

RUTINA COMPLETA DE SKIN CARE



*Yo soy mimada...
y cuido mi piel*

MASTER CLASS
Yo Soy Mimada

ACERCA DE MÍ

BIENVENIDOS A MI MASTER CLASS "YO SOY MIMADA"

¡Hola! Soy Andrea Muñoz, también me conocen como Andrea Mimada. La creadora de un espacio para cuidar y mimar con esmero nuestra apariencia personal, en este lugar encontraras un curso para cada necesidad capilar y skincare. Empezarás a crear tus propias pócimas capilares y faciales para que potencialices y lleves tu belleza a otro nivel.

Me especializo en el cuidado del cabello y la piel. Tengo un diploma en formulación de productos orgánicos y cosmética natural para el cabello y la piel.

Andrea Mimada 
mimadacosmetics  

WWW.MIMADACOSMETICS.COM

Índice

	PAG.
¿Con qué tipo de piel te identificas tú? _____	1
Test conoce tu tipo de piel _____	2
Implementa este programa según tu tipo de piel _____	3
Test de hábitos _____	4
Test descubre los problemas más comunes de la piel _____	5
Test tipo de humectantes según tu tipo de piel _____	6
Aguas florales más comunes _____	7
Aceites esenciales para la piel _____	8
Aceites vegetales para la piel _____	9
Plantas y otros vegetales para la piel _____	10
Ingredientes para mascarillas _____	11
Tabla de té _____	12
Exoliantes _____	13
Mi rutina de skincare (Andrea Mimada) _____	14
Mi rutina de skincare _____	15
Pócima de agua limpiadora 100% natural _____	16
Pócima jabón de avena y miel para detox _____	17
Pócima jabón de colágeno _____	18
Pócima esencia de té verde _____	19
Pócima tónico de rosas para todo _____	20
Pócima tónico de arroz _____	21
Pócima exfoliante dulce _____	22
Pócima mascarilla de arroz _____	23
Pócima mascarilla de arcilla _____	24
Pócima serum bomba nutritiva _____	25
Pócima contorno manteca de cacao _____	26
Pócima hidratante nutritivo herbal _____	27



¿CON QUÉ
TIPO DE PIEL
TE IDENTIFICAS
TÚ?

Piel
Normal



Piel
Seca



Piel
Grasa



Piel
Mixta



Piel
Sensible



Piel
Madura



Piel Normal



Es una piel balanceada, que no experimenta oleosidad ni reseque-
dad extrema.

TEXTURAS SUGERIDAS

Ligeras. No muy
pesadas o densas.

Piel Seca



Es una piel que se puede sentir
aspera, tirante y es susceptible a
descamaciones. (Se puede experi-
mentar incluso picor o ardor)

Texturas en emul-
sión o en crema.

Piel Grasa



Experimenta brillo como resultado del
exceso de sebo. Puede ser especial-
mente susceptible al acné, incluso en
la edad adulta.

Texturas líquidas y en
gel. Fluidos ligeros.
Evita formulas muy
emolientes y oclusivas.

Piel Mixta



Zona T oleosa (frente, nariz, y barbi-
lla), normal o seca en las otras áreas.

Texturas liquidas y ligeras
en la zona T. Texturas
emolientes o en crema en
las areas secas. Tambien
puede aplicar las texturas
ligeras en capas en las
áreas secas.

Piel Sensible



Es cualquier tipo de piel: seca, grasa
o mixta que reacciona de manera
excesiva, más fuerte o más rápida-
mente a un factor externo o interno
que generalmente es bien tolerado
por una piel normal.

Texturas liquidas y lige-
ras con ingredientes
naturales, hipoalergéni-
cos y no comedogénicos
e hidratar con productos
de cuidado con mínimo
de ingredientes, sin
parabenos y sin alcohol.

Piel Madura



Es una piel que experimenta una
apariencia seca y áspera al tacto,
con arrugas visibles, cierta tonalidad
amarillenta, irregularidades en la
pigmentación.

Nutrición e
hidratación en
profundidad.
Texturas en
crema.

IMPLEMENTA ESTE PROGRAMA SEGÚN TU TIPO DE piel

Características

¿Qué programa?

Tratamientos específicos

PIEL SECA

Piel fina, sensible al frío y reactiva al agua calcárea (tirantez)

- Hidratar
- Nutrir a profundidad

Tratamientos nutritivos



PIEL GRASA

Piel gruesa

- Sanear
- Nutrir

Tratamientos limpiadores, astringentes suaves + sauna facial.



PIEL MIXTA

Piel de normal a gruesa. Frente, nariz y barbilla con tendencia grasa.

- Sanear
- Nutrir
- Hidratar

Tratamientos hidratantes, astringentes y nutritivos.



PIEL APAGADA Y CANSADA

Tez enturbiada

- Hidratar
- Nutrir

- Tratamientos antioxidantes
- Masaje del rostro
- Correcciones alimenticias.



PIEL SENSIBLE



- Características: piel fina, reactiva, sensible a las agresiones externas y a los cosméticos industriales.
- ¿Qué programa? Relajar y proteger
- Tratamientos específicos: relajantes y protectores

PIEL MADURA



- Características: piel flácida, arrugada.
- ¿Qué programa? Hidratar y regenerar.
- Tratamientos específicos: Antioxidantes + gimnasia facial.

TEST DE hábitos

Una Mimada debe tener los siguientes hábitos para ver reflejada la piel de sus sueños:

- ☐ Evite la contaminación y los productos químicos.
- ☐ Una buena dieta
- ☐ Buen humor
- ☐ Evite el alcohol y el tabaco
- ☐ Mímate mucho (Rituales)
- ☐ Buenos hábitos
- ☐ Mantente activo
- ☐ Evite el estrés
- ☐ Buena salud
- ☐ Duerme bien
- ☐ Beber té verde
- ☐ Aplique protector solar todos los días.
- ☐ Estar activa/ estirar el cuerpo
- ☐ Tomar agua/ Hidratar el cuerpo
- ☐ Suplementarse con vitaminas

TEST DESCUBRE LOS PROBLEMAS *más comunes de la piel*

☐ ACNÉ

Afección cutánea que se produce cuando los folículos pilosos se llenan de grasa y células muertas de la piel.

☐ DERMATITIS ATÓPICA

Los síntomas de esta afección suelen ser la resequedad, la piel escamosa y la picazón.

☐ ROSASEA

Es una inflamación crónica de la cara con enrojecimiento, vasos sanguíneos prominentes y espinillas.

☐ MELASMA

Son manchas que se produce debido al aumento de melanina a nivel de la epidermis o la dermis.

☐ FOTOENVEJECIMIENTO

Es el envejecimiento prematuro de la piel ocasionado por la exposición al sol, que se manifiesta con la aparición de arrugas.

☐ OJERAS Y BOLSAS

Tienen multiplex causas, que señalan a factores internos y de estilo de vida, problemas hepáticos que puede provocar retención de líquidos e hinchazón.

TEST TIPOS DE humectantes SEGÚN TÚ TIPO DE PIEL

Emulsiones:

Se trata de un hidratante ligero que ha sido formulado con algunas gotas de aceite. Son usualmente recomendados para pieles grasas y mixtas.

Lociones:

Este producto se encuentra en la frontera entre la emulsión y la crema. Por lo general se recomiendan para todo tipo de piel.

Cremas:

Están formuladas con una mayor concentración de aceite, lo que hace sean excelentes emolientes. El propósito de las cremas es no dejar escapar la humedad de la piel. Son ideales para las horas de la noche, pues es este el momento en que nuestra piel se regenera.

Cremas en formato gel:

Se absorben más rápido por su textura ligera y a base de agua. Son recomendadas para hidratar pieles grasas o propensas al acné.

Aceites faciales:

Los aceites faciales suelen ser muy ligeros y de fácil absorción. Contrariamente a lo que se podría pensar, son ligeros y no dejan una sensación grasosa en la piel, más bien queda con una textura satinada. Son recomendados para reparar la barrera cutánea y fortalecer su barrera de humectación, no deben confundirse con los aceites limpiadores de carácter emulsionable que constituyen el primer paso de la limpieza.

AGUAS FLORALES

más comunes

	ANTI-INFLAMATORIO	CALMANTE	PURIFICANTE	TONIFICANTE	CICATRICES	ANTIEDAD	PIELES CON PROBLEMAS	ACLARANTE
Arándano		♥						
Árbol de té			♥				♥	
Manzanilla		♥					♥	
Cedro			♥					
Eucalipto	♥							
Flor de naranjo		♥				♥		
Geranio		♥			♥	♥		
Jazmín							♥	
Laurel	♥	♥						
Lavanda común		♥	♥					
Menta verde o picante		♥						
Orégano	♥		♥			♥	♥	
Moringa	♥		♥				♥	
Cola de caballo			♥		♥	♥		
Diente de león			♥		♥	♥		♥
Perejil				♥		♥		♥
Romero		♥						
Rosa		♥				♥		
Sándalo						♥		
Tomillo			♥					
Verbena				♥				
Ylang-ylang			♥	♥		♥		
Zanahoria		♥				♥		
Flor de Jamaica					♥	♥		♥
Caléndula	♥	♥			♥	♥	♥	

ACEITES ESENCIALES PARA LA PIEL

	NORMAL	GRASA	SECA	ACNÉ	CICATRICES	ANTIEDAD	CELULITIS	TODAS LAS PIELES
Apio					♥			
Árbol de té		♥		♥				
Manzanilla			♥		♥			♥
Cedro				♥				
Eucalipto				♥				
Geranio	♥					♥		
Laurel		♥				♥		
Lavanda	♥			♥	♥	♥		♥
Citronela							♥	
Limón		♥		♥			♥	
Neroli	♥		♥			♥		
Pachulí		♥		♥	♥	♥		
Palmarosa	♥	♥		♥		♥		♥
Palo de rosa	♥		♥		♥	♥		♥
Pomelo		♥		♥				
Romero			♥				♥	
Rosa						♥		♥
Sándalo				♥				
Ylang - ylang	♥	♥				♥		
Zanahoria		♥	♥		♥	♥		♥

ACEITES VEGETALES PARA LA PIEL

	NORMAL	GRASA	SECA	ACNÉ	CICATRICES	ANTIEDAD	ENFERMEDADES DE LA PIEL	ANTI UV
Aguacate					♥			
Albaricoque	♥					♥		
Almendra dulce	♥		♥					
Argan	♥		♥			♥		
Avellana	♥	♥						
Jojoba	♥	♥	♥			♥		
Macadamia	♥	♥						♥
Naranja	♥					♥		
Coco			♥					
Oliva						♥		
Papaya		♥			♥			
Pepitas de uva	♥					♥		
Rosa mosqueta			♥		♥	♥		

Plantas Y OTROS VEGETALES— PARA LA PIEL

PIELES GRASAS

Hamamelis, lavanda, menta verde, ortiga y ylang-ylang.

PIELES SECAS

Árbol del té, menta picante y ortiga

PIELES CON ACNÉ

Caléndula y flor de naranjo

ANTIEDAD

Centella asiática y té verde.

TODAS LAS PIELES

Manzanilla, espirulina, jazmín, laurel y rosa.

PIELES SENSIBLES Y ALÉRGICAS

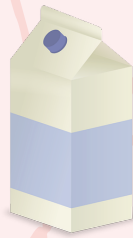
Manzanilla y caléndula.

INGREDIENTES PARA

– mascarillas –



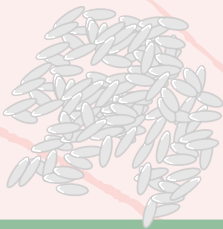
Chocolate



Leche



Yogurt



Agua de arroz



Aguacate



Limón



Avena



Miel



Arcilla



Aloe Vera



Fécula de maíz



Gelatina sin sabor

TABLA DE *té* EN TU RUTINA DE BELLEZA



Té Blanco



Té Rojo



Té Rooibos



Té Verde



Té Negro



Té Oolong



Té Matcha

— EXFOLIANTES —



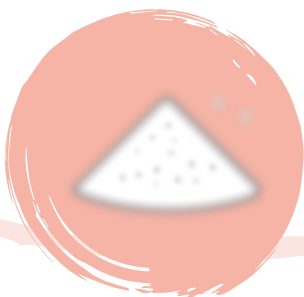
Azucar



Limón



Avena



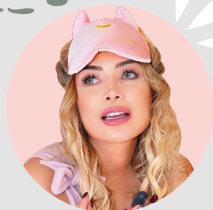
Bicarbonato
de sodio



Semillas de
albaricoque



Miel



Mi rutina de SKINCARE

LIMPIEZA



Pasta de avena en hojuelas



- Aceite de almendras o coco
- Agua limpiadora 100% natural

TÓNICO



Agua de rosas



Agua de arroz o caléndula

EXFOLIACIÓN



Bicarbonato de Sodio



Avena y miel

ESENCIA



Acetato de Aluminio



Vitamina C

SERUM



Bomba nutritiva

CONTORNO



Mix de manteca y cacao

MASCARILLA



- Arroz
- Arcilla

HUMECTACIÓN



Coctel herbal

PROTECTOR SOLAR



Foto Ultra 100
Isdin
50 SPF

MI TÉ FAVORITO

Té verde

VITAMINAS

- Vitamina C
- Colágeno
- Vitamina E



Me hago cargo de la piel que tengo para lograr la que quiero

Andrea Mimada

— Mi rutina de — SKINCARE

LIMPIEZA

TÓNICO

EXFOLIACIÓN

ESENCIA

SERUM

CONTORNO

MASCARILLA

HUMECTACIÓN

PROTECTOR SOLAR

MI TÉ FAVORITO

VITAMINAS



Me hago cargo de la
piel que tengo para
lograr la que quiero

Andrea
Mimada

PÓCIMA DE AGUA LIMPIADORA 100% NATURAL

PORCIÓN 120 ml

FRECUENCIA Todos los días

Ingredientes:

- 60ml de agua destilada
- 60ml de agua de rosas
- Una cucharada de glicerina vegetal
- Una cucharada de aloe vera en gel
- Una cucharada de aceite de almendras o el de tu preferencia de acuerdo a tu tipo de piel.

Preparación y uso:

Mezcla todos los ingredientes en un envase con spray de 120ml.

Aplique sobre la piel y retira con una toalla húmeda o pañito húmedo de bebe elige que no contenga alcohol.

Beneficio y objetivo:

Remueve toda la suciedad de la piel. Ideal para la doble limpieza paso No.2 después de limpiar con el aceite vegetal de tu preferencia. Ver tabla de aceites vegetales para la piel. (PM)

PÓCIMA JABÓN AVENA Y MIEL PARA DETOX

PORCIÓN Una aplicación

FRECUENCIA Todos los días

Ingredientes:

- Una cucharada de Avena en hojuelas
- Una cucharada de Miel

Preparación y uso:

Crea una pasta uniforme mezclando los 2 ingredientes en tus manos con un poco de agua de la ducha.

Aplique sobre la piel y realiza masajes en movimientos circulares muy suaves retira con agua al finalizar.

Beneficio y objetivo:

Remueve toda la suciedad de la piel excelente detox. Ideal para tenerlo en la ducha y realizar la limpieza en la mañana (AM Y PM).

Aconsejo tener la avena y miel en un envase bien cerrado, ya que el contacto con el agua y la humedad se puede llenar de bacterias y perder sus propiedades. Lo ideal es sacar con una cuchara plástica y limpia la porción a usar.

PÓCIMA JABON DE COLÁGENO

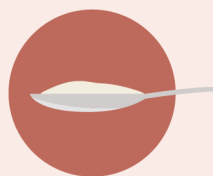
PORCIÓN 120 ml

FRECUENCIA Todos los días

Ingredientes:



120ml de Jabón intimo el de tu preferencia o shampoo de bebe



Una cucharada de gelatina sin sabor



Una cucharada de aceite de almendras o el de tu preferencia de acuerdo a tu tipo de piel. También recomiendo jojoba o rosa mosqueta.

Preparación y uso:

Aplica al jabón intimo los 2 ingredientes y mezclarlos.

Aplique sobre la piel y realiza masajes en movimientos circulares muy suaves retira con agua al finalizar.

Beneficio y objetivo:

Remueve toda la suciedad de la piel además que la hidrata y aclara por el ácido láctico del jabón intimo e hidratación por el colágeno de la gelatina y el aceite vegetal. El jabón Intimo lo utilizamos porque es un jabón muy suave con PH neutro creado especialmente para nuestra zona intima. Ideal para tenerlo en la ducha y realizar la limpieza en la mañana (AM Y PM)

PÓCIMA ESENCIA DE TÉ VERDE

PORCIÓN Para una semana

FRECUENCIA Todos los días

Ingredientes:

- 30ml agua destilada
- 2 bolsas de té verde
- 1 capsula de vitamina E _____
- 2 gotas de glicerina vegetal _____
- 1 gota de aceite esencial _____

Opcional

Preparación y uso:

1. Hervir agua a parte, la idea es realizar una infusión
2. Bajamos de la estufa el agua hirviendo y agregamos las dos bolsas de té verde al agua hirviendo como infusión tapamos y lo dejamos reposar por 10 minutos. Refrigerar el tónico, puede durar hasta semana y media.



A mí me encanta ponerlo sobre la planta de las manos y se aplica sobre el rostro a través de ligeras presiones. (AM Y PM)

Beneficio y objetivo:

Es un potente antioxidante, recordar que la esencia es más concentrada que el tónico, a menos agua y más hierbas la esencia queda más concentrada por tanto su efectividad incrementa.

PÓCIMA TÓNICO DE ROSAS PARA TODO

PORCIÓN Para una semana

FRECUENCIA Todos los días

Ingredientes:

- 120 ml agua destilada
- 1 Rosa roja pueden ser naturales o secas
- 1 capsula de vitamina E _____
- 2 gotas de glicerina vegetal _____
- 1 gota de aceite esencial de rosa _____

Opcional



A mí me encanta ponerlo sobre la planta de las manos y se aplica sobre el rostro a través de ligeras presiones, también funciona como ingrediente para otras pócimas de piel y cabello. (AM Y PM)

Preparación y uso:

1. Hervir agua a parte, la idea es realizar una infusión
2. Retirar los pétalos, lavamos los pétalos muy bien por aparte con agua y bicarbonato de sodio para quitar toda la suciedad y químicos, lavar muy bien.
3. Bajamos de la estufa el agua hirviendo y agregamos los pétalos limpios al agua hirviendo como infusión tapamos y lo dejamos reposar por dos horas. (No Hervir Los pétalos por que pierden sus propiedades).
4. Refrigerar, el tónico puede durar hasta semana y media

Beneficio y objetivo:

Regula la piel grasa, calmante, antioxidante, mejora el acné y la rosácea. Personaliza tu tónico según la necesidad de tu piel sustituye la rosa por la caléndula. Ver tabla de hiervas curativas para la piel. Podemos guardarla en una hielera como cubos y utilizarlos para tonificar la piel.

PÓCIMA TÓNICO AGUA DE ARROZ

PORCIÓN Una semana

FRECUENCIA Todos los días

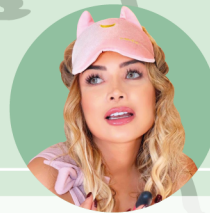
Ingredientes:



Un vaso de agua destilada



Una libra de arroz



A mí me encanta ponerlo sobre la planta de las manos y se aplica sobre el rostro a través de ligeras presiones, también funciona como ingrediente para otras pócimas de piel y cabello. (AM Y PM)

Preparación y uso:

Vierte el agua a la libra de arroz hasta que la tape, déjala reposar por 20 minutos y pasa el agua del arroz al contenedor, esta agua queda como una leche, se debe refrigerar máximo por una semana, yo aconsejo realizar pocas cantidades y renovarlo cada semana para que no pierda sus propiedades.

Beneficio y objetivo:

Excelente aclarante para la piel, Limpia, hidrata, humecta y suaviza. También la puedes utilizar como mascarilla mojas unos discos de algodón los pones en la piel y los dejas por 15 minutos.

PÓCIMA EXFOLIANTE DULCE



PORCIÓN Una aplicación

FRECUENCIA Todos los días

Ingredientes:

- Una cucharada de bicarbonato de sodio
- Una cucharada de Miel natural
- Una cucharada de limón (Sugerido solo para pieles grasas o acné)

Preparación y uso:

Crea una pasta espesa homogénea mezclando el bicarbonato de sodio con la miel.

Aplique sobre la piel y realiza masajes en movimientos circulares muy suaves retira con agua tibia al finalizar. (AM Y PM)

Beneficio y objetivo:

Exfoliante natural que ayuda a limpiar nuestra piel de impurezas de polución combate puntos negros y acné. También podemos utilizar el bicarbonato de sodio solo con agua para exfoliar.

PÓCIMA MASCARILLA DE ARROZ

PORCIÓN Para un mes

FRECUENCIA Todos los días como crema y tres veces a la semana como mascarilla.

Ingredientes:

- 4 cucharadas de arroz
- 4 cucharadas de leche de almendras o agua
- 2 capsulas de vitamina E
- 5 gotas de aceite de almendras dulces
- 5 gotas de aceite de jojoba
- 1 envase tipo crema de 30ml

Beneficio y objetivo:

El arroz es anti inflamatorio, regenera y protege la piel del sol además es un blanqueador natural retrasa la aparición de arrugas mejora la apariencia de los poros, y estimula la circulación de la dermis.

Preparación y uso:

1. Lavar muy bien el arroz,
2. Dejarlo en agua al menos dos horas o toda la noche pasado este tiempo se cuela
3. Se pone en la licuadora con la leche de almendras por 3 minutos
4. Colar nuevamente y poner en un sartén a fuego muy lento sin dejar de revolver hasta dar una consistencia tipo pure
5. Fuera del fuego aplicamos los aceites vegetales, mezclamos y envasamos, la mezcla no debe estar dura debe estar suave, si te quedo dura aplica un poco mas de agua o leche y refrigerar.

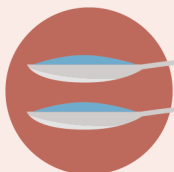
Aplicar en la noche con la piel muy limpia y dejar toda la noche. (PM)

PÓCIMA MASCARILLA DE ARCILLA

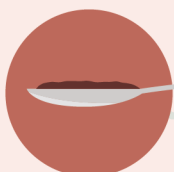
Ingredientes:



1 cucharada de arcilla



2 cucharada de agua destilada



1 cucharada de cocoa natural sin azúcar



1 cucharada de aceite de oliva



1 cucharada de miel natural

PORCIÓN Una porción

FRECUENCIA 1 vez a la semana

Preparación y uso:

Crea una pasta homogénea mezclando todos los ingredientes muy bien y estará lista para aplicar en cualquier momento del día. Dejarla actuar por 15 minutos y retirar con agua tibia. (AM-PM)

Beneficio y objetivo:

La arcilla es astringente, renueva las células muertas, mejora la textura y brillo de la piel, la cocoa es un limpiador natural desintoxicante, el aceite de oliva humecta y la miel regenera la piel.

PÓCIMA SERUM BOMBA NUTRITIVA

Ingredientes:

- 2 cucharaditas pequeña vitamina E o 5 capsulas de vitamina E
- 1 cucharada de aceite de argán o almendras dulces
- 3 gotas de aceite esencial de limón
- 1 envase botella de 30ml

PORCIÓN 15 días

FRECUENCIA Todos los días

Preparación y uso:

Mezclar todos los ingredientes muy bien y está listo para aplicar en la noche que es cuando la piel se regenera. (PM)

Beneficio y objetivo:

Mezclar todos los ingredientes muy bien y está listo para aplicar en la noche que es cuando la piel se regenera. (PM)

PÓCIMA CONTORNO MANTECA DE CACAO

Ingredientes:

- 2 barras de Manteca de cacao
- 2 capsulas de Vitamina E
- 1 cucharadita de aceite de jojoba
- 1 cucharadita de aceite de coco 100% natural o argán
- 2 gotas de aceite esencial de tu preferencia
- 1 envase tipo crema

Preparación y uso:

Derretir la manteca de cacao a baño maria y mezclar el resto de los ingredientes muy bien y envasarlo antes de que se espese y esta listo para aplicar en la noche que es cuando la piel se regenera. (PM)

PORCIÓN Para un mes

FRECUENCIA Todos los días

Beneficio y objetivo:

Su efecto pro colágeno aporta elasticidad y suavidad, además controla ojeras y reduce bolsas gracias a su acción antiinflamatoria, atenúa las arrugas previene los signos de envejecimiento.

PÓCIMA HIDRATANTE NUTRITIVO HERBAL

PORCIÓN

Para una semana y media

FRECUENCIA

Todos los días

Ingredientes:



- 200ml de agua destilada
- 3 cucharadas de linaza en semilla
- Un puñado de cola de caballo seco



- 1 cucharada de moringa
- 1 cucharada de caléndula seco
- 1 cucharada de Orégano seco



- 1 cucharada de flores de manzanilla
- 4 Flor de Jamaica seco
- 1 cucharadita Aceite de almendras



- 2 gotas de aceite esencial de tu preferencia
- 1 envase

Preparación y uso:

Poner a hervir el agua con las tres cucharadas grandes de linaza y agregar el resto de las hierbas curativas dejar hervir por 5 minutos cuando tenga una consistencia en gel se baja se cuela y por último aplicamos la cucharadita de aceite de almendras y las 2 gotas de aceite esencial y envasamos. Se debe refrigerar.

Beneficio y objetivo:

Se le atribuyen enormes propiedades antioxidantes. Personaliza tu hidratante según la necesidad de tu piel. Utiliza más o menos ingredientes según lo que tu piel te esté pidiendo.