

Nº 2.725
PROGRAMACIÓN DEL LUNES 25 DE JUNIO
AL DOMINGO 1 DE JULIO DE 2018
www.teleprograma.tv



1'60€
Spain
PVP Canarias
1'70€ sin IVA



LAS SERIES DEL VERANO
'El cuento de la criada' y otros estrenos en abierto

ENTREVISTAS
▶ Maraton Man
▶ Vicky Gómez

UN AÑO, MÁS DE 200 PROGRAMAS Y CASI TRES MILLONES DE BOTE

LOS LOBOS SIGUEN IMBATIBLES



MUNDIAL DE RUSIA LA ROJA CIERRA LA PRIMERA FASE

belleza

Anabel Sánchez Sierra

Un baño de sol

Un bronceado bonito requiere un protector que se adapte a tu piel.

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.



Maquillaje compacto SPF50+. **Sensilis, 22,56 €**



Maquillaje con protección. **Clinique, 34 €**



BB cream. **Hawaiian Tropic, 11,90 €**

Texturas más livianas

Bruma protectora. **Vichy, 19,20 €**



Bruma con acabado seco. **Biotherm, 26 €**



Loción acuosa. **ISDIN, 22,55 €**

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.

Evita las manchas



Protector sin residuos. **Nivea, 10,50 €**



Protector 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 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.

También para el cabello

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

Aceite protector de Ylang-Ylang. **Klorane, 14,70 €**



Protector térmico y solar. **Nuggela & Sulé, 14,90 €**



Aceite en spray. **Schwarzkopf Professional, 16,33 €**





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

En el mercado existen muchos productos, pero ¿por cuál nos decantamos? 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. Antes es importante exfoliar e hidratar la piel. Y después, seguir aplicando crema *after sun* durante una semana o dos para prolongar el bronceado.

Moreno exprés

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

Bronceador para ducha. St. Tropez, 28 €

Gel bronceador progresivo. Dior, 35,95 €

Mousse autobronceadora Comodynes, 20 €

After sun en espuma. Collistar, 26,95 €

Leche hidratante after sun. Garnier, 8,80 €

Bálsamo reparador. Lierac, 29,90 €

Si tu piel es sensible...

"Lo mejor es optar por filtros físicos porque no producen alergias", explica el doctor Plaza. Estos tienen una formulación que no se absorbe 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 €

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. Algunos fermentos de algas nos ayudan a reducir la temperatura.

Stick para zonas sensibles. La Biosthétique, 18 €