

SET HOMBRE - PIEL JOVEN

Se ha diseñado este set con el objetivo de hidratar, proteger y minimizar la aparición de arrugas, manchas y flacidez en la piel.

Este cuidado se recomienda para hombres a partir de 20 años aprox.

La combinación de vitaminas, agentes hidratantes, antioxidantes de extractos vegetales o aceites vegetales de primera presión en frío, que contiene este set, protegen la piel frente a los radicales libres y a las agresiones medioambientales. Todo ello ayuda a retrasar el envejecimiento de la piel.

MAÑANA

1/3
JABÓN



2/3
TÓNICO



3/3
CREMA*



NOCHE

1/2
JABÓN



2/2
TÓNICO



Recomendación 1

Es muy recomendable que antes del afeitado te limpies la cara con el Jabón y después te apliques el Tónico. Conseguirás una menor irritación de la piel. Si tienes una piel sensible, aplica además nuestro Roll-on S.O.S. después del afeitado donde tengas imperfecciones.

Recomendación 2

Puedes utilizar la Crema Hidratante también por la noche si necesitas un extra de hidratación.

* Incorpora filtro solar físico.

Usamos ingredientes orgánicos.

Sin perfumes ni colorantes.

Puedes descargarte el manual completo con mucha más información en hombrepeljoven.5punto5skinlab.com

CUIDADO COMPLETO - HOMBRE PIEL JOVEN

Como parte de la filosofía holística de 5punto5, aquí tienes algunos consejos para cuidar tu piel en el día a día. Puedes descargar el manual completo con mucha más información en hombrepieljoven.5punto5skinlab.com

Alimentos Recomendados



Verduras y frutas. Ricas en vitaminas, sales minerales y fitonutrientes, con gran capacidad antioxidante, ayudan a controlar la inflamación. Con provitamina A (zanahoria), vitamina E (aguacate), vitamina C (kiwi), vitamina D (setas), zinc (calabaza, champiñón), magnesio (espinacas), cobre (aguacate), selenio (pepino, ajo), azufre (apio, cebolla). ¿Cuántas? 5 raciones/día.

Ricos en ácidos grasos Omega-3. Actúan frente a la inflamación. Pueden ser de fuentes animales (caballa, sardina) o vegetales (nueces, espinacas). Incluye en tu dieta diaria semillas o frutos secos. Pescado azul, al menos 2 veces/semana.

Los que mejoran la flora intestinal. Una buena salud intestinal revierte en el estado de nuestra piel. Cereales y derivados integrales (arroz, legumbres como las lentejas), frutos secos, verduras (alcachofa, espárragos, puerro, cebolla), así como probióticos (yogur, kéfir). Estos alimentos deben formar parte de tu dieta diaria.

Agua. Da jugosidad a la piel. Se recomiendan 2,5 litros/día.

Ejercicio Físico



Con el **ejercicio moderado** secretamos endorfinas, que reducen el estrés, mejoramos el sueño, aumentamos dopamina y disminuimos cortisol. Y sobre todo, aumenta el ácido láctico de la piel ayudando a mantener el pH óptimo. Si el ejercicio es extremo, se entra en estrés y es negativo para el cuidado de la piel.

Se recomienda una combinación de **ejercicios aeróbicos** (correr, nadar) y **anaeróbicos** (flexiones, abdominales) así como respiraciones profundas todos los días.

Alimentos NO Recomendados



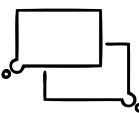
Ricos en ácidos grasos trans. No son recomendables para nuestra salud. Pueden además, promover la inflamación. Todo lo que tenga margarina así como comida preparada frita.

Ricos en ácidos grasos saturados. Pueden estimular la inflamación. Grasas de animales terrestres (tocino), lácteos enteros (nata) y aceites “vegetales” de coco, palma y palmiste.

Los que provocan picos de insulina. Con efecto también inflamatorio (refrescos, caramelos o bollería industrial).

El alcohol. Está relacionado con la oxidación e inflamación de la piel, la deshidratación y la alteración del flujo de la sangre provocando enrojecimiento.

Otros Consejos



Tabaco. Favorece el estrés oxidativo. Tiene una influencia muy negativa sobre la piel y el envejecimiento prematuro.

Rayos ultravioleta. El sol acelera, al igual que el tabaco, el estrés oxidativo, y por tanto, las arrugas, flacidez, etc. No hay que olvidar que los radicales libres actúan sobre el colágeno, debilitando la estructura de la piel. Usa cremas con protección solar física. Si tomas alimentos ricos en antioxidantes, tu protección será más efectiva.

Sueño. Dormir al menos 7 horas diarias es crucial para el buen funcionamiento celular.

Estrés. Afecta negativamente a la piel, siendo también causante de una mayor generación de radicales libres, influyendo directamente en el envejecimiento prematuro.