



MODA



**BÁRBARA
LENNIE**

Actriz

«*Todos los buenos actores saben cómo expresarse con su cuerpo*»

MEDIDAS (ESTÁNDAR O NO)

Celebrar la diferencia: vestir siluetas de mujer que desmontan el canon perfecto

'Instagramers': los españoles anónimos más seguidos del mundo

Moda: pitón, leopardo y motivos geométricos, los estampados más deseados del pretoño

Maquillaje: es el momento de los colores ácidos

Reto: plan de belleza en 31 días

Y ADEMÁS — Keira Knightley — Barrios 'hipsters' en Logroño, Sevilla y Zaragoza

— Planes de ocio para hacer solo

2 DE AGOSTO DE 2014 - NÚM. 150

EL PAÍS

Alargar el moreno. Sí al bronceado. El orgánico «es adecuado hasta para las pieles más reactivas», dice Elena Comes, directora de Le Petit Salon. Sus extractos de jengibre y yerba mate, además, reducen la celulitis (desde 40 €; lepetitsalon.es).

01

Entrenamiento británico. The Skinny Bitch Collective (lo último en Londres) combina la dieta paleolítica, basada en alimentos de esa época, con ejercicio. Este verano su creador entrenará en Ibiza, Miami y Los Ángeles (thesbcollective.com).

02

Una buena máscara. No dejamos de maquillar las pestañas ni en la piscina. El 70% usa este producto cinco días por semana. Las nuevas varillas, cortas y retorcidas para formar un ángulo doble, son más fáciles de manejar e impregnan todas a la vez.

03

Una toalla-gimnasio. «Extendida sirve para estirar espalda, piernas y brazos o trabajar los músculos abdominales y oblicuos. Enrollándola se ejercita el pecho. El trabajo de cardio se logra saltando sobre la misma», cuenta la entrenadora Sheila Javierre.

07

Chapuzón micelar. El cloro y la sal alteran el pH de la piel, reseándola. En Felicidad Carrera aconsejan: «Tras un baño en la piscina o en el mar, hay que limpiar el rostro con agua micelar. Sus minerales, vitaminas de plancton y algas hidratan y acondicionan el cutis».

08

Pasarse al lado oscuro. El extracto de meteorito, el alga parda y la savia negra tiñen las cremas antiedad. Sus efectos reparadores se potencian por la noche.

09



Revitalizador Le Soin Noir L'Extrait de Givenchy (c. p. v.).

Alisado de pestañas. La nueva forma de sacarles partido sin rizarlas es estirarlas para lograr longitud y espesor. El servicio dura unos 45 minutos, en los que se les da forma y tinte. El efecto permanece durante seis semanas y no requiere cuidados específicos (60 €; nouveaulashes.es).

10

Activación milagrosa. Tras el chaleco, llegan los guantes electroestimuladores. «Trabajan el sistema muscular con microimpulsos al hacer el masaje. La piel se reafirma y los glúteos y el pecho se elevan», aseguran desde el centro Lostao (110 €; esteticalostao.com).

14

Pisadas 2.0. «El diseño biomecánico de las sandalias ergonómicas reduce la presión plantar», explican desde FitFlop (fitflop.eu). Además, activan los músculos de las piernas y los glúteos en cada paso.

15



Sandalias de FitFlop (98 €).

Acondicionador al pelo. La composición química de la última generación de productos de styling combina polímeros y polioles. En Redken explican: «Son como la plastilina: conservan la elasticidad y la textura moldeable. También, suavizan el cabello».

16

Abrir los ojos. El libro *Everything Eyes*, de la maquilladora Bobbi Brown, está lleno de claves para destacar la mirada: «Las sombras en crema son preferibles solo para expertas, y el corrector debe utilizarse un tono más oscuro en verano» (es.bobbibrowncosmetics.com).

17

Presiones rejuvenecedoras. El lifting japonés mezcla shiatsu, reflexología facial y drenaje linfático. Los puntos clave: los labios, los pómulos, las cejas y la frente, donde se estimula el músculo para reafirmar (100 €; doctorsimondray.com).

21

Quemagrasas anti-edad. Nuevas fórmulas orales ayudan a mantener los kilos y las arrugas a raya. «Las algas pardas y el aceite de semilla de granada trabajan el metabolismo y la grasa. La enzima Silymarin, la oxidación celular, aclaran en Xanthigan».

22

Cuidar la dieta. «Al igual que las grasas, los azúcares acidifican el pH y pueden provocar sobrepeso», explican desde Abedulce. El extraído de la corteza del abedul mantiene el nivel que Gwyneth Paltrow persigue con su dieta alcalina.

23

Miradas que resisten. Para disimular las ojeras, puede usarse una prebase, que da un resultado natural. «Sus ceras y polvos minerales hacen que no se seque ni se desvanezca. En la boca sirve para aclarar el tono», revelan en Make Up For Ever.

24

Hígado de hierro. Si está cargado, la piel se reseca. «Los complementos alimenticios con cardo mariano transforman las proteínas, las grasas y los azúcares para ser utilizados por los órganos y los tejidos», comentan en Beauty Clinique.

28

'Coaching' antiestrés. Según Randstad, en 2013 el síndrome posvacacional creció un 4%. La especialista Conceicao Espada previene: «El estrés va unido al carácter y se mide con tests individuales» (shawellnessclinic.com).

29

Sonrisas a punto. Con los revolucionarios sistemas informáticos dentales, el paciente puede verse frente a un espejo con el diseño final de la dentadura en su propia boca. Es perfecto para evitar sorpresas y motivarse (smylife.eu/es).

30

Melena cañera. El ingrediente de moda para regenerar el cabello es el extracto orgánico de bambú. «Es muy rico en sílice, lo nutre, elimina sus células muertas y lo deja brillante», aseguran desde Alterna Haircare.

31

Planta de bambú.