

SET PIEL SECA

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

Este cuidado se recomienda para pieles ásperas y tirantes.

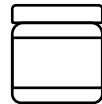
Este cuidado, incorpora vitaminas, antioxidantes de extractos vegetales, una combinación de aceites vegetales de primera presión en frío y ácido hialurónico entre otros ingredientes. Todo ello ayuda a incrementar y restablecer la humedad y los lípidos de la barrera cutánea de la piel. Además minimiza el envejecimiento de la piel.

MAÑANA

1/2
TÓNICO



2/2
CREMA



NOCHE

1/3
JABÓN



2/3
TÓNICO



3/3
SERUM



Recomendación 1

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

Recomendación 2

Puedes utilizar la Crema Hidratante por la noche tras el Serum si tienes la piel muy seca.

Recomendación 3

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

Usamos ingredientes orgánicos.

Sin perfumes ni colorantes.

Puedes descargar el manual completo con mucha más información en pielseca.5punto5skinlab.com

CUIDADO COMPLETO - PIEL SECA

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 pielseca.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 los tejidos. Si el cuerpo está deshidratado, no suministra suficiente agua 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. 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 hacer respiraciones profundas todos los días.

Alimentos NO Recomendados



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

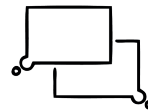
Ricos en ácidos grasos saturados. Pueden estimular la inflamación. Grasas de animales terrestres (tocino), lácteos enteros (nata), aceites “vegetales” de coco, palma y palmiste.

Los que provocan picos de insulina. Con efecto también inflamatorio (refrescos, caramelos, bollería industrial).

El alcohol. Está relacionado con la oxidación e inflamación de la piel, la deshidratación y la alteración del flujo de sangre provocando enrojecimiento.

Evita **productos que te dan sed** como son los fritos, rebozados, alimentos y bebidas azucaradas, en conserva, cafeína o aditivos de bebidas preparadas.

Otros Consejos



Tabaco. Acelera el envejecimiento prematuro y tiene un efecto negativo en las diferentes capas de la piel ya que dificulta la llegada de oxígeno y nutrientes.

Rayos ultravioleta. El sol acelera el estrés oxidativo. Los radicales libres debilitan 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. Libera cortisol y se desencadenan efectos negativos para la piel al disminuir las defensas.

Cosméticos. No uses cosmética con perfumes y colorantes. No frotes ni exfolies la piel.