

# OBJETIVO BIENESTAR

APRENDE A VIVIR MEJOR

**ELENA FURIASE  
MARINA SAN JOSÉ...**

**COMEN BIO**

*¿y tú?*

NIEVES  
*Álvarez*

**¡VIVAN LOS 40!**

*"No me cambio por lo  
20 ni de broma"*

**SER MADRES  
IN VITRO**  
*3 historias reales*

DIETA  
MILAGRO  
*a exam...*

**RELACIONES  
CÓMO EVITAR  
(Y ENFRENTARTE)  
A LAS BRONCA...**

**EN REYES**  
DISFRUTAR  
COMO NIÑOS  
(Y CON ELLOS)

*Salud*  
huesos  
**FUERTES, ¡Y**

*2015*  
**Nuevo año,  
NUEVA TÚ**

- **14 PROPÓSITOS** QUE SÍ CUMPLIRÁS
- TRUCOS PARA **SUPERAR LOS BLOQUEOS MENTALES**



### MÁS LUMINOSIDAD:

El **Tratamiento Iluminador Máximo + Led**, desarrollado por el Dr. Moisés Amselem, une la eficacia de los productos de Skinceuticals con diferentes luces de diodo para ayudar a la piel a recuperar la luminosidad y atajar las marcas de acné, la flacidez, las arrugas... [www.clinicaacidohialuronicomadrid.es](http://www.clinicaacidohialuronicomadrid.es). 90€

### POROS ABIERTOS:

El **oxígeno puro** aplicado a presión en la piel es la clave del tratamiento Oxigénesis de Gema Cabañero. Se combina con un **peeling** ligero y diferentes activos para conseguir que la piel respire mejor, a la vez que elimina las impurezas, mejora la circulación, y reduce las arruguitas y las manchas. [www.gemacabanero.com](http://www.gemacabanero.com). 85€

### ARCO PERFECTO:

Las minúsculas **infiltraciones de ácido hialurónico** mediante mesoterapia que realizan en la Clínica Menorca permiten corregir las pequeñas arruguitas y la flacidez que estropean el contorno de los labios y acentúan el arco nasogeniano. [www.clinicamenorca.com](http://www.clinicamenorca.com). 150€

**Biotherm Aquasource Cocoon**, para piel seca estacional. 45,20€

**Institut Esthederm Crema Vital a la Jalea Real**, mejora las defensas. 65€

**Elemental Herbology**, mascarilla Biodynamic Facial Soufflé. 55,50€



## NUEVA VIDA EN TU PELO

Tener una buena melena exige mimar la salud del cuero cabelludo y darle los cuidados necesarios para que esté fuerte y crezca bien.

**Limpieza profunda:** El cuero cabelludo también agradece una buena exfoliación que elimine todas las células muertas, restos de productos y calme la irritación. En **Chi Spa** tienen el protocolo Shoothing Cleansing Scrub, a base de sal marina [www.thechispa.com](http://www.thechispa.com). 10€

**Bien alimentado:** El tratamiento Aux Fleurs, de **Maison Eduardo Sánchez**, combina una crema recuperadora que calma y aporta nutrientes al cuero cabelludo, y otra de lavado para potenciar el efecto. [www.maisoneduardo-sanchez.com](http://www.maisoneduardo-sanchez.com). 80€

**Refuerza:** Epic Med es un protocolo basado en la capacidad de la luz roja LED para fortalecer el cabello y prevenir la caída; lo puedes encontrar en los **Centros Kalos**. 18,60€



**John Masters Organics** Champú de menta y hierbabuena, purificante. [www.jomadrid.com](http://www.jomadrid.com). 23€

**Leonor Greyl** Crema Regeneradora con acción calmante. 22,5€

**Davines Replumping** Champú, rellena el cabello y le devuelve la elasticidad. 19,25€

**Kiehl's Deep Cleansing Foaming Wash**, limpiadora en espuma con caléndula. 27€

**Clarins Crema Suave Desmaquillante**, con acción antipolución. 31,41€

**Clinique Cepillo Sónico de Limpieza Facial**, de uso diario. 119€

## EN BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO PERFECTO

Limpiar el rostro mañana y noche es aún más importante en esta época del año ya que la piel, para protegerse, **se engrosa**. Por eso tenemos que superar el reto de eliminar esas células muertas **sin afectar a la barrera protectora de la epidermis**, incluyendo una exfoliación una vez a la semana. Si quieres una solución más profesional, en **Estética Lostao** tienen el protocolo de Triple Exfoliación Exprés, que combina una limpieza física, enzimática y química, a base de **peelings** de bambú, papaya y ácidos como el salicílico. [www.estetalostao.com](http://www.estetalostao.com). 72€

