

Puedes seguirnos en:



• Logi • Registr • Suscribete



WOMAN

madame
FIGARO

Horóscop • Foro • Concursos

PORTADA MODA BELLEZA MUJER AGENDA PLANES TIENDA WOMAN

CUIDADOS MAQUILLAJE BIENESTAR PEINADOS TRUCOS

Portada Belleza Cuidados Cuidate En Verano

Belleza / Cuidados

Cuidate en verano

Fecha: 25/06/2012
Susana Fernández

Casi siempre, **cuerpo bonito es igual a vida saludable**. Con el **verano**, cuidate más que nunca: come bien, haz ejercicio, hidrátate... ¡Y empieza con buen pie la **nueva temporada!**



Bebe al menos 1,5 litros de agua al día.

Estar en tu peso no es sólo una cuestión estética, sino **una razón de salud**. Lo más importante es que te pongas en manos de un buen profesional si quieres perder peso de forma adecuada y sin dañar tu organismo. Olvidate de las **dietas milagro** con efecto yoyó, cuidate con sentido común. Desde la [Unidad de Medicina Estética de Dr. Junco, Cirugía Plástica y Estética](#), nos dan una serie de **claves y consejos** para las más rezagadas en la ya famosa "Operación Bikini" y las que nos cuidamos habitualmente. Toma nota:

- 1 **Mantener el peso saludable** con dietas equilibradas, con un correcto aporte de vitaminas y minerales para conservar la vitalidad, y de proteínas para mantener la masa muscular.
- 2 **Practicar deporte** de forma habitual para mantenernos en forma y quemar esas calorías de más.
- 3 **Mantener a raya el estrés** con técnicas de respiración, yoga, lectura, música, etc.
- 4 **Cuidar la piel** con cremas adecuadas para nuestro tipo de piel (con el calor apetece más sérum o cremas tipo gel). Tratamientos faciales como **cóctel de vitaminas**, toxina botulínica, rellenos...
- 5 Usar siempre **protección solar en cara y cuerpo**, sobre todo en pieles blancas (cremas y complementos vía oral).
- 6 **Hidratar el pelo** (se reseca con el sol, el agua del mar o el cloro de las piscinas) con

mascarillas y champús adecuados.

7 Si no has empezado a tomar el sol, puedes hacer **una sesión de láser depilación** para estar el resto del verano sin vello.

8 **Beber 1,5 a 2 litros de agua** al día para evitar la deshidratación producida por el calor.

9 **Exfoliar la piel** para eliminar células muertas y limpiar a fondo la piel.

10 Si no has podido con la **grasa localizada**, prueba a hacer **3 o 4 sesiones de mesoterapia** con diferentes cócteles adecuados para cada problema (flacidez, celulitis, etc.).

Comentarios

No hay comentarios

Woman junio 237



Este mes con Woman: