

Fecha: Marzo16

Medio: Mía

Producto: Bio Enzyme Mask Escote



0,55 € | Nº 1535
DEL 9 AL 15 DE MARZO DE 2016

mía

SHIRAZI COLLETTI CON UN AVIOLIO TRANSPORTE URGENTE

NUTRICIÓN
DESCUBRE
DONDE ESTA
LA GRASA
ESCONDIDA

BELLEZA
Láser o
luz pulsada
QUÉ DEPILACIÓN
TE CONVIENE

MODA
ROSA
CÓMO LLEVAR
EL COLOR
QUE ARRASA

SEMANA SANTA
8 destinos
LOW COST
PARÍS, SEVILLA, PRAGA...
A precios que te puedes permitir

ACTUALIDAD
¿Y SI REINO UNIDO
SALE DE LA UE?

SALUD
EL CÁNCER
DE COLON SE
PUEDE
PREVENIR

ISABEL JIMÉNEZ
PERIODISTA Y
EMPREDEDORA

TARTITA DE MANDARINA
Y CHOCOLATE

Postres exprés
9 RECETAS EXQUISITAS PARA HACER EN MENOS DE 20 MINUTOS



Fecha: Marzo16

Medio: Mía

Producto: Bio Enzyme Mask Escote

Belleza

8 ALIGERA TUS PIERNAS
 ¿Quieres combatir la piel de naranja y mejorar el retorno venoso? Acude a la cosmética inspirada en el poder de la lipoescultura. "Lleva activos descongestionantes y lipolíticos", dice María Unceta-Barrenechea, farmacéutica y creadora de Laboratorios María D'uol. ¿Necesitas eliminar arañas vasculares? "Mediante escleroterapia (inyecciones) se borran las microvarices", dice Pablo Boixeda, director de Clínica Biolaser. Hay que llevar medias de compresión (24 horas). 150 €/ sesión.



9 BLINDA LOS LABIOS
 Son vulnerables y, en vacaciones, si llegan descuidados al sol podrían quemarse con facilidad (carecen de melanina). ¿La solución? Haz una cura reparadora extensiva. "Por el día, pon un bálsamo y, si los vas a maquillar, retira el exceso para evitar que el color se vuelva inestable y migre hacia los bordes. Por la noche, antes de irte a dormir, extiende unas gotas de aceite de oliva con la yema del dedo índice. Empieza en el centro de la boca y llega hasta las comisuras", dice Graciela Barrera, gerente de Kryolan Spain.



'RESETEA' TU INTERIOR

BAJA UNOS KILOS
 Si quieres sobrevivir al 'todo incluido' de tus minivacaciones, procura soltar lastre antes. "Depura con verduras y zumos y, tras el paréntesis vacacional, adopta un menú que sume lo mejor de la dieta mediterránea y de la macrobiótica (algas, leches vegetales y especias como el jengibre)", dice Galofre.

AYUDA A TU PIEL
 Toma alimentos ricos en ácidos grasos (aguacate, frutos secos...) que nutren los tejidos, y aquellos que impiden el efecto oxidante de los rayos del sol (frutos rojos, cerezas...).

INSTIGA EL BRONCEADO
 "Si quieres lograr un moreno uniforme, antes y durante el descanso, aumenta el consumo de nutrientes ricos en betacaroteno. Son frutas y verduras de color amarillo o anaranjado (mango, zanahoria, calabaza)".

10 'REINICIA' TU PELO
 ¿Siempre lo dejas en segundo plano y no te acuerdas de él hasta la vuelta? Opta por un plan reconstituyente casero que incluya un lavado inverso. "Mezcla 2 cucharadas de aceite de argán, 1 huevo y medio aguacate triturado y extiende esta mascarilla de raíz a puntas. Espera 30 minutos, lava y aplica un *shampoo* emoliente para relajar la cutícula", dice la peluquera Diana Daureo. ¿Está desvaído y sin vida? Acude a un *peeling* purificante a base de menta piperita, eucalipto y ácido salicílico. "El folículo queda limpio y rejuvenecido y no se resentirá de los efectos del mar, el aire o el sol". 15 €.

Kit básico para preparar el destape



1. Crema de aísado fortificante Fructis Hydra Liso 72 H sin aclarado (3,25 €), **GARNIER**.
2. Exfoliante corporal de abedul (10,90 €), **WELEDA**.
3. Reductor biológico antiglicación (59,70 €), **MARIA D'UOL**.
4. Anticelulítico Advanced Body Creator Super Slimming Reducer (78 €), **SHISEIDO**.
5. Lima Velvet Smooth para uñas (39,99 €), **DR SCHOLL**.
6. Aceite corporal revitalizante

- Anti-Eau (52 €), **CLARINS**.
7. Suplemento nutricional Lipopuntia indicado para conseguir un vientre plano (22,95 €), **SESDERMA**.
8. Fotoprotector en stick para cicatrices y zonas sensibles SPF 50+ (11,45 €), **BEA**.
9. Mascarilla de biocelulosa para el escote Bio Enzymes (9,95 €, unidad), **TALIKA**.
10. Tratamiento de noche Neovadiol para pieles menopáusicas (36 €), **VICHY**.

