



## CUIDA TU PIEL Y TU ROPA DEPORTIVA

### Descripción

**Este domingo 2 de abril se viene la gran corrida por el Centro de Santiago, sin duda la sudoración excesiva, el sol y el roce son características que debilitan y dañan la ropa y nuestra piel. A continuación explicaremos algunos consejos para que puedas realizar deporte sin ningún problema. Más información [www.todomujeres.cl](http://www.todomujeres.cl) .-El Portal Femenino de Chile.**



Carolina Chacón Ex  
Campeona Mundial de  
Gimnasia Aeróbica  
Deportiva y Profesora de  
Educación Física, Runners

No dejes que tu piel sea un impedimento para realizar ejercicio de manera adecuada OMO y SOFT

nos dan estos increíbles consejos para cuidar la piel de nosotros y los que más queremos:

- Una vez utilizada una prenda deportiva hay que lavarla inmediatamente si esto te complica mucho puedes dejarla en un lugar ventilado.
- Lava a mano o en maquina, nunca en seco y en lo posible utilizar detergentes y jabones neutros, para sto recomiendo la utilización de OMO y SOFT piel sensible, testeados dermatológicamente, y que además brindaran a tu ropa una deliciosa fragancia y cuidado intensivo.
- Debes lavar tu ropa deportiva por separado de la ropa de uso diario, procurando dar vuelta al minuto de lavar, dejando de este modo las costuras al exterior.
- Evita Planchar tu ropa deportiva.
- Evita el algodón y utiliza poliéster o telas dry-fit
- Realiza una ducha después de correr con agua fría.

Espero que estos consejos te sean de gran ayuda! Un cuerpo sano es el que realiza ejercicio y tiene una dieta balanceada.

**Fecha de creación**  
marzo 2017