

TENDENCIAS

Cara más joven y sin arrugas en 10 días

El Ciudadano · 4 de noviembre de 2015



Tratamiento para rejuvenecer el rostro sin cirugías

El paso de los años puede ser implacable para la belleza facial. Sin embargo, rejuvener sin cirugías es posible, con un tratamiento natural que sólo te demandará algunos minutos al día. ¿Te gustaría lucir más joven? ¿Quieres saber cómo eliminar las arrugas en la piel de tu cara? Pues entonces, acepta este desafío de sólo 10 días, para lucir un rostro espléndido.

Se acabaron las excusas del tipo de que no tienes tiempo y que se demora un siglo en ver los resultados, rejuvenecer en poco tiempo y sin demasiado esfuerzo es posible.

¿Cómo? pues es muy fácil, sólo se trata de que te organices y dediques apenas unos minutos al día. **En sólo 10 días verás los resultados** y te puedo asegurar que serán notables.

Consejos y trucos para prevenir las arrugas de manera natural

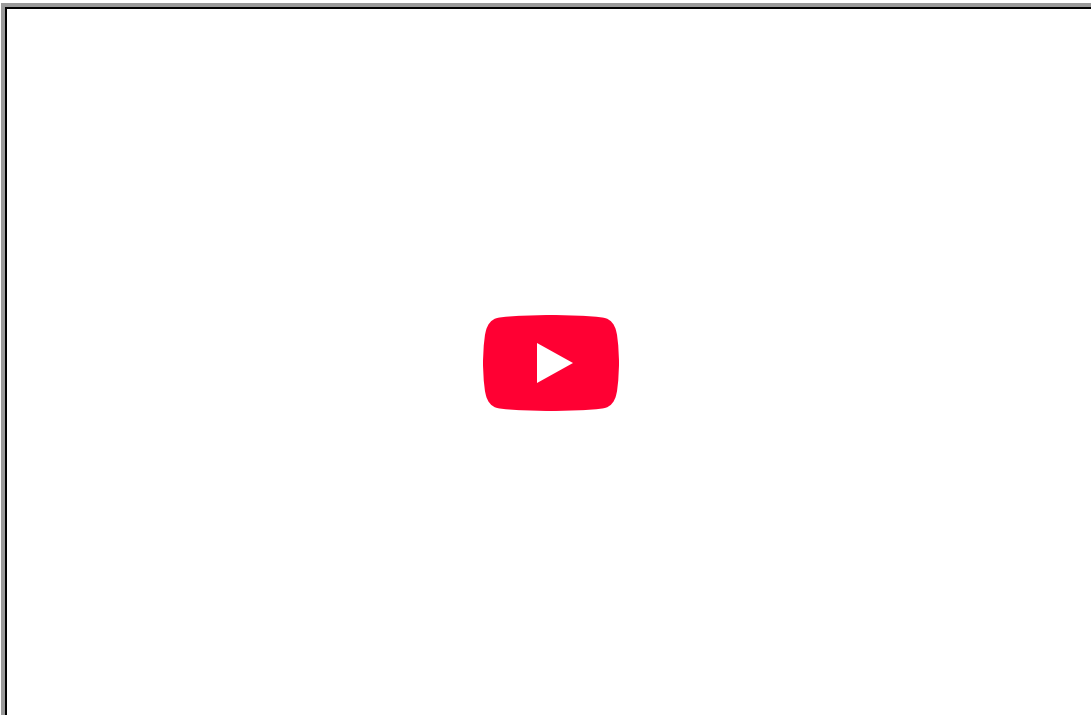
- **El tratamiento natural para el rejuvenecimiento facial es un método integral**, que consiste en combinar adecuadamente, varios factores que inciden sobre la salud y belleza de tu piel. Tú los conoces bien, así que no te sorprenderá este tratamiento para rejuvenecer el rostro sin cirugías. Lo realmente sorprendente es el poco tiempo, el escaso costo y el mínimo esfuerzo que te demandará.
- **Comienza el día con una adecuada limpieza facial.** No se trata de recurrir a complicadas fórmulas cosmetológicas, sino simplemente emplear un jabón neutro y agua. Mientras lavas tu cara como lo haces habitualmente cada mañana, realiza los masajes faciales antiarrugas. Ya estarás haciendo dos cosas al mismo tiempo, para rejuvenecer tu rostro, sin emplear un sólo minuto adicional de tu tiempo.

- **El desayuno es tu segunda oportunidad del día, para mimar la piel de tu cara.** Asegúrate de incluir un jugo de frutas. Luego desayuna como acostumbras. Sabes bien que puedes sustituir las galletas dulces por una tostada de pan integral, la manteca por queso blanco y el azúcar por miel, con beneficios para tu salud que se reflejarán en la belleza de la piel de tu cara.
- **Mientras te duchas, es el momento ideal para una sesión de ejercicios faciales.** Alterna los que consideras más necesarios para las arrugas de tu cara en particular. No importa cuanto tiempo o cuantas repeticiones realices, recuerda que todo suma. Tu rejuvenecimiento facial está en marcha.



- **Camino al trabajo, piensa en tus ingestas del día y trata de incluir dos raciones de frutas, una de cereal y un yogur** a media mañana. Prométete no tentarte con frituras, comidas chatarras, picantes ni embutidos. Limita el consumo de cigarrillos si es que fumas y el de alcohol, no más de un vaso en cada comida.

- **Bebe como mínimo dos litros de agua por día** y has lo imposible por no dormir menos de 8 horas.
- **De regreso a casa, lávate la cara**, tírate en un sillón cómodo y realiza tu sesión diaria de yoga facial. **Mientras preparas la cena, deja lista tu mascarilla antiarrugas favorita**, elaborada con productos naturales que sacarás de tu refrigerador, junto con el resto de los alimentos y la aplicarás luego de cenar y antes de acostarte. Por ejemplo, ¿qué te parece la de aloe vera, pepino y aceite de oliva que puedes ver en el siguiente video?



Fuente: [Innatia](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)