KENA

Recorta y sigue estos fantásticos consejos que traemos para tí

10 buenos hábitos de una mujer de 50+

Incorporar buenos hábitos en tu rutina diaria y usar productos de belleza es la mejor manera de cuidar tu piel y tu cuerpo durante la menopausia. ¿Qué debes hacer? Aquí te damos algunas claves para vivir al máximo la vida después de los 50 años y te presentamos un decálogo de buenos hábitos para afrontar esta etapa.

Una NUEVA YO

1 PURIFICA TU CUERPO

El templo sagrado de tu cuerpo debes cuidarlo como nunca. Cada mañana toma una **taza de agua tibia** con limón para que purifiques las impurezas de tu organismo.

2 CUIDA LO QUE COMES

Ahora más que nunca, lleva una dieta rica y variada, baja en grasas saturadas, carne roja y azúcar. Integra nuevos alimentos como **la vitamina B6** que está en nueces, granos enteros, cereales fortificados y leche de soya. Son buenas fuentes de **progesterona fitosanitarias**.

3 BALANCEA TUS HORMONAS

Hidrátate con los ocho vasos de agua al día como recomiendan los especialistas, o toma jugos verdes para llenarte de vitalidad.

4 HOY MAS QUE NUNCA, MUEVE TU CUERPO

Date tiempo para una actividad que te mantenga con buen bienestar físico. Caminar, hacer yoga, pilates y clases de baile son grandes opciones.

5 ¡CREMAS, CREMAS, CREMAS!

Nosotras te recomendamos tener: Crema de noche y día + suero (súper básico), protector solar (si es antiedad ¡mejor!) Crema para contorno de ojos y crema de manos antiedad y manchas.

6 CALENDARIO MEDICO

No queremos que vivas en el doctor, pero sí queremos que seas prevenida. Realiza un calendario de pruebas médicas que te harás durante un año.

7 VIAJAR PARA ALIMENTAR EL ALMA

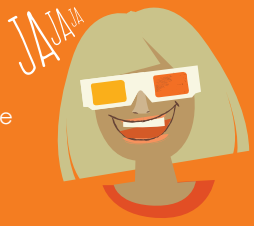
Sin duda, uno de los mejores hábitos de los 50+. Planea y lánzate sin miedo a nuevas aventuras.

8 FOMENTA TU AUTOESTIMA

Dedica más tiempo a ti misma, ve a la peluquería, hazte un nuevo corte, píntate el cabello o practica tu hobby preferido.

9 MANTEN UNA ACTITUD POSITIVA

Sonríe, juega, ríete y diviértete con familiares y amigos. Rodéate de gente feliz y productiva.



10 AGRADECE

Todas las noches, antes de dormir escribe 2 cosas buenas que te hayan pasado en el día. Agradecer es una estupenda terapia nocturna.

KENA
#MujeresEnAcción

"La Menopausia como un mundo de posibilidades"

VICHY
LABORATOIRES