



Publicación	Woman General
Soporte	Prensa Escrita
Circulación	196 577
Difusión	107 860
Audiencia	206 000

Fecha	22/05/2019
País	España
Página	139
Tamaño	571,52 cm² (91,7%)
V.Publicitario	16 593 EUR (18 793 USD)

belleza *bronce*



Si optas por un autobronceador para mejorar tu tono los primeros días de playa, recuerda aplicar después un protector solar, ya que los autobronceadores no llevan filtros UV.

Saludo AL SOL

Preparadas, listas... ¡ya! Llega el calor y aumenta la impaciencia por lucir un bronce de ensueño mientras nos relajamos en la playa. Y es que los rayos de sol nos mejoran por dentro y por fuera. Toma nota de los últimos lanzamientos y los mejores consejos para recibir solo lo bueno y frenar los riesgos.

POR OLGA TARÍN



¿Es necesario desintoxicar la piel antes de exponerse al sol?

Es imprescindible para obtener un bronce bonito, uniforme y duradero. La doctora Mar Mira, de la Clínica Mira + Cueto, recomienda «realizar una limpieza y exfoliación profunda que elimine las células muertas y estimule la renovación celular e hidratar después rostro y cuerpo con un producto adaptado al tipo de piel». Diez días antes de ir a la playa es conveniente utilizar un activador de bronceado, que favorece el proceso de activación de melanina, responsable del color de la piel

y de proteger de los rayos UV. **Nos gustan:**

1. Gel en crema activador de bronceado Sun Soul, COMFORT ZONE (29 €).
2. Bruma hidra-refrescante activadora Blue Active Water, GERMAINE DE CAPUCCINI (23 €).
3. Espuma protectora Magic Mousse À Bronzer, PAYOT (36 €).



¿Estar morena estiliza?

Jimmy Coco, responsable del color que lucen los ángeles de Victoria's Secret afirma que un buen bronceado hace que parezcas hasta cuatro kilos más delgada. Por eso los autobronceadores son el comodín ideal para afrontar perfecta los primeros días de playa y matar el desfavorecedor blanco invernal. **1.** Gel Delicia autobronceador al Monoi, POLYSIANES (15,37 €). **2.** Self Tan Watermelon Infusion, St. TROPEZ (40 €). Rico en vitaminas y antioxidantes y con un aroma delicioso. **3.** Bruma Photo-derm Autobronzant, BIODERMA (18,95 €).



¿Por qué un protector oral?

El 75 % de la población española no conoce la existencia de la fotoprotección oral según un estudio de Cantabria Labs. Sin embargo, es el mejor complemento para salvar los errores de aplicación de la crema y multiplica por tres la resistencia a la quemadura solar. **Favoritos:** **1.** Cápsulas Solaire Intensil pieles claras, OENOBIOL (21,33 €). **2.** Perlas Arkosol Intensivo, ARKOPHARMA (27,90 €).





¿Por qué debemos utilizar una protección específica para rostro?

Aunque el solar corporal es el rey de las ventas veraniegas es necesario invertir en un facial a medida. «Lo importante es entender que la piel del rostro está expuesta al sol durante todo el año, mientras que la del cuerpo no. Así que lógicamente es una piel muy castigada por la radiación. Por esta razón hay que proteger más el rostro ya que su nivel de saturación para contrarrestar los radicales libres es mayor que la del cuerpo. Nunca deberíamos utilizar un factor por debajo de 30 (aunque ya estemos morenas el sol sigue siendo dañino)», explica la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza. Además, los últimos lanzamientos actúan como auténticas cremas de tratamiento con potentes activos antiedad, matificantes para pieles grasas y calmantes para las más sensibles con un plus añadido: ya no dejan marcas blancas y el acabado es invisible.

Qué hay de nuevo

1. Bruma Delial UV Water SPF 30, GARNIER (10,99 €). Hidrata y refresca. **2.** Sun Perfect Glow Cream SPF 50, LANCASTER (48,10 €). Reduce la producción de melanina e ilumina para que la piel se vea más transparente. **3.** Tratamiento protector ojos & zonas sensibles SPF 50, LIERAC (24,90 €). Con pigmentos embellecedores que se adaptan a todos los tonos de piel. **4.** Crema Anthelios Shaka fluid SPF50, LA ROCHE-POSAY (25,60 €). Resiste al agua, el sudor la arena y protege frente a la polución. **5.** Water Gel 360° SPF 50, HELIOCARE (29,50 €). Hidrata y protege frente a las cuatro radiaciones con una textura ultraligera. **6.** Crema Eight Hour Cream Sun Defense SPF 50, ELIZABETH ARDEN (29 €). Embellece la piel e hidrata durante ocho horas.

EL 62 % DE LOS
ESPAÑOLES **SIGUE**
RELACIONANDO
LA PIEL MORENA
CON LA BELLEZA Y EL
14%
CONSIDERA QUE
EL BRONCEADO ES
SALUDABLE.

¿Hay una dieta para broncearme mejor?

Sí, se recomienda aumentar el consumo de alimentos que ayudan a paliar los efectos nocivos de las radiaciones UV sobre la piel. «Nuestra dieta mediterránea es rica en antioxidantes que reparan el daño celular. Contamos con los carotenos (zanahoria, tomates, sandía), ácidos grasos insaturados (pescados azules), polifenoles del té verde y en menor medida el té negro, con un alto poder antioxidante y antiinflamatorio, y el resveratrol (en las uvas y el vino tinto). Es necesario beber más de dos 2 litros de agua para recuperar los líquidos perdidos y tomar fruta o zumos, a ser posible naturales, de mango o tomate ricos en betacarotenos o cítricos ricos en vitamina C», explica la doctora Mar Mira.

¿El sol de ciudad es más seguro?

Pensar que el sol urbano no tiene consecuencias dañinas en el rostro es uno de los errores más comunes. Salidas en bici, un brunch en terrazas, shopping a mediodía... «Todas estas exposiciones involuntarias representan el 80 % de nuestra exposición a la radiación solar», dicen los expertos de Avène. La mejor opción para bloquearlo es utilizar un protector con color con alto índice de protección a modo de maquillaje. Los últimos lanzamientos específicos bloquean también la polución y forman un escudo global. Embellecen la piel con un tono sutil y seductor. **Nos gustan:**
1. ExpertSun Polvo ultraligero con color SPF 30, SINGULADERM (27 €).
2. Bronz Repair Sunkissed, INSTITUT ESTHEDERM (67 €). **3.** B-Protect SPF 50 AVÈNE (14,70 €). Protección 3 en 1 para urbanitas.



belleza cuerpo



La tendencia ERES TÚ

Escotes asimétricos, crop tops y minishorts hacen de tu piel el mejor complemento. Soluciones para llevarlos sin miedo.

POR OLGA TARÍN



B R A Z O S

EL ARMA DE LAS FIT-GIRLS

Delatan como pocas partes de nuestra anatomía la edad y la falta de ejercicio. ¿El objetivo? Tenerlos firmes, torneados y bien definidos.

• **POR DELANTE.** Ni súper delgados ni gruesos. Los brazos ideales están fibrados y tienen forma. Para lograrlos es necesario estar en tu peso y esculpirlos a base de ejercicio.

• **POR DETRÁS.** La flacidez y la falta de elasticidad crean las temidas "alas de murciélago", pérdida de firmeza que empieza junto a la axila y evoluciona hasta alcanzar todo el tríceps.

La predisposición genética, los cambios bruscos de peso y la edad son los culpables.



VENCER LA GRAVEDAD

1. Booster Tune It V.6.6 Elasticity, SEPAL (67 €). Recupera la piel de los brazos en tiempo récord. 2. Gel iluminador Body Lava, FENTY BEAUTY BY RIHANNA (49,99 €). 3. Exfoliante corporal suavizante Relaxing Blend, BIOHERM (12 €). 4. Crème Bras Nus, ORLANE (90 €). Alisa, reafirma e hidrata los brazos.

En cabina

Soluciones mini invasivas para reducir centímetros y reafirmar la cara interna de los brazos.

➔ **Volumen y firmeza.** Un completo protocolo que empieza con un amasamiento con microcorrientes, ideal para activar la circulación y eliminar toxinas. Tras un pequeño masaje calmante de los codos hacia los hombros se aplica luz LED roja que estimula el metabolismo. Para finalizar, se infiltra silicio orgánico con mesoterapia. Un activo ideal para reestructurar las fibras de la piel y estimular la producción de colágeno.

Precio: 106 €. **Dónde:** Oxigen (oxigenbelleza.com).

➔ **Anti Gravity zonas críticas.** Los nuevos hilos Princess activan la creación de colágeno y son muy efectivos a la hora de combatir la flacidez en zonas más vulnerables como rodillas y la cara interna de brazos y muslos. Es un tratamiento mini invasivo que tensa y reposiciona los tejidos con una técnica personalizada según el estado de la piel. En los brazos se aplican para crear una estructura que combata el descolgamiento tisular. El efecto tensor es inmediato. **Precio:** Desde 800 €.

Dónde: Clínica Dermatológica Internacional (clinicadermatologiacinternacional.com) y Clínica Vila Rovira (vilarovira.com).

TRAINING FUNCIONAL

José Exposito (expositotxt29), entrenador de influencers como Laura Escanes o Jessica Goicoechea y creador del Método XT29 aconseja Swing Tríceps para definir los brazos. «Es una flexión clásica muy efectiva para fortalecer la zona. Si se hace con el abdomen contraído el

trabajo es global. Arrodíllate en la esterilla con los brazos extendidos y las piernas elevadas en forma de V. Flexiona los brazos hasta que quedes acostada boca abajo, tocando con el pecho el suelo. Haz fuerza con los brazos y levanta el torso hasta formar un ángulo de 45° respecto al suelo.»

C A R A B

¡MUÉVETE!

1. Espalda lisa. Para Olga Ausejo, «una espalda bonita depende de una buena postura. Recomiendo el ejercicio perro-gato». Colócate detrás del respaldo de una silla, con las piernas flexionadas y los pies separados. Lleva tu cuerpo adelante como si fueras una mesa y coloca las manos sobre el respaldo. Redondea la espalda llevando la mirada hacia tu ombligo en 4 segundos. Arquea la espalda llevando la mirada hacia tus manos. Repite 15 veces moviendo vértebra a vértebra.

2. Prieto y respingón. La entrenadora Marta Rosado, autora del libro «Un culo 10» (Arcopress), aconseja «realizar ejercicios de alta intensidad y alternarlos con intensidad moderada: sentadillas laterales con gomas, tijeras alternas, elevaciones laterales de pierna en banco, sentadillas en salto alternando piernas juntas y abiertas. Es imprescindible realizar muchas repeticiones e introducir en la rutina un trío ganador: subir 100 escalones de dos en dos, saltar a la comba y correr. Estirar después es muy importante. No queremos músculos acortados ni tensiones musculares. Además, aumentará nuestra flexibilidad».

Sin pisar el gym

Los centros de belleza ofrecen soluciones efectivas para tener una retaguardia a prueba de maxiescotes. Se acabó el miedo a dar la espalda.

➔ **Belkya:** Con este potente activo, los rolletes difíciles de eliminar en la zona del sujetador tienen los días contados. «Es un tratamiento que asegura tanto la desaparición de la grasa como que no haya flacidez posterior, todo sin baja, sin marcas, y sin apenas molestias», explica la doctora Paula Rosso. Tras aplicar una crema anestésica local y dibujar la zona tratada en forma de malla, el producto se reparte a través de microinyecciones. Los resultados son espectaculares en personas que con dieta o ejercicio no han conseguido eliminar la grasa de esa zona. **Precio:** A partir de 950 €. **Dónde:** Centro Médico Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com).

➔ **Emsculpt:** Este protocolo no invasivo genera músculo y quema grasa al mismo tiempo hasta lograr elevar y tonificar el glúteo, levantándolo desde la parte superior. En cada sesión se producen unas 20.000 contracciones musculares mediante ondas electromagnéticas de alta intensidad que penetran hasta a siete centímetros de profundidad. Se necesita un mínimo de cuatro sesiones para lograr generar un 16 % de músculo y un 19 % de efecto reductor de grasa. Ideal para todas aquellas que ni con dietas ni en el gym consiguen reducir la grasa localizada y definir el músculo. **Precio:** 1.200 €/4 sesiones. **Dónde:** Clínica Moisés Amselem (doctormoiseseamselem.com).



GLÚTEOS Y ESPALDA MÁS FIRMEZA

Existen dos zonas conflictivas en la cara B de nuestra anatomía. Los rollitos de la espalda que sobresalen a la altura del sujetador y unos glúteos flácidos.

➔ **Culo plano y caído.** En cuestión de glúteos, el tamaño es lo de menos. Lo importante es la firmeza y la calidad de su piel. Y es que el llamado «culo carpeta» es un glúteo plano que se extiende a lo ancho. Este trasero no depende de la edad ni de la

alimentación. Su principal enemigo es el sedentarismo, cuando su función es la de actuar como cojín para que estemos cómodos. En consecuencia, pierde elasticidad, masa muscular y aparece la flacidez y la celulitis.

➔ **Bra-Rolls.** Aumentan los escotes traseros que dejan la piel al descubierto. ¿El problema? El descolgamiento de la espalda por la flacidez se traduce en el típico pliegue de grasita que sobresale bajo el sujetador. El exceso de peso, la edad y la falta de ejercicio son los principales enemigos.



PLENO RENDIMIENTO

1. Crema Reafirmante Prevención Estrías SM & Firming Power, GERMAINE DE CAPUCCINI (34 €). **2.** Bálsamo tonificante, DYPTIQUE (55 €). Súper nutritivo y aromático, con clementinas, limones y naranjas. **3.** Bodyshock Push up, MESOESTETIC (68 €). Estimula la piel de los glúteos con activos tensores y reafirmantes. **4.** Aceite iluminador Body Shimmer spray The Ritual of Karma, RITUALS (19,50 €). **5.** Sales exfoliantes Verbena, L'OCCITANE (32 €). Refresca y tonifica.

