

HELENA RODERO

Guía realista para mejorar la flacidez

La verdadera causa: el paso del tiempo

A partir de los 30 el cuerpo produce menos colágeno y elastina, y eso hace que la piel pierda firmeza. Si además hay pérdida de masa muscular o cambios hormonales, la flacidez se nota aún más.

El ejercicio es uno de los pilares más potentes

El entrenamiento de fuerza estimula la producción de colágeno desde dentro, mejora el tono muscular y sostiene mejor la piel. Incluso con dos o tres sesiones semanales se pueden notar cambios visibles.

La nutrición adecuada influye directamente

Una alimentación rica en proteínas, antioxidantes, y grasas saludables ayuda a frenar el daño oxidativo y mejora la elasticidad. Beber suficiente agua y evitar ultraprocesados marca una gran diferencia.

La constancia es lo más importante

La flacidez no mejora en dos días. Necesita hábitos sostenidos: entrenar, comer mejor, cuidar la piel y protegerla del sol.

HELENA RODERO

Guía realista para mejorar la flacidez



RETINOL SERUM
LANCÔME



SÉRUM SOLUTION GF
15% DE THE ORDINARY



RETINOL FIRMING
SERUM DE LICO



TRIPOLLAR AURA
SKINVITY

HELENA RODERO

Guía realista para mejorar la flacidez



Fórmula avanzada para el cuidado de la piel a base de colágeno hidrolizado (VERISOL® B), glicina, ácido hialurónico y complejo vitamínico Quali®-Blend Immunity. Sin edulcorantes, sin gluten y sin lactosa.

(Contenido promocional de mis propios productos)