



SKINCARE EBOOK

BY GABRIELA KARINA COSMÉTICOS

*como construir uma rotina intencional com hábitos
saudáveis e cuidados com a pele*



INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO PARA SEU SKIN CARE

Cuidar da pele é um ato de amor próprio que vai além dos cosméticos. É um estilo de vida que valoriza escolhas saudáveis, disciplina e respeito ao seu corpo. A proposta de cuidados com Gabriela Karina sugere uma rotina simples, com poucos produtos e eficaz, deixando a sua pele bem cuidada e sua autoestima lá em cima, e isso tudo com praticidade e leveza!

PRINCÍPIOS ESSENCIAIS

- ✓ **Simplicidade:** comece pelo essencial, isto é apenas um produto de acordo com o seu tipo de pele. Se a sua pele for oleosa comece pelo sabonete, se ela for seca comece pelo hidratante.
- ✓ **Intencionalidade:** faça escolhas que te aproximem da sua melhor versão.
- ✓ **Flexibilidade:** faça escolhas que te estejam adaptadas para o seu dia-a-dia conforme sua rotina e necessidades. Por exemplo: um cliente chefe de cozinha preferiu aplicar o hidratante com vitamina C á noite ao invés de aplicar pela manhã como recomendado pelos dermatologistas, pois ao aplicar pela manhã a pele ficava muito oleosa devido ao fato de ele cozinhar.
- ✓ **Constância:** resultados aparecem com regularidade, lembrando que apesar da pele se renovar a cada 7 dias a pele nova demora 30 dias para chegar na epiderme e região que nossos olhos podem enxergar. Então tenha paciência.

ROTINA MATINAL



Pela manhã o objetivo é despertar o corpo e preparar a pele para enfrentar o dia. Sugere-se que junto com o skin care você: 1. hidrate-se (beba pelo menos um copo de água pois é essencial para o funcionamento do organismo e a da pele). 2. Alongue-se: movimentos leves para ativar a circulação e melhorar a disposição. 3. Tenha uma alimentação equilibrada: café da manhã rico em nutrientes, fibras e proteínas. Sua pele reflete o que você consome.

Skincare matinal:

- a. Limpeza suave para remover oleosidade e resíduos (sugestão sabonete facial com ácido glicólico Gabriela Karina).
- b. Tônico equilibrante (como nosso tônico Gabriela Karina, ideal para acalmar e hidratar).
- c. Sérum antioxidante ou vitamina C
- d. Protetor solar de sua preferência (atenção: o hidratante sempre antes do protetor solar)

DURANTE O DIA

Hábitos que mantêm o seu bem-estar e da sua pele!



O objetivo durante o dia deve ser: sustentar a energia, o foco e a saúde da pele.

- . **Hidrate-se constantemente:** pelo menos 2 l de água ao longo do dia.
- . **Alimentação consciente:** priorize frutas, legumes e alimentos antioxidantes que ajudam na renovação celular. O açúcar é péssimo para a pele pois gera acne (principalmente na região do queixo), manchas (estudos dizem que as manchas são emocionais e pioram muito com o consumo de açúcar) e ainda pioram as rugas e a flacidez (a molécula do açúcar se deposita no espaço entre a pele e faz com que as fibras de colágeno e elastina fazendo que elas percam a sua eficácia dentro da pele).
- . **Movimente-se:** a atividade física é muito importante para a pele pois estimula a microcirculação ajudando no “efeito detox” (ance e manchas podem piorar pela presença de toxinas) e também na oxigenação da pele (a epiderme não é vascularizada).



ROTINA NOTURNA

Skincare NOTURNO

O objetivo deve ser limpar, nutrir e regenerar a pele preparando para um sono reparador. Para iniciar o preparo do corpo tente reduzir ao máximo o uso de telas ao anoitecer ou reduza a iluminação do celular nesse período, preparando-o para um sono reparador.

Skincare noturna:

a. limpeza profunda- Utilize o sabonete com ácido glicólico da Gabriela Karina com a pele apenas úmida (se tiver muita água corrente vai dificultar a penetração do sabonete) e faça movimentos circulares com a mão para ajudar na limpeza profunda da pele. É muito importante esse passo no período da noite pois protetor solar e maquiagem devem ser completamente removidos da pele. E atenção para outro detalhe: remova muito bem o sabonete com água corrente pois se isso não ocorrer os outros processos de cuidado com a pele ficam totalmente comprometidos.

b. Tônico calmante: Ideal para equilibrar e recuperar a pele após o dia. O tônico facial possui a função de tonificar (acordar), equilibrar o pH da pele, limpar e também hidratar. É um produto bem importante na rotina de cuidados com a pele e se você deseja uma pele com viço não pode pular essa etapa. Além disso no caso do tônico da Gabriela Karina foi criado pela Gabriela para alguns clientes substituírem o hidratante em peles muito oleosas e sensibilizadas por ácidos.

c. Máscara de argila: 2 a 3 x na semana para desintoxicar e renovar a pele. A máscara de argila verde pode substituir o esfoliante e assim renovar a pele da face, removendo células mortas, deixando a pele mais macia, clareando naturalmente, reduzindo oleosidade, poros e espinhas. Quando não for aplicar a máscara pule essa etapa e vá direto para hidratação.

d. Hidratação: Passo bem importante para recuperar a pele enquanto você dorme. A aplicação da vitamina C pode ser repetida á noite para ajudar no processo de recuperação e descanso da pele ou também pode ser aplicado um anti-aging (antirrugas) potente.

Higiene do sono

- . Durma em ambiente escuro e silencioso. Algumas pessoas preferem adormecer com a ajuda de um ruído branco. Ruído branco, são sons que acalmam a mente, induzem e prolongam o sono (procure playlist na internet ou no spotify).
- . Evite refeições pesadas antes de dormir.
- . Escolha produtos que respeitem a sua pele, te aproximem da natureza e que cuidem da sua pele de verdade, como os dermocosméticos Gabriela Karina.



DICAS FINAIS:

- ✓ Seu bem-estar reflete na sua pele.
- ✓ Cuide-se de dentro para fora, com hábitos que sustentam sua saúde e beleza.
- ✓ Cuide-se de dentro para fora, com hábitos que sustentam sua saúde e beleza.

Manual de cada produto Gabriela Karina

. Sabonete facial com ácido glicólico 100 ml:

O ácido glicólico no sabonete da Gabriela Karina é presente em baixa concentração, deixando a pele renovada e com suavidade. O ácido glicólico é um dos ativos mais indicados para quem busca renovar a pele sem agredir. Em baixa concentração, como usamos na linha Gabriela Karina, ele promove uma esfoliação leve, removendo impurezas e células mortas, ajudando a iluminar, suavizar a textura e manter os poros limpos.

É ideal para peles mais sensíveis ou para quem está começando a incluir ácidos na rotina. A fórmula tem apenas um toque suave de essência, só para deixar um cheirinho gostoso, sem causar irritações.

♥ Como usar:

Use o ácido glicólico à noite, com a pele limpa e seca. Para preparar a pele, lave o rosto com um sabonete suave — de preferência o sabonete Gabriela Karina, pela manhã e à noite, ou ao menos antes de aplicar o ácido. Isso garante que o produto atue com mais eficácia.

Durante o dia, não esqueça o protetor solar!

🧴 Frasco com 100mg – rende muito! Uma pequena quantidade já é suficiente para espalhar no rosto todo com eficiência





. Tônico facial com água termal 120 ml:

Um cuidado essencial para peles sensíveis, oleosas, com acne e quem passou por procedimentos estéticos.

🌿 Por que usar um tônico?

O tônico é o elo entre a limpeza e os ativos de tratamento. Ele equilibra o pH da pele, acalma, hidrata suavemente e prepara a pele para absorver melhor os próximos passos do seu skincare.

💧 Nosso diferencial? Água Termal e Ativos Naturais.

Com 50% de água termal pura na composição, nosso tônico não é apenas um refrescante: ele trata. A água termal é rica em minerais essenciais que nutrem, acalmam e fortalecem a barreira cutânea.

Os 5 Minerais da Água Termal e seus Benefícios:

1. Zinco

- Ação anti-inflamatória e antisséptica.
- Ideal para peles oleosas e acneicas.
- Ajuda a controlar a oleosidade sem ressecar.

2. Magnésio

- Estimula a regeneração celular.
- Melhora a textura da pele.
- Reduz sinais de estresse cutâneo.

3. Cálcio

- Fortalece a barreira protetora da pele.
- Evita perda de água (desidratação).
- Importante para peles sensíveis e maduras.

4. Potássio

- Promove hidratação profunda.
- Equilibra o nível de umidade da pele.
- Deixa a pele mais viçosa e saudável.

5. Sódio

- Facilita a absorção de outros ativos.
- Mantém o equilíbrio osmótico da pele.
- Ajuda na retenção de água nas células.



Extrato de Camomila: um carinho calmante para sua pele

- Ação anti-inflamatória natural.
- Suaviza vermelhidões e irritações.
- Indicado para peles sensibilizadas, inclusive após procedimentos.

Extrato de Calêndula: proteção e cicatrização

- Rico em flavonoides e antioxidantes.
- Auxilia na regeneração da pele.
- Acalma, cicatriza e reduz a sensibilidade.

Fórmula Livre de Essência Artificial

Ideal para peles reativas. O cheiro suave vem dos próprios extratos naturais.

Como usar?

Após a limpeza da pele, aplique com algodão ou com as mãos, pressionando suavemente. Use de manhã e à noite, ou sempre que sentir necessidade de acalmar e equilibrar a pele.

Vitamina C Gabriela Karina Cosméticos (30g)

Pele mais iluminada, uniforme e protegida. Uma fórmula pensada para resultados visíveis – até mesmo em peles sensibilizadas.

Benefícios:

Potente antioxidante: combate os radicais livres e o envelhecimento precoce.

Uniformiza o tom da pele, clareando manchas gradualmente.

Estimula a produção natural de colágeno, melhorando firmeza e elasticidade.

Contém Vitamina E, que potencializa a ação antioxidante e proporciona maciez e nutrição.

Toque seco, textura leve e confortável, sem pesar na pele.

Sensação de hidratação prolongada, ideal para o dia todo.

Fórmula segura e eficaz/ Tecnologia nanoencapsulada:

Entrega a vitamina C diretamente nas camadas mais profundas da pele, de forma controlada e contínua.

→ Isso melhora a eficácia do tratamento, reduz possíveis irritações e garante hidratação prolongada e sensação sedosa na aplicação.



Sem fragrância artificial: não possui perfume, ideal para peles sensíveis e reativas.

Dermatologicamente testada.

Pode ser usada após procedimentos estéticos como microagulhamento, laser e peeling (com liberação profissional).

Modo de uso:

Aplique pela manhã ou à noite, com a pele limpa.

Sempre antes do protetor solar, para garantir proteção antioxidante e maior absorção.

Pode ser usada também na região dos olhos, pois sua fórmula é leve e não sensibiliza.





Máscara de Argila Gabriela Karina Cosméticos (30g e 100g)

Limpeza profunda, ação secativa e tratamento inteligente para peles oleosas, acneicas ou com manchas.

Composição inteligente e eficaz:

- . Argila 100% natural, rica em minerais.
- . Livre de essência artificial.
- . Textura cremosa fácil de aplicar e remover.
- . Produto vegano, natural e não testado em animais.

Disponível em dois tamanhos: 30g (uso pessoal ou pontual) e 100g (uso contínuo ou profissional).

Benefícios:

- . Limpa profundamente os poros e regula a oleosidade.
- . Ação secativa: ajuda a tratar espinhas ativas.
- . Suaviza a textura da pele e reduz cravos visíveis.
- . Efeito tensor leve, que estimula a microcirculação e proporciona sensação de pele mais firme.
- . Auxilia no clareamento de manchas causadas por acne.
- . Sensação de "massagem" natural ao secar, promovendo bem-estar e relaxamento.



Protocolos por tipo de pele:

. Pele acneica:

- ✓ Usar de 2 a 3 vezes por semana.
- ✓ Aplicar em todo o rosto ou apenas nas áreas com acne ativa.
- ✓ Ajuda a secar espinhas, controlar inflamações e prevenir novas lesões.

Pele oleosa (sem acne ativa):

- ✓ Usar de 1 a 2 vezes por semana.
- ✓ Ajuda a controlar a produção de sebo, reduzir poros dilatados e cravos.
- ✓ Pode ser usada como manutenção, para manter a pele equilibrada e limpa.

Protocolo para clareamento de manchas:

- ✓ Aplique somente sobre as manchas.
- ✓ Deixe agir por até 10 minutos.
- ✓ Use duas vezes por semana, em conjunto com vitamina C e filtro solar diário.

Modo de uso geral:

Aplique sobre a pele limpa, evitando a área dos olhos e lábios.

Deixe agir de 10 a 15 minutos.

Remova com água fria ou morna (pela praticidade tem pessoas que aplicam um tempo antes do banho e aproveitam o banho para remover a argila da pele,

Finalize com tônico ou hidratante.

FINALIZANDO COM PROPÓSITO



O skincare é mais do que um conjunto de passos.

É um ritual silencioso de amor-próprio.

É aquele momento do dia em que você se olha com mais carinho, respira mais devagar e se cuida por dentro e por fora.

Ao longo dessas páginas, você conheceu fórmulas seguras, pensadas com responsabilidade, carinho e ciência.

Cada produto da Gabriela Karina Cosméticos carrega a essência da natureza com a eficácia que sua pele merece.

A minha missão é que você sinta na pele – e na alma – os efeitos de uma rotina simples, mas transformadora.

Se você chegou até aqui, lembre-se:

Você não precisa de perfeição. Só de um começo. E tudo começa com uma pele limpa.

Com amor,

Gabriela Karina

Gabriela Karina Cosméticos – dermocosméticos com alma.



PRATIQUE SEU SKINCARE COM INTENÇÃO. NÃO É SÓ SOBRE BELEZA, É SOBRE BEM-ESTAR, PRESENÇA E AMOR PRÓPRIO. ENQUANTO VOCÊ SE CUIDA, OLHE-SE NO ESPELHO E DIGA: - “EU ME AMO.” PORQUE CADA PASSO DA SUA ROTINA É UMA FORMA DE DIZER ISSO COM O CORPO, COM A PELE E COM O CORAÇÃO.

