



**Guía de Belleza
Verano 2011**

clínica **Sveltia**

médicos especialistas en estética integral

'Verano Bello'

Índice

- La piel
- Las manos
- El cabello
- Rostro
 - Cuidados faciales
 - Cuello y escote
 - Labios
 - Mirada y ojos
 - Cejas
 - Pestañas
 - Maquillaje
- Actualidad
- 8 consejos básicos

El cuidado de la piel

La piel es un **órgano protector** que recubre la totalidad de la superficie corporal. Nuestra piel está expuesta a infinidad de **agresiones externas**:

- La contaminación
- La radiación solar
- Las temperaturas extremas
- La acción de los productos cosméticos

Otros factores a tener en cuenta son:

- La genética
- Factores hormonales
- La alimentación



Las manos

En verano, unas manos bonitas resultan muy atractivas.

Las manos y uñas son una reveladora carta de presentación que completan nuestra imagen.

Deshidratación y deterioro; Factores agresivos:

- El agua con que nos lavamos
- Jabones agresivos
- La contaminación
- El paso de los años
- Factores externos



Pautas:

- Hidratar
- Activar la circulación
- Periódicamente el cuidado profesional

El cabello



Existen factores importantes a tener en cuenta:

- El estrés
- Hábitos de higiene
- Hábitos tóxicos
- Sustancias químicas
- Edad, sexo, raza...
- Secreción sebácea

Pautas:

- Los oligoelementos son indispensables para evitar la caída del cabello.
- Utilizar la cosmética de higiene adecuada.
- Periódicamente es necesaria una hidratación profunda de manos de un profesional.

Cuidados faciales

En general, hombres y mujeres, de todas las edades, desean tener un cutis suave y aterciopelado, libre de impurezas y de manchas.

Para lucir una piel perfecta este verano basta con dedicarle unos minutos por la mañana y por la noche. La hidratación y protección son los mejores aliados para mantener un cutis bello en época estival.

Es de vital importancia una limpieza de la piel antes de aplicar cualquier producto hidratante. Además, limpiar el rostro a diario contribuye a oxigenar la piel y mantener su luminosidad.



Desmaquilladores

El desmaquillado se debe realizar dos veces al día. Por la mañana para quitar el sudor, la grasa y el resto de cosméticos. Por la noche para eliminar el maquillaje, la contaminación, el exceso de sebo, etc.

La leche desmaquilladora

- Se debe aplicar con un algodón o con los dedos por el rostro.
- Haciendo hincapié en la frente, las aletas de la nariz y barbilla.
- Retirar con algodón, esponjitas o una toalla limpia mojada.

Los exfoliantes

- Los exfoliantes son los encargados de arrastrar las células muertas y eliminar de la piel el tono gris y apagado.
- En pieles con mayor tendencia a impurezas se aconseja realizar una vez por semana un exfoliante suave.



NOTA:

Es imprescindible acostarse con la cara lavada y limpia.

El agua por si sola es incapaz de arrastrar toda la suciedad e impurezas acumuladas en el rostro.

Una piel limpia indica higiene y cuidado personal.

La higiene facial es fundamental para la salud de la piel, eliminar impurezas, regular el exceso de sebo y regenerar e hidratar el cutis.

Una vez realizada la limpieza, llega el momento de la hidratación facial. El sérum, la crema, el contorno de ojos y labios son buenos amigos para la belleza de nuestra piel.

Amigos y enemigos de la piel



Amigos

- La limpieza
- La exfoliación
- La hidratación
- El factor de protección solar
- El sérum

Enemigos

- El sol
- La mala alimentación
- La contaminación
- El tabaco
- El alcohol
- El estrés

La piel y el estrés

La piel con el estrés se ve afectada y pierde luminosidad, se irrita, aumenta su sensibilidad y puede generar algunas patologías como granitos e impurezas, eczemas, etc.

La piel y el sol

El sol se debe tomar siempre con precaución y con factor de protección solar. Más del 80% de las arrugas son consecuencia del fotoenvejecimiento.

La alimentación

Una sana y equilibrada alimentación es una de las mejores armas para poseer un aspecto saludable y una piel bonita.

Cuello y escote

Cuello y escote son uno de los principales atractivos de la belleza femenina, así como también son reveladores del envejecimiento.

Pautas:

- Desmaquillar siempre con un producto de limpieza suave.
- Aplicar protector solar sobre el cuello, escote y parte de los hombros.
- Utilizar productos hidratantes y reafirmantes.

Labios

Los labios también requieren cuidados para mantenerlos en perfecto estado. La piel de los labios es muy sensible y posee escasa glándula sebácea.



Pautas:

- Evitar morderse los labios o humedecerlos con la lengua.
- Beber agua para evitar la sequedad y la deshidratación.
- Hidratarlos con cosméticos adecuados.

Mirada y ojos

La mirada y nuestros ojos son el espejo del alma ya que reflejan nuestra situación física y anímica.

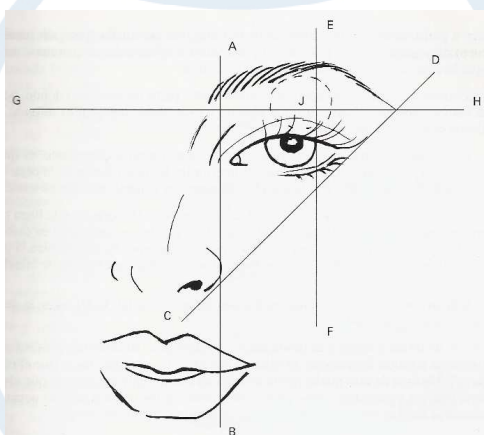
La piel de los ojos es extremadamente sensible y se ve afectada por varios factores como no dormir, cansancio acumulado, malos hábitos alimenticios, carga genética, retención de líquidos, deshidratación, etc.

Pautas:

- Gasas empapadas en agua o en infusión de té o de manzanilla a temperatura fría.
- Lavanda como antiinflamatorio y tónico para ojeras azuladas.
- Dieta equilibrada, sana y baja en sal.
- Hidratación diaria (gel, correctores y cosméticos).

Cejas

Las cejas son el marco de los ojos y aportan una gran intensidad y expresión a la mirada.



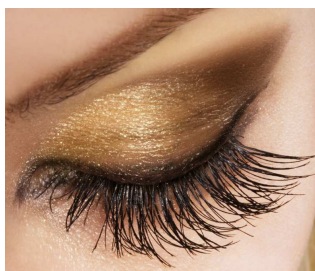
Pautas:

- Es importante sacarle partido a las cejas según la forma de la cara.
 - Deben comenzar a la altura del lagrimal, desde la aleta de la nariz.
 - Al final trazar una línea imaginaria, desde la aleta de la nariz, hasta el extremo del ojo.
 - El punto más alto del arco, debe coincidir verticalmente con el extremo exterior del iris.
-
- En ocasiones, el vello puede ser muy largo; hay que peinarlas hacia arriba y recortarla con una tijera pequeña.

Pestañas

Como se suele decir, una mirada vale más que mil palabras, así que unas pestañas bonitas y seductoras ayudan a mejorar mucho la mirada.

Opciones para embellecer nuestras pestañas



- Mascara de pestañas
- Permanente de pestañas
- Tinte de pestañas
- Implante de pestañas
- Extensión de pestañas

El maquillaje



- Utilizar a diario maquillaje de buena calidad para proteger la piel de la contaminación.
- Evitar la aplicación de polvos o colorete sin base de maquillaje, porque penetra en los poros y los ensucian.
- La base de maquillaje ayuda a corregir el tono de la piel.
- En cuanto al color del maquillaje, debe de ser lo más parecido posible al tono de la piel. Lo ideal es que se funda en el rostro y pase inadvertido.
- El hielo sobre la piel ayuda a fijar el maquillaje (dos minutos).

Actualidad

Actualmente en el mundo de la belleza y la estética, se han incorporado diversas propiedades, vitaminas y virtudes de numerosos alimentos a las fórmulas cosméticas.

Ingredientes que ayudan a retrasar el envejecimiento:

- El té
- La leche
- La miel
- El caviar
- El cacao
- Los frutos del bosque
- El aceite de oliva
- Las uvas
- El regaliz
- La avena
- La soja

8 consejos básicos

- Acudir al profesional para que realice un seguimiento de nuestra piel, cada mes o dos meses.
- Tratamiento profesional, según cada tipo de piel y sus necesidades.
- Constancia en los cuidados diarios.
- Llevar una dieta equilibrada y saludable.
- Evitar ambientes contaminados.
- Beber un litro y medio de agua cada día.
- Dormir 8 horas diarias.
- Evitar hábitos tóxicos (alcohol, tabaco, etc.)

Limpieza, protección e hidratación, constituyen las mejores armas para mantener la piel sana en verano y en todas las épocas del año.

Más que permanecer joven, lo más importante es lucir una buena presencia acorde con los años que se cumplen.

Clínica Sveltia: un nuevo concepto de centro médico-estético

Clínica Sveltia inició su andadura en abril de 2009 y su nuevo concepto de cuidar la salud, la belleza y la imagen ha calado hondo. En **Clínica Sveltia** las personas son lo primero. Una clínica innovadora, con las últimas tecnologías y los mejores profesionales que cuidan de las personas y hacen que se sientan bien. No sólo se dan respuestas médicas sino que se apoya y aconseja al paciente durante todo el proceso médico, teniendo siempre en cuenta las necesidades de cada uno.

En **Clínica Sveltia** saben que nadie es perfecto pero piensan que todos tenemos derecho mejorar nuestra imagen. Y por este motivo ponen al alcance del paciente la última tecnología diagnóstica y de tratamientos médicos y estéticos. **Clínica Sveltia** cuenta con cuatro departamentos: **medicina estética, cirugía estética, odontología estética y tratamientos estéticos**. El equipo médico de **Clínica Sveltia** está dirigido por la **Dra. Azucena Fernández**, profesional de reconocido prestigio nacional.

La implicación de **Clínica Sveltia** con el paciente va más allá del concepto tradicional de servicios clínicos. Porque en este centro médico también se puede disfrutar de una exclusiva oferta de servicios post-tratamiento a través de su centro de estilismo o gimnasio, así como de una ludoteca donde se puede dejar a los niños mientras los padres se están realizando algún tratamiento.

El lema de **Clínica Sveltia** es: **"Descubre una forma diferente de cuidar tu cuerpo y tu salud. No cambies nunca"**.



centro de estilismo



gimnasio



ludoteca



clínica **Sveltia**
médicos especialistas en estética integral

Clínica Sveltia
Sepúlveda, 125 (esquina Urgell) 08015 Barcelona.

Para ampliar información:
Tel. 93 454 12 21
prensa@clnicasveltia.es