



TRENDI GAS TE CONSIENTE .

No hace falta que vayas al mercado a comprar la última crema de una marca conocida: quédate leyendo los **consejos de belleza** que te propone **Trendi Gas** y verás que te alcanzan y sobran para crear una rutina que te asegure una piel atractiva, luminosa, suave, hidratada y ienvidiable! En esta ocasión vas a encontrarte con 10 sencillísimos **trucos para una piel perfecta**, digamos, los mandamientos que toda mujer debe seguir para tener la piel que siempre deseó.

Cómo tener una piel hermosa, suave y joven

Ser cuidadosa



Quizás decir esto parezca una obviedad. Sin embargo, en el **cuidado de la piel...** debes ser más que cuidadosa! No uses lociones limpiadoras o exfoliantes faciales con mucha cantidad de ácido, por ejemplo, pues resecan demasiado la piel. Elige con atención productos adecuados para tu tipo de piel o bien recurre a las **inofensivas y económicas soluciones naturales**.

Lavarse el rostro con miel



La miel es un ingrediente natural muy efectivo para la **belleza de la piel**, así que en lugar de utilizar una loción limpiadora o agua y jabón especial para

quitar las impurezas, toma un frasco de miel y aplica un poco de ella en el rostro. ¡Haz la prueba! Notarás que tu piel queda naturalmente limpia y suave.
Enjuagar el rostro con agua fría



Cuando apenas te levantes y vayas al baño a mojar te la cara para despertarte... ¡usa agua fría! La temperatura baja del agua no solo es la adecuada para despabilarnos rápidamente sino también para promover una mejor humectación en la piel y cerrar los poros. El agua caliente, de lo contrario, la vuelve más seca y escamosa.

Secarse con una toalla suave



Recuerda uno de los puntos anteriores: ¡ser cuidadosa! Cuando termines de enjuagarte, no frotes tu rostro de manera fuerte y brusca contra la toalla. Recuerda que la piel de la cara es muy sensible; tan solo acaricia tu piel con una palmadita en una toalla suave y deja que se seque naturalmente.

Utilizar aceites vegetales



Otros ingredientes naturales fantásticos para **tener una piel perfecta** son los aceites vegetales, como el [aceite de almendras](#), el [aceite de rosa mosqueta](#), el aceite de coco, el aceite de oliva... Estos productos hidratan, limpian y suavizan la piel de manera inofensiva, natural y, por supuesto, económica. ¡Son de lo mejor!

No beber alcohol



Uno de los efectos del consumo de alcohol en el organismo es la deshidratación y, con ella, una mayor sequedad en la piel. Si bien una copa de vino después de la cena es beneficiosa para el cuidado del corazón, intenta no excederte con el alcohol si quieres tener una **piel atractiva, luminosa y saludable**. Es un gran enemigo: recuérdalo.

Beber jugos y licuados de frutas y verduras



Nada mejor para la piel y la salud en general que un succulento licuado de frutas y verduras repleto de nutrientes y antioxidantes. ¡Además, son deliciosos! Intenta beber algún licuado de frutas y verduras cada dos días. Una opción puede ser una mezcla de zumo de manzana, zanahoria y pimientos rojos.

Consumir frutas y verduras



Las frutas y las verduras son los alimentos más sanos que podemos encontrar. Ellos nos aportan vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios para la salud y también para la belleza, pues lo que comemos tiene efecto en nuestra apariencia. Intenta consumir varias porciones de frutas y vegetales al día; intégralos a tus desayunos o meriendas o consúmelos como snacks entre comidas. Tampoco te olvides beber abundante agua. Consume más frutas, vegetales y agua todos los días y enseguida notarás que la piel está más luminosa e hidratada.

Hacer ejercicio



El ejercicio es uno de los mejores hábitos para tener una mejor salud, un cuerpo espectacular y ¡una piel hermosa! Porque cuando transpiramos, liberamos toxinas y se oxigenan nuestras células. ¿Te cuento algo de experiencia propia? A los pocos días de hacer ejercicio dos veces a la semana, enseguida noté que el aspecto de mi piel se veía más limpio y suave. ¡En serio! Si no puedes ir al gym, sal a caminar, a correr, anda en bicicleta, practica algún deporte, o lo que más te guste. La clave es poner el cuerpo en movimiento, quemar calorías, liberar tensiones, sudar, sudar y sudar.

Cepillar la piel en seco



¿Nunca te has hecho un *body brushing* o un **cepillado de piel en seco**? Este hábito de belleza es genial para tener una piel radiante de adentro hacia afuera, pues se deshace de la piel seca y muerta, aumenta la circulación y drenaje de los ganglios linfáticos (sí, ¡también te sirve para prevenir la celulitis!). Antes de bañarte, cepilla tu piel desde los pies hasta el pecho con un cepillo especial que puedes encontrar en cualquier tienda local o quizás en tu farmacia más cercana.

Más trucos para el cuidado de la piel

Hace unas semanas aquí en [Trendi Gas](#) les propuse una interesantísima columna con consejos para el **cuidar la piel sin gastar dinero**, utilizando elementos caseros, naturales y económicos. Visita ese artículo y tendrás varios tips específicos para tu rutina de belleza. ¡No te los pierdas!

Cuidar la piel es más fácil de lo que pensabas... ¡Genial!