

S

MODA

GEORGINA GRENVILLE
Las mujeres de más de 40 años reconquistan la moda y la belleza con nuevos valores

De CULTO

La generación con más poder adquisitivo reivindica clásicos eternos: la mediana edad se sofistic

Margot Robbie + Francesca Thyssen + Julieta Serrano + Asier Etxeandia + Caroline Criado Perez

Nº 258 FEBRERO 2020
GRATIS CON EL PAÍS SOLO
EL SÁBADO 18 DE ENERO
SMODA.ELPAIS.COM



3,50€
ESPAÑA Y
PORTUGAL

Miembros de la realeza y actrices se cuentan entre sus clientes. Nueve profesionales de la estética nos descubren sus propias rutinas para tener buena piel

CONSEJO EXPERTO

CARMEN
NAVARRO



"Por la noche la piel se regenera: debemos aplicar otros productos"

Sus más de 45 años dedicados a la profesión la convierten en un referente indiscutible de la estética. Por eso, seguir su rutina diaria mañanera supone un acierto en lo que a cuidado de la piel se refiere. «Me limpio la cara con una leche limpiadora de mi propia marca que lleva un poco de *scrub*. No es tan fuerte como un *peeling*, ayuda a arrastrar y eliminar las células muertas y la piel queda luminosa y muy bien. A continuación, me doy tónico, también de mi marca, que me equilibra el pH de la piel. Luego suelo combinar sueros: ácido hialurónico, factor de crecimiento epidérmico... Voy eligiendo según lo que necesito. Encima me pongo siempre mi crema de trufa. Termina con una protección. Hay una con color que me encanta, de DNK, que lleva las enzimas mensajeras. Así no llegas blanca a la playa. Luego ya me maquillo y restaura mi piel, especialmente resaltando los ojos».

En cuanto al maquillaje, Navarro recuerda la importancia de retirarlo al final de cada día. «En mi caso, me paso la leche limpiadora dos veces porque, como llevo maquillaje, con una vez no me es suficiente. Debemos tener en cuenta que por la noche la piel se regenera, así que es cuando tenemos que aportarle otros productos en función de los resultados deseados. En invierno, me pongo el retinol de mi marca. Después, me aplico un suero o las células madre antes mencionadas».

CRISTINA
GALMICHE



"Una dieta ligera y equilibrada ayuda a tener mejor aspecto"

La fundadora y directora de dos centros homónimos en Madrid creó, hace 25 años, un ritual cosmético propio como tratamiento de cabina que siempre tiene lista de espera. Para prepararse antes de un evento, recomienda acudir a un centro estético y someterse a alguna rutina. «De las nuestras, contamos con un facial manual con un efecto *lifting* y drena. También me gusta preparar la piel con una de nuestras oxigenaciones unos días antes y, si se dispone de tiempo, una sesión de Laser Genesis que afina la textura cutánea y mejora en general su apariencia para esas ocasiones en las que tener la piel de 10».

Para levantarse siempre con buena cara, además de en su rutina diaria («La respeto a rajatabla tanto de día como de noche») confía en la alimentación. «Una dieta ligera y equilibrada >



Texto
MAIA HOETINK

Foto
BJORN IOOSS

ayuda a tener mejor aspecto. En mi caso, no puedo vivir sin alimentos diuréticos como la alcachofa, el espárrago o el perejil crudo, que no faltan en mis comidas. Evito los ultraprocesados, las grasas saturadas o la comida rápida». En cuanto a cosmética, barre para casa. «Utilizo mi crema regeneradora desde hace 15 años, en los que la he ido reformulando, pero su esencia es la misma: alta concentración de ácido hialurónico de buena calidad y actividad reparadora apta para casi todas las pieles».

MARTA GARCÍA



"El primer ritual para una buena piel es beber un vaso de agua"

Se siente especialmente orgullosa de contar con clientes fieles desde hace 23 años en su centro asturiano, así como de su equipo. «Todo lo demás cambia, el factor humano permanece», confiesa. Es un referente en el terreno estético gracias a la confianza que depositan en ella. Lo primero que aconseja para cuidar el cutis por la mañana no es un limpiador. «El primer ritual para una buena piel es beber un vaso de agua». A nivel tópico, la cosa es otra. «Me aplico una espuma limpiadora con péptidos y la dejo actuar un par de minutos mientras preparo el desayuno. La retiro y suelo entrar a la ducha con una mascarilla exprés, que se activa con el calor que genera el vapor de la ducha. Y después aplico el ritual diario de tónico, contorno de ojos, suero y crema».

Obvia la fotoprotección a menos que vaya a exponerse al sol y el maquillaje a menos que acuda a un evento. «La piel debe aprender a protegerse por sí misma, porque la cargamos de químicos y no la dejamos que se autodefienda». Y advierte: «La crema que se aplica a las siete de la mañana no funciona a las 11».

LETICIA CARRERA



"Si olvido ponerme crema de noche, mi piel amanece apagada"

Sigue el legado de su madre, directora y fundadora del centro madrileño Felicidad Carrera. En sus manos confían Nieves Álvarez, Juana Acosta y Marta Nieto, entre otras. Para levantarse con buena cara siempre se aplica crema de noche. «Si me olvido, mi piel amanece apagada. También duermo al menos siete horas». Al despertar, se limpia bien la piel. «Se retira el producto de noche, las células muertas y el sudor que se ha podido depositar durante el sueño y queda la piel impecable para que actúe mejor el siguiente cosmético».

Para el día a día, no tiene una crema favorita. «Voy cambiando. Eso sí, no me gusta mucho mezclar productos de distintas

firmas, por eso cuando me aplico un ritual de belleza trato de que todos los productos sean de la misma marca. Sin embargo, estoy probando la crema Augustinus Bader y de momento veo mi piel radiante. Promete muy buenos resultados tras varios días de aplicación». Y reconoce tener un producto de cabecera: «El iluminador Touche Éclat de Yves Saint Laurent».

"Cambio de crema en función de la estación del año y los picos de estrés"

PAZ TORRALBA

DIANA MONTOYA



"Es bueno masajearse el rostro para drenar los líquidos"

Empezó como facialista en su Colombia natal, pero no fue hasta 2014 cuando decidió abrir su propio centro en Madrid. En él personaliza los tratamientos para cada cliente, ya sean manuales, aparatología o cosmética. No suele usar maquillaje porque, dice, se toca mucho y lo descoloca. Cuando se lo aplica, tiene claro cómo retirarlo. «Uso leche limpiadora y después me aplico un tónico. Para ello, humedezco un poco los dedos con agua templada y me masajeo la piel con la leche para que se active, ya que el producto es un concentrado que con la humedad se convierte en leche. En los ojos me gusta dejarme dos algodones bañados en producto para que el rímel se disuelva y no tener que frotarlos tanto», nos desgrana.

Para levantarse con buena cara, evita el consumo de carne roja y dormir bien. Si se necesita un empuje para algún evento, estimula con las manos. «Darse toquecitos con los dedos o un masaje drena los líquidos y activa la circulación».

PAZ TORRALBA



"No puedo prescindir del contorno de ojos y de los sueros"

En 2005 dejó su carrera profesional en la banca para volcarse en su pasión: ayudar a mejorar la salud y la belleza de otras personas. Ese año abrió su centro The Beauty Concept en la capital, que cuenta ahora con dos sedes. El truco infalible que recomienda para tener buen aspecto es descansar bien,

y apoyarlo con cosmética y tratamientos. «Para levantarme siempre con buena cara, me aseguro desmaquillarme bien cada noche y aplico un producto que regenere la piel. Dos veces por semana incluyo mascarillas: una oxigenante y otra regeneradora», cuenta. Como otras, no apuesta por una única crema, sino que la cambia según la estación y el momento en el que se encuentre en cuestión de estrés. «En verano las prefiero ligeras y en invierno que me den jugosidad a la piel». Ahora bien, sí que confiesa dos básicos: «No puedo prescindir del contorno de ojos y un buen cóctel de sueros personalizados».



MYRIAM YÉBENES

"Antes de dormir me realizo una doble limpieza con un dispositivo"

Directora del Instituto Maribel Yébenes, en Madrid, se incorporó en 2005 al negocio que montó su madre hace 35 años. Además de dirigirlo, realiza diagnósticos y efectúa tratamientos en cabina. Su amplia formación, que incluye centros en Estados Unidos, Francia y Reino Unido, avala su conocimiento. Este año tiene mucho más que celebrar: la expansión con una apertura en Málaga, la nueva cosmética MY Yébenes y un proyecto para reducir el impacto de sus centros en el entorno.

Con el objetivo de verse con buena piel, no faltan las verduras en su ingesta diaria. «Por las mañanas tomo un zumo verde natural a base de espinacas, manzana o piña», desvela. Después, se aplica la crema Intelligent de su firma y un exfoliante formulado con alfa-hidroxiácidos. «Devuelve la luz y revitaliza en cinco minutos», asegura. Para acabar el día, se limpia en profundidad el rostro, y para ello se vale de *gadgets* cosméticos: «Me desmaquillo siempre. Para ello, por la noche realizo una doble limpieza con el dispositivo Luna 2 Professional de Foreo».



SILVIA OLIETE

"Sin ponerme crema cada día, sentiría que me falta algo"

La facialista y experta en estética comenzó 2019 abriendo un segundo local de Blauceldona en Barcelona, tras más de 20 años con el original, y lo termina con un anuncio que demuestra su éxito: en 2020 estrena cabina en el *spa* del hotel Mandarin Oriental de la capital catalana. Su masaje de remonte, creado por ella misma hace ya dos décadas, suma lista de espera mes tras mes. Cada mañana, se limpia la piel con una *mousse*. «La tengo en la ducha por comodidad». Después, se aplica un suero y una crema antiedad. Confiesa su favorita: «Renewing Pack

de Valmont, porque te cambia la piel. Es una mascarilla que también se puede usar como suero y crema. Es mi *aspirina*». Antes de irse a dormir, se desmaquilla con una crema tipo glicerina que en contacto con la piel se convierte en aceite. «Masajeo bien y, al emulsionar con agua esa especie de leche elimina todo tipo de impurezas», explica. Preguntada por su producto imprescindible, ella lo tiene claro: «Ninguno, si no me pusiera crema sentiría que me falta algo».

La alimentación también resulta fundamental. «Necesito frutas y verduras en mi dieta diaria». Y recomienda tomar suplementos de colágeno cada día para mejorar la piel. Aunque suene a lugar común, su truco certero para amanecer cada mañana con buena cara es la felicidad. «Si no estás estresado, descansas por la noche y te levantas con una piel bonita. Si añades cuidados con una buena rutina, es infalible».



NASRIN MASSUMEH

"Por la noche se debe limpiar el rostro, incluso si no te maquillas"

De la reina Letizia a Penélope Cruz, pasando por personajes como Isabel Preysler, por las manos de Nasrin Massumeh y de su madre Massi han pasado algunas de las mayores celebridades patrias. También otras extranjeras, como el exembajador de Estados Unidos en España, James Costos. Cuentan con línea propia, desarrollada por la misma Massi, bioquímica de origen iraní.

Mañana y noche, Nasrin cumple el mismo ritual. ««Limpiaador y tónico son imprescindibles», asegura. «Por la noche se debe limpiar el rostro, incluso si no te maquillas», incide. «Nuestra limpiadora Cleansing Emulsion With Royal Jelly no solo quita el maquillaje, sino también todas las impurezas y la contaminación que nos rodea y se queda en la piel». Después, el sérum y la crema antiedad, ambas de la línea Caviar & Diamond de su marca homónima, así como sus exfoliante y mascarilla antiedad dos veces por semana.

En cuanto a la alimentación, rehuye de productos como embutidos o los famosos cócteles de frutos secos, que suelen prepararse fritos. «Los pescados a la plancha, las verduras y las frutas si me dejan buena piel». Como suplemento, apuesta por las multivitaminas junto con el desayuno ●

"Si no estás estresado, descansas de noche y despiertas con una piel bonita"

SILVIA OLIETE