

Bronzeado lindo? Veja como manter a cor na pele por mais tempo



Use protetor solar. Pode parecer estranho, mas, para uma cor bonita é preciso se bronzear aos poucos. Se você tomar sol sem proteção sua pele irá “queimar”, ficar vermelha e provavelmente descamar o que levará a manchas e uma pigmentação desigual. O ideal é se expor algumas horas por dia e sempre com filtro. Assim a produção de melanina vai aumentando gradualmente e a cor morena fica mais bonita.

Banhos – que sejam rápidos, não muito quentes e com pouco sabonete . São medidas que evitam o ressecamento excessivo da pele que por sua vez leva a descamação e perda do bronzeado.



Cremes hidratantes – abuse após o banho. O sol, água do mar e de piscinas ressecam muito a pele. Aplicar um bom hidratante irá repor em parte essa perda, evitar a descamação da pele e deixa-la mais macia e brilhante. Por esse mesmo motivo, beba bastante líquido.

Alimentação – tome sucos e coma alimentos ricos em betacaroteno. Essa substância favorece o acúmulo de melanina que é o pigmento responsável pela cor marrom da pele. Cenoura, mamão, laranja, abóbora, beterraba, couve, espinafre são ótimas fontes de betacaroteno. Que tal um super suco todas as manhãs? O dermatologista também pode indicar um suplemento rico nessa substância.

Autobronzeadores – são uma opção para quem não terá mais oportunidade de se expor ao sol. Aplicados sobre a pele morena os resultados são ainda mais naturais. Na maioria das vezes basta usa-los 2 a 3 vezes na semana para manter uma cor bonita.

E por último respeite sua genética. Não adianta querer transformar sua pele. Quem é ruiva ou loira com pele e olhos muito claros, que sempre que se expõem ao sol “queimam”, nunca ficará morena. E uma pele branquinha também tem sua beleza.

Espero ter ajudado e aproveito para desejar um ano incrível para os leitores!



Marilyn Monroe



Dra. Juliana Macéa

Médica pela faculdade de medicina da universidade de São Paulo- USP

Especialista em Dermatologia pela sociedade brasileira de dermatologia- SBD

Membro da sociedade brasileira de Dermatologia

Atuante nas áreas de dermatologia clínica, cirúrgica, estética e laser