



## SAN VALENTIN

---

### Rutinas de belleza para quererte más

La relación más larga y estable que tendremos en la vida es con uno mismo, por eso debemos querernos y cuidarnos, no solo en ocasiones especiales, sino a diario. Bionike, la marca número 1 de cosmética en Italia, nos cuenta la mejor manera de mimarnos y consentirnos en 10 rutinas de belleza diarias. [www.bionike.es](http://www.bionike.es)



1. **Jamás te acuestes con la cara sin lavar.** Este es el hábito más importante que debemos tener, cuando llegamos a casa después de haber expuesto nuestra piel a la contaminación, la suciedad y a los químicos y compuestos de los productos de maquillaje, lo mejor es darle un descanso y un respiro limpiándola bien.

2. **El tónico está para ayudar.** Este es el gran olvidado de la limpieza facial, aunque primordial en la rutina de belleza. Hay que usarlo dos veces al día, entre la limpieza de cutis y la crema hidratante.
3. **Para cada piel hay una crema.** Tanto para el día, como para la noche. Es importante que sepas cuál es tu tipo de piel, sólo así conseguirás un tratamiento enriquecedor y adecuado. Recuerda que hay que usar productos con protector solar todos los días.
4. **Sérum o no Sérum.** A partir de los 30 años se recomienda aplicar el sérum dos veces al día, mañana y noche. Si solo tienes tiempo para limpiarte el rostro por la noche, este es el mejor momento para aplicar el sérum, así el producto podrá hacer su efecto durante tus horas de sueño.
5. **Ser coqueta está permitido.** El maquillaje es un aliado inestimable cuando se trata de disimular ojeras, granitos, marcas de acné, igualar el tono o dar brillo al rostro; utiliza productos sin níquel, ni gluten, que respeten la piel y que no sean abrasivos.
6. **Cuidado con lo que usas.** El alcohol o los parabenos son algunos de los elementos más nocivos que puede llevar una crema. Por su parte, los sulfatos son el denominador común de la mayoría de los champús comerciales. Lee las etiquetas e infórmate para saber qué productos comprar y cuáles no.
7. **¡Melena al viento!** Hay diferentes tipos de cabellos, lo mejor es invertir en un producto que le dé fuerza e hidratación. Si tienes las puntas abiertas de nada sirve hidratar, hay que sellarlas bien, además de cuidarlas y mimarlas para ser la envidia de todos los anuncios de champú.
8. **Lavar el pelo tiene su truco.** Lávalo siempre en movimientos circulares, primero el cuero cabelludo con champú, de forma suave para no activar la producción de grasa; las zonas medias y bajas no tienen por qué estar grasas, lávalas con la espuma que cae, frotando siempre en el sentido del pelo y no a al contrario.
9. **Para y descansa.** Más de la mitad de la población adulta tiene problemas al intentar conciliar el sueño. Hay que dormir un mínimo de 7-8 horas, ya que nuestro cuerpo necesita descanso para recuperarse del día a día. Además, el

estrés tiene cantidad de efectos dañinos. Reducir nuestra dosis de cafeína es tarea fácil para dormir mejor, y a corto plazo lo agradecerás.

10. **Mindfulness:** El mejor *antiaging* es ser feliz, así que comienza a trabajar en tu paz interior, en cuidarte, respetarte y disfrutar de la vida ¡Ocúpate, pero no te preocupes!

Además, Bionike nos recomienda algunos productos para empezar a mimarnos con su cosmética SIN. [www.bionike.es](http://www.bionike.es)



**DEFENCE XSENSE. Gel limpiador** corporal delicado, enriquecido con glicerina y pantenol, respeta el pH y el equilibrio cutáneo, dejando la piel suave y agradablemente perfumada. Libre de sales. Además, contiene notas envolventes de **vainilla** y **orquídea** para proporcionar a tu piel una profunda sensación de bienestar.

**PVP: 7,95 €**

#### **DEFENCE COLOR LIPGLOSS FRAISE**

Este lipgloss está elaborado a partir de una fórmula cremosa y envolvente, no pegajosa. Sus microperlas sumamente finas confieren un color con múltiples reflejos resaltando la forma y el volumen de los labios. Además, aporta máximo confort y protección gracias al exclusivo conjunto de principios activos "Glow Factor".

**PVP: 10,50 €**





**TRIDERM LEN'OIL Aceite calmante,** formulado para favorecer los procesos reparadores y de defensa de la piel, gracias a su alta concentración de Vitamina E y al extracto de zanthoxylum. Asimismo, ayuda a combatir eficazmente el enrojecimiento y la sequedad de la piel.

**PVP: 18,95 €**

### 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 las físicas de la Calle Cristóbal Bordiú 48 y en el barrio de Malasaña, C/ San Joaquín 7, de Madrid y en las mejores farmacias. [www.bionike.es](http://www.bionike.es)

Telf: 91. 033 02 67

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