

# plan pielęgnacji

cera normalna/mieszana & tłusta



	rano	wieczorem	dodatkowo
poniedziałek	Oczyszczanie \ Tonizowanie \ Krem nawilżający \ Krem z filtrem	Demakijaż + Oczyszczanie Peeling enzymatyczny + tonizowanie Maseczka z glinki + tonizowanie Krem + serum	Peeling ciała Masaż ciała Paznokcie – olej rycynowy
wtorek		Demakijaż + Oczyszczanie Tonizowanie Serum + olej Masaż twarzy	Olejowanie włosów
środa		Demakijaż + Oczyszczanie Peeling enzymatyczny Tonizowanie Krem + olej	Kąpiel i peeling stóp Kuracja na stopy (masło awokado + bawełniane skarpety na noc)
czwartek		Demakijaż + Oczyszczanie Tonizowanie Maseczka z glinki + Tonizowanie Krem + serum	Peeling ciała Masaż ciała Paznokcie – olej rycynowy
piątek		Demakijaż + Oczyszczanie Tonizowanie Serum + olej Masaż twarzy	Olejowanie włosów
sobota		Demakijaż + Oczyszczanie Tonizowanie Krem + olej	Kąpiel z dodatkiem glinki
niedziela		Demakijaż + Oczyszczanie Peeling enzymatyczny Tonizowanie Krem + olej	Peeling + maseczka na skórę głowy (glinka rassal + aloes + olej konopny)



## jakie produkty wybrać?

Oleje: czarnuszka, konopny, rokitnikowy, pestki truskawek

Hydrolaty: oczar, lawenda, zielona herbata, rozmaryn

Serum: aloes, kwas hialuronowy

Glinki: czerwona, rassal, zielona



## spotkajmy się!