

## ¡Haz que tu bronceado se mantenga más tiempo!

Tomar el sol responsablemente, en pequeñas dosis, da como resultado un bronceado saludable y atractivo, pero a los pocos días de la vuelta de las vacaciones el tono dorado desaparece de nuestra piel. Lo peor de todo es que en las partes más reseacas del cuerpo y del rostro el tono bronceado desaparece más rápidamente dando paso a las características manchas más claras.

Para alargar el máximo tiempo posible el saludable tono veraniego debemos recurrir a cuatro conceptos: la exfoliación, la hidratación, el mantenimiento del mismo en centros profesionales de máquinas de UVA y una alimentación adecuada.

### **Piel exfoliada y flexible**

El primer paso es realizar una buena exfoliación de rostro y cuerpo para eliminar las células muertas que suelen ser la causa del aspecto opaco y reseco de la piel. Además, al exfoliar se activa la circulación, se suaviza la piel y se produce la regeneración celular, de forma que la piel se fortalece y recupera su elasticidad. Así se evita la descamación y el bronceado dura más tiempo.

Para exfoliar la piel de tu rostro debes humedecerla, aplicar el producto y masajear suavemente con la yema de los dedos, dibujando círculos sobre la tez. Es importante evitar la zona del contorno de los ojos, por ser muy frágil. Una vez finalizado ese proceso se puede enjuagar el rostro. No debes exagerar en el uso de los peelings, que pueden fragilizar la piel. Lo más recomendable es realizar una exfoliación semanal en el caso de pieles resistentes y cada quince o veinte días, como máximo, en el caso de pieles frágiles o sensibilizadas. Algunas firmas cosméticas disponen de exfoliantes suaves que permiten utilizarlos de forma más continuada.

Para la exfoliación corporal durante la ducha realiza un masaje con un guante de crin o aplicando cremas o geles específicos. Realiza movimientos circulares en el vientre, caderas y glúteos con movimientos ascendentes en las extremidades, insistiendo en las zonas más secas como codos, rodillas y tobillos y también en la olvidada parte posterior de los brazos. Una vez exfoliada la piel, finaliza con una ducha de agua fría.



Exfoliante facial: Frappé di Vite  
Bruno Vassari

### **Súper hidratación**

Tras la exfoliación el siguiente paso es recurrir a un tratamiento de choque para hidratar la piel y devolverle la elasticidad y firmeza. Además hay que tener en cuenta que a la vuelta de las vacaciones continuará haciendo calor y que éste, unido al aire acondicionado, harán que la piel del rostro y el cuerpo se resequen mucho. Por eso es recomendable recurrir a cuidados de hidratación facial y corporal intensa.

Si la piel de tu rostro no está extremadamente reseca te recomendamos una mascarilla hidratante cada semana, preferiblemente después de la exfoliación, y que hidrates tu piel

dos veces al día. Si por el contrario ya notas los primeros efectos de la deshidratación, aplícate una mascarilla hidratante cada dos días y a continuación la crema hidratante.



Crema hidratante: Aqua Sorbet Rich  
Bruno Vassari

### **Mantenimiento con rayos UVA**

Una vez finalizado el período estival, ahora toca mantener el bronceado. El mantenimiento del mismo en los centros de bronceado Solmanía, es la forma más responsable y adecuada para realizarlo. Según el fototipo de piel se te aconseja un número de sesiones mensuales así como el tiempo de exposición en la máquina.

### **La alimentación, fundamental**

A la hora de mantener el bronceado hay que ir más allá de los cuidados de la piel. Hay que nutrir el organismo con vitaminas y antioxidantes. Por eso, es muy importante mantener una alimentación rica en frutas y hortalizas, especialmente las rojas porque contienen betacaroteno, una sustancia que estimula la pigmentación y potencia el moreno.

También podemos recurrir a los complementos nutricionales. Éstos se presentan en forma de cápsulas en las que se concentran vitaminas, minerales y oligoelementos.

Igual que con los alimentos ricos en carotenos, se consiguen mejores resultados si se empiezan a tomar un mes antes de los baños de sol y hasta un par de meses después de estos. De esta forma el bronceado aparece antes y tarda más en desaparecer.