

SKIN DETOX: STRATEGIE PER UNA PELLE PERFETTA



Programma Skin

Il programma di 7 giorni per eliminare impurità, tossine e stress cutaneo

Se la tua pelle appare spenta, opaca, irritata o impura, probabilmente ha bisogno di una disintossicazione profonda. Smog,

alimentazione poco bilanciata, stress e una skincare scorretta possono accumulare tossine e rendere la pelle più vulnerabile.

Con questa guida, scoprirai un protocollo pratico, efficace e naturale, pensato per purificare la pelle in soli 7 giorni e restituirle freschezza, luminosità e compattezza.





SEZIONE 1

DETOX DALL'INTERNO: L'ALIMENTAZIONE PER UNA PELLE PULITA

La pelle è uno specchio del nostro stile di vita. Ciò che mangiamo influenza direttamente il suo aspetto, e una dieta ricca di cibi antinfiammatori e depurativi è essenziale per la rigenerazione cutanea.

I CIBI CHE AIUTANO LA TUA PELLE A DETOSSINARSI

- ✓ Acqua e limone al mattino: Stimola il fegato e aiuta a eliminare tossine.
- ✓ Tè verde: Ricco di antiossidanti, riduce le infiammazioni e migliora la luminosità cutanea.
- ✓ Frutti rossi (mirtilli, lamponi, ribes): Contrastano i radicali liberi e favoriscono la rigenerazione cellulare.
- ✓ Verdure a foglia verde (spinaci, cavolo, rucola): Aiutano a ossigenare il sangue e ridurre le tossine.
- ✓ Zenzero e curcuma: Potenti antinfiammatori naturali che combattono acne e rossori.
- 🚫 DA EVITARE: zuccheri raffinati, fritti, latte vaccino e alcol, poiché aumentano l'infiammazione e possono causare impurità e pelle spenta.
- 📌 OBIETTIVO: Integra questi alimenti nella tua dieta quotidiana per una pelle più fresca e luminosa in una settimana!

SEZIONE 2

IDRATAZIONE INTENSIVA PER UNA PELLE SENZA TOSSINE

L'idratazione è uno dei pilastri fondamentali per un'efficace Skin Detox. L'acqua aiuta a eliminare le impurità e mantiene la pelle tonica e sana.

COME IDRATARSI AL MEGLIO?

🌊 Bevi almeno 2 litri d'acqua al giorno, preferibilmente naturale o con aggiunta di limone e cetriolo per un effetto detox.

🌊 Prova le tisane depurative (tarassaco, finocchio, ortica) per migliorare la circolazione e stimolare la depurazione.

🌊 Evita bevande zuccherate e gasate, che possono creare squilibri cutanei e aumentare la produzione di sebo.

📌 **RISULTATO:** Dopo pochi giorni noterai una pelle più idratata, compatta e luminosa!





SEZIONE 3

PULIZIA PROFONDA: LA TUA ROUTINE DETOX

Per eliminare impurità e tossine dalla pelle, è essenziale una skincare routine specifica che favorisca la rigenerazione cellulare.

DETERSIONE MATTINA E SERA

☀️ Mattina:

- Usa un gel detergente delicato per rimuovere l'eccesso di sebo accumulato durante la notte.
- Applica un tonico riequilibrante per chiudere i pori e prevenire impurità.

🌙 Sera:

- Fai una doppia deterzione: prima un olio struccante per rimuovere residui di trucco e impurità, poi un detergente schiumogeno per pulire a fondo.
- Usa un siero rigenerante con attivi detox (niacinamide, vitamina C o carbone attivo).

SEZIONE 4

TRATTAMENTI DETOX A CASA: MASCHERE E SCRUB NATURALI

Oltre alla skincare quotidiana, una volta a settimana puoi fare dei trattamenti mirati per rimuovere tossine e rinnovare la pelle.

SCRUB DETOX (1 VOLTA A SETTIMANA)

🔑 INGREDIENTI:

- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- ½ cucchiaino di succo di limone

🔄 **APPLICAZIONE:** Massaggia il composto sulla pelle umida per 1 minuto e risciacqua con acqua tiepida. Questo scrub rimuove cellule morte e impurità, donando una pelle immediatamente più luminosa!





MASCHERA DETOX (2 VOLTE A SETTIMANA)

INGREDIENTI:

- 2 cucchiaini di argilla verde
- 1 cucchiaino di acqua di rose
- ½ cucchiaino di olio di jojoba

 **APPLICAZIONE:** Applica la maschera sul viso, lasciala in posa per 10 minuti e risciacqua. Perfetta per ridurre impurità e migliorare la grana della pelle!

 **RISULTATO:** Dopo una settimana di trattamento, la pelle apparirà più purificata e uniforme!





Prenota Ora La Tua Consulenza

PRENOTA QUA

info@specchiodellemiebramevr.it
045-7971865

