

Bionike presenta 5 tips para regenerar la piel tras los excesos de las fiestas

El cansancio, el estrés o la dieta desequilibrada son algunos de los factores que dañan la piel, y da la casualidad de que todos ellos se juntan en época navideña. Consecuencia de los excesos durante estas fechas, la piel comienza a debilitarse, mostrándose más cansada y con menos brillo. Por ello, Bionike, la firma de cosmética nº1 en Italia aporta 5 consejos para que el cutis vuelva a ser el que era, a la vez que presenta sus mejores productos para lograrlo

La piel dañada tras los excesos navideños, puede recuperarse si se siguen los siguientes tips:

Limpieza facial: para que la rutina de limpieza del rostro sirva para algo, ha de realizarse por la mañana y por la noche y es recomendable hacerlo con productos no detergentes. Por la noche, se recomienda utilizar productos que emulsionen la secreción grasa y que arrastren la suciedad acumulada durante todo el día, como las aguas micelares. Cabe destacar que, con maquillaje o sin él, la limpieza del rostro es completamente necesaria.

Exfoliación: después de los excesos en fiestas navideñas, la exfoliación de la piel de la cara resulta vital para acelerar el proceso de regeneración de las células y recuperar la luminosidad. La mascarilla (adaptada a cada tipo de piel) es también una buena elección.

Hidratación: durante las pasadas fechas probablemente se haya consumido algo de alcohol y éste es un diurético: solo beberlo ya supone deshidratación, y esta deshidratación afecta también a la piel, donde queda reflejado. Además, las grandes cantidades de azúcares y grasas de las comidas navideñas, favorecen también el acné y los brillos. La solución a esto es beber cerca de dos litros de agua al día, para depurar el organismo y restablecer los niveles de hidratación.

Generar un ritmo de sueño adecuado: los excesos en azúcares y alcohol hacen que se retengan líquidos, generando bolsas que empeoran con la falta de sueño propia de las pasadas fiestas. No dormir las horas suficientes añade al rostro signos de fatiga y evita que la piel se regenere correctamente. Por eso es importante construir una nueva rutina de sueño en los días posteriores a la Navidad.

Alimentación cuidada: tras los excesos navideños en lo que a la alimentación se refiere, los expertos recomiendan incluir más frutas y verduras en la dieta y beber, como mínimo, dos litros de agua al día. Además, se aconseja cocinar los alimentos al horno o hervidos y olvidarse de las frituras durante unas semanas.

A continuación, Bionike presenta sus mejores productos para regenerar la piel tras los excesos de estas fechas:

Defence Mask Hydra Mascarilla hidratante Detox

Máscara con doble uso: "máscara para dormir" o "tratamiento SOS", sin enjuagar. Está formulada con una mezcla exclusiva de ácido hialurónico con diferentes pesos moleculares y extracto de malaquita, para una intensa acción desintoxicante hidratante, perfecta para después del verano.

Con su textura en gel, proporciona al instante un baño de frescura y comodidad. Si se aplica para dormir, proporciona una hidratación concentrada, para una piel brillante, suave y flexible. PVP: 19,90 €

Defence Hydra crema hidratante ligera

Tratamiento de alta tolerancia cutánea que restaura y regula la hidratación reduciendo la pérdida de agua.

Proporciona una hidratación inmediata y duradera, gracias a un especial complejo sacarídico natural creando un "efecto imán" incluso con bajos niveles de humedad, formando una reserva de agua continua y duradera. Su textura ligera activa los sentidos y se absorbe rápidamente sin dejar un tacto untuoso. PVP: 21,50 €

Defence Desmaquillador Micro Exfoliante Scrub

Con su textura rica y cremosa, con elevado contenido lipídico, es un tratamiento exfoliante periódico que facilita el desprendimiento de las células superficiales y mejora la renovación celular, aportando al rostro un aspecto fresco y luminoso.

Los diferentes tamaños de las microesferas exfoliantes aseguran una acción modulada y no agresiva. PVP: 16,50 €

Defence Agua micelar

Agua micelar que limpia y desmaquilla con suavidad, quitando incluso el maquillaje waterproof. Contiene tensioactivos extra-delicados, que forman micelas, pequeñas bolitas capaces de quitar las impurezas sin que sea necesario frotar. Las micelas tienen una poderosa acción limpiadora ya que atrapan mecánicamente la suciedad, manteniendo un poder deslipidizante muy bajo y una alta tolerancia cutánea.

Permiten por eso una limpieza sin aclarado que no altera el equilibrio de la piel. PVP: 13,90 €

Acerca de Bionike

Fundada en Milán en 1930, Bionike, la marca de cosmética nº1 en Italia, abre en Madrid un templo de la belleza sin precedentes en España, en el que el culto a la piel y su exigente cuidado son las notas dominantes. Todas sus líneas dermocosméticas son compatibles con pieles sensibles, alérgicas y reactivas, ya que han sido formuladas para aliviar problemas cutáneos previniendo su aparición. Las referencias Bionike son altamente eficaces y responden a la "Filosofía de los Sin" - sin conservantes, sin perfume, sin gluten y testados para el níquel. Esto, sumado a que es completamente "gluten-free" y "Child Labor free", hacen de ella una de las firmas del momento. Todos los productos pueden

comprarse en su tienda online, en la física de la Calle Cristóbal Bordiú 48, en el corner de la tienda de la Casa del Fisio (C/ José Picón 11) y en las mejores farmacias. www.bionike.es

Telf: 91. 033 02 67

Facebook: /BionikeSpain

Instagram: /bionike_es/

Datos de contacto:

Bionike

918 763 496

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Moda](#) [Madrid](#) [Consumo](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>