

6 Pasos Básicos

para
preparar tu piel
para el verano

—
HATIPAI

• biocosmetics •

—

Paso 1. Alimentación

Una piel bonita empieza desde el interior, para lucir una piel sana y bronceada este verano debes empezar por revisar tu nevera.

Lléjala de colores, naranjas, morados, rojos, verdes, con frutas y verduras como tomate, zanahoria, sandía, pimiento, brócoli, kiwi, son ricos en vitaminas y antioxidantes. No solo contribuyen a fortalecer tu piel, sino también a protegerla del sol.

Acompáñalas de pescado azul, como el salmón, el boquerón o la caballa, y de frutos secos. Ricos en ácidos omega 3 y minerales como el zinc o el magnesio, activarán la melanina de tu piel y lucirás un bronceado de infarto.

Este es tu momento de crear, inventa y descubre nuevos batidos y smoothies de frutas y verduras.

Paso 2. Hidratación

Asegurado el suministro de los nutrientes necesarios para la protección y regeneración de tu piel, llega el momento de ocuparte de mantenerla correctamente hidratada.

Mantener tu piel en el punto óptimo de hidratación es importante, no solo para mantenerla luminosa y elástica, evitando flacidez, arrugas y descamaciones, sino para que mantenga activa su función barrera.

La incorporación de frutas y verduras a tu dieta aumenta el aporte de agua que tu cuerpo recibe, pero no es suficiente, acuérdate de beber mínimo 1,50 litro de agua al día, y no esperes a tener sed, ya que en ese momento tu cuerpo ya habrá perdido hasta un 3 % de agua.

No te olvides de usar una crema rica en ácido hialurónico para el rostro, así como lociones corporales con ingredientes que retengan la humedad de la piel.

Paso 3. Exfoliación

Tras haber mantenido la piel escondida todo el invierno, llega el momento de renovar la epidermis para favorecer su bronceado.

Aunque la piel se renueva cada 28 días, la exfoliación te ayudará a eliminar las células muertas que no se hayan desprendido y las impurezas acumuladas, fortaleciendo tu piel para su exposición al sol.

Puedes realizar una exfoliación corporal en seco, mediante un cepillado previo a la ducha, te ayudará a activar la circulación, a mejorar la textura de la piel y favorecerá que penetren los activos que utilices posteriormente.

No abuses, con una o dos veces por semana es suficiente, todo depende de tu tipo de piel. Un exceso de exfoliación hará que tu piel se irrite y conseguirás el efecto contrario a lo que buscas.

Paso 4. Limpieza diaria

Con la llegada del buen tiempo, aumenta la sudoración, y con ella la acumulación de impurezas y suciedad en rostro y cuerpo, pudiendo llegar a taponar los poros y dar origen a molestos granitos.

Para mantener la piel libre de toxinas e impurezas utiliza productos suaves, que eliminen la suciedad pero que al mismo tiempo protejan el manto ácido de la piel.

Presta especial atención a la temperatura del agua. Si es muy caliente reseca e irritará tu piel, mientras que muy fría hará que los poros se cierren, dejando atrapada dentro la suciedad. Lo ideal, empezar con agua templada, que abra un poco los poros y permita una limpieza a fondo, y terminar con agua fría para activar la circulación y volver a cerrar los poros, evitando que la suciedad penetre de nuevo en ellos.

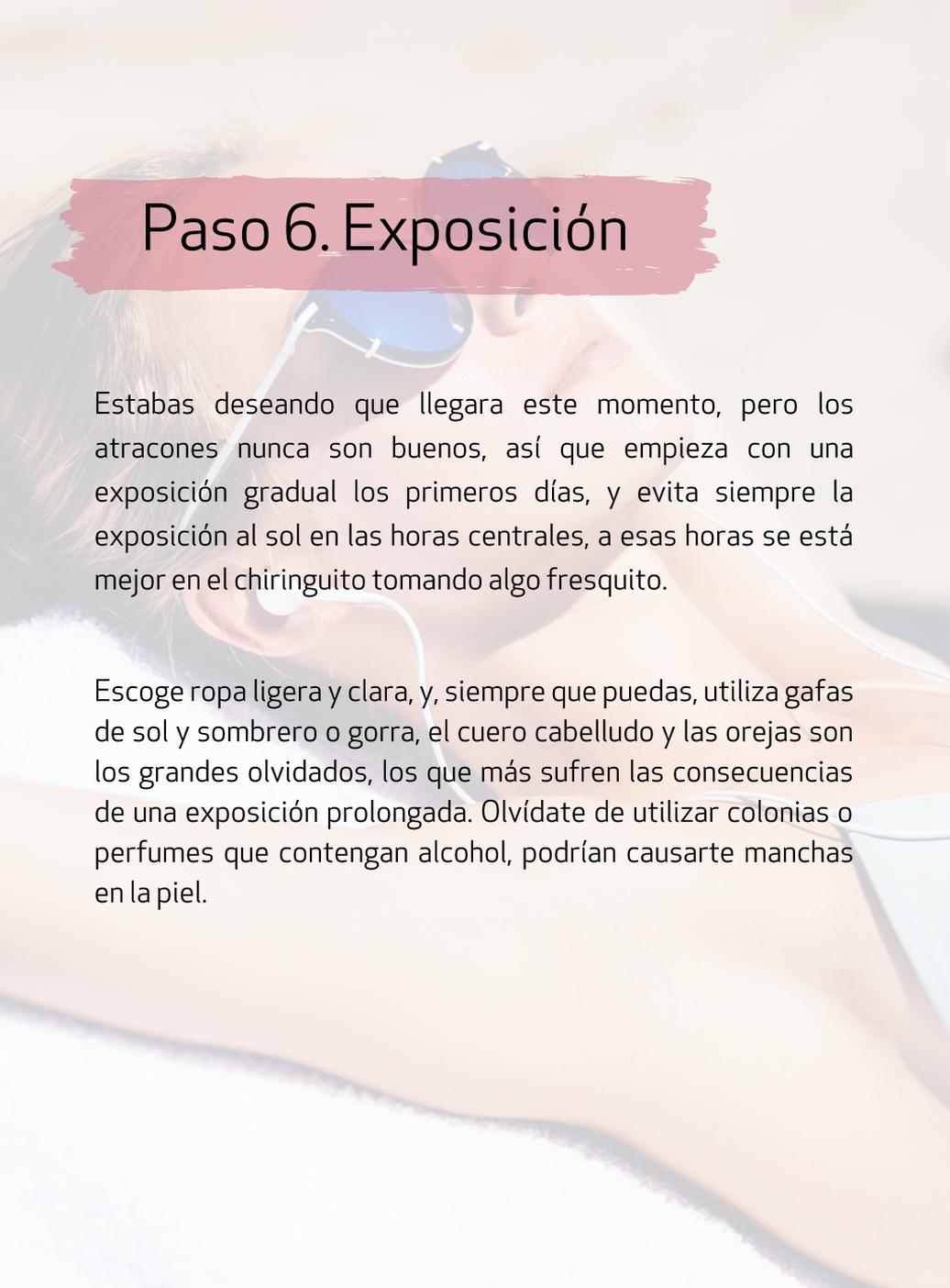
Paso 5. Protección

Es uno de los pasos más importante y que no debemos dejar solo para los días de playa y piscina.

El uso del protector solar debe ser diario, porque hasta en el día más nublado las radiaciones solares dañinas llegan a tu piel. Inclúyelo dentro de tu rutina facial diaria.

Usa un fotoprotector acorde a tus característica físicas, color de piel ojos y cabello. Es necesario aplicarlo entre 20 y 30 minutos antes de iniciar la exposición al sol, con la piel seca, debiendo renovar su aplicación cada 2 horas o tras baños prolongados.

Busca protectores con filtros físicos (minerales) como el dióxido de titanio y el óxido de zinc, y que no contengan nanoparticulas.



Paso 6. Exposición

Estabas deseando que llegara este momento, pero los atracones nunca son buenos, así que empieza con una exposición gradual los primeros días, y evita siempre la exposición al sol en las horas centrales, a esas horas se está mejor en el chiringuito tomando algo fresquito.

Escoge ropa ligera y clara, y, siempre que puedas, utiliza gafas de sol y sombrero o gorra, el cuero cabelludo y las orejas son los grandes olvidados, los que más sufren las consecuencias de una exposición prolongada. Olvídate de utilizar colonias o perfumes que contengan alcohol, podrían causarte manchas en la piel.