

mujerhoy



A DEBATE

¿Cuánto hemos
avanzado
desde aquel
mayo
del 68?

POLEMICA

Tras los pasos
de **Weinstein**
y su terapia
contra la adicción
al **SEXO**

Risas... y belleza

Maribel Verdú y Aura
Garrido: sus *tips beauty* y
el secreto de la alegría

Lo que **NECESITAS** de *verdad*

Los pasos se multiplican y también las dudas. ¿Tengo que aplicarme una esencia todos los días? ¿Puedo renunciar a la exfoliación? Esta pequeña guía te descubre lo realmente importante. Por **C. URANGA**

* **HIDRATANTE,** EL PASO IRRENUNCIABLE

Todas las pieles lo necesitan. Con niveles óptimos de hidratación, tu rostro tiene más brillo, más luz, luce descansado y con todos los volúmenes en su sitio. Para mantenerlo así tienes que aplicarle una hidratante todos los días. Porque esos niveles se desequilibran muy fácilmente. ¿La razón? A tu piel le toca luchar contra un fenómeno natural: la pérdida de agua transepidérmica, que es el líquido que se escapa de su interior para acabar evaporado en el aire.



1. Total Effects Hidratante de Día SPF30 de **Olay** (19,99 €). 2. Hydra-Global Sérúm Activateur d'Hydratation Anti-Âge de **Sisley** (199 €). 3. Essential Hydraplus de **Germinál** (30 €).

* **SÉRUM,** EL ALIADO PERFECTO

Otro imprescindible. Con su alto porcentaje de activos y sus objetivos concretos, el sérum es el núcleo esencial de cualquier tratamiento, porque aporta todo lo necesario para solucionar problemas específicos con máxima potencia: de las rojeces a la firmeza, de las arrugas a las imperfecciones. Eso sí, acuérdate siempre de que no te lo puedes dar solo, porque al no tener selladores (para que pueda penetrar mejor), si no aplicas una crema por encima que si los tenga, puede escaparse del interior de tu piel con facilidad.



1. 365 Skin Repair Sérúm de **Lancôme** (102 €). 2. Secret D'Excellence Sérúm Concentrado de **Galénic** (98 €).

* **ACEITE:** DEPENDE DE TU PIEL

Sumarlo a tu rutina habitual de belleza es completamente opcional. Los lípidos naturales que contiene poseen un efecto reconstituyente y nutritivo, que aporta muchísimo confort, sobre todo, en pieles secas, tirantes, maduras y deshidratadas. Pero ten en cuenta que no sustituye a la crema hidratante, es solo un paso más a añadir.



1. Oil-Absolute de **Filorga** (119 €). 2. Radiance Face Oil de **Eve Lom** (70 €).

* **ANTIEDAD:** PARA SOLUCIONES CONCRETAS

A partir de cierta edad, resulta innegociable. Pero, ¿qué edad? Pues piensa que los procesos internos de la piel (o lo que es lo mismo, el funcionamiento de los fibroblastos, que producen colágeno, elastina y ácido hialurónico, los pilares de una piel juvenil y radiante) empiezan a fallar a partir de los 25 años. Sí, así de pronto. Y no es mala idea iniciar los cuidados antiedad entonces. Más que nada, para controlar agresiones ambientales (sol, polución) y estrés... A los 30, vas a necesitar luchar contra las líneas de expresión. A los 40, tienes que ser muy estricta con la falta de firmeza. Y a partir de los 50, con la caída de los volúmenes y las arrugas profundas.



1. Sublimage Extraít de Crème de **Chanel** (490 €). 2. Extra Firming Jour de **Clarins** (85,50 €).