

Bella Piel®

CONSEJOS BÁSICOS
PARA UNA RUTINA
DE EJERCICIOS

MELASMA

**El uso del
protector solar**

PRODUCTO
DEL MES

**BENEFICIOS DE
LA VITAMINA C**



@bellapielcolombia



ÍNDICE



PRODUCTO DEL MES



MELASMA



BENEFICIOS
DE LA VITAMINA C



CONSEJOS BÁSICOS PARA
UNA RUTINA DE EJERCICIOS



EL USO DEL
PROTECTOR SOLAR

**Recuerda seguirnos en nuestras
redes sociales para que te enteres
de nuestras promociones, tips
y mucho más**



@bellapielcolombia

Estamos felices que hoy Colombia ya tiene sus puertas abiertas, nos emociona volver a verlos en nuestros puntos de venta y recibirlos con la mejor asesoría para el cuidado y bienestar de su piel. Recordemos que no podemos bajar la guardia y cada uno es responsable de cuidar su salud y la de su familia, por esto seguimos promoviendo el autocuidado e insistimos en cumplir con todos los protocolos necesarios para continuar la lucha contra el COVID-19.

Bella Piel sigue innovando en diferentes canales para atender y suplir todas sus necesidades, entre ellos tenemos **sitio web** www.bellapiel.com.co donde encuentran todo el portafolio de productos, **Instagram** [@bellapielcolombia](https://www.instagram.com/bellapielcolombia) donde pueden hacer sus pedidos y les brindamos asesoría personalizada y nuestro **Contact Center** donde cubrimos diferentes zonas a nivel nacional.

Para este mes quiero hacerles una invitación muy especial a que hagan parte de nuestro plan de fidelización Familia Bella Piel en el cual podrán tener muchos beneficios y fue creado con el fin de consentirlos, como premio por todo su apoyo y respaldo.

Todo el equipo de Bella Piel agradece el apoyo que nos han brindado durante este tiempo, gracias a ustedes estamos aquí y seguimos esforzándonos para darles el mejor servicio.

William Rueda
Gerente

Bella Piel®



VIDELEN KIDS PROTEGE LA PIEL DE LOS MÁS PEQUEÑOS

- Protector solar spray de alto espectro UVA / UVB.
SPF 50+
- Deja un aspecto seco y sin brillo.
- Muy Resistente al agua.
- Ultraligero y de rápida absorción.

Antes:
\$98.300
Ahora:
\$78.640



* Válido del 01 al 31 de Octubre de 2020 o hasta agotar existencias. No acumulable con otras promociones.

DESPIGMENTANTE ANTIEDAD MANOS

Despigmentante progresivo
que disminuye las manchas
de las manos



COMPRAR



ÉPIDERMIOLOGIE

L'INNOVATION DANS LA PEAU

NUEVO

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

EFFACLAR GEL PURIFICANTE MICRO EXFO

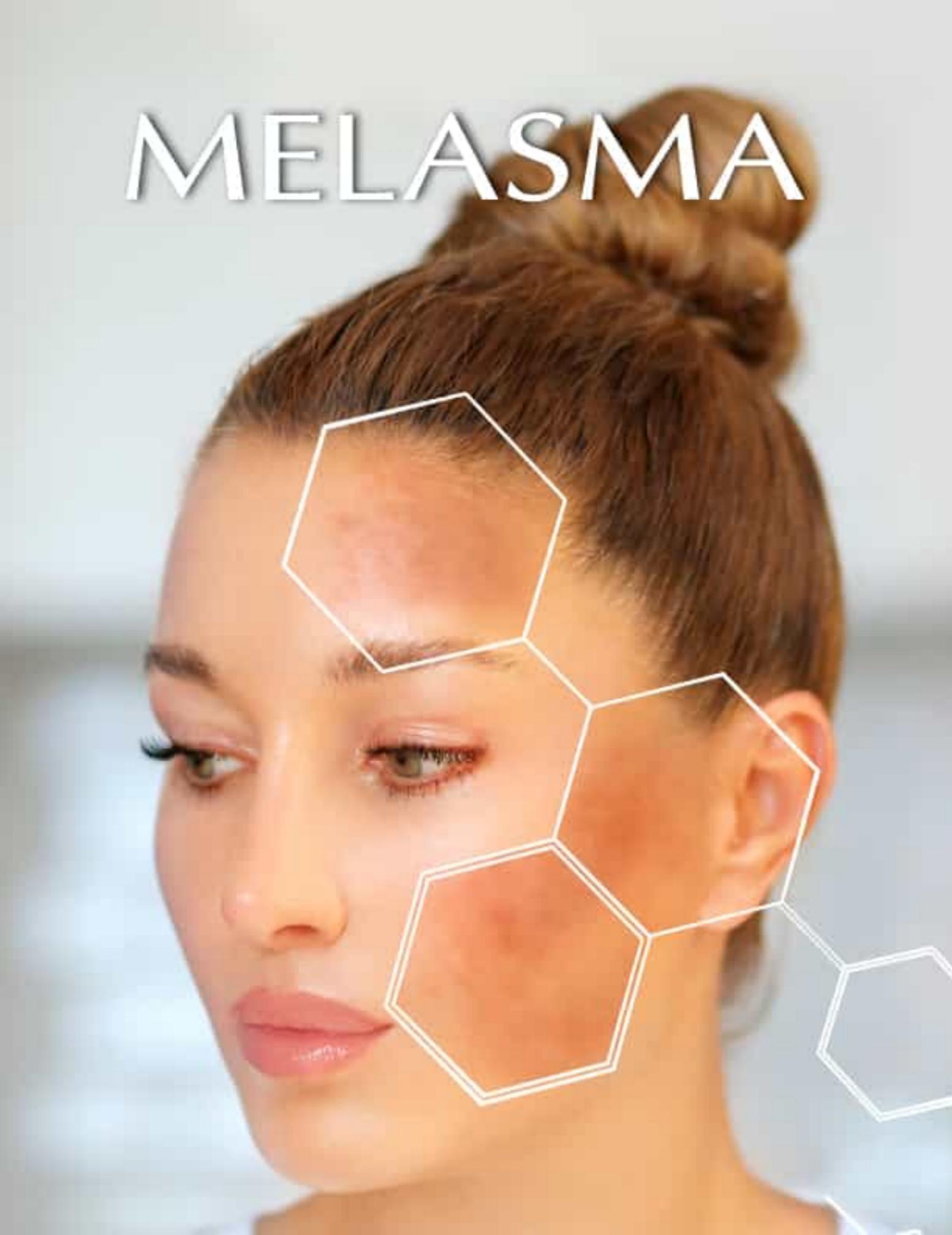


- Limpiador purificante para pieles grasas y sensibles.
- Disminuye la aparición del Acné.

COMPRAR



MELASMA

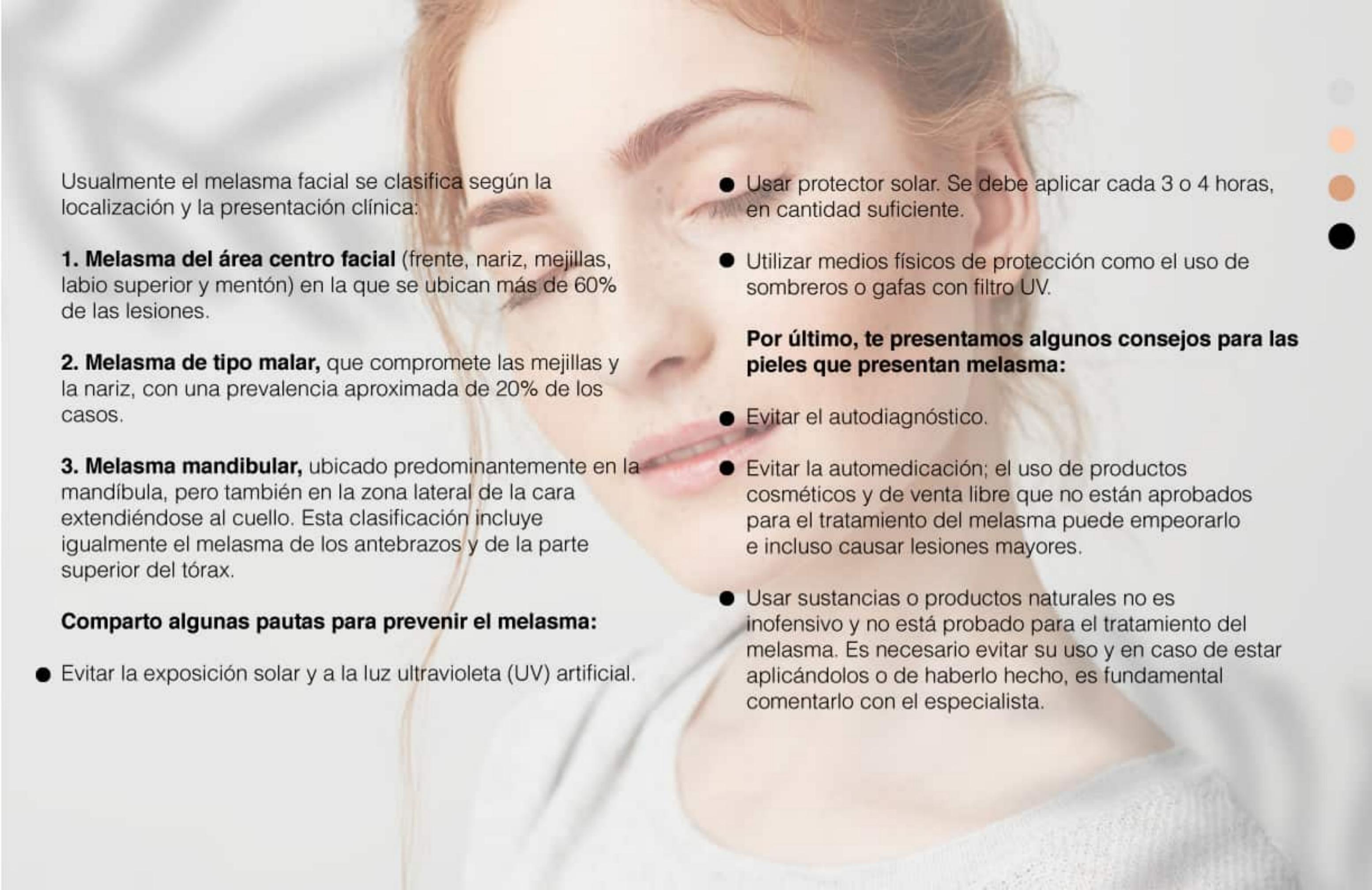


El melasma también se conoce como cloasma o máscara del embarazo. Es una condición dermatológica común, una hipermelanosis adquirida, de evolución crónica, simétrica, circunscrita y asintomática, que se caracteriza por aparición de manchas de aspecto marrón claro a oscuro, irregulares, en áreas expuestas al sol, predominantemente en el rostro y eventualmente en cuello y antebrazos.

Su presentación es de mayor prevalencia en mujeres, usualmente en edad reproductiva y en personas con piel morena. Es de resaltar el impacto psicosocial de esta condición dermatológica en quienes la desarrollan. De hecho, aunque el melasma predomina en las mujeres, también afecta a los hombres y en ambos compromete su calidad de vida y su autoestima.

En la actualidad las causas del melasma no están plenamente identificadas. Sin embargo, se conocen múltiples factores que pueden desencadenar o empeorar su presentación. Entre ellos se encuentran la genética, la exposición al sol, las hormonas, los procesos inflamatorios de la piel, algunos cosméticos y fármacos fotosensibilizantes.

La identificación del melasma debe hacerse, sin excepción, por valoración dermatológica debido a que es necesario diferenciarlo de otras hipermelanosis faciales.

A close-up photograph of a woman's face, showing her eyes closed and a slight smile. Her skin has some dark, irregular patches, characteristic of melasma. The background is a soft, out-of-focus grey.

Usualmente el melasma facial se clasifica según la localización y la presentación clínica:

1. Melasma del área centro facial (frente, nariz, mejillas, labio superior y mentón) en la que se ubican más de 60% de las lesiones.

2. Melasma de tipo malar, que compromete las mejillas y la nariz, con una prevalencia aproximada de 20% de los casos.

3. Melasma mandibular, ubicado predominantemente en la mandíbula, pero también en la zona lateral de la cara extendiéndose al cuello. Esta clasificación incluye igualmente el melasma de los antebrazos y de la parte superior del tórax.

Comparto algunas pautas para prevenir el melasma:

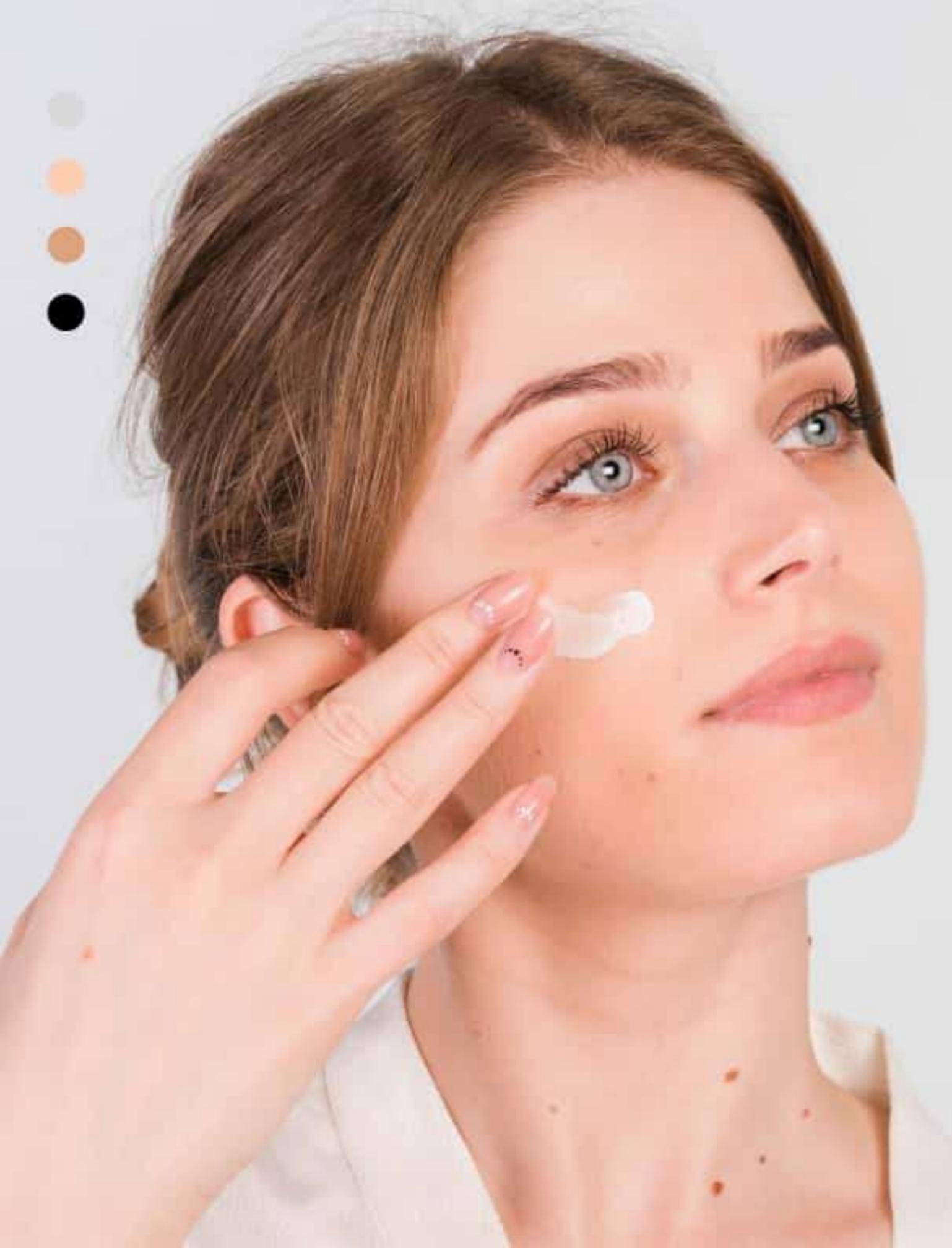
- Evitar la exposición solar y a la luz ultravioleta (UV) artificial.

- Usar protector solar. Se debe aplicar cada 3 o 4 horas, en cantidad suficiente.

- Utilizar medios físicos de protección como el uso de sombreros o gafas con filtro UV.

Por último, te presentamos algunos consejos para las pieles que presentan melasma:

- Evitar el autodiagnóstico.
- Evitar la automedicación; el uso de productos cosméticos y de venta libre que no están aprobados para el tratamiento del melasma puede empeorarlo e incluso causar lesiones mayores.
- Usar sustancias o productos naturales no es inofensivo y no está probado para el tratamiento del melasma. Es necesario evitar su uso y en caso de estar aplicándolos o de haberlo hecho, es fundamental comentarlo con el especialista.



- Usar foto protectores indicados por el especialista.
- Seguir siempre las recomendaciones del especialista para el tipo de melasma diagnosticado. Lo que les resultó útil o efectivo a otros, no necesariamente es útil y efectivo para todos.
- Es importante resaltar que todas las personas que presenten cualquier tipo de hipermelanosis deberían consultar con un especialista en dermatología, para recibir una valoración y un diagnóstico adecuado.



Artículo por:

Eduardo Palacios Espinosa

Dermatólogo

 www.docpalacios.com

I·L·U

SKINCARE



COMPRAR



polvo compacto con ^{SPF} **35+**

Brindan una **apariciencia mate** y
un acabado aterciopelado a la piel.

Los beneficios de la VITAMINA C

La vitamina C (ácido ascórbico) es una vitamina hidrosoluble y un nutriente necesario para el buen funcionamiento y mantenimiento de nuestro cuerpo, se han propuesto muchos beneficios especialmente en la piel, les nombramos algunos:

- Estimula la síntesis de colágeno.
- Mejora la fuerza e integridad de la piel.
- Favorece la reparación de heridas.
- Evita el estrés oxidativo.

La vitamina C se encuentra en altas concentraciones en la piel y por esto se han estudiado sus funciones potenciales como antioxidante, reduciendo y neutralizando el estrés oxidativo producido por la radiación ultravioleta, la polución, el cigarrillo, el estrés físico y mental.

Adicional a sus funciones de antioxidante, la vitamina C estimula la formación de colágeno, disminuye la síntesis de pigmento siendo útil en el tratamiento de las hiperpigmentaciones o manchas en piel, mejora la cicatrización y evita el envejecimiento cutáneo.



Si vas a introducir la Vitamina C en la rutina facial diaria, recomiendo se aplique en las mañanas, antes del protector solar ya que potencia la acción antioxidante y fotoprotectora.

Una dieta balanceada es fundamental, rica en frutas y verduras especialmente las que contienen altas cantidades de vitamina C, en orden de mayor a menor está la guayaba, la grosella, pimentones rojos, el chile, el perejil, kiwi, repollo, brócoli, la fresa, los cítricos entre otros.

Es importante complementar nuestra rutina aplicando la vitamina C de forma tópica sobre el rostro y contrarrestando aún más las agresiones externas que nuestra piel sufre a diario.

Encontramos la vitamina C en presentación oral y tópica, en crema o suero, con concentraciones que oscilan entre el 8 - 22 %, sola o acompañada de otros antioxidantes.

Hay muchas presentaciones de vitamina C tópica, **aquí presentamos algunas:**

- Power C Serum de Skeyndor
- Pure Vitamin C 10 de La Roche Possay.
- Sesvitamin C de Sesderma.
- Cetopic de Medihealth.

- Geneskin C Premiun de Isispharma.
- Flavo C de Isdin.

Cualquier tipo de piel puede usar la vitamina C, pero los pacientes con piel sensible y con tendencia al acné deben siempre tener una asesoría médica para evitar complicaciones como irritaciones o reacciones acneiformes.

Importante siempre recordemos visitar al dermatólogo, quien es el encargado de formular los productos indicados para tu tipo de piel.



Artículo por:
Natalia Montoya
Dermatóloga

 @nataliamontoyadermatologa
 Dra Natalia Montoya dermatología



NUEVO

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

RETINOL B3

REGENERADOR
UNIFICADOR



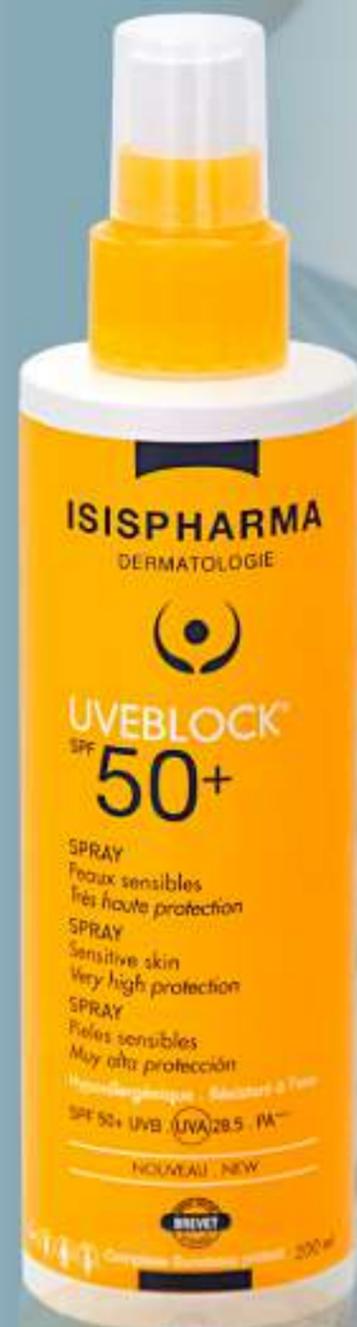
COMPRAR



- Reduce los signos de fotoenvejecimiento.
- Restaura la propia hidratación de la piel.

NUEVO

UVEBLOCK
SPRAY 50+



alta protección
solar frente a los daños
causados por el sol

COMPRAR



ISISPHARMA
DERMATOLOGIE

CONSEJOS BÁSICOS PARA UNA RUTINA DE EJERCICIOS POR



Si ya has tomado la decisión de darle un poco de actividad física a tu vida y disfrutar de los beneficios de ir a un gimnasio, antes de comenzar una rutina de entrenamiento, es recomendable que consideres algunos aspectos que te ayudarán a obtener mejores resultados y sentirte motivado para seguir trabajando.

1- Establece tus objetivos

Quemar grasa, bajar de peso, tonificar tus músculos, crear resistencia o hasta prepararte para comenzar una carrera como culturista; sin importar cual sea tu meta, lo importante es acercarse a un profesional para que te indique cuál rutina es la indicada.

2- Organiza tus ejercicios

Realiza primero los ejercicios que involucran más de un músculo y deja para después los movimientos analíticos o de aislado, en los que solo trabajarás un músculo por separado. De igual forma, intenta iniciar con pesos livianos y ve aumentando gradualmente para que tus músculos se vayan acostumbrando a la intensidad de los ejercicios.



3- Realiza siempre un buen calentamiento

Las primeras series de tu entrenamiento deben ser ligeras y cómodas para que tus músculos y articulaciones se preparen, así como para que mentalmente te adaptes al movimiento. Realizar un buen calentamiento es esencial para obtener los mejores resultados y evitar lesiones.

4- No te olvides del descanso y el estiramiento

Ten en cuenta que debes buscar el balance para que el músculo permanezca caliente durante el entrenamiento y que tenga, por lo tanto, la capacidad de seguir trabajando.

Pero, por otra parte, no olvides que el músculo regenera sus fibras cuando está en reposo, por lo que también debes respetar ese tiempo. El reposo recomendado entre las repeticiones de un determinado ejercicio es de 30 segundos a un minuto.

5- Tu rutina comienza en la cocina

Adopta un plan alimenticio a la medida de tus objetivos. Para este caso es necesario que lo consultes con especialistas para que te orienten sobre los alimentos, porciones y el consumo de algún suplemento nutritivo para tu entrenamiento.



smart
fit GO



PREVIENE Y CORRIGE TODO TIPO DE ESTRÍAS



SMAGLIATURE

CREMA

Emolliente, idratante ed elasticizzante
con Aminoacidi essenziali,
Complesso Vitamirico
ed Olio di Crusca di Riso

STRETCH MARKS CREAM

Emollient, moisturizing and elasticizing
with essential Amino Acids,
Vitamin Complex and Rice Bran Oil

200 ml / 6.76 fl. oz.

Crema hidratante y nutritiva
que previene y trata de forma
eficaz las **estrías rojas,
blancas o violetas.**

COMPRAR



RILASTIL[®]
LABORATORI MILANO

El uso del protector solar, el infaltable de la rutina facial.

Para tener una rutina facial ideal siempre debemos contar con la compañía del protector solar, es el antiedad perfecto ya que ayuda a proteger de los rayos nocivos que causan el foto daño en la piel.

Su uso es indispensable en la rutina, el paso más importante para lucir una piel radiante y saludable.

Ahora en esta “nueva normalidad” es importante que así estemos en casa continuemos con la rutina de piel: **limpia, hidrata, protege y trata**, pues los rayos UVB y UVA se pueden filtrar por ventanas y la luz azul de las pantallas también puede causar daños en la piel.

Es importante identificar qué tipo de piel tenemos con el fin de usar la textura ideal para todos los productos de la rutina facial. Si es una piel grasa la recomendación es usar una textura en gel o fluida si es una piel seca se debe usar textura en crema o leche para no sentirla tirante y deshidratada.

[CONÓCELAS AQUÍ](#)

[CONÓCELAS AQUÍ](#)



¡Te damos algunas recomendaciones de cómo aplicarlo!

- ☀️ Aplica la cantidad necesaria y haz trazos largos sobre la piel dejando todo el cutis cubierto, recuerda incluir orejas, cuello, escote y dorso de manos pues ahí es donde evidenciamos más los daños en la piel.
- ☀️ En el rostro debes aplicarlo 3 a 4 veces en el día, ya que el protector solar tiene una estabilidad máxima de 4 horas en la piel. Recuerda que aunque no estés expuesto al sol debes proteger la piel de la luz azul (pantalla del celular, computador o televisor).
- ☀️ En la playa te recomendamos aplicarlo 20 minutos antes de la exposición solar para que la piel absorba el producto. Importante que si estás muy expuesto al sol, entras al mar o piscina reaplicarlo cada 2 horas.

¿Qué número de FPS o SPF usar?

Cuanto más alto es el FPS (factor de protección solar) o SPF (sun protection factor) más alta es la protección ante los rayos solares y mayor el tiempo que podemos exponernos sin quemarnos. Para más información visita nuestros puntos de venta donde te brindarán la mejor asesoría.

CONÓCELOS AQUÍ



En el mercado encontramos gran variedad de protectores solares, en **Bella Piel** recomendamos usar productos dermocosméticos ya que sus componentes activos y su alta calidad dan excelentes resultados y confiabilidad para el dermatólogo y el paciente.

En **Bella Piel** encuentras todas las texturas dependiendo de tu tipo de piel y edad.

[CONÓCELAS AQUÍ](#)



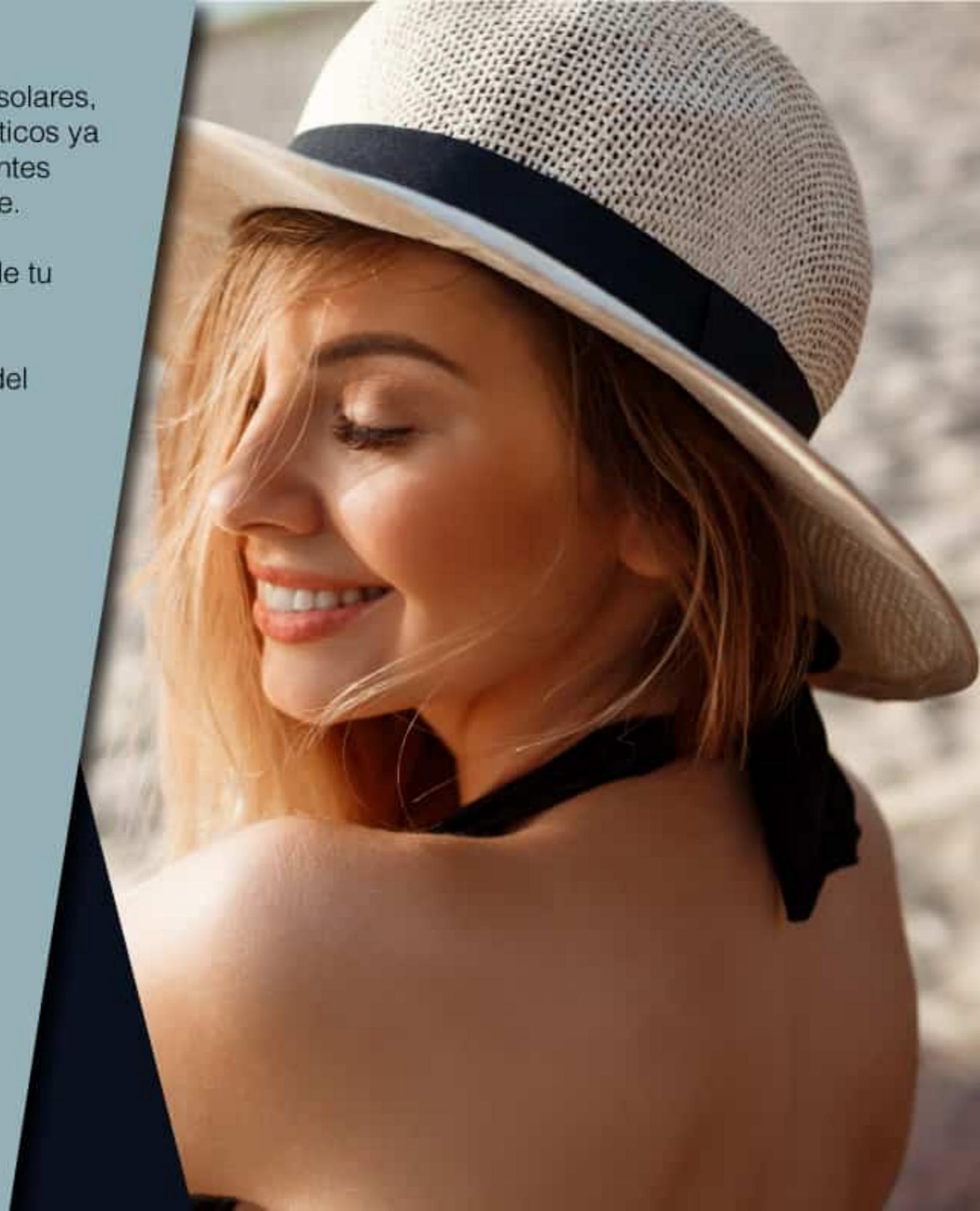
Para terminar, te presentamos algunos beneficios del uso del protector solar:

- Es el elixir de vida para la piel.
- Previene el foto daño y pigmentaciones.
- Previene el envejecimiento cutáneo.
- Previene líneas de expresión prematuras.
- Previene el cáncer de piel.

¡Por eso para cuidar nuestra piel es infaltable el protector solar!



Artículo por:
Oscar Salazar
Beauty Coach de Bella Piel



POWER C+

LA COMBINACIÓN ANTIOXIDANTE
MÁS POTENTE JAMÁS CREADA*

Vit. C deriv. + ext. HG granada

COMPRAR



FORMULADA
CON 4 FORMATOS
DIFERENTES DE
ÁCIDO ASCÓRBICO

2 EXTRACTOS DE
SUPER FRUTAS
(GRANADA+ AÇAÍ)

TRIPLE PODER
ANTIOXIDANTE
DURANTE MÁS
TIEMPO

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Hidrata y Alivia

desde la ducha



- Sustituto del jabón
- No irrita los ojos
- Sin parabenos
Sin colorantes
Sin detergentes

COMPRAR

¿Te gustaría seguir recibiendo
nuestra revista online?

únete a nuestra



para que recibas éste y muchos
más beneficios que tenemos para ti.

10%*
Dto
EN TODA
LA TIENDA

*Aplica para tu próxima compra
válido hasta 15 días después
del registro.

20%*
Dto
EN TU CUMPLEAÑOS

*Aplican marcas participantes

ÚNETE AQUÍ



*Estos descuentos aplican únicamente para las personas que se inscriban en el programa Familia Bella Piel.

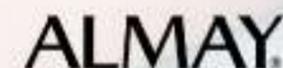
*No aplica para medicamentos ni kits. *Válido para compras en Contact Center, puntos de venta y página web.

*No acumulable con otras promociones. *Puedes Consultar términos y condiciones en www.bellapiel.com.co

20%*
Dto

EN TU CUMPLEAÑOS

Marcas participantes



BLOCSKIN



VAKLART TOALLITAS DESMAQUILLADORAS



COMPRAR 



**SIN
ALCOHOL**



**CON EXTRACTO
DE ALGODÓN**



**CON
VITAMINA E**



**PARA PIEL
SENSIBLE**



**¡ABRIMOS TODAS
NUESTRAS TIENDAS!**
Estamos felices de volverte a ver



Da Click en tu ciudad para que conozcas los centros comerciales en los que estamos ubicados.

Bogotá



Medellín

Cali

Tunja

Ibagué

Neiva

Girardot

Barranquilla

Cartagena

Villavicencio

Valledupar

Bogotá



Local A-118
Isla Ak-20

☎ 612 4422 Ext: 8008



Local A-147
Local D-209

☎ 316 347 9973



Local 180

☎ 612 4422 Ext: 8035



Local 1-15

☎ 316 347 9325



Local 2-054 / 2-173

☎ 612 4422 Ext: 8005

Global Medical Center

Local 102

☎ 612 4422 Ext: 8029



Local 1-087

Local 1-105

☎ 316 340 6549



Local 109

☎ 612 4422 Ext: 8015



Local 232

☎ 316 336 4566



Local 2-56

☎ 316 345 7967



Local N-228

Soacha - cundinamarca

☎ 612 4422 Ext: 8065



Local 1-32

☎ 316 313 0082



Local 304

☎ 316 346 3819



Local 1020

☎ 316 339 9704



Local 2050

☎ 316 340 2579



Local 193

☎ 612 4422



Local 2-18

☎ 316 348 1369



Local 1002

Local 133

☎ 316 343 0728



Local 1-115

Local 1-066

☎ 316 340 4425



Local 1-018

☎ 318 612 7365



Local 1510-11

☎ 612 4422 Ext: 8037



UNICENTRO
BOGOTÁ

Local 2-073

Local 1-179

☎ 316 346 9979



Local 2-015

Local 2-38

☎ 316 348 1339



Local 1-19

☎ 316 345 9702



Local 1-45

☎ 316 347 0844



Local A-150

☎ 316 342 1964



Medellín

El Tesoro
PARQUE COMERCIAL

Local 3243

☎ 317 418 2388

Los Molinos
Centro Comercial
El mundo convoca al comercio

Local 1315

☎ 317 775 2210

SANDIEGO
EL LIDER

Local 1254

☎ 315 739 0210

ARKADIA
CENTRO COMERCIAL

Local 0191

☎ 318 282 5306

mayorca
MAYORCA PLAZA

Local 2070

☎ 315 746 7923

Santafé
mi mundo

Local 2263 -2267

☎ 317 372 0195

premium plaza

Local 1539

☎ 316 312 6382

ZONA DOS
MEL COMERCIAL
para mi!

Local 9704

☎ 300 493 7580



Cali

CHIPICHAPE
CENTRO COMERCIAL
Encantador

Local 207

☎ 316 335 4462

Cosmocentro
El Centro de Todos

Local 131

☎ 318 529 1496

Jardín Plaza
Sencillamente lo mejor

Local 186

☎ 316 312 3888

unicentro
Cali
EMOCION

Local 247

☎ 612 4422 Ext: 8079

Tunja

viva
CENTRO COMERCIAL

Local 101

☎ 612 4422 Ext: 8064

Unicentro
TUNJA

Local 1-077

☎ 612 4422 Ext: 8049



Ibagué



Multicentro
CENTRO COMERCIAL
¡En el Corazón de los Tebanos!

Local 203

☎ 316 332 8147



la estación
CENTRO COMERCIAL
IBAGUÉ
ESPECTACULAR

Local 108 - 132

☎ 316 256 8318

Neiva



Santalucía
Playa

Local 121A

☎ 316 860 3820



San Pedro
Plaza Comercial

Local 152

☎ 318 419 7647

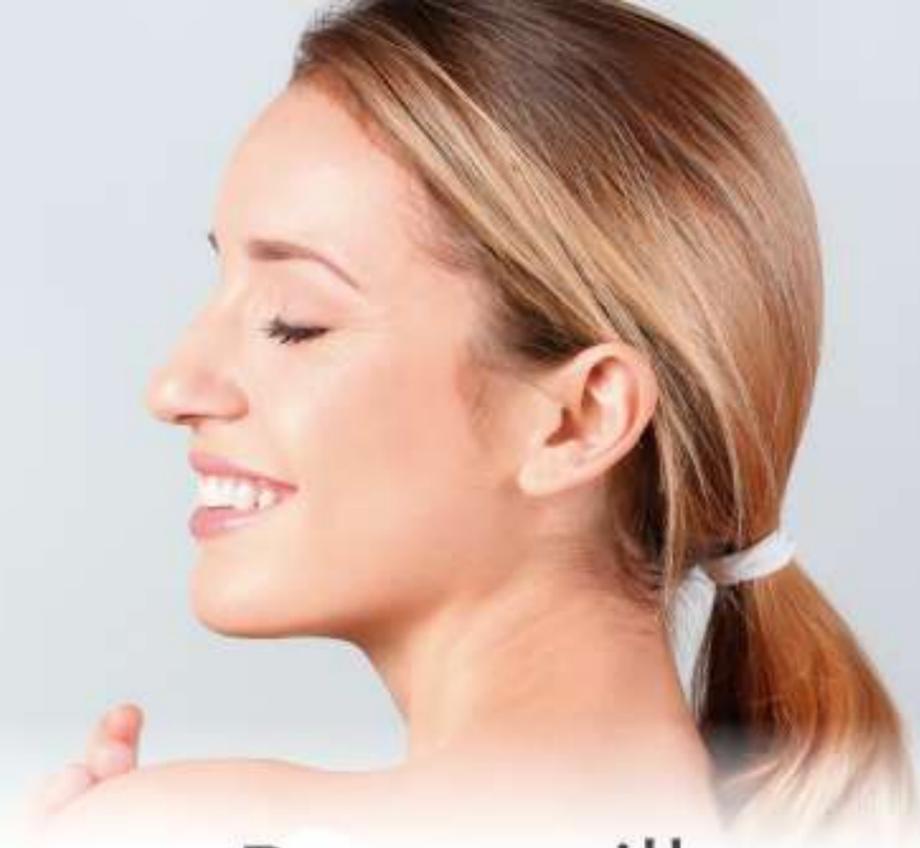
Girardot



unicentro
girardot
Plaza Centro

Local 1-24

☎ 315 927 7531



Barranquilla



mallplaza

Local A2058

☎ 316 700 5558



viva
CENTRO COMERCIAL

Local 243A

☎ 316 333 3832



Buenavista
CENTRO COMERCIAL

Local 217

☎ 317 570 0486

Cartagena

La Mansión

Local 21

☎ 316 311 5092



mallplaza

Local 2-53

☎ 318 353 5498



Villavicencio



Local 144

☎ 612 4422 Ext: 8057



Local 123

☎ 612 4422 Ext: 8053



Local 234

☎ 318 280 6024

Valledupar



Local 119

☎ 612 4422 Ext: 8043

A woman with long blonde hair and blue eyes is smiling slightly. She is applying a white cream to her eye area with her right index finger. She is holding a white jar of cream in her left hand. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Bella Piel®

Los **Especialistas** en
Dermatología Cosmética



@bellapielcolombia

www.BellaPiel.com.co