

Consejos para tener una piel sana

Luce una piel más joven y tersa con las siguientes recomendaciones:

- No fumes: el cigarrillo ocasiona manchas y otros daños en la piel.
- Realiza actividad física con regularidad.
- Ten una alimentación rica en vitaminas.
- Cada vez que te expongas al sol, usa protector solar.
- Hidrata tu piel todos los días.
- Si usas maquillaje, desmaquíllate en las noches.

