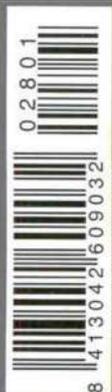


Nº 2.801
PROGRAMACIÓN DEL LUNES 9
AL DOMINGO 15 DE DICIEMBRE DE 2019
www.teleprograma.tv

tp

1'80€
Spain
P.V.P. Canarias
1,90€ sin IVA



TAMARA FALCÓ

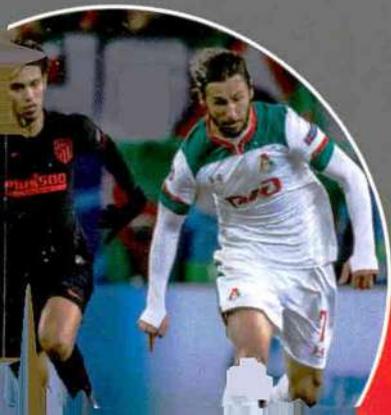
Ganadora de
'Masterchef
Celebrity'

CUMBRE DEL CLIMA

Cita en todos
los canales

ENTREVISTAS

- Hilario Pino
- Carlota Corredera



ASÍ FUE LA VISITA
DEL ACTOR TURCO
A NUESTRO PAÍS

UN DÍA CON CAN YAMAN

CHAMPIONS EL ATLÉTICO, OBLIGADO A GANAR

belleza

Anabel Sánchez Sierra



ALIVIA LAS ROJECES

Algunas son puntuales y otras se deben a problemas como psoriasis, dermatitis, eczema, rosácea o cuperosis. Se trata de patologías que, en esta época fría, pueden verse agravadas. Además de consultar a un dermatólogo si persisten, es mejor elegir cosméticos para pieles sensibles, cremas antirrojeces y, para camuflar, correctores de color verde.

Cuidados

Para proteger tu piel necesitas hidratarla a diario y evitar los cambios bruscos de temperatura.

En invierno no solo tenemos un enemigo, el frío, sino que nuestra dermis se ve sometida a los contrastes térmicos, los ambientes secos que producen las calefacciones, así como el viento. Estos factores "alteran la barrera cutánea de protección, haciendo nuestra piel más vulnerable", explica Isabel González, médico de Quirónsalud.

Lo primero que debemos hacer es huir de los cambios bruscos de temperatura y evitar las duchas con agua muy caliente o muy fría. En estos gestos cotidianos tampoco nos podemos olvidar de la hidratación. Paola Gugliotta, fundadora de la firma Sepai, recomienda "aportar un extra de lípidos y evitar sustancias limpiadoras agresivas". Para restaurar la barrera cutánea, la AEDV aconseja recurrir a emolientes como la urea, que reducen la pérdida de agua al crear una película y, además, tienen un efecto calmante.

Sérum calmante.
Dior,
96,94 €



Crema antirrojeces con FPS 50+.
Deruba,
29,95 €



Corrector verde con vitaminas A y E. **Sensilis,** 17 €

CONTRA LA INFLAMACIÓN

Esta crema de Deruba oculta las rojeces, a la vez que las mitiga y las previene. Lo consigue gracias a sus pigmentos de color verde, al alpha-Bisabolol (del aceite esencial de manzanilla) y a sus filtros solares.

Mascarilla labial de camelia. **Erborian,**
23,55 €



Exfoliante de semillas de albaricoque. **Fenty Beauty,** 13,95 €



Bálsamo reparador. **Elizabeth Arden,**
26 €



LABIOS MÁS SUAVES

Su piel es más fina y carente de melanina, por lo que está más expuesta. Una vez a la semana habría que utilizar un exfoliante para eliminar las células muertas y favorecer su regeneración. Todos los días tendríamos que aplicar un bálsamo de labios que evite la pérdida de humedad, los repare y los proteja. No te los muerdas ni mojes con saliva.



FOTOS: GETTY

contra el frío



Y EN LA NIEVE...
No te puedes olvidar del protector solar para el rostro y los labios, ya que la nieve es capaz de reflejar el 85 por ciento de la radiación. Además, con el frío la circulación sanguínea empeora, porque los vasos sanguíneos se contraen para evitar la pérdida de calor. Por eso, nada mejor que un masaje con un aceite nutritivo después de la ducha.



Crema de bayas del ártico.
Poláar, 16,95 €



Limpiador suave de manos.
Eucerin, 10,15 €



Aceite de masaje de árnica.
Weleda, 15,90 €



Protector solar para rostro y labios.
Ladival, 9,95 €

MANOS

Deberíamos utilizar guantes cada vez que salgamos a la calle. No conviene lavarse las manos en exceso o hacerlo con agua muy caliente. "Los cosméticos tienen que ser nutritivos y regeneradores, con ingredientes como la manteca de karité y la urea", recomienda la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza.



Guantes con aloe vera.
Sephora, 3,95 €



Crema facial para climas extremos.
Babor, 55 €