

TENDENCIAS

7 consejos para parecer ser más Joven sin importar tu edad

El Ciudadano · 11 de diciembre de 2015





Esta es una de las grandes inquietudes de toda mujer, esa gran batalla contra el envejecimiento y sus maneras de presentarse en nuestro cuerpo.

Toda persona quiere lucir más joven, ya que ella es 30 o 60. A medida que envejecemos, tendemos a perder el hermoso brillo natural, de nuestra piel. Afortunadamente, hay algunos consejos y trucos para usar para parecer más joven sin importar su edad. El consejo principal a seguir es tener buen cuidado de la piel todos los días. Recuerde, más saludable su piel es, cuanto más joven se ve. Sigue leyendo para descubrir algunas de las formas más efectivas para parecer más joven sin importar su edad.

1. Aumentar la ingesta de vitamina C

Una de las mejores maneras de parecer más joven es aumentar su consumo de vitamina C. La vitamina C estimula la producción de colágeno en la piel, lo que significa que es bueno para mantener su piel con un aspecto fresco y joven. La vitamina C es buena para la piel de todo el cuerpo por lo que es importante añadir alimentos ricos en vitamina C a

su plan de alimentación. Considere la posibilidad de comer naranjas, pimientos, kiwis, pomelos, tomates y fresas.

2. Aumente su ingesta de proteínas

Las proteínas desempeñan un papel importante en casi cada aspecto de la piel, incluyendo la producción de colágeno, la apariencia, la renovación celular, así como la estructura. Esto hace que sea un nutriente esencial en su plan de alimentación. Optar por proteínas magras como el pescado, solomillo, chuletas de lomo de cerdo y pechuga de pollo. Productos lácteos bajos en grasa, huevos, nueces y porotos también son maravillosas fuentes de proteína.

3. Utilice aceite en sus ensaladas

La Mayonesa es sabrosa, pero no tan saludable. Le sugiero que empiece a usar el aceite en sus ensaladas. Trate de combinar un poco de aceite de canola o aceite de oliva con un poco de vinagre en su ensalada saludable. Cuando se mezclan los verdes con un poco de aceite, no Mayonesa, su cuerpo absorbe la vitamina C, E y otros antioxidantes mucho mejores. Además, es muy saludable! Esta ensalada ayudará a combatir el daño de los radicales libres y ayudar a mantener su piel con un aspecto radiante y juvenil, sin importar su edad.

4. No utilice el polvo

Aunque en polvo es tu arma secreta y no podemos menospreciar su maravilloso valor, no recomendaría su uso cuando usted está tratando de parecer más joven. Cuanto más tiempo se encuentra el polvo en nuestro rostro, más se apodera de sus líneas finas y arrugas pequeñas, lo que hace que sean aún más visible. Puede seguir utilizando la base de maquillaje para ocultar imperfecciones e incluso las cosas, pero trate de no utilizar el polvo.

5. Añadir bronceador

Todas esas manchas de la edad y las manchas solares que tienden a aparecer en la piel se pueden ocultar fácilmente con bronceador. No sólo bronceador enmascarar todas esas decoloraciones, también da a su piel un brillo hermoso. Usted puede agregar un

poco de bronceador a su gusto, o aplicarlo en la nariz, las mejillas y la frente utilizando un pincel grande.

6. El cuidado de las manos todos los días

Si bien es importante para el cuidado de la cara todos los días, no te olvides de tus manos. Asegúrese de que usted se preocupa por sus manos correctamente todos los días. Si usted está en un presupuesto, pruebe frotar sus productos faciales en ellos. No es necesario el uso de cremas de mano especiales. Además, no se olvide de usar protector solar todos los días. Este es un gran paso para parecer más joven, no importa la edad que tengas.

7. Llevar el maquillaje adecuado

¿Sabía usted que algunos colores que usted puede estar usando se pueden lavar al salir e incluso resaltar todas sus arrugas y líneas de expresión? Para parecer más joven, asegúrese de usar los colores de la derecha en sus labios, los ojos y las mejillas. Ir a dar un aspecto más natural y se mantenga alejado de los colores brillantes y llamativos.

Es posible para parecer más joven sin importar su edad, usted sólo tiene que prestar atención a su rutina de cuidado de la piel y su dieta. ¿Cuál de estos consejos que usted quiere probar primero? ¿Tiene algún consejo que no se mencionan en esta lista que se utiliza para parecer más joven todos los días?

Vía: <http://www.sabiasundato.com>

Fuente: El Ciudadano