

Consejos para conservar la belleza tras el verano

Si ya has disfrutado de tus vacaciones y septiembre es el mes en el que vuelves a la rutina estos consejos de belleza te ayudarán a que tu piel y tu cuerpo no padezcan la tan temida depresión postvacacional. Nada de sentirte triste ni agobiada, toca regresar a tu día a día con mucha energía y devolverle a tu piel, tu pelo y tus uñas esa vitalidad quizá perdida tras largas horas al sol o a remojo en el mar y la piscina.

Extra de hidratación

Con las exposiciones al sol del verano tu piel ha podido secarse más de lo debido así que toca darle un extra de hidratación para que recupere salud y belleza: hazlo desde dentro, bebiendo agua, y por fuera, aplicando tu crema hidratante habitual todas las mañanas, aquella se ajusta a las características de tu piel. Ayudarás también a prevenir los signos de envejecimiento prematuro.

El cabello

El cabello sufre durante el verano y llega el momento de repararlo y sanearlo. Corta las puntas y realiza algún tratamiento específico que ayude a rehidratarlo, sobre todo si luce apagado y sin brillo. Además, aplica alguna mascarilla en casa y utiliza champú especial para tu tipo de cabello. Cuida tu alimentación ingiriendo vitaminas B6 y B8 que fortalecen el cabello y verás cómo le devuelves la luminosidad y elasticidad.

Exfoliación

Para eliminar las células muertas y limpiar a fondo los poros no te olvides de realizar una exfoliación que regenere tu piel, sobre todo la del rostro. Así ayudarás, también, a que los cosméticos que utilices después hagan un mejor efecto.

Las uñas

El cloro de la piscina, la sal del mar o el calor también hacen mella en la salud de tus uñas. En esta puesta a punto de septiembre no te olvides de hacerte una buena manicura y pedicura para que estén más sanas y fuertes.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web Maquilladas

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Moda](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>