SaronnoNews

Rilassamento cutaneo. 5 segreti di bellezza

divisionebusiness · Thursday, December 23rd, 2021

A seguito di una gravidanza, dopo un dimagrimento consistente o semplicemente a causa di uno stile di vita sedentario, la pelle può presentare dei rilassamenti, apparendo quindi **priva di tono e luminosità**. Questa guida vuole suggerire **5 segreti di bellezza** facili da seguire per fronteggiare questi inestetismi cutanei.

1. **Endermologie per tonificare e rassodare**

Endermologie è una tecnica che permette, in poco tempo, di godere di benefici come: rassodamento della pelle, tonificazione del tessuto muscolare, riduzione degli accumuli adiposi, attenuazione delle rughe e trattamento della cellulite anche in stadi avanzati. Questa tecnica è eseguita nei migliori centri estetici e medico-estetici italiani, come ad esempio **www.endermologieroma.it** e si basa sull'utilizzo di un macchinario dotato di rulli che, girando in senso opposto, aspirano e massaggiano la pelle fino a **raggiungere i benefici** sopra elencati. È importante però eseguire questi trattamenti solo presso professionisti del settore, in quanto una pressione troppo elevata del macchinario o un utilizzo spropositato potrebbe causare dei disagi. Grazie a **Endermologie** l'utente godrà di **miglioramenti quasi immediati**, purché rispetti anche un corretto stile di vita. È stato accertato inoltre che grazie a **Endermologie** è possibile raggiungere ottimi risultati di bellezza anche a livello facciale, modificando la compattezza del tessuto della pelle. L'ovale del viso quindi risulterà liftato e ringiovanito.

2. **Alimentazione corretta**

Non esiste rassodamento della pelle che non sia accompagnato da un'alimentazione corretta. È molto importante infatti **seguire una dieta che incentivi la produzione del collagene**, grazie a frullati e proteine ??vegetali. Altri alimenti che servono ad apportare collagene sono il latte di soia, il tè, la frutta secca, le alghe e il lievito di birra. Molto utile anche il consumo di frutta e verdura ricche di vitamine e antiossidanti**,** come barbabietole e fragole.

3. **Idratazione esterna e interna del corpo**

Anche se è stata già accennata l'importanza di una dieta corretta è fondamentale sottolineare quanto sia importante l'idratazione del corpo per mantenere la pelle tonica e ben strutturata, poiché l'**acqua** è un liquido fondamentale per portare a termine tantissimi processi all'interno dell'organismo. Ovviamente l'idratazione può avvenire anche esternamente, grazie all'uso di **creme, oli per il corpo e lozioni**. L'applicazione di quest'ultimi è consigliabile che avvenga dopo l'applicazione di un esfoliante, così da rimuovere le cellule morte della pelle e consentire al

cosmetico di penetrare più a fondo.

4. **Limitare l’esposizione ai raggi ultravioletti**

L’eccessiva esposizione al sole o ai raggi ultravioletti può causare il deterioramento della pelle, rendendola meno elastica e bella da vedere. Ecco quindi l’importanza di usare (tutto l’anno), una crema solare, così da **proteggere il viso/corpo dai raggi UVA e UVB**. La protezione deve essere applicata con regolarità, soprattutto dopo aver sudato o bagnato il corpo in altro modo.

5. **Evitare i dimagrimenti lampo**

Quando si decide di dimagrire è importante **seguire una dieta ipocalorica stilata da un professionista**, così da perdere peso in modo graduale e controllato. Smettere di mangiare per giorni, ad esempio, è il modo più deleterio per stressare la pelle, provocando la nascita di smagliature e flaccidità.

This entry was posted on Thursday, December 23rd, 2021 at 7:00 am and is filed under
You can follow any responses to this entry through the Comments (RSS) feed. You can leave a response, or trackback from your own site.