

CUTIS

ARRUGAS MARCADAS

La restauración de las pieles maduras pasa por fórmulas que incorporen «lípidos que rellenen las arrugas; ácido hialurónico para hidratar; péptidos para dar elasticidad y vitaminas C y E para estimular el colágeno», comenta la facialista Nuria Soteras, de Backstage Beauty.



Rejuvenate Serum, de Alqvimia, (74,70 €). Regenerante, reafirmante y antiaging.

CONTORNO DE OJOS

«Si ya han aparecido las primeras arrugas utiliza un contorno hidratante para prevenir que se hagan más profundas. Para las ojeras y bolsas es más efectivo optar por activos descongestivos, aclarantes y drenantes, como la vitamina C», aclara Nuria.

Repair Eye, de Estée Lauder, (64 €). Favorece la limpieza interna de la piel y reduce el daño medioambiental.



EXCESO DE GRASA

Las pieles que tienden a acumular grasa, «necesitan fórmulas libres de aceites, además de una limpieza más constante. Tienden a deshidratarse, por lo que les van bien cremas a base de activos oxigenantes, equilibrantes y rehidratantes», señala la experta.

Multi Active Nuit Crème Légère, de Clarins, (61,75 €). Activa la síntesis de colágeno y la nutrición celular.



CUERPO

ANTICELULÍTICOS

Nada mejor contra la celulitis que llegar a casa, desnudarte y disfrutar de una ducha «a base de cambios de temperatura, acabando con agua fría. Para activar la circulación y exfoliar hay que masajear el cuerpo con un guante de crin en movimientos circulares ascendentes», aconseja la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza.



Cellu Destock Overnight, de Vichy, (32€). Combate la celulitis más resistente.

MANOS

Además de regenerar, las cremas para las manos «deben ser hidratantes y nutritivas, lo que se consigue a base de ingredientes como la manteca de karité. Aplicálas sobre la piel, tras exfoliar las manos. Después conviene ponerse unos guantes de algodón para potenciar los resultados», explica la doctora Rosso.

Crema de Manos Elasticidad Intensa, de Neutrogena, (9 €). Enriquecida con minerales.



PIES

Los pies son una de las partes del cuerpo que más agradecen la llegada de la noche. Especialmente con una pedicura casera exprés que comience con un baño de agua templada durante cinco minutos y una exfoliación. Y, antes de dormir, aplícate una crema suavizante y nutritiva extendida con un masaje intenso.



Vid Divine Balm Reparador de Esdor, (14,95 €). Con AHAs de ácido salicílico y aceite esencial de mandarina.

CUIDADOS INTENSIVOS

MASCARILLAS CAPILARES

«No es recomendable dejar actuar la mascarilla toda la noche, salvo que sea específica para ello. Lo más conveniente son las fórmulas a base de proteínas para regenerar la fibra capilar y los aceites», recomienda Lorena Morlote (lorenamorlote.com).



Secret de Nuit, de Phyto, (29 €). Lleva aceite de macadamia y extracto de orquídea negra.

LIMPIEZA FACIAL

Entre las 11 de la noche y las 4 de la madrugada la piel pasa por un periodo de intensa actividad. «Hay que eliminar toda la suciedad y contaminación de todo el día para que pueda respirar. Después de desmaquillar hay que aplicar una loción», recomienda Paz Torralba, de The Beauty Concept.

Clean it Silky, de Givenchy, (35,50 €). Tiene una fórmula en aceite que se emulsiona con agua.



EXFOLIANTE

«Después de limpiar y desmaquillar llega el momento de la exfoliación de la cara, el cuello y el escote para activar la circulación y pulir la piel. Lo ideal es exfoliarse una vez al día y siempre por la noche. En invierno, los ingredientes más adecuados son los ácidos salicílicos y láctico», aconseja Paz.



Renew & Peel Super Serum de Sephora, (29,95 €). Peel renovador.