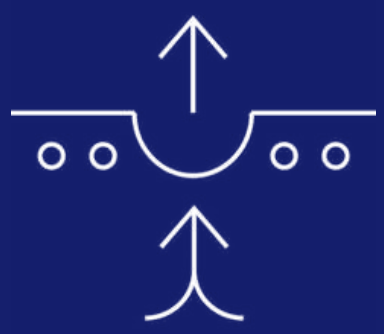
# Die richtige Gesichtspflege ab 30

*Step-by-Step*

## 1. UREA

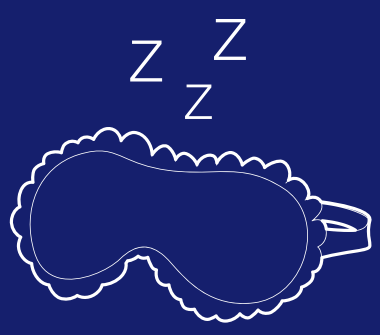
Verwenden Sie Pflegeprodukte, die den Wirkstoff Urea enthalten. Als natürlicher Feuchthaltefaktor spendet und bindet Urea genügend Feuchtigkeit und beugt so der Faltenbildung vor.

## 2. HYALURON



Achten Sie darauf, dass Ihre Gesichtspflegeroutine den Inhaltsstoff Hyaluron beinhaltet. Dieser bindet Wasser, polstert die Haut von innen auf und mindert erste Fältchen.

## 3. SCHLAF




Auch genügend Schlaf sollte Teil Ihrer Gesichtspflegeroutine sein. Eine erholsame Nacht mit acht Stunden Schlaf sorgt für ausreichend Regeneration und entspannt Ihre Haut.

## 4. ERNÄHRUNG

Um das schöne Aussehen auch von Innen zu unterstützen, sollten Sie weniger Zucker und Fertigprodukte zu sich nehmen. Auch Kaffee und Alkohol sollten in Maßen konsumiert werden.

numis® med
healthy skin