

# SET 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



3/3

SERUM



### Recomendación 1

Puedes utilizar el Serum por la mañana antes de aplicar la Crema Hidratante. Recomendable en primavera y otoño.

### Recomendación 2

Si tu piel es especialmente seca, por la mañana mezcla unas gotas de un Aceite Seco con la Crema Hidratante. Por la noche aplica unas gotas de este aceite después del Serum. Recomendado para ambientes fríos y secos.

### Recomendación 3

Es muy recomendable aplicar por la mañana y por la noche un contorno de ojos a fin de minimizar las arrugas, ojeras y bolsas de los mismos.

\*Incorpora filtro solar físico.

Usamos ingredientes orgánicos.

Sin perfumes ni colorantes.

Puedes descargar el manual completo con mucha más información en [pielmadura.5punto5skinlab.com](http://pielmadura.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 [pielmadura.5punto5skinlab.com](http://pielmadura.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 (mejores 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, 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.

**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



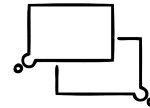
**Ricos en ácidos grasos trans.** Pueden estimular la inflamación. Todo lo que tenga margarina o manteca así como comida preparada frita.

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

**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.