

# IMPACTA Y DESLUMBRA

*por Mercedes García de la Barrera*



*50 Consejos de Belleza para  
Brillar en Todo Momento*

# Impacta y Deslumbra: 50 Consejos de Belleza para Brillar en Todo Momento



Te doy la bienvenida a una experiencia transformadora con **"Impacta y Deslumbra: 50 Consejos de Belleza para Brillar en Todo Momento"**.

Esta guía no solo cambiará cómo te ves, sino cómo te sientes, revelando los secretos mejor guardados para cuidar tu piel y perfeccionar tu maquillaje.

En estas páginas, encontrarás todo lo necesario para:

- Revitalizar tu piel, asegurando un resplandor que no pasa desapercibido.
- Dominar el arte del maquillaje, elevando tu belleza natural a nuevos niveles.
- Adaptar cada consejo a tu estilo único, destacando entre la multitud.

**"Impacta y Deslumbra"** es tu invitación a brillar con luz propia, cada día.

Prepárate para transformarte y dejar una impresión duradera, dondequiera que vayas. Abre esta guía y comienza el viaje hacia tu yo más radiante.

¡Comenzamos!

## 25 trucos de belleza

25 trucos de belleza fáciles de aplicar que toda mujer puede incorporar a su rutina diaria para mejorar su cuidado facial y corporal:

1. **Hidratación constante:** Beber al menos 2 litros de agua al día ayuda a mantener la piel hidratada, elástica y luminosa.



2. **Limpieza facial diaria:** Utiliza un limpiador suave adecuado para tu tipo de piel todas las mañanas y noches para eliminar impurezas y exceso de grasa.
3. **Exfoliación semanal:** Exfolia tu piel una o dos veces por semana para eliminar células muertas y promover la regeneración celular.
4. **Hidratante facial y corporal:** Aplica crema hidratante después de la ducha y antes de dormir. Busca productos con ingredientes como ácido hialurónico o glicerina.
5. **Protector solar diario:** Usa un protector solar con al menos SPF 30 todos los días, incluso en días nublados, para prevenir el envejecimiento prematuro y daños solares.
6. **Alimentación balanceada:** Una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y ácidos grasos omega-3 puede mejorar la salud de la piel desde el interior.
7. **Mascarillas faciales:** Aplica mascarillas faciales específicas para tu tipo de piel una vez a la semana para nutrir y revitalizar la piel.



8. **Duerme lo suficiente:** Apunta a 7-8 horas de sueño cada noche para permitir que tu piel se repare y regenere.
9. **Tónico facial:** Después de limpiar, usa un tónico para ayudar a equilibrar el pH de la piel y prepararla para la hidratación.
10. **Aplicación suave de productos:** Aplica productos de cuidado de la piel con movimientos suaves y ascendentes para promover la circulación y evitar la flacidez.
11. **Cuidado del contorno de ojos:** Utiliza un producto específico para el contorno de ojos para tratar ojeras, bolsas y líneas finas.
12. **Menos es más:** En maquillaje, opta por un look natural que realce tus rasgos sin sobrecargar tu piel.
13. **Limpieza de brochas de maquillaje:** Lava tus brochas y esponjas regularmente para prevenir la acumulación de bacterias y posibles brotes de acné.
14. **Ejercicio regular:** El ejercicio aumenta la circulación y promueve la salud y el brillo de la piel.
15. **Cuidado de los labios:** Exfolia e hidrata tus labios regularmente para mantenerlos suaves y libres de grietas.



16. **Respiración y reducción del estrés:** Técnicas de respiración y meditación pueden ayudar a reducir el estrés, lo cual es beneficioso para la piel.



17. **Baños de vapor facial:** Ayudan a abrir los poros antes de la exfoliación o la aplicación de mascarillas.

18. **No tocar el rostro:** Evita tocar tu rostro con las manos sucias para prevenir brotes de acné.

19. **Agua tibia para lavar el rostro:** El agua muy caliente puede deshidratar la piel, mientras que el agua tibia es más suave.



20. **Cambio regular de fundas de almohada:** Cambia tus fundas de almohada al menos una vez a la semana para evitar la acumulación de aceites y bacterias.

21. **Aceites naturales:** Utiliza aceites naturales como el de argán, coco o almendra para hidratar la piel y el cabello.

22. **Vitamina C:** Incorpora sueros con vitamina C en tu rutina matutina para proteger la piel contra daños ambientales y mejorar su luminosidad.

23. **Masajes faciales:** Realiza masajes faciales con regularidad para estimular la circulación y prevenir la flacidez.

24. **Evita duchas muy largas y calientes:** El agua caliente por tiempo prolongado puede deshidratar tu piel.

25. **Ropa de algodón:** Usa ropa de algodón o materiales transpirables, especialmente si tienes la piel sensible o propensa al acné.

Estos trucos son fáciles de implementar y pueden hacer una gran diferencia en la salud y apariencia de tu piel. Recuerda que la constancia es clave en el cuidado de la piel.



## 25 trucos de maquillaje

25 trucos de maquillaje que pueden hacer maravillas para realzar tu belleza natural y facilitarte la aplicación del maquillaje:



1. **Prebase (primer) antes de la base:** Aplica una prebase para suavizar la piel y asegurar que tu base dure más tiempo.
2. **Corrector después de la base:** Aplica el corrector después de la base para cubrir mejor las imperfecciones sin quitar producto.
3. **Usa tus dedos para aplicar productos cremosos:** El calor de tus dedos ayuda a que productos como el corrector se fundan mejor con tu piel.
4. **Polvo translúcido para sellar:** Usa un polvo translúcido ligero para sellar el corrector y evitar que se acumule en las líneas de expresión.
5. **Brocha grande para base líquida:** Una brocha grande y plana proporciona una aplicación más suave y uniforme de la base líquida.
6. **Esponja húmeda para un acabado natural:** Humedece una esponja de maquillaje para aplicar la base y el corrector para un acabado más natural.
7. **Técnica de “baking”:** Aplica una generosa cantidad de polvo translúcido sobre el corrector bajo los ojos y déjalo reposar por unos minutos antes de retirarlo, para un acabado impecable.

8. **Contorneado según tu tipo de rostro:** Aprende a contornear según la forma de tu rostro para resaltar tus mejores rasgos.

9. **Iluminador en puntos clave:** Aplica iluminador en el arco de Cupido, el puente de la nariz, los pómulos y bajo el arco de las cejas para un brillo saludable.

10. **Delineado “alado” con cinta adhesiva:** Usa un pedazo de cinta adhesiva como guía para crear un delineado de ojos perfecto y simétrico.

11. **Máscara de pestañas en raíces y puntas:** Para unas pestañas más voluminosas, aplica la máscara primero en las raíces y luego en las puntas con movimientos zigzag.



12. **Cejas naturales con jabón:** Peina tus cejas hacia arriba con un cepillo y un poco de jabón para cejas para fijarlas en su lugar todo el día.

13. **Labial como rubor:** Aplica un poco de labial en crema sobre las mejillas y difumínalo para un rubor natural.

14. **Polvo antes de la base líquida:** Para piel grasa, aplica un poco de polvo translúcido antes de la base líquida para controlar el brillo.

15. **Mezcla para tu base perfecta:** Si no encuentras tu tono exacto de base, mezcla dos tonos para crear el perfecto para tu piel.

16. **Fijador de maquillaje para duración:** Usa un spray fijador de maquillaje para mantener tu look intacto durante horas.



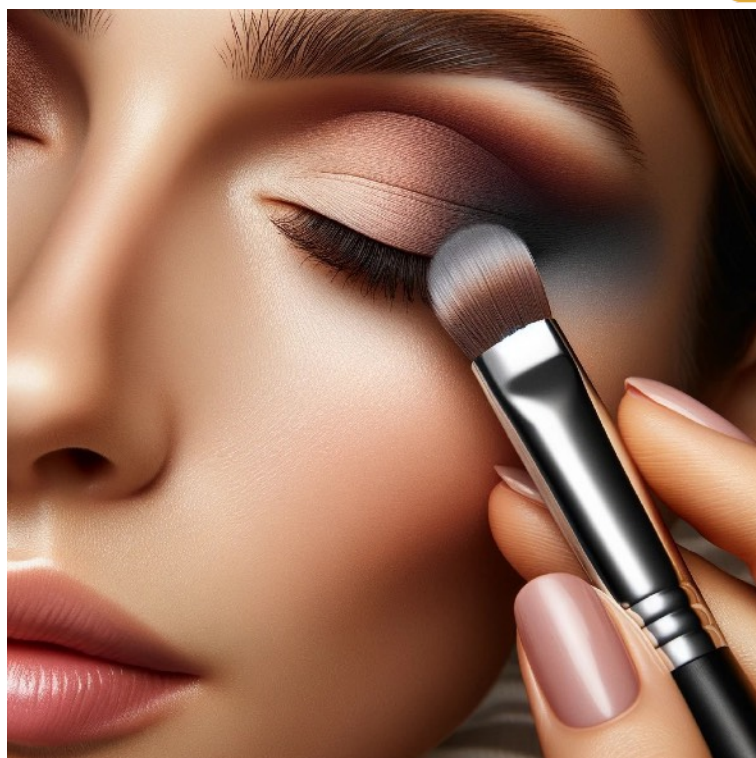
17. **Labios más grandes con contorno:** Delinea ligeramente fuera de tus labios y rellénalos con labial para crear la ilusión de labios más grandes.



18. **Sombra de ojos como delineador:** Usa una sombra de ojos húmeda con un pincel fino para crear un efecto de delineador suave y difuminado.

19. **Acentúa tu mirada con sombras cálidas:** Usa tonos cálidos de sombra de ojos para acentuar el color natural de tus ojos.

 *mercegbarrera*



20. **Prueba el “tightlining” para pestañas más llenas:** Delinea la línea de agua superior con un delineador negro para hacer que las pestañas se vean más densas.

21. **Esponja para difuminar el delineador:** Para un efecto ahumado, difumina el delineador con una esponja de maquillaje o un pincel pequeño.

22. **Base en polvo para acabado mate:** Si prefieres un acabado mate, opta por una base en polvo compacto.

23. **Usa un tenedor para el contorno de la nariz:** Usa los dientes de un tenedor como guía para un contorno de nariz preciso y simétrico.

24. **Iluminador líquido con base:** Mezcla un poco de iluminador líquido con tu base para un brillo sutil en todo el rostro.



25. **"Blotting papers" para control de brillo:** Usa papeles matificantes para eliminar el exceso de brillo sin mover tu maquillaje.

Incorporando estos trucos en tu rutina de maquillaje, puedes mejorar significativamente tu técnica y lograr looks profesionales con facilidad. Recuerda que la práctica es clave para perfeccionar tu estilo.

Si aún no lo haces, te invito a seguirme en Instagram y así estar al tanto de todo el nuevo contenido que vaya subiendo. Gracias.

