



# PIEL **SENSIBLE,** **REACTIVA** Y/O CON TENDENCIA A LA **ROSÁCEA**

Equilibri-OX

@5punto5  
#equilibrioparapersonasexigentes  
www.5punto5skinlab.com



## Verduras y frutas

Ricas en antioxidantes:

- **Provitamina A:** [*Zanahoria*]
- **Vitamina E:** [*Aguacate*]
- **Vitamina C:** [*Kiwi*]
- **Zinc:** [*Calabaza*]
- **Fitonutrientes:** [*Melon*]

Alimentos ricos en Omega-3  
Actúa frente a la inflamación.

- **Fuente animal:** [*Sardinias, caballa, boquerones*]
- **Fuente vegetal** [*Nueces, espinacas*]

Alimentos ricos en fibra  
Mejoran el equilibrio de la microbiota intestinal.  
[*Ajo, puerro, cebolla o espárragos*]

- **Probióticos:** [*Yogur o Kéfir*]

- **Evita grasa-trans:** [*Bollería Industrial*]
- **Evita la cafeína** así como alimentos y especias picantes.

## Alimentación Equilibrada



- No tomes el **sol** en las horas centrales del día [10:00 - 16:00].
- El sol acelera el estrés oxidativo y aumenta la sequedad cutánea.

· **Duerme** 7h al día para un funcionamiento celular.

· Minimiza el **estrés**.

· Evita el **alcohol** ya que afecta al flujo de sangre provocando enrojecimiento

El **ejercicio moderado** proporciona sensación de tranquilidad y bienestar al secretar endorfinas.

· Aumenta el ácido láctico de la piel ayudando a mantener el pH óptimo.

· Disminuye el cortisol (dispara la producción de grasa) y aumenta la dopamina.

## Estilo de vida



- Evita productos cosméticos con aromatizantes, perfumes y/o colorantes que puedan provocar alergias de contacto.
- Evita el tabaco, ya que favorece el estrés oxidativo y tiene una influencia muy negativa sobre la piel.

· Evita productos que lleven alcohol o productos exfoliantes.

· No compartás cosmética que tocas con los dedos como barras de labios, roll-on, pinzas para las cejas...

· Utiliza maquillaje hipoalérgico.

· Limpia la piel antes y después de hacer ejercicio.

## Consejos



PIEL SENSIBLE,  
REACTIVA Y/O  
CON TENDENCIA  
A LA ROSÁCEA

*Equilibrio paso a paso*

@5punto5

#equilibrioparapersonasexigentes

www.5punto5skinlab.com

# 1 Desmaquillar Limpiar

Eliminar todo el maquillaje y suciedad acumulada durante el día.

¿Cuándo?



## Jabón Derma

- Limpia en profundidad
- Hidrata con intensidad
- Respeta el equilibrio de la piel.
- Calma y suaviza la piel

· Seca el rostro mediante toques, de forma suave. Evita frotar.

# 2 Tonificar

Equilibrar y preparar la piel para cuidados posteriores.

¿Cuándo?



## Tónico Equilibrante

- Equilibra el pH
- Mejora la función barrera
- Revitaliza e hidrata
- Calma y descongestia
- Minimiza las manchas

· Si lo prefieres puedes aplicar el tónico en modo bruma.

# 3 Hidratar/Nutrir Reparar

Reparar pieles con rojeces y/o deshidratadas

¿Cuándo?



\*Fluido Piel Reactiva



\*Fluido Piel Reactiva

\*Balsamo Piel Reactiva: Si la piel es muy seca o muy deshidratada, poner 2 veces al día.



## Fluido Piel Reactiva

- Minimiza rojeces
- Mejora la sensación de picor, tirantez y disconfort
- Calma y descongestia



## Bálsamo Piel Reactiva

- Restablece la barrera protectora de la piel
- Repara y regenera
- Alto poder emoliente

# 4 Proteger

Minimizar el envejecimiento prematuro y evitar daños en nuestra piel.

¿Cuándo?



## Solar Antiaging

- SPF 50
- Poder antioxidante
- Hidrata y Repara
- Textura Ultraligera

· Recuerda que para alcanzar con una crema solar el índice de protección que marca el envase hay que emplear 2 mg por cm<sup>2</sup> de piel.

· Durante el día, usa el bálsamo labial, con protección solar SPF 30.