



**Dein Guide**

# **Viva Maia Routine**

- normale Haut -

Alles was du über die Dosierung, deine  
Routine und Hautpflege wissen solltest

# Die Basics

## EINE GANZHEITLICHE PFLEGE FÜR DEINE HAUT

Unsere Haut ist ein Organ, das sich ständig erneuert. Um deine Haut bestmöglich zu unterstützen, ist es wichtig, einen ganzheitlichen Ansatz zu verfolgen. Wir bei Viva Maia setzen auf natürliche Inhaltsstoffe und eine simple, effektive und ganzheitliche Hautpflege Routine.

## DER REGENERATIONSZYKLUS DER HAUT

Die Haut hat einen natürlichen Regenerationszyklus von circa 28 Tagen. Während dieses Zyklus durchlaufen die Hautzellen verschiedene Phasen, von der Zellerneuerung bis zur Reifung und schließlich zur Abschuppung. Um Ergebnisse bei der Hautpflege zu sehen, ist es wichtig zu verstehen, dass die Haut Zeit braucht, um auf Veränderungen zu reagieren. Wenn du eine neue Hautpflegeroutine beginnst bzw. neue Produkte mit aktiven Wirkstoffen einführst, benötigt die Haut Zeit, um sich anzupassen und positive Veränderungen zu zeigen

## DEINE ROUTINE: DOSIERUNG UND KONSISTENZ

Die Dosierung von Wirkstoffen ist entscheidend für ihre Wirksamkeit und Verträglichkeit. Eine übermäßige Dosierung kann zu Hautirritationen führen, während eine zu geringe Dosierung nicht die gewünschten Ergebnisse erzielt. Wir haben daher pro Hauttyp eine Cleanse Cycling Routine entwickelt, die die Wirkstoffe optimal für deinen Hauttyp kombiniert.

Hauttyp ≠ Hauttyp

Innerhalb eines Hauttyps gibt es individuelle Unterschiede, wie stark Wirkstoffe kombiniert werden sollten. Pro Routine gibt es daher einen Tracker, damit du deine individuelle Routine & Dosierung finden kannst.

Dieser Guide stellt keine medizinische Beratung dar.

Wir verweisen auf unsere INCI zur Überprüfung von Unverträglichkeit oder allergischen Reaktionen. Wir empfehlen bei Allergikern einen Patch Test vor Anwendung.



# Bestandteile deiner Hautpflege

## REINIGUNG

Unsere Reinigungsrouninen bestehen aus unterschiedlichen Reinigungsbars. Je nach Hauttyp werden aktive Wirkstoffe kombiniert. Auf den nächsten Seiten findest du den Anwendungsguide für deine Routine.

## PEELING

Manche unserer Bars haben "peelende" Eigenschaften. Pro Woche sollte man maximal 2 bis 3 Mal die Haut peelen.

## TONER

Deinen Toner trägst du nach der Reinigung, morgens und abends auf, die noch feuchte Haut, auf. Verwende kein Watte Pad, sondern massiere 2 - 3 Tropfen mit der bloßen Hand ein.

## SERUM

Das Serum trägst du nach dem Toner auf die noch leicht feuchte Haut auf. Unser Serum kannst du morgens und abends verwenden. 2-3 Tropfen auf die gereinigte Haut einmassieren.

## FEUCHTIGKEITSCREME

Nach dem Serum kannst du morgens und abends zusätzlich eine Feuchtigkeitspflege verwenden. Achte darauf das sie keine Duftstoffe und andere reizende Stoffe enthält.

## LSF

Morgens solltest du immer einen geeigneten Lichtschutzfaktor auf deine Haut auftragen, um deine Haut vor der UV Strahlung zu schützen.

Unsere Produkte sind Naturprodukte. Wir legen großen Wert darauf, synthetische Zusatzstoffe zu vermeiden und stattdessen auf die Kraft der Natur zu setzen.

Wenn du dir unsicher bist, ob deine Anschlussprodukte zu unseren Produkten passen, dann schreib uns eine Email an

[support@vivamaia.com](mailto:support@vivamaia.com)

# Reinigungs Routine

   normale Haut

Um normale Haut zu reinigen, sollten man zu sanfter Reinigung greifen, die die Haut nicht austrocknet und die natürliche Schutzbarriere der Haut erhält. Eine zu aggressive Reinigung kann das Gleichgewicht der Haut stören und zu Trockenheit oder Fettigkeit führen.

Hauttyp  $\neq$  Hauttyp  
Je nachdem wie trocken, sensibel oder unrein deine Haut gerade ist, solltest du die Dosierung deiner Wirkstoffe anpassen.

Diese Reinigungsroutine reinigt sanft und unterstützt die Regeneration und löst abgestorbene Hautschüppchen.

 **GUYABA & MAIZ**  

Die Nourishing Bar kannst du morgens und abends verwenden. Sie schützt die Haut und gleicht deinen Hautton aus.

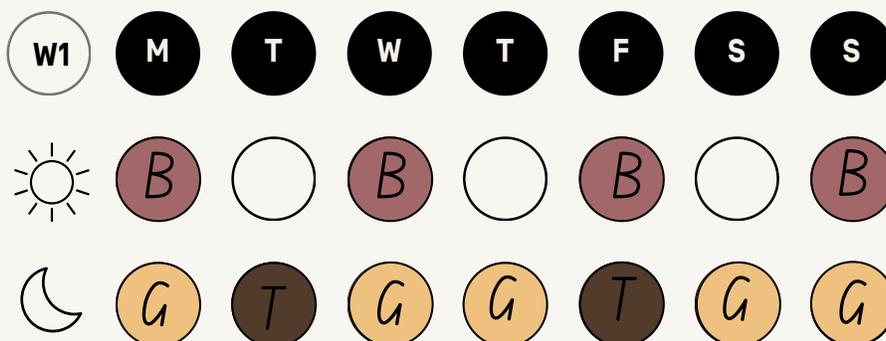
 **BUGAMBILIA & JAMAICA** 

Die Antioxidant Bar kannst du morgens für einen anti-oxidative Reinigung verwenden. Sie unterstützt den Schutz deiner Haut vor Umwelteinflüssen.

 **TEPEZCOHUITE** 

Die Exfoliating Bar kannst du abends für einen regenerative, porenverfeinernde Reinigung verwenden. Nicht mit Fruchtsäure kombinieren.

## DEINE ROUTINE - SO KANNST DU STARTEN



Das ist unsere Routinen Empfehlung zum Start. Anwendung pro Woche:

5 X Guyaba & Maiz  
4 X Bugambilia & Jamaica  
2 X Tepezcohuite



**8 WOCHEN TRACKER:**

W1 M T W T F S S

	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

W5 M T W T F S S

	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

W2 M T W T F S S

	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

W6 M T W T F S S

	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

W3 M T W T F S S

	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

W7 M T W T F S S

	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

W4 M T W T F S S

	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

W8 M T W T F S S

	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

Den Tracker kannst du solange verwenden, bis du deine perfekte Routine gefunden hast. Mehr Infos findest du auf [www.vivamaia.com](http://www.vivamaia.com), in unserem Newsletter oder auf Social Media:

@vivamaia.beauty

# Übersicht Wirkstoffe

In dieser Liste findest du alle Reinigungsbars alphabetisch geordnet.

## ● **ACHIOTE - BOOSTING BAR**

Die Boosting Bar kannst du morgens für einen stark antioxidative, belebende Reinigung verwenden. Sie enthält u.a. Carotinoide, Vitamin E, Bixin und hat eine entzündungshemmende Wirkung.

## ● **AGAVE & CHICALOTE - DETOX BAR**

Die Detox Bar kannst du morgens und abends anwenden. Sie gleicht deine Haut aus, beugt Unreinheiten vor und entgiftet. Sie enthält u.a. Polysaccharide, Aminosäuren und hat eine antimikrobielle und feuchtigkeitsspendende Wirkung auf die Haut. Kann auch als Kopfhautpflege und Spülung verwendet werden.

## ● **BUGAMBILIA & JAMAICA - ANTIOXIDANT BAR**

Die Antioxidant Bar kannst du morgens für einen antioxidative, pflegende Reinigung verwenden. Sie unterstützt den Schutz deiner Haut vor Umwelteinflüssen. Sie enthält u.a. Flavinoide, Vitamin C, Fruchtsäuren und Tannine für ein frisches, gesundes Hautbild.

## ● **CEMPASÚCHIL & MAMEY - REGENERATING BAR**

Die Regenerating Bar kannst du morgens und abends anwenden. Sie regeneriert und pflegt deine Haut und gleicht deine Haut aus. Sie enthält u.a. wichtige Mineralstoffe, Vitamin C und E, Flavonoide und Terpene für eine regenerative Reinigung.

## ● **GUYABA & MAIZ - NOURISHING BAR**

Die Nourishing Bar kannst du morgens und abends verwenden. Sie schützt die Haut und gleicht deinen Hautton aus. Sie enthält u.a. Vitamin C, B-Vitamine und Zeatin die Hautton-ausgleichend und pflegend wirken.

## Übersicht Seite 2

In dieser Liste findest du alle Reinigungsbars alphabetisch geordnet.

### ● **NOPAL NEGRO - PURIFYING BAR**

Die Purifying Bar kannst du abends verwenden. Sie reinigt die Poren, befreit die Haut von abgestorbenen Hautschüppchen, wirkt exfolierend. Nicht mit Fruchtsäure kombinieren. Sie enthält u.a. Fruchtsäuren, Flavinoide und Aktivkohle für eine porentiefe Reinigung und ein ebenmäßigeren Teint.

### ● **TEPEZCOHUITE - EXFOLIATING BAR**

Die Exfoliating Bar kannst du abends für einen regenerative, porenverfeinernde und verjüngende Reinigung verwenden. Die Bar ist auch als Körper Peeling geeignet. Sie enthält u.a. Tannine, Alkaloide und kondensierte Tannine die für ihre hautstraffenden Eigenschaften bekannt sie. Die Bar regeneriert, verfeinert und erneuert das Hautbild.