

SET HOMBRE - PIEL MIXTA/GRASA

Se ha diseñado este set con el objetivo de limpiar, hidratar y proteger las pieles mixtas/grasas, minimizando la aparición de arrugas y flacidez en la piel. El uso continuado de este cuidado equilibra la grasa y el pH de la piel inhibiendo la tendencia a la onstrucción y queratización de los poros. . Además minimiza el envejecimiento de la piel gracias a su combinación de vitaminas hidrosolubles e hiposolubles, aceites vegetales de primera presión en frío y antioxidantes de extractos vegetales.

MAÑANA

1/3
GEL



2/3
TÓNICO



3/3
CREMA*



NOCHE

1/3
GEL



2/3
TÓNICO



Recomendación 1

Es muy recomendable que antes del afeitado te limpies la cara con el Gel 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 Piel Grasa 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 hombrepielemixta/grasa.5punto5skinlab.com

CUIDADO COMPLETO - HOMBRE MIXTA/GRASA

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 hombrepielmixta/grasa.5punto5skinlab.com

Alimentos Recomendados



Verduras y frutas. 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. Entre sus funciones, 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.

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



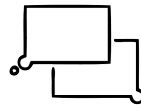
Ricos en ácidos grasos trans. No son recomendables para nuestra salud. Pueden además, promover la inflamación. Todo lo que tenga margarina así como comida preparada frita.

Ricos en ácidos grasos saturados. Pueden estimular la inflamación. Grasas de animales terrestres (tocino), lácteos enteros (nata), y aceites “vegetales” de coco, palma y 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. Los radicales libres aceleran el envejecimiento. El tabaco favorece el estrés oxidativo, por lo que tiene una influencia muy negativa sobre la piel. Además influye negativamente sobre los folículos pilosos.

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 y evita tomar el sol entre las 12.00 y las 16.00. Si tomas alimentos ricos en antioxidantes, tu protección será más efectiva.

Estrés. Afecta negativamente ya que libera cortisol que produce un aumento de insulina y producción de grasa. También aumenta la generación de radicales libres.