

1,20 € Nº 1.474  
DEL 7 AL 13 DE ENERO DE 2015

# mita

CANARIAS 1,30 EUR (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE URGENTE

**HORÓSCOPO**

## TU SUERTE EN 2015

**7 COCINA  
RECETAS  
QUE CUIDAN  
EL CORAZÓN**

**36 abrigos  
desde 21 euros**  
¡Elige el tuyo!

# Adiós al dolor de cabeza

**EL MANUAL MÁS COMPLETO PARA  
PREVENIRLO Y ACABAR CON ÉL**

**RECLAM  
SI TE COBRA  
gastos de gestión  
el pago con tarjeta  
en internet**

**BELLE  
Más guapa  
imposible**

**20 PROBLEMAS 'BEAUTY'  
CON SOLUCIONES**

**VIA  
Descubre  
Dublín  
'LOW COST'**

**NUEVO  
PORTALES DE  
EMPLEO**

**Encontrar trabajo  
será más fácil**

(\*)  
**LAURA SÁNCHEZ  
CON UN LOOK  
DE PORTADA  
POR 60 €**





# 15

## “Tengo la piel del color de las lechugas”

Probablemente, en compensación, en verano coges con facilidad un tono estupendo. Pero el invierno es otra cosa. David Rodríguez -formador y maquillador de Clarinos cuenta cuál es el antídoto. “Utilizar antes del maquillaje, y después de la crema de tratamiento habitual, una base iluminadora que corrija la tez apagada y contenga pigmentos que contrarresten el tono cetrino”. Las CC creams también son una genial opción.



Color Correcting Cream (12,95 €), MAX FACTOR.

# 16

## “Quiero encontrar el perfume de mi vida”

Pues sólo es cuestión de paciencia y de saber elegir. El sistema Nose (en Le Secret du Marais) es un revolucionario método que, a través de un test de personalidad y diversas pruebas olfativas, va reduciendo las posibilidades hasta que encuentres el que mejor se adapte a tus gustos y a tu piel. No te llevará más de media hora.

# 17

## “Siempre descuido la piel del cuerpo”

¿Consecuencias? Piel seca, rugosa y apagada. La esteticista Ana Lostao (Estética Lostao) recomienda no perder la rutina de la hidratación diaria en invierno. “Los zumos preparados y los complementos a base de ácido hialurónico o colágeno son una buena opción para las más dejadas: son muy recomendables para hidratar y reforzar la piel desde dentro”.

Loción Complete Repair (17,15 €), EUCERIN.



# 18

## “No me gustan mis cejas”

La cosmética está de tu parte. La esteticista Almudena Zubiaga (Miss Pupet) asegura que el mejor instrumento para unas cejas impecables es “un fijador con color. Ideal para las cejas poco pobladas o que requieren de corrección”. Hay tratamientos específicos que pueden repoblar y favorecer el crecimiento del pelo de la zona.



Gel High Def Tinted Brow (32 €), REVITALASH.

# 19

## “Tengo las piernas como botas”

Además de evitar prendas y calzado apretados y elevarlas siempre que puedas, para atajar el problema de raíz, la esteticista Carmen Navarro recomienda “sesiones de presoterapia, que se pueden hacer hasta dos veces por semana. Además, beber mucha agua y aplicar agua fría en la ducha desde las rodillas hasta los tobillos”.



Reductor Drenante Piernas (36 €), SOMATOLINE.

# 20

## “He perdido los contornos del rostro”

Es uno de los síntomas del envejecimiento que más molestan. Para mantener la firmeza, la doctora Lidia Díaz Méndez (Clínica Armonía) recomienda “comer a diario una cantidad adecuada de proteína, fruta y verdura para conseguir un aporte considerable de proteínas. Hay que evitar fumar, hacer deporte, dormir lo suficiente, proteger siempre la piel del sol y mantenerla muy hidratada”.



Crema Total Repair 10 BB Cream Revitalift (15,90 €), L'ORÉAL PARIS.