

ALIMENTOS

AVENA PARA FORTALECER LAS UÑAS

Ya sea en forma de copos, harina o galletas, la avena actúa como un potente remineralizante natural, ideal en caso de uñas frágiles. Si se te astillan o rompen con facilidad, incluye este nutritivo cereal en tu dieta diaria porque algunos de sus componentes —en particular, el hierro, el calcio, el azufre y el silicio— aumentan la resistencia del tejido que da consistencia y dureza a la uña.

¿SABÍAS QUE?

El estrés, la contaminación y las dietas desequilibradas hacen que el acné afecte cada vez a más mujeres adultas.

ES NUEVO

Manos, hidratadas y protegidas durante 24 horas

Nivea ha lanzado una crema de manos Repara & Cuida (2,95 euros) que mantiene la delicada piel de esta zona hidratada y protegida durante 24 horas. Su fórmula concentrada de efecto inmediato ha sido desarrollada específicamente para el cuidado de la piel muy seca, áspera y agrietada. Gracias a su exclusiva tecnología Hydra IQ y a la presencia de vitamina B5 y urea, alivia la tirantez e hidrata de forma intensa.



CONTORNO DE LA BOCA MÁS JOVEN

El antiojeras, una varita mágica frente a las arrugas

Es un error tapar las arrugas bajo capas y más capas de maquillaje. Es preferible camuflarlas, tal y como nos indica esta lectora, con un toque certero de corrector antiojeras.

He sido fumadora durante muchos años y, ahora, tengo bastantes arruguitas verticales en

el labio superior y a ambos lados de las comisuras de los labios. Como este problema me tenía un poco preocupada, sobre todo porque encuentro que las arrugas en esta zona endurecen la expresión, me animé a seguir el consejo de una amiga mía, que me recomendó disimularlas con un antiojeras cremoso de color claro. Lo que yo hago es morderme ligeramente el labio, para así estirar la piel de la zona, y aplicarme una pequeña cantidad de antiojeras por el labio superior y las arrugas de los laterales de la boca, intentando que el producto se deposite en el interior de cada arruga, y difumino muy bien. Una vez finalizada esta operación «camuflaje», me extiendo sobre todo el rostro y el cuello un fondo de maquillaje de efecto lifting. La verdad es que, al aclarar ligeramente el tono de la piel de esa zona, se consigue disimular el sombreado de los pliegues y, con ello, no sólo se disimulan las arrugas sino que también se dulcifica la expresión.

Los correctores claros igualan ópticamente las irregularidades de la piel.

el labio superior y a ambos lados de las comisuras de los labios. Como este problema me tenía un poco preocupada, sobre todo porque encuentro que las arrugas en esta zona endurecen la expresión, me animé a seguir el consejo de una amiga mía, que me recomendó disimularlas con un antiojeras cremoso de color claro. Lo que yo hago es morderme ligeramente el labio, para así estirar la piel de la zona, y aplicarme una pequeña cantidad de antiojeras por el labio superior y las arrugas de los laterales de la boca, intentando que el producto se deposite en el interior de cada arruga, y difumino muy bien. Una vez finalizada esta operación «camuflaje», me extiendo sobre todo el rostro y el cuello un fondo de maquillaje de efecto lifting. La verdad es que, al aclarar ligeramente el tono de la piel de esa zona, se consigue disimular el sombreado de los pliegues y, con ello, no sólo se disimulan las arrugas sino que también se dulcifica la expresión.



Mª del Carmen Cazcarra, Directora de la Escuela de Asesoría de Imagen Personal Cazcarra.

LA OPINIÓN

«Conviene elegir un corrector de textura cremosa»

Cuando elijamos un corrector, es importante recordar que el color del mismo debe ser lo más parecido al tono de la piel o ligeramente más claro. Otro aspecto a considerar es la textura. Las mujeres de piel madura deben elegir correctores cremosos. Una vez aplicado con las yemas de los dedos, extenderemos un fondo de maquillaje con efecto «lifting» de color natural. Para evitar que el corrector se traslade y su efecto se desvanezca, extiende el fondo con pequeños toquecitos sin arrastrar la piel. Es muy buena idea morderse un poquito el labio, tal y como comentas, o pellizcarse los pómulos. Estos gestos sirven para activar el riego sanguíneo y, con ello, mejorar el aspecto de la piel.

PRÓXIMA SEMANA: Mascarilla natural para pieles mixtas.



Mándanos tu testimonio al: Apartado de Correos 377 - 08940 Cornellá de Ll. (Barcelona), indicando: «Para tu testimonio».