

# Men's Health

**Brazos  
¡ASI!**  
P.70

**SIN EXCUSAS  
EN CASA Y SÓLO  
EN 30 MINUTOS**

**OPERACION  
SIX-PACK**

**David Bisbal**  
100% HECHO DE DEPORTE

**+ ENTRENA CON 2 PESAS  
BLINDA TU CORAZON**

**PREMIOS CUIDATE  
BUENA  
CARA  
¡YA!**  
P.90

**10**  
**razones por  
las que no  
adelgazas**  
P.64





### Radiance Lifting Eye Contour, de Novexpert.

Gel con vitamina C y ácido hialurónico, procura un efecto tensor e iluminador en el contorno de ojos, minimizando las ojeras (36,50€).

### Sérum Ultra Hidratante, de OJ Cosmetics.

Gel semifluido no graso con factor natural de hidratación, proteoglicanos (moléculas con gran capacidad para retener agua dentro del núcleo de la célula) y vitamina E (37€).

### Germinal Acción Profunda, de Germinal.

Ampollas de ácido hialurónico que hidratan en profundidad la piel, protegen del envejecimiento que provocan los radicales libres y rellenan las arrugas (32€).

**X-Foliolate, de Homo Naturals.** Producto vegano, con semillas de albaricoque y aloe vera bio, retira las células muertas del rostro y desincrusta los pelos enquistados (19,50€).

### Multi-Action Overnight Treatment, de Perricone MD.

Crema de noche multirreparadora que se sincroniza con el ciclo de sueño para fortalecer los lípidos esenciales de la piel, reducir las imperfecciones e hidratar en profundidad la piel (115€).

### Powerage, de Germaine de Capuccini For Men.

Emulsión energizante antiedad que actúa en tres niveles: repone las reservas energéticas, regenera la piel para rejuvenecerla y ejerce una acción genoprotectora frente a las agresiones medioambientales (44€).



#### RUTINAS GANADORAS



#### Pon de tu parte

“El 70% de la degeneración celular de la piel se explica por la epigenética, es decir, por factores como el entorno y los hábitos de vida, que influyen en los mecanismos bioquímicos que regulan los genes”, apunta Montse Collado, formadora de Miriam Quevedo. Eso significa que podemos ralentizar la velocidad a la que envejecemos si nos cuidamos bien.



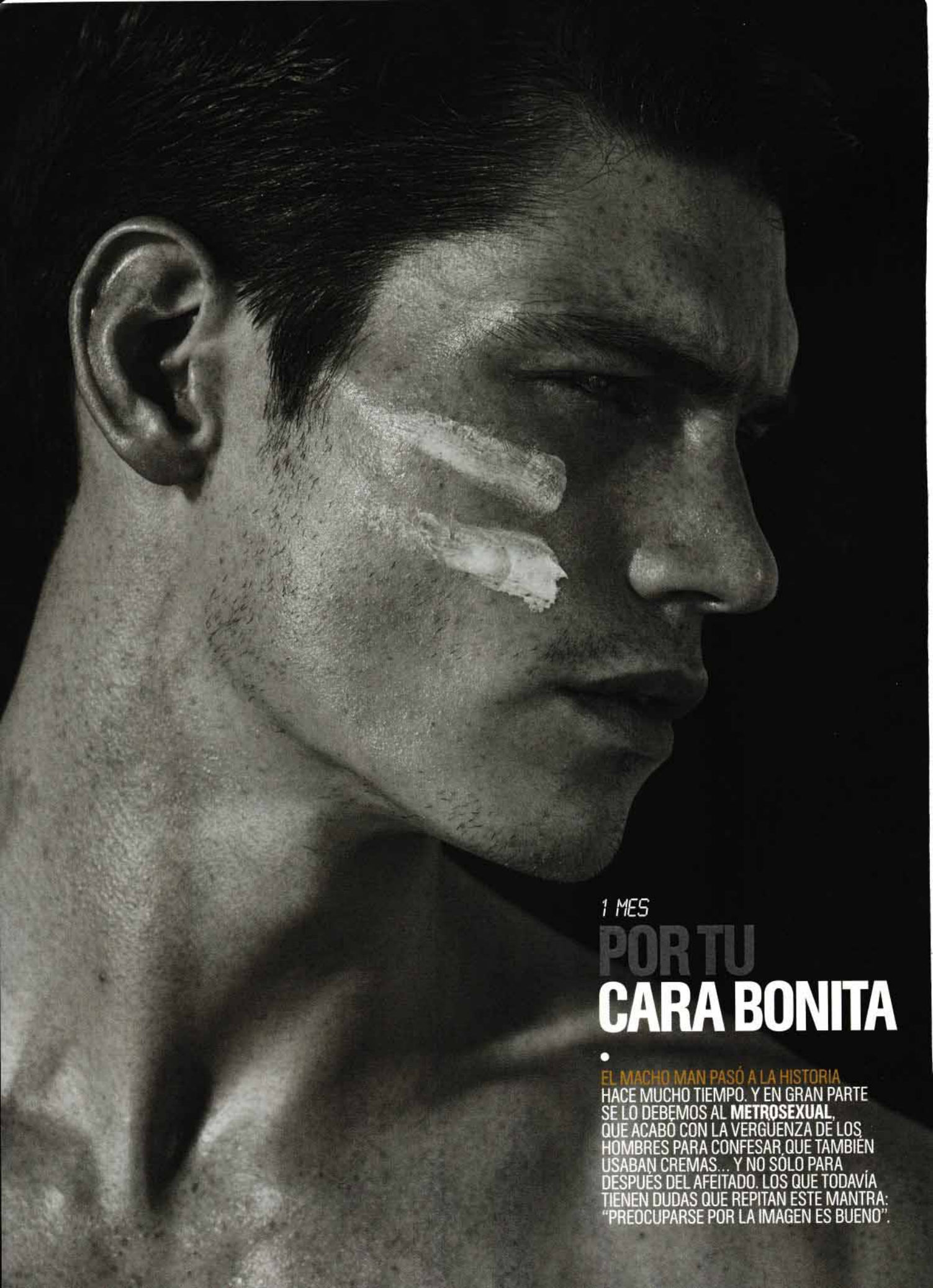
#### Día y noche

El dermatólogo Ricardo Ruiz, de la Clínica Ruber, te traza un plan para que tu rutina de cuidados rinda más: “Aplicarte una crema con retinol dos noches por semana, combinándola con una hidratante el resto de los días. Y por las mañanas, una fórmula con un antioxidante tipo vitamina C al 20% y a continuación un fotoprotector si vas a estar al aire libre”.



#### Pide cita

Uno de los tratamientos más novedosos para redensificar el rostro es Volite, el primer ácido hialurónico diseñado para mejorar la calidad de la piel en los diferentes niveles. Estimula la renovación celular y favorece la disminución de las arrugas y líneas de expresión. Hidrata y aporta luminosidad, pero sin dar volumen (maribelyebenes.com, 350€).



1 MES

# POR TU CARA BONITA

• EL MACHO MAN PASÓ A LA HISTORIA  
HACE MUCHO TIEMPO. Y EN GRAN PARTE  
SE LO DEBEMOS AL **METROSEXUAL**,  
QUE ACABÓ CON LA VERGUENZA DE LOS  
HOMBRES PARA CONFESAR QUE TAMBIÉN  
USABAN CREMAS... Y NO SOLO PARA  
DESPUÉS DEL AFEITADO. LOS QUE TODAVÍA  
TIENEN DUDAS QUE REPITAN ESTE MANTRA:  
"PREOCUPARSE POR LA IMAGEN ES BUENO".