Mis 48 semanas de crema antiestrías

Marca una casilla por aplicación. Las cuentas claras desde el primer día son las que se sostienen hasta el final.

Semana 1 a 13
1 aplicación al día. Vientre, pecho, caderas, glúteos y muslos.

Semana 14 a 40
2 aplicaciones al día. Mañana y noche.

Postparto · 8 semanas
2 aplicaciones al día, si puedes mantenerlo.

Sem.	L	M	X	J	V	S	D
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

Sem.	L	M	X	J	V	S	D
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							

POSTPARTO

Sem.	L	M	X	J	V	S	D
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

Por la mañana
Ducha o limpieza suave. Crema ligera en vientre y pecho, y extiende a caderas, glúteos y muslos.

Por la noche
Crema o aceite más nutritivo. Masajea unos minutos con movimientos circulares.

3 a 5 minutos en total
wakeapphealth.com

Estimación orientativa de 4 ml por aplicación sobre cinco zonas. No es una pauta médica: si tienes dudas sobre tu piel durante el embarazo, consúltalo con tu dermatóloga o con tu matrona.