

MÓDULO 3 · AULA 3.3



Minha rotina da manhã e da noite

Uma rotina de três passos feita todo dia funciona melhor do que uma de dez passos feita de vez em quando.

A ROTINA DA MANHÃ

1

LIMPEZA SUAVE

Rápida já basta. A pele passou a noite limpa.

2

HIDRATANTE

Na textura adequada ao seu tipo de pele.

3

PROTETOR SOLAR

Sempre o último passo do cuidado. A maquiagem vem depois dele.

Esses três passos, sozinhos, já são suficientes para manter uma pele saudável.

A ROTINA DA NOITE

1

REMOÇÃO

Só se usou maquiagem ou filtro mais denso: água micelar ou leite de limpeza primeiro.

2

LIMPEZA

O sabonete ou gel de limpeza, para terminar.

3

ATIVO DE TRATAMENTO

Vitamina C, retinoide, despigmentante, peptídeo - um de cada vez, ao longo do programa.

4

HIDRATANTE

À noite pode ser mais rico, agindo enquanto você dorme.

A ORDEM: DO MAIS LEVE PARA O MAIS DENSO

Primeiro o sérum, depois o hidratante, depois o que for mais oleoso. De dia, o protetor solar fecha sempre. Produto denso aplicado antes de produto leve barra a absorção do que vem depois: a rotina inteira perde efeito por um erro de ordem.

ESCREVA A SUA ROTINA DA MANHÃ

Escreva o que você usa **hoje**, com o nome do produto. Deixe em branco o que não usa: os espaços vazios são justamente o que você vai resolver nesta semana.

	PASSO	O PRODUTO QUE EU USO	TODO DIA? (S / N)
1	Limpeza suave		
2	Hidratante		
3	Protetor solar		

ESCREVA A SUA ROTINA DA NOITE

	PASSO	O PRODUTO QUE EU USO	TODO DIA? (S / N)
1	Remoção (só se necessário)		
2	Limpeza		
3	Ativo de tratamento		
4	Hidratante noturno		

A CONFERÊNCIA

O QUE ESTÁ FALTANDO

O QUE ESTÁ SOBRANDO

Sobrar é tão comum quanto faltar. Produto demais na mesma rotina disputa espaço, aumenta a chance de irritação e torna impossível saber o que está funcionando.

O QUE NÃO ESTÁ DENTRO DE NENHUM FRASCO

Pequenos hábitos com impacto grande na saúde da pele. Marque os que você já tem e circule o que vai começar nesta semana.

- ☐ **Trocar a fronha a cada 5 a 7 dias, no máximo.** Prefira tecido macio.
- ☐ **Nunca dormir de maquiagem.** Ela carrega pigmentos, conservantes e resíduos do dia inteiro.
- ☐ **Evitar a mania de tocar o rosto.** A mão é veículo de sujeira e de infecção.
- ☐ **Toalha de rosto exclusiva,** limpa, trocada com frequência. Secar com batidinhas, sem esfregar.

O MEU COMPROMISSO DESTA SEMANA

Escolha **um** ajuste, não cinco. O objetivo não é uma rotina perfeita, é uma rotina que sobreviva a uma semana ruim.

O AJUSTE QUE EU VOU FAZER

COMEÇO NO DIA

CONFIRO NO DIA

SETE DIAS DE ROTINA CUMPRIDA

Marque o quadrado quando cumprir a rotina completa. Falhar um dia não invalida a semana. Só retome no dia seguinte.

	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
Rotina da manhã							
Rotina da noite							
Protetor solar aplicado							

Guarde esta folha. Na Aula 8.3, no fim do programa, você vai comparar esta rotina com a que estiver fazendo no fim do programa, e a diferença entre as duas é boa parte do resultado do curso.