

## Cuidado de la piel; Piel joven

### Consejos de belleza para el cuidado de una piel joven

Es en la juventud cuando la piel muestra una elasticidad y una textura realmente envidiables, por lo que debemos empezar a cuidarla para no perder estas características. Lo más acertado es optar por una buena alimentación y utilizar la cosmética y el maquillaje adecuados para cada tipo de piel, ya que como hemos mencionado en otros posts, cada piel tiene unas características y requiere de unos cuidados específicos.

Debemos ser precavidas y cuidar nuestra piel para poder tener un aspecto saludable y preservar nuestra piel del paso del tiempo. A continuación, te damos unos sencillos consejos de belleza para el cuidado de las pieles jóvenes, que podrás convertir en tu rutina diaria para mantener una piel sana y vital:

#### Desmaquíllate a diario

La clave está en hacer de esto tu rutina diaria. Aunque sabemos de sobra que desmaquillarse después de un intenso día de trabajo o de una noche de fiesta puede resultar agotador, es importante que lo hagas. Es vital que la piel respire para así evitar la aparición de puntos negros o de acné. Te recomendamos la leche desmaquillante Biosource de Biotherm, ya que es apta para todo tipo de pieles y la nutre. Con un algodón remueve lentamente todo el maquillaje procurando quitar toda la sombra de ojos, la máscara de pestañas y la base.

#### Tónico para la piel

Para eliminar cualquier residuo que haya podido quedar, lo ideal es que uses un tónico para la piel después del desmaquillante. Para aplicarlo, humedece un algodón con el tónico, frótalo sobre la piel y luego lávate la cara con agua. Los tónicos para la piel de la cosmética Clarins son ideales, ya que refrescan la piel y la preparan para el descanso.

#### Empieza el día con abundante agua

Lo más importante es darle vitalidad y frescor a la piel, por lo que es importante refrescar el rostro, en especial por las mañanas, con abundante agua, para así empezar el día luciendo radiante.

#### Crema hidratante

Uno de los pasos más importantes de toda rutina para el cuidado de pieles jóvenes es la utilización de una crema hidratante, ya que esto humectará y nutrirá la piel. Por sus cualidades ecológicas, os recomendamos la crema hidratante Emulsión Ecologiqué de Sisley que revitaliza y estimula la piel. Esta crema puedes aplicarla por la mañana o por la noche antes de irte a dormir.

### Buena alimentación

Una mala alimentación se ve reflejada en diversas zonas de nuestro cuerpo, ya que en sí somos lo que comemos. Recuerda ingerir fruta y verduras y beber mucha agua. Incorpora una buena alimentación a tu rutina diaria y notarás los cambios.

¿Te animas? Sólo tienes que comprar productos cosméticos adecuados y ser constante!

---