



Belleza Estética Integral Saludable

La Importancia de la cosmetología

La cosmetología proviene del griego **kosmetikos** que significa diestro en el uso de los cosméticos y sus aplicaciones



¿Por qué debería ser importante la **belleza estética** para mí?



En el diccionario de la real academia española se define la palabra como el arte de aplicar los productos que se utilizan para la higiene o belleza del cuerpo y el rostro.

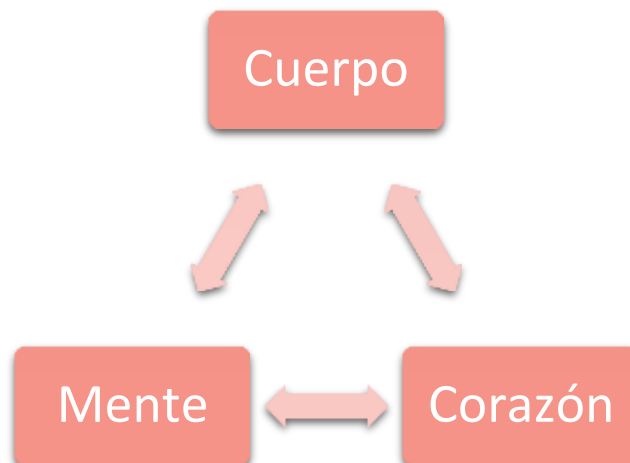
La cosmética tiene un significado amplio, abarca otras técnicas y ciencias.

Se describe como el realce de la apariencia también se define como el arte y la ciencia de embellecer y mejorar la piel las uñas el cabello e incluye el estudio de los cosméticos y sus aplicaciones.



Importancia del Bienestar holístico.

Cuando hablamos de bienestar holístico se refiere a la unión de todas las partes del cuerpo ya que están conectadas:



Holístico se refiere toma en cuenta la integración de las diferentes perspectivas total y global frente a un concepto o situación, se mira al individuo de una manera integral quiere decir que se integra el todo.

Nos tratamos conociendo los aspectos físicos mentales emocionales y sociales que forman parte de nuestra persona.

¿Esto podría ayudarme a revertir los signos de mi edad?



Pasos para revertir los signos de la edad

Ŭ Retrasa el tiempo y para los signos de la edad



Para mantener una piel tersa y radiante con vitalidad no solo se logra con el uso de cremas y tratamientos faciales únicamente. Este proceso se lleva a cabo de adentro hacia afuera en la manera como te alimentas el cómo nutres tu cuerpo es esencial para mantenerte saludable y así puedas retardar los signos de la edad verte como siempre has soñado, esto requiere encontrar tu propio estilo de vida para tener esa piel saludable y bella igual requiere saber controlar la inflamación ya que este acelera el proceso del envejecimiento en todo el cuerpo.



La prevención y el cuidado personal son cosas muy importantes para nuestro bienestar.

10 maneras de vencer las arrugas

La prevención es el regalo madre de todo, sin embargo, hay pasos que aún podemos aplicar y que son parte de este regalo.

Los expertos en piel creen que la mayoría de los daños en la piel se pueden prevenir con un poco de conocimiento y experiencia algunos cuidados especiales.

Estos son algunos de los puntos principales a tener en cuenta:

1. Protege tu piel de los daños solares.

Proteja su piel del sol una de la principal causa del envejecimiento de la piel es la luz solar. Los rayos del sol que envejecen son tan frecuentes en los meses fríos de invierno como en los calurosos días de verano.



@beismovetouch

Debes cuidarla con una buena pantalla o bloqueador solar diariamente y aplicar periódicamente para prevenir el envejecimiento prematuro de tu piel, así como protegerse contra las quemaduras

Todo el tiempo debemos mantener protegida nuestra piel

2. Deja de fumar

- 🚫 Gran alerta a la preservación de nuestra belleza, el cigarrillo.
- 🚫 Porque si fumas tiende a fruncir los labios para fumar y así causar líneas de expresión alrededor de tus labios y ojos.
- 🚫 Las finas líneas y arrugas no son inevitables.



El humo del cigarrillo acelera el proceso del envejecimiento porque le quita el oxígeno a la piel y ralentiza la velocidad en la que se regeneran las nuevas células es responsable de darle un aspecto a la piel gris y opaco lento.

3. limpieza profunda

Muchas mujeres no limpian la piel, tan profundo, tan a fondo y esto puede provocar sequedad es importante mantener su limpieza diaria sin importar la edad.

- Las coreanas enseñan el cuidado de la piel y la importancia de la limpieza desde la edad de 10 años para si versen jóvenes y bellas y radiante su piel.



@beismovetouch

4. Hidratación profunda

Además de un humectante diario aumenta los niveles de agua

- La hidratación es el estado que condiciona las cualidades mecánicas y estéticas de la piel.
- Son el reflejo del equilibrio entre los aportes de agua a su piel esta ayuda a que los niveles de agua estén equilibrados y que la barrera protectora se vea fortalecida y flexible y que mantenga su elasticidad y así se protege las zonas externas de frío polución, contaminación, entre otros.
- El propósito es lograr una mayor proporción de agua en la piel y el aumento de formación de colágeno fibras elásticas y reticulares.



Belleza Estética Integral Saludable

- Con nuestras técnicas básicas puedes lograr un verdadero proceso de rejuvenecimiento y así mantener nutrida y jovial tu piel



El área de nuestros ojos es la **más delicada de nuestra piel**



@beismovetouch

5. Estimula la circulación

Cuando exfolias tu piel una vez a la semana y mantener tu piel suave y tersa libre de células muertas esto también aumenta el flujo sanguíneo a las capas superiores de la piel dándole un brillo rosado y ayuda a estimular la renovación celular.

6. Disminuir las líneas de expresión

Puedes usar una base natural, hay muchas que contiene protección solar o polvos y aplicar para hacer que las líneas sean menos notables y dan a su piel tan grandiosa luminosidad.



7. Acaricie tu piel regularmente

Recuerda tratar su piel de vez en cuando con tratamientos especiales, como serums, mascarillas nutritivas cremas, antienvjecimiento y otros tratamientos específicos que además de mejorar el aspecto tu piel te animará a que le des un cuidado especial.



8. cuida tu piel del clima

Los climas extremos como frio calor la calefacción pueden despojar su piel de la humedad esencial, dejándola seca y propensa a dañarse, asegúrate de hidratar con



Belleza Estética Integral Saludable

regularidad cambia tus productos según las estaciones producto aceitoso en el invierno que mantendrá el frío fuera y no se congelará en el clima cálido.



9. Se gentil con tu piel

Asegúrate de usar un toque ligero en su lugar activar ejercitar drenar la linfa facial lleve sus trazos hacia arriba nunca hacia abajo evite productos que te provoque comezón escozor o sensibilidad en la piel si le causa reacción déjelo y use uno de género más suave.



10. Maquillaje inteligente

Actualmente los beneficios del maquillaje de la piel no se limitan a los productos para el cuidado de la piel ahí productos de maquillaje que tiene protectores solares

Beis

Belleza Estética Integral Saludable

ingredientes que nutren tu piel de manera natural y no dañan los nervios de la misma dan color a la piel y demuestran superficialmente la apariencia mantiene la protección las 24 horas del día y piel radiante e iluminada



**Es muy importante cuidar nuestra piel
y verte tu piel radiante con luminosidad y mejorar la
aparencia**

El programa MoveTouch Facial te enseña de una manera práctica y sencilla a llevar estos cuidados, conoce acerca de este programa aquí >>>>

[MoveTouch Facial Programa de cuidado](#)

@edithbedoyabeis/

