

Terapia Física

PROMOCIÓN ESTUDIANTIL

ÁREA DEPORTIVA

Exfoliantes y Mascarillas Caseras

La exfoliación es uno de los pasos más beneficiosos para la piel ya que ayuda a retirar las células muertas, limpiar los poros, reducir las líneas de expresión y unificar el tono de la piel.

Pasos a seguir:

- Prepara la mezcla en el momento que vayas a usarla.
- Limpia tu piel, preferiblemente con agua tibia.

*Aplica el exfoliante realizando un suave masaje con la yema de tus dedos en movimientos circulares hacia arriba y desde el centro de la cara (nariz) hacia las orejas. Evita el contorno de los ojos y de los labios, porque en esas zonas la piel es muy delicada.

- Deja el producto por 10 min y retira con agua fría.
- Realiza el procedimiento una vez a la semana.

RECETAS

IMPORTANTE:

Si tienes la piel sensible o algún tipo de patología como una rosácea, dermatitis atópica, acné; no te aconsejamos que utilices un exfoliante casero, ya que podría ser contraproducente para tu piel, mejor consulta con tu dermatólogo.



Recetas de exfoliante facial:

Mezcla todos los ingredientes hasta formar una "pasta" o de consistencia similar.

Yogurt natural + azúcar moreno.

Yogurt natural + hojuelas de avena.



Mascarilla facial: (aplicar y dejarla 10 minutos)

Miel de abeja + hojuelas de avena

Miel de abeja + yogurt natural.



Exfoliante corporal: (aplicarlo sobre todo el cuerpo, principalmente en zonas como los codos y rodillas)

Azúcar moreno + coco rayado + aceite (de su preferencia) y esencia de vainilla.

Café, aceite y esencia de naranja.



Exfoliante para pies:

Azúcar + Té de manzanilla+ té de menta+ aceite+ esencia de menta.

