

PONTE A FULL, EXPRIME EL OTOÑO Y...

¡vive la vida!

# Women's Health

NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2015

**15**  
formas  
de perder  
**5 kilos**  
(antes de  
Navidad)

**FUERTE  
Y SEXY**  
**ARIADNE  
ARTILES**

No todo es cuestión de genes: copia su rutina y conviértete en pura fibra



**“Tuve un orgasmo increíble cuando...”**

Historias reales para vibrar

**QUE EL FRÍO  
NO TE PARE**

¡Descubre los deportes de invierno más **HOT!**

Tu mejor ve

Snack  
**Attack**  
COMBÁTE

★ Entréna  
a ti mism  
**GUÍAS 2**  
¿Funciona

Belleza  
**FIT**

12 truc  
**INFALIBL**  
para que  
ejercicio  
te arrug

¡Mezcla  
y aciert

10 LOC  
**CASUAL PA**  
**TRIUNF**  
EN LA

WomensHealth.es 3/50



1 > 'Hydrating Floral Essence', de Tata Harper. Tónico con néctares de flores, azahar y lavanda. Aporta hidratación y calma la piel (92 €).

2 > 'Crema de Día Hidratante', de All Intense. Con extracto de flores de almendra y provitamina B5 y SPF 10 (4 €, de venta en El Corte Inglés).

3 > 'Pro-Cica Extra-Repairing Recovery Balm', de Roc. Bálsamo de textura rica, indicado para calmar la piel sensible, seca y frágil (16,90 €).

4 > 'Hidraserum', de D'Lucami. Gracias a su activo más importante (el polisacárido), este sérum mantiene la piel humectada (37,40 €).

5 > 'Biological Fermento Cream', de Suiskin. Con activos fermentados, repara la función de la epidermis y está indicada para pieles secas, sensibles y atópicas (51 €).

6 > 'Dryskin-Oasis', de Ami Iyök. Hidratante facial que combina aceite de oliva, cera y vitamina E (91 €).



# 04

## EN BUENAS MANOS

A estas alturas del calendario, las extremidades son los puntos donde más sentimos el frío. Es un mecanismo de defensa del organismo, que prioriza mantener el calor en órganos vitales. Los pies lo tienen más fácil, pero las manos están más a la intemperie y requieren cuidados extra. Nayra Merino aconseja usar guantes: "Sobre todo a aquellas personas que suelen padecer periosis (sabañones) o fenómenos de Raynaud, es decir, dedos de las manos fríos y que cambian de color. Y hay que evitar lavarse excesivamente las manos; las dermatitis de desgaste que afectan al dorso son un motivo frecuente de consulta en esta época". Para que no se vuelvan ásperas, se arruguen o aparezcan descamaciones conviene utilizar una crema emoliente, que reponga los ingredientes del manto ácido protector alterados. En casos extremos, se debe optar por hidratarlas bien por la noche y ponerse después unos guantes de algodón para dormir.

# 05

## EN CABINA

Aunque el *peeling* pueda parecer un tratamiento

contraproducente en estas fechas, nada más lejos de la realidad; los especialistas lo recomiendan para un mejor funcionamiento de la piel

frente a las agresiones externas. Ana Puelles, directora estética de Lostao, lo explica así: "Los programas exfoliantes a base de ácido glicólico son perfectos, ya que este activo en dosis bajas posee propiedades hidratantes". [esteticalostao.com](http://esteticalostao.com) (70 €/sesión. Se aconsejan seis, una por semana). Si se opta por un método de acción mecánica, lo último es

HydraFacial MD, un tratamiento en el que se utiliza una máquina con cabezales con bordes abrasivos para limpiar en profundidad los poros y exfoliar. Se concluye aplicando una solución humectante rica en vitaminas antioxidantes.

[carmennavarro.com](http://carmennavarro.com) (desde 100 €).

Otra buena opción son los tratamientos de revitalización. "La mesoterapia facial es un verdadero antídoto para la deshidratación", señala el doctor José Vicente Lajo Plaza, director del Centro Médico Estético Lajo Plaza. Tel.: 913 60 08 53 (cuatro sesiones, con un intervalo de tres semanas entre cada una de ellas, desde 320 €).



1 > 'Crema Reparadora de Manos', de Eucerin. Con urea y lactato, libre de perfumes y colorantes, suaviza las manos muy secas y descamadas (6,70 €).

2 > 'Hands Plus+', de Sepai. Fórmula con 20 ingredientes activos y con SPF 10, que hidrata, protege y promueve la renovación celular de la piel de las manos (95 €).

# 06

## Deporte 'outdoor', ¿en serio?

Puede que te rechinen los dientes con solo pensar en el aire

congelado por el que te tienes que abrir camino zancada a zancada, pero si te proteges de forma adecuada, no tienes por qué recluirte a entrenar entre cuatro paredes. Sigue los consejos de la Academia Española de

Dermatología y Venereología (AEDV) y sal al exterior!

### \* ¿A cara lavada?

Nada de eso. "Hidrata la piel a diario y varias veces con un emoliente adecuado, como lanolina, urea, etc."

### \* Duchas, las justas

"Evita bañarte con

agua muy caliente o demasiado fría. Lo ideal es que esté tibia y no ducharse más de una vez al día, pues esto aumenta la deshidratación".

### \* Siempre a cubierto

"No olvides las gafas de sol y la protección solar diaria, no solo en

lugares donde haya nieve (en estos casos especialmente, pues su blancura refleja el 80% de la radiación)".

### \* Labios de cine

"Hidrátalos y protégelos de la luz ultravioleta, ya que esta zona sufre mucho en invierno, más aún si

tiene alguna alteración de base, como pueden ser queratitis atópica, actínica..."

### \* Bon appétit

"Aumenta el consumo de vitamina C y antioxidantes y no olvides beber dos litros de agua al día, como mínimo".