

Consigli di bellezza: Le routine che bisogna seguire prima di andare a dormire

Buongiorno a tutti!

Oggi vorrei riproporvi un post di qualche anno fa, perché il tema è sempre attuale ovvero quello sui mini consigli di bellezza da seguire prima di andare a dormire. Quali sono i vostri rituali serali? Vi lascio qui sotto il post. Buona lettura.



photo credit @stile.it

Sentiamo spesso che **bisogna dormire almeno 7/8 ore per notte per poter essere riposati il giorno dopo**. Ma sapevate che la nostra pelle durante la notte funziona più intensamente? Durante il giorno invece si concentra più sulla protezione contro lo stress, il freddo e lo smog. A causa delle varie attività, del lavoro e di tutte gli altri impegni quotidiani, spesso non abbiamo abbastanza tempo per prenderci cura di noi,

dobbiamo farlo quindi di sera. Ecco **qualche consiglio di bellezza** che, con **semplici passi**, vi permette di sfruttare **tutta la potenza** che ci porta la notte.



photo credit @chedonna

Esercizio fisico

Penso che sappiate già che **l'esercizio fisico è importante per la vostra salute** ed è risaputo che sia una componente molto importante per la bellezza. **Vi bastano 10 minuti di sera per l'esercizio fisico, prima della doccia**, vedrete che vi sentirete meglio prima di andare a letto. Ricordatevi solo che deve diventare **una routine da fare ogni sera!**



photo cedit @tempur



photo credit @conad.it

Doccia serale

Dopo una giornata impegnativa, i vostri muscoli hanno bisogno di un rilassamento, così saranno pronti per il giorno dopo. Vi consiglio di farvi **ogni sera una doccia calda, che, oltre a rilassare i muscoli, rigenera anche il vostro corpo.** Così le cellule della vostra pelle respireranno aria fresca e potranno funzionare meglio mentre voi dormite.

Sonno di qualità

Concedetevi un sonno di qualità! **La cosa più importante è che ogni sera andiate a letto all'incirca alla stessa ora.** Tenete il cellulare impostato su modalità aereo, oppure, ancora meglio, non tenetelo nella stanza da letto! **Durante il sonno nel corpo si svolgono i processi della rigenerazione della pelle,** perciò abbiamo bisogno di avere un sonno di qualità.



photo credit @curenaturali



photo credit @vitadamamma

Curate le labbra

Le labbra non hanno le ghiandole sebacee come il resto del nostro corpo, perciò, prima di andare a dormire, mettete il burrocacao. Meglio se usate il burrocacao con principi attivi naturali.

Biancheria da letto

State molto attente al tipo di biancheria da letto che scegliete! Vi sconsiglio di usare biancheria di seta, perché riduce notevolmente l'attrito e ciò può portare alla rottura dei capillari e al rapido invecchiamento della pelle.



photo credit @memagazine

Utilizzo della crema e lozioni

Durante il giorno la nostra pelle è esposta a fattori esterni e di notte finalmente può rigenerarsi. Il primo passo, e il più importante, per la ricostruzione è una disintossicazione approfondita. Le migliori creme per un buon detox alla vostra pelle sono:



Nuxellence Detox – Trattamento notte anti-età disintossicante e ringiovanente. Al risveglio, la pelle risulta schiarita, luminosa e fresca come se aveste dormito 2 ore in più. Notte dopo notte, rigenerata e detossinata, la pelle è come se fosse ricaricata di giovinezza.

Vichy Normaderm Detox – Crema viso anti-imperfezioni notte: libera la pelle dal sebo e dalle impurità che si accumulano di notte e che causano la formazione di imperfezioni e pelle grassa. Al risveglio la pelle sarà più pulita, i pori ridotti e il colorito più luminoso.





Murad City Skin Overnight Detox Moisturiser – Rivitalizza la pelle durante la notte con efficace idratante creato per farti svegliare con una pelle radiosa.

E per ultimo aggiungerei **Caudalie Polyphenol C15 Detox Oil** – Questo olio secco aiuta la rigenerazione notturna della pelle stressata. La pelle il giorno dopo è detossificata, l'incarnato è fresco.



Questi, sono i sei passi da seguire e che devono diventare una

routine per voi e per la vostra pelle; vedrete che dopo qualche settimana i risultati saranno visibili! Sono curiosa di scoprire i vostri □ Potrebbero interessarti anche i seguenti post:

[Le sette isole meno conosciute del Mediterraneo](#)

[Mobili salvaspazio: Le scelte per gli appartamenti piccoli](#)

[Lo siero e il booster rassodante di Lavera per avere la pelle più splendente](#)