Woman

madame FIGARO

Nº 322 julio 2019
3,99 € Canarias 4.14 €
woman.es

COMPRAS
EL NEGRO
SOFISTICA
TU VERANO

+

30 PRENDAS
QUE SEGUIRÁS
LLEVANDO
ESTE OTOÑO

Guía para un
PELO COOL
CUIDADOS,
LOOKS...

EN PORTADA, LA TOP
VALENTINA SAMPAIO
#WOMANPOWER

FRANCE 6.95 €. UK £ 6 ITALY 6.20 €. LUXEMBOURG 4.70 €. THE NETHERLANDS 5.90 €. USA $ 7. CANADA CN $ 8.90. GERMANY 8.20 €. SWITZERLAND 10 FS. BELGIUM 5.60 €.

Cuerpo

Combatir la deshidratación de la piel, lucir el mejor bronceado y no sentirte hinchada como un globo. Te damos las claves para conjugar belleza y bienestar.

Autobronceadores y maquillaje para **LUCIR LAS MEJORES PIERNAS**

Sí, también son para el verano. El bronceado es uno de los grandes aliados de las piernas: oculta venitas, rojeces e imperfecciones, disimula la celulitis, las hace parecer más tonificadas y más delgadas. «Hasta 4 kilos menos (en todo el cuerpo)», cuantifica quizá exageradamente Jimmy Coco, el responsable del fantástico color que lucen los Ángeles de Victoria's Secret y Ariana Grande. ¿El problema? Es la zona del cuerpo que más tarda en broncearse, debido a su baja concentración de melanina, lo que incita a un abuso del sol no recomendable. Para resolverlo hay varias posibilidades:
1. Aplicar una crema hidratante efecto media –Medias invisibles (46 €, ikonsgallery.com) es la mejor– con partículas brillantes y que sube un poco el color.
2. «Mezclar unas gotas de maquillaje con tu hidratante», como el maquillador David Bello nos dice que hace en las fotos de moda. **3.** Usar autobronceador. ¿Nuestros favoritos? Los que suben el color de forma progresiva: «Reaplicar cada dos o tres días para conservar el tono. «Exfoliar el día antes, poner crema protectora en rodillas y talones para evitar manchas en esas zonas y hacerlo de noche», aconsejan los expertos de St. Tropez.

AL RESCATE
1. Aceite Voile Satin para cuerpo y cabello, Dyptique (45 €). **2.** Aceite iluminador Body Shimmer spray The Ritual of Karma, Rituals (19,50 €). **3.** Reafirmante Tonic, Clarins (54 €). **4.** Aceite seco Peau D'Ange, Methode Jeanne Piaubert (42,85 €). **5.** Aceite Huile Prodigieuse Florale, Nuxe (29,90 €). **6.** Sérum concentrado purificante Aromessence Scent, Decléor (41 €).

DESHÍNCHATE

¿Tienes la sensación de mujer globo, no tanto por exceso de peso como por la acumulación de líquidos que padece el 80 % de las mujeres?: «Una cuestión hormonal, mala circulación sanguínea, vida sedentaria y mala alimentación», explica la doctora Itziar Digon. La nutricionista recomienda un cambio de hábitos: «Baños de agua fría en las piernas y alimentación depurativa, a base de piña, alcachofas y espárragos...» Y complementarlo con tratamientos drenantes en cabina, manuales y placenteros. **Bioslimming** combina el masaje enérgico con las vendas de compresión, en un protocolo en el que se masajea vigorosamente todo el cuerpo con fórmulas reductoras y detox antes de envolverlo en un film osmótico para optimizar la eficacia de los activos; «mejora la microcirculación, se enrojece la piel, aumenta la temperatura y activa el metabolismo celular, lo que facilita la eliminación de toxinas». Deshincha desde la primera sesión. Como tratamiento de choque se aconsejan 3 a la semana, días alternos (550 €/6 sesiones). En Beldon Beauty (beldonbeauty.com) y centros bioslimming (bioslimming.es). **Aceites y algas.** El peeling con aceite caliente y sales del mar Muerto te lleva a una relajación que se mantiene con la mascarilla de vitaminas y alga espirulina, detoxificante, y el masaje drenante. La presoterapia Ballancer, eficaz para deshincharse, concluye este tratamiento (130 €). En The Beauty Concept (tel. 914 669 187).

Así se aplican los **ACEITES CORPORALES**

Para sacar el mayor rendimiento hay que escoger el adecuado y aplicarlo de forma correcta. Laura Izquierdo, cofundadora de Izba Nature, química y especialista en fisioestética oriental nos da las claves. **Piernas:** Empieza en el tobillo, ascendiendo y sin olvidar bombear la corva, a continuación aplica en la zona interior de los muslos y la rodilla, con movimientos ascendentes y circulares, insistiendo en las zonas difíciles. Igual en la zona externa. Termina pasando las palmas de las dos manos del tobillo a la zona inguinal. **Brazos:** Extiende del codo a la axila, en circular y ascendente, primero la cara interna y la externa y de ahí a la axila. **Glúteos:** Incide en la zona del coxis, donde están los ganglios y aplica hasta el pliegue del glúteo. **Abdomen:** Desde el coxis, los flancos, la cintura y acaba en el abdomen, en círculos.

Neceser de **TRATAMIENTOS**

1. Aceite autobronceador Gradual Self Tan, Lancaster (35,40 €). **2.** Fotoprotector HydroOil SPF 30, Isdin (22,95 €). **3.** Maquillaje Medias Invisibles (46 €). **4.** Tan Remover Mousse Prep & Maintain, St. Tropez (23 €). Elimina las marcas del autobronceador. **5.** Aceite drenante y reductor Feminine Care Drainer, The Emotions Lab (75 €). **6.** Exfoliante corporal The Ritual of Chado, Rituals (15,50 €).

Una piel healthy

«El afán por descubrir lo último nos hace subestimar lo importante: si tienes una buena barrera protectora, tendrás una piel sana y bonita, en el cuerpo como en el rostro», dice la dermatóloga Paloma Cornejo. La barrera protectora contra las agresiones externas (polución, sol, bacterias...) es también clave para conservar el nivel de hidratación óptimo: el daño hace que agua se evapore –más si hace calor– y es la principal causa de deshidratación: «Los tratamientos no servirán de nada si la barrera está dañada.» ¿Cuáles son sus enemigos? «Abusar de agua caliente y las exfoliaciones, en cabina o en casa», advierte el doctor Eric Schulte, con consulta en Marbella. En verano, que la capa córnea se engrosa como mecanismo de defensa frente al sol, basta con exfoliar el cuerpo una vez a la semana. Y a diario, el mantra es «nutrir, nutrir y nutrir. Utilizar hidratantes con ceramidas y tomar complementos con omega 3 y 6, que protejan la membrana celular», afirma el experto.

Shopping list

1

2

3

4

5

6

FOTOGRAFÍA BODEGONES **DAVID ROEMER. JC DE MARCOS.**