



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



Trucos naturales para conseguir un bronceado saludable

Con la llegada del verano, la búsqueda del bronceado perfecto se convierte en una prioridad para muchos. El buen tiempo invita a ponernos al sol durante horas con el objetivo de conseguir un tono de piel tostado y dorado, que tanto nos gusta y favorece. Sin embargo, desde hace unos años se ha revelado que la exposición al sol no es saludable para nuestra piel, especialmente en verano cuando los rayos UV son más fuertes y, consecuentemente, más dañinos. Por ello, os traemos unos trucos de los expertos de [Skin Cancer Foundation](#) para conseguir el tono perfecto de bronceado de manera saludable y duradera.

La Importancia de Preparar la Piel

Antes de exponerte al sol, es crucial preparar tu piel adecuadamente. Una buena exfoliación elimina las células muertas y permite un bronceado uniforme. Utiliza un exfoliante suave, preferiblemente con ingredientes naturales como el azúcar o la sal marina, para no irritar la piel. Realiza esta rutina dos o tres veces por semana antes de comenzar tu aventura solar.

La hidratación también juega un papel fundamental. Mantener la piel hidratada con cremas y lociones que contengan ingredientes como aloe vera, glicerina o aceite de coco, ayudará a que tu piel se mantenga flexible y menos propensa a pelarse.

Alimentación: tu Aliada para un Bronceado Saludable

Una dieta rica en ciertos nutrientes ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |