

COSMOPOLITAN

MARZO 2019 Nº 342 3,95 € IVA INCLUIDO
CANARIAS 4,10€ SIN IVA

**BUSCA UN
MENTOR...
¡Y CRECE!**

**LOS TRUCOS DE
MAQUILLAJE
DE CARA
DE LEVINGNE**

**LA GRAN
ESCAPADA
VIAJES PARA
CELEBRAR TUS
MOMENTOS TOP**

**LAS 50
MILLENNIALS
MÁS INFLUYENTES**

**Valentina
Ferragni**
«Me da igual lo que opinen sobre mí»

**EL NUEVO
YOGA QUE S
ADELGAZA**

ALERTA
NO DEJES QU
TU PAREJA T
MANIPUL

**Hazte
un selfie**

**MODA EN CLAVE 'SPORT' Y
CORTES DE PELO ARRIESGADOS
QUE TE DARÁN MUCHOS LIKES**



8 413042 680963

Arriba las manos...



Las rutinas 'fitness' pueden arruinar tus uñas. ¿La solución? ¡Una dosis extra de mimos en casa!

TEXTO: AMELIA LARRAÑAGA.
FOTOS: LUIS ALVAREZ

Mancuernas, elíptica, ejercicios de suelo, guantes de boxeo, *puntas* de ballet, zapatos de flamenco, deportivas... Tus aliados *fitness* pueden arruinar hasta la *manipedi* más impolita. La buena noticia es que con unos cuidados básicos neutralizarás el huracán *gym*. Para las manos, «utiliza cremas con vitamina E, antioxidante y manteca de karité, rica en ácidos grasos», aconseja Elena Comes, directora de Le Petit Salon. También debes hidratar las cutículas: «Aplica todos los

1. Lima de uñas multiusos. **The Body Shop** (5 €).
2. Concentrado de manos antiedad con protección solar. **L'Intégral Anti-Age SPF 30**, **Sisley** (118 €).
3. Lima electrónica sin cables con dos velocidades y tres rodillos intercambiables. **Homedics** (24,90 €).
4. Cuidado de manos 'La Crème Main', **Chanel** (49 €).
5. Tratamiento hidratante y fortalecedor de cutículas. **Pro Repair de Manos y Uñas**, **Freshly Cosmetics** (14 €).
6. Crema de manos con granada. 'Pomegranate Regenerating Hand Cream', **Welleda** (10,40 €).
7. Laca de efecto nacarado, tono **Orgasm**, **Nara** (20 €).
8. Tratamiento antiedad 'Time Retreat', **Eve Lom** (48 €).

y los pies

días un acrílico especial con un palito de naranjo, para que no crezcan demasiado. Si lo hacen, es mejor limarlas que cortarlas, porque tienen una función protectora». Para no olvidar nada, anota en tu agenda una visita quincenal a un centro de belleza específico y, por supuesto, hidratación diaria y exfoliación semanal. Además, te aconsejamos dar un descanso redondeado a tus uñas, limarlas una o dos veces por semana y secar los dedos tras la ducha, sobre todo los de los pies. Es una costumbre que no solo evita ablandarlas y debilitarlas: El pH es menos ácido en estas zonas, lo que podría provocar una mayor concentración de bacterias e infecciones», explica Yolanda Tarrío, doctora de la Clínica de Podología Margaret Dabbs del Instituto de Benito. ¿A qué esperas para comenzar? Operación rescate, ya! ●



1. Lima antibacteriana especial para tratar durezas 'Pedro', **Zwilling** (19,95 €).
2. Laca de uñas 'Power Pro Nail Lacquer' en azul verdoso, tono 64, **Kiko** (4,95 €).
3. Cuidado con aceites de árbol de té y de almendras dulces y jalea real, **Kieshi** (en Druni, 4,95 €).
4. Aceite para uñas y cutículas de manos y pies, 'Pro Spa', **Opi** (18,95 €).
5. Lata con crema hidratante, **Nivea** (1,99 €/75 ml).
6. Mascarilla reparadora para pies a base de almendras, **Saphora** (3,95 €).
7. Calcetines-mascarilla exfoliantes 'Monthly New Feet Socks Pack', **Nilla Cosmetics** (4,99 €).
8. Aparato de pedicura para durezas con luz, **Daga** (17,99 €).