

Descubre 10 consejos para pieles maduras en invierno

15 ENERO, 2019 escrito por BABÚ MAGAZINE

BELLEZA, BIENESTAR

Nuestra piel sufre en invierno todo tipo de inclemencias. El frío, el viento y los cambios de temperatura no son sus mejores aliados. Por ello, es necesario que aprendas los cuidados específicos para esta época del año que hemos recopilado para ti. Toma nota de estos 10 consejos para cuidar las **pieles maduras en invierno**.

10 consejos para cuidar pieles maduras en invierno

1. Escoge buenos productos

Es importante que escojas buenos productos. **Desmaquilla** el rostro con productos que no sean **agresivos**, sin sulfatos, y aplica cremas que te proporcionen una hidratación adicional. Las **cremas antioxidantes con vitamina C** son excelentes para el invierno. Utiliza también un **agua termal**, humecta la piel en segundos. No te olvides de usar **jabones suaves con Ph neutro** para el cuerpo.



Nuestra selección: “Crème Douce Démaquillante Anti-Pollution” de Clarins, **Ver precio**

Spray Agua Termal” de Avène, “Booster Vitamina C + Ácido Hialurónico Splendor” de Bella Aurora . “CH30, hidratante mate con SPF30” de Fridda Dorsch

2. Hidrata tu rostro dos veces al día

Hidrata tu piel, al menos, dos veces al día. Emplea cremas con **aceite de jojoba** o de **germen de trigo**. Y si tienes la piel atópica elige una crema con principios calmantes, **ceramidas** y **ácidos grasos omega 3**.



Os recomendamos: “Deep Moisture Cream” de Lagom, - “Cleanse me”, limpiador facial de AliceinBeautyLand. “Gel Douche Rose du Maroc” de Ren.

3. El agua... la justa y en su punto

El agua reseca mucho la piel y aún más si está caliente. Utiliza **agua tibia** y no te duches más de una vez al día. Procura mojarte las manos lo menos posible y usa guantes para lavar los platos.

4. Usa protección solar

No te olvides de la protección solar en invierno. Puedes usarla en tu **crema hidratante diaria**, aplicándola antes de salir de casa sin olvidar el cuello y el escote. Y si te maquillas, recurre a un **maquillaje con filtro solar**. Con este simple gesto estarás previniendo el envejecimiento prematuro de la piel y la aparición de manchas.



Nos gustan: “Fusion Fluid Color” de Isdin, . El nuevo “Flash-Nude Fluid” de Filorga. Anthelios XL 50+ de La Roche Posay.

5. Complementos indispensables

Recuerda utilizar **gafas de sol** para proteger tus ojos, así como unos **guantes** para lograr el mismo efecto en tus manos y una **bufanda** para el cuello y el escote.

6. Labios

Un buen **bálsamo labial** con vaselina te ayudará a mantenerlos hidratados. La piel de los labios es muy fina y el frío intenso le afecta especialmente.



Te van a encantar: “Kiss mix” de Eve Lom. “Lip Glow” de Dior, un bálsamo de labios hidratante, que además realza el color. “Lanolips”, hidratante, nutritivo y muy intenso

7. Pies

Los pies son una parte muy importante de nuestro cuerpo y se merecen cuidados extra. Debes exfoliarlos, hidratarlos concienzudamente y protegerlos del frío. Aprovecha para masajearlos cuando aplicas la crema antes de ir a dormir.



“Xerial Peel” de SVR, su uso es una exfoliación en toda regla, puedes leer nuestra experiencia [aquí](#). “Crema Belleza de pies” de Caudalie. “Skin Food” de Weleda es todo un clásico que funciona.

8. Cuerpo

Aunque la mayoría de nosotras presta una especial atención al rostro, es importante que no olvidemos el resto del cuerpo. No olvides aplicarte una crema hidratante para el cuerpo, puedes hacerlo después de la ducha. Insiste en las rodillas y en los codos.

¿Has probado el aceite de ducha? Limpia sin agresividad y es ideal para proteger la piel de la sequedad.



Te aconsejamos: “Lait Corps Hydratant Velours con aloe vera” de Clarins. **Ver precio** Granado Farmacias Chá Branco, huele de maravilla, **ver precio**. “Huile lavante” de Uriage.

9 Manos

Tus manos están siempre expuestas al frío ten presente que es necesaria una loción específica para tus manos, un aceite para las cutículas. La crema de mano, siempre contigo en tu bolso! Es **indispensable!**

Si tienes las manos y los labios especialmente agrietados ponte una buena capa de estos productos **antes de irte a dormir**. Te sorprenderá el resultado a la mañana siguiente.



Te sugerimos: La “Crema de noche reparadora” de Mavala. El aceite para uñas Nagelöl de Aromatika, ideal si las tienes secas o quebradizas,

10 Evita los hábitos perjudiciales

El alcohol y el tabaco reducen la vascularización y con ello, favorecen la deshidratación, la rotura de capilares y las rojeces. Ya lo sabes, reduce al máximo estos malos hábitos.

Otros consejos

Viste ropa de algodón, ya que la lana y las fibras sintéticas resecan más la piel. Activa tus piernas. La circulación sanguínea es más lenta en invierno debido al frío. La mejor forma de conseguir activar la circulación es administrándote un aceite estimulante de abedul, por ejemplo, por la noche con movimientos circulares y de forma ascendente, desde los tobillos a las caderas.

Los cambios bruscos de temperatura elevan la probabilidad de dilatar los capilares. Si tienes la calefacción puesta, apágala un rato antes de salir de casa.

Sigue estas sencillas pautas para cuidar las pieles maduras en invierno y presume de rostro y cuerpo durante todo el año. ¿Has tomado buena nota?

soy babyboomer!

¡Babú Magazine, la primera revista online para los más de 50!

¡Conecta tu negocio con la comunidad Babú!

Contacto publicidad Babú Magazine:

Daniel Angel

daniel.angel@babumagazine.com