

¡ESE LA PRIMERA! LO QUE VAS A LLEVAR Y A HACER EN 2017...

# Women's Health

2,95€  
NUEVO  
PRECIO

DICIEMBRE 2016

Tu mejor versión

*¡En solo 15 minutos!*

## ABS & CULO

El plan exprés que funciona

**COME ESTO, ¡DEJA ESO!**

Las trampas que esconde tu dieta

**Insta-gurús**

¿Saben de lo que hablan?

Manual antiestrés para las

**Navidades**



**UNA PIEL DE FIESTA**

5 cuidados pro para hacerte en casa

**Brindis healthy**

*8 cócteles que debes probar*

**¿TE PONE TU ENTRENADOR?**

 Sácale partido a la tensión sexual

**Las buenas pastillas**

¿Te harán estar más guapa?

WomensHealth.es 2'95€ en España





## TRATAMIENTO Plus de luminosidad

Entre brillar como un árbol de Navidad (lo que está revelando un cutis con problemas de grasa) y lucir una piel resplandeciente hay un gran trecho. En el primer caso, existe un desequilibrio; en el segundo, es el aspecto al que aspiramos todas las mujeres. ¿Cómo conseguirlo? Atenta a la descripción de la doctora Andreu, coordinadora de la plataforma láser del servicio de Dermatología del Hospital Universitario Quirón Dexeus: "La luminosidad es el reflejo de una piel sana y bien cuidada. Para conseguirla hay que aportarle los nutrientes que necesita, como vitaminas, aminoácidos, etc.". Mantener esa vitalidad que ni siquiera valoramos cuando no hemos llegado a la veintena está en nuestra mano: "Lleva unos hábitos saludables, sigue las rutinas cosméticas que se ajusten a tu piel y acude a tratamientos médico-estéticos de revitalización cutánea (para nutrir la piel con la aportación de ácido hialurónico, vitaminas y factores de crecimiento) o de luz pulsada".

**Pide cita.** Casi todos los centros incluyen en su porfolio un protocolo para acabar con la piel opaca. En Estética Lostao (Zaragoza) lleva por nombre

*Tratamiento Iluminador Ultra Antioxidante (120 €) y se desarrolla en cuatro pasos. Primero se limpia, tonifica y microexfolia la piel. En una segunda fase se aplica un suero con alta concentración en vitamina C, alfa-tocoferol y ácido ferúlico para una cura antioxidante y, a continuación, una mascarilla. Le sigue un masaje con un suero con ácido hialurónico y un cosmeceútico.*

**Homemade.** Un remedio casero que funciona: "Hazte una mascarilla con jugo de aloe vera, que contiene principios activos como enzimas, minerales, vitaminas, aminoácidos y fitonutrientes. Hidratarás la piel y regenerarás los tejidos". Carmen Navarro dixit.

### Equípate

*No dejes que se apague tu luz, resplandece como te mereces.*



'Uni Skin Concentré Perles', de Payot (72 €). Sérum iluminador que combate la disfunción celular responsable de los desajustes en la pigmentación del cutis.

## REVITALIZA TU ROSTRO CON VITAMINAS



## TRATAMIENTO Regeneración global

Veámoslo en forma de columnas de Excel. En tu haber anota que nadie podrá decirte: "¿Cómo te han salido todas esas manchas?", "¿Has visto que ya empiezas a tener patas de gallo?", "¿Qué pasa, llevas una semana sin dormir?". En tu debe, apunta falta de vitalidad, rojeces, poros abiertos, textura rugosa... El saldo de tu piel, podríamos decir, no tiene números rojos, ni negros. ¡Inclina el balance a tu favor con un tratamiento multirresultados y acumula activos que mejoren tu cutis de forma generalizada!

**Pide cita.** Busca un programa sensorial y, si es posible, que no se detenga en el cuello. Miriam Quevedo (Madrid y Barcelona) ha diseñado uno que hidrata, repara, desintoxica, alisa, protege, esculpe y reconforta. Vamos, que el *Royal Glaciar White Caviar* (280 €) te dejará como nueva. Se resume en un masaje podal y craneal, sigue con la desintoxicación y estimulación corporal y termina con un completo ritual facial, todo con ingredientes de lujo.

**Homemade.** Un truco infalible: "La piel es un órgano vivo, así que una de las mejores maneras de cuidarla es siendo feliz", asegura Carmen Navarro. Y no es una afirmación frívola. Diversos estudios en psicodermatología han demostrado la relación entre nuestras emociones y el estado de nuestro cutis.

¿Preparada para dejar atrás el estrés y los malos rollos y disfrutar de estas celebraciones? ¡Estarás mucho más guapa si sonríes y recargas tus reservas de positividad! **WH**

### Equípate

*La actitud cuenta, pero también viene bien una ayudita. Opta por tratamientos multifunción.*



'Mascarilla de Lavanda y Nenúfar', de Archangela (39 €). Su activo neurocosmético "Piel feliz" estimula la liberación endorfinas y mejora las funciones de la piel.