

# 03

## Dibujar el ojo perfecto

El eyeliner es el rey del verano, pero no es fácil de trazar. La clave: acertar con la textura y la herramienta. Antonio Serrano, de Shiseido, nos enseña a delinearlo.

Julien David



**A dos bandas**  
«Lo ideal es emplear dos de diferentes texturas: primero un lápiz y luego un boli con acabado brillante», aconseja el maquillador.



Waterproof de Make Up For Ever (22,90 €).

Thom Browne



**Versión egipcia**  
«La clave está en delinear y pintar rayas simulando las pestañas, arriba y abajo». Mejor en versión gel o kohl; duran más.



Master Kajal en tono Lapis Blue de Maybelline (6,99 €).

Au Jour le Jour



**Mirada de lince**  
Se busca el efecto difuminado, por eso se escoge una sombra en lápiz. «Se dibuja un punto en el lagrimal y otro en el raballo y se unen».



Ombre Hypnôse Stylo de Lancôme (27,35 €).

# 04

## Dar con el azul

Acertar con la tonalidad significa combinar con el color del iris. «Las sombras aguamarina sientan bien a los ojos marrones y a los verdes. Los tonos marino y klein favorecen a los azules, y los matices pastel resaltan las miradas negras», aconsejan desde Douglas.

- 01. Ombre Matte Aquatic Green de Clarins (23,50 €).
- 02. Eye Tint n°3 Jade de Giorgio Armani (33 €).
- 03. Eye Tint n°4 Emerald de Giorgio Armani (33 €).
- 04. Diorshow Khôl Pearly Turquoise de Dior (25 €).
- 05. Shimmering Cream Eye Color GR208 de Shiseido (27,15 €).
- 06. Phyto Eye Twist Lagoon de Sisley (35 €).

# 05

**Adivina adivinanza.** ¿Cuántas calorías tiene cada plato? Paula Rosso, nutricionista de Lajo Plaza, nos ayuda a acertar en el cómputo.



Ensalada mediterránea de lechuga, atún, tomate, cebolla y aceitunas.

- 98 kcal
- 175 kcal
- 130 kcal

**Una ración de ensalada**

«La lechuga, el tomate y la cebolla son libres de grasa y aportan una chute de energía instantáneo», explica Rosso. El atún es un aliado; contiene omega 3 que reduce el colesterol malo.



Helado de yogur y jengibre.

- 140 kcal
- 160 kcal
- 60 kcal

**100 gramos de helado de yogur**

Su nombre induce a error: «Puede contener hasta un 23% de azúcar y un 10% de grasa», asegura la experta. Lo bueno: el yogur aporta calcio y probióticos, ideales para una buena digestión.



Gazpacho con tapa de anchoa.

- 122 kcal
- 85 kcal
- 60 kcal

**250 cl de gazpacho**

Las verduras son su base, pero ojo, el aceite aumenta su aporte calórico. «Recomiendo no excederse, de dos a tres cucharadas por persona», nos aconseja la experta.

01. La ensalada tiene 175 kcal. 02. El helado de yogur, 160 (6 €). 03. El gazpacho tiene 85 kcal.

# 06

**¿Verdadero o falso?** La belleza y la salud se prestan a leyendas urbanas. Algunas tienen fundamento; otras no. Aquí van cuatro:

**Abusar del azúcar empeora la celulitis.**

**VERDADERO** Este ingrediente provoca que las fibras de colágeno se vuelvan rígidas y se creen nódulos de grasas. El resultado: la temida piel de naranja.

**Los batidos adelgazan.**

**FALSO** Solo si sustituyen a alimentos más calóricos. Eso sí, su contenido en fibra ayuda al tránsito intestinal. Y además son ricos en minerales y vitaminas.

**A los hombres les salen menos manchas.**

**VERDADERO** El melasma, una de color café común en labios, nariz y cejas, suele deberse a las hormonas. Está relacionado con los estrógenos.

**El sol cura el acné.**

**FALSO** Es antibacteriano y antiinflamatorio, pero la dermis se protege de los rayos produciendo queratina, lo que agrava los granitos. La solución: exfoliar.