

**CORRE
MÁS Y MEJOR**
Glúteos potentes

**SEXO DE
COMPETICIÓN**
Beneficios antes y después

**STOP A LAS
ARRUGAS**
Cremas antioxidantes

16 modelos
**GUIA
ZAPATILLAS**
PARA TI

RUNNER'S WORLD woman

**¡Engánchate
al RUNNING!**

132 páginas para conseguirlo

WWW.RUNNERSWOMAN.ES
NÚMERO 2 • 4,50 €



APRENDE A COMER Y PIERDE PESO
17 alimentos que te ayudan

OJO con el contorno

Es la zona más sensible del rostro y también la que más se mueve. Las primeras arrugas aparecen en el contorno de los ojos, y las bolsas y ojeras bajo ellos. Cuídalos como se merecen y tendrás una mirada a prueba de carreras. *por Lola Giménez*

Te has parado a pensar cuántas veces parpadeamos a lo largo del día? Si no estamos concentradas mirando a la pantalla del ordenador o leyendo, lo hacemos una media de 10 veces por minuto (600 en una hora). Ahora, imagina por un momento que frunces el ceño 600 veces a la hora, la piel de la frente estaría mucho más arrugada y destensada. Es por este motivo, el continuo movimiento involuntario de la zona orbicular, por lo que en los ojos aparecen de forma prematura los primeros signos de envejecimiento. Si a esto le sumamos el gesto de guiñar los ojos cuando nos da el sol o cuando queremos fijar la vista en algo el problema se acrecenta.

UNA ZONA DE ALTO RIESGO

Según los dermatólogos "la piel de alrededor de los ojos es cinco veces más fina y sensible que la del resto del rostro, además tiene menos colágeno, por eso hay que dedicarle un cuidado especial". Las arrugas

(patas de gallo) y la flacidez no son el único problema, las ojeras y las bolsas también amenazan nuestro buen aspecto. **Y no necesariamente tener ojeras o bolsas es sinónimo de cansancio o entrenamientos excesivos, pueden deberse a causas genéticas, pérdida de grasa en la zona, retención de líquidos, vascularización subcutánea o no haber usado la protección solar adecuada**", explica la dermatóloga del Hospital Torrecárdenas de Almería (y miembro de la AEDV).

MÁS VALE PREVENIR

La experta recomienda, para tratar la flacidez y las arrugas en la zona, activos como los retinoides y vitamina C. Y para la pigmentación excesiva vitamina K. Aunque insiste en que el mejor camino es el de la prevención "manteniendo la zona siempre convenientemente hidratada y utilizando ingredientes despigmentantes al primer síntoma". Si el problema es acentuado recomienda consultar a un experto qué tratamiento estético es el más adecuado.



1. Belle de Jour, Angel eyes (51 €), de **Kenzok**. 2. Crema contorno de ojos regeneradora intensiva (48 €), de **Bioxán Neo**. 3. Dark Circles Away (56,90 €), de **dr. Brandt**. 4. Le Sérúm Yeux (80 €), de **Dior**. 5. Desmaquillante de ojos (12 €), de **Strivectin**. 6. Eye Contour Correction Cream (24,90 €), de **Galore**. 7. High Potency Wrinkle Filler (59,50 €) de **Strivectin**. 8. Redermic C ojos (19 €), de **La Roche Posay**. 9. Eye Contour (29 €) de **Mádara**. 10. Visionnaire Yeux On Correction (60 €), de **Lancôme**.

>> LÚCETE



NÚTRE. Sérúm en aceite que ilumina la piel y la nutre. Aromessence Svelt (45€), de Decléor.



REGENERA. Crema reparadora. Neo (31€), de Bioxán.

SUAVIZA. Aceite con un delicado aroma a vacaciones. Monoi Body Glow (54€), de NARS.



PERFUMAN. Jabones de baño con aroma a flores silvestres. Into the Garden (20€/3 jabones), de Mary Kay.



EXPRES. Body milk para usarlo mientras te duchas. Smooth Milk Bajo la ducha (4,75€), de Nivea.

Cuestión de PIEL

Después de entrenar toca poner el cuerpo a punto. ¿Cómo? Regalándole suavidad y confort con toda suerte de aceites, cremas y jabones.

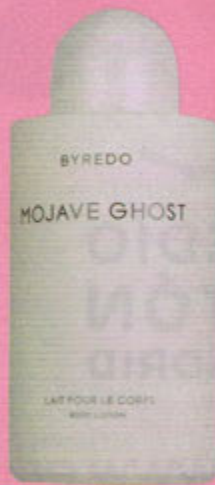


SATINA. Aceite corporal. Caliper Body Oil (10€), de & Other Stories.



RELAJA. Agua suavizante corporal. Sensual water (32€), de Kenzoki.

ESCULPE. Loción reafirmante. Cellusculpt (62€), de dr. brandt.



HIDRATA. Leche perfumada para el cuerpo. Mojave Ghost (47€), de Byredo.



RETRO. Gel de baño espumoso, de Dolores Promesas.

FOTOS: BARBARA SANCHEZ. BAZAR: SONIA FORNIELES.