

RUTINA

ANTES Y DESPUÉS DE HACER DEPORTE

ANTES:



DESMAQUÍLLATE BIEN ANTES DE IR AL GYM

El maquillaje con el sudor hace que tengamos un exceso de grasa en nuestros poros y se taponarán, porque con el sudor se dilatan.

PROTECCIÓN SOLAR

Si eliges hacer deporte al aire libre imprescindible protección solar. Aunque sea invierno busca un producto que no sea muy graso y que tengan la máxima protección.

HAZTE UNA COLETA

Apuesta por una coleta con gomas de tela para no estropear el pelo cuando haces ejercicio.



DESPUÉS:

Lavarse el rostro con agua o un gel limpiador para eliminar el sudor y la suciedad de los poros.

Utiliza agua termal en el rostro para calmar esa posible rojez que a veces sale cuando hacemos deporte.

UNA DUCHA SIEMPRE ES LO MEJOR.

Hay que ducharse cuanto antes, así que es mejor no esperar mucho rato. Con la ropa sudada nos pueden salir granitos en la espalda, barriga o escote.

NO TE OLVIDES DE LA HIDRATACIÓN

bebe mucho agua, aplícate loción hidratante y una buena ducha al terminar.

