

KIT DIGITAL MARZO

NAROA GONZÁLEZ



Plantilla Publicaciones

https://www.canva.com/design/DAF9_sf_Wqo/2rUKft3ML0mvucUE69BA4w/view?utm_content=DAF9_sf_Wqo&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink&mode=preview

PUBLICACIÓN	COPY
<p>1 marzo</p> <p>3 cosas que no sabías sobre la celulitis y deberías saber</p>	<p>☀️ ¡Atención a todos! Aquí van tres datos sorprendentes sobre la celulitis que seguro no conocías pero deberías saber:</p> <p>1 La celulitis no está relacionada con el peso corporal: Aunque es común asociar la celulitis con el sobrepeso, la realidad es que personas delgadas también pueden padecerla. Esta afección se debe a la acumulación de grasa, agua y toxinas en el tejido conectivo bajo la piel, lo que provoca la apariencia de hoyuelos en áreas como los muslos, las caderas y los glúteos.</p> <p>2 La genética juega un papel importante: Si tus padres o familiares tienen celulitis, es probable que tú también la desarrolles en algún momento de tu vida. La predisposición genética puede influir, aumentando las probabilidades de desarrollar celulitis.</p> <p>3 No existe una solución definitiva: La verdad es que no existe una solución definitiva. La combinación de técnicas ayudan a su desaparición o minimiza visiblemente la celulitis, pero es recomendable separar en tiempo las sesiones y no dejar de tratarlo. Combinarlo con hábitos saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio e hidratación adecuada.</p> <p>Consúltanos para un diagnóstico personalizado</p> <p>#Celulitis #DatosInteresantes #CuidadoDeLaPiel #Estética #Bienestar</p>

PUBLICACIÓN	COPY
<p>5 marzo</p> <p>Cómo darle luz al rostro y resalta tus rasgos con tu cabello</p>	<p>✨ ¡Dale luz a tu rostro y resalta tus rasgos con tu cabello! ✨</p> <p>Tu cabello no solo complementa tu estilo, ¡también puede iluminar tu rostro y hacerte lucir más joven! Aquí te dejamos algunos consejos para lograrlo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflejos y mechas: Agregar reflejos o mechas a tu cabello puede crear dimensión y profundidad, iluminando tu rostro de forma natural. Opta por tonos que sean un par de tonos más claros que tu color base para un efecto sutil pero efectivo. 2. Corte estratégico: Un corte de cabello que enmarque tu rostro puede resaltar tus mejores características y suavizar los rasgos que deseas disimular. Considera un corte en capas o un flequillo largo para agregar movimiento y luminosidad. 3. Tratamientos de brillo: Los tratamientos de brillo pueden ayudar a revitalizar tu cabello y aportarle un brillo radiante. Consulta con tu estilista sobre opciones de tratamientos que mejoren la salud y la apariencia de tu cabello. <p>Recuerda que tu cabello es tu mejor accesorio, ¡así que no tengas miedo de jugar con él para resaltar tu belleza natural!</p>
<p>8 marzo</p> <p>Felicitación el día de la mujer</p>	<p>¡Feliz Día de la Mujer! 🌸</p> <p>Hoy celebramos la fuerza, la valentía y el amor inquebrantable que las mujeres ofrecen al mundo. En este día especial, queremos rendir homenaje a todas las mujeres que han dejado una huella imborrable en nuestras vidas, inspirándonos a ser mejores cada día. Que este día esté lleno de amor, respeto y reconocimiento para todas las mujeres, ¡porque cada una de ustedes es verdaderamente extraordinaria! ❤️✨</p> <p>#DíaDeLaMujer #MujeresExtraordinarias #EmpoderamientoFemenino #AmorYSolidaridad</p>

PUBLICACIÓN	COPY
<p>12 marzo</p> <p>Ventajas de la depilación láser frente a otros métodos de depilación.</p>	<p>¿Cansada de los métodos de depilación tradicionales que solo ofrecen resultados temporales? Con la depilación láser, obtén una solución duradera y efectiva para despedirte del vello no deseado. 🚫💡</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Resultados Duraderos: Olvídate de la constante preocupación por el crecimiento del vello. La depilación láser ofrece resultados a largo plazo, con una reducción permanente del vello en las áreas tratadas. ◆ Precisión y Eficacia: La tecnología láser permite dirigirse específicamente a los folículos pilosos, dejando la piel circundante intacta. Esto garantiza una depilación precisa y eficaz, sin dañar la piel. ◆ Comodidad y Conveniencia: ¡Di adiós a la irritación y al dolor asociados con otros métodos de depilación! La depilación láser es un procedimiento rápido, cómodo y prácticamente indoloro, que se adapta fácilmente a tu estilo de vida ocupado. <p>¡No esperes más para disfrutar de una piel suave y libre de vello! Contáctanos para descubrir más sobre nuestros tratamientos de depilación láser. ✨👩</p> <p>#DepilaciónLáser #PielSuave #ResultadosDuraderos #TecnologíaAvanzada</p>
<p>15 de marzo</p> <p>3 consejos para reducir y prevenir la celulitis desde casa</p>	<p>🌟 ¡Reduce y previene la celulitis desde la comodidad de tu hogar con estos 3 consejos infalibles! 🌟</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Alimentación Balanceada: Evita los alimentos procesados y ricos en azúcares, que pueden contribuir al desarrollo de la celulitis. 2 Ejercicio Regular: El cardio y los ejercicios de tonificación muscular ayudan a mejorar la circulación, reducir la grasa corporal y fortalecer los músculos, lo que contribuye a prevenir la formación de celulitis y a mantener los resultados del tratamiento por más tiempo. 3 Tratamiento Profesional: El primer paso hacia una piel suave y sin celulitis es realizar un tratamiento especializado. Nuestros procedimientos avanzados están diseñados para combatir la celulitis de manera efectiva, asegurando resultados visibles desde el principio. <p>Visítanos y permítenos ayudarte en el proceso de querer tu cuerpo.</p> <p>#PrevenciónDeCelulitis #TratamientosProfesionales #EstiloDeVidaSaludable</p>

PUBLICACIÓN	COPY
<p>19 marzo</p> <p>Como mimarlos a ellos</p>	<p>👨👧👦 ¡Celebremos juntos el Día del Padre de una manera especial! 🎂👨👧👦</p> <p>En este día tan significativo, queremos recordarles a todos que los padres también merecen un momento de relax y cuidado personal. Es por eso que te invitamos a traerlo a nuestro salón, donde podrá disfrutar de una experiencia única de bienestar y cuidado.</p> <p>Nuestros servicios especializados están diseñados para satisfacer las necesidades de cuidado masculino, desde cortes de cabello, retoques y perfilado de barba hasta, tratamientos faciales. ¡Es el momento perfecto para que se relajen y se mimen como se merecen!</p> <p>No pierdas la oportunidad de hacerlos sentir especiales en su día. ¡Acepta nuestro desafío y trae a tu padre para que viva una experiencia inolvidable de bienestar y cuidado personal en nuestro salón! 🎂👨👧👦</p> <p>#DiaDelPadre #CuidadoMasculino #BienestarParaEllos</p>
<p>22 marzo</p> <p>Rutina de cuidado capilar nocturna para despertar con un cabello radiante.</p>	<p>¡Despierta con un cabello radiante cada mañana! ✨ Con nuestra rutina de cuidado capilar nocturna, asegúrate de que tu melena luzca su mejor versión al despertar.</p> <ol style="list-style-type: none"> Hidratación profunda: Antes de acostarte, aplica una mascarilla hidratante en las puntas y medios de tu cabello. Deja que los nutrientes penetren durante la noche para una hidratación intensiva y reparadora. Protección y nutrición: Utiliza un aceite o sérum capilar para sellar la humedad y proteger tu cabello de posibles daños durante la noche. Los ingredientes nutritivos revitalizarán tu melena mientras duermes, dejándola suave y sedosa al despertar. Cuidado del cuero cabelludo: No te olvides de tu cuero cabelludo. Masajea unas gotas de aceite o utiliza un tratamiento específico para calmar y equilibrar la piel, promoviendo un crecimiento saludable del cabello. <p>¡Haz que tus noches sean el momento perfecto para cuidar y mimar tu melena! Cuéntanos en comentarios, tu consejo favorito ✨</p> <p>#CuidadoCapilarNocturno #CabelloRadiante #MelenaSana</p>

PUBLICACIÓN	COPY
<p>26 de marzo Ejercicios para fortalecer la musculatura facial y prevenir la flacidez.</p>	<p>🧘‍♀️ ¡Fortalece tu piel desde adentro hacia afuera con estos ejercicios para la musculatura facial! 💪</p> <ol style="list-style-type: none"> Masaje Contorno de Ojos: Dedicar unos minutos al día para realizar un suave masaje alrededor de los ojos. Utilizar los dedos índices y medios para hacer movimientos circulares desde el lagrimal hasta las sienes. Este masaje ayuda a estimular la circulación, reducir la hinchazón y prevenir las arrugas. Masaje con Piedra Gua Sha: Incorporar la técnica del masaje con la piedra Gua Sha para mejorar la firmeza y elasticidad de la piel. Deslizar suavemente la piedra a lo largo de la mandíbula, las mejillas y la frente, aplicando una ligera presión. Este masaje ayuda a drenar toxinas, tonificar los músculos faciales y promover un aspecto rejuvenecido. Asesoramiento Personalizado en el Centro: Visítanos para recibir un asesoramiento personalizado y un plan de tratamiento adaptado a tus necesidades específicas. Te ayudaremos a desarrollar una rutina de ejercicios faciales y cuidado en casa que te ayudará a prevenir la flacidez y mantener una piel radiante y saludable. <p>Incorpora estos ejercicios en tu rutina diaria y complementa tu cuidado facial con nuestros tratamientos especializados en el centro. ¡Juntos trabajaremos para fortalecer tu piel y mantenerla joven y firme!</p> <p>#EjerciciosFaciales #CuidadoDeLaPiel #PielFirme #BienestarFacial</p>
<p>29 de marzo Masaje drenante para eliminar toxinas y mejorar la circulación.</p>	<p>El masaje drenante es una técnica terapéutica que ayuda a eliminar toxinas y mejorar la circulación linfática, promoviendo así una piel más saludable y revitalizada. Algunos de sus principales beneficios son:</p> <ol style="list-style-type: none"> Este tipo de masaje estimula el sistema linfático, ayudando a eliminar las toxinas y los desechos acumulados en el cuerpo. Al liberar estas impurezas, la piel se purifica y se vuelve más luminosa. Favorece el flujo sanguíneo y linfático, lo que contribuye a una mejor circulación y oxigenación de los tejidos. Esto puede ayudar a reducir la retención de líquidos, la hinchazón y la celulitis, mejorando así la apariencia de la piel. Este tipo de masaje es especialmente beneficioso para quienes sufren de piernas cansadas o hinchadas. Al estimular el flujo linfático, ayuda a aliviar la sensación de pesadez y fatiga en las piernas, proporcionando una sensación de ligereza y bienestar. <p>Comprueba sus beneficios desde la primera sesión, ¡reserva tu cita! #MasajeDrenante #CirculaciónSanguínea #BienestarFísico #SaludYBelleza</p>

Plantilla Reels

https://www.canva.com/design/DAF9_snHh8U/HZZ_29-R8bWusDFHzgihwg/view?utm_content=DAF9_snHh8U&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink&mode=preview

REEL 1 - 7 marzo - Para qué tipo de pieles y edad es recomendada la vitamina C

- Introducción: Saludo a la audiencia y presentación del tema.
- Explicación sobre la vitamina C: Hablar sobre los beneficios de la vitamina C para la piel y su capacidad para mejorar la luminosidad y combatir los signos del envejecimiento.
- Edades adecuadas: Explicar en qué etapas de la vida es más recomendable incorporar la vitamina C en la rutina de cuidado facial.

REEL 2 - 14 marzo - Trucos para dar volumen al cabello fino y sin vida.

Habla sobre cortes estratégicos para agregar volumen y movimiento al cabello, productos voluminizadores como champús, mousses... y cambiar la técnica de secado para maximizar el volumen. Después de lavar y aplicar los productos voluminizadores, inclina la cabeza hacia abajo y seca el cabello con un secador mientras lo masajearas con los dedos para levantar las raíces.

REEL 3 - 21 marzo - Primeros pasos para comenzar a cuidar tu piel en casa

- Identificación del tipo de piel: Consejos para determinar el tipo de piel y las necesidades específicas de cuidado.
- Rutina básica de cuidado: Hablar sobre los pasos de una rutina de cuidado de la piel en casa, como limpieza, exfoliación e hidratación.
- Productos recomendados: Recomendar productos básicos para empezar y explicar cómo usarlos correctamente.

REEL 4 - 28 marzo - Cómo evitar la acumulación de productos y mantener el cuero cabelludo limpio.

Habla sobre cómo evitar la acumulación de productos y mantener el cuero cabelludo limpio teniendo en cuenta un lavado regular aclarar bien usar productos ligeros sin siliconas exfoliar el cuero cabelludo como parte de la rutina para evitar la acumulación de células muertas en la piel evitar el exceso de productos y aplicarlo correctamente de medios a puntas

KIT DIGITAL MARZO

NAROA GONZÁLEZ



				1-mar
				3 cosas que no sabías sobre la celulitis y deberías saber
				Historia 1: Termina la semana, saluda dando los buenos días Historia 2: hoy te contamos 3 cosas que no sabías sobre la celulitis, ¿sabías que puede ser un factor genérico? te contamos más en el post de hoy.
4-mar	5-mar	6-mar	7-mar	8-mar
				Día internacional de la mujer
	Cómo darle luz al rostro y resalta tus rasgos con tu cabello		REEL: Para qué tipo de pieles y edad es recomendada la vitamina C	Felicitación el día de la mujer
Empezamos la semana con energía, sube un video preparando algún tratamiento o servicio	Historia: quieres darle luz a tu rostro de manera sutil sin cambiar tu color natural de cabello	Historia: Graba al equipo trabajando de espaldas como si te estuvieras paseando por el salón y si quieren pueden saludar. Historia 2 cuestionario: sabes a partir de qué edad se debe empezar a utilizar la vitamina c?	Historia: hoy te contamos todo lo que tienes que saber sobre la vitamina C y a partir de que edad tienes que empezar a utilizarla	Historia: Haz un video felicitando el día de la mujer
11-mar	12-mar	13-mar	14-mar	15-mar
	Ventajas de la depilación láser frente a otros métodos de depilación.		reel Trucos para dar volumen al cabello fino y sin vida.	3 consejos para reducir y prevenir la celulitis desde casa
Empezamos la semana con energía, sube un video o foto del equipo saludando o del ambiente de trabajo	Historia: ¿Sabes cuál es el método de depilación más efectivo?	Historia 1: Da los buenos días con una foto de alguna parte del salón Historia 2 cuestionario: Tienes el cabello fino y sin volumen, te contamos como darle volumen a tu cabello	Historia: Hoy te contamos los trucos para darle volumen a tu cabello	Historia: hoy te damos 3 consejos para aprender a reducir la celulitis desde casa

KIT DIGITAL MARZO

NAROA GONZÁLEZ



18-mar	19-mar	20-mar	21-mar	22-mar
	Día del padre			
	Como mimarlos a ellos		REEL: Primeros pasos para comenzar a cuidar tu piel en casa	Rutina de cuidado capilar nocturna para despertar con un cabello radiante.
<p>Historia: Empezamos la semana, indica los 3 o 4 huecos disponibles de esta semana para que puedan agendar y con el número de teléfono Historia 2: haz un video y propon el reto de traer a tu padre al centro como regalo para que se mime un poco, ellos tambien se merecen amor y cuidados para verse guapos</p>	<p>Historia: Haz un video felicitando el día del padre</p>	<p>Historia 1: Grabar un poco del ambiente del salón o trabajando en cabina y saludando, para que se vea el equipo Historia 2: mañana traemos unos consejos especiales para que sepas como tienes que hacer tu rutina facial en casa, tienes alguna pregunta que te gustaría que te contestemos?</p>	<p>Historia: Hoy te contamos como cuidar tu piel desde casa paso a paso, comparte el vídeo</p>	<p>Historia: Estos son los cuidados que deberias incluir a tu rutina nocturna para despertar con una melena brillante</p>
25-mar	26-mar	27-mar	28-mar	29-mar
	Ejercicios para fortalecer la musculatura facial y prevenir la flacidez.		reel Cómo evitar la acumulación de productos y mantener el cuero cabelludo limpio.	Masaje drenante para eliminar toxinas y mejorar la circulación.
<p>Empezamos la semana con energía, comparte cuestionario preguntando ¿como ha ido vuestro mes de marzo y la bienvenida a la primavera?</p>	<p>Historia: ¿Quieres aprender a fortalecer los musculos de la cara para prevenir la flacidez? Te lo contamos en el post de hoy</p>	<p>Historia 1: Da los buenos días con una foto de alguna parte del salón Historia 2: Cuestionario: utilizas acondicionador sin aclarado o serum y te queda el cabello apelmazado?</p>	<p>Historia: hoy te contamos como aplicar los productos para evitar la acumulación de producto</p>	<p>Historia: Hoy te contamos como aliviar la hinchazon y retención de líquidos.</p>