



## Corpo Hidratado

Chegámos à época do ano em que ter um bom creme hidratante de corpo é tão importante como ter um bom protetor solar.

O objectivo do creme hidratante é promover a regeneração e hidratação da pele, de forma a que esta se mantenha saudável apesar dos desequilíbrios provocados pelas altas temperaturas e exposição solar.

### Eis 6 pequenas, mas grandes, dicas:

- Creme hidratante (creme, loção ou gel) com **ureia a 10%**
- Produtos de higiene corporal: preferencialmente **óleo de lavagem** ou **Syndet**
- **Esfoliação** suave 1 vez por semana
- Banho com **água tépida**/morna
- Beber **1.5 a 2 litros** de água por dia
- **Protecção solar +30** (no mínimo), textura creme.