVEITE POR TEMPO LIMITADO

Quando apresentei a ideia desse ebook para a Ellym Nutrition, eles ficaram tão animados com a ideia de alguém estar ajudando tantas pessoas de maneira gratuita que não quiseram ficar de fora!

Por isso, consegui uma condição especial para todos que baixaram e leram esse ebook e **por tempo limitado e somente através do botão abaixo** você também poderá realizar o cuidado de dentro pra fora com o **HYALURONIC ACID**, comprando 2 unidades você receberá 3, ou seja, a Ellym Nutrition irá te presentear com **1 unidade totalmente grátis**



- Evita o surgimento de sinais do envelhecimento precoce;
- Reduz o aparecimento de rugas e manchas ao estimular a regeneração da pele;
- Melhora a lubrificação das articulações;
- Diminui as dores nas articulações;
- Obtém melhores resultados na cicatrização da pele;
- Potencializa a hidratação da pele.

EU QUERO MINHA PELE PERFEITA