

Cuidados com a pele

Dicas de cuidados com a pele para que você possa aproveitar a vida ao máximo, independente de sua idade.

20 anos

Que sorte. A pele está em seu auge nesta idade. Os problemas hormonais da adolescência ficaram para trás e as glândulas de óleo, que hidratam e dão firmeza à pele estão funcionando a todo vapor. As células da pele contêm fortes ligações de colágeno e elastina, que asseguram a firmeza e o brilho da pele.

Dicas

Inicie os bons hábitos cedo, hidratando sua pele diariamente com um hidratante que contenha um FPS (fator de proteção solar) de pelo menos 15.

Lavar seu rosto, especialmente com água quente, remove os óleos naturais. Utilize uma solução de limpeza suave com hidratante ao invés de sabonete, e depois um hidratante leve.

Evite exposição ao sol, os danos provocados agora pelo sol aparecerão mais tarde na forma de manchas e rugas.

Dormir bem é importante para a beleza. Aplique um creme antes de dormir e acorde com a pele do rosto hidratada.

Não se esqueça da hidratação interna, também. Beba pelo menos 08 copos de água por dia.

30 anos

Depois dos trinta, a produção de óleos diminui, e linhas de expressão finas e "pés de galinha" podem começar a aparecer. O colágeno e a elastina começam a diminuir, e veias quebradas podem aparecer na forma de pontinhas vermelhas minúsculas. A pele também tende a estar mais sujeita a mudanças hormonais nessa idade. Portanto, quando você pensou que tivesse se livrado da puberdade, a acne adulta entra em cena.

Dicas

É possível que sua pele esteja mais seca, então a dica é usar uma solução de limpeza suave ao invés de sabão e, em seguida, um hidratante com protetor solar. Hidrate sua pele aplicando um creme noturno rico em nutrientes antes

de dormir. E por falar em dormir, médicos recomendam que você durma pelo menos oito horas por noite.

Acrescente um creme rico para os olhos a sua rotina diária para ajudar a reduzir o inchaço e as olheiras.

40 anos

As mudanças em sua pele podem se tornar mais evidentes agora conforme você se aproxima da menopausa. A pele ficará visivelmente mais seca e começará a perder parte da tonalidade e elasticidade. Linhas mais profundas podem-se formar em torno da boca e dos olhos e a pele pode estar mais sensível. Nesta idade, é mais difícil a pele reter a umidade e a tonalidade poderá aparecer menos uniforme. Você talvez repare que sua pele não se recupera tão bem quanto no passado.

Dicas

Mesmo que tenha tido pele oleosa no passado, agora é o momento de incluir um hidratante livre de óleos em sua rotina diária. Evite exposição ao sol na medida do possível. E quando estiver fora, use chapéus e echarpes para proteger seu rosto, mesmo quando estiver usando protetor solar.

Considere a possibilidade de investir em limpezas profundas com regularidade para refrescar sua pele.

Comece a usar um hidratante mais intenso com retinol ou ácidos alfa-hidroxi (AHAs). Esses ingredientes ajudam a melhorar a tonalidade e a textura da pele (consulte sempre seu dermatologista).

50 anos em diante

Com mais de cinqüenta, a pele começa a mostrar seu "caráter" conforme os danos acumulados no decorrer da vida se tornam visíveis. Conforme você entra na menopausa, os níveis de estrogênio e progesterona caem de maneira significativa, como o resultado que sua pele se torna mais fina e frágil. Você poderá detectar mais rugas, uma descoloração irregular e uma tonalidade mais pálida da pele.

Dicas

A hidratação nunca teve tanta importância. Durante o dia, use um rico hidratante protetor com proteção solar. Antes de dormir, um creme noturno rico em nutrientes será bem vindo.

Nesta fase da vida, tanto água quente quanto sabonete ressecam demasiadamente a pele. Sempre use soluções de limpeza com hidratante ao invés de sabão e enxágüe com água fria.

Faça esfoliação para remover células mortas, evitando produtos muito abrasivos que possam danificar sua pele mais frágil.

Como sua pele está mais fina, queima com facilidade. Qualquer tempo passado no sol agora contribuirá diretamente com sinais de envelhecimento.

E lembre-se: Preocupar-se com rugas é uma perda de tempo! Cada ruga é a prova de uma vida bem vivida.

Inicie uma rotina de cuidados para otimizar sua pele com estas recomendações de produtos de Dove. Embora todas as mulheres sejam diferentes, nossa linha de produtos nutritivos é projetada para ajudar você a alcançar uma pele linda, não importa sua idade.

Fonte: Unilever