CALENDARIO DE MANTENIMIENTO PERSONAL

EL MEJOR AMOR ES EL QUE TE DAS A TI MISMA

¿CÓMO FUNCIONA?

¿No te ha pasado que recuerdas que tienes que hacer tu skincare justo cuando ya estás metida entre las cobijas o que postergas durante semanas el retoque de color en la raíz de tu cabello? Con el calendario de mantenimiento personal no te va a volver a pasar nunca más porque tendrás apuntadas, en un solo lugar, todas las actividades de autocuidado que debes hacer para mantener tu apariencia en buenas condiciones. Y no solo para que las demás personas te vean bien sino para que **TÚ** lo hagas. Entre mejor te sientas contigo misma, más motivación sentirás para llevar a cabo tus proyectos y seguir cuidando de ti.

En las primeras 3 secciones deberás apuntar lo que debes hacer para mantener en buen estado tu rostro, cuerpo y cabello y cada cuánto debes repetir esta acción. Las actividades y la frecuencia dependen completamente de ti.

Cuando tengas escritas todas las actividades, solo resta pasarlas al calendario según la frecuencia en que vas a realizarlas y lo demás será pura autodisciplina y compromiso contigo misma.

IDEAS DE AUTOCUIDADO

- depilar y exfoliar tu cuerpo
- hacer recorte de horquilla
- aplicar un tratamiento para la caída del cabello
- aplicar alguna mascarilla facial o capilar
- hacer ejercicio
- tomar 2 litros de agua
- ir por un manicure y pedicure
- aplicar serum para cejas y pestañas
- hacerte una repolarización capilar
- programar una limpieza facial
- retoque de color en la raíz del cabello
- humectar las cutículas de las uñas
- aplicar aceite capilar nocturno
- hacer masajes faciales
- motilarte
- hidratar manos y pies
- lavar el cabello
- aplicar tónico para el crecimiento del cabello

ANTES DE EMPEZAR, ESCRIBE UN MENSAJE PARA TI MISMA:

Y COLOCA UNA FOTO PARA MOTIVARTE:

AUTOCUIDADO DEL ROSTRO

AUTOCUIDADO DEL CUERPO

AUTOCUIDADO DEL CABELLO

CALENDARIO DE MANTENIMIENTO

DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB

PLANIFICADOR
semanal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

NOTAS

PLANIFICADOR
semanal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

NOTAS

PLANIFICADOR
semanal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

NOTAS

PLANIFICADOR
semanal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

NOTAS

RECETAS FACIALES

MASCARILLA DE BOTOX NATURAL:

INGREDIENTES:

2 cucharadas de semillas de linaza
1 pizca de jengibre en polvo
1/2 taza de agua

Llevar todos los ingredientes al fuego, revolviendo constantemente para que las semillas no se peguen a la olla. Apagar cuando el agua esté como un gel, dejar enfriar y aplicar con ayuda de una brocha plana por todo el rostro, cuello y escote.

Dejar actuar por 30 minutos antes de retirar con abundante agua.

Beneficios: aporta mucha luminosidad al rostro, atenúa arrugas y previene el envejecimiento.

MASCARILLA COREANA DE ARROZ

INGREDIENTES:
1 taza de arroz
agua
1 chorrito de miel de caña

Lavar 2 veces el arroz crudo, descartando el agua del lavado. Llevar el arroz lavado a una olla con 2 tazas de agua limpia a fuego medio, hasta que el arroz se ablande (debe estar húmedo). Dejar enfriar y licuar el arroz junto con la miel de caña, que tiene grandes beneficios antibacterianos y servirá como conservante natural. Almacenar en un frasco de vidrio esterilizado.

Aplicar con las manos limpias por todo el rostro y dejar actuar por 20 minutos. Retirar con abundante agua.

Beneficios: atenúa manchas, ayuda a controlar el acné, elimina lesiones viejas.

MASCARILLA REMINERALIZANTE

INGREDIENTES:
1 cucharada de arcilla blanca
1 cucharada de fécula de maíz
aceite de ricino

Mezclar la arcilla y la fécula y verter poco a poco el aceite de ricino hasta formar una pasta cremosa

Aplicar con las manos limpias por todo el rostro y dejar actuar por 20 minutos. Retirar con abundante agua.

Beneficios: aporta luminosidad al cutis, ayuda a controlar el acné, previene el envejecimiento.

MASCARILLA PARA LAS OJERAS

INGREDIENTES:
1 cucharadita de café soluble
1 cucharadita de agua caliente
1 cucharadita de miel de caña

Mezcla muy bien el café con el agua caliente y la miel de caña. Deja enfriar.

Aplica con la ayuda de una brocha plana en la zona de la ojera y deja actuar por 20 minutos. Retira con abundante agua.

Beneficios: reactiva la circulación de la zona de la ojera, desinflama y reduce la coloración de las mismas.

RECETAS CORPORALES

EXFOLIANTE REVITALIZADOR

INGREDIENTES:
1/2 taza de sal marina en polvo
1/4 taza de azucar morena
1/4 taza de aceite de oliva
1/4 taza de glicerina vegetal

Mezcla muy bien todos los ingredientes hasta formar una pasta cremosa. Almacena el exfoliante en un recipiente esterilizado que puedas dejar en la ducha.

Humedece la piel y aplica el exfoliante realizando suaves masajes circulares. NO usar sobre heridas y piel rota. Retirar con abundante agua.

Beneficios: energiza el organismo, depura toxinas, suaviza, elimina células muertas, reduce la celulitis.

ACEITE CORPORAL PARA DESPUES DE LA DUCHA

INGREDIENTES:
10 ml de aceite de sacha inchi
10 ml de aceite de aguacate
10 ml de aceite de pepita de uva
10 ml de aceite de jojoba
20 gotas de aceite esencial de cúrcuma

Mezcla muy bien todos los ingredientes en un envase de vidrio oscuro con pipeta. Aplica después de la ducha con masajes circulares.

Beneficios: humecta, dismimuye la hiperpigmentación, suaviza y tonifica.

HUMECTANTE DE CUTÍCULAS

INGREDIENTES:
1 parte de aceite de oliva
1 parte de aceite de ricino
1 diente de ajo machacado (opcional)

Mezcla muy bien todos los ingredientes y almacena en un envase de esmalte vacío. Aplica en las noches antes de irte a dormir por todos los dedos.

Beneficios: humecta la cutícula, dismimuye la aparición de cueritos, suaviza los dedos, evita las arrugas y las manchas, fortalece el crecimiento de las uñas.

RECETAS CAPILARES

MASCARILLA ANTIFRIZZ

INGREDIENTES:
2 cucharadas de fécula de maíz
1/2 taza de agua
1 cucharada de aceite de macadamia

Lleva la fécula de maíz y el agua al fuego, sin dejar de revolver, hasta formar una crema. Retira del fuego y deja enfriar. Vierte la crema obtenida con el aceite de macadamia en la licuadora y licúa hasta que obtengas una mezcla homogénea.

Aplica desde la raíz hasta las puntas y cubre el cabello con un gorro térmico o una bolsa plástica. Deja actuar por 2 horas. Pasado el tiempo, retira la mascarilla y lava tu cabello con normalidad. Úsala al menos cada 2 semanas para ver buenos resultados.

Beneficios: relaja la hebra capilar, humecta el cabello, aporta brillo y sedosidad.

TÓNICO LIMPIADOR DE CUERO CABELLUDO

INGREDIENTES:
1 litro de agua
2 ramitas de romero (cabello oscuro) o 1 puñado de manzanilla (cabello claro)
1 astilla grande de canela
1 pedacito de jengibre machacado.

Lleva todos los ingredientes al fuego y deja hervir con la tapa puesta durante 10 mimutos a fuego bajo. Retira del fuego y deja enfriar. Pasa la decocción por un colador y conserva el agua.

Usa el agua para lavar tu cabello con shampoo, como siempre lo haces. El tónico potenciará los efectos limpiadores del shampoo. Al finalizar enjuaga con abundante agua fría para eliminar cualquier residuo del tónico.

Beneficios: elimina impurezas tales como células muertas, hongos, restos de productos del cuero cabelludo. Oxigena y reactiva la circulación capilar.

ACEITE REPARADOR DE PUNTAS SECAS

INGREDIENTES:
15 ml de aceite de sacha inchi
15 ml de aceite de aguacate
10 gotas de aceite esencial de cúrcuma

Mezcla muy bien todos los ingredientes en un envase de vidrio oscuro con pipeta.

Aplica 3 gotitas en las puntas del cabello, en las noches, mínimo 3 veces a la semana.

Beneficios: suaviza y humecta el cabello reseco, previene la aparición de horquilla.