



PORTADA

ACTUALIDAD

CASAS REALES

MODA

BELLEZA

ESTILO DE VIDA

HORÓSCOPO

EN IMÁGENES

# Así debe ser tu rutina de belleza post Gym

Nuria Hernández | 3/03/2017 - 19:57 | 0 Comentarios



La Operación Bikini está a pleno rendimiento y todos estamos como locos saliendo a correr, yendo al gimnasio o practicando la disciplina que más nos gusta para ponernos en forma de cara al verano. Pero, ¿sabías que la piel y el cabello sufren durante la actividad física? Descubre los secretos para una rutina *beauty* después de practicar cualquier deporte.

Hacer deporte es una de las mejores cosas de la vida. Te sentirás mejor, te verás mejor y estarás mucho más activo y desestresado. Pero hay que tener cuidado con la piel para no terminar con los poros cerrados y con los temidos granitos. Antes de hacer ejercicio, debes lavar en profundidad tu rostro para quitar cualquier rastro de maquillaje. Si vas directa desde el trabajo, lo mejor son las toallitas desmaquilladoras. Si vas a salir a hacer ejercicio al aire libre, no te olvides del protector solar, sea invierno o verano. Que sea no graso y libre de aceites para que tu piel no termine 'chorreando'.

Nada más terminar tu sesión de *work out*, vuelve a lavarte la cara para eliminar de la piel cualquier bacteria que hayas podido coger en el *gym* (eso de que el que usa una máquina antes que tú la limpia es un mito). Y por supuesto, dúchate nada más terminar para eliminar el sudor y no quedarte fría. Además, puedes completar tu rutina de belleza *post gym* con estos cuatro productos ideales para el día a día en el gimnasio.

**2. Crema Células Madre de Naranja de Mi rebotica.** Se trata de una emulsión formulada con células madre procedentes de la naranja, aceite de rosa mosqueta, extracto de ginkgo biloba, vitaminas y Omega 3y 6. Redensifica la estructura de la dermis, ayudando a mejorar la matriz extracelular, consiguiendo una piel más firme y nutrida gracias a la Rosa de Mosqueta. Cuesta 18 euros.