

Tema: Belleza

CUIDAR LA PIEL POR DENTRO Y POR AFUERA

Texto: Yamilet Agil Prats

Fuente: <https://www.amazon.com/>



PMD Clean - Smart Facial Cleansing Device - Amazon

A todos nos gusta lucir una hermosa piel a cualquier edad. La belleza de nuestra piel no sólo se ve afectada por factores externos sino también existen agentes internos que influyen directamente en su apariencia, por ejemplo, las emociones y la alimentación. Es tan simple la rutina diaria para cuidar tu piel de adentro hacia fuera que solo creando estos hábitos ayudarás a tu piel a mejorar su apariencia.

No imprima este material -ahorre papel-, cuide el medio ambiente.

Rutina para ayudar a tu piel a lucir hermosa desde adentro:

- Tomar al menos un litro y medio de agua diariamente te permite mantener una piel más flexible y resistente. Así como consumir alimentos ricos en agua.
- Incluye frutas y verduras en tu alimentación diaria. La mayoría contiene antioxidantes, los cuales se encargan de neutralizar los radicales libres, previniendo la degeneración celular y retrasando el proceso de envejecimiento.
- Duerme de 6na 8 horas diarias, la falta de un sueño reparador genera estrés y cansancio, esto se refleja no solo en un rostro agotado, sino en la pérdida de luminosidad en la piel, arrugas prematuras y ojeras. Nuestra piel se beneficia del descanso porque la noche es el momento en que sus células se renuevan.
- Dejar atrás los excesos, como el tabaco y el alcohol que producen intoxicación, deshidratación e inflamación en la piel. Además afectan el proceso de renovación celular, acelerando el envejecimiento dérmico.
- El estrés y las emociones negativas desequilibran las hormonas produciendo sequedad, acné y envejecimiento prematuro de la piel. Por eso, practica la respiración consciente, el yoga y la meditación y así tendrás siempre una buena actitud ante la vida, lo que sana profundamente tu cuerpo y alma, reflejándose por supuesto en la piel.

De igual manera la base de una piel bonita y saludable es además la limpieza, por eso siempre tiene que ser el primer paso del ritual. Por la mañana, la higiene facial nos ayuda a eliminar los restos de los productos que hemos aplicado por la noche, así como el sudor y demás toxinas que la piel puede tener.

Por la noche, la limpieza es importante, tanto si te maquillas como si no lo haces, para eliminar los restos de los productos, así como las partículas de contaminación, el sudor y la suciedad que la piel acumula. Si tu piel no está limpia no podrá estar luminosa, hidratada y radiante. Además, aplicar cremas y cualquier producto sobre una piel sucia hará que este pierda eficacia.

Ayuda a mantener tu piel reluciente con estos sencillos tips:

- Tómate una sauna de 15 minutos al menos una vez por semana.
- Cepilla tu piel con n cepillo de celdas naturales, siempre en sentido hacia el corazón.
- Usa exfoliantes.
- Hidrata tu piel.
- Utiliza protección solar.



Espero poderlos seguir ayudándolos con los temas novedosos de la Belleza desde este espacio en la red de redes.

Saludos a todos, Yamy

Influencer de Hobbiesenred

No imprima este material -ahorre papel-, cuide el medio ambiente.