[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)Publicado en el 24/08/2016

# [Empezar el día con rutinas de belleza](http://www.notasdeprensa.es)

En ocasiones, la belleza es también cuestión de actitud. De cómo afrontes tu día a día desde por la mañana y de cómo te levantes y comiences tu jornada. Por eso, los consejos de hoy van encaminados a que descubras aquellos hábitos matutinos que te van a ayudar a estar más guapa y radiante. Se trata de incorporarlos a tus rutinas diarias para que tu rostro luzca un aspecto cada vez más bello y tu cuerpo y tu mente se llenen, bien temprano, de energía y vitalidad. Todo suma. Bebe un vaso de aguaDurante la noche tu cuerpo pierde hidratación por lo que cuando te despiertes es bueno beber un vaso de agua y seguir haciéndolo mientras te estás arreglando. Tu piel apreciará los beneficios y al estar hidratada te encontrarás más enérgica y de mejor humor. Toma un desayuno saludable y equilibradoYa sabemos que el desayuno es muy importante para comenzar el día con fuerza y mantenerte vital durante el resto de la mañana. Esto también repercute en tu belleza puesto que si ingieres frutas, proteínas y cereales tu piel lucirá luminosa y resplandeciente. Añade un té verde, con propiedades antioxidantes para cuidar tu salud y tu belleza. Practica ejercicioBasta con salir a caminar a un ritmo rápido durante media hora o correr unos 20 minutos, incluso hacer unos ejercicios y estiramientos en casa. Moja tu cara con agua fríaPor las mañanas tu cara agradecerá un toque de agua fría. Así conseguirás disminuir la posible hinchazón de la noche y tu piel estará fresca y tersa. Puedes hacerlo en el grifo o dejando un espray con agua en la nevera para rociarte antes de meterte a la ducha, otro de esos maravillosos hábitos que te ayudarán a estar radiante cada mañana. El contenido de este post fue publicado primero en la web Maquilladas

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/empezar-el-dia-con-rutinas-de-belleza\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Moda

[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)

[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)