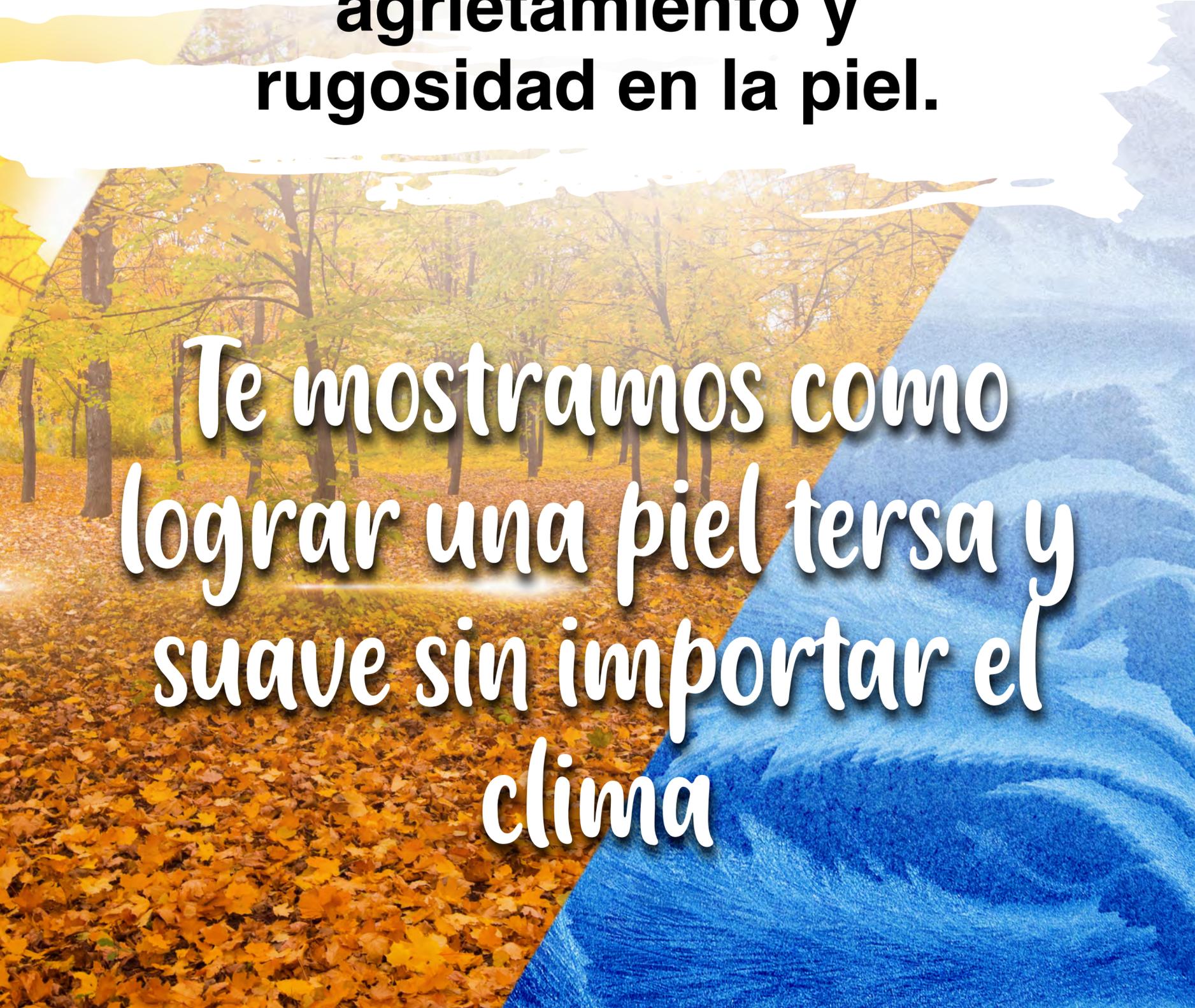


# Skin Care durante el invierno



# 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.**

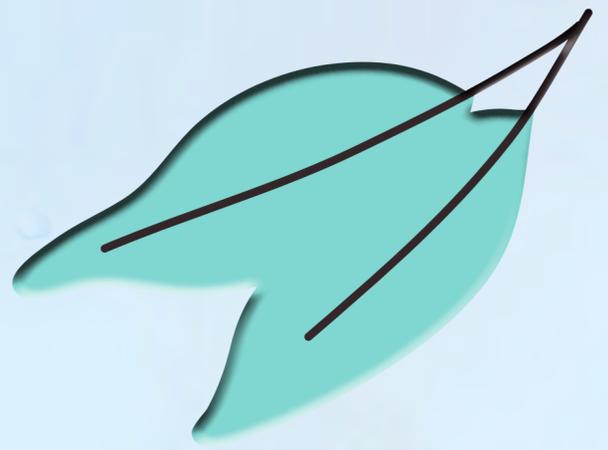


**Te mostramos como lograr una piel tersa y suave sin importar el clima**

# 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>

