

Planner de Skin Cycling

Um Guia Semanal para Pele Radiante e Saudável



Meu Planner de Skin Cycling

O seu guia semanal para uma pele radiante, saudável e sem irritação.

Instruções

Imprima este planner e cole-o no seu espelho, na porta do armário ou deixe na sua penteadeira. Acompanhe seu ciclo noturno para nunca mais se perder na rotina e garantir os melhores resultados!

Lembrete de Ouro: Independentemente da rotina da noite, o uso de **PROTETOR SOLAR** na manhã seguinte é obrigatório e inegociável! 🌞❤️

Minha Semana de Skin Cycling

SEMANA DE: ____ / ____ A ____ / ____

Noite 1: Esfoliação

Objetivo: Preparar a pele, removendo células mortas para melhor absorção dos ativos.

Meu Checklist da Noite:

1. Limpeza Gentil
2. Esfoliante Químico (AHA/BHA)
3. Hidratante

Produto que Usei: _____

Como minha pele se sentiu? (Marque um):

- 😊 Normal
- 😐 Um pouco sensível
- 😞 Irritada

Noite 2: Retinol

Objetivo: Estimular a renovação celular e a produção de colágeno. A noite de tratamento!

Meu Checklist da Noite:

1. Limpeza Gentil
2. Pele 100% Seca (esperei 15 min)
3. Retinol (quantidade de uma ervilha)
4. Hidratante Reparador

Produto que Usei: _____

Como minha pele se sentiu? (Marque um):

- 😊 Normal
- 😐 Um pouco sensível
- 😞 Irritada

Noite 3: Recuperação

Objetivo: Hidratar, acalmar e reparar a barreira de proteção da pele.

Meu Checklist da Noite:

1. Limpeza Gentil

2. Hidratação Intensa (Sérum + Creme)

Produto que Usei: _____

Como minha pele se sentiu? (Marque um):

- 😊 Calma e Hidratada
- 😐 Normal
- 😞 Ainda sensível

Noite 4: Recuperação

Objetivo: Continuar o processo de reparo e fortalecimento da barreira cutânea.

Meu Checklist da Noite:

1. Limpeza Gentil
2. Hidratação Intensa (Sérum + Creme)

Produto que Usei: _____

Como minha pele se sentiu? (Marque um):

- 😊 Forte e Recuperada
- 😐 Normal
- 😞 Ainda sensível

Na próxima noite, o ciclo recomeça! Volte para a Noite 1.



belezamult.official
(@belezamult.official)

@belezamult.official Instagram photos and videos

 Instagram /