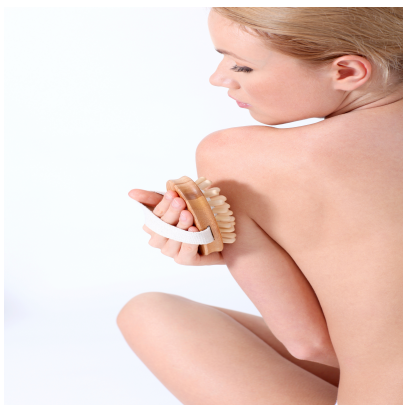




¿Tienes la piel reseca y maltratada?

## Descripción

**¿Estas aburrida de tener la piel reseca y deshidratada? Entonces sigue estos increíbles consejos en [TodoMujeres.cl](http://TodoMujeres.cl) .-El portal femenino de Chile.**



Eres de las mujeres que habitualmente usa cremas pero no

ves una mejoría en la piel, lo que te hace falta es seguir estos increíbles consejos, porque, aunque no lo creas hay cremas que son totalmente dañinas para nuestra salud, es necesario que prestes atención a estos consejos para lograr tener una piel hidratada y sin imperfecciones.

Deja los tratamientos cosméticos, ya que en ocasiones estos suelen ser muy perjudiciales y rompen la primera capa de tu piel. Cuídate del sol y la contaminación.

Utiliza tónicos de limpieza que permitan sacar todo residuo que queda en tu piel, debes incorporarlo antes de dormir y al despertar.

a) Debes incorporar aceites a tu piel, estos aportan suavidad y vitaminas que rejuvenecen y permiten que la piel se agriete menos. Algunos de los aceites que puedes incorporar a tu piel son:

Aceite de aguacate o palta: tiene propiedades hidratantes y protege contra el daño de los rayos UV.

Aceite de germen de trigo: bueno para prevenir las arrugas tempranas.

Aceite de argán: concentra cualidades antioxidantes que contribuyen a restaurar la piel.

Manteca de karité: ayuda a retener la humedad en la piel.

b) Utiliza siempre bloqueador solar, tu piel está expuesta a los rayos UV u estos queman la piel y

hacen que se manche.

c) Consume al menos tres frutas al día, gracias a su alta concentración de nutrientes y vitaminas harán que tu piel se vea limpia y luminosa.

d) Duerme bien, ya que es la única manera que tu rostro no se vea fatigado y cansado.

### **Fecha de creación**

junio 2016