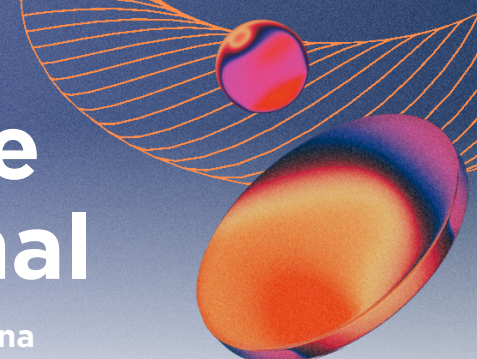
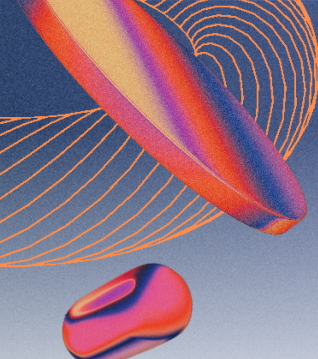




Meu Planner de Skincare Semanal

Organize seus Ativos e Aprimore sua Rotina

Meu Planner de Skincare Semanal

Niacinamide

noun

/ni·a·cin·a·mide/

A form of vitamin B3 that helps build keratin, minimize pores, and reduce redness.



Ceramides

noun

/cer·a·mides/

Lipids that form the skin's barrier and help it retain moisture.

Meu Planner de Skincare Semanal

Organize seus ativos, otimize sua rotina e evite misturas perigosas. O guia definitivo para uma pele saudável, um dia de cada vez.

Uma Pequena Carta para Você

Olá!

Bem-vinda ao seu planner de skincare pessoal. Se você já se sentiu confusa sobre qual produto usar em cada dia da semana, este guia é para você.

Depois de aprender o que cada ativo faz, o próximo passo é saber quando usá-los. Usar os ingredientes certos nos dias certos (e evitar as combinações erradas) é o que separa uma rotina amadora de uma rotina com resultados profissionais.

Este planner foi criado para ser sua "cola" semanal. Ele te ajudará a criar um ciclo de tratamento inteligente, focado em renovar, hidratar e fortalecer sua pele de forma equilibrada.

Imprima a próxima página, cole no seu espelho e sinta a confiança de saber que você está dando à sua pele exatamente o que ela precisa, todos os dias.

Vamos planejar sua semana de pele perfeita?

As Regras de Ouro do Planejamento

Antes de preencher seu planner, memorize estas regras fundamentais para não errar.

1. **MENOS É MAIS:** Você não precisa usar todos os ativos. Escolha 1 ou 2 "ativos de tratamento" principais para focar durante a semana (ex: um ácido e um hidratante potente).
2. **INTRODUZA UM ATIVO DE CADA VEZ:** Se você comprou um produto novo (especialmente um ácido ou retinol), use-o isoladamente por uma ou duas semanas para ver como sua pele reage antes de adicionar outros tratamentos.
3. **A NOITE É PARA TRATAR, O DIA É PARA PROTEGER:** Use seus ativos mais fortes (ácidos, retinol) sempre à noite. A rotina da manhã deve ser focada em antioxidantes (Vitamina C) e, principalmente, proteção solar.
4. **A MISTURA PROIBIDA (Regra Principal):**
 - NUNCA misture na mesma rotina (no mesmo momento):
 - Retinol + Ácidos Esfoliantes (AHA/BHA)
 - Retinol + Vitamina C (pura, ácido L-ascórbico)
 - Vitamina C + Ácidos Esfoliantes (AHA/BHA)

Como usar todos eles? Alterne os dias! É para isso que este planner serve.

O Planner Semanal de Skincare - Modelo para Imprimir

Modelo de tabela para preenchimento.

Meu Ciclo de Tratamento Semanal

Dia da Semana	Rotina da Manhã (Foco: Proteção)	Rotina da Noite (Foco: Tratamento)
Segunda-feira	Limpeza + Vitamina C + Hidratante + Protetor Solar	Limpeza + ÁCIDO ESFOLIANTE (AHA/BHA) + Hidratante
Terça-feira	Limpeza + Vitamina C + Hidratante + Protetor Solar	Limpeza + HIDRATAÇÃO/NUTRIÇÃO (Sérum Hialurônico) + Hidratante
Quarta-feira	Limpeza + Vitamina C + Hidratante + Protetor Solar	Limpeza + RETINOL (ou outro Retinóide) + Hidratante
Quinta-feira	Limpeza + Vitamina C + Hidratante + Protetor Solar	Limpeza + HIDRATAÇÃO/NUTRIÇÃO (Sérum Hialurônico) + Hidratante
Sexta-feira	Limpeza + Vitamina C + Hidratante + Protetor Solar	Limpeza + ÁCIDO ESFOLIANTE (AHA/BHA) ou Peptídeos + Hidratante
Sábado	Limpeza + Vitamina C + Hidratante + Protetor Solar	Limpeza + HIDRATAÇÃO/NUTRIÇÃO (Máscara + Sérum) + Hidratante
Domingo	Limpeza + Vitamina C + Hidratante + Protetor Solar	Limpeza + NOITE DO DESCANSO (Apenas Hidratação e Reparação) + Hidratante

Entendendo o Planner - A Estratégia por Trás do Ciclo

Por que essa ordem? Este método, conhecido como "Skin Cycling" (ciclagem da pele), foi popularizado por dermatologistas e é genial por sua simplicidade e eficácia.

A Lógica do Ciclo de 4 Noites (que se repete):

- **NOITE 1 (Ex: Segunda): ESFOLIAÇÃO**

- O que faz: Usa um ácido (AHA/BHA) para remover as células mortas, desobstruir os poros e preparar a pele. Isso "abre o caminho" para os outros produtos penetrarem melhor.

- **NOITE 2 (Ex: Terça): RENOVAÇÃO**

- O que faz: Usa um retinóide (como o Retinol). Este é o seu ativo mais potente para estimular o colágeno e a renovação celular. A pele já está preparada pela esfoliação da noite anterior.
- Observação: Se você não usa Retinol, pode usar esta noite para outro ativo, como peptídeos, ou simplesmente repetir a noite de recuperação.

- **NOITES 3 e 4 (Ex: Quarta e Quinta): RECUPERAÇÃO**

- O que fazem: Estas são as noites de descanso. Você não usa nenhum ativo forte. O foco é 100% em hidratação e reparação da barreira cutânea. Use sérums com Ácido Hialurônico, Niacinamida, Ceramidas, Pantenol.
- Por que é crucial? A pele precisa de tempo para se recuperar da esfoliação e da renovação. Forçar ativos fortes todas as noites leva à irritação e danos na barreira. A recuperação é o que garante que o ciclo seja sustentável e eficaz.

E o ciclo recomeça na sexta-feira com a esfoliação!

Planner em Branco para Você Preencher

Modelo de tabela para preenchimento personalizado.

Meu Planner Personalizado

Dia da Semana	Rotina da Manhã (Fixa)	Rotina da Noite (Preencha com seus produtos!)
Segunda-feira	Limpeza + Vitamina C + Hidratante + Protetor Solar	ESFOLIAÇÃO:
Terça-feira	Limpeza + Vitamina C + Hidratante + Protetor Solar	RENOVAÇÃO:
Quarta-feira	Limpeza + Vitamina C + Hidratante + Protetor Solar	RECUPERAÇÃO:
Quinta-feira	Limpeza + Vitamina C + Hidratante + Protetor Solar	RECUPERAÇÃO:
Sexta-feira	Limpeza + Vitamina C + Hidratante + Protetor Solar	ESFOLIAÇÃO:
Sábado	Limpeza + Vitamina C + Hidratante + Protetor Solar	RECUPERAÇÃO/MÁSCARA:
Domingo	Limpeza + Vitamina C + Hidratante + Protetor Solar	RECUPERAÇÃO:

Contato

Consistência é o seu ativo mais poderoso.

Esperamos que este planner te ajude a criar uma rotina de skincare organizada, segura e com resultados visíveis. Lembre-se de ser paciente e gentil com sua pele.

Continue sua jornada de beleza conosco!

Para mais guias, dicas de produtos e ciência do skincare de forma descomplicada, siga-nos nas redes sociais.

[Instagram](#)

www.belezamult.com.br

Compartilhe seu planner preenchido usando a hashtag **#belezamult**

Adoramos fazer parte da sua rotina.