

RUTINA DEL APRENDIZAJE, HIGIENE CORPORAL , EXFOLIACIÓN

COPIA Y PEGA EN GOOGLE O PINCHA EN EL ENLACE, OBSERVA EL VÍDEO Y COMPLETA

<https://www.youtube.com/watch?v=xnAX7xbqqbo>

NOMBRE: Helena Rusillo Fernández CURSO:1EBE		
VEO	PIENSO	ME PREGUNTO
<p>Exfoliante</p> <ul style="list-style-type: none"> -Utiliza productos profesionales. -Como los pies es una de las zonas más castigadas, aparecen callos, durezas, grietas... debemos exfoliar muy bien para dejarlos suaves. -Por las piernas está muy bien exfoliar por el vello que se queda dentro de la piel, que a veces se infectan y esto nos ayuda a sacarlos. Mejora la foliculitis. -En glúteos y cartucheras masajear en círculos para mejorar la circulación y ayuda a movilizar la celulitis -Con la exfoliación ayudamos a eliminar la células muertas, que impide la buena respiración de la piel y con esta ayudamos a que esté más receptivas para los cosméticos. -Es bueno 2 veces al mes. -Nunca exfoliar si hay una alteración en la piel o algún brote. 	<ul style="list-style-type: none"> -La profesional no lleva la ropa adecuada. -Lleva las uñas pintadas de un color demasiado intenso. -Es necesaria la exfoliación y el masaje para favorecer la circulación por tanto el buen funcionamiento del organismo y mantener el buen estado de la piel. 	<p>¿La exfoliación y el masaje también se realizan por delante o solo por la espalda?</p>

Masaje hidratante

-Posterior a la exfoliación es muy importante una buena hidratación.

-Con aceite, crema o combinación de ambos.

-Recomienda productos ricos en aceites o principios activos de alta calidad ya que tras la exfolia la piel está más receptiva.

-Para la piel muy seca se recomienda aceites ricos en omega 3 y 6 para rellenar las células lipídicas.

-Se puede usar cualquier técnica de masaje.

-La profesional no lleva la ropa adecuada.

-Lleva las uñas pintadas de un color demasiado intenso.

-Es necesaria la exfoliación y el masaje para favorecer la circulación por tanto el buen funcionamiento del organismo y mantener el buen estado de la piel.