

SET HOMBRE - PIEL MADURA

Se ha diseñado este set con el objetivo de hidratar, proteger y reparar la piel.

Este cuidado se recomienda para personas de más de 45 años aprox.

La combinación de antioxidantes, en este cuidado, como son los carotenoides, tocoferoles, polifenoles y triterpenos neutralizan los radicales libres. Además previenen y minimizan las arrugas, flacidez y las manchas propias de la piel madura.

MAÑANA

1/3
JABÓN



2/3
TÓNICO



3/3
CREMA*



NOCHE

1/3
JABÓN



2/3
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 descargar el manual completo con mucha más información en hombrepieilmadura.5punto5skinlab.com

CUIDADO COMPLETO - PIEL MADURA

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 hombrepieilmadura.5punto5skinlab.com

Alimentos Recomendados



Alimentos ricos en colágeno y los que promueven su producción. Esta proteína forma parte de la estructura de la piel, manteniendo su firmeza y elasticidad. Carnes (mejor las blancas, como el pavo o el pollo), pescados (mejor los pequeños), frutas y verduras de color rojo (cerezas, remolacha), frutos secos, leche de soja y queso. Estos alimentos deben formar parte de tu dieta diaria.

Verduras y frutas. Con gran capacidad antioxidante. Con provitamina A (zanahoria), vitamina E (aguacate), vitamina C (kiwi), vitamina D (setas), zinc (champiñón), magnesio (espinacas), cobre (aguacate), selenio (pepino), azufre (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 frutos secos. Pescado azul, al menos 2 veces/semana.

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



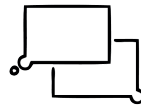
Ricos en ácidos grasos trans. Pueden estimular la inflamación. Todo lo que tenga margarina o manteca así como comida preparada frita.

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

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. Tiene una influencia muy negativa sobre la piel y el envejecimiento prematuro.

Rayos ultravioleta. El sol acelera 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.