



Los 10 mandamientos para tener una piel sana y bonita

Todos sabemos que el **envejecimiento** es un proceso natural por el que todos vamos a pasar, pero hacerlo con dignidad y acorde a nuestro DNI, no sólo **dependerá** de la genética, sino **de cómo cuidemos nuestra piel.**

Por esto te regalo este pequeño ebook de **10 pasos fáciles** y al alcance de cualquiera, **para brillar como una súperestrella.** ✨

Ten a mano papel y boli, y **prepárate** para conocer los mejores secretos **para conseguir...**



Desde que nacemos, nos exponemos a diversos factores que van a determinar nuestra forma de envejecer.

Se trata de **7 factores** que se conocen como **exposoma** y suponen ni más ni menos, que **el 75% del envejecimiento extrínseco**.



Y después de esta pequeña clase teórica, vamos a lo que realmente nos interesa...

Mis **10 consejos para una piel sana**.

#1 Protector solar

Si sólo pudiera elegir un cosmético para llevarme a una isla desierta, sin lugar a dudas sería el **fotoprotector**.

Recuerda que **la radiación UV es responsable de cerca del 80% del envejecimiento prematuro**. Elige uno con protección frente a la radiación ultravioleta A y B, infrarrojos y luz visible.

#2 Deja los granitos en paz

Lo sé, la ansiedad te puede y te juras a ti misma que esta vez no lo vas a tocar, pero acabas cayendo en la tentación pensando que todo rastro va a desaparecer.

Te equivocas, **manipular los granitos produce inflamación y cicatrices no deseadas**.



#3 Limpia y desmaquilla

Este es uno de los mayores errores que cometemos en el cuidado de nuestra piel y junto con el protector solar el más importante.

Tenemos que desmaquillar y limpiar tanto por la noche como por el día.



#4 Exfoliación

Los exfoliantes son los reyes del brillo. ✨

Con los años, la renovación epidérmica va perdiendo eficacia y la piel se vuelve más áspera, apagada y pigmentada.

Una piel bien exfoliada muestra un aspecto brillante y elástico.



#5 Descansa

No solo duerme, también **descansa** que creo que es incluso más difícil. Irse a dormir y despertarse a horas "decentes", **ayudará a una correcta reparación** del daño que sufre el **ADN** por la exposición solar durante el día.



#6 Alimentación Saludable

Nada que no sepas. **Los excesos nunca fueron buenos**, así que asegúrate de tener una alimentación equilibrada.

Aumenta el consumo de frutas y verduras y reduce al mínimo el azúcar y los ultraprocesados.

#7 Maneja el estrés

Más estrés
↓
Más inflamación
↓
**Estrés crónico =
Envejecimiento prematuro**

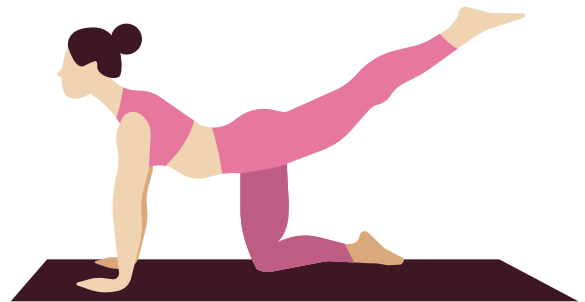


#8 Adiós al Tabaco y alcohol

Los dos **contribuyen a los 5 signos del envejecimiento cutáneo** y los exacerba (**cutis apagado, piel enrojecida y sensible, pigmentación, arrugas y flacidez**).

#9 Haz deporte

Busca algo que te guste y que puedas hacer **3 veces por semana durante 30 minutos**. Y es que no solo te relaja, sino que revierte el envejecimiento.



#10 Hidratación

El secreto de una **piel sana y bonita** es que la capa más externa esté compacta e **hidratada**. Y la piel no se hidrata bebiendo agua, sino con cremas.

Busca una con capacidad de **restaurar la función barrera cutánea**.

Y hasta aquí mis **10 consejos prácticos para tener una piel sana, bonita y radiante.**

Recuerda que me puedes encontrar en:



Farmacia Évora Centro -
C/Castillo 26, Santa Cruz de Tenerife



@farmaciaevoracentro

Estaré encantada de saber qué te ha parecido esta guía.

