Publicado en el 09/09/2016

# [Consejos para conservar la belleza tras el verano](http://www.notasdeprensa.es)

 Si ya has disfrutado de tus vacaciones y septiembre es el mes en el que vuelves a la rutina estos consejos de belleza te ayudarán a que tu piel y tu cuerpo no padezcan la tan temida depresión postvacacional. Nada de sentirte triste ni agobiada, toca regresar a tu día a día con mucha energía y devolverle a tu piel, tu pelo y tus uñas esa vitalidad quizá perdida tras largas horas al sol o a remojo en el mar y la piscina. Extra de hidrataciónCon las exposiciones al sol del verano tu piel ha podido secarse más de lo debido así que toca darle un extra de hidratación para que recupere salud y belleza: hazlo desde dentro, bebiendo agua, y por fuera, aplicando tu crema hidratante habitual todas las mañanas, aquella se ajusta a las características de tu piel. Ayudarás también a prevenir los signos de envejecimiento prematuro. El cabelloEl cabello sufre durante el verano y llega el momento de repararlo y sanearlo. Corta las puntas y realiza algún tratamiento específico que ayude a rehidratarlo, sobre todo si luce apagado y sin brillo. Además, aplica alguna mascarilla en casa y utiliza champú especial para tu tipo de cabello. Cuida tu alimentación ingiriendo vitaminas B6 y B8 que fortalecen el cabello y verás cómo le devuelves la luminosidad y elasticidad. ExfoliaciónPara eliminar las células muertas y limpiar a fondo los poros no te olvides de realizar una exfoliación que regenere tu piel, sobre todo la del rostro. Así ayudarás, también, a que los cosméticos que utilices después hagan un mejor efecto. Las uñasEl cloro de la piscina, la sal del mar o el calor también hacen mella en la salud de tus uñas. En esta puesta a punto de septiembre no te olvides de hacerte una buena manicura y pedicura para que estén más sanas y fuertes. El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web Maquilladas

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/consejos-para-conservar-la-belleza-tras-el](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Moda



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)