

www.teleprograma.tv

tele NOVELA

SOLO
1'60€
SPAIN
Canarias 1,70 €
Andorra 1,60 €

NUM. 1.315 DOMINGO 24 DE JUNIO DE 2018

SEMANAL

¡NUEVO
COLECCIONABLE!
Las Bandidas



Zoraida Gómez
"Soy positiva
y buena amiga"



*El secreto de
Puente Viejo*

Fatmagül

El final de **Mustafá**

LA PROMETIDA DE ISAAC, ENCERRADA POR SU PADRE

¡Elsa está viva!



Diana Quijano
"He trabajado
de cocinera"



ACACIAS 38

ESTA SEMANA

El secuestro de Silvia

XOÁN FÓRNEAS

"Íñigo es más caradura que yo"



Belleza

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, también son aptas para pieles secas. Si es tu caso, apuesta por aquellas con activos nutritivos.

Bruma protectora.
Vichy, 19,20 €



Bruma de acabado seco.
Biotherm, 26 €



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 proteger la queratina.

Evita las manchas



Protector
sin residuos.
Nivea, 10,50 €



Protector solar
antiedad.
Filorga, 39 €



Protector 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 Prieto. Los filtros tienen que superar el SPF 50 y deben ser de amplio espectro, aquellos que protegen de las principales radiaciones y estimulan la producción de melanina.

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 cuál 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, más tiempo pasemos o si estamos en latitudes cercanas al ecuador"*, explica la experta.

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. Se debe aplicar con una manopla extendiéndolo suavemente, sin frotar, y procurando no dejar ninguna zona sin cubrir.



Mousse bronceadora. **Comodynes, 20 €**

Bronceador para aplicar en la ducha. **St. Tropez, 28 €**

Gel bronceador progresivo. **Dior, 35,95 €**



Leche hidratante after sun. **Garnier, 8,80 €**



After sun en espuma. **Collistar, 26,95 €**



Bálsamo reparador para rostro. **Lierac, 29,90 €**

Para después

Tan importante como protegerse es ayudar a regenerar la piel tras tomar el sol. El doctor Lajo Plaza 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.

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 que no se absorbe y funcionan como pantalla, mientras 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 €**

Crema para intolerancias solares. **La Roche-Posay, 27 €**

Stick para zonas sensibles. **La Biosthétique, 18 €**

