

BIENESTAR

OFERTA
~~1,95~~
1€

Vanesa
LORENZO

*“Si eres fiel a ti misma,
 serás feliz”*

BELLEZA
 LOS ALIADOS
 PARA LUCIRSE
 EN VERANO

DEPORTE
 ¿ENTRENAR
 CON LA REGLA?
 ¡SÁCALE PARTIDO!

NUTRICIÓN
 DISFRUTA DEL
 TAPEO SANO

SEXO
 MÓNTATE LAS
 VACACIONES
 DEL AMOR

12

SOLUCIONES
 PARA LIBRARTE
 DEL INSOMNIO

TRAZA
tu mejor plan

**POR QUÉ ES MOMENTO DE COGER LAS RIENDAS
 DE TU VIDA: 10 IDEAS PARA LOGRAR TODAS TUS METAS**



Canarias 1,15€
 Portugal 1,50€

CON EL GUAPPO SUBIDO

Las vacaciones están para descansar y, en absoluto, para tirarnos una hora arreglándonos. Llega el momento de sacar a pasear nuestra belleza al natural, a perderle el miedo a mostrar centímetros de piel. Pero tiene truco: tratamientos previos y cosméticos aliados nos van a ayudar a mostrar nuestra mejor piel. **Salomé García**

Cómo hacen las famosas para ir a la playa “sin maquillaje” y con el pelo ideal? Parece imposible... Pero las gurús de la belleza confiesan su secreto: echan mano de cosméticos con “acción Photoshop”. Sin olvidar que antes de cerrar la maleta se someten a una puesta a punto a conciencia. Muchas de ellas confían en las manos de la esteticista Carmen Navarro. “El tratamiento estrella en estas fechas es *la Cápsula del Tiempo*. Es una exfoliación con lo último en tecnología. A continuación, aportamos a la piel los mejores nutrientes”, asegura la experta. El resultado es una piel renovada y ultrahidratada para disfrutar del veraneo sin la esclavitud del maquillaje. Elimina las células muertas y la deja jugosa y relajada (130 €). Pero el cuerpo también importa. Para coger ese moreno digno de anuncio, el protocolo *Face and Beauty* del centro barcelonés Blauceldona arranca con un exhaustivo *peeling* corporal. A continuación, masaje en la espalda y los isquiotibiales. Una vez relajado el cuerpo, se centran en el rostro con un tratamiento personalizado.

“Entran en un estado de relajación, muy importante mientras se ejecuta un lifting facial con técnicas japonesas”, describe Silvia Oliete, fundadora de Blauceldona. Mientras la mascarilla facial de colágeno actúa, la terapeuta aprovecha para culminar el ritual con un masaje drenante en brazos, abdomen y cuádriceps (320 €). En resumen, salen como nuevas.

LÁSER DE ÚLTIMO MINUTO

La doctora Adriana Ribé, directora de Ribé Clinic y una de las maestras del láser anti-edad en España, insiste en que en julio aún queda algo de tiempo para dar un empujón al rostro. “Podemos eliminar las manchas con el láser. Basta con venir una semana antes para que dé tiempo a que las costras se caigan. En caso de una piel madura fotoenvejecida sugiero un láser *peel*. La cara queda enrojecida un par de días, pero no es incapacitante. Otra opción es una mesoterapia de vitaminas y ácido hialurónico para iluminar esas pieles grisáceas tras un año enclaustradas en la oficina”, explica Ribé. ♥