

# Cuídate

Magazine

**Arlette  
Torres**  
*Nómada por  
naturaleza*

**Recomendamos**  
Especial San Valentín

Eucerin®

ELIGE  
TU RUTINA  
MÁS EFICAZ

AHORA A UN **PRECIO ESPECIAL** ¡DESCÚBRELOS!



Anti-Arrugas

+Volumen

+Elasticidad

+Luminosidad

Anti-Manchas

Rellena las arrugas más profundas  
desde el interior

Reduce las manchas  
hasta un **-75%\***

\*Resultados tras seguir tratamiento completo Anti-Pigment durante 12 semanas.

# ¡Estrenamos IMAGEN CORPORATIVA!



 **PromoFarma**  
By DocMorris

**Porque creemos que vale la pena vivir la vida plenamente.**

**Porque queremos cuidarte más y mejor.**

Ahora, PromoFarma forma parte de una gran familia europea que tiene como objetivo brindarte el mejor servicio en la gestión integral de tu salud, creando soluciones sencillas y eficientes que te permitan ahorrar tiempo y sobre todo cuidarte. Porque tu salud es nuestro compromiso.

Es precisamente esta revolución en el ámbito de la salud la que hemos querido reflejar en nuestra nueva imagen corporativa, convirtiendo el corazón en nuestra insignia como símbolo de salud y vida. El camino hacia la digitalización de la salud ya ha empezado, ¿nos acompañas?

---

**EN PORTADA**

ARLETTE  
Torres

“Nómada por  
naturaleza”

---

# sumario



Edita:  **PromoFarma**  
By DocMorris

Realiza: Ale&Co

Miguel Hidalgo, 5 - Oficina

28043 Madrid

Dirección: Carmen García-Blanco.

Dirección de Arte: Martina Sánchez.

Créditos portada: Andrés Rodríguez.

Fotografía: Shutterstock.

Impresión: JOMAGAR Artes Gráficas

Depósito Legal: M-1321-2016

## 3 Editorial

¡Estrenamos imagen corporativa!

## 6 En portada

Arlette Torres.

## 12 Salud

¿Cómo afrontar el 2021?  
¿Qué hacer ante una crisis de ansiedad?

## 20 Facial

Los mejores tratamientos para lucir tu mejor cara en San Valentín.

## 24 Corporal

¿Acondicionador o mascarilla?

## 26 Bebés y mamás

Cosmética para una mamá primeriza.

## 28 Mujer sénior

El trasplante capilar de cejas.

## 32 Hombre

Cómo lucir un buen tupé.

## 34 Nutrición y dietética

Estar a dieta toda la vida ¿funciona?



## 36 Productos naturales

Cosmética zero waste ¿cómo conservarla?

## 40 Estilo de vida

**Tendencias:**

Emulando el look "Gambito de Dama"

**En forma:**

¿Qué actividades marcarán tendencia?

## 46 Recomendamos

Especial San Valentín.

# DÉJATE FASCINAR POR TU BEBÉ, TODA LA VIDA.



DESCUBRE NUESTRA MEJOR FÓRMULA PARA TU BEBÉ



CON



CONTIENE INGREDIENTES QUE AYUDAN A SU SISTEMA INMUNITARIO<sup>1</sup>, DESARROLLO COGNITIVO<sup>2</sup> Y METABOLISMO<sup>3</sup>

ALIMENTA TODO LO QUE TU BEBÉ PODRÁ SER

1-Contiene hierro y vitaminas A, C y D que contribuyen a la función normal del sistema inmunitario. 2-Con hierro que contribuye al desarrollo cognitivo normal. 3-Con Vitamina B1 (Tiamina) que contribuye al metabolismo normal de los hidratos de carbono y a la producción energética.

NOTA IMPORTANTE: La leche materna es la mejor para los bebés. Antes de utilizar una fórmula infantil conviene consultar a tu profesional de la salud.

Nestlé  
Baby & me

en portada

# ARLETTE Torres

Actriz,  
periodista y  
profesora de yoga



Imagen: Andrés Rodríguez.

Se reconoce tenaz, apasionada y llena de matices, aunque cada vez vive más en la sencillez y disfruta de ella. Sus raíces, bañadas por las costas caribeñas que rodean Venezuela, y sus más de 15 años en España, la han hecho nómada del mundo y así está a gusto. Hablamos de la actriz Arlette Torres, y con ella de sus múltiples proyectos dentro y fuera del celuloide. En la serie *HIT* de TVE, Arlette da vida a Patricia, la madre de uno de los adolescentes protagonistas. Acaba de estrenar la segunda temporada de *Señoras del (H)AMPA* en Amazon Prime, con un papel que va creciendo capítulo a capítulo ofreciendo un rostro muy diferente al que nos tenía acostumbrados. Sobre las tablas estrena en el Teatro Lara de Madrid, *Fahrenheit 108*, la nueva propuesta escénica de la directora Cecilia Gessa.

Además, es periodista y profesora de yoga, formada en India. Hablamos con ella de su pasado, de su presente y de su futuro.

¡GRACIAS ARLETTE!

Nómada por **NATURALEZA**



Imagen: Andrés Rodríguez.



« Agradezco cada día lo que soy,  
lo que tengo y lo que me rodea »»

# en portada

Imágenes: Nargiza Rasulova.



**CUÍDATE:** ¿Qué te anima a cruzar el charco hace 15 años y acabar haciendo tu carrera en España?

**ARLETTE TORRES:** Ya hacía teatro y había dado mis pasitos en el cine y la televisión en Venezuela, cuando decidí cruzar el charco con la intención de buscar nuevos horizontes. Estaba ávida de aprendizaje, quería vivir en Europa y soñaba hacer cine europeo. Dejé atrás los miedos, salí de mi zona de confort y llegué a España con los bolsillos y el corazón llenos de ganas. Siempre, de alguna manera, confirmo que es cierto que los sueños se cumplen. Hay que soñarlos y trabajar para materializarlos. Vine para estar 8 meses y de esto hace ya 15 años.

**C:** Periodista, profesora de yoga... Eres toda una caja de sorpresas... ¿Cómo acabas en el mundo de la actuación?

**A.T.:** Si bien es cierto que, como dicen "hija de gato, caza ratón", probablemente la interpretación era algo con lo que venía signado en mi ADN y que desde que tuve uso de razón 'jugaba' a ser actriz -formando parte de todos los grupos de teatro con los que me topaba en la escuela, el instituto y la universidad-, no fue sino hasta los 25 años cuando tomé la decisión consciente de dedicarme profesionalmente a este oficio. Lo tuve siempre frente a mí y no le prestaba atención. Así que puedo afirmar que decidí ser actriz el día que escuché mi propia voz interior.

**C:** Hija adoptiva de Madrid, pero con unas fuertes raíces en tu Caracas natal. ¿Qué es lo que más echas de menos de tu país y qué es lo que te sigue uniendo a España?

**A.T.:** La verdad es que no siento que esté atada a ningún lugar. Amo España, amo Madrid, que es efectivamente la ciudad que me ha acogido y adoptado, pero me considero nómada, por naturaleza. Podría adaptarme a vivir casi en cualquier lugar, eso sí, donde haga calorcito de vez en cuando y llueva poco. Tengo la convicción de que el hogar lo hace uno allá donde va. De Venezuela echo de menos mi familia y mis afectos que continúan allí; el Ávila, una montaña mágica enorme, el pulmón de naturaleza que bordea Caracas y vivir más cerca del mar para poder ir todos los fines de semana.

**C:** 2020 ha sido tu año, pero no podemos decir que haya sido suerte sino, producto de mucho trabajo.

**A.T.:** Efectivamente. Por una parte, trabajo perseverante, feaciente y paciente de hormiguita, que ha ido cultivando poquito a poco para recoger buenas cosechas. Me llena de satisfacción. Y me siento afortunada. Y, por otro lado, también es producto de un trabajo personal. Ha sido un año complejo para todos y creo que mi misión primordial está siendo entrenar mi mente para generar pensamientos positivos, para despertar la creatividad y desarrollar la capacidad



de reinventarme, y para ser consciente de lo afortunada que soy por lo que ya tengo y lo que llega cada día.

**C:** Comencemos por el principio. TVE estrenó en otoño *Hit*. Una serie sobre la educación en una etapa de la adolescencia un poco complicada... Háblanos de tu personaje.

**A.T.:** Doy vida a Patricia, la madre de Jaco, uno de los nueve adolescentes que protagonizan la serie; jóvenes con conflictos -algunos generados por sus propias circunstancias de vida- que les afectan en el día a día y que acaban convirtiéndoles a ellos mismos en sus peores enemigos. Patricia y su marido tienen tres hijos, familia numerosa, de clase trabajadora, que se vio obligada a emigrar de Venezuela, dada la situación política, económica y social actual que atraviesa el país. Una realidad que, desafortunadamente, muchas familias están viviendo en estos momentos y con la que probablemente se verán identificadas al ver la serie. Jaco está en una edad complicada y su vida y la de toda la familia se hace cuesta arriba, al tener que comenzar de cero en otro país, bajo circunstancias económicas a veces extremas, aunado a la sensación de no pertenencia, de sentirse excluido por ser diferente. Patricia lidia con todo ello, desde la firme convicción de que procurarán un futuro mejor a sus hijos.

**C:** ¿Qué tiene Arlette de Patricia?

**A.T.:** De ella indudablemente tengo la condición de inmigrante, aunque afortunadamente yo lo hice en circunstancias completamente diferentes; de manera que me ha tocado vivir la experiencia de una manera distinta. Yo no me fui de Venezuela por obligación, ni por escapar de la dictadura; yo tuve la suerte de poder elegir en ese entonces. En el caso de mi familia en la ficción, lo hicieron porque no tuvieron otra opción. En cuanto a carácter, me identifico con Patricia en lo "echada pa' lante" que es para proteger a los suyos. En lo que sí no nos parecemos en nada es que es una mujer con unas profundas creencias religiosas, que le condicionan al momento de tomar decisiones. Yo soy más de convicciones intuitivas y emocionales.

**C:** También te hemos visto en la primera entrega de la segunda temporada de *Señoras del (H)AMPA* en Amazon Prime. ¿Qué nos puedes contar de tu papel en la serie?

**A.T.:** Mi personaje se llama Raquel y es una nueva profesora del colegio Gloria Fuertes, al que asisten los hijos e hijas de las protagonistas y en el cual se encuentra el AMPA, la asociación de padres y madres a la que hace alusión el título de la serie. Se trata de un personaje con un carácter y un pronto bastante particulares, y con un peso dramático importante que se irá develando conforme vayan avanzando los capítulos, tanto de



Imágenes: Andrés Rodríguez.



# en portada

esta primera entrega, como los de la segunda, ya que de momento se han estrenado solo los siete primeros, a modo de midseason. Carlos del Hoyo y Abril Zamora, creadores de la serie, junto a los guionistas han hecho un trabajo impecable con cada uno de los personajes y sus tramas y creo que la gente los va a disfrutar en grande.

**C:** ¿Qué tiene Arlette de su personaje y viceversa?

**A.T.:** El carácter fuerte, aunque en mi caso, yo suelo gestionarlo bastante mejor que Raquel (risas). Con los años y la experiencia ya he ido aprendiendo a reconocer cuándo estoy a punto de que algo me saque de mis casillas y respiro, me relajo y lo controlo. Raquel, por su parte es orgullosa y más explosiva y eso a veces la pierde. De mí ella tiene un poquito de todo: es amorosa, es empática, tiene coraje, es impetuosa y sensible.

**C:** De la tele, al cine y al teatro, te mueves como pez por el agua en todos estos medios. Ahora podemos disfrutar de tu interpretación en el mítico teatro Lara, Madrid, con *Fahrenheit 108*. Háblanos de tu papel en esta tragedia-comedia distópica.

**A.T.:** Interpreto a la Capitana Tyr, una alta funcionaria del cuerpo de bomberas de Madrid, en el año 2070, un futuro no muy lejano; con una vasta experiencia y una conducta intachable en su carrera. Es perfeccionista, soberbia, detallista, severa, orgullosa, correcta, crítica, fiel a sus convicciones; y ha llegado a donde está, a ser Capitana, por méritos propios fruto de su trabajo y esfuerzo. Ama y respeta su oficio y lo defiende a capa y espada. Es plenamente consciente de que su labor forma parte vital del progreso y la evolución que ha experimentado la humanidad en todos estos años.

**C:** ¿Cuándo y por qué decides ser profesora de yoga?

## Muy personal

### Un recuerdo

Los apurruños (cariños y abrazos) de mi abuela.

### Una canción

*Enjoy the silence*, Depeche Mode.

### Un olor

Incienso tailandés.

### Un sabor

Umami.

### Un sitio para perderte

Rishikesh (India). Un sitio para perderse y encontrarse.

### Al 2021 le pides

Elevar el nivel de consciencia universal.

### Un sueño por cumplir

¡Tengo muchos! Soy una soñadora empedernida.

**A.T.:** A mí el yoga me cambió -literalmente- la vida, desde todo punto de vista. Es una maravillosa herramienta de transformación y me di cuenta de que una de las formas de agradecer al Universo y recompensar a mis maestras y maestros por todo lo que he ido aprendiendo, es compartir lo que sé, desde mi experiencia, con humildad y con la creencia entusiasta de que de alguna manera lo que a mí me ha ayudado también podría ayudar a otras personas.

**C:** ¿El yoga es una forma de vida?

**A.T.:** Es un camino. Una forma de ver, entender y vivir la vida.



**C:** ¿Qué les dirías a quienes han sentido la tentación, pero aún no se han decidido a practicarlo?

**A.T:** Que lo prueben. Lo peor que podría pasar es que no les guste. Y eso no es ni grave, ni malo. Para gustos hay colores. Y cada un@ es diferente. Lo que sí recomiendo es encontrar alguna disciplina que nos genere bienestar y salud de manera global. A mí me encontró el yoga. Y en el momento indicado: la primera vez que practiqué físicamente -asanas, quiero decir- tenía 21 años; fui a una clase y no volví hasta diez años más tarde. Y desde entonces se quedó en mi vida.

**C:** El mejor consejo que te han dado.

**A.T:** Respirar y vivir el presente; son un regalo.

**C:** Lo que nunca falta en tu bolso.

**A.T:** Botellita de agua, protector solar, crema de manos y cacao para los labios. Infaltables.



Imagen:  
Andrés Rodríguez.

## ASÍ SE CUIDA ARLETTE

Cuido de mi salud de forma integral: cuerpo, mente, espíritu. Físicamente hago ejercicios a diario, mantengo buenos hábitos alimenticios (eso no quiere decir que no me pueda dar un capricho de vez en cuando); opto por la utilización de productos cosméticos naturales, de origen orgánico y sin conservantes (por ejemplo: aloe vera, aceites esenciales, hierbas, minerales, etc.). Y mental, espiritual y emocionalmente, me entreno a través del yoga y la meditación para generar bienestar, aprender a escucharme más atentamente y a establecer límites saludables, a respetar mis tiempos y espacios. Y, entre otras cosas, me relaciono con personas que me aportan y de las que aprendo, y agradezco cada día lo que soy, lo que tengo y lo que me rodea.

## SU CONSEJO SALUDABLE

Más que consejos, me gusta ofrecer sugerencias. Y tal vez una de ellas podría ser aprender a escucharnos, respetarnos y querernos más a nosotros mismos; a entender que no estamos solos en el mundo, a fluir con serenidad en la medida de lo posible; y a vibrar más en la armonía del amor, la plenitud y el bienestar, en lugar de la carencia, la ira y la queja. Herramientas hay, y muchas, solo hay que querer, decidir y ponerse a ello.



# salud

## ¿Cómo **AFRONTAR** 2021?

La vida ha dado varias volteretas laterales, unos giros inesperados y algunos desenlaces con doble mortal. Estábamos deseando que el 2020 se terminara, como si con él se fueran los demonios que nos han invadido estos meses. Lo vivido ha sido totalmente diferente e inesperado.

**Por la Dra. Laura Palomares Pérez**



Y ES QUE, COMO DESCRIBE LA PSICÓLOGA LAURA PALOMARES, “ha habido momentos de mucho cansancio y frustración generalizados, pero empieza a verse la luz al final del túnel. Ser consciente de que nada es permanente y que todo pasa es fundamental”.

## ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO PSICOLÓGICAMENTE?

**DE TODO SE APRENDE.** Incluso de las malas situaciones, consiguiendo valorar los pequeños detalles. La experta nos da las claves para valorar cada momento y aprender de lo vivido:

- El ser humano es superviviente y resiliente por

naturaleza, pero si hay algo que ayuda a las personas a lo largo de su vida y en momentos vitales difíciles, es dar sentido y sacar aprendizajes de lo vivido. Estamos aprendiendo a ser más conscientes del otro, en cuidarle y en cuidarnos. Más conscientes de sus necesidades, y de encontrar un equilibrio entre satisfacer las propias sin saltar las de los demás. Y eso es bueno, es un buen aprendizaje.

- Otro fundamental es el de entender lo importante que es el tiempo de calidad con nuestros seres queridos. Hemos tenido, y tenemos, que sobrellevar muchas frustraciones para estar con ellos, y cuando podemos hacerlo somos conscientes de su importancia y posiblemente estamos generando tiempos de mayor calidad en nuestras relaciones.

- Sacar lo positivo de las situaciones es el primer paso para empezar con buen pie este año. Es momento de coger la agenda e ir anotando los pequeños retos que queremos cumplir.



«En momentos vitales difíciles ayuda dar sentido y sacar aprendizajes de lo vivido»»



## ¿ESTAMOS PREPARADOS PARA AFRONTAR LO QUE VENGA EN 2021?

**AUNQUE ABRIMOS PASO** a un nuevo año con una pizca de esperanza, entreabrimos la puerta para mirar de reojo y con desconfianza porque parece que aquella vida, pre- Covid 19, está muy lejos. Queda preguntarse: ¿Y si no vuelve? ¿Y si esto es un cambio definitivo y tenemos que estar permanentemente preparados para posibles desastres y cambios en nuestro pequeño mundo?

Según Laura, "es posible que después de la situación de pandemia que estamos viviendo, se incorporen a nuestra vida nuevos hábitos, pero esto no tiene por qué ser malo. Lo que sí debemos contemplar es que nada permanece para siempre, y antes o después pasará".



## CONSEJOS (DE EXPERTA) PARA ENFRENTARNOS A LOS CAMBIOS Y SER MÁS RESILIENTES

- **Mantén tu espacio de ocio y hobbies**, en la medida de lo posible. El respiro de esos espacios, de desarrollo personal, es fundamental en situaciones de mucha ansiedad como la que estamos viviendo, debido a la incertidumbre.
- **Ponte objetivos**, a corto y medio plazo, sobre asuntos que te generen mucha satisfacción e ilusión. No tienen que ser grandes cosas, un cambio de decoración de la casa, ir planificando el próximo viaje para cuando sea posible, una excursión para dentro de unos días, etc.
- **Cuida tus relaciones sociales**, con las medidas de seguridad adecuadas, pero no te aisles.
- **Adopta hábitos saludables**. Mantén horarios, cuida la alimentación y haz deporte de regularmente.
- **Realiza actividades que te conecten con el cuerpo y los sentidos**, a modo de pequeños ejercicios de meditación. Existen actividades que, si realizas de forma consciente, se asemejan mucho a estados meditativos, por ejemplo: bailar, pasear, escuchar música, incluso cocinar o hacer punto. Todo es cuestión de probar.

«Ser consciente de que todo  
pasa es fundamental»

## DRA. LAURA PALOMARES PÉREZ

Psicóloga colegiada M-15270.  
Directora de Avance Psicólogos.  
[www.avancepsicologos.com](http://www.avancepsicologos.com)



«En las circunstancias actuales, estamos aprendiendo buenas lecciones: desarrollo de la empatía con los demás, la búsqueda del equilibrio como sociedad y el valor de la tolerancia y la paciencia»



## ¿Qué hacer ante una CRISIS DE ANSIEDAD?

La ansiedad es un mecanismo normal de temor que nos permite ponernos alerta ante situaciones amenazante o difíciles. Según la **SEMI** (Sociedad Española de Medicina Interna), se estima que 1 de cada 10 personas sufre algún episodio en algún momento de su vida.

« Se convierte en un problema cuando los episodios de ansiedad son frecuentes, intensos y aparecen sin motivo aparente, limitando a la persona en su día a día »



UNA ANSIEDAD MODERADA puede ayudarnos a mantenernos concentrados y afrontar los retos que tenemos por delante. En ocasiones, sin embargo, el sistema de respuesta a la ansiedad se ve desbordado y funciona incorrectamente. Cuando la ansiedad se presenta en momentos inadecuados o es tan intensa y duradera que interfiere con las actividades normales de la persona, se considera como un trastorno. Los trastornos por ansiedad son, en conjunto, la enfermedad psiquiátrica más frecuente.



## SÍNTOMAS

**LA ANSIEDAD SE MANIFIESTA** a nivel emocional y físico. Es importante reconocer ambos y acudir al médico en cuanto se detectan, ya que una persona con ansiedad que experimente estos síntomas puede considerarlos como signos de una enfermedad grave y, en consecuencia, empeorar en la enfermedad.

**Mentales:** preocupación constante, cansancio, irritabilidad y problemas para concentrarse y conciliar el sueño.

**Físicos:** pulsaciones elevadas, sudoración excesiva, tensión muscular, temblores, mareos y desmayos.

Estos síntomas, apunta **Laura Palomares**, psicóloga y directora de Avance Psicólogos, "pueden llegar a alarmar, entrando en un círculo vicioso". Por este motivo, la experta recomienda identificarlos y tratar de aceptarlos, como ejercicio para gestionar la ansiedad. "Si no sigues estas pautas, los síntomas se mantienen e incluso se intensifican. Sin embargo, cuando el cuerpo entiende que, pasado el tiempo oportuno no ha habido peligro, la activación física desciende".





## TIPS PARA AFRONTAR UNA CRISIS DE ANSIEDAD

### LAURA NOS DA SEIS CONSEJOS PRÁCTICOS:

**1.** Reconocer los síntomas y entender que son una reacción del cuerpo a algo que considera "peligroso". Esto nos ayuda a identificar problemas sin resolver, un exceso de estrés que hay que rebajar, etc. La ansiedad es una alarma que nos avisa de que hay algo que revisar.

**2.** Aprender a dejarse sentir los síntomas (exposición interoceptiva), ayuda a que estos disminuyan poco a poco. Para ello, es importante concentrarse. Un buen truco es apuntarlos y leerlos de forma rápida y constante hasta que notemos que desciende. ¡Atención! si pruebas a hacer este ejercicio, tienes que asegurarte de hacerlo hasta que baje, nunca lo dejes a medias, ya que dejarías tu nivel de ansiedad estancado en ese punto.

**3.** Cuando tenemos una crisis de ansiedad, uno de los síntomas más molestos es el de la hiperventilación, porque el exceso de oxígeno que introducimos al respirar más agitadamente nos provoca sensación de mareo y despersonalización. Un buen truco es ralentizar la respiración, alar-

gando las espiraciones. Un ritmo de dos segundos de inspiración y cuatro de espiración es óptimo para reducir los efectos de la hiperventilación.

**4.** Seguir haciendo las tareas diarias, aunque tengamos las sensaciones de la ansiedad física, con el mensaje interno de: "me permito mi ansiedad, la dejo estar".

**5.** Si los síntomas son tan fuertes que te cuesta realizar esta última pauta, concéntrate en la respiración para ralentizarla y a continuación busca un estímulo alternativo que te guste y tranquilice como llamar a una amiga o amigo, jugar a algo entretenido y fácil que no requiera concentración; cocinar, hacer ejercicio etc. Todo ello con la premisa de aceptar la ansiedad y no tratar de "echarla".

**6.** Dirige tu atención al momento presente y a tus sentidos. Inicia este ejercicio con la auto instrucción "me doy cuenta de..." atendiendo a los cinco sentidos. Por ejemplo, "me doy cuenta del aire que me da en la cara mientras camino, me doy cuenta de los sonidos de la calle, me doy cuenta del tacto de este árbol...".



## RECUERDA QUE PARA PREVENIRLA es importante:

- Adoptar un estilo de vida saludable y evitar el consumo de drogas y sustancias que la causan (cafeína, teína y drogas como el éxtasis, las anfetaminas o el LSD).
- Practicar ejercicio físico de forma regular, en especial al aire libre, también ayuda a despejar la mente y evitar los sentimientos negativos.
- Las técnicas de relajación ayudan a combatir la aparición de crisis.



«La ansiedad por sí misma no es mala, ya que nos alerta y nos motiva para hacer frente a los peligros»»



# facial

## Los mejores tratamientos PARA LUCIR TU MEJOR CARA en San Valentín

Por San Valentín, porque te apetece estar más guapa o porque simplemente quieres conocer cuáles son los últimos tratamientos médico estéticos para estar radiante. Quizás necesites dar luminosidad a tu rostro, oxigenar tu piel o tal vez, atenuar esas pequeñas arrugas... Sea cual sea tu problema, el mundo de la belleza está a nuestro servicio y si además no tenemos que recurrir a la cirugía, ¡mejor que mejor!

**Por la Dra. Naveiras**

**LOS TRATAMIENTOS** no invasivos para el rostro se han consolidado como uno de los mayores reclamos dentro del sector médico estético en los últimos años, permitiéndonos cuidar de nuestra piel con las máximas garantías sin interrumpir las obligaciones o quehaceres establecidos en nuestras rutinas diarias. Los mejores tratamientos fáciles sin cirugía dependerán siempre de las necesidades y características de nuestra piel, siendo imprescindible el análisis de un médico especializado para determinar qué aspectos queremos mejorar y cuáles serán los mejores tratamientos para ofrecernos un resultado definitivo acorde a nuestras expectativas de inicio.



## Tratamientos faciales sin cirugía

**SI NOS GUIAMOS** por su carácter innovador por encima de otro tipo de factores, debemos señalar de manera clara los siguientes 5 procedimientos de vanguardia:

### **VISCORDERM** - "El nuevo bótox"

Es importante saber que esta sustancia es una modalidad distinta de ácido hialurónico que permite trabajar las líneas de expresión de nuestra cara de manera dinámica, sin paralizar los músculos que dan forma a nuestra estructura facial.

Es por ello que, sin lugar a dudas, se ha consolidado como uno de los mejores tratamientos fáciles sin cirugía de los últimos años, puesto que, al tiempo que hidrata nuestra piel en profundidad, potencia el proceso de bioestimulación cutánea para lograr la reestructuración de la zona de nuestra dermis de manera progresiva.

### **RADIOFRECUENCIA INDIBA** - **Hipertermia localizada para oxigenar la piel**

Los efectos de la radiofrecuencia han supuesto que este tipo de aparatología se consolide de manera rápida como uno de los mejores tratamientos faciales sin cirugía, a pesar de que dispositivos de este tipo también son utilizados para la realización de tratamientos de cuidado corporal. Indiba® Deep Care permite lograr una dia-

termia (calentamiento local del tejido) selectiva sobre el área de la piel sobre la que trabaja el médico especialista, aumentando la circulación de la zona a tratar al tiempo que implementa nuestros niveles de oxigenación, regenerando la estructura celular de aquellas zonas donde pretendemos lograr unos resultados óptimos.

### **HILOS TENSORES FACIALES** - **Efecto lifting sin cirugía**

Sus posibilidades a la hora de lograr ese efecto *lifting* de manera segura y rápida hacen que sea uno de los mejores tratamientos fáciles sin cirugía de los últimos tiempos.

Consiste en la infiltración de unas micro hebras compuestas de diferentes materiales que, una vez han sido inyectadas en paralelo a la estructura de nuestra piel, realizan un efecto tensor que estira la misma de manera progresiva, ofreciendo sus resultados definitivos a los tres meses de la realización del tratamiento.

Otro de los beneficios de los hilos faciales en su posibilidad de combinación con otro tipo de tratamientos para ofrecernos un resultado definitivo lo más completo posible, como puede ser la mesoterapia facial o la utilización de *peelings* químicos de intensidad media.

« Los tratamientos no invasivos para el rostro nos permiten cuidar de nuestra piel con las máximas garantías sin interrumpir nuestras obligaciones diarias »»



## DRA. JOSEFINA NAVEIRAS PUERTES

Directora médico estética en la Clínica Estersa  
[www.estersa.com](http://www.estersa.com)

Médica estética con más de 23 años de experiencia y conocimientos especializados. Miembro numerario de ASMEGA (Asociación Gallega de Medicina estética).

### **PROPHILO - Acción dual para el rejuvenecimiento facial**

En el proceso de envejecimiento, la síntesis de ácido hialurónico disminuye progresivamente y como consecuencia, la piel pierde hidratación y también elasticidad y firmeza.

El Prophilo es un producto, quizás un tanto desconocido, compuesto de ácido hialurónico puro natural tratado térmicamente que combina un ácido hialurónico de bajo peso molecular con uno de alto peso molecular que actúan sinérgicamente contrarrestando la disminución fisiológica de esta sustancia en la piel. A diferencia de otros ácidos hialurónicos para relleno dérmico consigue además, de una hidratación en profundidad, una estimulación de colágeno y elastina que produce una significativa mejora de la textura de la piel volviéndola más elástica y tonificada, firme y luminosa.

El tratamiento solo requiere 5 puntos de inyección por hemicara y logra magníficos resultados después de dos sesiones de aplicación con un intervalo de un mes. Se puede realizar en cara, cuello, escote, manos e incluso brazos. El man-

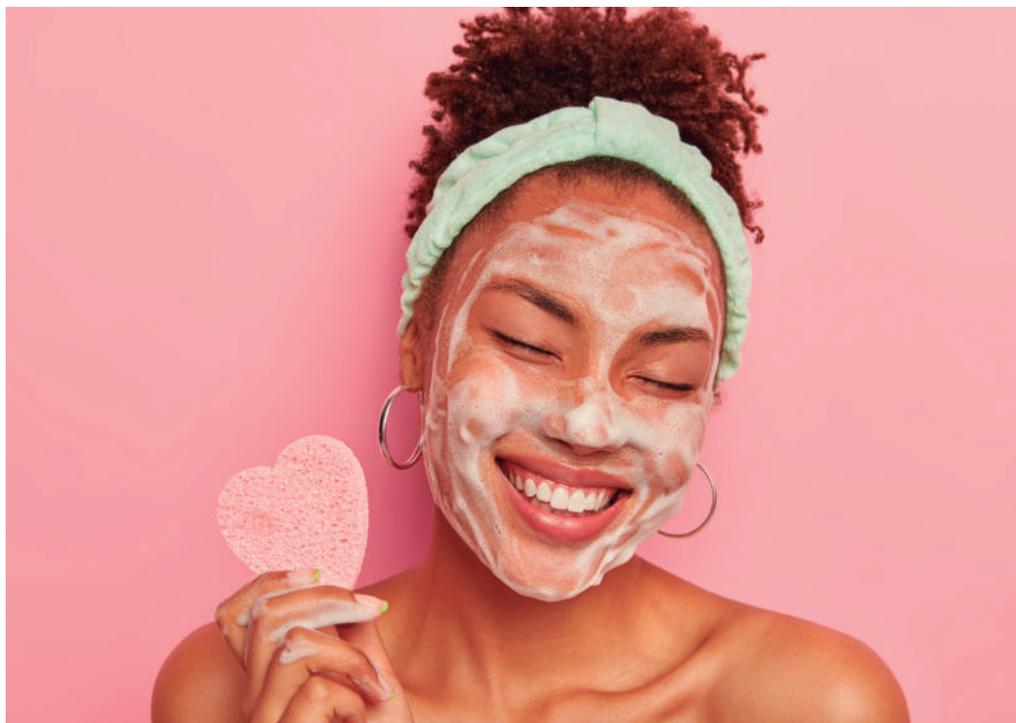
tenimiento será acorde a la respuesta obtenida en cada paciente, siendo recomendable, en general, una sesión a los seis meses del segundo.

### **IPL - Luz pulsada intensa para un tono uniforme**

La luz pulsada intensa (IPL) es un proceso no-ablativo en el que utilizamos la luz para tratar los efectos y diferencias de coloración que tanto el sol como el envejecimiento causan en nuestra piel: lentigos seniles, pequeñas manchas, rojeces difusas y arañas vasculares o puntos de rubí. Al hacer desaparecer o mejorar estas alteraciones, comunes en nuestro rostro, cuello, escote o manos, devolvemos a estas zonas gradualmente un tono más uniforme. Además, el efecto térmico de la luz produce en las zonas tratadas una estimulación de colágeno y elastina, una disminución del tamaño del poro y una considerable mejora en la textura, luminosidad y calidad de la piel.

Como ves, hay un tratamiento adecuado para cualquier persona, seguro y efectivo en la prevención del envejecimiento cutáneo que nos ayuda a mostrar nuestro mejor aspecto.





## PRODUCTOS RECOMENDADOS



### Caudalie Premier Cru elixir 29 ml

Aceite antiedad de efecto global que nutrirá e iluminará tu rostro.



### Bioderma Sébium gel exfoliante 100 ml

Limpia y desincrusta los poros de tu rostro recuperando su aspecto sano y liso.



### Apivita Express Beauty mascarilla ojeras ginkgo biloba 2 uds x 2 ml

Corrige las ojeras y círculos oscuros en cualquier tipo de piel, incluso las más secas.



### Martiderm® The Originals Proteos Hydra Plus 30 amp

Hidratante para conservar el capital celular de las pieles jóvenes.



### Vichy Minéral 89 50 ml

Sérum mineralizado que hidrata, tonifica y previene el envejecimiento.



# corporal

## ACONDICIONADOR O MASCARILLA ¿Cómo, cuándo y cuál utilizar?

A veces nos parecen lo mismo, pero no lo son. La buena noticia es que son complementarios y no tienes por qué elegir, puedes quedarte con los dos.

### DIFERENCIAS PRINCIPALES:

#### Su función

“Ambos productos actúan de manera diferente sobre el cabello y uno no sustituye al otro, sino que pueden ser complementarios”, asegura **Manuel Corona**, CEO de **Shampora**.

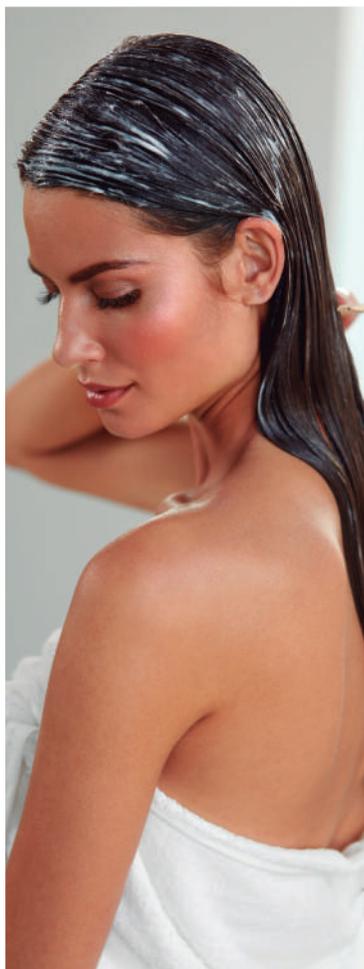
El acondicionador se encarga, como bien indica su nombre, de acondicionar el cabello (disciplinarlo) y dejarlo suave, sin enredos y con brillo. Se aplica después del champú. Actúa sobre la parte más externa del cabello y lo protege de agentes externos.

La mascarilla tiene como misión nutrir, suavizar e hidratar en profundidad. Es rica en aceites y mantecas y desarrolla una acción reestructurante y reparadora en el interior de la estructura capilar.

#### Su textura y composición

Mascarilla y acondicionador también difieren desde el punto de vista químico:

- Los acondicionadores tienen una textura más cremosa, ligera y se aclaran con mayor facilidad. Además, su pH es ligeramente ácido (4.5 aprox.) Esto permite cerrar las cutículas y dejar el cabello más brillante y desenredado.
- Las mascarillas tienen una consistencia más densa y menos viscosa y su pH es entre un 5 - 5,5. Esto hace que se abran las cutículas y así penetrar hasta el interior logrando hidratar y nutrir en profundidad.



## ¿CÓMO SE USAN?

**SEGÚN CORONA**, “el acondicionador se debe utilizar después del champú. Hay que aplicarlo sobre medios y puntas y dejarlo reposar de 1 a 3 minutos”. Tras este paso, llega el aclarado. Las mascarillas pueden ser pre-champú y post-champú. La primera se utiliza antes del lavado y la segunda después

del champú y antes del acondicionador. Siempre de medios a puntas dejándola actuar entre diez y quince minutos antes de aclarar.

Los expertos apuestan por utilizar ambos productos en el mismo lavado ya que hacen sinergia y se complementan perfectamente.

«El acondicionador trabaja sobre la superficie de la fibra capilar mientras que la mascarilla lo hace en la parte más profunda del cabello»



## PRODUCTOS RECOMENDADOS



### Klorane tratamiento sin aclarar leche de papiro 100 ml

Alisa y nutre los cabellos secos e indisciplinados.

### Klorane aceite de mango nutritivo para cabello seco 125 ml

Nutre, repara e hidrata los cabellos secos y estropeados.



### Arganour mascarilla capilar con aceite de argán 100 % natural 200 ml

Mascarilla capilar nutritiva y reparadora que te dejará un cabello mucho más suave y brillante.

### Mi Rebotica mascarilla capilar de cebolla 300 ml

Mascarilla nutritiva que repara la fibra capilar.



# bebés y mamás

## COSMÉTICA PARA una mamá primeriza

Ya tienes a tu bebé en los brazos. Esa personita con la que tanto has soñado y anhelado ahora necesita toda tu atención. Duermes menos, apenas tienes tiempo para ti y pensar en cuidarte es casi una utopía.

**LA ALTERACIÓN HORMONAL**, el aumento de peso y los cambios físicos que se producen en tu cuerpo durante la gestación y lactancia requieren de cuidados específicos y hábitos saludables para mejorar sus efectos.



### FLACIDEZ

La distensión de la piel en el embarazo provoca frecuentemente en la zona del abdomen una flacidez posparto. Para recuperar su elasticidad es primordial hidratar la zona con productos emolientes.

### MANCHAS

La hiperpigmentación sufrida durante la gestación puede persistir tras dar a luz. Para evitar su empeoramiento aplica fotoprotector a diario en las zonas más expuestas (rostro y manos) y com-

pleta el tratamiento con cremas despigmentantes. Otras manchas oscuras localizadas en axilas, inglés, abdomen, línea alba o areolas, por lo general, desaparecerán paulatinamente.

### ESTRÍAS

Puede que, aunque hayas tratado de prevenir su aparición estén presentes en pecho, glúteos y abdomen. Es muy difícil hacerlas desaparecer, pero sí podemos atenuarlas aportando a nuestra piel elasticidad y resistencia con cremas específicas.



## AREOLA-PEZÓN

Sufrir dolor en los pezones es muy común durante la etapa de lactancia siendo una de las causas más comunes para tomar la decisión de dejar de dar el pecho. Para disfrutar de una lactancia saludable es muy importante, además de controlar la técnica del bebé (una correcta postura y ayudarle a abarcar todo el pezón), que prestes especial atención a la zona areola-pezón antes y después de la lactancia. Debes aplicar a diario productos emolientes ricos en lanolina que te aportarán una correcta hidratación y supondrán un alivio mayor de los síntomas, si tienes grietas o fisuras. Si las molestias son muy intensas, el frío y el calor local te ayudarán a reducir el dolor. Recuerda que la leche materna es rica en grasas, proteínas y azúcares. Si masajearas

el pezón antes y después de cada toma crearás una barrera hidrolipídica sobre la areola.

## CABELLO Y UÑAS

La caída del cabello tras el parto es otro problema frecuente debido a causas hormonales. Esta pérdida es totalmente reversible, aunque puede prolongarse entre seis y nueve meses. La aplicación de lociones o champús que favorezcan el riego en el cuero cabelludo acelerarán su recuperación. Los dedos y uñas tocan y rozan infinidad de veces al recién nacido por lo que es imprescindible lavar frecuentemente las manos. Asimismo, presta especial atención a tus uñas. Mejor cortas para evitar que la suciedad se acumule y perfectamente limadas para no arañar al bebé.

---

## EXTRA CONSEJO:

**SIEMPRE QUE PUEDAS**, elige lociones ligeras y de fácil absorción. Te aportarán la hidratación necesaria sin quitarte demasiado tiempo.

En el mercado existen productos cosméticos "babyfriendly" que pueden venirte bien tanto a ti como a tu bebé. Es importante que estén dermatológicamente testados para que no irriten ni provoquen reacciones alérgicas.

---

## PRODUCTOS RECOMENDADOS



### Caudalie crema de manos y uñas 75 ml

Máxima nutrición y protección con potente acción antioxidante gracias a sus extractos naturales.



### Mustela bolsa bebé mis primeros productos grises

Toallitas dermoprotectoras 70uds + crema bálsamo 50ml + leche corporal hydra Bébé® 300 ml + babygel 200 ml



### Mustela aceite prevención de estrías 105 ml

Reparador de estrías posparto en un formato cómodo de usar.



### Trofolastin® cuidado del pezón 50 ml

Cuida la piel seca y agrietada del pezón.



### Bio-Oil® 125 ml

Cicatrices, estrías, manchas, deshidratación, envejecimiento.



# mujer sénior

## El trasplante CAPILAR DE CEJAS

¿Te has parado a pensar en algún momento en la importancia estética que tienen las cejas o en cómo dos líneas de vello pueden influir de forma tan determinante en tu mirada o la armonía de tu rostro?

Por la Dra. Caicedo

«Es un procedimiento muy seguro, efectivo y poco invasivo, con el que se puede recuperar las cejas en tan solo una intervención»

**LAS CEJAS**, son como marco de los ojos, porque proporcionan o restan expresión a la cara según su forma o su color.

Su función estética es fundamental, ya que proporcionan al rostro expresión y carácter.

Sin embargo, no siempre la naturaleza cumple con la justa medida y proporción que necesita cada rostro, es allí cuando el trasplante capilar de cejas se convierte en una opción perfecta.





## ¿Por qué se pierden las cejas?

**LA PÉRDIDA** de las cejas puede provocar cambios profundos en la mirada y tener implicaciones psicológicas en los pacientes porque pueden afectar su autoestima.

Causas más frecuentes de la pérdida de cejas:

- Alopecia areata.
- Enfermedades congénitas.
- Alopecia Frontal fibrosante.
- Trastorno compulsivo de arrancarse el cabello y/o el pelo.
- Depilación recurrente o agresiva.
- Tratamientos quirúrgicos o médicos.
- Enfermedades locales.
- Traumatismo físico y químico.



# mujer sénior

« La función estética de las cejas es fundamental, ya que proporcionan al rostro expresión y carácter »

## ¿En qué consiste? ¿Cómo se hace?

**GRACIAS AL TRASPLANTE CAPILAR** de cejas se puede modificar tanto su forma como su color y esto ayudará a cambiar ópticamente el óvalo, la distancia y tamaño de los ojos y la longitud de la nariz. Es importante entender que según la forma de las cejas se pueden lograr distintos resultados, por eso debe realizarse de acuerdo a tus facciones y óvalo facial. No es una intervención complicada, pero el cirujano requiere de mucha destreza, calma y práctica para lograr un resultado

perfecto. En este procedimiento es fundamental respetar la dirección de crecimiento de cada uno de los pelos.

Se realiza la extracción de las unidades foliculares mediante la técnica FUE y posteriormente son implantadas con *implanter* siguiendo la dirección del pelo y el diseño de cejas previo.

El pelo trasplantado crecerá y requerirá de cuidados como son el corte y moldeado de las mismas durante el proceso de crecimiento.





## DRA. LAURA CAICEDO ALBARELLO

- Directora Médica Instituto **MEDEC**  
- Injerto Capilar - [www.medec.es](http://www.medec.es)
- Directora del Máster de Trasplante Capilar de la Universidad de Alcalá.
- Miembro de ISHRS, World FUE Institute, FUE Europe Society y SEME.



## Resultados del **trasplante de cejas**

- Realzar la belleza de los ojos porque los hace más grandes y expresivos.
- Irradiar y realzar la mirada.
- Proporcionar simetría al rostro.
- Suavizar o endurecer la expresión.
- Hacer que el rostro se vea mucho más sofisticado o más natural.
- Definir las facciones del rostro.
- Incrementar la juventud de la persona.



# hombre

## Cómo lucir UN BUEN TUPÉ

Para llevar un tupé como Dios manda, lo primero que debemos tener es una buena cantidad de pelo, con una longitud superior a 5 cm para poderlo trabajar. Sin duda, es uno de los peinados de la temporada tanto en hombres como en mujeres, sumamente versátil y además muy cool.

**POR RAZONES QUE** se nos escapan, acostumbramos a ver más tupés en el mundo de la música que en el del cine, siendo tal vez sus respectivos promotores dos leyendas como Elvis Presley y James Dean. La lista de hombres que se han atrevido con el tupé es infinita, desde cantantes como Justin Bieber o Adam Levine

(Maroon 5) a actores como Zack Efron, Hugh Jackman o Johnny Depp. Aquí en España, su principal estandarte fue el cantante Loquillo, si bien es cierto que se trata de un peinado muy ligado al mundo del rock y las bandas. Como todo, con el tiempo ha ido evolucionando y hoy se relaciona más con un perfil ejecutivo.



Imagen: Tupés Hombre by Matrix.



## Su cuidado y peinado

Debe ser diario, necesitando un secador, un cepillo, una pomada para el pelo y una laca para la fijación. Menos trabajo nos llevarían quizás algunos tupés más sutiles y no tan elaborados, para los que sería suficiente un poco de texturizante o laca. **Natalia Rusanova**, estilista del salón **Lobelia Sagasta**, aconseja, "siempre llevarlo al lado contrario del remolino de la frente para conseguir el máximo volumen".

**Lo primordial para llevar tupé: tener "pelazo"**  
Mucha cantidad y densidad capilar es lo principal que se requiere para un buen tupé. Si tenemos poco se puede intentar, pero lo más probable que consigamos es visibilizar aún más el problema.

**Paul Tudor**, director del salón **David Künzle**, comenta que: "También es importante que el pelo tenga cierta longitud, ya que con menos de cinco centímetros será casi imposible generar la sensación de tupé, lo adecuado serían unos diez centímetros como mínimo en la parte de la frente. Y si tienes el pelo rizado - en los que queda especialmente bien el tupé- cuánto más largo el cabello en la zona frontal, mucho mejor. En rostros alargados o delgados, evitar este peinado ya que de por sí, alarga la cara.



Imagen: Tupé by Kevin Murphy.

**PARA CREAR** mucho más volumen a un tupé, los profesionales del salón tienen un secreto si te atreves con ello en casa: "Agacha la cabeza mirando al suelo y seca de abajo hacia arriba, y utiliza un cepillo redondo si lo que quieres es darle forma a cada mechón mientras se va secando. Una vez creado el volumen, con otro cepillo redondo cogemos un poco de cera mate y empezamos a darle la forma que más nos guste".

## PRODUCTOS RECOMENDADOS



### Look Actual gomina fijación extrafuerte 200 ml

Gomina que contribuye a fijar intensamente y modelar todo tipo de cabellos.

### René Furterer Style Create gel vegetal fijador 150 ml

Crea y fija peinados duraderos mientras hidrata tu cabello.



### René Furterer Style laca vegetal 100 ml

Moldea tu peinado con esta laca en formato spray.



# nutrición y dietética

## Estar a dieta toda la vida, ¿FUNCIONA?

4 razones por las que las "dietas" no solo no funcionan, sino que además perjudican tu metabolismo.

Por Sonia Lucena

### 1. Subir y bajar de peso es más peligroso que el sobrepeso en sí.

Los estudios demuestran que el efecto rebote o efecto "yo-yo" es tan negativo como el sobrepeso en sí mismo. Las consecuencias van desde: pérdida de pelo, mayor acumulación de grasa, más estrés, problemas de hígado, ralentización del metabolismo y peor aún, verte sumida en un círculo vicioso de dieta constante para después volver a engordar e incluso subir más de lo que habías perdido, viviendo media vida a dieta y la otra media sintiéndome culpable por lo que has comido.

### 2. No integras hábitos saludables para siempre.

Cuando se habla de dieta suele asociarse con periodos limitados ("operación bikini", "operación polvorón"), que buscan perder peso en el menor tiempo posible. Son dietas extremas, con muchas restricciones alimentarias, con las que no aprendes a comer realmente saludable. Por eso, debes acudir a un profesional que realice una planificación adaptada a tus necesidades particulares: metabolismo basal, edad, actividad diaria, rutinas, etc.



« Todo es sustituible menos tu cuerpo, solo tienes uno, haz que te dure mucho y en las mejores condiciones posibles »»

### 3. Cada vez tendrás más grasa y menos músculo

Las dietas milagro que nos prometen bajar muy rápido se basan en disminuir la ingesta de calorías. De este modo, si nuestro organismo ingiere menos de las que gastamos perderemos peso. Cuando una dieta hipocalórica no tiene en cuenta las necesidades en macronutrientes y micronutrientes, nuestro organismo reacciona en señal de alarma intentando compensar las carencias con ahorro. En este proceso reservará más grasas al tiempo que comenzará a consumir la musculatura para evitar mayor gasto de energía. Así es que cuando terminas la dieta, sí, pesas menos, pero ¿has perdido realmente la grasa o has perdido músculo y has acumulado más grasa?



### 4. No consigues una conciliación con la alimentación que te lleve a ser feliz.

Este punto es muy importante, porque tú y yo sabemos que ni eres feliz durante el proceso de estar a dieta ni cuando la dejas porque la culpa y la ansiedad te devora. Así mismo, el desequilibrio en la ingesta de los macronutrientes y micronutrientes que tu organismo necesita también deriva en un desequilibrio en tu microbiota intestinal que a su vez desemboca en carencias en la regulación de neurotransmisores como la serotonina o la dopamina que son liberados en un 90% y 50% respectivamente por tu intestino. Esto hace que tu estado de ánimo se torne irritable, irascible, que en momentos del día te sientas triste y de “bajón”.



## EN RESUMEN

Es más que evidente que estar permanentemente a dieta no funciona, que los resultados se obtienen adquiriendo unos hábitos de alimentación saludable, adaptados a ti, que no coarten tu vida social y que supongan una rutina de vida placentera y agradable no ligada a la “pechuga-lechuga” sino a platos ricos, deliciosos y saludables.



## SONIA LUCENA

- Psiconutricionista especializada en análisis del comportamiento nutricional y psicológico dirigido a la alimentación, así como en la gestión emocional para cambio de comportamientos compulsivos y adictivos.
  - Directora clínica Proyecto **Método FIVE**
- Correo electrónico: [hola@sonialucena.com](mailto:hola@sonialucena.com)  
Redes: [@sonialucena.nutricion](https://www.instagram.com/sonialucena.nutricion)

# productos naturales

## COSMÉTICA ZERO WASTE ¿cómo conservarla?

¿Cómo deben guardarse los champús sólidos? ¿Para qué sirven las ranuras que incluyen ciertas jaboneras? Los productos zero waste presentan grandes ventajas frente a las alternativas tradicionales, pero también preguntas.

**SUSTITUIR UN CEPILLO DE PLÁSTICO** por uno de bambú, cambiar un jabón de manos líquido por uno en pastilla o apostar por una esponja konjac en la rutina de limpieza facial. Iniciarse en el mundo de la cosmética zero waste es muy sencillo. Sin embargo, a pesar de tratarse de gestos que apenas conllevan esfuerzo, muchas personas siguen evitando estos productos. Esta filosofía se centra en llevar una vida consciente prestando gran atención al cuidado del medio ambiente. Su objetivo es reducir al mínimo los residuos y, por lo tanto, también los envases. Por eso la mayoría de los productos se presentan totalmente 'desnudos' y ahí es donde se generan dudas. Cuidarlos y conservarlos puede resultar complicado si no se tienen unas nociones básicas sobre cuál es la forma adecuada de hacerlo. Desde **SOLITO (KRIIM)** nos dan algunas pautas sobre los cuidados que requieren.





## IMPRESINDIBLES DEL ZERO WASTE Y CÓMO UTILIZARLOS

### Saquito de sisal o bolsas de yute

Vegano y totalmente biodegradable. Es el complemento perfecto para las pastillas de jabón ya que, además de protegerlas, permite sacarles el máximo partido. Puede utilizarse como esponja, introduciendo una de estas pastillas en su interior. Su funcionamiento es el mismo, la diferencia es que, además de limpiar en profundidad, realiza una suave exfoliación de la piel.

### Jabonera

Puedes encontrarla de variadas estéticas y diferentes materiales muy absorbentes: bambú, luffa natural, madera de haya o piedra mineral. Generalmente disponen de hendiduras para que el agua drene con facilidad. Un accesorio muy práctico para depositar las pastillas de jabón y que se conserven secas.

# productos naturales

«La mayoría de los productos se presentan totalmente 'desnudos' y ahí es donde surgen las dudas acerca de su conservación»

## Lata de aluminio

Algunos productos como los desodorantes, los bálsamos, mantecas corporales o cremas tienen incorporado un recipiente debido a que la textura del producto lo requiere. En cambio, otros se venden únicamente en una caja de papel biodegradable o directamente sin envase. Para transportarlos, la mejor opción son las latas de aluminio ya que protegen el producto de la humedad. No obstante, antes de guardarlos hay que dejar que se sequen correctamente para lograr una mayor durabilidad.

## Esponja konjac

Esta esponja natural está elaborada a partir de la raíz de la planta asiática que le da nombre. Tiene una textura rígida cuando está seca y esponjosa cuando está húmeda.

Por ello, para utilizarla debe empaparse bien con agua tibia hasta que se ablande y, si se desea,

puede añadirse una pequeña cantidad de limpiador para aumentar sus beneficios.

Al acabar es importante enjuagarla bien para eliminar restos tanto de suciedad como de producto y dejarla colgada para que termine de secarse. Cada dos meses –cuando empiece a verse agrietada– se aconseja sustituirla por otra.

## Cepillo de dientes

Para evitar los contaminantes cepillos de plástico, existen otros mucho más respetuosos con el planeta como el de bambú y cerdas de nylon. Para alargar su duración, se recomienda guardarlo en un espacio abierto y seco. Transcurrido dos meses aproximadamente, debe remplazarse por otro nuevo. Para reciclarlo hay que separar el mango de la parte superior. El primero se deposita en la basura orgánica –ya que es totalmente biodegradable– y la cabeza en el contenedor de “otros residuos”.





## RECUERDA

Reducir residuos (sin envases plásticos ni desperdicios) no implica tener que renunciar a tus hábitos de higiene y belleza.

«Su objetivo es reducir al mínimo los residuos y, por lo tanto, también los envases»



## Emulando el look "GAMBITO DE DAMA"

La serie de Netflix "Gambito de Dama" nos ha cautivado por la figura de Beth Harmon, el personaje de Anya Taylor-Joy. Una chica que, más allá de las apariencias y un contexto un tanto lúgubre, lo tiene todo. Es guapa, lista y con un magnetismo que atrapa al instante.

**UNO DE LOS PUNTOS** fuertes de la historia son los estilismos de la protagonista en cuanto a moda, peinado y maquillaje que se centra en la mirada enfatizando los ojos con delineados

muy marcados, rabillos insinuantes y, en definitiva, miradas grandes de aspecto natural.

**Briyi Bri**, maquilladora de **Amelia Cosmetics**, nos cuenta algunos *tips* para conseguir este look.



## EL ROSTRO

Se viste con una piel muy preparada para que quede lisa y sin imperfecciones. Utiliza un fondo de maquillaje natural y con acabado mate. Es decir, con cero brillos.

## LOS OJOS

El delineado de ojos se realiza solo en el párpado superior, con un lápiz, dibujando una línea pegada a la pestaña y rematado con un rabillo corto.

No olvides la máscara de pestañas, destacando sobre todo las superiores, con el fin de ampliar la mirada.

Añade una sutil línea de agua en tonos beige, con la que conseguirás dar luz a los ojos.

## LAS MEJILLAS

Para completar ese efecto tan natural, el *blush* acompaña también como una segunda piel, refrescando aún más el *look*.

## LOS LABIOS

Lucen un color muy sutil, en tonos *nude*, sin apenas perfilar, con lo que se consigue un efecto de "no make up" empolvado y muy fresco.

«Su maquillaje está inspirado en los años 60 y convierte a la mirada en el centro de atención de todo el rostro»



## PRODUCTOS RECOMENDADOS



### DermEyes® healthy eyeliner negro

Lápiz de ojos  
hipoalergénico y  
anti-irritación.



### Maybelline The Colossal Kajal Eyeliner Extra Black

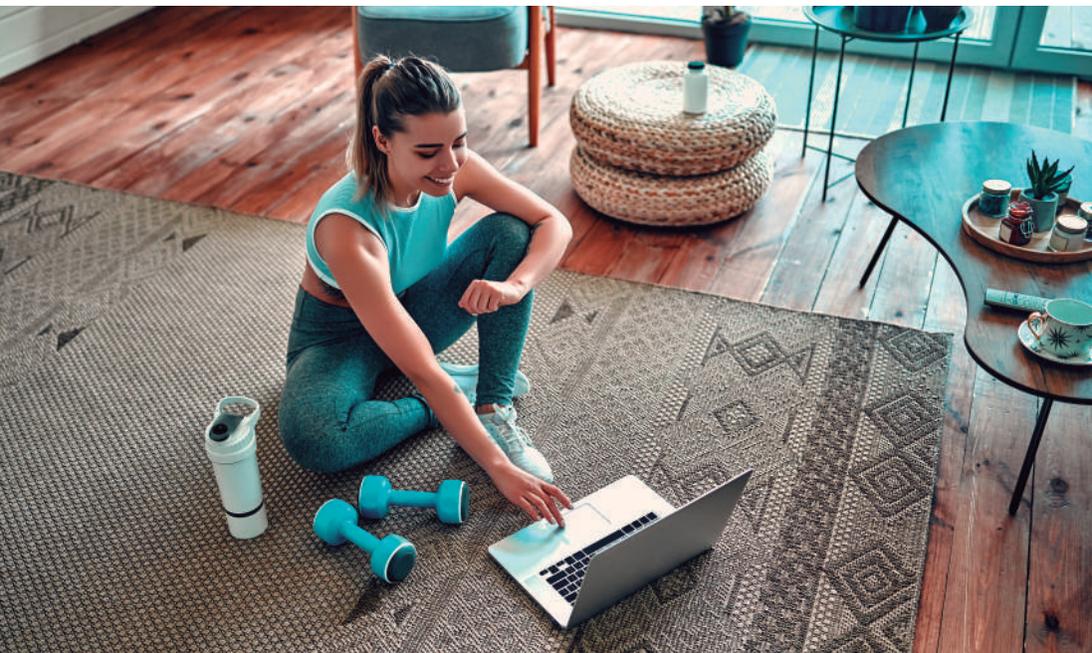
Consigue un delineado  
espectacular.



### Loréal máscara millon pestañas black

Pestañas con volumen  
triplicado para vestir tu  
mirada.





## ¿Qué actividades MARCARÁN TENDENCIA?

La pandemia ha supuesto una situación extraordinaria y con consecuencias psicológicas por las limitaciones a las que todos nos hemos visto sometidos. Esta circunstancia ha causado sedentarismo en algunas personas lo que se traduce en un aumento de los índices de estrés, obesidad y envejecimiento, entre otras enfermedades.

« Los expertos proponen realizar al menos 20 minutos de ejercicio al día, pero tomando más precauciones que nunca »

**SEGÚN LA OMS** (Organización Mundial de la Salud) practicar unas cinco horas de ejercicio físico a la semana puede prevenir enfermedades. La actividad física ayuda a aumentar el gasto calórico, a mantenerse en forma, mejorar el sistema inmunitario, aumentar nuestras defensas ante posibles infecciones y, además, ayuda psicológicamente. Es recomendable practicar ejercicio físico siempre que no esté contraindicado ante cualquier cuadro patológico.

El sedentarismo envejece, provoca inapetencia y nos vuelve menos productivos tanto a nivel personal como profesional. La pandemia ha aumentado los índices de obesidad y con ello una serie importante de complicaciones para la salud.

---

«Según la OMS  
practicar 5 horas  
de ejercicio físico  
a la semana  
puede prevenir  
enfermedades»»

---



## Actividades físicas que serán **tendencia en el 2021**

**LOS CLUBS DE FITNESS DiR** proponen actividades dirigidas para practicar desde casa. Para este año los expertos aconsejan realizar al menos 20 minutos de ejercicio al día con el fin de conseguir la salud mental y física que aporta el ejercicio físico, pero tomando más precauciones que nunca.



# estilo de vida en forma

Estas son alguna de sus propuestas:

## BOX DiR

Es un método de entrenamiento funcional basado en la combinación de ejercicios cardiovasculares, calisténicos y de levantamiento de peso.

## HIIT BOOTCAMP

Se trata de una actividad de alta intensidad a intervalos que combina ejercicios de fuerza en el suelo realizados con bancos, mancuernas y/o pelotas y de resistencia vascular en cinta. Una de las principales características de este entrenamiento, que asegura el trabajo de todos los principales grupos musculares del cuerpo, es la experiencia del usuario a través de la ambientación del espacio con luces y sonido que buscan la máxima moti-

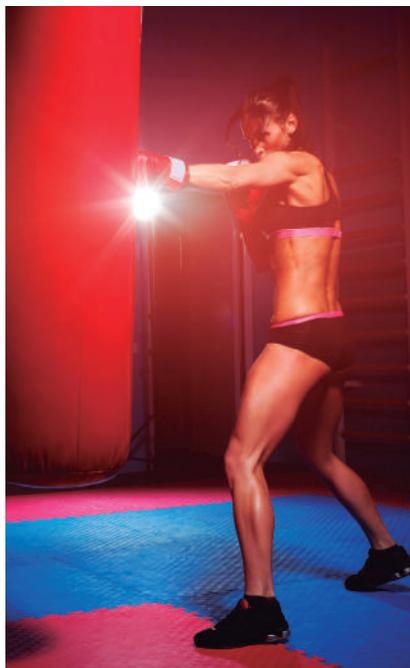
vación de quien lo practica. Con este entrenamiento de alta intensidad se queman 700 calorías por sesión de 45 minutos.

Entre sus beneficios destacan:

- Mejorar la resistencia cardiovascular y la fuerza.
- Optimizar la composición corporal con la pérdida de grasa.
- El incremento muscular.

## JAMBOX

Entrenamiento que se caracteriza por la combinación de golpes al saco de boxeo con entrenamiento funcional con y sin material en un espacio ambientado con una iluminación y un sonido que rodean al usuario para transformar cada sesión en una experiencia inmersiva.





## YOGA

El yoga es la disciplina física y mental que más se ha practicado durante el confinamiento con el fin de sobrellevar mejor los efectos de la pandemia, así que para el 2021, **Jordi Canela** maestro de Yoga y fundador de los centros **YogaOne** propone realizar la práctica que mejor se adapte a cada persona con el objetivo de aunar la armonía entre cuerpo y mente.

## PROGRAMAS PARA LA TERCERA EDAD

Dirigidos a mejorar en fuerza y equilibrio. Se trata de ejercicios personalizados en los que se trabaja para el bienestar de las personas mayores. Se busca promover el empoderamiento de los mayores, la solidaridad intergeneracional y, sobre todo, invitar a los seniors a seguir jugando un papel importante en la sociedad.

Entre las actividades propuestas destacan:

**TotalBody:** Es una sesión de acondicionamiento

físico general que combina bloques de cardio con coreografías sencillas y bloques musculares intensivos en repeticiones. Intensidad media.

**Funcional:** En el entrenamiento funcional se realizan ejercicios que tienen transferencia a los movimientos de la vida cotidiana, para adquirir y/o mantener la movilidad y la fuerza necesaria para poder completarlos. También se trabaja el equilibrio estático, dinámico y la estabilización del core.

**Pilates:** Sesión que incorpora los principios del Pilates a los ejercicios adaptados según las condiciones físicas de los participantes a nivel de cervicales, lumbares, prótesis, artrosis, etc.

**Tai Chi:** Meditación en movimiento que regenera y activa el cuerpo, la mente y además tiene propiedades terapéuticas.

## DIR

Es una empresa pionera en el sector del fitness en Barcelona fundada hace 41 años con el objetivo de fomentar el deporte, el estilo de vida saludable y ofrecer las últimas innovaciones en *fitness, wellness* y salud.



estilo de vida recomendamos

# ESPECIAL

# San Valentín

Ideas para Regalar



1. Camisón con motivo de H&M, PVP: 14,99 €.
2. Bolso sport capsule de ESPRIT, PVP: 39,99 €.
3. Camisón tirante estampado floral de ETAM, PVP: 45,00 €.
4. Talonario de vales románticos de HAPPY MOTS, PVP: 12,90 €.
5. Conjunto rosa de PLAYTEX, PVP: (sujetador) y 16,90 € (braguita).
6. Calcetines con logotipo 90'S vintage de VERSACE, PVP: 70 €.



1



3

4



2



5

1. Bóxer con borde con greca de VERSACE, PVP: 50,00 €.  
 2. Pantalón de pijama de franela de H&M, PVP: 19,90 €.  
 3. Lips gloss Bombs mini Lip Duo + llavero de FENTY, PVP: 23,00 € (\*) De venta en [www.fentybeauty.com](http://www.fentybeauty.com) y en Shepora.  
 4. Chaqueta de punto de SAKKI, PVP: 59,90 €.  
 5. Kimono satinado de ETAM, PVP: 39,99 €.



**CAUDALIE**  
**Cofre Thé Des Vignes**  
 Cofre regalo dúo  
 perfumado.



**CAUDALIE**  
**Cofre Rose de Vigne**  
 Incluye una crema para manos y  
 uñas, un gel de ducha y un agua  
 refrescante con aroma a rosas.



**ROGER&GALLET Cofre**  
**Gingembre Rouge agua**  
**perfumada + gel de ducha**  
 Cofre con agua perfumada  
 30 ml y gel de ducha.



**DUREX® Lovers Connect**  
**60 ml + 60 ml**  
 Maximiza el placer de tus  
 relaciones con este  
 gel íntimo.



**DUREX®**  
**Play lubricante**  
**fresa 50 ml**  
 Aumenta el placer con  
 sabor a fresa.



**VICHY Liftactiv Collagen**  
**Specialist 50 ml**  
 Tratamiento antiedad que tonifica  
 el rostro y rellena las arrugas al  
 instante.



**LUBETS Lubricante**  
**ecológico efecto calor**  
**monodosis 10 uds x 5 ml**  
 Lubricante a base de agua con  
 aroma a jengibre.



**PLATANOMELÓN**  
**Juego Erótico**  
**Dados Vegas**  
 Dados con diferentes posturas  
 heterosexuales.

# estilo de vida recomendamos



1



4



7



5



2



3

6



1. Conjunto negro plumetis de DIM, PVP: 37,90 € (sujetador) y 17,90 € (braguita).
2. Short satinado de ETAM, PVP: 19,99 €.
3. Pulsera en piel Medusa de VERSACE. PVP: 190,00 €.
4. Pack Glowing Love de SEDERMA. PVP: 46,95 €.
5. Traje sastre de MANILA GRACE, PVP: chaqueta: 302,00 € y pantalón: 165,00 €.
6. Vestido de LAURA BERNAL. PVP: 204,00 €.
7. Juego de mesa para dos de AMOR CON PALABRAS. PVP: 14,95 €.





**TOUS floral  
touch eau de toilette  
100 ml vaporizador**

Tous floral touch eau de toilette  
100 ml vaporizador.



**CACHAREL Amor Amor  
eau de toilette 50 ml  
vaporizador**

Cacharel Amor Amor eau de  
toilette 50 ml vaporizador.



**CAUDALIE  
vela divina 150 g**

Vela perfumada  
relajante para disfrutar de  
un ratito de relax.



**PHIERO XTREME  
concentrado de feromonas  
+ perfume con feromonas**

Pack que despierta el  
deseo sexual.



**APIVITA  
lip care granada 1 ud**

Protege, hidrata y calma  
los labios que sufren de  
sequedad y grietas.



**WELEDA crema de ducha  
granada 200 ml**

Suave crema de ducha con  
aceites biológicos de sésamo,  
macadamia y granada.

HAPPY  
**Valentines**  
DAY

# Cambiamos para ti

Tu salud, nuestra prioridad



 **PromoFarma**  
By DocMorris



promofarma



@promofarma



[www.promofarma.com/blog](http://www.promofarma.com/blog)

Descárgate la APP:



[www.promofarma.com](http://www.promofarma.com)

# Gafas luz azul de alta calidad

## Súper cómodas y de diseño

### Beneficios



Luce genial  
dondequiera  
que vayas



Reduce la fatiga  
visual



Duerme mejor



Mejora tu  
bienestar



**B** BARNER

# 2as Rebajas

UNIDADES LIMITADAS

