

Minate, ÁMATE, CUÍDATE con todo tu ser mimada

Contenido

Capítulo 1 / Pag. 5 TIPS DE BELLEZA

Rutina de belleza facial día y noche
La importancia de la limpieza facial
La importancia del bloqueador solar
Mientras duermes tu piel...
Beneficios de exfoliar tu piel
Cuida tu cabello
cómo cuidar el cabello con mechas o decolorado
trucos para cuidar tu cabello ondulado
10 alimentos para reducir el abdomen
Cómo mantenerte en forma
Tips cuando visites la playa

Capítulo 2 / Pag. 17
TIPS DE BELLEZA NATURALES

Cómo hacer crecer tus pestañas
Tu selfie perfecta sin acné
Olvídate de las ojeras y bolsas de los ojos
Tips para perder peso antes de ir a dormir
O beneficios de beber agua tibia con limón
Repara tu cabello
Beneficios del café

Beneficios del café Beneficios del té Usos agua de rosas

Capítulo 3 / Pag. 27 TIPS DE MAKEUP

Tips de maquillaje para principiantes Tips para que tu maquillaje dure más Mini-guía de brochas Luce más sexy

Capítulo 4 / Pag. 32 TIPS MOTIVADORES

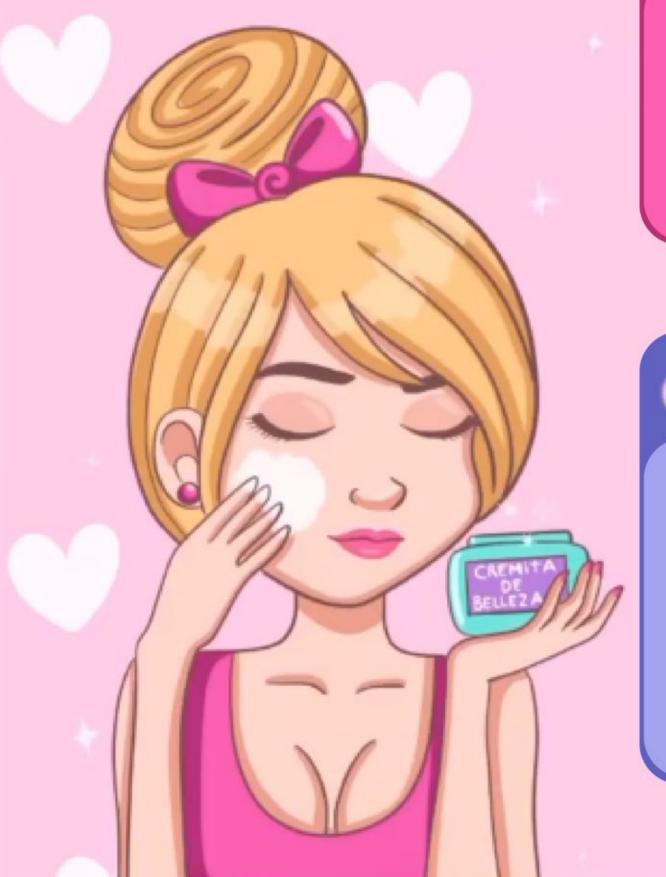
Libera tus emociones
Cómo relajarse en casa
Cómo tener más energía
Cómo dormir mejor
Amor propio es
El tapabocas un accesorio más
Aprende a lavar el tapabocas
¡Deja a un lado la pereza!





Rutina de belleza facial

MIMADATIP





- 1. Limpiador
- 2. Tónico
- 3. Hidratación
- 4. Bloqueador solar

Para la noche...

- Limpiador
- 2. Tónico 3. Tratamiento o mascarilla
- 4. Serum
- 5. Contorno de ojos
- 6. Hidratación



La importancia del bloqueador solar

MIMADATIPS

Utiliza bloqueador solar todos los días sin importar si sales de casa ya que las luces artificiales y el reflejo de la pantalla del computador mancha la piel así evitarás esas manchas tan molestas y el envejecimiento prematuro, nunca olvides el cuello y las manos.





Beneficios de exfoliar tu piel

MIMADATIP

Renueva tu piel

Elimina las células muertas

Estimula la producción de colágeno

Previene el envejecimiento prematuro

Reduce las manchas



Cuida tu cabello

MIMADATIP

Corta tus puntas cada 3 meses para evitar puntas abiertas.

Masajea el cuero cabelludo en las noches con aceites naturales entre 5 a 10 minutos.

Enjuaga tu cabello con agua fría para estimular la circulación sanguínea.



Cómo cuidar el cabello con mechas o decolorado en solo 6 Pasos

MIMADATIP

- Utiliza productos sin sal
- Seca tu cabello con aire frío
- Aplícate protector de calor antes de utilizar plancha
- Utiliza aceite de árgan
- Toma vitaminas para estimular el crecimiento

we tec

Visita un buen estilista



MIMADATIP

Hidrata tu cabello con mascarillas naturales.

Lava el cuero cabelludo con shampoo y las puntas con rinse para mantenerlo hidratado

Trata tus puntas con cuidado, utiliza el peine adecuado.

Cepilla tus rizos solo en la ducha Seca el cabello al natural

Útiliza crema para peinar para rizos cuando el cabello esté casi seco moldea los rizos uno por uno para lograr esa melena es-

Refresca tus rizos al mitad del día

Duerme sobre una funda de satin

pectacular.

10 alimentos para reducir el abdomen

MIMADATIP



1. Frutos rojos



Melones, sandías, papaya, mango, piña, kiwi, pera, uvas verdes



3. Semillas de chía



Vegetales verdes, tomates, berenjenas y pepinos



5. linaza



6. Almendras y nueces



7. Avena



8. Salmón



9. Manzana verde



10. Té jengibre, canela, y verde.





MIMADATIP

Beber 2Lts de agua al día

Entrenar 3 veces a la semana

30 sentadillas al día

Hacer la dieta de los 18 días



Cuando visites la playa...



MIMADATIPS

Aplícate maquillaje a prueba de agua.

Cubre tu cabeza con una visera o gorro.

Usa bloqueador hipoalergénico.

Espera mínimo 60 minutos para entrar al mar después de comer.

Mejor el cabello recogido.

Manténte hidratada.



Haz crecer tus pestañas

MIMADATIPS

- Masajea tus párpados con vitamina e tiene la capacidad de reforzar y alargar las pestañas.
- 2. Aplicar aceite de oliva antes de ir a dormir, esto mantendrá las pestañas acondicionadas evitando que se quiebren con facilidad.
- 3. Para que sean más abundantes aplica aceite de ricino tibio en las puntas cada noche, es el tratamiento más popular y efectivo.
- 4. Aplicar aceite de coco fortalece las pestañas colaborando también con el crecimiento.

Por último puedes mezclar en un frasco todos los aceites anteriormente mencionados y aplicar funciona súper bien!





MIMADATIP

Necesitas:

- 2 Tomates
- 1 Cda de bicarbonato de sodio
- 1 Limón (jugo)

Procedimiento:

- 1. Mezcla muy bien todos los ingredientes.
- 2. Tritura los tomates hasta conseguir su jugo.
- 3. Aplícalo en el rostro limpio.
- 4. Deja actuar durante 10 minutos.
- 5. Enjuaga con agua tibia.
- 6. Repite 4 veces a la semana.

Olvídate de las ojeras y bolsas en los ojos



MIMADATIPS

Olvídate de las bolsas debajo de los ojos lavándote la cara con agua fría o pasando un hielo por esa zona.

Pierde peso antes de ir a dormir

MIMADATIP

Realiza
actividad
física

Evita en la cena consumir grasas o harinas

Tomate un té verde Toma una
ducha
caliente y
duerme
bien



10 beneficios increíbles de beber aqua tibia con limon

MIMADATIPS

- Facilita la digestión
- Limpia tu sistema digestivo, es un diurético
- Fortalece el sistema inmunológico por la vitamina c
- Equilibra los niveles de PH
- Limpia la piel y aclara por sus propiedades antioxidantes.

- Aumenta la energía y mejora tu estado de ánimo.
- Ayuda a curar las heridas.
- Ayuda a la pérdida de peso.
- Hidrata tu sistema linfático.

Refresca el aliento.

Repara tu cabello

MIMADATIP

Masajear el cabello con aceite de oliva o coco extra virgen de la raíz hasta las puntas y poner una toalla caliente sobre él durante 5 min. Luego lavar normalmente y repetir el procedimiento cada 15 días. Esto es ideal para cabellos tinturados y que están expuestos al secador y a la plancha continuadamente.



Beneficios del café

Nos mantiene alerta

Z.
Nos ayuda a quemar grasas

Mejora nuestro rendimiento físico

@Marada Cosme

Contiene nutrientes esenciales

Disminuye el riesgo de padecer diabetes

O.
Combate la depresión



Beneficio del té

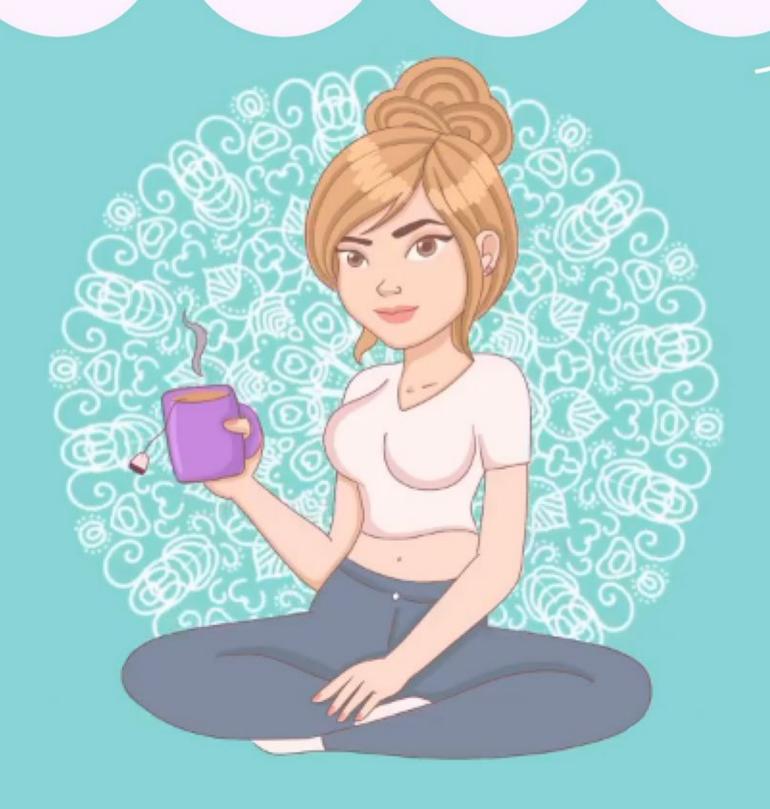
MIMADATIPS

Posee antioxidantes: retrasan el proceso de envejecimiento

Protege al sistema inmunológico

Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares

No posee calorías



Usos del agua de rosas





Cuida y prepara tu piel

Resalta tu mirada usando luces y sombras



Haz que tu maquillaje

MIMADATIP





Luce más sexy

MIMADATIP





Labios rojos

Está comprobado cientificamente que los labios rojos son sumamente sexys para los hombres



Delineado cat eye

"Seductora como una gatita", y eso es lo que debes hacer con tus ojos aplicando este tipo de delineado.



Tacones de aguja

Este tipo de calzado hace que las piernas luzcan más largas.



Libera tus emociones



¿Cómo relajarse en casa?

- Coloca música ambiente
- Prepara una bebida caliente
- Deja un video de chimenea o playa en tu TV o PC
- nd Deja la luz tenue
- Calienta un poco de agua para tus pies



¿Cómo tener más energía?

MIMADATIP

Canta una canción en voz alta

Tómate un día sabático

Consume proteína en lugar de grasas o carbohidratos.

Empieza el día con un potente desayuno

Lávate la cara



¿Cómo dormir mejor?

MIMADATIP

Evita las siestas después de las 3 p.m.

No reposes en la cama despierta. Si no puedes quedarte dormida haz algo tranquilizante hasta que tengas sueño, como leer o escuchar música suave.

Evita la nicotina por completo

Haz que tu dormitorio sea cómodo, esté oscuro, tranquilo y que no esté demasiado cálido, ni muy frío.

Manténte alejado de la cafeína por la noche.

No consumas una comida pesada en la noche, opta por una merienda liviana.





El tapabocas, jun accesorio más!

MIMADATIPS

- Antes de ponerte el tapabocas debe lavarte las manos con agua y jabón.
- Recuerda que primero debe mojarlas con agua y después aplicar el jabón.
- Una vez lo hayas hecho, debes frotarlas durante al menos 20 segundos antes de enjuagarlas. Se recomienda secarlas con una toalla de papel limpia.

Recuerda:

Sujetar el tapabocas unicamente de las bandas elásticas.



Aprende a lavar adecuadamente los tapabocas reutilizables





MIMADATIPS

Divide tu trabajo para poder con todo

No vale de nada sobrecargarse de trabajo un día y el resto estar muy liviano

Descansa bien Un buen descanso y unas 8 (o por lo menos 7) horas de sueño son fundamentales para estar activos al otro día

Haz ejercicio físico

Dedicar un rato de cada día a realizar ejercicio físico moderado elevará tu nivel de energía

Piensa en las consecuencias Visualízate a futuro y piensa en las consecuencias de la pereza

i Gracias por Jeer hasta aqui!

¡Nos vemos pronto!

Si quieres tomar los cursos personalizados conmigo de:

- ·Maquillaje
- ·Stylismo
- ·Taller de cejas

Ponte en contacto por:





Creative director & founder

