

# WOMAN

madame

Nº 335 agosto 2020  
4,99 € Canarias 5,35 €  
woman.es

**90 COMPRAS  
DE COLOR**  
.....  
*que marcan  
la diferencia*

**BELLEZA  
INTEGRAL**  
.....  
*del cabello a la  
manipedi,  
toca mimarse*

*Isabella Rossellini*  
@isabellarossellini

**DIVERSIDAD**

*De edad, de razas, de diferentes capacidades,  
LGTBI... El triunfo de la inclusión*







*Manual para tomar*  
**(BIEN) EL SOL**

*Llegan las vacaciones. El momento ideal para abandonar el estrés y centrarnos en disfrutar de las pequeñas cosas del verano. Te proponemos un plan para obtener el moreno más saludable, el perfecto pelo de playa y un rostro y cuerpo felices. ¡Que lo disfrutes!*

POR OLGA TARÍN FOTOGRAFÍA SAM BISSO/TRUNK ARCHIVE



## Vacaciones EN POSITIVO

El verano en realidad es un estado de ánimo. La tormenta perfecta que saca nuestra mejor versión mientras disfrutamos del aire libre, el calor y los baños de mar y de sol. Ahora más que nunca necesitamos esa sensación de libertad y optimismo que solo los rayos ultravioleta nos pueden dar. Ellos nos proporcionan un moreno espectacular, la dosis necesaria de vitamina D y una sensación única de bienestar y felicidad. Pero tienen una cara B archiconocida. La radiación provoca fotoenvejecimiento prematuro en las zonas más expuestas como rostro, escote y manos y es responsable directo del 90 % de los melanomas. A estas alturas, todas somos conscientes de lo malo. ¿por qué no quedarse solo con lo bueno?

## Pre-SPF ¿LOS NECESITAS?

Una nueva generación de activos llega para optimizar el efecto de los solares clásicos y lograr así que la piel resista cualquier descuido. Y es que el mejor amigo de los SPF son los antioxidantes. Utilizados a diario, refuerzan la dermis y bloquean los agentes externos que pueden dañarla. La solución pasa por incluir en la rutina diaria cosméticos ricos en este tipo de activos. ¿Los más efectivos? El cobre, las vitaminas C y E, el resveratrol, el retinol, la genisteína, la niacinamida y la coencima Q10. Y aunque nuestro cuerpo tiene su propio suministro natural, es el momento de reforzarlo a través de la dieta. «Incluye en ella suplementos o alimentos ricos en betacarotenos y antioxidantes, que promuevan la producción de vitamina A y

fijen los pigmentos naturales bajo la piel. Son la solución para tener una mayor protección y un bronceado más rápido y radiante», comenta Estrella Pujol, directora de Oxígeno. Los antioxidantes son tan importantes que se les conoce como SPF biológico. ¡Pero, cuidado! Para funcionar bien siempre necesitan ir acompañados de un filtro físico o químico.

## Elegir el protector TIPS PARA DUMMIES

Mucho se habla del tipo de filtros y es algo que aún genera dudas. Para aclarar conceptos, «mientras que los filtros físicos (que suelen ser de origen mineral) crean una película en la piel que refleja los rayos solares, los químicos penetran en el tejido y transforman la energía solar en calor para que no sea tan nociva», explica Estefanía Nieto, directora técnica de Omorovicza. Como norma general, «los filtros físicos (como óxido de zinc o dióxido de titanio), son ideales para pieles reactivas y sensibles. Además, ofrecen protección desde el momento de su aplicación. En cambio, los químicos tardan más en actuar y se recomienda aplicarlos media hora antes de la exposición», aclara Pujol. En la búsqueda del moreno ideal y saludable, el solar que elijamos debe incluir la protección UVA, UVB, luz visible e infrarroja siempre adecuada al lugar en el que nos encontremos, la altitud y el fototipo de piel que la genética nos ha dado. Para asegurarte, lee bien las etiquetas o pide consejo a tu dermatólogo. Otro tema son las texturas. El menú es tan extenso que cuesta decidirse. Aguas frescas, solares antiaging, geles invisibles, aceites de tacto seco, fórmulas que no deterioran el traje de baño y solares que repelen la arena. ¿Con cuál te quedas? ▶

## MANCHAS, ¿SE PUEDEN EVITAR?

¿Hay alguna forma de prevenirlas? Antes de lamentarse en otoño un sencillo cambio en las rutinas puede frenar su aparición. Toma nota. **SPF, siempre.** En la playa y en la ciudad. No hay excusa. Lo incorporan cremas tratantes y bases de maquillaje. Eso sí, baja hasta el pecho, que el escote suele ser el gran perjudicado. **Protección oral, también.** La nutrición médica frena y repara los daños de la exposición al sol y cubre al solar cuando este se queda corto después de un baño o con el sudor mientras haces ejercicio. **Exfoliación semanal.** Eliminar las células muertas es la base para obtener un tono bonito y uniforme, ¡no lo dudes! **No a los perfumes.** Puedes recurrir a la edición sin alcohol de tu esencia favorita. Son suaves, adictivas y evitan la temida hiperpigmentación.



1. Protector facial con color 50+, GISELE DENIS (20 €). Con vitaminas C y E y pigmentos que matizan las imperfecciones.
2. Fotoprotector facial Oil Free SPF 50+, BABÉ (16 €). Protege y evita el fotoenvejecimiento, con acabado mate y aterciopelado.
3. Gel aceite corporal activador del bronceado SPF 30, SENSILIS (27 €).
4. Agua deliciosa perfumada Sun, NUXE (31,90 €).
5. Aceite reparador aftersun, KLORANE (18,18 €). Nutre y prolonga el bronceo.
6. Gel refrescante aftersun con agua de glaciador suizo, CATTIER (16,80 €).

## Ranking DE MALAS PRÁCTICAS

Para sacar con nota el graduado solar la teoría no es suficiente. A estas alturas, ya ha calado hondo la importancia de protegerse del sol e incluso la moda del moreno intenso está de capa caída. Pero sobre el terreno seguimos cometiendo errores. La paradoja es que quizás utilizar niveles de protección súper elevados nos da un exceso de confianza y la creencia de que estamos a salvo todo el día. «Exacto, tan importante es aplicar el solar veinte minutos antes de la exposición como reaplicar cada vez que salgamos del agua y sobre la piel seca», explica la esteticista Biri Murias. Escatimar crema para intentar que nos dure todo el verano es otro fallo. «La recomendación oficial es de 2 mg de producto por centímetro cuadrado de piel y esto supondría gastar 30 ml de producto cada vez. Sin embargo, la aplicación habitual suele ser de 0,5 mg/cm²; por ello, para suplir esta diferencia, se recomienda usar fotoprotectores con un FPS de 30 o más y reaplicar la crema cada dos horas», aconseja Isabel Lostao, directora de Estética Lostao. La piel de escote y rostro está mucho más saturada de sol y necesita una protección extra que los corporales no tienen. Bajar la guardia a medida que la piel se broncea es otro de los errores de libro. Como aclara la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza, «la melanina que nos aporta el color en la piel es nuestro mejor protector natural, pero al final lo importante es evitar que el sol sea dañino para nuestra piel, así que independientemente del índice de bronceado, nunca deberíamos utilizar un factor inferior a 30».

## The golden EFFECT

Tras la jornada de playa hay dos gestos imprescindibles para lograr el tono más bonito. El primero, consiste en retirar los filtros solares con una doble limpieza. Y es que los solares están creados para fijarse y agarrarse tanto que saturan el poro. Para desprender los filtros, la sal o el cloro empieza con un producto con base oleosa que no sea espumoso, como aceite, leche o bálsamo. Después, limpia la piel y el poro con producto en gel o espuma. Para culminar el bronce satinado, brillante y duradero no puedes prescindir del aftersun. Un producto que renueva sus texturas con geles frescos, brumas hidratantes y aceites con pigmentos reflectantes que son oro puro. «Son aliados extraordinarios para reparar la piel después de un día de playa. Y durante todo el verano, mañana y noche, hay que intensificar los cuidados con una buena hidratante en versión crema o en aceite», explica Patricia Cuenca, directora técnica del centro Oxigen.

## Bronce + rosa EL MIX QUE RESTA AÑOS

Nos encanta el look bronceado, pero uno de los errores más cometidos y que envejece a primera vista es abusar de los terracotas en estado puro. «Para que el moreno favorezca y quede natural y jugoso debe tener pigmentos rosados o rojizos, que son más orgánicos», explica Roberto Sigüero, de Lancôme. Si ya tienes algo de color, sustituye la base por un fluido irisado para tener buena cara en segundos. Aplica en el párpado móvil y en la línea de las pestañas inferiores una sombra bronce en monocromo y después pasa a los polvos bronceadores. Para que queden bien «usamos la técnica del 3, que consisten en seguir la línea del contorno de la frente, bajar debajo del pómulo

## ROSTRO FELIZ EN UNA SESIÓN

Los milagros no existen, pero sí los protocolos que eliminan el cansancio y rejuvenecen en un día.

● **Skinboosters, Galderma:** Las tensiones del año se reflejan en el rostro. Pero contra ellas, nada mejor que estas microinyecciones de ácido hialurónico estabilizado que no aportan volumen, mejoran la textura, la firmeza y la sequedad. Precio: 150 €. Dónde: Clínica Mira + Cueto (clinicamiracueto.com).

● **Jetpeel:** Esta ducha de oxígeno exfolia, hidrata y rejuvenece. La novedad radica en que al oxígeno puro se le incorporan sueros o ácidos personalizados para unos resultados específicos. Hidrata, elimina manchas y difumina arrugas. Precio: 120 €. Dónde: The Beauty Concept (thebeautyconcept.com).

● **Skin Glow:** Tras infiltrar ácido hialurónico para reparar las zonas dañadas, hidrata y aporta tersura. Se aplica luz led roja, que añade luminosidad y estimula el colágeno y la elastina. Al acabar, un masaje manual kobido relaja la musculatura y se aplica una mascarilla regenerante. Precio: 400 €. Dónde: Instituto de Benito (institutodebenito.com).



1. Paleta Terracota Palm Street, GUERLAIN (68,20 €). Bronce más blush anaranjado que se adapta a cualquier tono de piel. 2. Bálsamo Le Rose Perfecto Liquid, GIVENCHY (34 €). Nutre y rellena los labios con efecto húmedo. 3. Fluido Solar Glow Universal Bronzing Drops, DOLCE & GABBANA BEAUTY (45 €). Se puede usar solo o mezclar con la hidratante o la base. 4. SOS Primer Amber Pearls, CLARINS (33,50 €). 5. Sombra Satin Crush Scandalus beils, YSL (36,25 €).



*Tras el boom de los e-sports es el momento de lanzarse al exterior. «Caminar por la orilla elimina celulitis y quema hasta 300 calorías».*

*Álex García, Fit Club Madrid*

y llegar a la mandíbula con un gesto en forma de tres. Tip extra: con una brocha más grande y con menos producto rellena el resto del rostro. Acaba con un toque rosado en la zona de las mejillas para conseguir un aspecto mucho más natural», aconseja la maquilladora Natalia Belda, de Giorgio Armani Beauty.

## Piernas ligeras ¿ESTAMOS A TIEMPO?

Por supuesto que sí. Para activar la circulación, deshinchar y definir la silueta nada mejor que el ejercicio al aire libre. Tras el boom que han tenido los e-sports durante los meses de confinamiento, ahora necesitamos hacer una desconexión digital y lanzarnos al deporte exterior. ¿Los más efectivos para remodelar? «Clásicos como el running o la natación, que trabajan todo el cuerpo y llegan a quemar hasta 700 calorías», explica Alex García, responsable de Fit Club Madrid (fitclubmadrid.com). Aunque para divertirse y aliviar el estrés nada mejor que practicar un deporte de equipo. Y aquí el pádel es el rey. «Casi sin enterarte, tonificas los músculos y pierdes grasa. En cada partido se consumen muchísimas calorías, y al mismo tiempo,

aumentas los reflejos, mejoras la coordinación y acabas con el estrés», asegura García. Las piernas son la parte de nuestro cuerpo que más nos preocupa en esta época del año. En ellas confluyen la flacidez, la celulitis y la hinchazón. Un ajuste en la dieta es fundamental. «Es necesario incluir alimentos variados y de calidad con abundantes verduras y proteína animal y vegetal, y es aconsejable dejar las frutas para el primer tercio del día. Recomiendo beber agua baja en sodio para ayudar a eliminar las toxinas y reducir la retención», señala Biri Murías, directora del centro que lleva su nombre. Las piernas también pueden mejorar con un plan de choque en cabina. En este sentido, la esteticista Carmen Navarro aconseja el tratamiento basado en el Método Medestec, que «trabaja con diatermia, una tecnología que calienta los tejidos y nutre desde el interior para aumentar la firmeza. Además, genera un efecto vasodilatador, activa la circulación de la sangre, mejora la tonicidad y disminuye la grasa. Desde la primera sesión se percibe claramente la mejora, con unas piernas más firmes, tonificadas, lisas e hidratadas. Es un tratamiento antiaging global capaz de tratar todos sus problemas y embellecerlas al instante», asegura Carmen Navarro. Precio por sesión: 100 €.



## Técnicas para lograr RUBIOS CÁLIDOS

Suben las degradaciones de color súper discretas con efecto soleado. Son los beis, champán y canela, que rejuvenecen y dulcifican los rasgos, y desplazan las tonalidades frías y los rubios oscuros. «Es importante dar con la técnica adecuada para lograr el tono más natural posible», aclara Juanjo Gabriel, del salón Bigudí. Estas son las más demandadas que ya puedes pedir a tu peluquero. **Bronde:** Ideal para dar luz a bases castaños o morenas. Es la técnica para aclarar tonos oscuros más buscada en la red. **Ombre:** Consiste en dejar las puntas más claras que el resto del cabello para dar el efecto de pelo bañado por el sol. **Smoky Gold:** Rubio de base oscura con matices dorados y ahumados con el que las morenas se ven más rubias y las rubias, más castañas. **Contouring:** Técnica que juega con las luces y las sombras para resaltar los puntos fuertes del rostro y disimular las imperfecciones. **Rose Copper:** Mezcla rubio y naranja para conseguir una tonalidad clara y cálida que sienta bien a todos los rostros. **Mechas Shatush:** Sustituyen a las babylights y al balayage con el objetivo de lograr un rubio más natural. «Las raíces se mantienen más oscuras mientras que el resto del cabello se aclara poco a poco sin cortes de color. No se aprecia dónde empieza y acaba y dura hasta 16 semanas», comenta Georgiana Todose, especialista en color del salón SAHB. **Melting Blonde:** O "derretido". «Es el paso de un tono oscuro a otro más claro a lo largo de toda la melena, difuminándose con un degradado que nadie nota. Ideal para las que no quieren un cambio radical. Es preferible que se haga con pincel ya que no se buscan tonos potentes, pero sí un aclarado global», aclara Paul Tudor, estilista de David Künzle.



**MELENA A SALVO.** 1. Sérum fortificante Cilaplasme Blond Absolu, KÉRASTASE (32,60 €). 2. Spray para ondas de playa Hair.Resort.Spray, KEVIN.MURPHY (26,20 €). 3. Spray salino Ninfa, AUTHENTIC BEAUTY CONCEPT (26,85 €). 4. Leche Lait Luminescence BiPhase, LEONOR GREYL (39,30 €). 5. Bruma Muroto Volume Mist, SHU UEMURA (47,15 €).

## Las reinas del verano ONDAS DE PLAYA

Todas queremos esas ondas con textura mate y salada que tanto favorecen. La tendencia tiene su porqué. «Las beach waves equivalen a libertad, sol, naturalidad... palabras relacionadas con la felicidad, un estilo de vida saludable y, además, siempre provocan el efecto "wow". Nos evocan las vacaciones, algo que todos anhelamos y más en un mundo cada vez más digital, que nos hace querer disfrutar más de la vida real», explica Massimo Morello, Style Masters de Kevin.Murphy.

## Manipedis: de dos en dos



### Rojo & coral

La apuesta de Chanel para manos y pies resalta la piel morena de forma espectacular. Le Vernis tono Sailor y tono Cruise, CHANEL (27 €/U).



### Verde & amarillo

La maison propone una manicura francesa en verde y amarillo original e irresistible. Dior Vernis en tonos 208 y 120, DIOR (27,45 €/U).



### Take away

1. La lima Smooth Operator de DEBORAH LIPPMAN (15 €) tiene cuatro texturas para limpiar, pulir, alisar y dar brillo.
2. Discos quitaesmalte sin acetona para uñas frágiles y quebradizas, MAVALA (9,15 €).
3. Base Strong Start de larga duración para uñas débiles, ESSIE (13,30 €).