

¡Alimenta tu piel con lo mejor por fuera y por dentro!

Por fuera, con nuestras mascarillas formuladas con superalimentos, y por dentro, con nuestra recomendación de batidos energéticos que aportan nutrientes y embellecen tu piel. Combínalos y disfruta del poder de los superalimentos.

1/



Aplica el exfoliante sobre la cara con movimientos circulares durante 3 minutos, insistiendo en las zonas de la nariz, barbilla y frente.

2/



Retira con agua templada.

3/



Extiende una capa uniforme de mascarilla por la cara y el cuello, evitando los ojos y la boca.

4/



Deja actuar durante 20 minutos.

5/



Retira con agua templada.

twin bio

• Superalimento para tu piel •

ama\_pola

bio-cosmetics

RECOMENDACIÓN NUTRICOSMÉTICA  
POR TIPO DE PIEL

Aplicate tu exfoliante facial y tu mascarilla, prepárate un delicioso batido, disfruta del momento y de una piel nueva.

## MASCARILLA LIMPIADORA ESPIRULINA Y LIMÓN

PIEL GRASA / MIXTA

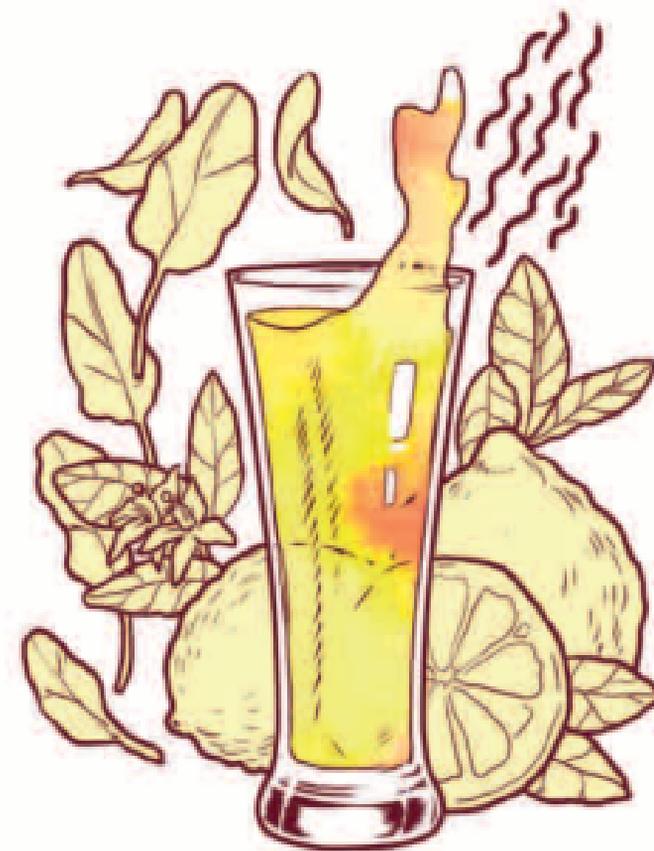
Batido de espirulina,  
espinacas y limón



- 1 plátano maduro
- 1 taza de espinacas
- 1 pera madura pelada
- 1 vaso o vaso y medio de agua de coco
- 1 cucharada de espirulina en polvo
- 1/4 cucharadita de vainilla en polvo
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- El zumo de 1 limón

Batir todos los ingredientes.

Dra. Odile Fernández



## MASCARILLA CALMANTE ARCILLA ROSA Y CHÍA

PIEL SENSIBLE

Smoothie de aguacate,  
chía y fresas



- 150 ml de leche de coco
- 1/2 aguacate
- 1 cucharada de semillas de chía
- 100 g de fresas
- 1 plátano maduro
- 10 anacardos (remojados mínimo 2 horas)

Batirlo todo muy bien.

Dra. Odile Fernández



## MASCARILLA NUTRITIVA ARCILLA BLANCA Y MORINGA

PIEL SECA

Smoothie de moringa  
y mango



- 1/2 mango maduro
- 1 trozo de piña
- 1 taza de canónigos
- 1 cucharada sopera de moringa en polvo
- 1 vaso de agua de coco

Batir muy bien.

Dra. Odile Fernández

