

A hand is shown holding a light-colored, heart-shaped glass gua sha tool over a skin model. In the background, a glass dropper bottle with a white cap is visible. The scene is lit with dramatic, low-key lighting, creating strong shadows and highlights on the skin and the tool.

GLOW SKIN

14 DAYS PROGRAM

*Better*you.
— METHOD —

INTRODUCCIÓN

Bienvenida al Glow Skin Program. Este manual fue diseñado como una guía completa, clara y práctica para que consigas una piel luminosa, hidratada, firme y uniforme en solo 14 días.

Aquí no necesitas buscar nada más: Tienes recetas listas de súper, rutina de skincare profesional, suplementación, hábitos diarios y respaldo científico.



UNA PIEL RADIANTE
EN 14 DÍAS

*Better***you.**
— METHOD —



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

1

Mejorar la textura y luminosidad de la piel.

2

Reducir inflamación, manchas y brotes

3

Aumentar la hidratación y elasticidad

4

Estimular la producción natural de colágeno

5

Crear una rutina de autocuidado sostenible y efectiva



¿QUE PUEDES
ESPERAR EN

14
DÍAS?

Piel visiblemente más
luminosa, fresca y uniforme.

Reducción de
imperfecciones, rojeces y
signos de fatiga.

Mayor firmeza y elasticidad
en rostro y cuello.

Mejora en la apariencia de
poros y líneas finas.

Un hábito sólido de
autocuidado y conexión con
tu cuerpo.

TEST

Diagnóstico de Piel

Este test te ayudará a identificar tu tipo de piel y las recomendaciones específicas para tu rutina de skincare y alimentación. Responde cada pregunta y al final revisa los resultados para conocer qué cuidados son ideales para ti.

- A** Siempre se siente grasosa
- B** Solo en la zona T (frente, nariz, barbilla)
- C** Normal, no es grasa ni seca
- D** Se siente tirante y seca
- E** Roja o con sensibilidad frecuente

Cómo sientes tu piel al despertar?

| A | B | C | D | E |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

¿Sueles tener puntos negros o brotes de acné?

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

¿Tu piel se siente tirante o seca después de lavar tu cara?

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

¿Tienes enrojecimiento frecuente o sensibilidad en la piel?

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

¿Cómo describirías la textura de tu piel?

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

¿Notas líneas de expresión marcadas o piel apagada?

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

RESULTADOS y Recomendaciones

Piel Grasa

- Usa limpiadores con ácido salicílico para controlar la producción de grasa.
- Prefiere productos oil-free y ligeros.
- Evita lácteos y alimentos procesados.
- Incluye más alimentos ricos en zinc (nueces, semillas de calabaza).

Piel Mixta

- Hidrata bien la piel sin saturarla.
- Usa exfoliantes suaves 2 veces por semana.
- Equilibra tu dieta con grasas saludables como aguacate y omega-3.

Piel Normal

- Mantén una hidratación adecuada con ácido hialurónico.
- Come frutas y verduras ricas en antioxidantes.
- Sigue una rutina sencilla con protector solar y limpieza diaria.

RESULTADOS y Recomendaciones

Piel Seca

- Usa cremas con ceramidas y ácido hialurónico.
- Bebe al menos 2.5 litros de agua al día.
- Evita baños con agua caliente.
- Incluye más vitamina E en tu dieta (almendras, aceite de oliva)

Piel Sensible

- Evita fragancias y alcohol en los productos.
- Usa cremas con ingredientes calmantes como avena y alantoína.
- Sigue una dieta antiinflamatoria (sin azúcar refinada, más cúrcuma y té verde).

BetterYOU.
— METHOD —

RUTINA DE SKINCARE PROFESIONAL

(Mañana y Noche)



MAÑANA:

1. Limpiador facial suave (pH balanceado, con ácido hialurónico) - 30 segundos
2. Vitamina C al 10-15% (protección antioxidante, mejora luminosidad) - esperar 1 min
3. Sérum de ácido hialurónico (0.5-1%) - hidratación profunda
4. Crema hidratante con péptidos o niacinamida
5. Protector solar SPF 50 (tacto seco, amplio espectro)

NOCHE:

1. Doble limpieza (aceite + limpiador en gel)
2. Tónico de exfoliación suave (ácido glicólico o mandélico, 2-5%) - 3 veces por semana
3. Sérum con retinol (0.3% a 0.5%) o bakuchioli si piel sensible
4. Hidratante con ceramidas y pantenol
5. Aceite facial (jojoba, rosa mosqueta o argán) para sellar



HÁBITOS DIARIOS GLOW

1 TOMAR MÍNIMO 2.5 LITROS DE AGUA AL DÍA

2 DORMIR ENTRE 7 Y 8 HORAS CONTINUAS

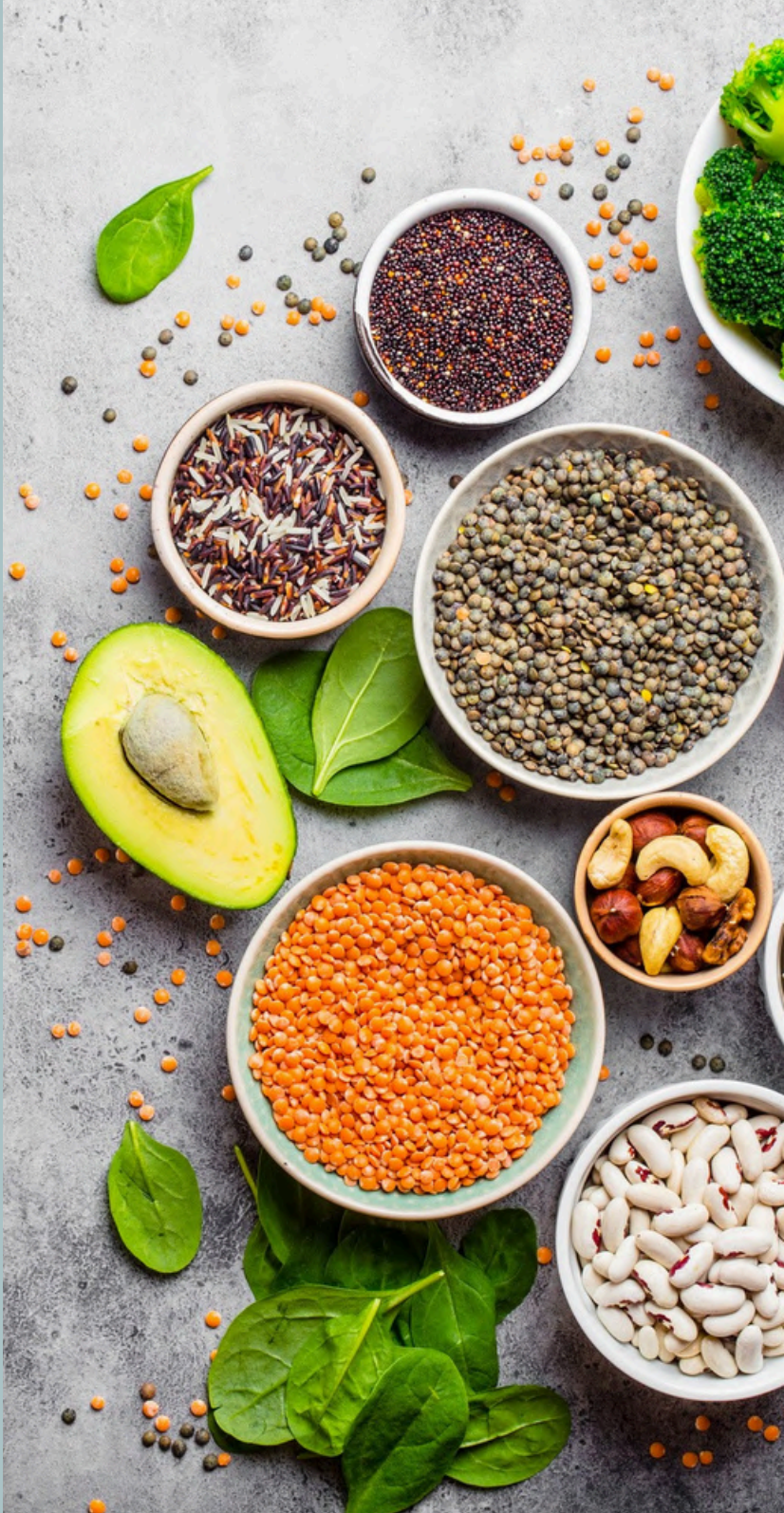
3 EVITAR AZÚCAR Y LÁCTEOS EN EXCESO

4 RESPIRAR PROFUNDAMENTE POR 5 MINUTOS CADA MAÑANA (OXIGENACIÓN CELULAR)

5 MASAJE FACIAL NOCTURNO CON GUA SHA O RODILLO (3-5 MIN)

6 NO TOCAR TU CARA CON LAS MANOS SUCIAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN



PROTEINAS

- Salmón fresco 1.5 kg
- Pechuga de pollo 1.5 kg
- Huevos orgánicos 14 unidades

GRASAS SALUDABLES

- Aguacate 8 piezas
- Almendras y nueces mixtas 500 g
- Semillas de chía 200 g

SUPLEMENTOS SUGERIDOS

- Colágeno hidrolizado (dosis diaria de 10 g con vitamina C)
- Omega 3 (1,000 mg al día)
- Probióticos (mínimo 10 mil millones UFC)

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

- Camote 2 kg
- Arroz integral 2 tazas
- Quinoa 1 taza

GRASAS SALUDABLES

- Espinaca
- Kale
- Zanahoria
- Pepino
- Frutos Rojos
- Manzana
- Piña
- Papaya
- Limón

LISTA DE SÚPER





PLAN DE ALIMENTACIÓN DETALLADO (14 DÍAS)

Este plan está diseñado para aportar los nutrientes esenciales para la regeneración celular, hidratación profunda y producción natural de colágeno. Incluye recetas completas con porciones exactas y valores nutricionales.



DÍA 1

DESAYUNO

Smoothie de frutos rojos con chía y proteína de colágeno

Ingredientes:

- 1 taza de frutos rojos
- 1 cda de chía
- 30g de proteína
- 200ml de leche de almendra

Calorías: 320kcal

SNACK

Zanahorias con hummus

Ingredientes:

- 100g de zanahoria,
- 30g hummus

Calorías: 180kcal

COMIDA

Ensalada de salmón, aguacate y nueces

Ingredientes:

- 150g salmón
- 1/2 aguacate
- 10g nueces
- Espinacas

Calorías: 450kcal

CENA

Sopa de calabaza con cúrcuma y jengibre

Ingredientes:

- 300ml sopa

Calorías: 320kcal

Betteryou.
— METHOD —



DÍA 2

DESAYUNO

Tostadas de aguacate con huevo pochado

Ingredientes:

- 2 tostadas (pan integral)
- 1/2 aguacate,
- 2 huevos

Calorías: 400kcal

COMIDA

Quinoa con pollo y espárragos

Ingredientes:

- 150g pollo
- 1/2 taza quinoa
- 100g espárragos

Calorías: 480kcal

SNACK

Batido de proteína con cacao

Ingredientes:

- 1 vaso (350ml)

Calorías: 250kcal

SNACK

Yogur griego con nueces y miel

Ingredientes:

- 150g yogur
- 15g nueces
- 5g miel

Calorías: 220kcal

CENA

Puré de zanahoria con pescado al horno

Ingredientes:

- 150g pescado
- 200g zanahoria

Calorías: 350kcal

DESAYUNO

Omelette de espinaca y queso cottage con pan integral

Ingredientes:

- 2 huevos,
- 30g queso cottage
- 1 rebanada pan

Calorías: 380 kcal

SNACK

Frutos secos con chocolate amargo

Ingredientes:

- 30g frutos secos
- 10g chocolate 85%

Calorías: 220 kcal

COMIDA

Pechuga de pollo con arroz integral y verduras al vapor

Ingredientes:

- 150g pollo
- 1/2 taza arroz
- 200g verduras

Calorías: 450 kcal

CENA

Sopa de lentejas con ensalada de aguacate

Ingredientes:

- 1 plato (250ml)
- 1/2 aguacate

Calorías: 340 kcal

Betteryou.
— METHOD —

DÍA 3





DÍA 4

DESAYUNO

Tostadas de aguacate con huevo pochado

Ingredientes:

- 2 tostadas (pan integral)
- 1/2 aguacate,
- 2 huevos

Calorías: 400kcal

COMIDA

Quinoa con pollo y espárragos

Ingredientes:

- 150g pollo
- 1/2 taza quinoa
- 100g espárragos

Calorías: 480kcal

SNACK

Batido de proteína con cacao

Ingredientes:

- 1 vaso (350ml)

Calorías: 250kcal

SNACK

Yogur griego con nueces y miel

Ingredientes:

- 150g yogur
- 15g nueces
- 5g miel

Calorías: 220kcal

CENA

Puré de zanahoria con pescado al horno

Ingredientes:

- 150g pescado
- 200g zanahoria

Calorías: 350kcal



DÍA 5

DESAYUNO

Smoothie de frutos rojos con chía y proteína de colágeno

Ingredientes:

- 1 taza de frutos rojos
- 1 cda de chía
- 30g de proteína
- 200ml de leche de almendra

Calorías: 320kcal

SNACK

Zanahorias con hummus

Ingredientes:

- 100g de zanahoria,
- 30g hummus

Calorías: 180kcal

COMIDA

Ensalada de salmón, aguacate y nueces

Ingredientes:

- 150g salmón
- 1/2 aguacate
- 10g nueces
- Espinacas

Calorías: 450kcal

CENA

Sopa de calabaza con cúrcuma y jengibre

Ingredientes:

- 300ml sopa

Calorías: 320kcal

Betteryou.
— METHOD —



DÍA 6

DESAYUNO

Tostadas de aguacate con huevo pochado

Ingredientes:

- 2 tostadas (pan integral)
- 1/2 aguacate,
- 2 huevos

Calorías: 400kcal

COMIDA

Quinoa con pollo y espárragos

Ingredientes:

- 150g pollo
- 1/2 taza quinoa
- 100g espárragos

Calorías: 480kcal

SNACK

Batido de proteína con cacao

Ingredientes:

- 1 vaso (350ml)

Calorías: 250kcal

SNACK

Yogur griego con nueces y miel

Ingredientes:

- 150g yogur
- 15g nueces
- 5g miel

Calorías: 220kcal

CENA

Puré de zanahoria con pescado al horno

Ingredientes:

- 150g pescado
- 200g zanahoria

Calorías: 350kcal

DESAYUNO

Omelette de espinaca y queso cottage con pan integral

Ingredientes:

- 2 huevos,
- 30g queso cottage
- 1 rebanada pan

Calorías: 380 kcal

SNACK

Frutos secos con chocolate amargo

Ingredientes:

- 30g frutos secos
- 10g chocolate 85%

Calorías: 220 kcal

COMIDA

Pechuga de pollo con arroz integral y verduras al vapor

Ingredientes:

- 150g pollo
- 1/2 taza arroz
- 200g verduras

Calorías: 450 kcal

CENA

Sopa de lentejas con ensalada de aguacate

Ingredientes:

- 1 plato (250ml)
- 1/2 aguacate

Calorías: 340 kcal

Betteryou.
— METHOD —

DÍA 7





DÍA 8

DESAYUNO

Tostadas de aguacate con huevo pochado

Ingredientes:

- 2 tostadas (pan integral)
- 1/2 aguacate,
- 2 huevos

Calorías: 400kcal

COMIDA

Quinoa con pollo y espárragos

Ingredientes:

- 150g pollo
- 1/2 taza quinoa
- 100g espárragos

Calorías: 480kcal

SNACK

Batido de proteína con cacao

Ingredientes:

- 1 vaso (350ml)

Calorías: 250kcal

SNACK

Yogur griego con nueces y miel

Ingredientes:

- 150g yogur
- 15g nueces
- 5g miel

Calorías: 220kcal

CENA

Puré de zanahoria con pescado al horno

Ingredientes:

- 150g pescado
- 200g zanahoria

Calorías: 350kcal



DÍA 9

DESAYUNO

Smoothie de frutos rojos con chía y proteína de colágeno

Ingredientes:

- 1 taza de frutos rojos
- 1 cda de chía
- 30g de proteína
- 200ml de leche de almendra
- Calorías: 320kcal

SNACK

Zanahorias con hummus

Ingredientes:

- 100g de zanahoria,
- 30g hummus
- Calorías: 180kcal

COMIDA

Ensalada de salmón, aguacate y nueces

Ingredientes:

- 150g salmón
- 1/2 aguacate
- 10g nueces
- Espinacas
- Calorías: 450kcal

CENA

Sopa de calabaza con cúrcuma y jengibre

Ingredientes:

- 300ml sopa
- Calorías: 320kcal



DÍA 10

DESAYUNO

Tostadas de aguacate con huevo pochado

Ingredientes:

- 2 tostadas (pan integral)
- 1/2 aguacate,
- 2 huevos

Calorías: 400kcal

COMIDA

Quinoa con pollo y espárragos

Ingredientes:

- 150g pollo
- 1/2 taza quinoa
- 100g espárragos

Calorías: 480kcal

SNACK

Batido de proteína con cacao

Ingredientes:

- 1 vaso (350ml)

Calorías: 250kcal

SNACK

Yogur griego con nueces y miel

Ingredientes:

- 150g yogur
- 15g nueces
- 5g miel

Calorías: 220kcal

CENA

Puré de zanahoria con pescado al horno

Ingredientes:

- 150g pescado
- 200g zanahoria

Calorías: 350kcal

DESAYUNO

Omelette de espinaca y queso cottage con pan integral

Ingredientes:

- 2 huevos,
- 30g queso cottage
- 1 rebanada pan

Calorías: 380 kcal

SNACK

Frutos secos con chocolate amargo

Ingredientes:

- 30g frutos secos
- 10g chocolate 85%

Calorías: 220 kcal

COMIDA

Pechuga de pollo con arroz integral y verduras al vapor

Ingredientes:

- 150g pollo
- 1/2 taza arroz
- 200g verduras

Calorías: 450 kcal

CENA

Sopa de lentejas con ensalada de aguacate

Ingredientes:

- 1 plato (250ml)
- 1/2 aguacate

Calorías: 340 kcal

Betteryou.
— METHOD —

DÍA 11





DÍA 12

DESAYUNO

Tostadas de aguacate con huevo pochado

Ingredientes:

- 2 tostadas (pan integral)
- 1/2 aguacate,
- 2 huevos

Calorías: 400kcal

COMIDA

Quinoa con pollo y espárragos

Ingredientes:

- 150g pollo
- 1/2 taza quinoa
- 100g espárragos

Calorías: 480kcal

SNACK

Batido de proteína con cacao

Ingredientes:

- 1 vaso (350ml)

Calorías: 250kcal

SNACK

Yogur griego con nueces y miel

Ingredientes:

- 150g yogur
- 15g nueces
- 5g miel

Calorías: 220kcal

CENA

Puré de zanahoria con pescado al horno

Ingredientes:

- 150g pescado
- 200g zanahoria

Calorías: 350kcal



DÍA 13

DESAYUNO

Smoothie de frutos rojos con chía y proteína de colágeno

Ingredientes:

- 1 taza de frutos rojos
- 1 cda de chía
- 30g de proteína
- 200ml de leche de almendra
- Calorías: 320kcal

SNACK

Zanahorias con hummus

Ingredientes:

- 100g de zanahoria,
- 30g hummus
- Calorías: 180kcal

COMIDA

Ensalada de salmón, aguacate y nueces

Ingredientes:

- 150g salmón
- 1/2 aguacate
- 10g nueces
- Espinacas
- Calorías: 450kcal

CENA

Sopa de calabaza con cúrcuma y jengibre

Ingredientes:

- 300ml sopa
- Calorías: 320kcal



DÍA 14

DESAYUNO

Omelette de espinaca y queso cottage con pan integral

Ingredientes:

- 2 huevos,
- 30g queso cottage
- 1 rebanada pan

Calorías: 380kcal

COMIDA

Pechuga de pollo con arroz integral y verduras al vapor

Ingredientes:

- 150g pollo
- 1/2 taza arroz
- 200g verduras

Calorías: 450kcal

SNACK

Frutos secos con chocolate amargo

Ingredientes:

- 30g frutos secos
- 10g chocolate 85%

Calorías: 220kcal

SNACK

Batido de matcha con proteína vegetal

Ingredientes:

- 1 vaso (350ml)

Calorías: 230kcal

CENA

Sopa de lentejas con ensalada de aguacate

Ingredientes:

- 1 plato (250ml)
- 1/2 aguacate

Calorías: 340kcal

CONCLUSIÓN



Este manual fue creado para que transformes tu piel en 14 días. Si sigues cada parte con disciplina y cariño, notarás resultados reales y sostenibles. Tu piel puede ser tu carta de presentación más poderosa y este programa está diseñado para ayudarte a cuidarla desde la raíz.

¡ES MOMENTO DE BRILLAR!

*Better***you.**
—METHOD—