

9 consejos y 5 productos de belleza para otoño

Como casi todo lo bueno, las vacaciones de verano pasan factura: el sol, el cloro de las piscinas, los excesos alimentarios, y los cientos de improvisaciones que nos permitimos durante la época estival son enemigos de nuestra belleza. Por ello, con la llegada del otoño, debemos esforzarnos un poco para que nuestra piel recupere su vitalidad, hidratación y buena apariencia. El cabello también llega maltrecho a septiembre, donde comienza a caerse más de lo normal y debemos estar vigilantes para poner solución a tiempo a este problema. Bionike, la marca de cosmética número 1 en Italia, ofrece 9 claves para que el cambio de estación no afecte a la belleza, a la vez que recomienda los mejores productos para otoño, de venta en Bionike.es y en la tienda física de la calle Cristóbal Bordiú 48 de Madrid.



1. **Sursum corda:** en latín “arriba los corazones”, porque el mejor cosmético es la felicidad. Aprovechar cualquier momento libre o fin de semana para darse un caprichito, para mimarse... Aprender a relajarse y a tomarse las cosas con humor, la piel lo agradecerá. Es importante evitar caer en la rutina, así como en el estrés.
2. **Restaurar la piel:** Tras tomar el sol en verano suele producirse un deterioro en las capas superficiales, por lo que un **exfoliante** será de gran ayuda. Para el **rostro** lo ideal es utilizar un **producto específico que contenga gránulos muy**

pequeños, ya que la piel de la cara es muy delicada. Repetir esta rutina, al menos, una vez por semana es lo perfecto. Por su parte, los “peelings” aceleran el proceso de regeneración de las células de la piel, siendo más profundos. Dependiendo del producto se debe aplicar entre 2 y 3 veces por semana.

3. **Mimar el cabello:** El otoño es la época del año en la que más cabello se pierde. Esto es debido a que esta es la estación en la que el pelo más se regenera y, por otro lado, después del verano, agentes como el cloro o el sol también hacen mella en él. Se debe tener claro que no se trata de una pérdida de cabello, sino de una renovación. El consejo de Bionike es **utilizar productos que contengan las vitaminas B5 y H**. A su vez, **una buena alimentación** rica en cereales completos o legumbres será de gran ayuda para paliar esta “pérdida”. También se puede complementar este proceso con **ampollas o pastillas anti caída**.
4. **Observar la alimentación:** Se deben consumir alimentos ricos en vitaminas A y C. La **vitamina A** es un gran antioxidante presente en alimentos como el brócoli y la soja y también en frutas y vegetales naranjas, como la zanahoria. El perejil, la coliflor, o las frutas cítricas son excelentes fuentes de **vitamina C**. Por otro lado, **el silicio** es fundamental para la biosíntesis del colágeno y su ausencia provoca una pérdida de elasticidad y la aparición de arrugas. Para evitarlo, consumir frutos secos es una de las mejores opciones. Las infusiones de aloe vera y los zumos ayudarán a regenerar los tejidos y, por ende, hidratarán la piel.
5. **Hidratación extra:** Durante el otoño hay que lidiar con el viento, el sol y el frío; por eso lo mejor es utilizar una **crema hidratante con FPS 15 antes de salir a la calle** y tras una buena limpieza. **Para mantener la hidratación en el resto del cuerpo** resultará perfecto el **empleo de una crema potente**, prestando especial atención al cuello, los talones y las rodillas.
6. **Gafas de sol:** La utilización de las gafas de sol es algo a lo que mucha gente recurre, en otoño e invierno, para proteger la piel del rostro del frío y del viento y evitar la sequedad.
7. **Labios exquisitos:** El otoño es el peor agente con vistas a conservar unos labios jugosos. A la hora de protegerlos, no hay que conformarse con vaselinas

comerciales y perfumadas, que perjudican la estabilidad de la piel más que otra cosa. Lo mejor es busca un protector labial específico.

8. El agua caliente y la calefacción: El agua caliente elimina la capa protectora que defiende a la piel de agentes externos, por lo que no hay que bañarse en agua demasiado caliente, un jabón con fórmula Ph5 será de gran ayuda. Por otro lado, la calefacción reseca mucho la piel, por lo que es importante que en casa exista una temperatura y humedad adecuadas.

9. ¡No parar! No es necesario ir diariamente al gimnasio pero si se puede hacer, al menos, 3 veces por semana se notará más elasticidad en el cuerpo y en la piel. Si el gimnasio agobia, lo mejor es caminar o correr al aire libre, lo importante es moverse y alejarse del sedentarismo. Procurarse una dosis extra de serotonina haciendo ejercicios aeróbicos y cardio es también de gran ayuda.

Desde Bionike recomiendan estos 5 productos para que en otoño se ponga de nuevo la belleza a punto:



Defence Desmaquillador Micro Exfoliante Scrub. 75 ml

Con su textura rica y cremosa, con elevado contenido lipídico se trata de un tratamiento exfoliante periódico que facilita el desprendimiento de las células superficiales y mejora la renovación celular, aportando al rostro un aspecto más fresco y luminoso. Los diferentes tamaños de las microesferas exfoliantes aseguran una acción modulada y no agresiva.

PVP: 17,50 €



Defence Hydra5 Booster Serum Hidratante Intensivo. 30 ml

Con su textura fresca y de rápida absorción, es un verdadero concentrado de hidratación inmediata y continua hasta las 24 horas.

Con DetoxHyal5 se podrá rehidratar de manera instantánea la epidermis y fortalecer las reservas de agua de la piel. Hidratada y detoxinada, la piel lucirá más compacta, lisa y regenerada.

PVP: 34,99 €



Defence KS Anti-Hair Loss Champú. 200 ml

Champú anticaída que limpia delicadamente y favorece las condiciones idóneas para un cabello más fuerte y vital. Los estados de estrés, las carencias alimentarias, los desequilibrios hormonales y los cambios de estación, pueden modificar el ciclo fisiológico de la vida del cabello, con el consiguiente aumento de la caída y la progresiva despoblación del cuero cabelludo. Defence KS Champú es el completamiento ideal para restaurar el equilibrio del cuero cabelludo, preparándolo para recibir el tratamiento tópico anticaída.

PVP: 13,95 €



Proxera Barra Reparadora de Labios. 4,5 ml

Tratamiento específico para los labios secos, muy secos o con grietas.

Gracias a su mezcla de lípidos vegetales protege los labios desarrollando una acción eficaz reparadora e hidratante. Aporta un alivio inmediato sin efecto aceitoso y lúcido.

PVP: 7,5 €



Defence Body Hydraboost Fluido Hidratante Multiactivo. 400 ml

Tratamiento corporal que combina una intensa y duradera hidratación cutánea con una acción protectora antipolución y antirradicales libres, con el fin de aportar a la piel una nueva frescura y suavidad en cualquier condición climática.

Además, posee una textura fluida que se absorbe rápidamente dejando una agradable sensación de confort cutáneo.

PVP: 25,89 €

Acerca de Bionike

Fundada en Milán en 1930, Bionike, la marca de cosmética nº1 en Italia, abre en Madrid un templo de la belleza sin precedentes en España, en el que el culto a la piel y su exigente cuidado son las notas dominantes. Todas sus líneas dermocosméticas son compatibles con pieles sensibles, alérgicas y reactivas, ya que han sido formuladas para aliviar problemas cutáneos previniendo su aparición. Las referencias Bionike son altamente eficaces y responden a la “Filosofía de los Sin” - sin conservantes, sin perfume, sin gluten y testados para el níquel. Esto, sumado a que es completamente “gluten-free” y “Child Labor free”, hacen de ella una de las firmas del momento. Todos los productos pueden comprarse en su tienda online, en la física de la calle Cristóbal Bordiú 48 de Madrid y en las mejores farmacias. www.bionike.es

Telf: 91. 033 02 67



[/BionikeSpain](https://www.facebook.com/BionikeSpain)