

# SET PIEL MIXTA

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

Este cuidado se recomienda para personas con excesiva grasa en la "zona T" (frente, nariz y barbilla).

El uso continuado de este cuidado equilibra el pH de la piel y de la grasa. 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**



3/3  
**SERUM**



**RECOMENDACIÓN 1** El uso de un exfoliante, fundamentalmente en la "zona T", 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 [pielmixta.5punto5skinlab.com](http://pielmixta.5punto5skinlab.com)

# CUIDADO COMPLETO - PIEL MIXTA

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 [pielmixta.5punto5skinlab.com](http://pielmixta.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



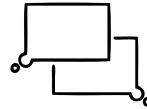
**Ricos en ácidos grasos trans.** Estimulan la producción de sebo. Todo lo que tenga margarina o manteca así como comida preparada frita.

**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 las espinillas, folículos pilosos y glándulas sebáceas.

**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.