

Guía de Belleza Natural - Natural Viva

1. Hidratación Diaria

Beber suficiente agua es esencial para mantener la piel sana, hidratada y luminosa. Se recomienda consumir al menos 8 vasos

2. Alimentación Balanceada

Consumir frutas y verduras ricas en antioxidantes ayuda a mantener una piel joven y radiante. Evita alimentos ultraprocesados

3. Limpieza Facial Natural

Lava tu rostro con agua tibia y un limpiador suave dos veces al día. Puedes usar productos naturales como miel o avena.

4. Protección Solar

Usar protector solar todos los días previene el envejecimiento prematuro y el daño solar. Incluso en días nublados.

5. Aceites Naturales

Aplica aceites como el de coco, almendra o rosa mosqueta para nutrir la piel y mejorar su elasticidad.

6. Descanso Adecuado

Dormir entre 7 y 8 horas diarias permite que la piel se regenere y luzca más saludable.

7. Ejercicio Regular

El ejercicio mejora la circulación sanguínea y aporta oxígeno a la piel, dándole un aspecto más vital.

8. Evitar Estrés

El estrés constante puede reflejarse en la piel. Practica técnicas de relajación como meditación o yoga.

9. Exfoliación Suave

Exfoliar tu piel una vez a la semana elimina células muertas y permite una mejor absorción de nutrientes.

10. Constancia

La belleza natural se construye con hábitos diarios. Sé constante en tu rutina para ver resultados duraderos.