

CONSEJOS

¡S.O.S.! PARA TU PIEL

EVITA LA FLACIDEZ FACIAL Y CORPORAL

CUANDO APARECE ES MUY DIFÍCIL DE ELIMINAR. POR ELLO LO MEJOR ES RETRASAR SU APARICIÓN AL MÁXIMO. UNA BUENA ALIMENTACIÓN, EJERCICIO FÍSICO TANTO CORPORAL COMO FACIAL Y UNA BUENA CREMA NOS AYUDARÁN A CONTROLARLA.

Dicen que con el paso de los años la fuerza de la gravedad se nota más en nuestro cuerpo y la flacidez hace mella en brazos, piernas, glúteos, abdomen y óvalo facial, principalmente, aunque también puede atacar a otras zonas menos habituales. Pero ¿por qué a partir de los 35 o los 40 años la piel del cutis y del cuerpo no responde igual que antes? Porque es a partir de esa edad cuando se empieza a hacer patente la degradación de las fibras que sostienen la piel, es decir, del colágeno y de la elastina, sustancias que se encargan de dar tonicidad y firmeza a la cara y al cuerpo y cuya producción disminuye a medida que envejecemos.

SECRETOS PARA RETRASARLA

Pero ésta no es la única razón, existen otras que podemos prevenir, alargando así la belleza de nuestra piel, el órgano más grande de nuestro cuerpo. Por ejemplo, si llevamos una vida sedentaria y sin actividad física, es más difícil que el oxígeno y los nutrientes lleguen a nuestra piel, además los músculos no se ejercitan por lo que dejarán de hacer parte de su función de soporte cutáneo; las largas exposiciones al sol sin la

correcta protección (ya sea en verano o en invierno), también acaba por pasar factura deteriorando la piel y provocando flacidez (además de otros problemas cutáneos muy serios); seguir una dieta desequilibrada, baja en proteínas y verduras y rica en grasas e hidratos de carbono, nos hace proclives a que la piel se “descuelgue”, además de provocar una consistencia “fofa”. Vivir en constante estrés, irritación, angustia o depresión también nos pasa factura, pues la tensión que viven nuestros músculos hace que la irrigación de oxígeno y la absorción de nutrientes por parte de nuestra piel sean menores.

PARA COMBATIR LA APARICIÓN DE LA FLACIDEZ, AQUÍ TIENES UNOS CONSEJOS.



1 ELÁSTICA E HIDRATADA

Utiliza diariamente una crema hidratante, mejor con elastina, para aumentar la elasticidad de la piel, tanto para el rostro como para el resto del cuerpo. Además, si la piel está bien hidratada y elástica, no aparecerán tantas arrugas.

La crema Antiaging AEC de Ivan Mañero Cosmetics además de elastina, vitaminas A, E y C, también contiene ácido hialurónico, que hidrata en profundidad.

2

APÚNTATE A LA GIMNASIA FACIAL

Es divertida, combate el estrés y te ayuda a mantener la flacidez a raya. Puedes empezar por repetir varias veces las 5 vocales, exagerando la dicción, abriendo y contrayendo la boca, los ojos y los músculos del cuello. Masajea y pellizca suavemente el óvalo facial.

Hacer ejercicio físico de cualquier tipo nos relaja y nos aleja de nuestras preocupaciones diarias, recuerda que el estrés evita que la piel se regenere correctamente.

3

AGUA, AGUA, AGUA... FRESCA

Bebe alrededor de dos litros de agua al día. Y dúchate con agua templada o lo más fría que puedas aguantar. El agua muy caliente puede facilitar la flacidez. Asimismo, evita cualquier fuente de calor directa como cera caliente en piernas, braseros o ponerse muy cerca de estufas o calefactores. En verano, evita las largas exposiciones al sol.

Una exfoliación suave, tanto del cuerpo como del rostro, una vez por semana durante la ducha mejoran la calidad de la piel y activa la circulación, lo que oxigena la sangre y con ella tu piel.

4

DIETA RICA EN SELENIO, VITAMINA C Y ZINC

Tu piel los necesita para mantenerse tersa y frenar al máximo la flacidez, tanto cutánea como corporal. Toma alimentos ricos en selenio, como los cereales integrales, en Vitamina C (que además es antioxidante) que encontrarás en frutas y verduras, y en el zinc que tienen las legumbres y el pescado.

Cebolla, ajo, piña y papaya son anticoagulantes naturales que mejoran la circulación y por tanto, ayudan a que nuestra piel esté más oxigenada.

5

¡UN BUEN MASAJE!

Además de muy agradable, los masajes en las zonas donde más puede afectar la flacidez mejoran el flujo sanguíneo, ello consigue mejorar la oxigenación de la sangre y, por lo tanto, que nuestra piel esté mejor nutrida desde el interior.

Para realizar el masaje corporal puedes usar una crema reafirmante como GlobalLift de IM Cosmetics. Si además sufres celulitis, la crema Sculp ataca ambos problemas a la vez.

6

ATENCIÓN SI HACES DIETA

Evita las dietas milagro que comportan oscilaciones de peso bruscas y, normalmente, también conllevan el llamado efecto "yo-yo". Compagina siempre la dieta con ejercicio físico para que la musculatura esté bien tonificada y no aparezca la flacidez.

Controla tu alimentación y, si has decidido perder peso, consulta con un médico especialista para evitar problemas secundarios como la flacidez.

7

VIGILA LOS TACONES Y LA ROPA AJUSTADA

Cinturones apretados, leggings ajustados, tacones de más de 4 cm... o mantener posturas que compriman la circulación (como cruzar siempre las piernas al sentarnos) evitan una buena oxigenación de nuestros músculos y nuestra piel, lo que puede provocar flacidez.

Además, evita siempre el tabaco y el alcohol ya que no dejan que nuestra piel se regenere de forma correcta.