

# SENIOR

Nº 189 - MAYO 2016  
www.senior.com

# 50

Adelgaza  
**SIN DIETA**  
Conoce los  
**secretos**

¡Estudiar a  
los **50!**  
Mayores  
universitarios

**VUELTA  
AL MUNDO**

100 días a  
bordo de un  
lujoso crucero

**DÍA DE LA MADRE**

**IDEAS** para  
regalar o darte  
un capricho

**HACIENDA**  
**10** errores  
frecuentes  
*Revisa bien  
el borrador*

Reyes  
**CALDERÓN**

*"Cada día siento menos la edad en mi espíritu"*



2 € - Canarias: 2,10 €

# Luce unas manos y pies perfectos



Durante el resto del año permanecen algo escondidos, pero con la llegada del buen tiempo es el momento de lucir las manos y los pies, esas partes del cuerpo que la ropa de abrigo han cubierto hasta ahora y a las que no les hemos dedicado el tiempo que merecen. Unas manos cuidadas y unos pies bonitos son importantes en cualquier época del año y a cualquier edad, aunque no siempre les prestemos el tiempo y los mimos que sí les dedicamos, por ejemplo, al pelo y al rostro. Siguiendo unas rutinas muy sencillas a diario, manos y pies estarán bellos y listos para lucir espléndidos.

• por JUANÍ LORO

Es cierto que el paso del tiempo deja sus marcas en el organismo y en nuestra piel. También en las manos y los pies. Manchas, pérdida de elasticidad, grietas, durezas..., pero también lo es que con los cuidados precisos lucirán espléndidos y saludables. Las manos, mucho más visibles durante todo el año, son nuestra carta de presentación en muchas ocasiones, por lo que es muy importante cuidar su imagen.

Mantener las manos y las uñas hidratadas es esencial y no es una tarea complicada. Si sueles llevarlas pintadas, el primer paso del ritual necesario es eliminar la laca de uñas. Antes de limarlas, es conveniente ponerlas en remojo al menos unos minutos, en agua templada. Después empuja hacia atrás la cutícula con un palito de naranjo e hidrátala. A la hora de

limar las uñas, es importante recordar que debe limarse siempre en la misma dirección y con movimientos suaves, no demasiado fuerte. Si lo deseas, puedes pulir tus uñas con una lima específica para ello con movimientos igualmente suaves.

En cuanto a la forma de las uñas, cada uno puede elegir la suya, aunque los entendidos en el tema recomiendan las uñas ovaladas para las manos que tienen los dedos más cortos, la forma cuadrada para los dedos más delgados y las uñas redondas para los dedos más rellenos.

Tanto en las manos como en los pies, las claves más básicas son sencillas: hidratación y exfoliación, sobre todo en los últimos. En el caso de los pies, a partir de los 50 años, la



**Crema Manos y Uñas, de Germinal.** Garantiza su efecto durante 12 horas, gracias a la manteca de karité, la queratina y la alantoina. 8,15 €. [www.germinal.es](http://www.germinal.es)



**Hidraderm, de Sesderma.** Crema de rápida absorción, combina ácido glicólico, aceite de jojoba y avena para tratar manos secas, castigadas y envejecidas. 10,70 €. [www.sesderma.es](http://www.sesderma.es)



**Crema de pies y codos, de La Chinata.** El aceite de oliva, junto a extractos de plantas naturales, proporciona una hidratación intensa y repara las pequeñas grietas, dejando la piel lisa y suave. 4,10 €. [www.lachinata.es](http://www.lachinata.es)



**Crema de manos para pieles secas y dañadas, de Le Petit Marseillais.** Proporciona una nutrición intensa para devolverle a tus manos la suavidad que se merecen. 2,80 €. [www.lepetitmarseillais.es](http://www.lepetitmarseillais.es)



**Crema de pies, de Mi Rebotica.** Crema de uso diario para reparar e hidratar en profundidad los pies secos y agrietados. Indicada para durezas y callosidades. 7,50 €. [www.mirebotica.es](http://www.mirebotica.es)



**Crema de manos calmante (caléndula y manzanilla), de Natural Carol.** Tiene propiedades calmantes e hidrata profundamente la piel, protegiéndola y reparando el tejido dérmico. 5,25 €. [www.naturalcarol.com](http://www.naturalcarol.com)



**Laca Make-Up, de Douglas.** Nuevos esmaltes, a elegir entre 149 tonalidades, con una fórmula 5-Free con acabado ultrabrillante. Incorpora un cepillo ultralargo para una aplicación más fácil. 3,95 €. [www.douglas.es](http://www.douglas.es)



**Hands +, de Sepai.** 20 ingredientes activos y SPF 10 para hidratar, proteger y promover la renovación celular con el mejor emulsionante natural: *Emullium Mellifera*. Para todo tipo de pieles. 95 €. [www.sepai.eu](http://www.sepai.eu)

**A-DERMA**  
AVENA RHEALBA®  
**PROTECT**

**INNOVACIÓN  
DERMATOLÓGICA\***

Porque el **100%** de las pieles son frágiles al sol\*\*



**¡Las Pielles Frágiles ya pueden disfrutar del sol!**



LA AVENA DERMATOLÓGICA DE LAS PIELES FRÁGILES

[www.aderma.es](http://www.aderma.es)

Pharm. Frérot