

ELLE

GENIOS y
FIGURAS
Javier
Bardem
Antonio
López
Paulo
Coelho

SEPTIEMBRE 2018 Nº 384
2,45 € (SPAIN)
CANARIAS 2,60 €

Ophélie
Guillermán

Belleza
Los DIEZ
MANDAMIENTOS
de la rentrée
para PROLONGAR
la "BUENA CARA"

MODA
CLÁSICOS
ULTRA
MODERNOS



Jessica
SPRINGSTEEN
& Mary
McCARTNEY
LAS HIJAS
DEL ROCK
DAN LA
NOTA



Haz la rentrée

Prolongar el bronceado, evitar la caída del pelo, luchar contra la polución y las manchas... Estos son los diez MANDAMIENTOS para el otoño.

POR AMOR SÁEZ. FOTOS: BRUNO POINSARD

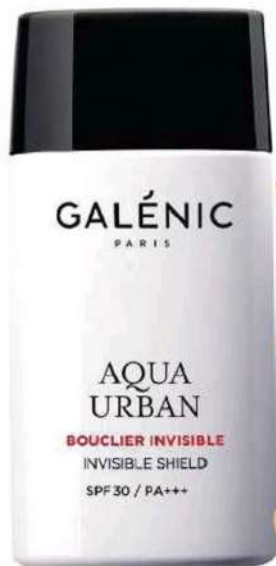


AMARÁS TU BROCEADO

Si hay algo que te mantiene en modo 'holidays non-stop', es seguir luciendo una piel morena. 'Saint-Tropez Self Tan' es un tratamiento prolongador del tono que incluye exfoliación para eliminar células muertas y una revolucionaria loción autobronceadora a base de aminoácidos, antioxidantes, activos anticelulíticos y aloe vera. Se aplica con un masaje y logra un dorado natural que dura entre cinco y siete días (70 €, The Lab Room, Madrid, tel. [914 31 21 98](tel:914312198)).

1. NUXE 'Leche Facial y Corporal Refrescante' (17,90 €). 2. FILORGA 'UV-Bronze After Sun' (24,90 €).

LOS AFTERSUN, ADEMÁS DEHIDRATAR, PROLONGAN LA DURACIÓN DEL COLOR HASTA EN DOS SEMANAS



NO TOMARÁS EL PROBLEMA DE LA POLUCIÓN A LA LIGERA

La vuelta a la ciudad supone sumirse en la contaminación. «El aire contiene partículas en suspensión y gases que ejercen un efecto oxidante sobre las células y acentúan la deshidratación, el acné y el envejecimiento», asegura el dermatólogo José Luis López Estebaranz. 'Kleresca Skin

Rejuvenation' es un tratamiento inspirado en la fotosíntesis que se realiza aplicando sobre la piel una luz led y un gel fotoconversor que consiguen un 400% de colágeno nuevo, además de reducir las imperfecciones y las arrugas (1100 €/4 sesiones, Dermomedic, Madrid, tel. [91576 90 54](tel:915769054)).

1. GALÉNIC 'Aqua Urban Escudo Invisible SPF30' (44,80 €), antipolución. 2. SENSILIS 'Origin Pro EGF 5' (59,90 €/30 ampollas).



RECUPERARÁS TUS PIES

Para restaurar las uñas quemadas y estriadas del verano, «hay que dejar de cortar las cutículas, porque protegen de infecciones. Basta con empujarlas, descansar del esmalte unos días y utilizar bases con vitaminas y minerales. Exfolia también una vez a la semana y aplícate cremas con urea, vaselina, aceites y mantecas», aconseja la podóloga Julia Carbajales (Madrid, tel. [914 11 40 26](tel:914114026)).

1. OPI 'Pro Spa Aceite Para Uñas y Cutículas' (18,95 €). 2. HAND MADE BEAUTY 'Tratamiento Antifungal' (14 €).

LUCHARÁS CONTRA LA CAÍDA

La pérdida de pelo a la vuelta de vacaciones es todo un clásico. ¿La buena noticia? «Se puede recuperar en dos meses tomando un suplemento con vitaminas B y D, cistina, hierro, silicio, cinc, yodo y 'biotina' y recibiendo sesiones de 'Dermapen', un lápiz con microagujas que abre los poros del cuero cabelludo y ayuda a la penetración de 'arginina', 'pantenol' y factores de crecimiento que aceleran la recuperación», aconseja el cirujano capilar Víctor Salagaray (desde 80 €, Madrid. Tel. [913 19 99 96](tel:913199996)).

RENÉ FURTERER 'Champú Energizante Forticea' (15,75 €), con guanín estimulante.





1

NO CONSENTIRÁS MANCHAS NI LUNARES IMPUROS

La mayoría de nosotras tenemos imperfecciones inofensivas en la piel, pero «en el 1,5% de los casos, pueden cambiar de tamaño, forma o color y transformarse en malignas», advierte la dermatóloga Belén Encabo. ¿Qué hacer? Revisarlas

anualmente. Y, si tienes que eliminarlas, el láser PicoSure es eficaz sobre cualquier tipo: rompe el pigmento hasta convertirlo en un polvo fino, fácil de eliminar luego por el organismo (380 €, Grupo Dermatológico Pedro Jaén, Madrid, tel. [914 31 78 61](tel:914317861)).



2

1. LPG 'Express Face Mist' (35 €).
2. BELLA AURORA 'Bio10 Serum Anti-manchas' (34,90 €).

RETOMARÁS TU RUTINA DEPORTIVA SIN PEREZA

Para reanudar tus hábitos 'sporty' y bajar (en tiempo récord) los kilos cogidos a golpe de chiringuito, te interesan los ejercicios de alta intensidad, como 'Aquametabólico' (un circuito de tonificación que se realiza en el agua) o 'Jumping' (coreografía aeróbica en una cama elástica). Perderás entre 300 y 500 calorías por clase y recuperarás la forma en ocho semanas (154 €/mes, Arsenal Femenino, Madrid, tel. [913 09 22 22](tel:913092222)).



1



2

1. PERFECT MOMENT Top estampado (105 €).
2. VAARA 'Leggings' (145 €).
3. LOTTO 'Leggenda Tokyo Wedge' (135 €), con aplicaciones brillantes.



3

AORA HEALTH 'Slim Cápsulas 5 en 1' (34,95 €), capta las grasas y los azúcares.

RECONDUCE TU ALIMENTACIÓN

Toca corregir la dieta. «Tomar hidratos integrales, proteínas magras y algo de grasas insaturadas –por ejemplo, aceite de oliva– en cada comida. Y, como tentempié, yogur desnatado, porque estimula el metabolismo», recomienda la nutricionista Irene Santacruz (Madrid, tel. [917 45 17 42](tel:917451742)).





NO ROBARÁS TIEMPO AL DESCANSO

Las terrazas invitan a trasnochar, pero ya es hora de corregir esos hábitos: «Duerme con sábanas transpirables y de tejidos naturales. Opta por cenas ligeras y libres de alcohol y cafeína. Además, evita ver la tele o consultar dispositivos electrónicos en la cama», dice Cristina Zunzunegui, especialista en medicina del sueño. Si, con todo, necesitas ayuda, Somnisa tiene un tratamiento 'online' (149 €, Madrid, tel. [911 36 97 42](tel:911369742)).

1. **OLAY** 'Overnight Miracle Firming Mask' (33,35 €). 2. **DERMALOGICA** 'Sound Sleep Cocoon' (119,53 €).

1. **TONGIL** 'Aktidrenal Savia Verde' (18,10 €). 2. **APIVITA** 'Wine Elixir' (44 €), aceite.

SANTIFICARÁS LOS PRODUCTOS DETOX

Ya se habla de envejecimiento 'tóxico', aquel en el que nuestras proteínas se transforman en tóxicas por culpa de los rayos ultravioleta, la polución, la alimentación desequilibrada, el estrés, la falta de sueño y el tabaco. ¿Una buena solución? Los rituales de purativos realizados coincidiendo con cada cambio de estación. Como 'Mindful Touch', de Natura Bissé, que emplea oxígeno puro, masajes terapéuticos y cosmética superantioxidante y 'detox' (desde 60 €, Centro Blauceldona, Barcelona, tel. [934 53 38 13](tel:934533813)).

HONRARÁS TU MELENA

El sol, el viento, el cloro y el salitre alteran las proteínas, los aminoácidos y los lípidos contenidos en el cabello. ¿Traducción? «Este se vuelve opaco, seco, decolorado y sin brillo. Sin embargo, un tratamiento a base de ácido hialurónico y aceites esenciales lo rehidrata en profundidad, rejuvенеce la fibra capilar y reduce el encrespamiento durante un mes», aseguran desde The ArtLab Salon (125 €, Madrid, tel. [917 58 68 78](tel:917586878)).

1. **KÉRASTASE** 'Aura Botanica Baume Miracle' (30 €), bálsamo para el cabello. 2. **LEONOR GREYL** 'Concentré Énergétique' (31,50 €). 3. **JOHN MASTERS ORGANICS** 'Hair Mask for Normal Hair' (33,50 €).

FOTOS: D.R.