

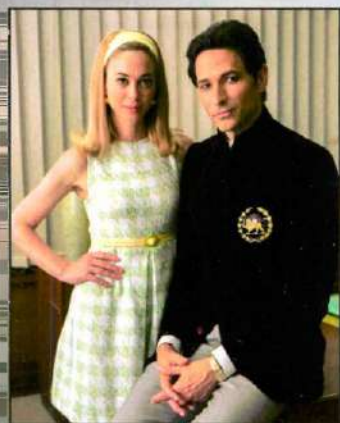
MÁS GUÍA
MÁS REVISTA

MÚSICA CAMILA CABELLO CINE TULLY VIAJE VERONA

Nº 1.371 PROGRAMACIÓN DEL SÁBADO 23
AL VIERNES 29 DE JUNIO DE 2018

1'90
€
SPAIN

Supo...tele



Velvet Colección

Andrés Velencoso
seduce a Marta Hazas

Las series del verano

'El cuento de la criada'
y otros estrenos en abierto

Mundial de Rusia

La Roja cierra
la primera fase

Cazamariposas

Cinco años con
Nando Escribano
y Nuria Marín

Aura Garrido

Protagoniza
'El día de mañana'

NATALIE DORMER, LA REINA
DE 'JUEGO DE TRONOS',
AÚN MÁS INQUIETANTE

EL MISTERIO DE HANGING ROCK



belleza

ANABEL SÁNCHEZ SIERRA

FOTO: GETTY

Un baño de sol

Protección con color

Ya sean solares con un toque de color o maquillaje con alto factor de protección. Te ayudarán a unificar el tono e ir a la playa maquillada sin que apenas se note. Los encontrarás en forma de polvos compactos, BB creams para el rostro o lociones de alta resistencia para hacer deporte.



BB CREAM. HAWAIIAN TROPIC, 11,90 €

MAQUILLAJE CON PROTECCIÓN. CLINIQUE, 34 €

MAQUILLAJE COMPACTO SPF 50+. SENSILIS, 22,56 €

Texturas más livianas

En bruma, con base acuosa, ultraligeras... Existen texturas para todos los gustos. Son fáciles de aplicar, refrescan y no dejan sensación grasa. Sin embargo, no nos llevemos a engaño: también son aptas para pieles secas. Si es tu caso, apuesta por aquellas con activos nutritivos.



BRUMA DE ACABADO SECO. BIOTHERM, 26 €

BRUMA PROTECTORA. VICHY, 19,20 €

LOCIÓN ACUOSA. ISDIN, 22,55 €

Protege el cabello



PROTECTOR TÉRMICO Y SOLAR. NUGGELA & SULÉ, 14,90 €



ACEITE PROTECTOR DE YLANG-YLANG. KLORANE, 14,70 €

ACEITE EN SPRAY. SCHWARZKOPF PROFESSIONAL, 16,33 €

El pelo también sufre la agresión de la radiación UV, que provoca pérdida de brillo, cambio de color y puntas abiertas. "Puede dañarse fácilmente porque su estructura es muy sensible", señala Adolfo Remartínez, creador de Nuggela & Sulé. Los protectores capilares se encargan de preservar la queratina.

Evita las manchas



PROTECTOR SIN RESIDUOS. NIVEA, 10,50 €

PROTECTOR SOLAR ANTIEDAD. FILORGA, 39 €

SOLAR DESPIGMENTANTE. BELLA AURORA, 18,99 €

Las pieles maduras tienen sus propias necesidades. Para satisfacerlas, hay que recurrir a fórmulas "enriquecidas con elementos antioxidantes como la vitamina C, e hidratantes", explica Leonor. Los filtros tienen que superar el SPF50 y deben ser de amplio espectro, aquellos que protegen de las principales radiaciones y estimulan la producción de melanina. El objetivo, evitar el fotoenvejecimiento.

El secreto de un bronceado bonito se basa en hidratar la piel y elegir un protector adaptado a la tuya.

El 99 por ciento de las españolas utiliza protección solar, según un estudio de Birchbox. Este es un sencillo gesto que ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro de la piel y distintos tipos de cáncer.

En el mercado existe una amplia variedad de productos, pero ¿por cuáles nos decantamos?

Aprende a distinguir

Leonor Prieto, directora científica de La Roche-Posay aconseja empezar por estos tres pasos: tener en cuenta la sensibilidad de la piel, dónde nos vamos a exponer y la textura que mejor se adapta a nuestra actividad. Así, las personas con piel muy clara, niños, embarazadas y pacientes

oncológicos, deben considerar una protección muy alta. Los demás "la aumentaremos cuanto más intensidad tenga el sol, mediodía, más tiempo pasemos o si estamos en latitudes cercanas al ecuador".

Asimismo, antes es importante exfoliar e hidratar la piel. Y después, para conseguir un bronceado más duradero, seguir aplicando after sun durante una semana o dos, mantener la hidratación con otra crema y comer alimentos antioxidantes.



Moreno exprés

Uno de los pasos claves para usar autobronceador es la preparación: "Hay que exfoliar la piel 24 horas antes y poner después una capa generosa de hidratante", recomienda Emma Kotch, experta de St. Tropez. Hay que aplicarlo con una manopla extendiéndolo suavemente, sin frotar y procurando no dejar ninguna zona sin cubrir.



LECHE HIDRATANTE AFTER SUN. GARNIER DELIAL, 8,80 €.



AFTER SUN EN ESPUMA. COLLISTAR, 26,95 €.



BÁLSAMO REPARADOR PARA ROSTRO. LIERAC, 29,90 €.

Si tu piel es sensible...

"Lo mejor es optar por filtros físicos, son más estables y no producen alergias", explica el doctor Plaza. Estos tienen una formulación para que no se absorban y funcionan como pantalla, mientras que los filtros químicos, se incorporan a la piel y captan la energía solar aunque la transforman para que sea inocua.



PROTECTOR RESISTENTE AL AGUA. AVÈNE, 13,25 €.

STICK PARA ZONAS SENSIBLES. LA BIOTHÉTIQUE, 18 €.

CREMA PARA INTOLERANCIAS SOLARES. LA ROCHE-POSAY, 27 €.

Para después

Tan importante como protegerse, es ayudar a calmar y regenerar la piel tras tomar el sol. El doctor Lajo Plaza nos recomienda ingredientes naturales como el aloe vera puro y el aceite de oliva. Este último tiene un alto poder emoliente, lo que resulta indicado para personas con piel atópica o muy seca. Algunos fermentos de algas nos ayudan a reducir la temperatura.

