

894

28 DE MAYO DE 2016
MUJERHOY.COM

mujerhoy

Moda

35 ACCESORIOS
QUE SON
PROTAGONISTAS



ALVARNO,
ELENA MEDEL,
ISABEL MUNOZ...

¿Todos los
caminos
conducen a
la **belleza?**

FIONA BARTON

Deseubrimos a
la escritora que te
enganchará
este verano

Christina Hendricks

Hay vida después del huracán Mad Men



OPERACIÓN puesta a punto

El calor ha tardado en llegar y te ha pillado por sorpresa. Pero aún tienes tiempo de **reacción** para combatir todos esos frentes abiertos y llegar estupenda al verano. Por Cristina Uranga

La primavera ciclotímica que nos ha tocado este año te ha despistado. Y ahora que las temperaturas suben a toda velocidad caes en la cuenta de que apenas queda un mes para poner el pie en la playa. Si necesitas una puesta a punto contrarreloj, te proponemos los puntos clave en los que tienes que centrarte para que el momento bikini no sea traumático.

PREPARADAS, LISTAS... ¡YA!

• PRIMER MANDAMIENTO: EXFOLIAR

Es la clave de una piel preparada para asomarse al mundo. Porque, seamos sinceras, tu rostro recibe su ración de *peeling* cada semana, pero del resto del cuerpo no te acuerdas hasta que no toca enseñarlo. El *peeling* no solo es bueno para dejar que la piel respire, también la alisa y mejora la efectividad de todo lo que te apliques después, del reafirmante al autobronceador. Y en las piernas, además, evita la foliculitis derivada de la depilación.

Por si no lo tienes claro, la forma correcta de exfoliar implica masajes circulares que empiezan en los tobillos y ascienden hasta el cuello. Puedes hacerlo en seco o con la piel húmeda (pero nunca empapada). Procura saltarte la zona del pecho, que es especialmente sensible y consigue que algún alma caritativa te ayude con la espalda, a la que no le vendría mal un extra para acabar con los granitos. Y no te olvides de los hombros, que este verano toca enseñarlos por mandato de las tendencias.

• PREBIÓTICOS PARA NUTRIR

Una vez que te has librado de las células muertas acumuladas en la capa córnea de tu piel toca iluminarla con activos hidratantes y energizantes. ¿Lo último para recuperar la suavidad y mejorar la firmeza? Incluir en las fórmulas de las cremas corporales alfa-oligosacáridos, los mismos activos que le sirven al interior de tu organismo para alimentar y mejorar su flora bacteriana (no confundir con probióticos, que son los microorganismos que forman parte de esa flora). Solo que, esta vez, aplicados a mejorar la barrera de protección de la piel.

• AFINA BRAZOS Y PIERNAS

Tus extremidades tienen en común un mismo problema: la retención de líquidos, que se produce porque la circulación y el retorno linfático se ralentizan en los extremos del cuerpo. Eso significa que tanto brazos como piernas tienden a hincharse en verano. Los brazos lo hacen ligeramente, pero con el aumento de las temperaturas se nota mucho más en las piernas y en los tobillos. Así que lo que necesitas es un plus de drenaje con activos como la alcachofa, el café verde o la pimienta rosa.



Foto: Arthur Bobbeas / Frank Archive

Tus aliados

1. Karité Exfoliante Corporal Ultra Rico de L'Occitane (25 €). **2.** Exfoliante en Gel British Rose de The Body Shop (17 €). **3.** Neo Crema Corporal Regeneradora Intensiva de Bioxán (32,90 €). **4.** Crema Corporal Nuxe (39,90 €). **5.** Crema Corporal Reafirmante y remodelante de la línea Rose Pepper, de Apivita (29 €).