



ENTREVISTA | PÁG. 8

"Me gusta arriesgar y salir de la zona de confort"

El cantante **Sergio Dalma** revisa algunos de sus temas clásicos en el disco '30...Y tanto', con el que celebra su trigésimo aniversario en el mundo de la música.

NAVIDAD | PÁG. 4

Los temas 'prohibidos' en comidas y cenas

La política, la economía, el fútbol y el trabajo, por este orden, son las cuestiones que más polémica y discusiones generan en las típicas reuniones familiares navideñas ● Los especialistas recomiendan a los comensales opinar de forma relajada y sin agresividad para evitar tensiones y estrés



Las comidas y cenas familiares forman parte de la tradicional celebración navideña

SALUD | PÁG. 2

Cada español engordará de **2 a 5 kilos** en los próximos días

REYES | PÁGS. 12 Y 13

Productos **gourmet para regalar** o darse un capricho

BELLEZA | PÁG. 14



Un **cutis ideal** para deslumbrar en estas **fechas tan señaladas**

I L U M I N A

Tus Navidades

Con un Gran Crucero Fluvial por el Corazón de Europa

**-50%
antes
FLAJO**

Gran Crucero por el DANUBIO

MERCADILLOS NAVIDEÑOS

498 €

Regensburg - Viena

Salidas: Bilbao, Madrid, Barcelona, Palma y Valencia

Barco: MS River Discovery II 4-5

Incluye: 6 NOCHES de CRUCERO en PENSIÓN COMPLETA, COMIDAS Y FIESTAS ESPECIALES DE NAVIDAD

Crucero por el RHIN

505 €

Coblenza - Düsseldorf

Salidas: Bilbao, Madrid, Barcelona, Palma, Valencia

Barco: MS Inspire 3-5

Incluye: PENSIÓN COMPLETA en BARCO 5-5 + 6 VISITAS COMIDAS Y FIESTAS ESPECIALES DE NAVIDAD

Más información y reservas en su agencia o en nuestra web www.politours.es



LUMINOSIDAD Y FIRMEZA:

En The Beauty Concept cuentan estos días con un tratamiento que llena de luminosidad y firmeza la piel. Se trata de Sublime Personalizado, que, primero, contempla una doble limpieza profunda purificante; después, una exfoliación y, por último, la nueva tecnología Alma Laser con radiofrecuencia y FDA americana, con la que se consigue una remodelación facial. Sus resultados: efecto 'lifting', iluminación inmediata, regeneración de colágeno y piel sana con brillo juvenil.

THE BEAUTY CONCEPT >> C/ Ortega y Gasset, 49 / C/ Chile, 10 | 91446 9187/ 91457 2531 | Thebeautyconcept.com (275€)



LIMPIEZA CON EFECTO MÁGICO :

En The Secret Lab también apuestan por una piel radiante estas navidades. Para ello cuentan con Facial Deluxe, la revolución de las higienes faciales, que incluye un tratamiento exclusivo que combina la efectividad de las icónicas limpiezas faciales con el efecto mágico de la radiofrecuencia Indiba. Nos hemos enamorado del masaje relajante con el que se extienden varios sueros, ácido hialurónico y vitamina C. Toda una delicia para lucir una piel limpia, renovada y viva.

THE SECRET LAB >> C/ Zurbano, 4 Bajo Izquierda | 91 029 1159 | www.thesecrietlab.es (100€)

TRATAMIENTOS | ILUMINAR EL ROSTRO

Recibe radiante las fiestas navideñas

Estos días nos gusta estar perfectas en los eventos y celebraciones ● Hemos seleccionado varios tratamientos para iluminar la piel, revivir la mirada y dejar el cutis muy limpio

POR **MAMEN CRESPO** (@mamenrespo)

La magia de la Navidad esconde detrás muchos eventos y celebraciones que nos llevan a preocuparnos por nuestra imagen, ya que son días en los que nos reencontramos con familiares y amigos y nos gusta estar perfectas. Para lograr estar radiante en estas fiestas hemos buscado tres opciones que os van a encantar. En primer lugar, el 'lifting' de pestañas y el diseño de cejas con henna para darle luz y vida a nuestra mirada y, después, dos tratamientos con una profunda limpieza del cutis. Uno, con radiofrecuencia para iluminar la piel y, otro, con Indiba para aportar firmeza y acabar con el rostro cansado. Probadlos y, si es posible, los tres. O regaladlos. Es un detalle muy merecido para la piel.



UNA NUEVA MIRADA:

Es posible lucir una cara diferente esta Navidad gracias a los tratamientos de Twenty. Nos encanta todo lo que hacen en este centro, pero nos quedamos, esta vez, con su Lifting de pestañas, con el que las alargamos durante más de un mes, y con su diseño de cejas con henna, con el que te rellenan todos los huequitos de la ceja ganando volumen y grosor. Si te haces los dos, brillarás con luz propia estas fiestas.

TWENTY >> Avda. Menéndez Pelayo, 53/ C/Cigarreras, s/n | 656 686 758 | Twentynails.com (45€ pestañas y 43€ cejas)

