

A woman with long, wavy blonde hair and light brown eyes is looking directly at the camera with a slight smile. She is holding a black, cylindrical spray bottle of NVAL Regenerante Pro Aging product in her right hand. The bottle has gold text that reads "NVAL", "REGENERANTE", "Pro Aging", and "100% NATURAL". She is wearing a light beige blazer over a white top. The background is softly blurred, showing hints of greenery and a bright, airy setting.

NVAL[®]

Guía práctica de belleza natural y selfcare

Edición especial

“Cuidarte no es egoísmo. Es el primer acto de amor que le regalas al mundo.”

ÍNDICE

Introducción – El amor como primer ingrediente	1
Capítulo 1 – ¿Qué es el verdadero autocuidado?	5
Capítulo 2 – Rutina facial diaria con Nual	10
Capítulo 3 – Belleza natural del cabello y cuero cabelludo	16
Capítulo 4 – Cuidado corporal desde el respeto	21
Capítulo 5 – Maquillaje ético y luminoso con Nual	26
Capítulo 6 – Selfcare mental y emocional	31
Capítulo 7 – Rutinas semanales y rituales de amor propio	36
Capítulo 8 – Cómo el autocuidado se convierte en amor hacia los demás	39
Conclusión – Tu belleza ya está dentro de ti	40

INTRODUCCIÓN – **El amor como primer ingrediente**

Bienvenido, querido lector.

En Nual creemos que la verdadera belleza nace del respeto. Respeto hacia tu piel, hacia tu cuerpo, hacia tu mente y, sobre todo, hacia tu esencia.

Nuestros productos son veganos, cruelty-free y elaborados en España con ingredientes naturales porque entendemos que cuidar de ti misma es el primer acto de amor que puedes ofrecer al mundo. Cuando te tratas con cariño, irradian esa misma energía hacia los demás.

Este libro no es solo una guía de belleza: es una invitación a vivir el selfcare como un estilo de vida consciente, amable y lleno de respeto. A lo largo de estas páginas descubrirás rutinas sencillas, consejos prácticos y rituales que puedes hacer con los productos Nual, siempre pensando en ti y en el planeta.

Porque cuando te cuidas, cuidas también el mundo.

El amor como primer ingrediente

Querido lector, bienvenido, otra vez.

En Nual no fabricamos cosméticos. Creamos rituales de amor.

Cada crema, cada aceite, cada sérum que elaboramos lleva la misma intención: recordarte que mereces cuidado, respeto y ternura... exactamente igual que se lo darías a la persona que más amas en el mundo.

Somos 100 % natural · vegano · cruelty-free · hecho en España.

Pero sobre todo somos una invitación:

a tratarte con la misma dulzura con la que tratas a los demás.

Este librito no pretende ser un manual técnico ni una lista interminable de “debes”.

Es una conversación cercana.

Un recordatorio suave de que la belleza más poderosa ya vive dentro de ti...
y que solo necesita un poco de cariño para brillar.

A lo largo de estas páginas encontrarás:

→ rutinas sencillas con productos Nual

→ pequeños rituales diarios que apenas toman 5–15 minutos

→ frases que puedes susurrarte mientras te cuidas

→ la certeza de que cuidarte bien es también una forma de cuidar el planeta y
a las personas que te rodean

Empecemos juntos.

Con cariño,

Nual

CAPÍTULO 1 – ¿Qué es el verdadero autocuidado?

El autocuidado no es lujo, es necesidad.

Muchos creen que *selfcare* es una máscara facial de vez en cuando. En Nual lo vemos diferente: es elegir cada día tratarte con el mismo respeto que darías a una persona que amas.

Señales de que necesitas más autocuidado:

- Te sientes agotada aunque hayas dormido
- Tu piel se ve apagada o irritada
- Te cuesta mirarte al espejo con cariño

Los 5 pilares del autocuidado Nual:

Físico (piel, cabello, cuerpo)

Emocional (amor propio)

Mental (paz interior)

Ambiental (productos respetuosos con el planeta)

Social (compartir el amor con otros)

Recuerda: el amor propio no es egoísmo, es el combustible para amar mejor a los demás.

¿Qué es el verdadero autocuidado?

El autocuidado no es un lujo de fin de semana.

Es una decisión diaria de tratarte con respeto.

Muchas asociamos “cuidarme” con una mascarilla cara o un día de spa.

En Nual creemos que el verdadero *selfcare* empieza mucho antes:

en la forma en que hablas contigo misma cuando te miras al espejo,

en si te das permiso para descansar cuando estás agotada,

en si eliges productos que respetan tu piel y el planeta.

Señales de que tu alma está pidiendo más amor:

- Te sientes cansada aunque hayas dormido “suficiente”
- Tu piel luce apagada o reactiva sin razón aparente
- Pospones el momento de mirarte al espejo
- Te exiges ser perfecta antes de permitirte descansar

Los 5 pilares del autocuidado

1. Cuidado físico – piel, cabello, cuerpo
2. Cuidado emocional – hablarte con ternura
3. Cuidado mental – dar espacio a la calma
4. Cuidado ambiental – elegir productos éticos

5. Cuidado relacional – cuando estás bien, das lo mejor de ti

Frase para hoy:

“Cuidarme no me quita tiempo... me lo devuelve.”

CAPÍTULO 2 – **Rutina facial diaria con Nual**

La piel es el espejo del alma.

Rutina mañana (10 minutos):

Limpieza suave con agua micelar Nual

Sérum hidratante vegano (aplica 3 gotas con amor)

Crema superhidratante Nual (nuestra estrella cruelty-free)

Protección solar mineral (¡el respeto más grande hacia tu piel!)

Rutina noche (15 minutos):

Desmaquillaje con aceite natural Nual

Exfoliante suave 2 veces por semana

Mascarilla nocturna reparadora

Masaje facial de 2 minutos (usa las yemas de los dedos con cariño)

Tip Nual: Cada vez que apliques tu crema, repite en voz baja: “Me cuido porque me quiero”. Verás cómo cambia tu energía.

Rutina facial diaria con Nual. 2

Mañana – 8–10 minutos

1. Limpieza suave Agua micelar Nual
(con algodón reutilizable o directamente con las manos)
2. Sérum hidratante 3–4 gotas
(masajea con movimientos ascendentes y amor)
3. Crema superhidratante Nual cantidad del tamaño de un guisante
4. Protección solar mineral último paso, siempre

Noche – 12–15 minutos

1. Desmaquillaje/aceite limpiador Nual masaje circular suave
2. Segunda limpieza (si usaste SPF o maquillaje)
3. Exfoliante enzimático 2–3 veces por semana
4. Sérum nocturno o tratamiento específico
5. Crema rica reparadora masaje final de 60 segundos

Mini-ritual Nual (mientras aplicas la crema):

Cierra los ojos → respira hondo 3 veces → di en voz baja:

“Gracias, piel. Gracias por protegerme cada día. Hoy te devuelvo el cariño.”

CAPÍTULO 3 – **Belleza natural del cabello y cuero cabelludo**

“El cabello es tu corona”.

Consejos Nual:

- Lava con champú vegano sin sulfatos 2-3 veces por semana
- Aplica mascarilla de aceite de argán Nual una vez por semana
- Masajea el cuero cabelludo 5 minutos diarios (mejora circulación y reduce estrés)
- Evita herramientas de calor; deja que tu cabello respire

Ritual de domingo: Aceite de coco + sérum Nual + trenza floja antes de dormir. Al despertar, tu melena agradecerá el amor.

Belleza natural del cabello y cuero cabelludo

(champú sin sulfatos, mascarilla semanal, masaje diario...)

Higiene mental y pensamientos agradables – El secreto invisible para un cabello radiante.

Tu cabello no solo crece desde el folículo: crece también desde cómo te sientes por dentro.

En Nual siempre decimos que la belleza es un diálogo entre cuerpo y alma. Y cuando hablamos del cabello, ese diálogo se hace especialmente evidente. El estrés crónico, la ansiedad acumulada o un diálogo interno muy crítico liberan hormonas como el cortisol en grandes cantidades. Esta hormona del estrés puede:

Acortar la fase de crecimiento del cabello (fase anágena)

Empujar a muchos folículos a entrar prematuramente en reposo (efludio telógeno)

Provocar caída temporal más intensa (a veces 2–3 meses después del pico de estrés)

Hacer que el pelo se vea más apagado, fino o quebradizo por la menor circulación y nutrición en el cuero cabelludo

Pero aquí viene la buena noticia: lo contrario también es cierto.

Cuando cultivas pensamientos agradables y una buena higiene mental, reduces los niveles de cortisol, mejoras la circulación sanguínea en el cuero cabelludo y creas un entorno interno mucho más favorable para que tu cabello crezca fuerte, brillante y sano.

¿Cómo una mente cuidada ayuda directamente a tu cabello?

Menos cortisol = folículos más felices

Estudios muestran que prácticas regulares de calma (como meditación o afirmaciones positivas) pueden reducir el cortisol en el cuerpo hasta un 20–25 % a lo largo de meses. Menos cortisol significa menos interrupciones en el ciclo capilar y menos caída reactiva.

Mejor circulación y nutrición.

Cuando estás relajada y con pensamientos amables, tus vasos sanguíneos se dilatan más fácilmente. Esto lleva más oxígeno, vitaminas y minerales a los folículos → tu cabello recibe mejor “alimentación” desde dentro.

Menos comportamientos automáticos dañinos.

El estrés a veces nos lleva a tocarnos el pelo constantemente, apretarlo, o incluso tricotilomanía (arrancarlo sin darnos cuenta). Una higiene mental cuidada reduce estos impulsos y protege tu melena.

Más consistencia en tu rutina capilar.

Cuando te sientes bien emocionalmente, es mucho más fácil mantener hábitos amorosos: masajear el cuero cabelludo con cariño, aplicar la mascarilla sin prisas, o simplemente disfrutar del ritual en lugar de hacerlo mecánicamente.

Pequeños rituales de higiene mental mientras cuidas tu cabello (con Nual)

Durante el masaje capilar diario (5 minutos):

Mientras aplicas el sérum o aceite Nual en el cuero cabelludo con movimientos circulares, repite suavemente una de estas frases:

- “Mi cabello crece fuerte porque yo me trato con amor”
- “Libero lo que ya no me sirve, como las hojas secas en otoño”
- “Soy digna de sentirme bien y tranquila cada día”

El masaje ya activa la circulación; las palabras amables activan tu sistema nervioso parasimpático (el de la calma y regeneración).

Al aplicar la mascarilla semanal:

Convierte esos 10–20 minutos en un “momento de gratitud capilar”. Mientras esperas con la mascarilla nutritiva puesta, escribe o piensa en 3 cosas que te gustan de ti misma (no tienen que ser físicas). Ejemplo: “Me gusta mi paciencia / mi risa / cómo cuido a los demás”. Esto entrena tu mente a enfocarse en lo positivo y reduce el ruido mental negativo.

Antes de dormir (con trenza floja + gotas de aceite Nual):

Haz 3 respiraciones profundas y visualiza tu cabello creciendo sano, brillante y lleno de vitalidad. La visualización positiva antes de dormir ayuda a regular hormonas nocturnas y mejora la calidad del descanso → clave para la regeneración capilar.

Frase Nual para recordar siempre:

“Una mente en paz es el mejor acondicionador que puedes darle a tu cabello. Cuida tus pensamientos como cuidas tus puntas: con suavidad, paciencia y mucho amor.”

Cuando combinas el cuidado externo (productos naturales Nual sin sulfatos, con aceites botánicos y activos veganos) con el cuidado interno (pensamientos amables y reducción de estrés), creas una sinergia poderosa. Tu cabello no solo se ve mejor: se siente más vivo porque tú también te sientes más viva.

CAPÍTULO 4 – **Cuidado corporal desde el respeto**

Tu cuerpo es tu templo.

- Exfoliación corporal semanal Nual
- Hidratación diaria con crema corporal vegana (aplica después de la ducha con movimientos ascendentes)
- Baños de sales con aceites esenciales (20 minutos de puro placer)
- Masaje de piernas Nual para activar circulación

Frase de amor: *“Mi cuerpo me ha acompañado siempre. Hoy le devuelvo el cariño.”*

Cuidado corporal desde el respeto

(exfoliación suave, hidratación ascendente, baños de sales...)

Mover el cuerpo con amor – Actividad física moderada, yoga y conexión mente-cuerpo para una piel sana y un alma en paz

Tu cuerpo no es algo que tengas que “arreglar” con esfuerzo extremo. Es un aliado que merece movimiento amable, respeto y gratitud diaria.

En Nual creemos que el verdadero cuidado corporal va mucho más allá de cremas y aceites: incluye moverte de forma consciente, escuchar lo que tu cuerpo te pide y tratarlo como tratarías a alguien muy querido. La actividad física moderada no es castigo, es celebración.

¿Por qué el movimiento suave beneficia tanto tu piel y tu bienestar general?

Cuando te mueves con moderación (sin forzar, sin agotarte), suceden cosas maravillosas dentro y fuera:

Mejora la circulación sanguínea: el corazón bombea más eficientemente, llevando oxígeno y nutrientes frescos a cada célula de la piel. Esto da un brillo natural, ayuda a eliminar toxinas acumuladas y favorece una tez más luminosa y uniforme.

Reduce el estrés crónico (y por tanto el cortisol alto), que de otro modo puede provocar inflamación, sequedad, brotes o envejecimiento acelerado.

Estimula la producción natural de colágeno y elastina gracias al aumento de flujo sanguíneo y la reducción de tensión muscular.

Favorece un mejor drenaje linfático, ayudando a disminuir hinchazón, piernas pesadas y esa sensación de “piel apagada”.

Libera endorfinas y serotonina, que mejoran el estado de ánimo y hacen que te sientas más conectada y amorosa contigo misma.

Recomendaciones prácticas de movimiento con Nual (elige lo que te haga sonreír):

- Caminatas conscientes (20–40 minutos al día)

Sal a caminar a paso ligero pero relajado, preferiblemente en la naturaleza. Mientras caminas, aplica antes un poco de aceite corporal Nual en piernas y brazos para que el movimiento se convierta en un masaje suave. Respira profundo y agradece a tus piernas por llevarte cada día.

- Yoga suave o restaurativo (15–30 minutos, 3–5 veces por semana)

El yoga es uno de los regalos más bonitos que puedes hacerte: estira sin forzar, fortalece sin impacto, calma la mente y oxigena la piel profundamente.

Posturas especialmente buenas para la piel y el cuerpo:

- Perro boca abajo → mejora circulación en cara y cuero cabelludo

- Postura de la niña o torsiones suaves → libera tensión en espalda y favorece detox natural
- Piernas contra la pared (Viparita Karani) → drena piernas, reduce hinchazón y calma el sistema nervioso

Tip Nual: Antes de empezar tu sesión, aplica crema corporal hidratante vegana Nual en zonas secas. Al terminar, masajea con cariño las articulaciones y respira: “Gracias, cuerpo, por moverte conmigo hoy”.

Gimnasia suave o ejercicios funcionales en casa (15–25 minutos)

Sentadillas lentas, elevaciones de talones, planchas suaves o círculos de brazos. El objetivo no es “quemar”, sino activar músculos, mejorar postura y sentirte fuerte desde el amor. Combínalo con respiraciones profundas para conectar mente y cuerpo.

Claves para mantener la piel sana mientras te mueves

Bebe agua con intención: 1–2 litros al día (más si haces ejercicio). Llévala en una botella bonita y cada sorbo repite mentalmente: “Me nutro por dentro y por fuera”.

Hidratación post-movimiento: justo después de sudar, aplica crema corporal Nual rica en aceites botánicos. El sudor abre poros → es el momento perfecto para nutrir.

Masajes express: 3–5 minutos diarios en piernas (ascendente), abdomen (circulares) y brazos. Usa aceite Nual y visualiza cómo estás ayudando a que la energía fluya libre.

Ducha tibia-final fría: alterna para estimular circulación (termina siempre con 20–30 segundos de agua fresca en piernas y cara).

Ropa cómoda y transpirable: elige tejidos naturales que respeten tu piel como el algodón orgánico.

La psicología del cuerpo y la mente: cuando te mueves, te reconectas

El movimiento no solo cambia tu físico: transforma cómo te relacionas contigo misma.

Cuando practicas actividad moderada con amabilidad (sin juzgarte por “no rendir suficiente”), entrenas la autocompasión.

Cada vez que terminas una sesión y sientes el cuerpo relajado y vivo, refuerzas la idea: “Mi cuerpo es digno de cuidado y placer”.

La conexión mente-cuerpo se fortalece: aprendes a escuchar señales (dolor = pausa, energía = seguir) en lugar de ignorarlas.

Reduces la desconexión que muchos sentimos (“mi cuerpo es un problema”). En su lugar aparece gratitud: “Este cuerpo me permite vivir, sentir, abrazar, bailar”.

Frase Nual para llevar contigo durante el movimiento

“Muevo mi cuerpo porque lo amo, no porque tenga que cambiarlo. Cada paso, cada estiramiento, es un acto de respeto hacia mí mismo/a.”

Cuando combinas el cuidado externo (productos Nual naturales y éticos) con el movimiento amoroso y la hidratación consciente, no solo cuidas tu piel: cuidas tu entera manera de habitar este mundo.

Nutrir desde dentro – Una dieta equilibrada, rica en plantas y 100 % cruelty-free para una piel radiante y un cuerpo sano.

Tu cuerpo es un jardín: lo que le das de comer determina cómo florece.

En Nual creemos que el cuidado corporal más profundo empieza en el plato. Una alimentación *plant-based* (basada en plantas), equilibrada y vegana no solo respeta a los animales y al planeta, sino que es una de las formas más amorosas de nutrir tu piel, tu cabello, tus órganos y tu energía diaria.

Una dieta rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas aporta:

Antioxidantes potentes (vitamina C, vitamina E, betacarotenos, polifenoles) que combaten el estrés oxidativo, protegen el colágeno natural de tu piel y retrasan signos de envejecimiento prematuro.

Fibra abundante que favorece una digestión suave, elimina toxinas del cuerpo y previene inflamación que puede manifestarse en brotes, rojeces o piel apagada.

Grasas saludables (omega-3 de semillas de lino/chía, aguacate, nueces) que mantienen la barrera cutánea fuerte, evitan sequedad y dan ese *glow* hidratado desde dentro.

Vitaminas y minerales clave (hierro de lentejas y espinacas, zinc de semillas, vitamina A de zanahorias y batatas) que apoyan la regeneración celular, la elasticidad y la luminosidad de la piel.

Menor carga inflamatoria: al eliminar productos animales y procesados, reduces inflamación crónica, lo que se traduce en menos acné, menos hinchazón y una piel más equilibrada.

Beneficios visibles y profundos para tu cuerpo y piel:

Piel más luminosa y uniforme gracias a la alta ingesta de antioxidantes y vitamina C (que estimula la producción natural de colágeno).

Mejor hidratación interna: frutas y verduras con alto contenido de agua (pepino, sandía, naranjas, fresas) actúan como “hidratante natural” desde el interior.

Menos inflamación y brotes: la fibra y los compuestos antiinflamatorios ayudan a detoxificar y equilibrar el sebo.

Mayor vitalidad general: más energía, mejor sueño y un sistema inmunológico fortalecido, porque tu cuerpo recibe nutrientes densos sin cargas innecesarias.

Respeto total: al elegir *cruelty-free* en tu plato, extiendes el mismo amor y respeto que aplicas en tu rutina con productos Nual.

Alimentos estrella veganos para cuidar tu cuerpo y piel (incorpora varios cada día):

- Frutas ricas en vitamina C y antioxidantes: naranjas, kiwis, fresas, bayas, papaya, mango, piña → para colágeno y glow.
- Verduras de hoja verde: espinacas, kale, acelgas, rúcula → hierro, folato y vitamina E para regeneración y fuerza.
- Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias, soja → proteínas vegetales completas, hierro y zinc para elasticidad y reparación.
- Frutos secos y semillas: almendras, nueces, semillas de chía/lino/girasol → omega-3, vitamina E y selenio para hidratación y protección antioxidante.
- Vegetales coloridos: zanahorias, batatas, pimientos, tomate → betacarotenos (vitamina A) para piel suave y protegida del sol.
- Aguacate y aceites vegetales: oliva, coco → grasas buenas para barrera cutánea fuerte y antiinflamación.

Consejos prácticos Nual para una alimentación amorosa y equilibrada:

Llena la mitad del plato con verduras y frutas en cada comida → maximiza antioxidantes e hidratación.

Incluye legumbres o proteínas vegetales en al menos 2 comidas al día (ej.: hummus, lentejas estofadas, tofu salteado).

Añade semillas o frutos secos a desayunos o ensaladas (ej.: chía en yogur vegetal, almendras en avena).

Bebe con intención: 1-2 litros de agua + infusiones o agua con limón/pepino. Cada sorbo es un acto de autocuidado.

Escucha a tu cuerpo: si notas fatiga o piel seca, revisa fuentes de hierro, B12 (suplemento vegano si es necesario) y omega-3.

Ritual diario de gratitud: mientras preparas o comes, di en silencio: “Gracias a esta comida por nutrirme con amor y respeto”.

Frase Nual para llevar al plato:

“Lo que elijo comer es una forma de votarme a mí misma: elijo salud, elijo respeto, elijo belleza desde dentro.”

Cuando unes el cuidado externo (cremas e hidratantes Nual naturales y veganas) con una nutrición *plant-based* llena de color y vida, creas una sinergia imparables: tu piel brilla porque tu cuerpo está nutrido, fuerte y en paz.

¿Y tú? ¿Qué fruta o verdura vibrante vas a incorporar hoy como un pequeño acto de amor hacia tu cuerpo?

CAPÍTULO 5 – Maquillaje ético y luminoso con Nual. La belleza auténtica no necesita ocultar nada.

Esenciales Nual:

- Base ligera vegana que respeta tu piel
- Máscara de pestañas *cruelty-free*
- Labial hidratante natural
- Iluminador sutil para resaltar tu luz interior

Truco: Antes de maquillarte, dedica 30 segundos a mirarte a los ojos y decirte: “Estás hermosa tal como eres”. El maquillaje solo será el toque final.

Maquillaje ético y luminoso con Nual

(base ligera, máscara vegana, labial hidratante...)

Maquillaje como celebración – Resaltar tu belleza única en lugar de ocultarla, y el poder del amor propio en cada pincelada.

En Nual no vemos el maquillaje como una máscara para escondernos. Lo vemos como una herramienta suave y amorosa para celebrar lo que ya eres: tu piel con sus texturas reales, tus ojos con su brillo propio, tus labios con su forma natural.

El verdadero poder del maquillaje ético radica en resaltar, no en disimular. Cuando elegimos productos que respetan tu piel (ligeros, hidratantes, veganos y *cruelty-free* como los de Nual), convertimos cada aplicación en un acto de aceptación y amor propio. No se trata de “arreglar” nada, sino de iluminar lo que ya brilla en ti.

¿Por qué resaltar la belleza natural es tan transformador?

Te invita a mirarte con ternura en lugar de con crítica. En vez de enfocarte en “imperfecciones” que la sociedad te ha enseñado a ocultar, diriges la atención a tus rasgos únicos: el color de tus mejillas naturales, la forma de tus cejas, el tono cálido de tu piel.

Refuerza la **autoaceptación** corporal. Estudios y testimonios de muchas mujeres muestran que cuando usamos maquillaje desde la confianza (no desde la inseguridad), nuestra autoestima crece porque nos sentimos más alineadas con nosotras mismas, no disfrazadas.

Evita la trampa del “antes y después” que muchas marcas promueven. El maquillaje no debería hacerte sentir que “sin él no eres suficiente”. Al contrario: con él eres tú, pero con un toque extra de luz.

Promueve un bienestar emocional real. Maquillarte por placer propio (no por presión externa) puede ser un ritual de **autocuidado** que te recuerda: “Me quiero tal como soy, y hoy elijo realzar mi esencia”.

Cómo usar el maquillaje Nual para resaltar (no ocultar):

Empieza con **aceptación consciente**

Antes de abrir cualquier producto, mírate al espejo sin juicio. Di en voz baja: “Hoy celebro mis ojos, mi piel, mi sonrisa tal como son”. Este pequeño acto cambia todo el ritual.

Elige productos que dejen ver tu piel

Base o *tinted moisturizer* ligera Nual: solo para uniformar ligeramente y dar *glow*, no para cubrir por completo. Deja que tus pecas, rojeces suaves o textura natural se vean.

Corrector solo en zonas puntuales (ojeras marcadas o granitos), no en todo el rostro.

Iluminador sutil en pómulos, puente de nariz y arco de Cupido: resalta la luz natural de tu cara sin crear un efecto “plástico”.

Enfócate en realzar rasgos únicos

Ojos: máscara vegana Nual para alargar y abrir la mirada sin exagerar.

Mejillas: un toque de rubor cremoso en el color que más se acerque al rubor natural que aparece cuando ríes o haces ejercicio.

Labios: labial hidratante Nual en tonos que potencien tu color natural (nude rosado si tus labios son rosados, berry suave si son más intensos).

El objetivo: que al final digas “Soy yo, pero con más vida”.

Días sin maquillaje como práctica de amor.

Alterna días “***bare face***” para reforzar que tu belleza no depende de productos. En esos días, agradece a tu piel por su resiliencia y naturalidad. El maquillaje se convierte entonces en una elección alegre, no en una necesidad.

Frase Nual para llevar al espejo cada mañana

“El maquillaje no tapa mis ‘defectos’: ilumina mis fortalezas. Me acepto completa, y elijo realzar lo que ya amo de mí.”

Cuando usas cosméticos Nual (éticos, naturales y veganos) desde este lugar de amor propio, el maquillaje deja de ser una herramienta de transformación externa y se convierte en una extensión de tu respeto hacia ti misma. No cambias quién eres: simplemente dejas que tu luz interior se note un poco más.

Tu belleza particular ya existe. El maquillaje solo la ayuda a brillar con más fuerza, con más autenticidad, con más amor.

¿Y tú? ¿Qué rasgo tuyo único vas a resaltar hoy con cariño?

CAPÍTULO 6 – Selfcare mental y emocional

La belleza más grande es la paz interior.

- Meditación de mínimo 5 minutos al día (usa la app que más te guste)
- Diario de gratitud: escribe 3 cosas que amas de ti
- Lectura consciente 15 minutos diarios
- Desconexión digital una hora antes de dormir

Consejo Nual: Mientras aplicas tu crema nocturna, respira profundamente y agradece a tu piel todo lo que hace por ti cada día.

Selfcare mental y emocional

(5 min meditación, diario gratitud, desconexión digital...)

Una mente en paz es la mejor crema para tu piel – Consejos prácticos para mantener la calma en cualquier situación, el poder transformador de la gratitud y trucos que embellecen desde dentro.

La belleza más luminosa no viene de un frasco: nace de una mente serena. Cuando tu interior está en paz, tu piel lo refleja de inmediato: menos rojeces, menos brotes, más *glow* natural y una expresión relajada que ilumina todo tu rostro.

En Nual creemos que cuidar la mente no es un extra, es el fundamento. Aquí te compartimos ejemplos reales, consejos cotidianos y trucos sencillos para mantener la calma en las distintas situaciones de la vida... y cómo esa paz se traduce directamente en una piel más sana y radiante.

Mantener la mente calma y serena en situaciones reales

- En el estrés laboral o de estudios

Cuando sientes que la mente se acelera: haz la técnica “4-7-8” (inhala 4 segundos, retiene 7, exhala 8). Repite 4 veces. En 60 segundos reduces el cortisol y evitas que el estrés se refleje en ojeras o piel apagada.

Truco Nual: Mientras respiras, aplica un toque de sérum hidratante en el cuello y escote. El masaje + la respiración crea un mini-ritual que calma la mente y nutre la piel al mismo tiempo.

- En discusiones familiares o emocionales

Antes de responder, haz una pausa de 10 segundos y pregúntate: “¿Qué necesita mi paz interior ahora?”. Respira hondo y elige palabras desde el respeto. Esta pausa evita el pico de adrenalina que puede provocar inflamación cutánea.

Ejemplo real: Muchas clientas Nual nos cuentan que, después de practicar esto, sus brotes hormonales por estrés familiar disminuyeron notablemente.

- En días de prisa o sobrecarga

Crea “micro-pausas de 2 minutos”: cada 2 horas cierra los ojos, pon las manos en el corazón y repite: “Estoy aquí, estoy segura, estoy bien”. Esta simple acción baja la frecuencia cardíaca y mejora la oxigenación de la piel.

Consejo práctico: Lleva siempre en el bolso tu crema corporal Nual pequeña. Un masaje rápido en las manos durante la pausa hidrata y te recuerda que estás cuidándote.

- En momentos de tristeza o baja autoestima

En lugar de criticarte, usa la “regla del espejo amable”: mírate y di 3 cosas verdaderas y positivas (aunque sean pequeñas: “Mis ojos transmiten calidez”, “Mi sonrisa es sincera”). Esto activa el sistema de recompensa cerebral y reduce la tensión que endurece las facciones.

- El poder mágico de la gratitud para sentir paz

La gratitud no es solo una palabra bonita: es una herramienta científica que cambia tu química interna.

Estudios muestran que **practicar gratitud diaria reduce el cortisol** hasta un 23 % y aumenta la serotonina, lo que se traduce en:

- Menos inflamación en la piel
- Mejor sueño reparador (clave para que la piel se regenere por la noche)
- Una expresión facial más relajada y luminosa (adiós a la “cara de cansancio”)

Ritual Nual de gratitud de 3 minutos (hazlo cada noche mientras te aplicas la crema):

Cierra los ojos y respira.

Di en voz alta o mental: “Gracias por 3 cosas de hoy” (pueden ser simples: el café caliente, una sonrisa de alguien, tu piel que te protege).

Mientras masajeas la crema nocturna Nual en el rostro, siente cómo la gratitud “entra” con cada caricia.

Resultado: duermes más tranquila y despiertas con piel más descansada y *glow* natural.

Trucos rápidos para una mente en paz y una piel más saludable y bella.

- Respiración “piel luminosa”: 5 respiraciones profundas al despertar. Oxigena la sangre y despierta el rostro con vitalidad.
- Diario de 1 línea: cada noche escribe solo una frase: “Hoy me siento en paz porque...”. Entrena tu mente a enfocarse en lo bueno y reduces arrugas de expresión por estrés.

- Música o sonidos de naturaleza: pon 10 minutos de lluvia o bosque mientras aplicas la mascarilla. Baja la frecuencia cerebral a ondas alfa (estado de calma) y mejora la hidratación cutánea.
- Toque de aroma: usa el aceite esencial suave Nual (o un roll-on) en las muñecas. El olfato es el sentido más directo al cerebro emocional; un aroma agradable relaja en segundos y evita que el estrés “se coma” tu glow.
- Regla 80/20: dedica el 80 % de tu energía a lo que sí puedes controlar (tu rutina, tus pensamientos) y suelta el 20 % restante. Tu piel lo agradecerá con menos tensión y más elasticidad.

Frase Nual para llevar siempre contigo

“Una mente en paz es el mejor iluminador natural. Cuando mi interior sonríe, mi piel brilla con luz propia.”

Cuando cultivas la calma y la gratitud, no solo te sientes mejor: tu piel se vuelve más sana, luminosa y radiante porque el estrés ya no la domina. El *selfcare* mental no es lujo... es el secreto mejor guardado de la belleza auténtica.

¿Y tú? ¿Qué pequeño acto de gratitud o calma vas a regalarte hoy para que tu piel y tu alma brillen juntas?

CAPÍTULO 7 – Rutinas semanales y rituales de amor propio

Domingo de amor propio:

- Baño relajante + mascarilla facial Nual
- Lectura inspiradora
- Carta de amor a ti misma

Miércoles de recarga: 30 minutos de movimiento suave + hidratación extra.

Rutinas semanales y rituales de amor propio

(Domingo de baño + mascarilla, Miércoles de movimiento suave...)

1. Ritual matutino de 10-15 minutos: “Despertar con luz y calma” (diario o 4-5 veces/semana)

Objetivo: Empezar el día conectada contigo y con tu piel.

Pasos:

Al despertar: abre la ventana o sal al balcón 2-3 minutos para recibir luz natural (regula el ritmo circadiano y da *glow* a la piel).

Bebe un vaso grande de agua tibia con limón o una infusión suave (hidratación interna + vitamina C natural).

Rutina facial express Nual: tónico Nual → 3 gotas de sérum hidratante → crema nutritiva.

Mientras aplicas, masajea el rostro con movimientos ascendentes y repite: “Hoy elijo empezar con amor y calma”.

Cierra con 1 minuto de respiración profunda o estiramiento suave de cuello y hombros.

Variante: Si tienes más tiempo, añade 5 minutos de journaling: escribe 1 cosa que te ilusiona del día.

2. Ritual vespertino de 15-20 minutos: “Soltar el día” (diario o 5-7 veces/semana)

Objetivo: Transición suave hacia el descanso y reparación nocturna.

Pasos:

Desconecta pantallas 30-60 minutos antes.

Ducha o baño corto tibia: usa jabón natural o gel vegano Nual.

Exfoliación suave 2-3 veces/semana + mascarilla nocturna Nual (aplica con masaje circular en rostro y cuello).

Aceite corporal Nual en piernas y brazos con movimientos ascendentes (mejora circulación y relaja).

Mientras te hidratas, escucha música suave o un podcast inspirador.

Final: 3 respiraciones profundas + frase: “Suelto lo que no me pertenece y me entrego al descanso”.

Variante sensorial: Añade unas gotas de aceite esencial de lavanda (natural) en la almohada.

3. Ritual semanal profundo: “Domingo de reset total” (1 vez/semana, 60-90 minutos)

Objetivo: Recargar cuerpo, mente y espíritu como un abrazo largo a ti mismo.

Pasos sugeridos:

Mañana o tarde tranquila.

Baño relajante (20-30 min): sales de Epsom o bicarbonato + infusión de manzanilla/lavanda + velas suaves (sin crueldad animal).

Mascarilla facial Nual + mascarilla capilar con aceite Nual (deja actuar mientras lees o meditas).

15-20 minutos de yoga suave o estiramientos en casa (posturas como niño, torsiones o piernas contra la pared para drenar y calmar).

Masaje facial con *gua sha* o rodillo (con aceite Nual).

Diario de amor propio: escribe una carta corta a ti misma agradeciéndote por la semana.

Termina con una cena ligera *plant-based* y temprano a la cama.

Frase Nual: “*Este domingo es mío: me recargo para brillar la semana entera*”.

4. Ritual de mitad de semana: “Miércoles de recarga energética” (1 vez/semana, 30-45 minutos)

Objetivo: Evitar el bajón de mitad de semana y mantener la vitalidad.

Pasos:

Movimiento suave: 20-30 minutos de caminata consciente, baile libre en casa o yoga restaurativo.

Hidratación extra: bebe agua con infusiones o come frutas ricas en agua (pepino, sandía, fresas).

Mini-rutina corporal: exfoliante suave Nual + crema corporal hidratante con masaje.

10 minutos de meditación o visualización: imagina tu energía renovada y tu piel radiante.

Variante: Si estás muy cansada, sustituye el movimiento por un baño de pies con sales y lectura ligera.

5. Ritual sensorial rápido: “Pausa de 5 minutos en cualquier momento” (cuando lo necesites)

Objetivo: Reconectar en medio del caos diario.

Opciones rápidas:

Manos en el corazón + 5 respiraciones profundas.

Aplica crema de manos Nual con masaje lento y di: “Mis manos hacen tanto por mí, gracias”.

Bebe agua despacio mirando por la ventana.

Masajea sienes y cuello con aceite esencial diluido.

Mira una foto tuya que te guste y sonríe: “Estoy aquí y me cuido”.

6. Ritual mensual o estacional: “Renovación profunda” (1 vez al mes)

Objetivo: Limpiar energías y resetear intenciones.

Ejemplos:

Baño de purificación: sales marinas + hierbas (romero, menta) + intención escrita en papel que luego quemas o disuelves.

Revisión de productos Nual: haz una “auditoría amorosa” de tu neceser y agradece a cada uno.

Sesión larga de cuidado capilar: aceite caliente Nual + trenza protectora para la noche.

Meditación guiada de 20-30 minutos + journaling de metas suaves para el mes.

Consejo final Nual para crear tus rituales

Elige 2-3 que resuenen contigo y hazlos consistentes antes de añadir más. Lo que importa no es la duración ni la perfección, sino la intención: cada vez que te cuidas, estás diciendo “Me merezco amor y respeto”. Adapta según tu ciclo, tu energía o la estación del año. Tu ritual es único porque tú lo eres.

CAPÍTULO 8 – Cómo el autocuidado se convierte en amor hacia los demás

Cuando estás llena de amor propio, tienes más para dar.

Regala un producto Nual a una amiga con una nota: “Porque tú también mereces cuidarte”. Comparte tu rutina, inspira con tu ejemplo. El respeto se multiplica.

Cómo el autocuidado se convierte en amor hacia los demás

(Regala un producto Nual con una nota cariñosa...)

El efecto multiplicador del amor – Actos concretos hacia los demás (incluso desconocidos) y lo que la psicología nos dice sobre cómo cuidar a otros nos embellece por dentro y por fuera

Cuando te llenas de amor propio gracias a tu rutina Nual, ese amor no se queda dentro de ti: desborda de forma natural y toca a los demás. Y aquí está la magia más bonita: al darlo, lo recibes multiplicado.

La psicología lo ha demostrado durante décadas. Se llama “efecto helper’s high” (el subidón del que ayuda): cuando realizas un acto de bondad, tu cerebro libera endorfinas, dopamina y oxitocina (la hormona del vínculo y la calma). Esto reduce el cortisol (la hormona del estrés), mejora el estado de ánimo y fortalece tu sistema inmunológico.

Resultado visible y físico:

Menos inflamación en la piel (adiós a rojeces y brotes por estrés)

Mejor calidad de sueño (porque la mente se relaja)

Expresión facial más suave y luminosa (sonrisa auténtica + menos tensión)

Mayor vitalidad y glow natural, porque tu cuerpo entero está en un estado de “bienestar compartido”

En resumen: ayudar a otros no solo te hace más feliz y mejora tu calidad de vida, sino que literalmente te hace ver más sana, radiante y hermosa. Es el autocuidado que se convierte en belleza compartida.

Ejemplos reales y sencillos de actos de amor hacia los demás

Hacia personas cercanas (familia, amigas, pareja):

Regala un producto Nual pequeño (una crema de manos o un sérum de viaje) con una nota escrita a mano: “Porque tú también mereces cuidarte con amor”.

Comparte tu ritual: invita a una amiga a hacer juntas el “Domingo de reset” o envíale por WhatsApp tu rutina facial de 10 minutos.

Escucha activamente sin dar consejos: “Hoy solo estoy aquí para escucharte”. Este acto sencillo baja el estrés de la otra persona y el tuyo.

Prepara un té o infusión calentita y llévasela a alguien que esté trabajando o estudiando en casa, con una nota: “Un momento de pausa para ti”.

Envía un audio de voz sincero: “Solo quería decirte que admiro cómo manejas todo lo que haces. Gracias por ser tú”.

Comparte tu espacio de autocuidado: invita a tu pareja o amiga a probar una mascarilla Nual juntas mientras charláis sin prisas.

Hacia desconocidos (actos de bondad anónimos o espontáneos):

Sonríe de verdad y mantén contacto visual con la persona que te atiende en la caja del supermercado o en el autobús. Un estudio de la Universidad de Chicago demostró que estos micro-actos de conexión elevan el bienestar de ambas personas en segundos.

Ayuda a llevar bolsas o abrir la puerta a alguien que lo necesite. Ese pequeño esfuerzo libera oxitocina en ti y crea una cadena de bondad.

Deja una nota positiva en un libro de la biblioteca o en un banco del parque: “Tú eres suficiente tal como eres”. Muchas clientas Nual nos cuentan que estas notas anónimas les han devuelto la sonrisa en días difíciles.

Comparte un producto Nual extra o una muestra en la calle con alguien que admire tu glow: “Prueba esto, está hecho con mucho amor y respeto”. Es una forma preciosa de extender los valores veganos y cruelty-free de Nual.

Compra un café o una fruta extra y dásela a una persona sin hogar. El acto de dar sin esperar nada activa en ti una sensación de abundancia que se refleja en una piel más luminosa y relajada.

En el transporte público: cede tu asiento con una sonrisa cálida y sin esperar agradecimiento.

En la calle o supermercado: si ves a alguien con muchas bolsas, ofrécete a ayudar aunque sea unos metros.

Deja un pequeño “regalo sorpresa” en un lugar público: una muestra de crema de manos Nual envuelta con una nota: “Un mimo para quien lo encuentre. Cuídate mucho”.

En la cola del café: paga el pedido de la persona de atrás de forma anónima (“por favor, ponlo en la cuenta de la siguiente persona”).

En el mundo digital (redes sociales y mensajes):

Deja comentarios genuinos y positivos en publicaciones de desconocidas: “Tu energía es contagiosa, gracias por compartirla”.

Comparte una historia de Instagram con un tip de Nual y etiqueta a alguien que creas que lo necesita: “Esto me ha ayudado mucho, ¡quizá te sirva a ti también!”.

Responde a un mensaje de una seguidora con empatía real: “Entiendo perfectamente cómo te sientes, no estás sola en esto”.

En contextos más amplios o comunitarios:

Participa en una limpieza de playa o parque (incluso sola o con un grupo pequeño) y recoge plásticos mientras piensas: “Esto es amor hacia el planeta y hacia quienes vendrán después”.

Dona productos Nual sobrantes o en buen estado a refugios, asociaciones de mujeres o centros de acogida.

Ofrece tu tiempo: una hora al mes para escuchar a alguien en una línea de apoyo emocional o voluntariado online.

Todos estos gestos, por pequeños que parezcan, activan el mismo circuito de recompensa en tu cerebro y en el de la otra persona. La bondad es contagiosa: un acto genera otro, y tú terminas rodeada de más calidez, más paz y, sí, más belleza natural.

Mini-lista: 10 actos de bondad Nual – Listos para copiar y compartir

Regala una muestra o mini-producto Nual a una amiga con una nota: “Porque tú también mereces mimarte con amor y respeto”.

Sonríe y di “gracias” con mirada sincera a quien te atiende en cualquier lugar (cajera, repartidor, barista).

Deja una nota positiva en un espejo público o en un libro de la biblioteca: “Eres hermosa tal como eres”.

Paga el café o la compra de la persona de atrás en la cola de forma anónima.

Envía un mensaje de voz a alguien que no has visto en tiempo: “Solo quería recordarte lo valiosa que eres”.

Comparte en redes un tip de autocuidado Nual y etiqueta a alguien que creas que lo necesita.

Cede tu asiento en el transporte público o ayuda con bolsas a quien lo necesite.

Dona una crema o aceite Nual a una asociación o refugio (o deja una muestra en un banco del parque con una nota cariñosa).

Escribe 3 cosas que admiras de una persona cercana y envíaselas por sorpresa.

Dedica 5 minutos a escuchar de verdad a alguien sin interrumpir ni dar consejos. Solo presencia.

“El amor que cultivas en ti no se queda guardado: se convierte en luz que ilumina a otros. Y cuando eso pasa, tu propia belleza se multiplica. Porque el cuidado verdadero nunca termina en una sola persona... siempre se expande.”

Cómo estos actos te devuelven belleza y salud

Menos estrés interno → menos cortisol → piel más equilibrada y menos arrugas de expresión.

Mayor autoestima → te sientes más digna y valiosa → tu postura mejora y tu rostro se ilumina.

Mejor sueño y recuperación → porque la mente se acuesta en paz después de haber hecho algo bueno.

Efecto espejo: cuando ves que tu acto ayudó a alguien, tu cerebro registra “soy útil y buena”, lo que genera un glow emocional que se traduce en un aspecto físico más sano y atractivo.

Frase Nual para llevar siempre en el corazón

“Cuando cuido de mí con amor, el mundo recibe ese mismo amor. Cada acto de bondad hacia otro es un acto de belleza hacia mí misma.”

Al final del día, el autocuidado más profundo no termina cuando cierras la tapa de tu crema Nual. Termina cuando extiendes esa misma ternura hacia los demás... incluso hacia quienes nunca sabrán tu nombre.

Y lo más bonito es que, al hacerlo, tu piel brilla más, tu sonrisa es más auténtica y tu vida entera se siente más plena y hermosa.

¿Cuál será tu primer acto de amor hacia otro hoy? Pequeño o grande, anónimo o personal... cada uno cuenta y cada uno te embellece.

CONCLUSIÓN – **Tu belleza ya está dentro de ti**

Tu belleza ya está dentro de ti – Y todo lo que necesitas ya lo llevas contigo

Querido lector,

llegamos al final de estas páginas, pero en realidad esto no es un cierre: es un comienzo continuo.

Lo más hermoso y liberador que queremos que te lleves es esto:

no necesitas buscar fuera de ti lo que ya vive dentro.

Tienes todo a tu alcance ahora mismo.

La capacidad de elegir un gesto amable hacia tu piel cada mañana.

La voz interior que puede hablarte con ternura en lugar de con exigencia.

El poder de respirar profundo cuando el día se acelera.

La inteligencia de tu cuerpo para regenerarse cuando le das descanso, agua, movimiento y nutrientes reales.

La fuerza de un pequeño acto de gratitud o de bondad que cambia tu química interna y la de quien te rodea.

No hace falta tener la rutina perfecta, el cutis impecable de revista ni el tiempo ilimitado.

Lo que hace falta es decidir empezar, aunque sea con un solo paso pequeño y honesto.

Porque, como cualquier objetivo valioso en la vida —aprender algo nuevo, fortalecer una relación, sanar una herida—, el autocuidado profundo también requiere esfuerzo y constancia.

No es magia instantánea.

Es un camino que se recorre día a día, a tu propio ritmo.

Y aquí está la parte más importante:

estás autorizada a ir despacio.

Estás autorizada a equivocarte, a saltarte un día, a probar algo que no te funciona y cambiarlo después.

Estás autorizada a celebrar los aciertos pequeños: el día que te miraste al espejo y sonreíste de verdad, la vez que elegiste agua en vez de otro café, el momento en que dijiste “no” a algo que te agotaba.

Ser amable contigo misma mientras avanzas no es debilidad: es la forma más poderosa de sostener el cambio real y duradero.

Cada vez que aplicas una crema Nual con intención, cada vez que respiras hondo antes de responder, cada vez que eliges un alimento que nutre en lugar de castigar, estás invirtiendo en ti.

Y esa inversión no solo mejora tu aspecto físico (piel más luminosa, cabello más vivo, postura más relajada, mirada más serena), sino que te devuelve algo mucho más valioso:

la certeza de que tú eres digna de cuidado, incluso en los días en que no te sientes “perfecta”.

Así que, cuando cierres este libro, no lo guardes en un cajón.

Déjalo cerca, como recordatorio.

Y recuerda:

No hay prisa.

No hay meta inalcanzable.

Solo hay un compromiso suave y honesto contigo misma:

cuidarte un poquito más hoy que ayer, con paciencia, con respeto y con mucho amor.

Porque cuando decides hacerlo —a tu ritmo, con tus errores y aciertos como parte del camino—,

no solo mejoras tu aspecto:

te conviertes en una versión más plena, más luminosa y más amable de ti misma.

Y esa versión irradia hacia fuera, tocando a todos los que te rodean.

Gracias por haber llegado hasta aquí.

Gracias por elegir cuidarte.

Y gracias por recordarte cada día que ya tienes todo lo que necesitas dentro de ti.

Con infinito cariño y respeto,

Equipo Nual

Gracias por elegir Nual. Gracias por elegir cuidarte con amor y respeto.

Tu piel, tu cabello, tu alma... todo brilla más cuando lo haces desde el corazón.

Recuerda: cada vez que usas un producto Nual, estás votando por un mundo más amable, más ético y más bello.

Con todo el cariño,

El equipo Nual

www.nual.es

@nval_es

Hecho con amor en Barcelona

natural · vegano · *cruelty-free*

Descubre NVAL, una marca exclusiva en el cuidado anti-envejecimiento. Nuestra fórmula de lujo combina potentes ingredientes pro aging, como el ácido hialurónico, la niacinamida y el extracto de oro puro, revitalizando la piel y ayudando a reducir los signos del envejecimiento.



