



MI SKINCARE

cuidado que le damos a nuestra piel
para mantenerla saludable

¿QUÉ ES?

El **Skincare** es el cuidado que le damos a nuestra piel para mantenerla saludable. Se asocia con las rutinas que seguimos y los productos que usamos para que la piel de nuestro rostro luzca fresca y sana.

Alrededor del cuidado de la piel existe infinidad de **información, mitos y realidades** que pueden influir en tu decisión de compra de productos. Te ayudamos a tomar las mejores decisiones en esta

guía



1

Desmaquillar y limpiar

Elimina siempre todo el maquillaje de tu rostro antes de dormir. Un solo limpiador puede actuar como un todo en uno de forma efectiva. El objetivo de esta limpieza es retirar los **compuestos orgánicos volátiles** que provienen de la contaminación ambiental; así como eliminar **residuos de maquillaje, grasa, toxinas y células muertas**.

2

Hidratar o humectar

¿Cuál es la diferencia?

La **hidratación** ayuda a llevar humedad al interior de nuestra piel por medio de **sueros o cremas ligeras**, mientras que la **humectación** ayuda a crear una barrera protectora entre la piel y el medio ambiente evitando que la humedad se escape. La humectación se hace por medio de **cremas o aceites**. Cabe resaltar que quienes tienen **piel grasa, normal o piel joven**, pueden prescindir de la humectación.

3

Proteger de agresores externos

Este paso ayuda a protegernos de los principales agresores externos que dañan nuestra piel, tales como los **rayos UV, la contaminación ambiental o las luces solares, artificiales y azules**.

No es común encontrar un producto que nos proteja de todo esto a la vez; los **bloqueadores solares**, por lo general, no nos protegen ni de la **luz azul** de los dispositivos electrónicos ni de la **contaminación ambiental**.

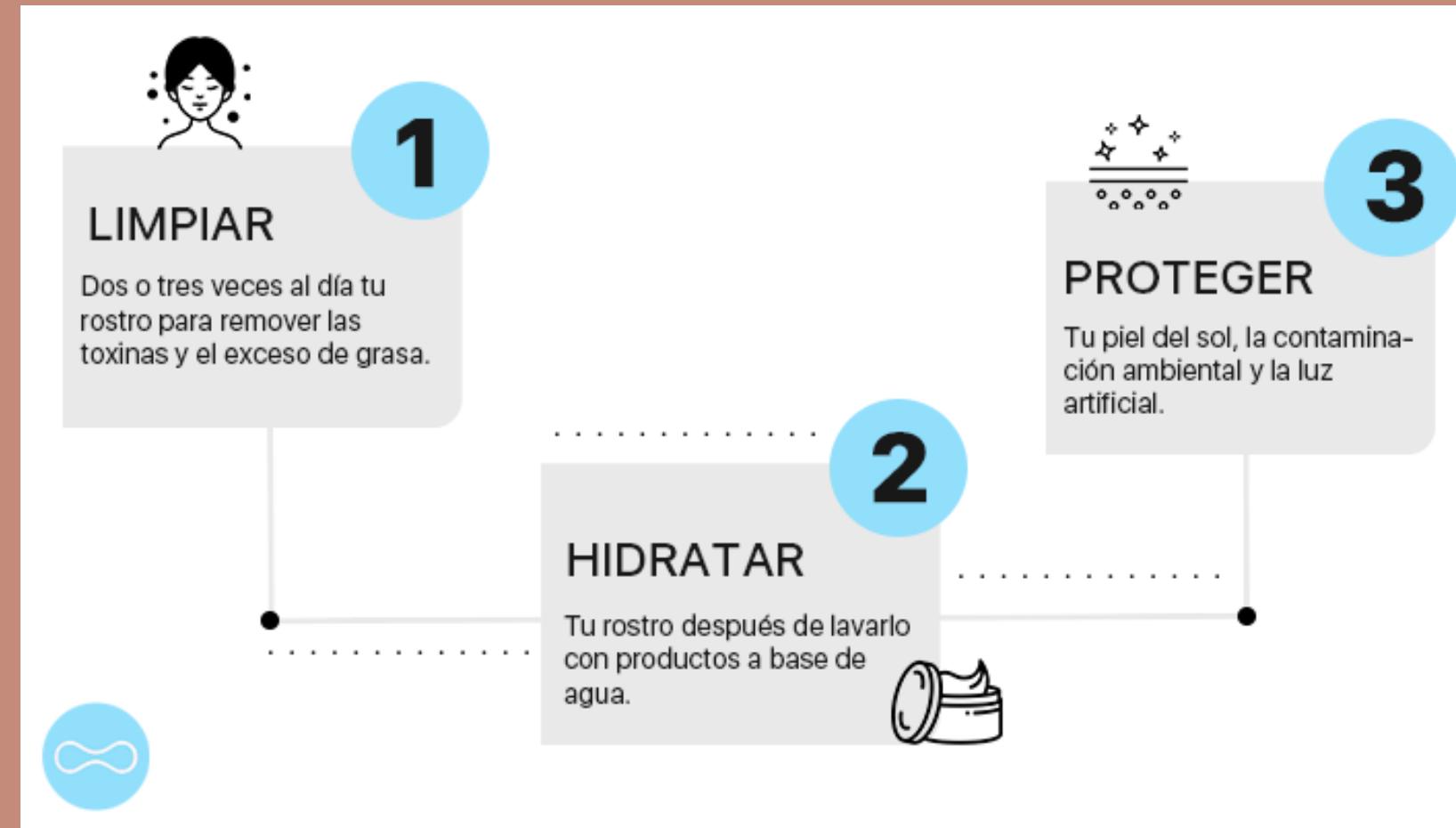
Son pocas las marcas que tienen bloqueadores de **contaminación, luz artificial y luz azul** y en nudaest.com puedes encontrar este bloqueador



PIEL GRASA

Si tu piel es grasa seguramente has optado por productos secantes. Tal vez piensas que por tener este tipo de piel es imposible tenerla deshidratada y que un jabón suave no es lo mejor para ti.

Como podrás ver, estos son algunos de los mitos más comunes sobre piel grasa; seguirlos podría agravar todavía más esta condición. Aunque cueste creerlo, una piel grasa puede ser un gran regalo si logras equilibrar la producción de sebo, porque ésta nos ayuda a combatir ciertas infecciones y también a que las líneas de expresión aparezcan más tarde. Piensa tu rutina como una forma de equilibrar tu rostro y no simplemente como la eliminación de la grasa y comedones, ya que enfocarte en estos efectos te lleva a tomar decisiones que no solucionan el problema de fondo.





SKIN CARE FOR MEN

Cuando se trata de hombres lo importante es mantener rutinas prácticas y efectivas. Aunque la piel del hombre es más gruesa que la de la mujer, los ingredientes de los que se ven beneficiados ambos sexos son los mismos. De hecho, hay marcas que han roto el mito de que hombres y mujeres no pueden usar los mismos productos, tal es el caso de Nuda Est.

Esta tendencia se le llama Genderless Skincare y tiene que ver más con el uso de ingredientes activos benéficos para las diferentes necesidades de la piel. Las funciones básicas de Skincare para hombres son realmente las mismas que para todas las rutinas: limpieza, hidratación o humectación, así como protección de agentes agresores externos.