

EDICION ENERO 2024

# TUBELLEZA360

LA REVISTA

TODO PARA ASESORAS  
DE BELLEZA INTEGRAL

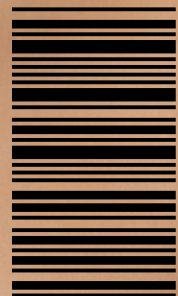
**RENUOVA  
TUS  
RUTINAS**

*ESTILO*  
ESPIRITUALIDAD Y  
NEGOCIOS SON  
COMPATIBLES

INICIA  
ENERO  
CON LOS  
MEJORES  
TIPS

---

EMPRENDE TU  
PROPIO NEGOCIO



# Tu Belleza 360

Metodo 360

[www.TuBelleza360.com](http://www.TuBelleza360.com)

La Revista

Angeles Martinez

Edición Enero 2024



¡Comienza el 2024 con todo tu brillo y positividad!

En esta edición especial, te presentamos los secretos para irradiar belleza y positividad durante todo el año. Descubre cómo cuidar tu piel, cabello y cuerpo de manera natural y efectiva, además de consejos para mantener una actitud positiva y afrontar los retos que el nuevo año trae consigo. ¡No te pierdas esta oportunidad de empezar el 2024 con una actitud radiante y llena de energía! El equipo de Tu Belleza 360 te tiene preparada una guía para que logres tu mejor versión y compartas con tus seres queridos esa energía. Empezamos!

TE DAREMOS

## TIPS DE BELLEZA

CONSEJOS PARA EMPEZAR TU PROPIO NEGOCIO

ESPIRITUALIDAD Y NEGOCIOS... SON COMPATIBLES?

EMPIEZA TU CARRERA YA COMO ASESORA DE BELLEZA INTEGRAL

ABRIR TU PROPIO ESTUDIO DE BELLEZA PUEDE SER UNA REALIDAD



## Renueva tu rutina de cuidado de la piel y el cabello

Renovar la piel y el cabello es una excelente manera de comenzar el año con una apariencia fresca y saludable. A continuación, te presento 5 rutinas sencillas para el cuidado del cabello y 5 rutinas sencillas para el cuidado de la piel que puedes incorporar en tu día a día:

Cuidado del cabello:

1. Lava tu cabello con un champú suave y acondicionador. Evita lavarlo diariamente, ya que esto puede eliminar los aceites naturales del cuero cabelludo.
2. Usa un cepillo de cerdas suaves o peine para desenredar el cabello húmedo y evita utilizar herramientas de calor como secadores de pelo o planchas con demasiada frecuencia.
3. Aplica aceite de coco o aceite de argán en las puntas del cabello antes de dormir para mantenerlas hidratadas y prevenir las puntas abiertas.
4. Incorpora alimentos ricos en vitaminas A, C, E y biotina en tu dieta, ya que estos nutrientes son esenciales para mantener un cabello saludable.

5. Hazte un corte de cabello regularmente para eliminar las puntas dañadas y mantener el cabello con una apariencia fresca.



Cuidado de la piel:

1. Limpia tu piel diariamente con un limpiador suave para remover la suciedad y el exceso de aceite.
2. Usa un tónico suave para equilibrar el pH de la piel y prepararla para la aplicación de humectantes.
3. Aplica una crema hidratante con protección solar todas las mañanas para proteger tu piel de los rayos dañinos del sol.
4. Utiliza una mascarilla facial una vez a la semana para hidratar profundamente y limpiar los poros de la piel.
5. Bebe suficiente agua y come alimentos ricos en antioxidantes para mantener tu piel hidratada y saludable desde adentro hacia afuera.

Espero que estas rutinas te sean útiles para renovar tu piel y cabello. Recuerda que lo más importante es ser constante y paciente para ver resultados duraderos.



## La Mascarilla favorita del mes:

Como experta en cuidado de la piel, me complace recomendar la mascarilla del mes: la mascarilla de arcilla rosa. Esta mascarilla es excelente para todo tipo de piel, especialmente para pieles sensibles y maduras. Es la arcilla rosa, que es rica en minerales y ayuda a reducir la inflamación y la irritación de la piel. La arcilla rosa es una combinación de arcilla blanca y roja.

## Propiedades beneficiosas para la piel:

1. Calma la piel: la arcilla rosa es conocida por su capacidad para calmar la piel irritada y sensible. Es una excelente opción para personas con piel sensible, ya que es más suave que otras arcillas.
2. Exfolia suavemente, por lo tanto, ayuda a eliminar las células muertas de la piel y a limpiar los poros obstruidos. Deja la piel suave y con un brillo natural.
3. Aporta minerales como el silicio, el hierro y el calcio, que son esenciales para una piel saludable.
4. Reduce la inflamación: tiene propiedades antiinflamatorias, lo que la hace ideal para tratar problemas de piel como el acné y la rosácea.
5. Mejora la circulación sanguínea: la arcilla rosa puede mejorar la circulación sanguínea en la piel, lo que ayuda a prevenir la aparición de arrugas y líneas finas.

La arcilla rosa es una excelente opción para cuidar la piel de manera natural y efectiva, es una excelente opción para

aquellas personas que buscan una piel más suave y radiante.

## Cómo prepararla y cómo aplicarla:

1. Lava tu rostro con agua tibia y un limpiador suave para eliminar cualquier impureza y abrir los poros.
2. En un tazón pequeño, mezcla 1 cucharada de arcilla rosa con suficiente agua para formar una pasta suave.
3. Aplica la mascarilla de arcilla rosa en tu rostro con una brocha de maquillaje o con los dedos, evitando el área de los ojos y los labios.
4. Deja que la mascarilla se seque durante 10-15 minutos.
5. Enjuaga tu rostro con agua tibia y seca suavemente con una toalla.
6. Aplica tu crema hidratante favorita para mantener la piel suave e hidratada.

Puedes usar la mascarilla de arcilla rosa tanto en el día como en la noche, siempre y cuando te asegures de utilizar una crema hidratante después de retirarla. La mascarilla de arcilla rosa es ideal para todo tipo de piel, especialmente para aquellas personas que tienen la piel sensible. ¡Inténtalo y verás cómo tu piel se verá más luminosa y saludable!



10 TRUCOS Y CONSEJOS PARA UN MAQUILLAJE FACIL

INCLUSO PARA PRINCIPIANTES



El maquillaje puede parecer una tarea abrumadora para los principiantes, pero con algunos consejos y trucos, puede ser fácil y sencillo. Aquí hay 10 consejos y trucos para un maquillaje fácil para ayudarte a lucir hermosa sin demasiado esfuerzo.

1. Prepara tu piel: antes de aplicar cualquier maquillaje, asegúrate de que tu piel esté limpia, hidratada y protegida con protector solar.
2. Usa una base ligera: una base ligera es ideal para un aspecto natural y para los principiantes, ya que es fácil de aplicar y difuminar.
3. No te olvides del corrector: el corrector es perfecto para cubrir ojeras y manchas en la piel. Asegúrate de elegir uno que se adapte a tu tono de piel.
4. Usa polvos translúcidos: los polvos translúcidos son ideales para fijar el maquillaje y evitar que se corra y se desplace.
5. Acentúa tus ojos: para conseguir una mirada impactante, delinea tus ojos con un lápiz suave o un eyeliner y aplica una capa de máscara de pestañas.
6. Dale color a tus mejillas: el rubor es perfecto para dar un aspecto saludable y fresco a tu piel.
7. Usa un labial suave: los labiales suaves y neutros son ideales para los principiantes, ya que son fáciles de aplicar y no requieren de mucho mantenimiento.
8. Usa brochas y herramientas de maquillaje adecuadas: las brochas y herramientas adecuadas pueden marcar una gran diferencia en la aplicación y el aspecto final de tu maquillaje.
9. No te olvides de la iluminación: un toque de iluminador en los pómulos y el arco de Cupido puede hacer que tu piel brille.
10. Practica, practica, practica: como con cualquier cosa en la vida, la práctica hace al maestro. Tómate tu tiempo para experimentar y encontrar lo que funciona mejor para ti.

Recuerda que:

Con estos 10 consejos y trucos, puedes lograr un maquillaje fácil y hermoso, incluso si eres un principiante. No tengas miedo de experimentar y encontrar tu propio estilo único. Recuerda que lo más importante es que te sientas cómoda y segura con tu aspecto.



## ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Mantener un equilibrio que impacte positivamente en tu bienestar físico y mental es fundamental para tener una vida sana y feliz. El equilibrio adecuado entre el ejercicio físico, una nutrición saludable y un estilo de vida activo puede mejorar significativamente tu calidad de vida.

El ejercicio regular mejora la fuerza muscular, la salud cardiovascular y la salud mental. Además, el ejercicio puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Practicar algún deporte o actividad física que te guste es una excelente manera de mantener un equilibrio saludable.

La nutrición adecuada es esencial para mantener la salud física y mental. Una dieta equilibrada y rica en alimentos naturales, como frutas, verduras, carnes magras y granos integrales, puede mejorar la energía, la digestión y el estado de ánimo. Además, es importante evitar el consumo excesivo de alimentos procesados, azúcar y grasas saturadas.

Finalmente, un estilo de vida activo es esencial para mantener el equilibrio físico y mental. Dormir lo suficiente, evitar el estrés innecesario, y buscar un equilibrio adecuado entre el trabajo, la familia y el tiempo libre son importantes para mantener una vida saludable y feliz.

Al seguir estos consejos, puedes mejorar tu bienestar físico y mental y lograr un equilibrio saludable en tu vida.



## Propósitos para el mes:

Me encanta que quieras hacer cambios positivos en tu vida. Te propongo un desafío de 21 días con pequeños cambios diarios que te ayudarán a crear hábitos positivos que te acompañarán durante todo el año:

Día 1: Haz una lista de tus objetivos y metas para el año nuevo. Esto te ayudará a tener una visión clara de lo que quieres lograr.

Día 2: Dedicar unos minutos al día para meditar. La meditación te ayudará a reducir el estrés y a tener una mente más clara.

Día 3: Bebe más agua durante el día. Mantenerse hidratado es esencial para tu salud y bienestar.

Día 4: Haz ejercicio durante al menos 30 minutos al día. El ejercicio te ayudará a mantenerte en forma y a mejorar tu salud mental.

Día 5: Dedicar tiempo a leer un libro que te guste. La lectura te ayudará a expandir tu mente y a mejorar tu vocabulario.

Día 6: Come más frutas y verduras. Estos alimentos son ricos en nutrientes y te ayudarán a mantenerte saludable.

Día 7: Dedicar tiempo a conectar con amigos y familiares. Las relaciones son importantes para tu bienestar emocional.

Día 8: Haz algo por ti mismo/a que te haga feliz. La felicidad es fundamental para tu bienestar general.

Día 9: Aprende algo nuevo. Esto puede ser algo relacionado con tu trabajo, un hobby o cualquier cosa que te interese.

Día 10: Haz una lista de cosas por las que estás agradecido/a. La gratitud te ayudará a tener una perspectiva positiva en la vida.

Día 11: Dedica tiempo a hacer algo creativo. La creatividad te ayudará a ejercitar tu cerebro y a mejorar tu bienestar emocional.

Día 12: Haz una pausa en redes sociales y en la tecnología. Esto te ayudará a desconectar y a reducir el estrés.

Día 13: Dedica tiempo a organizar tu espacio de trabajo o tu hogar. La organización te ayudará a ser más productivo/a y a reducir el estrés.

Día 14: Haz una lista de tus fortalezas y debilidades. Esto te ayudará a tener una mejor comprensión de ti mismo/a.

Día 15: Dedica tiempo a escuchar música que te guste. La música te ayudará a relajarte y a mejorar tu estado de ánimo.

Día 16: Haz una lista de tus logros y celebraciones. Aprender tus éxitos te ayudará a motivarte y a mantener una perspectiva positiva.

Día 17: Dedica tiempo a hacer algo por los demás. Ayudar a los demás te ayudará a sentirte bien contigo mismo/a.

Día 18: Dedica tiempo a ti mismo/a para descansar y relajarte. El descanso es importante para tu salud y bienestar.

Día 19: Haz una lista de tus prioridades y cómo puedes enfocarte en ellas. Esto te ayudará a ser más efectivo/a en lo que haces.

Día 20: Dedica tiempo a reflexionar sobre tu vida y tus decisiones. La reflexión te ayudará a ser más consciente de tus acciones y decisiones.

Día 21: Haz una lista de las cosas que quieres mejorar en ti mismo/a y cómo puedes lograrlo. Esto te ayudará a continuar con tu transformación personal.

¡Espero que este desafío de 21 días te ayude a lograr tus objetivos y a crear hábitos positivos que te acompañen durante todo el año!



## Encuentra Paz en la espiritualidad.

7 meditaciones breves para comenzar el año con calma y serenidad, basadas en la sagrada biblia:

1. "Ponte la armadura de Dios, para que puedas resistir las asechanzas del diablo" (Efesios 6:11). Imagina que te estás poniendo una armadura, que te protege de cualquier situación que pueda desequilibrarte.

2. "El Señor te bendiga y te guarde; el Señor haga resplandecer su rostro sobre ti y te conceda su favor; el Señor te mire con benevolencia y te conceda la paz" (Números 6:24-26). Recita esta bendición para ti mismo, recordando que estás rodeado de amor y protección.

3. "No se turbe su corazón. Creéis en Dios, creed también en mí" (Juan 14:1). Esta frase te invita a confiar en la providencia divina, y a no angustiarte por situaciones que escapan a tu control.

4. "La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da" (Juan 14:27). Reflexiona sobre qué significa la paz para ti, y cómo puedes cultivarla en tu vida diaria.

5. "Encomienda al Señor tus afanes, y él te sostendrá; no permitirá que el justo caiga y quede abatido para siempre" (Salmos 55:22). Recuerda que no estás solo en tus preocupaciones, y que siempre puedes confiar en la ayuda divina.

6. "No os afanéis por vuestra vida, qué comeréis, ni por vuestro cuerpo, qué vestiréis" (Lucas 12:22). Esta frase te invita a desapegarte de las preocupaciones mundanas, y a enfocarte en lo que realmente importa.

7. "Por tanto, no os angustiéis por el mañana, porque el mañana traerá su propia preocupación" (Mateo 6:34). Recuerda vivir en el presente, y agradecer por lo que tienes en lugar de preocuparte por lo que aún no has conseguido.

Espero que estas meditaciones te ayuden a encontrar la calma y la serenidad que necesitas para empezar el año de la mejor manera posible. ¡Que tengas un excelente año lleno de bendiciones!



## Logra tu sueño de emprender una carrera como Asesora de Belleza Integral

Empezar en el mundo de la belleza puede ser una aventura emocionante y gratificante. Aquí te dejamos algunos consejos para comenzar tu carrera como Asesora de Belleza Integral:

1. Investiga: Antes de empezar, asegúrate de investigar todo lo que puedas sobre el mundo de la belleza. Lee revistas, blogs, mira tutoriales en línea y asiste a eventos para mantenerte al día y conocer las últimas tendencias.
2. Conoce a tu cliente: Cada persona es diferente, por lo que es importante conocer a tu cliente para poder ofrecerle los mejores productos y servicios. Averigua sus gustos, necesidades y preferencias, para poder ofrecerle lo que realmente necesita.

3. Ofrece una experiencia única: La belleza no sólo se trata de productos, sino también de la experiencia. Ofrece un servicio personalizado y único para cada cliente, para que se sienta especial y se enamore de tus servicios.

4. Aprende de los expertos: Aprovecha cualquier oportunidad para aprender de los expertos en el mundo de la belleza. Asiste a talleres, eventos y cursos que te ayuden a mejorar tus habilidades y conocimientos.

5. Sé persistente: Como en cualquier carrera, la persistencia es clave. No te rindas ante los obstáculos y sigue trabajando duro para lograr tus metas.

6. Nunca dejes de aprender: La belleza es un mundo que está en constante cambio, por lo que es importante que siempre estés aprendiendo y actualizándote. Sigue investigando, asistiendo a eventos y cursos para mantener tus habilidades y conocimientos al día.

Recuerda que en la página de [Tu Belleza 360.com](http://TuBelleza360.com) ofrecemos un curso completo con 6 módulos y 2 talleres para guiarte en esta hermosa aventura de emprender en el mundo de la belleza. Además, al final del curso te enviaremos tu certificado de haber terminado el curso. Este curso está diseñado para hacerlo a tu propio ritmo y en 3 meses puedes estar lista. ¡No dudes en visitar nuestra página para obtener más información y empezar tu carrera como asesora de belleza integral!





Consejos a mis queridas Asesoras de Belleza Integral para abrir su Estudio de Belleza y como darle promoción

Abrir un estudio de belleza puede ser una excelente idea de negocio. Este tipo de emprendimiento puede ser muy rentable, ya que muchas personas buscan servicios de belleza de calidad. Si estás pensando en abrir tu propio estudio de belleza, a continuación te brindo algunos consejos útiles.

1. Investiga el mercado: Antes de abrir tu estudio de belleza, es importante que investigues el mercado y la competencia. Esto te permitirá conocer las necesidades de tus potenciales clientes y cómo puedes diferenciarte de otros negocios similares.
2. Define tu público objetivo: Identifica a qué tipo de personas quieres dirigirte y adapta tus servicios a sus necesidades y preferencias.
3. Diseña un espacio acogedor: El ambiente de tu estudio de belleza es fundamental para generar una buena impresión en tus clientes. Asegúrate de que el espacio sea acogedor, limpio y ordenado.
4. Ofrece servicios de calidad: La calidad de los servicios que ofreces es clave para fidelizar a tus clientes. Asegúrate de contar con personal capacitado y de utilizar productos de calidad.
5. Crea paquetes y promociones: Ofrece paquetes y promociones que incentiven a tus clientes a probar tus servicios y a volver.
6. Utiliza las redes sociales: Las redes sociales son una herramienta muy útil para promocionar tu negocio. Utiliza plataformas como Facebook o Instagram para mostrar tus servicios y publicar promociones.
7. Crea un sitio web: Contar con un sitio web es fundamental para que tus clientes puedan conocer tus servicios y hacer reservas.
8. Ofrece incentivos a tus clientes: Ofrece incentivos a tus clientes por referir a otros clientes o por reservar varios servicios.
9. Participa en eventos y ferias: Participa en eventos y ferias del sector para dar a conocer tu negocio y generar nuevos clientes.
10. Ofrece un excelente servicio al cliente: El servicio al cliente es fundamental para generar una buena opinión sobre tu negocio. Asegúrate de tratar a tus clientes con amabilidad, respeto y profesionalismo.

Recuerda que abrir un estudio de belleza puede ser una excelente idea de negocio si se lleva a cabo con planificación y estrategia. Sigue estos consejos para promocionar tu negocio y atraer a nuevos clientes.



## Historia Inspiradora del mes:

Gladys era una mujer que siempre había sentido que algo le faltaba en su vida. A pesar de que tenía un trabajo estable, una casa cómoda y una familia amorosa, sentía que no estaba completamente satisfecha. Un día, hizo una cita en "Angels Hair Studio"

Recibi a Gladys y le presente mis credenciales como Estilista y Asesora de Belleza Integral, lo que la hizo sentir cómoda desde el primer momento. Le expliqué que la belleza integral no se trata solo de la apariencia física, sino también de cómo nos sentimos por dentro. Le hablé de la importancia de mantener hábitos de vida saludables y de cómo una rutina básica de cuidado de la piel puede hacer una gran diferencia en la forma en que nos vemos y nos sentimos.

A partir de ese día, Gladys comenzó a visitar regularmente Angels Hair Studio. La ayudé a encontrar los productos y tratamientos adecuados para su tipo de piel y le dió consejos sobre cómo mantener una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente. Con el tiempo, Gladys comenzó a sentirse más segura de sí misma y más feliz en general. Se dio cuenta de que la belleza integral no es algo superficial, sino algo que viene de adentro y se refleja en nuestro exterior. Gracias a Ángeles y a su experiencia en Angels Hair Studio, Gladys encontró su verdadero brillo.



Muchas gracias por tu apoyo y por ser parte de Tu Belleza 360.

Te deseamos que este año nuevo esté lleno de bendiciones y de retos que te lleven a lograr todo lo que deseas en tu proyecto de vida, y nosotros estamos orgullosos y felices de poder apoyarte en tu carrera como Asesora de Belleza Integral y cada mes estaremos lanzando una revista nueva en la cual podrás apoyarte en tu cuidado personal y tu estilo de vida, así como en tu nuevo emprendimiento, espero que lo logremos juntas y recuerda que el equipo de Tu Belleza 360 siempre está a tu lado.

Angeles Martinez  
Cosmetóloga y Estilista Profesional.  
Creadora del Método 360 para Asesoras de Belleza Integral.

[www.Tubelleza360.com](http://www.Tubelleza360.com)

Instagram  
tubelleza360oficial

Puedes hacer una cita para  
una asesoría de cómo  
emprender como Asesora  
de Belleza Integral directo  
en nuestro sitio web o  
mandar Whatsapp a  
6159773171