

# WomensHealth

TU MEJOR VERSIÓN

JULIO-AGOSTO 2018

## STRONG & SEXY

- ENTRENA EN EL AGUA
- EJERCICIOS EN LA TUMBONA
- HOMBROS DE INFARTO

## GUAPA AL SOL

TIPS PARA LUCIR PELO, CARA Y CUERPO

# 10

## BEST LOOKS DE PLAYA

*Georgina Rodríguez*

SU #SECRETO PARA ESTAR ASÍ

## TU MEJOR CULO ¡YA!

EN 15 EJERCICIOS

*Por Tracy Anderson*

(la entrenadora de las estrellas)

## SATISFACTION

LOS JUEGOS DEL DESPUÉS

## SUPERA TUS ANTOJOS ¡ASÍ!

NUESTRO TEST MÁS DULCE

## ¡REINVENTA TU VERANO!



WomensHealth.es 3,50€ en España

## Easy AND Go

En verano se imponen los cosméticos versátiles, en formato minitalla y dos en uno. Todas esas premisas las cumple la última innovación de La Prairie, 'Skin Caviar Essence-in-Foundation', un maquillaje compacto que permite el retoque en cualquier momento y que además protege del sol al incorporar un SPF 25 (173 €, con recambio).



## DESPUES DE...

Sacúdete la pereza y no te saltes un ritual fundamental tras haber tomado el sol y pasado por la ducha: el *aftersun*. Como apunta el dermatólogo Antonio Ortega, de Clínica Menorca, "este producto restablece el equilibrio hidrolipídico de la epidermis y mantiene su nivel de humedad. Hay que asegurarse de que la fórmula contenga ingredientes hidratantes, refrescantes y reparadores, como la manteca de karité, el aloe y la glicerina". A nosotras nos gusta 'Sunissime Leche Reparadora, de Lierac (26,90 €).

## LUZ ROJA

En verano interrumpimos algunos tratamientos porque tienen contraindicaciones si se combinan con el sol, ¿pero sabes cuáles están prohibidos? La doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo-Plaza, nos detalla aquellos que tienes que dejar para septiembre: "Los láseres ablativos, pues al usarlos quedan expuestas las capas profundas de la piel; los *peelings* medios y profundos, ya que pueden cicatrizar pigmentando; los microinjertos capilares, en la medida que tras esta intervención la sudoración es contraproducente; y la luz pulsada, que puede irritar la piel y favorecer la aparición de manchas".

## SIN ROZADURAS

Mucho se ha escrito sobre el *thigh gap* (la separación que queda en la parte superior de los muslos), y no seremos nosotras quien la defendamos, y menos por razones estéticas. Pero el extremo opuesto tampoco es agradable, pues la fricción continua de esta zona puede acabar creando irritaciones o dermatitis. Aplicarse una crema de caléndula mitiga el problema y sus efectos. Y si quieres algo más duradero, puedes acudir a lo que se conoce como 'lipoescultura del diamante', que consiste en vaciar el acúmulo de grasa de la cara interna de los muslos, buscando que el arco interno de la silueta de la pierna sea más curvilíneo (en Instituto Javier de Benito, [www.institutodebenito.com](http://www.institutodebenito.com)).

