

Skin Care durante el invierno



En otoño e invierno

nuestra piel tiende a ser afectada por la baja de temperatura y la falta de humedad del ambiente, provocando resequedad, agrietamiento y rugosidad en la piel.

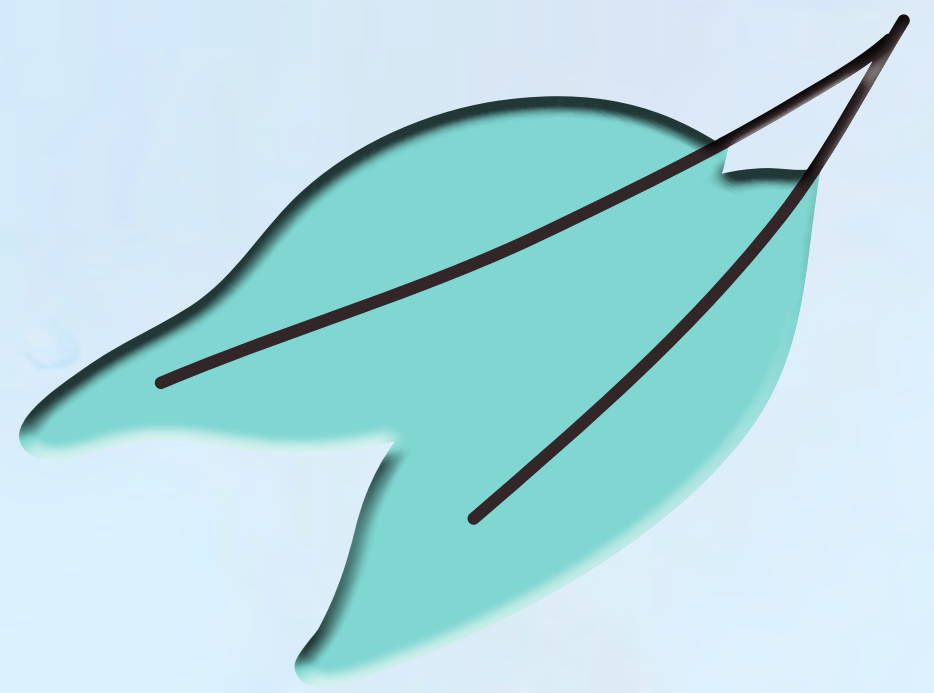


Te mostramos como lograr una piel tersa y suave sin importar el clima

Suficiente hidratación

Es fácil olvidarnos de beber agua cuando no estamos en contacto con un día caluroso, como sucede en el verano.

Pero el cuerpo y sobre todo nuestra piel necesitan seguir ingiriendo líquidos, así que asegúrate de beber suficiente agua todo el día.



Vigila tus labios

Durante ambientes fríos nuestros labios no generan suficiente humedad para protegerse contra el sol, frío y viento.

Los bálsamos orgánicos

y sin perfume, son tu mejor opción para los labios partidos. Te recomendamos los que sean dermatológicos, con manteca de cacao, karité, cera de abeja, caléndula o aloe.

Colágeno

Este es encargado de mantener firme y elástica nuestra piel, al envejecer vamos perdiendo su producción, provocando líneas y arrugas faciales.

La mejor manera de evitarlo es teniendo una dieta saludable y equilibrada, tomando suficiente agua, y hacer ejercicio regularmente.



Exfoliación

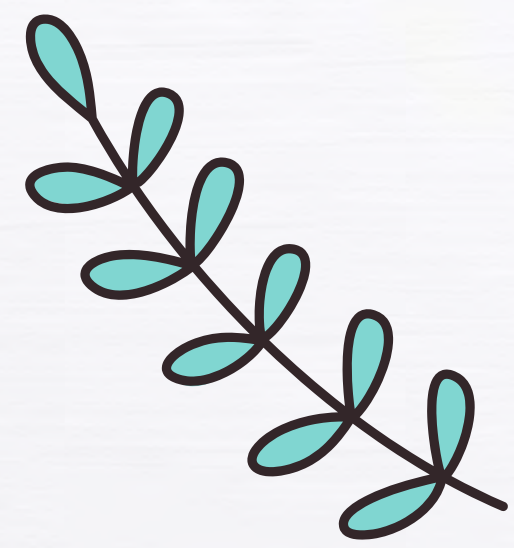
La exfoliación química utiliza fuentes naturales de alfa hidroxiácidos (AHA) encontrados en la leche, cítricos, frutas y azúcar de caña para remover capas de piel muerta y escamosa.



El beta hidróxido (BHA)



encontrado en moras, piña y papaya pueden acelerar la renovación celular natural de la piel, eliminando las células muertas y aumentando la hidratación.



Exfoliación mecánica



Ésta involucra utilizar sustancias abrasivas para remover la piel muerta.

Se recomienda utilizar productos que contengan pequeñas granulaciones de almendras, azúcar o avena.

No olvides acompañar estas sugerencias de una **visita a tu dermatólogo**



Para aprender más
visita nuestro artículo

Tipos de cutis

en la herramienta
<<Cuerpo Mente>>

<https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2021/09/Libera-tu-salud-health-coaching-tips-belleza-tipos-de-cutis.pdf>



Visita nuestra
sugerencia de

**“Bloqueadores
para la cara”**

en la herramienta
<<Recomendaciones>>

<https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2021/08/Libera-tu-salud-health-coaching-herramientas-recomendaciones-bloqueador-para-la-cara.pdf>

