

Confira 10 dicas que ajudam o corpo a suportar as altas temperaturas da estação mais quente do ano

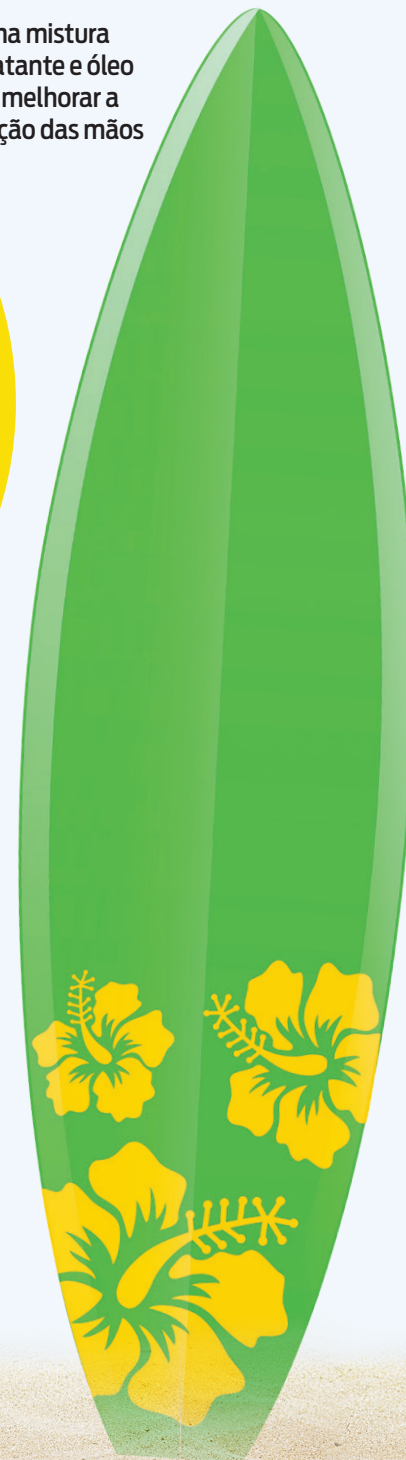


Usar uma mistura de hidratante e óleo ajuda a melhorar a hidratação das mãos

JULIANA PIMENTA
juliana.pimenta@odia.com.br

Que calor é esse, minha gente? A três semanas da estação mais quente do ano, o corpo começa a cobrar alguns cuidados. E, pensando nisso, a médica dermatologista Tathiana Antony selecionou 10 cuidados para preparar a pele antes do verão. Segundo a médica, é imprescindível cuidar e hidratar o corpo para aguentar tanta exposição ao sol.

Lembrando que, mesmo de máscara, o uso do protetor solar continua sendo muito importante. Assim como a hidratação da pele, que tem costumado ficar mais sensível pelo aumento do uso de produtos de limpeza e álcool em gel.



Alimentação e hidratação

Dica 1: Toda a preparação para o seu verão começa pelo que você come. Manter uma alimentação saudável e balanceada é o primeiro passo para preparar a sua pele para o verão que vem por aí. Procure eliminar do seu cardápio alimentos gordurosos e acrescentar vegetais (verduras, legumes e frutas) de cores verde-alaranjados ou verde-escuros. Além disso, acrescente a seu cardápio diário castanha-do-pará e linhaça que dão a sua pele uma hidratação natural e deixam suas unhas, cabelos e pele mais flexíveis. Por último, mas não menos importante, procure ingerir carnes (cuidado com o excesso de carnes vermelhas) ou peixes para dar firmeza a sua pele.

Dica 2: Use sempre, durante o ano todo, inclusive, no inverno um tônico facial, pois o mesmo mantém os poros

limpos e fechados.

Dica 3: Faça uma esfoliação corporal, inclusive, do rosto, pelo menos, uma vez por semana. Isso ajudará a manter a sua pele sempre jovem. Caso você não tenha muito tempo para fazer uma esfoliação semanal procure fazer uma peeling de cristal ou diamante uma vez a cada 20 dias.

Dica 4: Manter o seu corpo hidratado é fundamental para preparar a pele para o verão. Por isso, beba bastante água diariamente.

Dica 5: Quando chegar o verão compre um protetor solar com o fator pH correto para a sua pele. A recomendação é que quanto mais clara você for mais alto deve ser o fator pH. Além disso, utilize diariamente o mesmo sempre reaplicando a cada 3 ou 4 horas.

Dica 6: Use sempre cremes hidratantes para a sua pele.

Chegar ao verão com a pele ressecada é a pior coisa que poderia acontecer com você.

Dica 7: Procure um médico dermatologista e solicite a ele algum creme antioxidante à base de vitamina C e um hidratante para a sua pele.

Dica 8: Não exponha-se ao sol durante às 10 horas da manhã até às 16 horas da tarde. Se tiver que sair para a rua neste período não fique exposta mais de 15 minutos ao sol.

Dica 9: Não esqueça nunca de cuidar da pele do seu rosto e uma dica muito importante é usar um chapéu ou boné que contenham proteção contra os raios ultravioletas do sol.

Dica 10: Depois que o verão chegar e você estiver curtindo suas férias é importante tomar banhos frios, pois os mesmos ajudam a refrescar e hidratar a pele.