

Empezar el día con rutinas de belleza

En ocasiones, la belleza es también cuestión de actitud. De cómo afrontes tu día a día desde por la mañana y de cómo te levantes y comiences tu jornada. Por eso, los consejos de hoy van encaminados a que descubras aquellos hábitos matutinos que te van a ayudar a estar más guapa y radiante. Se trata de incorporarlos a tus rutinas diarias para que tu rostro luzca un aspecto cada vez más bello y tu cuerpo y tu mente se llenen, bien temprano, de energía y vitalidad. Todo suma.

Bebe un vaso de agua

Durante la noche tu cuerpo pierde hidratación por lo que cuando te despiertes es bueno beber un vaso de agua y seguir haciéndolo mientras te estás arreglando. Tu piel apreciará los beneficios y al estar hidratada te encontrarás más enérgica y de mejor humor.

Toma un desayuno saludable y equilibrado

Ya sabemos que el desayuno es muy importante para comenzar el día con fuerza y mantenerte vital durante el resto de la mañana. Esto también repercute en tu belleza puesto que si ingieres frutas, proteínas y cereales tu piel lucirá luminosa y resplandeciente. Añade un té verde, con propiedades antioxidantes para cuidar tu salud y tu belleza.

Practica ejercicio

Basta con salir a caminar a un ritmo rápido durante media hora o correr unos 20 minutos, incluso hacer unos ejercicios y estiramientos en casa.

Moja tu cara con agua fría

Por las mañanas tu cara agradecerá un toque de agua fría. Así conseguirás disminuir la posible hinchazón de la noche y tu piel estará fresca y tersa. Puedes hacerlo en el grifo o dejando un spray con agua en la nevera para rociarte antes de meterte a la ducha, otro de esos maravillosos hábitos que te ayudarán a estar radiante cada mañana.

El contenido de este post fue publicado primero en la web Maquilladas

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Moda](#)