

# SET MUJER - PIEL GRASA

Se ha diseñado este set con el objetivo de limpiar, hidratar y proteger las pieles grasas, minimizando la aparición de arrugas y flacidez en la piel.

Dirigido a la limpieza y cuidado de la piel grasa.

El uso de estos 4 productos disminuye la obstrucción de los poros, equilibra el pH, minimiza las imperfecciones aportando hidratación.

Además ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro.

## MAÑANA

1/3  
**GEL**



2/3  
**TÓNICO**



3/3  
**CREMA\***



## NOCHE

1/3  
**GEL**



2/3  
**TÓNICO**



3/3  
**SERUM**



**RECOMENDACIÓN 1** El uso de un exfoliante una vez por semana te puede ayudar en el correcto cuidado de tu piel.

**RECOMENDACIÓN 2** Es muy recomendable aplicar por la mañana y por la noche un contorno de ojos a fin de prevenir y minimizar las arrugas, ojeras y bolsas de los mismos. A partir de los 25 años aprox.

\*Incorpora filtro solar físico.  
Usamos ingredientes orgánicos.  
Sin perfumes ni colorantes.

Puedes descargarte el manual completo con mucha más información en [pielgrasa.5punto5skinlab.com](http://pielgrasa.5punto5skinlab.com)

# CUIDADO COMPLETO - PIEL 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 [mujerpielgrasa.5punto5skinlab.com](http://mujerpielgrasa.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



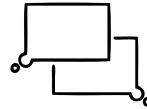
**Ricos en ácidos grasos trans.** Estimulan la producción de sebo. Todo lo que tenga margarina o manteca así como comida preparada frita.

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

**Los que provocan picos de insulina.** Favorecen un aumento de ácidos grasos (refrescos, caramelos, bollería industrial o azúcar).

**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.