



# 10

## Libera tu espalda

Va a quedar al descubierto con todo tipo de escotes. ¿Te has ocupado de ella? Si acumula barros y papulitas, en verano se multiplicarán. El calor hace que aumente la secreción de sebo y los poros se atasquen. Para evitarlo, acude a tu centro de belleza y pide un **peeling** abrasivo o realiza una exfoliación en casa con un producto que contenga ácido acetilsalicílico o té.

### 8. Aligera tus piernas

**No dejes que se pongan como botas.**

Planta cara al problema de la pesadez desde el principio y antes de que el termómetro suba. ¿Cómo? "Elige una loción corporal que incorpore activos drenantes y relajantes, como la vid roja o la centella asiática, y guárdala en la nevera. Póntela recién salida de la ducha. Multiplicas el efecto refrescante y antirretención", comentan desde el equipo Natural Honey.

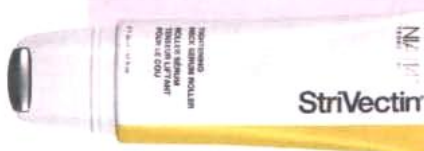


Loción Piernas Cansadas Natural Honey (5,10 €). **REVLON.**

# 9 NO AGACHES LA CABEZA

**CUANDO LA PAPADA** se ha instalado en tu vida, hay que poner remedio. Recuerda que el sol va a degradar aun más las fibras de sostén. ¿Una opción exprés con efecto up? Busca un cosmético que tenga un aplicador **roller**. Este cabezal favorece la penetración del producto y mejora la elasticidad de la zona.

Sérum roller Tightening Neck (80,90 €). **STRIVECTIN.**



## SIN MIEDO AL BIKINI

**Reduce y tonifica la silueta**  
Calienta el aceite entre las manos y masajea la cara interna de los muslos y las cartucheras. Después, amasa los 'rollitos' del abdomen y fricciona la parte baja de los brazos.

Aceite Slim&Firm (21 €). **PURESENTIEL.**

### 11. Deshazte de la grasa

**Este año enseña el ombligo sin sudar la camiseta.** ¿El secreto? Un tratamiento reductor con algas kelpt. "Primero, explica Álvarez, se preparan los tejidos con wasabi y jengibre, y luego se realiza una envoltura con algas". Dirás adiós al michelín sin sufrir. En [cristinalvarez.com](http://cristinalvarez.com). Cada sesión 99 €.

### 12. Aliate con la micronutrición

**Alimenta tu belleza de cara al verano.** Bien con alimentos ricos en vitamina C o con suplementos. "La dosis ideal es 1 g por la mañana y otro por la tarde. También es interesante tomar antioxidantes como la coenzima Q10 o el superóxido dismutasa", precisa Paula Rosso, médico y nutricionista del centro médico estético Lajo Plaza.

### 13. Despidete del 'frizz'

**Con una queratina eco.** La brisa marina mejora la respiración, pero estos efectos terapéuticos no se dejan ver en la melena. "Si el encrespamiento es tu enemigo, neutralízalo con las nuevas queratinas formuladas con ingredientes naturales (coco, nuez de Brasil...)", explica la estilista Andressa Santana. Desde 100 €.

### 14. Toma la delantera

**Recupera pecho y escote.** Estas zonas requieren mimos extras para que luzcan espléndidas con las prendas más veraniegas. Cristina Álvarez nos da un ritual *low cost*: "Masajea ambas zonas con una mezcla de vaselina y aceite de espliego"

### 15. Limpia a fondo

**No lo dejes para el último momento.** La piel tiene que estar tersa y suave para un bronceado diez. ¿La clave? "Realiza la higiene mañana y noche", explica la asesora dermatológica de Nivea, María Segurado. ¿Te da pereza? "Utiliza un limpiador concebido para usarse bajo la ducha. Incorpora agentes lipófilos e hidrófilos que eliminan cualquier residuo". ■



Desmaquillador Bajo la Ducha (5,29 €). **NIVEA.**