



La rutina de belleza de Milla Jovovich con la que conserva su piel esplendida a los 45

Descripción

Le bastó con publicar una foto en Instagram ([@millajovovich](#)) al final de un día agotador, el que incluye el cuidado de su bebé, y su piel seguía absolutamente resplandeciente. De esta forma que sus seguidores quisieron saber cuál era su rutina de belleza y Milla Jovovich no tardó en darles en el gusto. De paso, hemos descubierto que es una auténtica experta en belleza y cuidado de la piel.

As se autodefine. “Mi carrera como actriz y modelo ha durado 33 años, lo que ha hecho que el cuidado de la piel sea una prioridad para mí. Me cuido mucho, pero no me he dado cuenta de lo elaborada que es mi rutina de belleza hasta que he intentado hablar de ella”, dice.



La actriz es una auténtica experta en cuidados de belleza.

La dieta es una sección bastante fundamental del cuidado de su piel: cocina en el hogar y se rehúsa a comer comida ultraprocesada. Tampoco come frituras aun cuando reconoce que le gustan. Le encantan las hamburguesas con queso y las papas fritas, sin embargo las reserva para una vez al mes.

“Todos recibimos mucha datos acerca de que la inflamación y la relación con los alimentos es bastante fácil: cualquier aceite que se calienta por arriba de una temperatura se vuelve tóxico y causa inflamación. Aquello no sólo provoca que tus células sanas se vuelvan células zombie. Estas células enfermas se aferran a las sanas y las contagian además. Y la actitud en cadena continúa, la comida frita te afecta más de lo cual crees, ya que crea inflamación crónica y esto provoca que no estás tan sano como piensas y seas más propenso a las infecciones. Además, además genera piel seca y enrojecida, y termina con la piel suave y preciosa, en especial en la situación de las damas”.

En su día a día bebe mucha agua y toma batidos de verduras. “Nada mejor que cada una de aquellas hojas verdes para darle a tu cutis, a tu cerebro y a tu cuerpo humano, el fomento que requiere”.

La actriz es bastante fan de los masajeadores faciales. Su [Mynuface](#) es para ella “al pie de la letra un salvavidas”. “Lo uso todos los días a lo largo de 30 min, a partir de previo a estar embarazada. Ejercita los músculos faciales, levantándolos y tonificándolos. Hacer ejercicio es esencial para proteger mi piel, pues potencia la circulación de sangre. Debido a esto, me veo mejor ahora que hace 10 años”.

Fecha de creación

enero 2021