

# CLARA

**¿ESTÁS  
DE LOS  
NERVIOS?**

10 TRUCOS PARA  
DESCONECTAR QUE  
**SÍ** FUNCIONAN

*Trucos*  
**Duerme  
de un tirón**

GUÍA FÁCIL PARA  
VOLVER A DESCANSAR

**PEINADOS  
FÁCILES**

¡EN 5 MINUTOS!

**PAGA  
menos  
CONSIGUE  
más**

LAS MEJORES  
COMPRAS DE  
BELLEZA

1,95  
€

EN PORTADA  
**Mónica  
Cruz**

*Recetas*  
**QUEMA  
GRASA**  
ACTIVA TU  
METABOLISMO

**10**  
ERRORES QUE  
**SUBEN TU**  
**COLESTEROL**  
SIN DARTE  
CUENTA

*Lo último*

**LA DIETA DEL  
MAGNESIO**

**QUÍTATE ESOS 3 KG DE  
MÁS PARA SIEMPRE**

N.º 287 - 1,95€  
Exc. Compras 2,10€



ISSN 1134-3662



# Las mejores compras para tu piel

PAGA MENOS, CONSIGUE MÁS

Cuidar tu piel no tiene por qué salir caro si inviertes realmente en lo que necesitas. Dinos cuál es tu tipo de piel y te diremos cuáles son tus cosméticos imprescindibles y en qué productos puedes ahorrar.



## El papel no engaña

¿No tienes claro cómo es tu piel? Pon un pañuelo de papel (mejor solo una capa) sobre el rostro y fíjate.

### Piel seca

Si no hay rastro de grasa en el tisú, tu piel es seca o está deshidratada.

### Piel grasa

Si se "manché" al pasarlo por cualquier zona de la cara, tu rostro acumula exceso de sebo.

### Piel mixta

Es lo que revelará el papel si solo queda oleoso al pasarlo por la zona T (frente, nariz y mentón).

### Piel sensible

Al margen de estos tipos de piel, además puede enrojecer por cambios bruscos de temperatura o desarrollar alergias.



# Piel seca, necesitas hidratación extra

Los productos que más le interesan son aquellos que le aportan agua y "grasa". Al estar más deshidratada y tener tendencia a la tirantez, son los que le devuelven el confort.

**Invierte en contorno de ojos.** Merece la pena gastar un poco más en uno de calidad, porque las patas de gallo suelen aparecer antes en estas pieles a las que les cuesta retener el agua.

**Ahorra en tónico y exfoliante.** Son productos que van a estar en contacto con la piel durante unos segundos.

## LIMPIEZA FACIAL, NECESITAS LA MÁS SUAVE... Y CREMOSA

Ya sea de súper o de farmacia, lo más importante es que te asegures que en la etiqueta de la limpiadora no aparece la palabra "sulfatos", ya que son demasiado reseccantes. Elige mejor una fórmula que retire la suciedad reconfortando la piel. Las mejores opciones son la leche y la crema desmaquillante o, si prefieres aclarar con agua, el aceite limpiador.

## CREMA DE DÍA, BÚSCALA CON ÁCIDO HIALURÓNICO

Además de la glicerina -que se incluye en todas las hidratantes- conviene que tu crema de día contenga ácido hialurónico, un ingrediente que no encarece el producto y que ayuda a mantener la hidratación de las capas más profundas. Si en el envase pone que el hialurónico se incorpora en liposomas, mejor, porque lo va liberando a lo largo de todo el día.

## LA CREMA ANTIEDAD PUEDE SER DEL SÚPER

A la hora de elegir la crema de noche (nutritiva o anti-edad...), decídate por cremas de marcas reconocidas como L'Oréal, Garnier, Olay o Nivea, que puedes comprar a buen precio en las grandes superficies. Tienen tras de sí estudios que las avalan y por eso han sido muy bien aceptadas por las consumidoras, que las siguen comprando año tras año.

## FRENA EL PICOR DEL CUERPO CON OLEOGEL DE FARMACIA

Sustituye con él al típico gel de ducha del súper. El picor es un problema que suelen tener las mujeres con este tipo de piel, porque las sales del agua se depositan en ella y la resecan. Para evitarlo, compra en la farmacia un aceite limpiador que proteja la piel y neutralice la acción de las aguas calcáreas. Tiene un precio algo superior, pero como se utiliza poca cantidad, cunde mucho.

## Y SI TAMBIÉN TIENES EL PELO SECO, MASCARILLAS

Tanto esta como el acondicionador son imprescindibles porque el pelo seco carece de la cobertura que proporciona la grasa del cuero cabelludo y a menudo cuesta peinarlo, está áspero y sin brillo. Las sustancias reparadoras no las encontrarás en envases baratos, por lo que es mejor gastar algún euro más en firmas profesionales que sí van a nutrir a fondo tu melena.



### Tus compras

	Invierte	Ahorra
Limpiadora	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Crema de día	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Crema noche	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Contorno ojos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Corporal	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Antiedad	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pelo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## TU PRODUCTO ESTRELLA

### Aceite cosmético 100% natural!

\* Con extractos muy puros  
Los aceites vegetales contienen ácidos grasos, que refuerzan la hidratación y son muy reparadores. Unas gotitas sirven para recuperar la elasticidad del rostro (algunos se pueden usar también en cuerpo y cabello). En cambio, si contienen parafina o siliconas "taponan" la piel y no la reparan. Fíjate bien.

### CLARA ELIGE

**Ducha sin picor**  
El Aceite Lavante Sensinol de Ducray, limpia con suavidad y calma la piel, 200 ml, 12,40€.



**Aceite nocturno**  
El Aceite Nutritivo de Noche, de Germinal, con acabado seco, mezcla 5 aceites, 30 ml, 26€.



**Rellena las arrugas**  
La Crema para Piel Seca Hyaluron-Filler, de Eucerin, hidrata en profundidad, 50 ml, 30€.



CLARA PREMIO CONSUMO INTELIGENTE