

BREZZASKIN

La tua guida di bellezza

BONUS · ROUTINE

La Routine Minima in una pagina

I 3 gesti che bastano — da stampare e attaccare allo specchio

Bonus gratuito · Metodo BrezzaSkin

DA STAMPARE · LA BASE CHE RIPARA LA BARRIERA

Meno cose, fatte meglio



MATTINA — 3 MINUTI

- ☐ **Detergente delicato** (o solo acqua tiepida se la pelle è molto reattiva). La pelle non deve tirare.
- ☐ **Idratante leggero** — sì, anche con la pelle grassa. Texture gel o fluido.
- ☐ **Protezione solare SPF 30-50** — tutto l'anno, anche con le nuvole.



SERA — 2 MINUTI

- ☐ **Detergente delicato** — una volta sola, niente doppio lavaggio "per sicurezza".
- ☐ **Idratante** — lo stesso della mattina va benissimo.

E GLI ATTIVI?

Solo quando la barriera sta bene (niente bruciori, niente pelle che tira da almeno 2 settimane). **Uno alla volta**, a giorni alterni, per almeno 4 settimane prima di aggiungerne un altro.

Sembra di fare poco. È esattamente il punto: fai di meno, non di più.