

# AÑO NUEVO Y... CON EL GUAPO SUBIDO

Solo hace falta organizarse, coger el hábito y ser constantes. Aunque no hay milagros que valgan, tampoco hace falta invertir un presupuestazo para lucir nuestra mejor cara. Con un puñado de productos básicos y un poco de dedicación a diario los resultados te sorprenderán.

Texto: Salomé García



## EL AZAR NO FUNCIONA

"No debemos subestimar la importancia de los productos que se aplican tópicamente sobre la piel. Y, en ningún caso, elegirlos al azar", explica Inmaculada Canterla, directora de Cosmeceutical Center.

## Optimiza el tiempo (y el dinero)

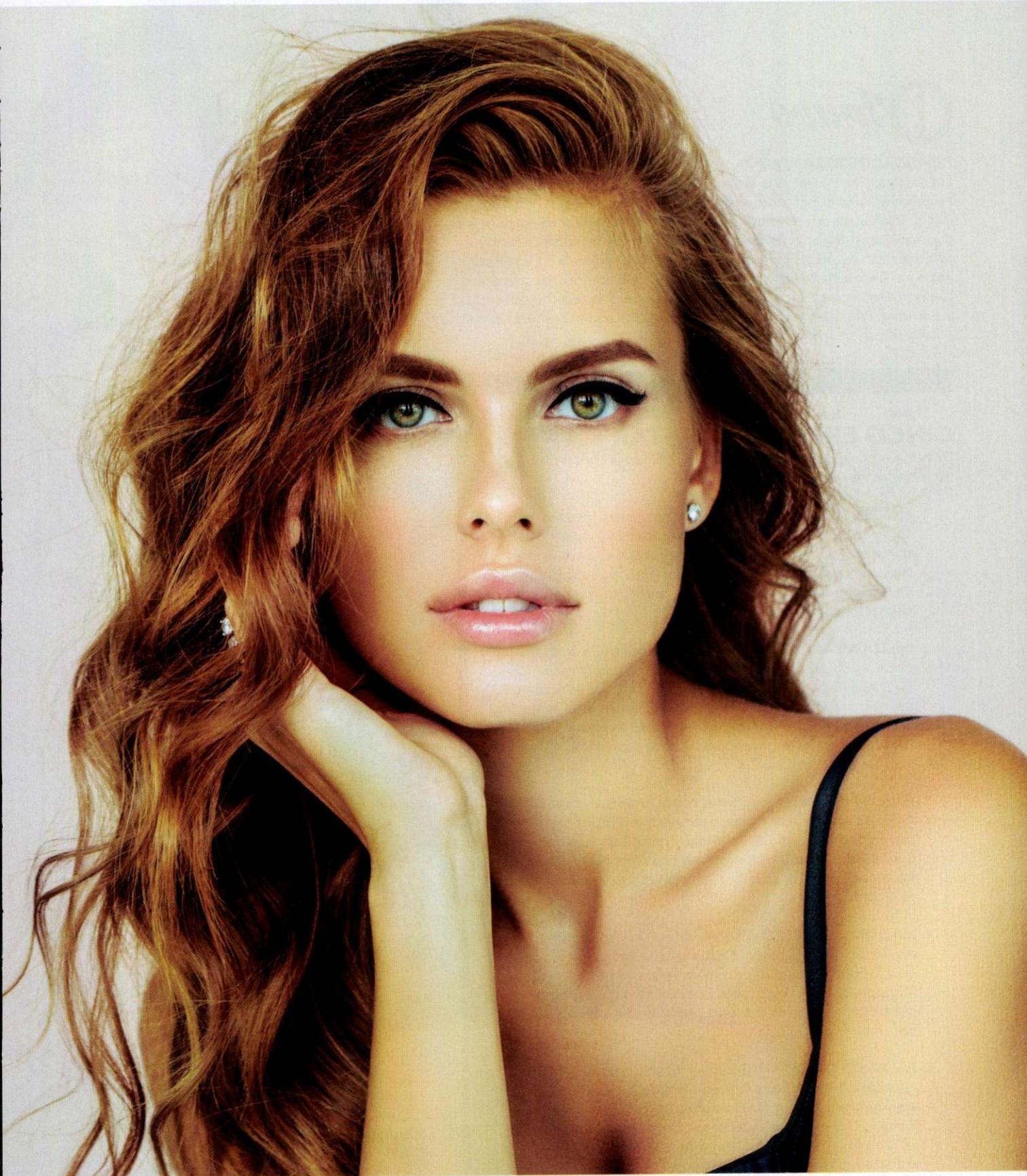
Ni acumular productos que no vas a usar ni embarcarse en rutinas que te roben una eternidad por la mañana y aún más por la noche. Ve a lo esencial y descubre cómo estirar el día para ponerte guapa.

**EXPRIME EL MINUTO.** Haz que cada instante cunda el doble: usa los parches contra las patas de gallo mientras desayunas, ponte la mascarilla de hidrocélulosa mientras chateas en casa, deja que la mascarilla o el aceite capilar actúe mientras te lavas los dientes... ¿Estás viendo la tele en el sofá? Aprovecha para darte una superhidratante en los codos, masajear el contorno de ojos o para aplicar aceite en las cutículas. "Si lo ponemos sobre la manicura recién hecha, secará antes", señala Miriam Guerra, formadora de la firma Mavala.

**MULTIFUNCIÓN.** Por la mañana, cada segundo cuenta. Lo sabemos. Los productos versátiles agilizan la rutina diaria matando dos pájaros de un tiro. Busca hidratantes con protección solar, aguas o aceites micelares con ingredientes hidratantes, limpiadoras purificantes que iluminen el rostro o borren los signos de cansancio. Los productos para varios usos tienen otra ventaja: ahorran espacio y salvan una emergencia. Truco: usa el bálsamo labial como antifrizz, fijador de pestañas o, aplicado sobre el pómulos, como iluminador.

**ANTICIPATE.** Tener las cosas a mano siempre nos anima a usarlas. La experta en belleza Gema Cabañero comparte sus trucos matutinos: "Dejo en la ducha y aplico allí mismo el cepillo o la exfoliante facial (se aclara a la vez que el cabello). Igual con el aceite corporal cuando me ducho: lo extiendo con la piel húmeda y seco a toquitos con la toalla. También me gusta dejar en la mesita de noche la crema de manos y pies para que actúe por la noche. Si ya estoy calentita entre las sábanas y me acuerdo, lo más probable es que ya no salga".

**BUENOS BÁSICOS.** Hay tanta oferta que podrías pasarte horas aplicando cremas y serums como hacen las coreanas. Pero no es el caso. "El *layering* o aplicar varias capas consume muchísimo tiempo y es innecesario, ya que las necesidades de nuestra piel no son las de la asiática. Aquí debemos preservar la hidratación, la elasticidad y el pH. Y nos basta con cuatro buenos productos: una leche limpiadora, crema hidratante con antioxidantes, un contorno de ojos y aceite regenerador para los labios", apunta Pedro Catalán, fundador de Twelve Beauty.



## ! Truco

### RESULTADOS RELÁMPAGO

Los productos *flash* vienen a ser como comprar el pan en una gasolinera a medianoche: salvas el momento, pero nada que ver con una hogaza de masa madre. "No está de más tenerlos a mano porque nos van a sacar del apuro en una situación puntual. Suelen llevar ingredientes hidratantes, iluminadores o tensores para aparentar que hemos dormido 12 horas seguidas", explica la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Estético Lajo Plaza. La cara B de este milagro es que, o su efecto es muy superficial o al retirarlos con la limpieza nocturna desaparece la acción *lifting*. Para que no nos pase como a Cenicienta hay que tratar el problema a diario, no poner parches esporádicos.

## CINCO ERRORES A EVITAR

De nada sirve de nada gastar el dinero en una crema si la usamos mal. O si para arreglar una cosa, estropeamos otra.

- 1. NO SEGUIR EL ORDEN.** Como norma general los de base acuosa se han de aplicar antes que los liposolubles (aceites, mantecas...). En términos prácticos, significa que el serum va antes que la crema. Al revés, el formato oleoso dificultará su absorción. Otro fallo: aplicar mucha cantidad. No actuará más rápido y puedes taponar los poros.
- 2. MEZCLAS ARRIESGADAS.** "Mezclar vitamina C y ácido glicólico ayuda a iluminar y revitalizar, pero puede ser irritante. Y, según esté formulada la vitamina C, puede que incluso se neutralice", apunta Inmaculada Canterla, directora de Cosmeceutical Center. El dermatólogo Antonio González Rodríguez, del Hospital 9 de Octubre (Valencia) avisa: "Sumar dos ácidos a lo loco, como glicólico y salicílico, puede acabar en irritación".
- 3. ¿DÍA O NOCHE?** Hay sustancias que se llevan fatal con el sol. Además cumplen mejor su misión por la noche. El doctor José Vicente Lajo Plaza, director del Centro Médico Estético Lajo Plaza, recuerda que "el retinol lo aplicaremos antes de acostarnos porque puede ser fotosensibilizante. Por la mañana, hay que retirarlo y aplicar un factor de protección solar alto".
- 4. MAL DIAGNÓSTICO.** Que una famosa jure que su rostro resplandeciente se debe a tal o cual crema no significa que a ti te vaya bien. Tampoco es cuestión de comprar la más novedosa ni la más cara. "Cada piel tiene sus necesidades. Conviene consultar a un experto qué activos ayudarán en cada caso, previo estudio exhaustivo de la piel", insiste Canterla.
- 5. FALTA DE CONSTANCIA.** Dale tiempo a la crema para ver resultados. "Hay que cumplir un ciclo terapéutico para poder evaluar y realizar una crítica con fundamento de un producto", advierte Canterla. "No a cambiar cada dos por tres de producto, ni a alterar los protocolos". Aplicarla hoy sí y mañana no o hacer combinaciones al tuntún equivale a tirar el tirar el dinero.



## Limpieza 365 noches

No hay excusas que valgan. Ni que estés cansada ni pensar que por no haberte maquillado puedes saltarte ese paso. "Muchas veces se equipara el desmaquillado con la limpieza facial y caemos en el error de no limpiar el rostro si no hay maquillaje. Pero para que la piel absorba todos los activos de los tratamientos que vamos a aplicar antes de irnos a la cama es imprescindible que se encuentre libre de barreras como la suciedad, el sudor o nuestro propio exceso de sebo", apunta Estrella Pujol, directora de Oxigen. Toca lavarse, pues. Marta Gamarra, directora de formación en Le Bien de L'Eau, hace un repaso de los productos más habituales para hacerlo.

- **Agua micelar.** Ideal para desmaquillar y limpiar la piel en un solo paso. También para retirar impurezas por la mañana. Para desmaquillar los ojos conviene impregnar previamente el algodón en agua caliente.
- **Bálsamo limpiador.** De textura más densa y aceitosa, elimina hasta el maquillaje *waterproof* que nos hemos plantado por la mañana. Se aclara con agua con lo que cumplimos con la doble limpieza puesta de moda por las coreanas. En los párpados aplícala con un algodón.
- **Espuma limpiadora.** Ligera y para aclarar con agua. Algunos tienen ingredientes antiedad o antioxidantes. Un truco: déjala actuar de 15 a 20 segundos sobre la piel. Posteriormente, retira con agua.
- **Gel limpiador.** Fácil de usar, incluso bajo la ducha, con lo que ahorramos tiempo. Funciona bien en pieles mixtas o grasas. ¿Cómo se emplea? Masajea sobre la piel húmeda hasta conseguir la espuma y aclara con agua.
- **Aceite micelar.** Disuelve todas las impurezas (incluso el maquillaje *waterproof* o los restos de filtros UV) a la vez que preserva la película hidrolipídica y compensa los efectos de la cal del agua.
- **Tónico.** Equilibra el pH de nuestra piel y la tasa de sebo que presenta, arrastra los desechos que todavía queden sobre la tez e incrementa el nivel de penetrabilidad de los cosméticos que se aplican a continuación al activar la microcirculación cutánea.

## DOMIR COMO UN BEBÉ (QUE DUERMA)

Igual que nos lavamos los dientes tres veces al día tenemos que acostumbrarnos a seguir rituales de belleza y bienestar a diario. Y esto pasa por dormir lo suficiente o abusar del termostato.

**En modo reparación.** Por el día el cuerpo se muestra a la defensiva, procurando que los agentes externos no nos dañen ni aceleren el envejecimiento. Es durante la calma del sueño cuando se ponen en marcha los mecanismos de reparación. El insomnio o dormir mal pasa factura: heridas que tardan más en cicatrizar, arrugas que van a más, ojeras cada vez más oscuras... Si contar ovejitas no funciona, antes de echar mano de somníferos, busca otras vías naturales.

**Comer para dormir.** "Funciona tomar alimentos ricos en triptófano, magnesio, potasio, vitamina D y vitaminas B1 y B6. Actúan sobre el sistema nervioso y estimulan la liberación de melatonina y serotonina, relacionadas con la relajación y mejor calidad de sueño", explica Laura Parada, nutricionista de Slow Life House. Un ejemplo de una cena relajante: lubina a la plancha en cama de espinacas con crema de queso bajo en grasa y almendras.

**Aromas antiestrés.** La aromaterapia también nos ayuda a rebajar tensiones antes de meter-nos entre las sábanas. "Unas gotas de extracto de flor de naranjo nos ayudan a suavizar el estrés y liberar la mente. Aplícalas entre las manos, aspira tres veces su aroma para que las partículas olfativas vayan relajando el organismo y, finalmente, masajea la frente con movimientos de barrido", señala Solange Dessimoulie, fundadora de Decléor. El 94% de las mujeres reconoce una sensación de bienestar tras este ritual. ¿Otra opción? Pulveriza una fragancia relajante sobre la almohada. Sonia Almela, cosmétologa de Mio España, apunta al aceite esencial de lavanda. "Contiene acetato de linalilo, un éster con propiedades relajantes del sistema nervioso central. Tras inhalarlo la tensión arterial y el ritmo respiratorio descienden. Eso conduce a un estado de relajación". Tú preocúpate de descansar y tu cuerpo se encargará de borrarte las arrugas.



## ¿Trabajo noctámbulo?

Si el cuerpo aprovecha la noche para regenerarse, ¿qué tal darle un empujoncito con mascarillas exfoliantes de acción lenta, aceites reparadores de la cutícula capilar o cremas ricas en nutrientes para reducir los signos de la edad?

• **Tiempo corporal.** Hay cremas cuya acción mejora mucho si se aplican con un buen masaje drenante. Pero por la mañana hay poco tiempo para esas sutilezas. En cambio, por la noche sí podemos arañar unos minutos. Por eso la doctora Rosso se decanta por la utilización nocturna de las cremas anticelulíticas. "En especial, tras una exfoliación con un guante de crin para incrementar la penetración de los activos".

• **Hidratación casera.** ¿Tienes las manos o los pies muy secos? Un truco de toda la vida pero que sigue funcionando es aplicar una capa generosa de crema reparadora y acostarse con patucos o manoplas de algodón fino. El calor corporal activará la penetración del producto mientras descansamos. Y evitamos manchar las sábanas.

## *A cada edad, su tratamiento*

No comes igual el día que estás sentada en la oficina que cuando vas de caminata a la montaña. Tampoco te vistes como cuando eras adolescente, ¿verdad? Entonces, ¿por qué usar una crema que no se adapta a tu edad? En otras palabras, madre e hija pueden compartir confidencias, pero no productos de cuidado facial. Hacerlo no es para nada recomendable. La piel, nos guste o no, tiene necesidades distintas en cada edad.

**A los 20.** Incluso algunos antes, la entrada en la pubertad marca una revolución hormonal que trae de regalo brillos, comedones y espinillas. "Los combatimos con antiacnéicos suaves, como ácido salicílico o retinoides a baja concentración", apunta la dermatóloga Paloma Cornejo. Imprescindible ser disciplinada con la limpieza facial diaria con ingredientes sebo-reguladores para que los poros no se taponen. Es un error creer que por tener la piel grasa nos libramos de hidratar. "Mejor una hidratante fluida *oil free* que no favorezca la aparición de comedones. A ser posible, con factor de protección solar para evitar que las rojeces se transformen en manchas". Si hay mucha grasa, incluye una mascarilla arcillosa para absorber el exceso de sebo en tu rutina semanal. Y, como no, si la cosa se pone fea, acudir al dermatólogo también ayudará a encontrar el tratamiento más adecuado.

**A los 30.** Las treintañeras disfrutan de su vida a tope. Salen mucho, trabajan duro y duermen lo que buenamente se puede. La rutina, pues, es más que relativa... Esto aumenta el estrés a niveles estratosféricos por lo que las cremas con antioxidantes y acción iluminadora son siempre bienvenidas. Si además viven en la gran ciudad se enfrentan a otro contratiempo: la polución atmosférica. La presencia de metales pesados y altos niveles de ozono en el aire dispara la formación de radicales libres. Esto acelera la aparición de los signos de envejecimiento prematuro, como las arrugas y líneas de expresión. Para esto hacen falta cremas que impidan que esas partículas dañinas se adhieran a la piel y minimicen ese exceso de oxidación.

**A los 40.** Cada vez la piel será menos grasa. "En torno a la menopausia quedan pocas pieles grasas ya que el cambio hormonal provoca una pérdida de lípidos en la piel que hace que sea cada vez más seca. De ahí que todas necesiten aplicarse productos antiedad", apunta Leticia Carrera, directora de los centros estético-médicos Felicidad Carrera, en Madrid. "Las pieles secas tienen que plantar cara a las arrugas con productos más nutritivos, mientras que el caballo de batallas de las mixtas es la flacidez", añade. Un aporte extra de lípidos ayuda a mitigar esa inevitable sequedad. Otros ingredientes, como el calcio, van a reforzar la función barrera de la piel contra las agresiones.

**A los 50.** La piel tiene memoria y los excesos del pasado se siguen pagando décadas después. ¿Abusaste del sol sin protección de joven porque en aquellas épocas era lo más normal? Es posible que el sol causara daños en el ADN de tu piel que ahora se traducen en manchas oscuras y otras irregularidades del tono de la piel. Para abordar este problema se actúa en varios pasos del proceso de pigmentación: reducir la producción de melanina en los melanocitos, regular los genes reparadores de ADN y prevenir la propia hiperpigmentación de la piel debida a la edad.

**A los 60.** Cumplidos los 60 años, junto con la falta de densidad y de nutrición, la piel se vuelve mate y pálida, incluso amarillenta. Todos los ingredientes cuya finalidad sea iluminar o devolver el tono rosado se agradecen. Así que no vale que uses la crema *antiaging* que te pondrías con 40 años.



EXTIENDE LA  
CREMA FACIAL POR  
**EL CUELLO Y EL  
ESCOTE. HAZLO  
A CONCIENCIA. EL  
TARRO DE CREMA  
DURARÁ MENOS  
PERO VALE LA PENA**



## EN GUARDIA TODO EL AÑO

Más vale prevenir que curar. Si mantenemos la piel en buen estado nos ahorraremos las prisas para ponerla a punto en verano o para la temporada de bodas. Y retrasaremos la aparición de signos de edad.

- **PROTECCIÓN SOLAR, SIEMPRE.** "En toda rutina de cuidado, sea cual sea la estación del año, el último paso debe ser la aplicación del filtro solar. ¿Por qué? El 90% de los signos visibles de envejecimiento cutáneo los causa la exposición al sol", advierte Canterla. "Aunque existe la creencia errónea de que el sol no afecta a la piel en invierno, la radiación UVA (la responsable de las arrugas) es unas 17 veces mayor que la UVB (la que causa quemaduras). Y se mantiene estable bajo cualquier tipo de situación meteorológica (llueva, nieve...)"
- **MÁS ALLÁ DE LA BARBILLA.** Este año hazte el firme propósito de extender la crema facial por cuello y escote. "Solemos olvidarlas al cuidar la cara y no siempre las alcanzamos con la leche corporal. Es un grave error: son las principales zonas deladoras de la edad". Canterla advierte que "de no hacerlo se produce un desequilibrio difícil de tratar entre la edad que aparenta la cara y la del rostro". Cada tarro de crema te durará menos, pero vale la pena.
- **PIENSA EN LOS PIES.** Aunque no se vean tanto como en verano, dedica tiempo a las grietas de los talones. "Hay que hidratar los pies a diario con una crema específica con urea. La aplicaremos en todo el pie excepto entre los dedos, ya que favorece la aparición de hongos, pero sí en las uñas", apunta Cristina Lurguie, podóloga de Clínica Menorca. Si vas a llevar tacones o a caminar mucho, aplica crema lubricante para librarte de rozaduras.
- **CUIDA LO OCULTO.** Como los codos resecos, las estrías o la flacidez abdominal. La operación bikini se te hará menos cuesta arriba si no te abandonas. Como regla de belleza piensa que es más fácil mantener algo en buen estado que repararlo. Y siempre sale más barato.

## Graduar la temperatura

Evita pasar del calor intenso al frío helador y viceversa. Tu piel no se deshidratará y te ahorrarás rojeces e incomodidad. Abriégate en invierno y no abuses del fresco en verano.

**SIN SOBRESALTOS.** Tan malo es exponerse a temperaturas extremas como los cambios bruscos (de una estancia calefactada al frío de la calle o del calorazo del asfalto a un aire acondicionado gélido). Se darán rojeces, piel rugosa al tacto... Y a la larga, se reduce su capacidad para retener agua.

**OJO AL FRÍO.** Para no perder calor innecesariamente se reduce la irrigación exterior. Es fácil observarlo: con el frío la piel de la cara o las

manos se pone pálida, incluso amarillenta por la falta de oxígeno y otros nutrientes. Cambios extremos durante tiempo debilitan los capilares cutáneos. Es cuando surge la cuperosis o la rosácea, esas antiestéticas rojeces duraderas que no mejoran ni cuando la temperatura se normaliza.

**APRÈS SKI.** Tras una sesión de deporte a la intemperie aplica una mascarilla hidratante intensiva para regenerar la piel debilitada por el frío.

## ! Truco

### NO PIERDAS LA CABELLERA

Es hora de desterrar algunos mitos sobre el cuidado del cabello. Y de revelar otras tantas verdades.

- **Y la temperatura ideal es...** Ve abandonando ese secador con chorro de aire casi incandescente a 230 °C. Ahora la tendencia es un vendaval muy intenso, a mucha velocidad, pero a bastante menos temperatura para no achicharrar y dañar la cutícula.
- **“Salir con el pelo mojado, resfriado seguro”.** No necesariamente. El catarro llega cuando el frío hace que te baje las defensas y el cuerpo no puede frenar a los gérmenes. Aún así sécalo bien antes de salir de casa para controlar el encrespamiento.
- **“Lavar a diario es malo”.** No si el cabello está realmente sucio y lo haces con productos que no barran completamente el manto graso del cuero cabelludo. Si lo que hay es sudor en las raíces, prueba a alternar el lavado habitual con otros días de champú en seco.
- **“La mascarilla y el acondicionador apelmazan”.** No, si se aclaran bien. Lo que deja el cabello brillante pero sin volumen son las siliconas. Si ves tu melena tristonada nada más lavarla prueba a lavarlo sin ese ingrediente.

## ! Truco

### CERO ESTRÉS

Plantéatelo como el mantra para este 2018: tomarse la vida con calma. La ansiedad no conduce a nada, arruina la salud y afea un montón.

- **Mala cara.** “Existe una estrecha relación entre los problemas de la piel y nuestro estado de salud”, comenta Eva Raya, cocreadora de Alice in Beautyland. “El exceso de cortisol y adrenalina derivan en sequedad, descamaciones, picores y hasta dermatitis”. Los neurocosméticos con ingredientes relajantes ayudan a rebajar el nivel de tensión. El estrés también atrae a los radicales libres. En épocas de nerviosismo, aumenta la dosis de antioxidantes.
- **Arruina la sonrisa.** Las odontólogas Debora y Beatriz Villaboa son contundentes: el estrés reduce la producción de saliva, lo que aumenta el riesgo de caries. “Además tendemos a apretar la mandíbula o a rechinar los dientes sin darnos cuenta. Esto causa microgrietas en el esmalte que favorece que la placa se cuele dentro del diente. Incluso puede acabar en fracturas dentales”, cuentan. Relaja o prepárate para la minuta del dentista.

## Haz sitio en el baño

Y también en tu neceser. Con estos 20 imprescindibles y una rutina a conciencia verás los resultados. Este nuevo año promete.





1. Seskavel Anti Ageing Mask, de **Sesderma**. Mascarilla con keratina liposomada y sin siliconas. 9,95€
2. N° 50 Hair Therapy Overnight Elixir, de **Montibello**. Fortalece la fibra capilar. 19,90€
3. Serum Aromessence Nerolí Amara, de **Decléor**. Con aceites esenciales: flor de azahar, hoja verde y petitgrain. 52,95€
4. Liquid Yoga Space, de **Mio**. Spray con aceite de lavanda. Se rocía en los puntos de pulso o en la almohada para conciliar el sueño. 30€
5. Vine Activ, de **Caudalie**. Aceite detoxificante, eleva las defensas del rostro durante la noche. 29,40€
6. Micro Huile de Rose, de **Dior**. Microperlas de aceite. 223€
7. Aquasource Everplump Night, de **Biotherm**. Mejora la turgencia facial. Formulada con una microalga cultivada en la oscuridad. 59,90€
8. Express Radiant Cleansing Foam, de **Novexpert**. 18,90€
9. Aceite sutil, de **Phyto**. Concentrado de ácidos grasos para cabellos ultra secos. 30,50€
10. Spotlight Circle, de **Davines**. Mascarilla monodosis con aceite de moringa de agricultura certificada. Intensifica el brillo del cabello. 8,70€
11. Pureté Sublime, de **Galénic**. Exfoliante con ácidos láctico, salicílico y glicólico para una piel lisa y luminosa en 3 minutos. 42€
12. Miracle Dry Shampoo, de **Aussie**. Champú en seco. 5,99€
13. Renew Lift Contours, de **loma**. Alisa la piel de cuello y escote. 89€
14. Spray Magic Retouch, de **L'Oréal Paris**. Cubre las raíces hasta el siguiente lavado. 7,99€
15. Aura Botánica Bain Micellaire, de **Kérastase**. Champú de ingredientes naturales, biodegradable y sin siliconas, parabenos ni sulfatos. 14€
16. Aceite Desmaquillante Micelar, de **Nuxe**. Con rosa de Damasco y cártamo bio hidratante. 17,50€
17. Crème Désaltérante Hydra Essentiel, de **Clarins**. Evita la deshidratación y protege de la contaminación. 51€
18. Bálsamo corporal, de **La Chinita**. Con aceite de oliva virgen extra ecológico y aloe vera. 6,90€
19. Absolute Oil, de **Filorga**. Reactiva las funciones celulares en pieles agotadas. 119€
20. Intensive Retinol, de **Esthederm**. Sérum en aceite con alta concentración de retinol puro, ácidos grasos y antioxidantes. 59€

# Inspírate

Sentirse bien con una misma también pasa por el físico. Trucos de belleza, secretos de maquillaje o de un estilo de vida de gurús del mundo *beauty* son las vías de inspiración. Todo el mundo puede sacarse partido, sabiendo que en ocasiones lo que predicán algunas *influencers* son ideas aspiracionales. Esperamos descubrirte cosas nuevas en esta minisección y recordarte otras sin que falte el sentido del humor.

## LECTURAS



**Secretos de belleza coreanos.** En Corea, tener una piel sana y brillante es una prioridad. La gurú de la belleza coreana Charlotte Cho te guía a través de rutinas sorprendentes para cuidar la piel.



**Maquillaje.** Michelle Phan fue la pionera mundial de los tutoriales de belleza en internet. En su libro aporta ideas para cuidar la piel, el cabello, las uñas, maquillarse y elegir los mejores cosméticos.



**Face Paint: The Story of Makeup.** La historia completa del maquillaje, desde el antiguo Egipto, la era Clásica, la época victoriana y el *Old-Hollywood*, hasta nuestros días. Imprescindible.

## A SEGUIR...



**You Tube** **Patry Jordan** nos da todos sus secretos de belleza en decenas de tutoriales. Le siguen más de 3 millones de personas.

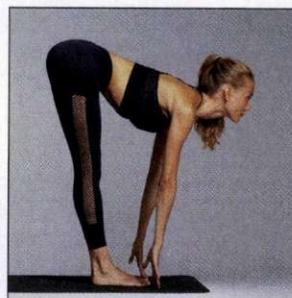
## LA PELI



**De diablos y realidades.** Hay dos opciones, ponernos más alternativas con una serie como *Girls*, con una Lena Dunham muy *porque yo lo valgo*, o caer en la comedia pseudo-romántica con *El diablo se viste de Prada*. Ambas cosas son compatibles. ¿O es que no pueden gustarnos el chocolate y los aguacates?

## EL TRUCO

**Labios coloreados y de mejor ver.** Cuestión de practicidad. ¿Cuántas veces hemos perdido el color de labios en el primer intento? Para conseguir el efecto de unos labios más jugosos, después de habernos aplicado el color con el pintalabios... Viene el truco: usaremos el iluminador dibujando el arco de Cupido en la parte de fuera del labio y difuminando ligeramente. *Modus operandi:* echa una gota del iluminador en la yema del dedo y aplícalo también en el centro del labio inferior. Difumina a toquesitos, extendiéndolo un poco hacia ambos lados del labio, pero manteniéndote en la parte central.

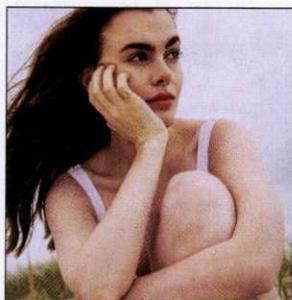


**Instagram** **Vanessa Lorenzo.** La modelo confiesa: "Mi motor es la curiosidad, y mi familia, mi inspiración...". Su estilo de vida, para nosotros, también.

## LA CITA

“Al cabo de los años he observado que la belleza, como la felicidad, es frecuente. No pasa un día en que no estemos, un instante, en el paraíso (...) La belleza es ese misterio hermoso que no descifran ni la psicología ni la retórica”

**Jorge Luis Borges**



**Instagram** **allwomanproject** es un proyecto de la modelo Clémentine Desseaux para que todas las mujeres se sientan felices con sus cuerpos.