

Nº 2.738  
PROGRAMACIÓN DEL LUNES 24  
AL DOMINGO 30 DE SEPTIEMBRE DE 2018  
www.teleprograma.tv

GH VIP ASÍ ES LA NUEVA EDICIÓN

# Top

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

0 27 3 8  
8 4130421609032

CARMEN LOMANA,  
MARIO VAQUERIZO  
Y ANTONIA DELL'ATTE  
COMPITEN EN 'MASTERCHEF CELEBRITY 3'

# REINAS EN LA COCINA



Juanma  
Castaño.

#VAMOS NUEVO CANAL DE DEPORTES DE MOVISTAR

**belleza**

Anabel Sánchez Sierra

# Preparada para el otoño

El sol y el cloro pueden debilitar el cabello y hacer que nuestra piel se deshidrate o aparezcan manchas y acné. Te enseñamos cómo combatir los efectos del verano.



FOTO: GETTY



## COMBATE LA CAIDA

Durante el otoño el cabello se renueva, llegando a duplicarse su caída. La doctora Virginia Sánchez, de las clínicas Dorsia, recomienda los suplementos alimenticios. El zinc y la biotina ayudan a reducir el estrés oxidativo de las células. Por su parte, David Lesur, de los salones David Künzle, propone "dejar toda una noche una cataplasma a base de aceite y mascarilla en el pelo sin lavar".



Cápsulas con hierro y zinc. **Redenhair, 42€**

Máscara de tratamiento.

**Neutrogena, 59,99 €**



## DESPÍDETE DE LOS BROTES DE ACNÉ

Las imperfecciones disminuyen en verano por la acción secante y antibacteriana del sol. A la vuelta es posible que suframos un rebrote. Para combatirlo, el doctor Luis López, experto de Bioderma, aconseja "una rutina de limpieza dos veces al día y una hidratante con ceramidas". Las máscaras de fototerapia te permitirán reducir estas lesiones.



Dispositivo con luz verde.  
**Talika, 99 €**

## PARA LAS MANCHAS

Aunque todo depende de la tolerancia de la piel, los cosméticos que contienen vitamina C o algunos ácidos son efectivos. Al igual que la fototerapia para el acné, que trata el cutis con luz roja y azul, la de color verde permite atenuar las manchas marrones.

## CUIDA LO QUE COMES

Frutas de temporada, como la granada, que destaca por sus pocas calorías, 34 por cada 100 gramos, y su fibra, ayudan a recuperar el tránsito intestinal después de los días de excesos. Además, el poder antioxidante de esta fruta ayuda a dar luminosidad a la piel.



Crema reparadora con pepino. **CND, 27,50 €**

## NO OLVIDES LA HIDRATACIÓN

Para recuperarla, es necesario elegir ingredientes capaces de retener la humedad. La Academia Española de Dermatología y Venereología aconseja aquellas con ceramidas, urea o glicerina.

## REPARA TUS TALONES

Si les ha faltado nutrición en estos meses de calor, es muy probable que hayan aparecido las grietas. Si son profundas, es un buen momento para acudir al podólogo. En casa puedes aplicarte una crema específica para esta zona durante dos o tres noches con un film de plástico.



Mascarilla hidratante.  
**Apivita, 13 €**



## ALARGA TU MORENO

A pesar de que la intensidad del bronceado dependa de nuestro fototipo de piel, es decir, de su capacidad para asimilar la radiación, podemos tener ayuda. Por ejemplo, "aumentando la cantidad de betacarotenos de nuestra dieta o tomando algún nutricosmético que mantenga la producción de melanina", aconseja Lajo Plaza, director del centro estético homónimo.

Booster para alargar el bronceado.  
**Sepai, 67 €**



## RENUOVA TUS CÉLULAS

"La exfoliación retira la piel seca, favoreciendo la penetración de los productos hidratantes", explica la doctora Sánchez. Así, es el primer paso que deberíamos seguir en nuestra vuelta a la rutina. Hay exfoliantes suaves en gel que pueden utilizarse todos los días, pero lo ideal es que realicemos este proceso cada dos semanas.

Gel exfoliante.  
**L'Oréal, 5,90 €**