



«SUPERVIVIENTES»:
desvelamos
lo que pasa tras
las cámaras



TV Y CINE
La nueva
programación
del verano



MALDONADO
nos explica el tiempo
que tendremos
estas vacaciones

Nº 2305 9-7-2016 Pdf Gratis 1,14 € Papeo 1,14 € (IVA incluido)

pronto

1€

LA REVISTA MÁS VENDIDA DE ESPAÑA



«VELVET»
MIGUEL Á. SILVESTRE:
«ENTRE PAULA Y YO
HABRÁ ESCENAS
MUY FUERTES»



**LA GANADORA
DE «MASTERCHEF»**
NOS CUENTA SUS
PLANES DE FUTURO



**ANA DUATO OLVIDA LAS
PENAS CON SU FAMILIA
EN FORMENTERA**

Letizia y Michelle Obama: todo sobre el reencuentro de dos amigas

• Qué hicieron • De qué hablaron



SU ACCIDENTADA LLEGADA





Todo lo que necesitas para tener un rostro más firme

Con la edad, la piel se vuelve más flácida y pierde luminosidad. Para prevenirlo y mantener el cutis terso y radiante, toma nota de estos consejos

EL MAQUILLAJE, UN GRAN ALIADO

La cosmética aporta el toque final para lograr una tez tersa y radiante. Estas pautas te resultarán muy útiles:

Bases de maquillaje. Elige una con «efecto lifting», ya que estas bases alisan la piel, disimulan imperfecciones y aportan luminosidad.

Colorete. Escoge un polvo compacto más claro que tu piel y aplícalo sobre las mejillas, haciendo movimientos circulares. Ponte también polvos brillantes en los pómulos, mentón y frente para dar un efecto de luz.

Corrector. Aplícalo una capa fina debajo del ojo y extiéndela hacia fuera. Lograrás disimular bolsas y ojeras y alisarás esa zona de tu rostro.

1 DIETA Y HÁBITOS: un tándem antiflacidéz

Una alimentación correcta y determinados hábitos diarios son un arma para que el cutis se mantenga terso y radiante.

Antioxidantes. Los alimentos ricos en vitaminas ayudan prevenir y combatir la flacidéz.

Vitamina A o retinol. Estimula la producción de elastina y colágeno, dos proteínas que aportan firmeza a los tejidos. La zanahoria y los albaricoques secos la contienen en altas dosis.

Vitamina C. Mejora la elasticidad de la piel. La encontrarás en las grosellas negras, el kiwi y el limón, entre otras frutas.

Vitamina E. Retrasa el envejecimiento cutáneo y está presente en las pipas de girasol, las avellanas y las almendras.

Cuidado con el sol. Aunque potencia la producción de vita-

mina D y eleva el ánimo, una exposición solar larga e intensa provoca que el colágeno natural vaya desapareciendo y la piel pierda firmeza. Por ello, utiliza fotoprotectores con un SPF de 30 o superior y evita tomar el sol entre las 12 y las 4 de la tarde, las horas en las que la radiación es más intensa.

Gimnasia facial. Lo más efectivo para mantener los músculos de la cara firmes es hacer ejercicios específicos, como abrir la boca el máximo posible y, a continuación, pronunciar las vocales lentamente. Puedes complementar estos ejercicios con un masaje facial. Para ello, date unos golpecitos con los dedos anular, medio e índice sobre la frente, las mejillas, debajo de los ojos y de la nariz, y en la barbilla para estimular la circulación y reafirmar los tejidos flácidos.

2 ELASTINA Y COLÁGENO, imprescindibles

Son dos nutrientes muy efectivos contra el descolgamiento. La **elastina** aporta elasticidad a la piel, mientras que el **colágeno** confiere resistencia y firmeza a los tejidos. Aunque el cuerpo los fabrica de forma natural, con los años la producción disminuye y la piel empieza a verse deshidratada y menos tersa. Hay productos muy eficaces para frenarlo.

Cremas reafirmantes. Existe una amplia gama de productos cosméticos con elastina y colágeno que reafirman y tonifican el cutis. Aplícalos realizando movimientos ascendentes (por ejemplo, desde las mejillas hasta las sienes) para luchar contra la fuerza de la gravedad.

Sueros para redefinir el óvalo facial. La falta de firmeza también es muy visible en el mentón,

cuyo contorno pierde definición con los años, haciendo que cambie la forma de la cara. Hay sueros y lociones específicas con colágeno muy útiles para redefinir el óvalo facial.

3 HIDRATACIÓN: clave para la elasticidad

Un cutis deshidratado es más propenso a sufrir flacidéz. Mantenerlo hidratado es esencial para frenar el envejecimiento.

Mascarillas nutritivas. Puedes preparar una mascarilla casera nutritiva a base de avena, una planta que ayuda a exfoliar y mejorar el aspecto de la piel, y yogur, un tónico natural que aporta brillo y suavidad cutáneos. Deja que actúe unos 15 minutos antes de retirarla con agua fría.

Ácido hialurónico. Presente en el organismo, es una de las sustancias más efectivas contra la flacidéz por su enorme capacidad de retener agua y mantener la piel hidratada y rejuvenecida. El ácido hialurónico se encuentra en sérums, cremas, geles e, incluso, cápsulas. También puede aplicarse mediante infiltraciones directamente en la zona afectada (en centros especializados).

TE RECOMENDAMOS

MIRADA ILUMINADA

Serenage
Avène
26 euros

Este bálsamo de contorno de ojos redensifica, alisa, reduce las bolsas y ojeras y tensa los párpados. Lograrás un «efecto lifting» e iluminarás tu mirada.



HIDRATANTE

Acción profunda
Germinal
32 euros

Estas ampollas de uso diario con ácido hialurónico hidratan la piel en profundidad, la alisan y aportan brillo y luminosidad al rostro.



EFFECTO «FLASH» Excellent Sérúm Sensilis

48,50 euros

La elevada concentración de activos de este sérúm regenerador de efecto inmediato confiere un gran poder rejuvenecedor, reafirmante, energizante e hidratante a la piel.



PRÓXIMA SEMANA: Maquillaje de verano: impecable a pesar del calor.