



## CUIDAR EL ESCOTE O CÓMO NO PARECER MÁS MAYOR DE LO QUE ERES

Si lo descuidas, te pone años extra en el carnet de identidad. Sigue estos consejos de expertos y cosméticos a medida para lucir un escote como dios manda.

POR BLANCA DEL RÍO 21/05/2019

### ¿Te desmaquillas el escote?

No mientas porque CASI NADIE LO HACE. Y es que, lo maquilles o no, no somos conscientes de lo que llegamos a bajar con la brocha cada vez que sacamos el maquillaje. Así que la piel del escote debería entrar en tu rutina de limpieza facial. **Ana Puelles**, de **Estética Lostao**, recomienda hacerlo con leche limpiadora suave retirada con un disco de algodón.

### Zona intermamaria

Algunos consejos para esta zona que ayuden a evitar la caída de la mama, según **Ana Puelles**, de **Estética Lostao**: “sé generosa con la aplicación de la crema específica de cuello y escote en la zona intermamaria. También es muy aconsejable dormir con un cojín de rulo entre los pechos que evite la caída de la mama cuando dormimos de lado”.

### ¿Y en el gimnasio?

No te olvides de los **ejercicios que trabajen los músculos pectorales, bíceps y tríceps, deltoides, romboides y dorsal**, nos recuerda **Ana Puelles**. “Pero cuidado, los movimientos deben ser lentos y controlados para que los senos no sólo se reafirmen sino que adquieran la forma adecuada”, aconseja.