

Enredados

¿Sabía que lo que cuenta en internet puede costarle el despido o el divorcio? ➔ P.7



A la mesa

El chef Ángel León prepara la receta preferida de su madre: macarrones con chorizo ➔ P.22-23



Gente

María Dolores de Cospedal nos desvela cómo serán sus «primeras vacaciones en 12 años» ➔ P.16-17



LA RAZÓN

DEL VERANO

Venta conjunta con La Tribuna de Albacete 2€. Venta conjunta con La Tribuna de Ciudad Real 2€. (Precio de ref. OJD 1,34€)



LA FÓRMULA SECRETA DE LAS VERBENAS

ES EL ESPECTÁCULO DE VERANO QUE NUNCA PASA DE MODA. NOS COLAMOS EN EL «BACKSTAGE» DE LA ORQUESTA «VENDETTA» PARA DESCUBRIR LOS TRUCOS QUE LOS HACEN ETERNOS ➔ P.2-3

LUIS DÍAZ

Asturias
Hotel 4*+ Ruta 4x4 Picos de Europa

Agosto y septiembre **89€**

VIAJES *El Corte Inglés*

Precio "desde" por persona y noche. Consulta condiciones. Plazas limitadas. C.I.C. MA59 Herminilla 112 - Madrid.

Y ADEMÁS...

Zona VIP. «Nunca trate de engañar a un chino», advierte Toni Ferrer, dir. del Hotel GPRO Valparaíso ➔ P.4-5

Verde que te quiero. Más allá del cloro: el «boom» de las piscinas ecológicas y saladas ➔ P.15

No sin mi perro. Las claves para cuidar sus uñas: ¿cada cuánto debo cortárselas? ➔ P.21

ESIC
BUSINESS & MARKETING SCHOOL

INICIO SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2018

MBA's MASTERS PROGRAMAS SUPERIORES ECONOMÍA DIGITAL ICMD

esic.edu/postgrado • 91 452 41 00



POR **MARTA BOIRA**

¿ESTÁS HECHA
UN LÍO
CON EL RETINOL?

Ácido retinoico, retinol, precursores de retinol, retinol like..., cuando ya había quedado más o menos clara la diferencia entre el ácido retinoico y la vitamina A, el universo cosmético introduce nuevas variedades. ¿Estás hecha un lío? Que no cunda el pánico que he preguntado a expertos sobre el tema.

El doctor José Vicente Lajo-Plaza me explica que el ácido retinoico «es una de las dos formas en las que podemos encontrar la vitamina A para su aplicación tópica, la más pura y activa. Se trata de uno de los activos más recomendados por los dermatólogos: renueva la piel, la hidrata, controla la pigmentación, mejora la textura de la piel y aporta firmeza».

Como dice Pedro Maggi, creador de Skeen, el retinol es «una potente molécula activa derivada de la vitamina A. Resulta menos irritante que el ácido retinoico y aun así, es una de las herramientas más activas en la lucha contra el envejecimiento. Tiene una acción rápida y los resultados son muy evidentes».

