

1,50 € | Nº 1.598
DEL 24 AL 30 DE MAYO DE 2017

CANARIAS 1,60 € (SIN IVA)
INCLUIDO TRANSPORTE URGENTE

mia

1 Solo
1,50 €
CANARIAS: 1,60 €



(*)
PAULA PRENDES
EN PORTADA

16 LOOKS DE MODA DESDE 9,40 EUROS

PROTÉGETE DEL CÁNCER DE COLON

¿Hay que volver a tomar leche cruda?

Psico
**'Vivo bajo
presión'**

Recetas expres

¡En menos de
15 minutos!

Salud
**Qué hacer
ante un
esguince**

Vacaciones LOW cost

**VUELOS, WEBS, HOTELES, APPS
TU VIAJE, MÁS BARATO QUE NUNCA (pág. 33)**

Belleza
**¿Y si desmaquillarse
fuera un placer?**



Hay opciones aptas para vagas: tónicos que limpian y tonifican en un solo paso, limpiadores multiusos y texturas bálsamo para rostro, ojos y labios.

espuma. Las normales se siente, cómo das con jabón, agua micelar, gel o leche, y las secas o maduras con leche y aceite que contenga agentes nutritivos.

CON ORDEN Y ACIERTO

Aunque estés abonada a la ley del mínimo esfuerzo, establecer una rutina efectiva es primordial (una vez que pruebas, no lo puedes dejar). Empieza por ojos y labios, sobre todo si los maquillas con intensidad o con productos *long lasting*. En el caso de los labios (la limpieza de la mirada la tienes en el recuadro de la pagina anterior), impregna un algodón y realiza movimientos de alisado o ponlo con las yemas de los dedos y retira el exceso con un pañuelo de papel”, ex-

plica Abarquero. Después, empapa un algodón con el limpiador elegido y pásalo por el rostro. “Insiste en las zonas que tienden a acumular sebo (frente, nariz y barbilla)”, dice Díaz. También es vital pasar por cuello y escote. “Aunque no los maquilemos con asiduidad, acumulan suciedad y precisan los mismos mimos que el rostro: limpieza, tonificación e hidratación”, aclara Arana.

EN MANOS EXPERTAS

En la lista de deberes beauty no puede faltar una higiene profesional. ¿Sus ventajas? “Tu piel es diagnosticada y tratada por una esteticista titulada, los cosméticos han sido testados dermatológicamente y se usa tecnología avanzada por la Agencia Americana del Medicamento (FDA)”, comenta Díaz.

NO HAY RESPUESTA ÚNICA

Leche, aceite, agua micelar... No hay por qué ceñirse o ser fiel a único producto, la comodidad importa. “Puedes usar toallitas o agua micelar para cuando te vayas de viaje, efectúan una limpieza superficial, aclara Arana; y usar leches y aceites y, luego, una solución jabonosa para extremar el cuidado”. ■

¿QUÉ ERRORES COMETEMOS?

SECARNOS CON LA TOALLA DEL LAVABO

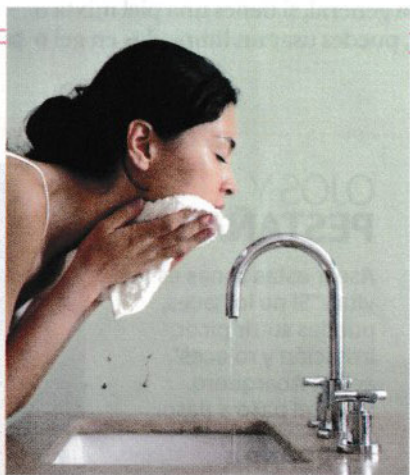
Reserva una para el rostro y evita las esponjas. “En estas pueden quedar residuos que provoquen infección. En su lugar usa tisú desechable”, explica Navarro. También es importante cambiar la funda de la almohada. “No sirve de nada limpiar la cara a conciencia, si luego la vamos a poner en contacto con tejidos poco limpios”.

USAR AGUA MUY CALIENTE

Según Abarquero, aunque una temperatura alta puede ayudar a la solubilidad de alguna sustancia, también agrede a la piel sensible. “Durante el proceso, usa agua que sea tibia y finaliza con fría para tonificar”.

NO EQUILIBRAR EL PH

El tónico es más necesario de lo que crees. “Cierra el poro, ayuda a retener la humedad conseguida y



multiplica la eficacia de los cuidados que apliquemos a continuación”, dice Navarro. Elige uno sin alcohol y, si no es en formato *spray*, pásalo a un vaporizador, rocía y hazlo penetrar con suaves toques.

SER RÁCANA Y VELOZ

Usar una cantidad mínima no te permitirá eliminar los residuos, algo que también pasará si no te esmeras en el proceso.

Limpieza general

En función de las necesidades cutáneas, y de la época del año, puedes necesitar un limpiador más ligero o uno más untuoso. Aquí tienes una selección.



1. Crème Douce Démaquillante Anti-Pollution (35,75 €), **CLARINS**.
2. Toallitas desmaquillantes Flores Delicadas (2,50 €), **L'ORÉAL PARIS**.
3. Desmaquillante bifásico para ojos y labios (8,90 €), **BETER**.
4. Lotion Tonique Réveil (21 €), **PAYOT**.
5. Gentle Cleanser Ibuki (40,50 €), **SHISEIDO**.
6. Desmaquillante Oil-Free Make-Up Remover (32 €), **M2 BEAUTÉ**.
7. Espuma limpiadora iluminadora (sin jabón) Pureté Thermale (13 €), **VICHY**.
8. Agua micelar para piel sensible (3,69 €), **NIVEA**.
9. Mascarilla desmaquillante Extra-fina Aura Mirabilis (20 €), **ROGER & GALLET**.
10. Esponja Konjac (9,90 €), **ERBORIAN** (en Sephora).
11. Aceite micelar con pétalos de rosa (15,50 €), **NUXE**.
12. Espuma para pieles grasas (14,48 €), **LODERME**.