

GUIA DE ZAPATILLAS 2017 LOS 9 MEJORES MODELOS PARA TI

# Women's Health

**20**  
**RECETAS**  
**HEALTHY**  
**EN 20**  
**MINUTOS**



Tu mejor versión

**Así entrenas,**  
**así te peinas**

Hay vida  
más allá de  
la coleta

## ADIÓS BARRIGA

Plana y firme  
en 15 minutos

**Tu trabajo  
te engorda**

Pierde peso ¡ASÍ!  
en la oficina

*Feliz 2017!*

**AÑO NUEVO,**  
**CUERPO**  
**NUEVO**

Todos tus propósitos,  
en tiempo récord

# 5

**AÑOS**  
**MENOS**

LAS CREMAS  
QUE SÍ  
FUNCIONAN

El síndrome  
de la eterna  
ocupada

ENERO-FEBRERO 2017



WomensHealth.es 350C





BELLEZA

# ¿MALA CARA? ACABA CON ELLA

**S**i formas parte de ese tercio de mujeres perezosas a las que les cuesta seguir una rutina de belleza diaria (¡con todos esos productos y esa cantidad de pasos!), el dermatólogo Joshua Zeichner, director de investigación cosmética y clínica y profesor asistente de dermatología en el Mount Sinai Hospital de Nueva York, se convertirá en tu ídolo. Según este especialista, solo necesitas un limpiador, un antioxidante y un protector solar para lucir una piel de película.



## UN BROTE... DE GRANOS

Se calcula que el 35% de la población está librando una batalla contra el incómodo y antiestético acné. Si te ves en esa situación, hazte con la munición adecuada para acabar con esas imperfecciones. El doctor Zeichner propone un tratamiento puntual con peróxido de benzilo y un exfoliante a base de ácido salicílico, como *Effaclar*, de La Roche-Posay (16 €), que incorpora el primero y un derivado del segundo. Luego aplícate una crema con hidrocortisona al 1% para evitar irritaciones y rojeces.



## PIEL SECA (Descamación y enrojecimiento)

**LIMPIADOR:** No temas, un lavado sin espuma no arrastrará el lubricante natural de tu piel. Hazte con un producto sin sustancias irritantes, como *Organic Mousse*, de Frida Dorsch (22 €, en la foto), con ingredientes 100% naturales y no sensibilizantes.

**ANTIOXIDANTE:** La vitamina E, emoliente, y la vitamina C, que hace que tu piel brille con lustre, proporcionan un doble efecto de luminosidad. Prueba *C E Ferulic*, de SkinCeuticals (148 €).

**SPF:** Busca una protección alta integrada en tu crema de día hidratante, como *Repair & Protect SPF 30*, de StriVectin (89,90 €).



## PIEL GRASA (Brillo, poros visibles y granos)

**LIMPIADOR:** Opta por uno que reduzca el exceso de sebo, además de eliminar la suciedad. ¿Una sugerencia? *DermoPurifyer Gel Limpiador*, de Eucerin (12,95 €, en la foto), con acción antibacteriana.

**ANTIOXIDANTE:** La vitamina C puede ser demasiado irritante para algunas pieles. Si es tu caso, opta por productos que tengan otra composición, como *betaAOX*, de Medik8 (86,50 €), con cobre PCA, betaglucano y niacinamida para controlar la proliferación de granos.

**SPF:** Es importante que el producto absorba la grasa de la piel. *City Block Sheer SPF 25*, de Clinique (28 €), es muy ligera.



## PIEL MIXTA (Zona T grasa y mejillas secas)

**LIMPIADOR:** Un producto higienizante sin sulfatos se encargará de retirar el aceite de las zonas críticas sin agredir la piel y protegiendo las áreas más secas. Prueba *Gel Démaquillant D'Tox*, de Payot (23,50 €, en la foto), con glicol para hidratar, y bioceolia, que equilibra el sistema cutáneo.

**ANTIOXIDANTE:** Combina un tratamiento de vitamina E y C por la noche. *Vitamin C + E Complex*, de SkinMedica (90,90 €) aporta antioxidantes y no resulta grasiento.

**SPF:** Apuesta por una loción ligera con un SPF 15, como *Total Effects Hidratante Protección Piel Sensible*, de Olay (19,99 €).

## CÍRCULOS OSCUROS, ¡FUERA!

Ya te son tan familiares que hasta te has acostumbrado a lucir esas ojeras espantosas. Pues si no quieres seguir aparentando más edad de la que tienes, comprueba de qué color son y hazlas desaparecer.



### AZULADAS

**Tratar:** Los vasos sanguíneos están transparentándose a través de esa fina piel. Usa un producto para el contorno de ojos con retinol para ayudar a engrosar suavemente esos tejidos, como *Crema Antiarrugas Revitalizante de Ojos Pro-Sublime*, de Roc (18 €, en la foto).

**Ocultar:** La clave está en buscar una fórmula en crema y que sea de tonalidad melocotón para contrarrestar el color azulado. Prueba *CC Stick*, de Max Factor (11,99 €).



### MARRONES

**Tratar:** Reduce el exceso de pigmento aplicándote una crema con vitamina C o ácido kójico. Contorno de Ojos Regenerador Intensivo, de Bioxán (48 €, en la foto), incluye, además, vitamina E y prebióticos.

**Ocultar:** Elige un corrector de gran cobertura y que sea dos tonos más claros que las ojeras y difumínalo hasta que se funda con la piel circundante. Concealer Spectrum Palette, de Zoeva (22 €), es una buena fórmula de camuflaje.