

# KIT DIGITAL MAYO

## NAROA GONZÁLEZ



### Plantilla Publicaciones

[https://www.canva.com/design/DAGDhvpMTVc/y3QeM8mwTw8lLqt9BaL5eg/view?utm\\_content=DAGDhvpMTVc&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink&mode=preview](https://www.canva.com/design/DAGDhvpMTVc/y3QeM8mwTw8lLqt9BaL5eg/view?utm_content=DAGDhvpMTVc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink&mode=preview)

PUBLICACIÓN	COPY
<p>3 MAYO</p> <p>Adapta tu rutina facial al cambio estacional con estos 3 trucos</p>	<p>¡Es momento de adaptar tu rutina facial al cambio estacional con estos 3 trucos imperdibles! 🌸🌟</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Hidratación intensiva:</b> Con la llegada del otoño, la piel tiende a resecaarse más debido al cambio de clima. Asegúrate de incorporar productos hidratantes más nutritivos en tu rutina diaria, como sueros y cremas con ingredientes como el ácido hialurónico y la vitamina E.</li> <li>2. <b>Exfoliación suave:</b> La exfoliación es clave para eliminar las células muertas de la piel y promover la renovación celular. Sin embargo, en esta época del año es importante optar por exfoliantes más suaves y delicados, para evitar irritaciones en la piel. Busca productos con ingredientes naturales como el azúcar, el café o el aloe vera.</li> <li>3. <b>Protección solar:</b> Aunque los días sean más cortos y las temperaturas más frescas, la protección solar sigue siendo esencial durante el otoño. Los rayos UV aún pueden dañar la piel y causar signos prematuros de envejecimiento.</li> </ol> <p>¡No dejes que el cambio de estación afecte la salud y belleza de tu piel! Con estos simples trucos, puedes adaptar tu rutina facial al otoño y lucir una piel radiante y saludable en todo momento. ¡Síguenos para más consejos!</p>

PUBLICACIÓN	COPY
<p>7 MAYO Haz esto 30 minutos al día para combatir la flacidez y tonificar la piel</p>	<p>¿Quieres combatir la flacidez y tonificar tu piel de forma efectiva? ¡Aquí tienes la solución! Dedicar tan solo 30 minutos al día a tratamientos de estética diseñados para combatir la flacidez y revitalizar tu piel.</p> <p>Nuestros tratamientos de estética de corta duración están especialmente diseñados para ofrecerte resultados visibles en poco tiempo. Desde masajes reafirmantes hasta tratamientos de radiofrecuencia, nuestros expertos te ayudarán a tonificar tu piel y combatir la flacidez de manera efectiva.</p> <p>¡No necesitas dedicar horas en el gimnasio para obtener resultados! Con solo 30 minutos al día, podrás notar una mejora significativa en la firmeza y elasticidad de tu piel.</p> <p>¡No esperes más para lucir una piel tonificada y radiante! Contáctanos para conocer más sobre nuestros tratamientos de estética de 30 minutos.</p>
<p>20 MAYO Masajes drenantes para combatir la retención de líquidos y mejorar la circulación</p>	<p>¿Sientes tus piernas pesadas y con retención de líquidos? ¡Los masajes drenantes son la solución que necesitas! 🌿💆</p> <p>Nuestros masajes drenantes están diseñados para estimular la circulación sanguínea y linfática, ayudando a eliminar toxinas y reducir la retención de líquidos en tu cuerpo. Con movimientos suaves y precisos, nuestros expertos en masajes te ayudarán a mejorar la circulación y a reducir la hinchazón en tus piernas.</p> <p>Además de combatir la retención de líquidos, los masajes drenantes también tienen otros beneficios, como la reducción de la celulitis, la mejora en la textura de la piel y la sensación de ligereza y bienestar general.</p> <p>No dejes que la retención de líquidos te impida lucir tu mejor versión. ¡Agenda tu cita para un masaje drenante y siéntete renovada por dentro y por fuera!</p>

PUBLICACIÓN	COPY
<p>14 MAYO Nuestro secreto para reducir el abdomen desde la primera sesión (drenaje para inflamación)</p>	<p>¿Quieres lucir un abdomen más definido desde la primera sesión? 🍌</p> <p>Descubre nuestro secreto: el drenaje para inflamación. Con este tratamiento, ayudamos a reducir la hinchazón abdominal y a eliminar el exceso de líquidos, ¡logrando resultados visibles desde la primera sesión!</p> <p>Nuestro equipo de expertos utiliza técnicas de drenaje linfático específicamente diseñadas para combatir la inflamación en la zona del abdomen. Este masaje suave y efectivo estimula la circulación linfática, promoviendo la eliminación de toxinas y líquidos acumulados, lo que se traduce en una reducción visible del abdomen y una sensación de ligereza.</p> <p>No esperes más para conseguir el abdomen que siempre has deseado. ¡Agenda tu sesión de drenaje para inflamación y empieza a notar la diferencia desde el primer día!</p>
<p>17 MAYO El truco para retocar tu protector solar sin desmaquillarte</p>	<p>¡Atención a este truco para un retoque rápido y efectivo de tu protector solar sin desmaquillarte! ✨ Sabemos lo importante que es mantener nuestra piel protegida del sol durante todo el día, pero ¿qué pasa cuando llevamos maquillaje y necesitamos retocar el protector solar?</p> <p>Aquí está la solución: utiliza un protector solar en polvo con SPF para retocar tu protección solar sin deshacer tu maquillaje. Estos polvos ligeros y transparentes no solo añaden una capa adicional de protección solar, sino que también ayudan a matificar el rostro y a fijar el maquillaje.</p> <p>¡Ya no hay excusas para no proteger tu piel durante todo el día! 🧘 Prueba este truco y mantén tu piel protegida y radiante en todo momento. Recuerda, la protección solar es clave para una piel sana y hermosa.</p>



PUBLICACIÓN	COPY
<p style="text-align: center;">21 MAYO 3 secretos para un bronceado perfecto y seguro</p>	<p>¡Descubre nuestros 3 secretos para lograr un bronceado perfecto y seguro este verano! 🌞🌟</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exfolia tu piel: Antes de exponerte al sol, asegúrate de exfoliar tu piel para eliminar las células muertas y lograr un bronceado uniforme y duradero. La exfoliación ayuda a preparar la piel, permitiendo que los rayos del sol penetren de manera más uniforme.</li> <li>2. Protege tu piel: Siempre utiliza protector solar con un alto factor de protección (SPF) para proteger tu piel de los dañinos rayos UV. Aplica el protector solar de manera generosa y reaplícalo cada dos horas, especialmente después de nadar o sudar.</li> <li>3. Hidratación: Mantén tu piel hidratada bebiendo suficiente agua y aplicando lociones hidratantes después de la exposición al sol. La hidratación ayuda a prolongar el bronceado y a mantener la piel suave y saludable.</li> </ol> <p>¡Con estos secretos, lucirás un bronceado radiante y seguro todo el verano! Recuerda siempre cuidar tu piel y disfrutar del sol de manera responsable. Síguenos para más consejos</p>
<p style="text-align: center;">24 MAYO Rutina de cuidado nocturno para una piel radiante al despertar</p>	<p>¡Prepara tu piel para brillar al despertar con nuestra rutina de cuidado nocturno! 🌙🌟</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpieza profunda: Elimina todas las impurezas y restos de maquillaje con un limpiador suave. La limpieza profunda ayuda a prevenir la obstrucción de los poros y permite que los productos de cuidado de la piel penetren mejor.</li> <li>2. Hidratación intensiva: Aplica una crema hidratante rica en ingredientes nutritivos antes de irte a dormir. Opta por fórmulas que contengan ácido hialurónico, vitamina E o aceites naturales para mantener la piel suave, flexible y profundamente hidratada durante la noche.</li> <li>3. Tratamiento reparador: Completa tu rutina con un tratamiento específico para tus necesidades de la piel, como serums o cremas con ingredientes reparadores como retinol, péptidos o antioxidantes. Estos productos ayudarán a estimular la renovación celular y a reparar los daños causados durante el día.</li> </ol> <p>Con esta rutina de cuidado nocturno, despertarás con una piel radiante, revitalizada y lista para enfrentar un nuevo día. ¡Dale a tu piel el amor y la atención que se merece! Síguenos para más consejos</p>

PUBLICACIÓN	COPY
<p>28 MAYO</p> <p>2 frutas que hacen que tu piel se vea radiante</p>	<p>¡Descubre el secreto de la belleza natural con estas dos frutas que harán que tu piel brille como nunca! 🍊🍓</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Naranjas: Con su alto contenido de vitamina C, las naranjas son un poderoso aliado para una piel radiante. Esta vitamina ayuda a estimular la producción de colágeno, combate los radicales libres y promueve la luminosidad de la piel, dejándola con un aspecto fresco y rejuvenecido.</li><li>2. Fresas: Estas deliciosas frutas no solo son deliciosas, sino que también son excelentes para la piel. Las fresas son ricas en antioxidantes y ácido salicílico natural, que ayudan a exfoliar suavemente la piel, eliminar las células muertas y revelar una tez más suave y radiante.</li></ol> <p>Incorpora estas dos frutas a tu dieta diaria o incluso úsalas en mascarillas faciales caseras para obtener una piel luminosa y saludable. ¡Tu piel te lo agradecerá!</p> <p>Síguenos para más consejos</p>
<p>31 MAYO</p> <p>3 consejos de como cuidar tu piel en la playa o piscina</p>	<p>¡Prepara tu piel para disfrutar del sol y el agua con estos tres consejos para cuidarla en la playa o la piscina! 🏖️🌊</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Protege y hidrata: Antes de exponerte al sol, aplica un protector solar de amplio espectro con un SPF adecuado para tu tipo de piel. Reaplica cada dos horas y después de cada baño. Además, no olvides hidratar tu piel con una crema hidratante después de la exposición al sol para evitar la sequedad y mantener su elasticidad.</li><li>2. Protégete del cloro y el salitre: El cloro de las piscinas y el salitre del mar pueden resecar y dañar la piel. Antes de entrar en el agua, aplica una capa de aceite o crema hidratante para crear una barrera protectora. Después del baño, enjuaga tu piel con agua dulce para eliminar los residuos y aplica nuevamente una crema hidratante para restaurar la humedad perdida.</li><li>3. Mantén la piel fresca y calmada: Si pasas mucho tiempo bajo el sol, es importante mantener tu piel fresca y calmada. Utiliza productos con ingredientes calmantes como aloe vera o té verde para aliviar la irritación y refrescar la piel después de la exposición solar. Además, puedes llevar contigo un spray facial con agua termal para refrescarte y revitalizar tu piel en cualquier momento.</li></ol> <p>Sigue estos consejos y mantén tu piel protegida, hidratada y radiante mientras disfrutas del sol y el agua este verano. ¡Tu piel lo agradecerá!</p> <p>Comenta cuál es tu consejo favorito</p>

## Plantilla Reels

[https://www.canva.com/design/DAGDhyG\\_vTY/ScgY7ZYIrEn2POIB1tA-pQ/view?utm\\_content=DAGDhyG\\_vTY&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink&mode=preview](https://www.canva.com/design/DAGDhyG_vTY/ScgY7ZYIrEn2POIB1tA-pQ/view?utm_content=DAGDhyG_vTY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink&mode=preview)

### **REEL 1 - 2 MAYO - REEL: Mitos y verdades sobre la exposición al sol: ¡protege tu piel este verano!**

En este reel, abordaremos los mitos y verdades que giran en torno a la exposición al sol, especialmente crucial con la llegada del verano. Hablaremos sobre la importancia de proteger la piel contra los rayos UV y desmentiremos algunas creencias comunes que pueden poner en riesgo nuestra salud cutánea. ¡Aprende cómo cuidar tu piel de forma efectiva y disfrutar del sol de manera segura!

### **REEL 2 - 9 MAYO - REEL: Productos imprescindibles para cuidar tu piel durante la primavera**

Descubre en este reel los productos esenciales para mantener tu piel radiante y saludable durante la primavera. Desde protectores solares hasta cremas hidratantes y antioxidantes, te mostraremos cuáles son los imprescindibles para incorporar en tu rutina diaria de cuidado facial y corporal. ¡Prepárate para lucir una piel envidiable esta temporada!

### **REEL 3 - 16 MAYO - REEL: La técnica de masaje facial que te hace verte 10 años más joven desde la primera sesión**

Sumérgete en el mundo del rejuvenecimiento facial con nuestra técnica de masaje facial revolucionaria. Descubre cómo esta técnica puede transformar tu aspecto y rejuvenecer tu piel desde la primera sesión. Aprende los secretos detrás de este masaje facial y cómo puedes integrarlo en tu rutina de cuidado para obtener resultados visibles y duraderos.

### **REEL 4 - 23 MAYO - REEL: Respondemos a tres preguntas sobre el cuidado facial**

En este reel, abordaremos tres preguntas frecuentes sobre el cuidado facial que pueden ayudarte a mejorar tu rutina de belleza. Desde cómo tratar las manchas hasta la importancia de la exfoliación, responderemos a tus inquietudes más comunes para que puedas obtener una piel radiante y saludable. ¡No te pierdas estos consejos prácticos para cuidar tu cutis!

### **REEL 5 - 30 MAYO - REEL: Tratamientos para combatir el acné y las imperfecciones en la piel**

¿Luchando contra el acné y las imperfecciones en la piel? En este reel, te presentaremos una variedad de tratamientos efectivos para combatir el acné y mejorar la apariencia de tu piel. Desde peelings químicos hasta terapias láser, descubre las opciones disponibles para tratar el acné y obtener una piel más clara y uniforme. ¡Di adiós a las imperfecciones y luce una piel radiante este verano!

# KIT DIGITAL MAYO

## NAROA GONZÁLEZ



		1-may	2-may	3-may
			REEL: Mitos y verdades sobre la exposición al sol: ¡protege tu piel este verano!	Adapta tu rutina facial al cambio estacional con estos 3 trucos
		Historia: Graba al equipo trabajando de espaldas como si te estuvieras paseando por el salón y si quieren pueden saludar. Historia 2 cuestionario: ¿qué mitos conoces sobre el sol y la piel?	Hoy toca Reel! Te contamos los mitos y verdades sobre exponerte al sol y los cuidados que deberías tener	¿Sabes qué debes adaptar tu rutina a cada estación? Te contamos qué productos debes incluir en tu rutina de primavera
6-may	7-may	8-may	9-may	10-may
	Haz esto 30 minutos al día para combatir la flacidez y tonificar la piel		REEL: Productos imprescindibles para cuidar tu piel durante la primavera	Masajes drenantes para combatir la retención de líquidos y mejorar la circulación
Historia: Empezamos la semana con energía, sube un video o foto del equipo saludando o del ambiente de trabajo	¿Sabes que con solo 30 minutos al día puedes combatir la flacidez facial y corporal? Te lo contamos en el post de hoy	Historia 1: Da los buenos días con una foto de alguna parte del salón Historia 2 cuestionario: ¿Cuál es tu producto imprescindible en primavera?	Hoy toca Reel! Estos son nuestros productos imprescindibles en primavera	¿Sufres de retención de líquidos y piernas cansadas? Eso es lo que deberías saber, te lo contamos en el post de hoy
13-may	14-may	15-may	16-may	17-may
	Nuestro secreto para reducir el abdomen desde la primera sesión (drenaje para inflamación)		REEL: La técnica de masaje facial que te hace verte 10 años más joven desde la primera sesión	El truco para retocar tu protector solar sin desmaquillarte

# KIT DIGITAL MAYO

## NAROA GONZÁLEZ



<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</p>	<p>¿Se puede de verdad reducir el abdomen desde la primera sesión? Te lo contamos en el post de hoy</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: ¿Crees que se puede rejuvenecer hasta 10 años con un masaje facial?</p>	<p>Hoy toca Reel! Verte 10 años más joven es posible con esta técnica, no te pierdas el reel completo en el perfil</p>	<p>Así puedes retocar tu maquillaje sin desmaquillarte y sin que quede la cara como exceso de grasa</p>
20-may	21-may	22-may	23-may	24-may
	<p>3 secretos para un bronceado perfecto y seguro</p>		<p>REEL: Respondemos a tres preguntas sobre el cuidado facial</p>	<p>Rutina de cuidado nocturno para una piel radiante al despertar</p>
<p>Historia: Empezamos la semana con energía, coparte cuestionario preguntando ¿como ha ido vuestro mes de marzo y la bienvenida a la primavera?</p>	<p>3 secretos para un bronceado perfecto y sano sin renunciar a a tu salud</p>	<p>Historia 1: Da los buenos días con una foto de alguna parte del salón Historia 2: ¿Qué pregunta quieres que respondamos sobre cuidado facial?</p>	<p>Hoy toca Reel! Respondemos a preguntas sobre cuidado facial</p>	<p>Empieza cuidando tu piel desde por la noche para un día radiante, te contamos cómo en nuestro post de hoy</p>
27-may	28-may	29-may	30-may	31-may
	<p>2 frutas que hacen que tu piel se vea radiante</p>		<p>REEL: Tratamientos para combatir el acné y las imperfecciones en la piel</p>	<p>3 consejos de como cuidar tu piel en la playa o piscina</p>
<p>Historia: Empezamos la semana con energía, sube un video o foto del equipo saludando o del ambiente de trabajo</p>	<p>Estas son dos frutas que debes añadir a tus postres para una piel perfecta</p>	<p>Historia: Graba al equipo trabajando de espaldas como si te estuvieras paseando por el salón y si quieren pueden saludar. Historia 2 cuestionario: ¿Luchas constantemente contra el acné y las marcas de acné?</p>	<p>Hoy toca Reel! ¿Sufres de acné? Hoy te contamos como combatirlo y reducir las imperfecciones</p>	<p>Cuida tu piel los días de playa y piscina con estos 3 consejos</p>