

## **Cuidados de belleza... para hombres**

En el mundo de hoy, son cada vez más los hombres que piensan que el cuidado del cuerpo no es solo para las mujeres... En esta nota, algunas claves para superar aquello de “el hombre es como el oso...”

Si todavía cree que aquellos hombres que cuidan meticulosamente su belleza son algo “raros”, debemos decirle que sus conceptos son algo anticuados. Hoy en día, cualquier hombre usa mucho más que jabón, champú, y crema de afeitar para cuidar su belleza. Por eso, intente probar nuevas formas de cuidar su apariencia diaria, y empiece a ver como las mujeres suelen observarlo más, en la calle y la oficina.

### **Un buen lavado de cara**

Si cree que lavarse la cara en la mañana es sinónimo en enjuagarse los ojos, usted está en un gran apuro. Este lavado de cara, debe hacerse de una forma integral, utilizando un limpiador facial (no jabón). La exfoliación de la piel durante dos o tres mañanas en la semana, lo ayudarán a quitarse las células muertas de la piel, (esa materia áspera que se aloja por toda su cara, apenas se levanta) y lo prevendrán de arrugas y poros bloqueados.

### **Una ducha completa**

El agua tibia es lo mejor, ya que el agua caliente eliminará de la piel sus aceites naturales. Utilice una esponja áspera, (preferentemente las fabricadas en base a una planta tropical) para quitar la piel muerta. El champú no sólo debe esparcirse sobre su pelo, sino también sobre el cuero cabelludo. Dé masajes de champú en su cuero cabelludo con las yemas de sus dedos, para luego dejarlo reposar un minuto y quitarlo. Limpie bien el pelo de champú, para que no queden residuos del mismo, que provocan un pelo opaco, seco y "duro". Utilice un acondicionador para poder deshacer los nudos que se formen (caso contrario, podría arrancarse pelo al peinarse).

### **Una afeitada bien al ras**

Lo ideal es afeitarse apenas deje la ducha, para aprovechar el vapor que ablandó y mantiene ablandado su vello. Aféitese tan al ras como le sea posible, para lo cual sería óptimo usar una maquinita de afeitar con dos láminas paralelas, las cuales además previenen la irritación. Una vez que haya terminado, aplique un toque de loción sin alcohol, para mantener sus mejillas y peras bien suaves, y ocultar la “sombra” que se forme durante el día.

### **No abuse del *brushing***

Trate de no hacer *brushings* a su pelo muy seguido, pues el cabello se tornará quebradizo. Para mantener una cabellera con volumen, utilice productos cosméticos como el gel, el aerosol o una crema para batir.

### **El mejor de los aromas**

Siempre es recomendable utilizar un buen desodorante que lo libere de los malos olores, junto a una colonia o perfume, para dar un toque de distinción.

### **Unas perlas blancas**

El mejor momento para cepillar sus dientes, es después del desayuno. Cepillándolos por lo menos tres minutos, incluyendo las partes bajas cercanas a las encías, podrá tener el mejor de los blancos. Hacer esto después de cada comida, lo ayudará también a liberarse de las partículas de alimento, que pueden causar caries y feos olores.

### **Un rostro dorado**

Los hombres tienen un rostro más vulnerable al viento y al sol, ya que al afeitarse eliminan las capas más resistentes de la piel. Utilice un protector solar a base de agua y libre de aceite, y una crema protectora de Rayos Ultravioletas para los labios.

### **Ejercicio, ejercicio, y ejercicio**

No hay sustituto para el ejercicio. Su práctica, permite por ejemplo que la sangre circule mucho mejor, y por lo tanto, que la piel sea más firme y flexible. Nunca toque su cara con las mismas manos con las que ha estado tocando un equipo compartido de gimnasia. Por razones obvias, esto promueve el contagio de bacterias, virus, y todo aquello que podría provocar reacciones alérgicas en su cara.