

WOMAN

GRUPO ZETA

Nº 309 junio 2018
3,95 € Canarias 4,10 €
woman.es

INVITADO
EXCEPCIONAL
**Nicolas
Ghesquière**
CON
Emma Stone

Fotografía de Collier Schorr

**Summer
shopping**

65 bikinis
y deportivas
vs. tacón

CUIDADOS SOLARES,
PERFUMES FRESCOS...

especial
Belleza

En la playa con SARA SAMPAIO



84205081038003

Expertos al habla

*** ¿Se puede tomar el sol sin protección?** «Exponernos a diario al sol 10-15 minutos favorece la generación de vitamina D. Si vamos a estar más tiempo, se necesita protección», dice el doctor Perricone.

*** SPF, ¿de verdad importa?** «Sí, aunque debemos fijarnos en que la protección sea de amplio espectro. Que lleve las siglas UVA, IR A (infrarrojos) y HEV (luz visible)», explica Aurora Garre, medical manager de Isdin.

*** ¿Es malo exfoliarse antes de tomar el sol?** Una exfoliación suave garantiza un moreno homogéneo. «pero conviene evitar los peelings agresivos que pueden causar el efecto contrario, como irritación o incluso inflamación», comenta Gloria Montero, de Medik8.

«Busca el sello oficial eco friendly, que garantiza que tu solar no libera activos químicos en el agua ni daña el ADN de los arrecifes de coral.»

EL CASO DE LA VITAMINA D

Vivimos en un país súper soleado, con una media de más de **3.000 horas de sol**. Sin embargo, pese a que esta radiación es necesaria para activar la síntesis de vitamina D (el 90 % del total se genera ahí), la mitad de la población presenta **niveles insuficientes** según un estudio de Faes Farma. Una vitamina esencial para el crecimiento y desarrollo de los huesos, la salud dental y el bienestar **cardiovascular**. Los alimentos que contienen vitamina D son mínimos (**pescados grasos y levaduras**). Entonces, ¿qué hacemos? Tomar el sol no es la solución más allá de los 10 minutos diarios que los expertos aconsejan sin SPF. «Lo ideal para aumentar los niveles de vitamina D es tomar suplementos orales», explica el doctor Javier Pedraz, del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid.

Texturas sofisticadas

Aguas, geles helados, sprays explosivos y cremas súper ligeras y suaves aptas para las pieles más sensibles. Los corporales también se adaptan a las necesidades cutáneas y aceleran el bronceado para lograr un moreno radiante. **Nos gusta:**

1. Spray After Sun Reparatrice para rostro, Biotherm (25,90 €). Repara, refresca e hidrata el rostro.
2. Spray Protege & Broncea SPF 30, Nivea (12,49 €).
3. Leche delicada Sun Sensitive SPF 30, Lancaster (35,80 €).
4. Spray Beach&Sport SPF 50+, Bella Aurora (22,50 €). Con acción antipolución evita la pérdida de minerales a través del sudor mientras practicas deporte al sol.
5. Bruma reparadora Tattoo, Ecran (7,49 €). Mantiene vivo el color del tatuaje.
6. Aceite solar antiedad SPF 30, Filorga (29,90 €). Nutre y acelera el bronceado, con aceite de argán y ácido hialurónico.



EFFECTO GLOW



Las claves de una piel brillante lista para recibir los primeros rayos de sol siempre es la misma, «exfoliar cada centímetro de piel, aportar una cura hidratante, aplicar un autobronceador para romper el blanco nuclear e invocar al sol, nutrir, proteger con un SPF alto tanto en la playa como en la city y sublimar con aceites ricos para hacerla brillar», comenta Estrella Pujol, directora de Oxigen (oxigenbellesa.com). En su salón recomienda realizar el **Peeling Mare Nostrum**: «Es ideal para dejar la piel sedosa, cargada de energía y perfecta para recibir un bronce homogéneo. Realizamos un masaje activo y drenante con sal de laminaria y alga espirulina que después se deja con una envoltura 15 minutos. Para acabar, se aplica un gel de ácido hialurónico.» Precio: 140 €.

Versión deluxe

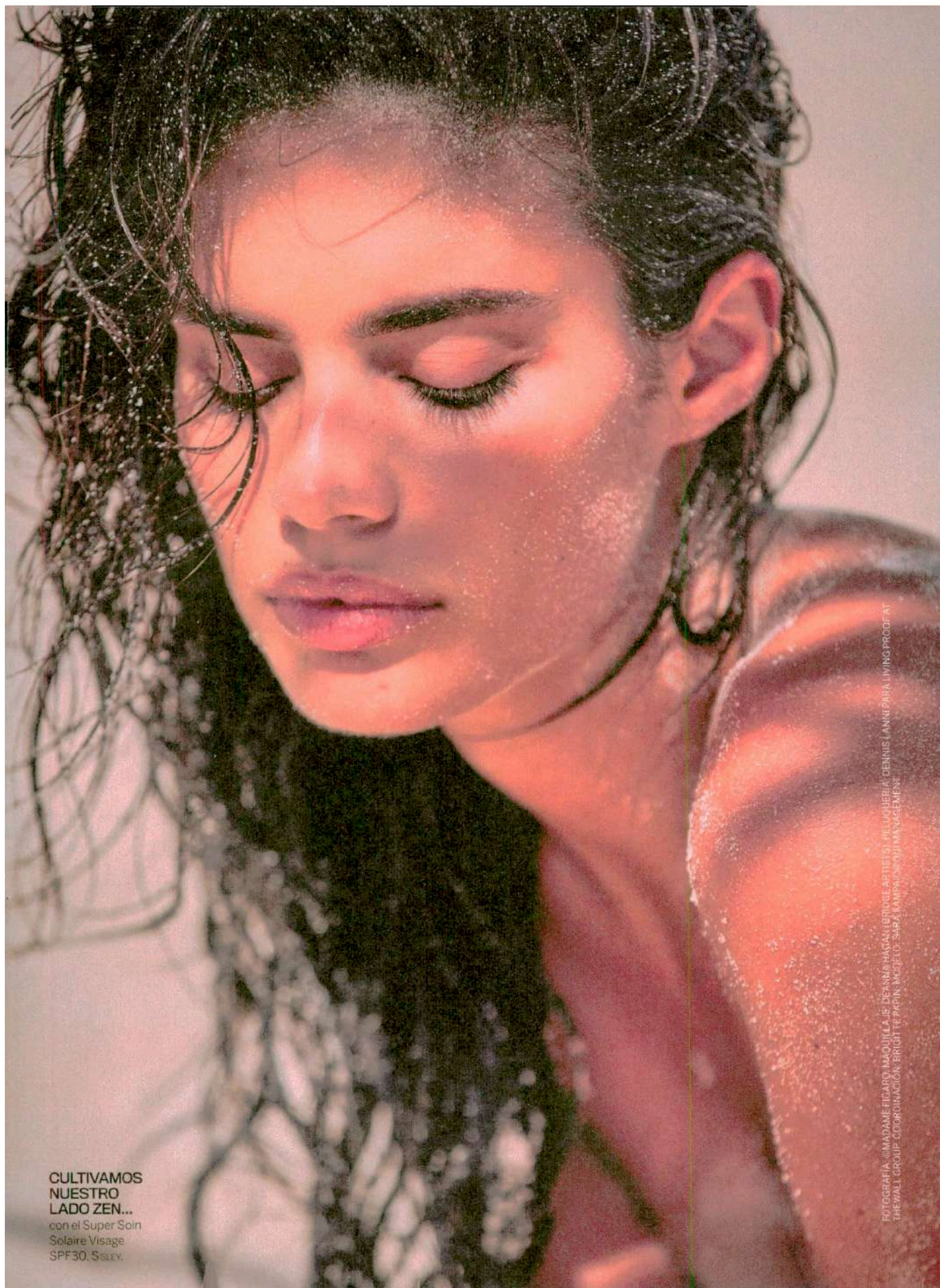
Fortalecer la piel es fundamental para evitar la deshidratación que origina arrugas y manchas. En el Centro Médico Lajo Plaza realizan el tratamiento global de pies a cabeza Escudo Total. «Comenzamos aportando al organismo complementos orales ricos en vitaminas, antioxidantes y probióticos que minimizan los daños del sol y al mes añadimos otros con vitamina C y precursores del colágeno. En el rostro realizamos el protocolo de bioestimulación con factores de crecimiento plaquetario –favorece la síntesis de colágeno y elastina– y en el cuerpo aportamos firmeza y densidad con la infiltración de hidroxipatita cálcica.» Precio: A partir de 1.300 €.

Un buen peeling manual antes de la exposición solar alisa la tez, activa la circulación y aporta luz.

Por un tono radiante

Reparan la piel de los efectos solares y ayudan a lograr ese moreno espectacular que todas queremos prolongar en el tiempo con un irresistible brillo dorado. Incorporan activos antiedad, vitaminas y aceites exquisitos. **Imprescindibles:**
1. Exfoliante corporal The Ritual of Banyu, Rituals (19,50 €). Nutre y revitaliza la piel. **2.** Soleil Plaisir Aceite iluminador Sublime, Darphin (29 €). Velo iluminador que potencia el bronceado. **3.** Leche Soleil Bronzer after sun, Lancôme (30 €). Para un moreno luminoso, uniforme y duradero. **4.** Aceite seco terracota Huile Sous le Vent, Guerlain (51,70 €). Nutre e hidrata sin efecto graso. **5.** Aceite Huile de Magnolia, Leonor Greyl (50 €). Nutre cuerpo y cabello. **6.** Crema corporal regeneradora Neo, Bioxán (32,90 €). Combate la sequedad y la irritación.





CULTIVAMOS
NUESTRO
LADO ZEN...
con el Super Soin
Solaire Visage
SPF30. S.S.L.C.Y.

FOTOGRAFIA: MADAME FIGARO, IMAGUILLA JE, DENINA, MAGAN, IGRIOLE, ARTISTE 51, PELLUQUERIA, DENNIS LANKU PARA LIVING PROOF AT THE WALL GROUP, COORDINACIÓN: ERICHT TE PAPIA, MODELO: SARA K. SAMPAN, MAKEUP: MANSAGEM