

Pelle d'autunno, 3 consigli per una pelle perfetta

scritto da fmadmin | Novembre 5, 2017



Freddo, inquinamento, poca luce. La parola d'ordine quando finisce l'estate è: idratare per prevenire secchezza e qualche chiletto in più.

Il corpo cambia in sintonia con i ritmi della natura. La nostra pelle, il corpo e tutto l'organismo rispondono alle variazioni climatiche e all'inversione di marcia della nostra "energia vitale".

L'abbassamento della temperatura provoca una costrizione dei vasi sanguigni: la circolazione rallenta e alla pelle arriva meno ossigeno così come le polveri sottili attaccano la nostra pelle alterando il film idrolipidico. Vediamo insieme come trattare la pelle per non insorgere i fastidiosi inestetismi!

SE LA PELLE TIRA

è tra i segnali più evidenti di una disidratazione. Per evitare questo è importante bere il più possibile (almeno 1 lt

e mezzo d'acqua al giorno).

Come fare? Avere sempre a portata di mano una bottiglietta d'acqua (preferibilmente di vetro piuttosto che di plastica) e bere a intervalli regolari anche fuori pasto.

Frutta e verdura fresche devono essere sempre presenti con almeno 5 porzioni giornaliere, anche sotto forma di centrifugati ed estratti di frutta di stagione.

Tenere a vista sulla scrivania una bomboletta di acqua termale e vaporizzarla su viso, collo e mani più volte al giorno.

Dormire tenendo acceso in camera un vaporizzatore d'acqua arricchita con poche gocce di olio essenziale di sandalo e/o neroli (altamente idratanti).

1- ATTENZIONE ALLE LABBRA

Sono tra le parti più sensibili del viso perché sempre esposte e umide.

Un prodotto specifico per questa zona è fondamentale per contrastare le folate di vento freddo che si fanno sempre più frequenti con la nuova stagione. A inizio stagione, indispensabile uno scrub: massaggiatelo delicatamente con un impasto di zucchero grezzo e burro di karité. Sciacquate con acqua tiepida, tamponate leggermente e stendete uno strato di Hydracare hydra lip (lo trovi disponibile su-:)

2- ATTENZIONE AI CHILETTI

Le giornate più fredde e piovose e il ritorno al lavoro rendono le giornate più sedentarie e meno "movimentate", condizione che non aiuta a mantenere la linea... Ma non è detto che il sovrappeso debba trasformarsi per forza in cuscinetti! Quando la temperatura scende, infatti, il sistema di termoregolazione deve riportare il corpo a 36-37 gradi bruciando calorie: basta camminare velocemente mezz'ora al giorno all'aria aperta per dare una sferzata al metabolismo e

compensare la leggera tendenza a ingrassare!

3- DEPURARE, PULIRE, ESFOLIARE

Non abbandonare la detersione quotidiana del viso, mattina e sera usa latte detergente e tonico e una crema specifica per il giorno e una per la notte (vuoi sapere quali sono le creme SPECIFICHE PER TE? fai il ADESSO TUO CHECK UP ONLINE qui:)

L'obiettivo è depurare per far respirare di nuovo la pelle stimolando il rinnovamento cellulare.

Tutto questo per prenderti cura della pelle in fisiologia e con trattamenti specifici che fanno lavorare la pelle e le danno tutta l'energia e i nutrienti per fare il suo lavoro e affrontare la stagione che cambia

Una sinergia di relax e benessere in trattamenti stagionali che puliscono, nutrono e idratano la cute e tutto il corpo!

LA STAGIONE STA CAMBIANDO, VUOI RISOLVERE ADESSO GLI INESTETISMI DEL TUO CORPO? FAI IL CHECK UP ONLINE:

Buon Autunno, e Buona Pelle