

10 Passos para uma pele perfeita



10 passos para uma pele perfeita

Passo 1: Use o filtro solar

Sempre mesmo, ainda que o sol não dê o ar da graça. E não só no rosto. Mãos, colo e pescoço também sofrem os efeitos nocivos – O uso diário do filtro solar diminui as chances de cancer de pele e também previne o envelhecimento da pele e o surgimento de manchas

Passo 2: Hidrate a pele

Hidratação é essencial para a saúde da pele pois protege o organismo da ação de agentes externos, como o frio, vento e a poluição.

Escolha dermocosméticos apropriados para o seu tipo de pele.

Lembrete: A pele oleosa também precisa de hidratação, nesses casos os produtos com textura sérum são os mais indicados, pois são leves e fluidos

Passo 3: Esfoliar para renovar

O procedimento elimina as células mortas e remove as impurezas que entopem os poros. Isso facilita a penetração dos cremes de tratamento, tornando-os mais eficientes. Se você tem tendência para cravos e espinhas, essa faxina poderosa é ainda mais indicada

Passo 4: Higienização facial

O uso de sabonetes e tônicos de limpeza específico para o seu tipo de pele são essenciais para manter a pele sempre limpa e bem cuidada. (peça indicação para sua esteticista)

Passo 5: Limpeza de pele profissional

É uma limpeza profunda que remove cravos e espinhas além de prevenir o envelhecimento e deixa a pele mais clara e hidratada. Em peles oleosas é recomendado realizar o procedimento mensalmente.

Passo 6: Beba água

Ingerir os recomendados 2 litros (ou oito copos) por dia significa, literalmente, lavar seu corpo por dentro. Esse banho interno elimina grande parte das impurezas que dificulta a chegada dos nutrientes às células, inclusive às da pele. Não duvide: se estiver mal-hidratada, vincos e linhas vão dar as caras

Passo 7: Alimente-se bem

A sua alimentação reflete também na qualidade da sua pele. Coma frutas verduras e peixes. Evite frituras e alimentos industrializados ricos em açúcares e conservantes

Passo 8: Exercite-se

Exercícios físicos regulares combatem o envelhecimento pois melhoram a circulação, entregam nutrientes às células e ajudam a produzir colágeno

Passo 9: Relaxe

Relaxe. Do jeito que você mais gosta. Pegando uma praia, ouvindo música, dormindo bem. Já reparou que a acne teima em brotar naqueles períodos em que você está sob forte pressão?

Passo 10: Anti sinais

Antes de dormir o uso de um bom anti sinais é muito importante. Lembre se que alguns anti-sinais possuem ácidos por isso é importante um acompanhamento profissional