Como cuidar da pele?

Ter a pele bonita é uma meta tanto para as mulheres quanto para os homens. Para atingir esse objetivo (e o mais importante, **MANTÊ-LO**) precisamos constantemente tomar alguns cuidados. Temos que lembrar que a pele é o maior órgão do corpo humano, correspondendo a 15% do nosso peso corporal e tem as funções de proteger os tecidos, regular nossa temperatura e controlar o fluxo sanguíneo, além de revestir nosso corpo. Por isso, daremos algumas dicas de como manter a pele sempre linda e saudável.

Boa alimentação

Primeiro de tudo, temos que nos alimentar da forma correta. Uma boa alimentação é essencial, não apenas para termos energia e disposição, como também para garantir uma pele jovem e bonita. Para alcançar tal resultado, a melhor aposta são os alimentos ricos em antioxidantes, cuja função é combater o processo de oxidação das células e estimular a renovação da pele. Os exemplos mais comuns desses alimentos são as frutas, farinhas, cereais, óleos e temperos.

Outro ponto fundamental é beber muita água. Água é essencial para o bom funcionamento do corpo e isso incluí, obviamente, a nossa pele. Beba pelo menos 8 copos de água por dia.

Usar protetor Solar

Tomar sol faz muito bem para a saúde, porem os raios UV podem ser muito prejudiciais para a pele quando em excesso. Para evitar tais danos é necessário aplicarmos protetor solar diariamente. O protetor deve ser aplicado pelo menos 30 minutos antes de sair ao sol, em ambiente fechado, principalmente no rosto, e seu fator deve ser de pelo menos 30. Ele deve ser espalhado uniformemente e nunca em excesso.

Remova a maquiagem antes de dormir!

Por mais óbvio que seja dizer isso, é de extrema importância remover por completo a maquiagem antes de ir dormir. Isso porque a maquiagem obstrui os poros, impedindo a derme de absorver nutrientes, respirar e descansar. Além disso, dormir maquiada facilita o surgimento de cravos, espinhas e até alergias. Por isso é recomendado que se remova totalmente a maquiagem, usando um

bom demaquilante (que deve ser adequado à sua pele, de preferência bifásico).

Use algodão em regiões mais sensíveis e delicadas, como os olhos, e finalize lavando o rosto com água fria para fechar os poros e em seguida use um tônico para a pele. Uma opção é usar água micelar, que além de limpar, tonifica e refresca a pele simultaneamente.

Hidrate bastante a pele

Claro que essa dica não poderia faltar aqui né? Hidratar a pele é tão essencial que chega a ser uma obrigação.

Nosso organismo produz naturalmente o que é necessário para a hidratação padrão da pele, porém, existem vários fatores que fazem com que ela se resseque. Os mais comuns são temperaturas muito altas ou baixas, má alimentação, má qualidade do sono, rotina estressante, higiene ruim, entre outros. É por isso que devemos hidratar a pele sempre.

Antes de sair comprando qualquer hidratante, primeiro você deve saber qual é o seu tipo de pele, pois usar o produto errado pode ter o efeito oposto do desejado. Por exemplo, usar um hidratante para peles secas em uma que seja oleosa pode causar o surgimento de acne.

Um ótimo momento para fazer a hidratação é após o banho, com a pele ainda úmida, dessa forma ela irá absorver com mais facilidade o produto, e mais profundamente.

Gostaram das dicas?

Esses são apenas alguns dos métodos utilizados para cuidar da saúde, beleza, e vitalidade da nossa pele. Existem outros tão importantes quanto que podem, **e devem** ser utilizados em conjunto com essas sugestões que demos a você. Siga nossas dicas e sua pele agradecerá muito.