

1,95 € | Nº 1.711

# mia



CANARIAS 2,05 €  
(SIN IVA) INCLUIDO  
TRANSPORTE URGENTE

2 REVISTAS  
(MÍA Y DIETAS)

POR SOLO  
**1,95 €**  
CANARIAS: 2,05 €

## HAZLO TÚ MISMA

Recetas para explorar  
tu lado creativo

**PSICO**

## CONVIVIR CON EL ALZHEÍMER

Cómo cuidar a  
los que cuidan

**SALUD**

Sencillos hábitos  
que te ayudan a

## PREVENIR LA HIPERTENSIÓN

Las recetas más  
genuinas de la  
**COCINA DEL  
SUR**

*¡Fáciles de preparar!*

## DEPORTIVA Y CHIC

Cómo vestir la  
moda más  
cómoda

# PIERDE PESO SIN PASAR HAMBRE

Los alimentos **más saciantes y saludables** y los que  
debes evitar a toda costa. ¡Toma nota!

Patricia  
Conde

“En toda mente  
organizada cabe  
el sentido  
del humor”

BELLEZA

← SI GUARDAS TU ESPRAY FACIAL EN LA NEVERA, la sensación de frescor al utilizarlo será mayor, cosa muy apreciable en estos días de calor intenso.



# ESPRÁIS FACIALES

## PARA TODO

### En bruma sientan mejor

Recuperan la luz, la energía, el confort y, además, refrescan, rehidratan y protegen el rostro a golpe de 'pss'. **Por si fuera poco, también fijan el maquillaje y algunos, hasta quitan los brillos.** Los espráis, brumas o 'face mist' son el último capricho para llevar en el bolso y cambiarte la cara en dos segundos.

POR MARÍA VÍLLORA

#### MANUAL DE USO

Podrás echar mano de este cosmético siempre que quieras. Según indica María Soro, *brand manager* de Boi Thermal, "dependiendo del tipo de producto y su indicación, podrás utilizar las brumas a cualquier hora del día, por ejemplo, para hidratar la piel o, incluso, sobre el maquillaje. Además, son perfectas como primer paso tras la limpieza y antes de aplicar los cosméticos de tratamiento, ya que la piel absorbe más y mejor las texturas acuosas y finas (aguas, brumas, sérums, etc.)".

## CHUTE DE HIDRATACIÓN

Muchos de estos productos prometen hidratación y frescor inmediatos con los que el cutis recupere su vitalidad. Sus ingredientes favoritos, en este caso, son el ácido hialurónico y, por supuesto, el agua. Teniendo en cuenta que su objetivo principal es despertar la piel, es perfecto para usarlo nada más levantarte o después de un entrenamiento, como activador de energía.

1. 2.



1. The Ritual of Namasté, Urban Hydrating Mist, **Rituals** (19,50 €).
2. Plump & Glow, **Emma Hardie** (53 €).

## 'ANTIPOL'

Uno de los problemas que trae consigo la polución medioambiental es la falta de oxígeno en el aire y el aumento del dióxido de carbono. Todo ello "deja el cutis más apagado al empeorar los procesos de oxigenación del organismo y, sobre todo, tu epidermis, donde se depositan trazas de metales pesados", aclara la doctora Paula Rosso, médico estético del Centro Médico Lajo Plaza. Estos productos están enfocados a proteger la piel de los efectos nocivos de la contaminación ambiental y de los agentes externos. Actúan como escudo protector para evitar la adhesión de partículas contaminantes en la piel. A su vez, tienen como objetivo, combatir el daño por radicales libres provenientes de la polución, los gases y la luz azul.



1. Restore Face Mist, **APoEM** (29 €).
2. Aqua Urban, **Galénic** (24,60 €).



Facial Nano Spray, Vitamina C, **M2 Beauté** (92,50 €).

## ANTIENVEJECIMIENTO

Los radicales libres están al acecho por todas partes: en el ambiente, en el aire que respiras, en el sol... Pero hay esperanza, porque sus principales enemigos, los antioxidantes, que se encargan de erradicarlos, se esconden en el interior de muchas de estas brumas llamadas 'antiox'. Estas actúan contra la oxidación que producen los radicales libres y, en un instante, ayudan a minimizar las arrugas, a activar la regeneración celular y a aportar a la piel un aspecto radiante.

## ILUMÍNAME

Sobre todo en verano, la piel requiere una dosis extra de vitamina C, ya que la radiación solar aumenta el número de radicales libres y, por ende, acelera los procesos oxidativos. Existen sérums en formato bruma que unen lo mejor de ambos campos, la eficacia y la ligereza, y consiguen iluminar, reforzar las defensas, combatir los signos de la edad y contrarrestar los cutis apagados en un tiempo récord. Contienen vitamina C, que aporta luz y un aspecto descansado. Aplícalo los días previos a un gran evento o al bajar de un avión y consigue una dosis extra de luz.

**LAS BRUMAS O ESPRAÍS**  
**APORTAN UNA DOSIS EXTRA AL INSTANTE DE LO QUE LA PIEL NECESITE.**



**TIENES QUE SECAR EL ROSTRO** si utilizas el spray antes de hidratar tu piel, para evitar que se deshidrate. Si lo utilizas tras tu crema, no es necesario hacerlo.

## ¿Qué es?

Este tipo de formato, en spray, pulveriza el producto sobre la piel, de manera que sus activos se dispersen sobre toda la superficie del rostro de forma homogénea. Esto permite que no queden zonas sin tratar y que la acción del producto se desarrolle sin complicaciones.