RUTINA DE BELLEZA

Organiza tu rutina de belleza para limpiar, aclarar y exfoliar:
cabello, cara, codos, rodillas, axilas, manos y pies.
Y ejercicio de pilates, caminata o calistenia

SEMANA1
11-17

SEMANA2
18-24

OUTFIT

Planea tus outfit con lo que ya tienes y lo que te haga falta para acompletar para las fiestas.

- Navidad
- Año Nuevo
- Otras fiestas

TRATAMIENTOS ESPECIALES

Ya que organizaste tu rutina, habrá tratamientos especial que quieras hacer. Investiga y agenda ya!

SEMANA3
25-1

SEMANA4
2-8

PRESUPUESTO

Elabora una lista de todas tus compras. Trata de incluir todo lo que requerirás: mascarillas, serums, outfits, etc

OFERTAS

Aprovecha las ofertas como el Buen Fin
¡15 al 18 de Noviembre!

SEMANA4
9-15

SEMANA5
16-22

CITAS

Reserva las citas para los toques finales:

- Estilista
- Menicure
- Pedicure

RUTINA DE BELLEZA

MASCARILLAS Y TRATAMIENTOS

COSTO

TRATAMIENTOS ESPECIALES

OUTFIT

NAVIDAD

COSTO

AÑO NUEVO

FIESTAS

OFERTAS

MOTRAS OFERTAS

CITAS

LUGAR

FECHA

HORA

PRESUPUESTO TOTAL

RUTINA DE BELLEZA

SEMANA:

tasks	LUN	MA	MI	JUE	VIER	SAB	DOM

TIPS

IDEAS

PREPARA UN AGUA DE ROMERO, CANELA Y CLAVO PARA EL CABELLO. AGREGA UNAS GOTAS DE ACEITE DE COCO PARA HIDRATAR EL CABELLO

UNA MEZCLA DE JENGIBRE, CANELA Y CURCUMA TE AYUDA A DESINFLAMARTE

EXFOLIA LOS PIES CON PIEDRA POMEX E HIDRATALOS CON CREMA.
¡QUEDAN LINDOS!

PREPARA POSTRES SALUDABLES PARA MERENDAR. HAY RECETAS EN LAS REDES

LA MEZCLA DE BICARBONATO CON LIMON PARA ACLARAR CODOS, RODILLAS Y TAMBIÉN ES BUENO PARA LOS PIES

MUG RAPIDO:
3 CUCHAS HARINA ALMENDRAS
2 CUCHAS DE AZUCAR
1 CUCHITA CANELA
1 CUCHITA DE VAINILLA
2 CUCHAS DE ACEITE DE ALMENDRAS
1 HUEVO
1 MANZAN
BATES TODO Y AL MICROONDAS 2 1/2 MIN

EJERCICIOS LIGEROS
CAMINAR
YOGA
PODRAS LLEVAR EL RITMO

UN ELECTROLITO POTENTE ES
AGUA,
JUGO DE LIMON
Y MIEL