

CHECKLIST



Nuvole di Bellezza

Skincare

1. CONOSCI LA TUA PELLE

- Determina il tuo tipo di pelle (secca, grassa, mista, sensibile)
- Identifica le esigenze specifiche della tua pelle (idratazione, controllo del sebo, anti-age, ecc.)

2. ROUTINE QUOTIDIANA

MATTINA

- Detersione delicata
- Tónico senza alcool
- Essence
- Siero specifico per le tue esigenze
- Contorno occhi e Crema idratante
- Protezione solare (anche quando è nuvoloso!)

SERA

- Struccante efficace
- Detergente per una pulizia profonda
- Tónico
- Essence
- Trattamenti specifici (fiale, booster)
- Siero viso + eventualmente un olio viso
- Contorno occhi e Crema notte nutriente
- Sleeping mask (facoltativa)

3. COCCOLE SETTIMANALI

- Esfoliazione 1-2 volte a settimana
- Maschera viso intensiva 1-2 volte a settimana
- Maschera viso in tessuto anche tutti i giorni
- Scrub labbra 1 volta a settimana

CHECKLIST



Nuvole di Bellezza

Skincare

4. SCELTA DEI PRODOTTI

- Leggi l'INCI e scegli prodotti con buoni ingredienti
- Privilegia prodotti naturali e adatti al tuo tipo di pelle
- Considera la stagione e le zone delicate (contorno occhi, labbra)
- Non spendere una fortuna, ci sono ottimi prodotti a prezzi accessibili
- Consulta un dermatologo o un'estetista in caso di dubbi o problemi specifici

5. STILE DI VITA SANO

- Segui una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura e proteine magre
- Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno
- Dormi 7-8 ore a notte
- Gestisci lo stress con tecniche di rilassamento

CHECKLIST



Nuvoledi Bellezza

Skincare

MASCHERE SETTIMANALI O GIORNALIERE	M	T	W	T	F	S	S

ESFOLIAZIONE	M	T	W	T	F	S	S

TRATTAMENTI INTENSIVI	M	T	W	T	F	S	S