



100 % NATURAL

Nueva cera depilatoria con azúcar y enriquecida con aceite de Argán (7,79 €), Veet.

previenen posibles reacciones alérgicas y aumentan la resistencia cutánea frente a los rayos UV.

### Depilación: ni un pelo de más

Prepara tus piernas y axilas, porque pronto las dejarás al descubierto. "Lo más cómodo es optar por un sistema de fotodepilación, que haga desaparecer el vello de forma progresiva", comenta Cristina Álvarez.

**Solución exprés:** si tu agenda es apretada y te gusta el 'hazlo tú misma', un buen sistema son las ceras depilatorias que se calientan en el microondas.

### Cura de choque: cabello a salvo

Secador, tratamientos de coloración... La fibra capilar acaba muy dañada en el invierno y necesita reparación antes de las largas jornadas playeras. ¿Lo primero? Recuperar las puntas con sérum.

**Solución exprés:** las fórmulas oleosas se han convertido en el mejor salvavidas para el pelo. Puedes utilizarlas antes del lavado para recuperar la cutícula, después como tratamiento nutritivo, llevarlas en el bolso para controlar el encrespamiento...

"Toma frutas rojas a diario, evitan el daño celular".

## DIETA ANTIOXIDANTE Protégete desde el interior

"Lo ideal es un plan dietético que frene el estrés oxidativo, aumente las defensas y te ayude a cargar pilas", aclara la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza ([www.royalmedical.es](http://www.royalmedical.es)). ¿Qué incluir en el menú? Consume alimentos ricos en zinc (calabaza, chocolate, germén de trigo, ostras...). "Es un mineral que favorece el correcto funcionamiento del sistema inmune y alivia la tensión nerviosa". Ingiera también café -de tueste natural- té blanco y frutos del bosque. "Estos últimos no tienen apenas

calorías y son ricos en antocianinos, unos compuestos antirradicales muy poderosos". ¿Para mejorar las defensas? "Pimientos, nueces, espinacas... Por su efecto antiinflamatorio y alto contenido en vitaminas C y E".



## CON CITA PREVIA

¡NO TENGAS MIEDO A LA PLAYA! CON ESTOS TRATAMIENTOS, ESTARÁS PERFECTA EL DÍA QUE PISES LA ARENA.

### Corrige, ilumina y trata

Es el momento de dar un pequeño empujón a tu piel y favorecer la renovación celular (ésta se produce de forma natural cada 28 días). ¿Cómo? Con un *peeling* antimanchas nada agresivo, que prepara el cutis para los primeros baños de sol, y luz LED con acción reguladora de la pigmentación. En Estética Lostao ([www.esteticalostao.com](http://www.esteticalostao.com)), por 125 €.

### Cuerpo de reina

Bajo el nombre de Trilogía Preciosa se esconde un exquisito protocolo corporal, que a través de la aplicación de diferentes extractos de piedras preciosas, metales, aceites esenciales y arcillas consigue que el organismo elimine toxinas y líquidos. Lo disfrutarás en Institut Beauté Dessange y vale 75 € aprox. Teléfono: 952 81 77.19.

### Taninoplastia, el nuevo alisado 100 % natural

¿Quién no sueña con un cabello disciplinado? El centro *beauty* Creatival ([www.creativalbcn.com](http://www.creativalbcn.com)) presenta un novedoso sistema de alisado definitivo basado en el tanino, un polifenol de origen vegetal procedente de la piel de la uva. Este activo natural ha sido patentado por

Salvatore Cosméticos y gracias a él se consigue un cabello liso, brillante y sedoso. Desde 150 € (incluye *brushing*).

### Sin flacidez ni celulitis

Nada de molesta aparatología ni dolorosos pinchazos, la tecnología IDP® son parches intradérmicos que transportan los ingredientes quemagrasas hasta las capas más profundas de la dermis. A partir de 70 €, en Institut Doctora Natalia Ribé ([www.institutdranataliaribe.com](http://www.institutdranataliaribe.com))

### Una melena radiante

El salón L'Passage VIP ([www.lpassagevip.com](http://www.lpassagevip.com)) pone a tu disposición Structure Action Phases 2 de la Biosthetique, un protocolo capilar en dos fases que repara el cabello dañado. La primera fortalece la fibra y la segunda protege el pelo frente a futuras agresiones. Cuesta 25 €.

### 'Spring Bloom'

¿Quieres un programa para revitalizar cuerpo y mente? Pañpuri Organic Spa ([www.panpuriorganicspa.es](http://www.panpuriorganicspa.es)) te ofrece la experiencia *spa* Nirandorn (incluye baño aromático, exfoliación orgánica, envoltura, masaje...). Si reservas de lunes a viernes, dos por uno, 290 €. ■