



BEAUTY & FIT

MANUAL DE USO
PELO EASY TO WEAR
MAQUILLAJE BAJO EL SOL
CREMAS INTELIGENTES



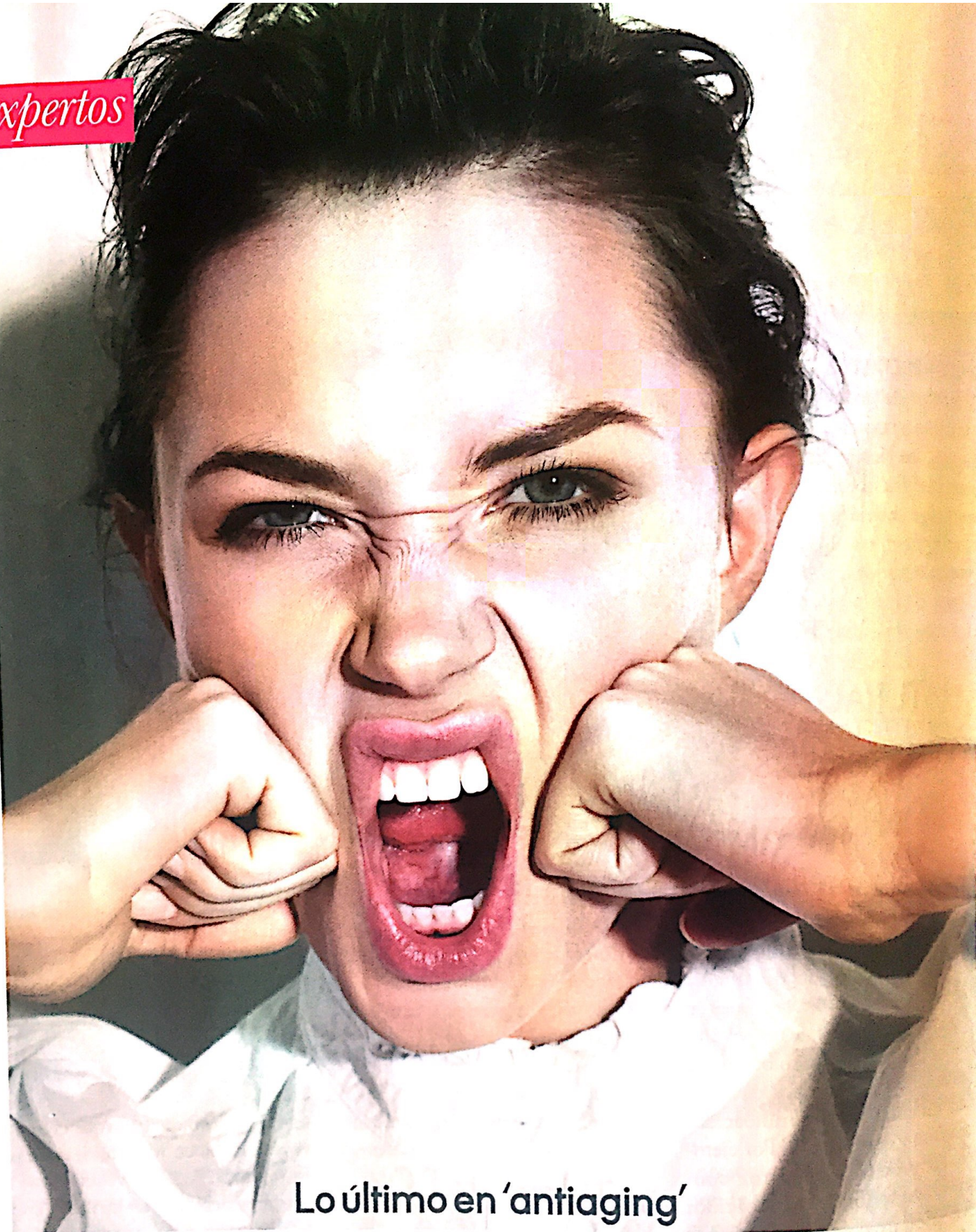
TARJETA DE EMBARQUE
EL AEROPUERTO ES TU NUEVO SALÓN DE BELLEZA
LA VUELTA AL MUNDO EN 24 PERFUMES

Objetivo: verano

EJERCICIOS QUE MEJORAN TU CUERPO Y TE PONEN DE BUEN HUMOR



expertos



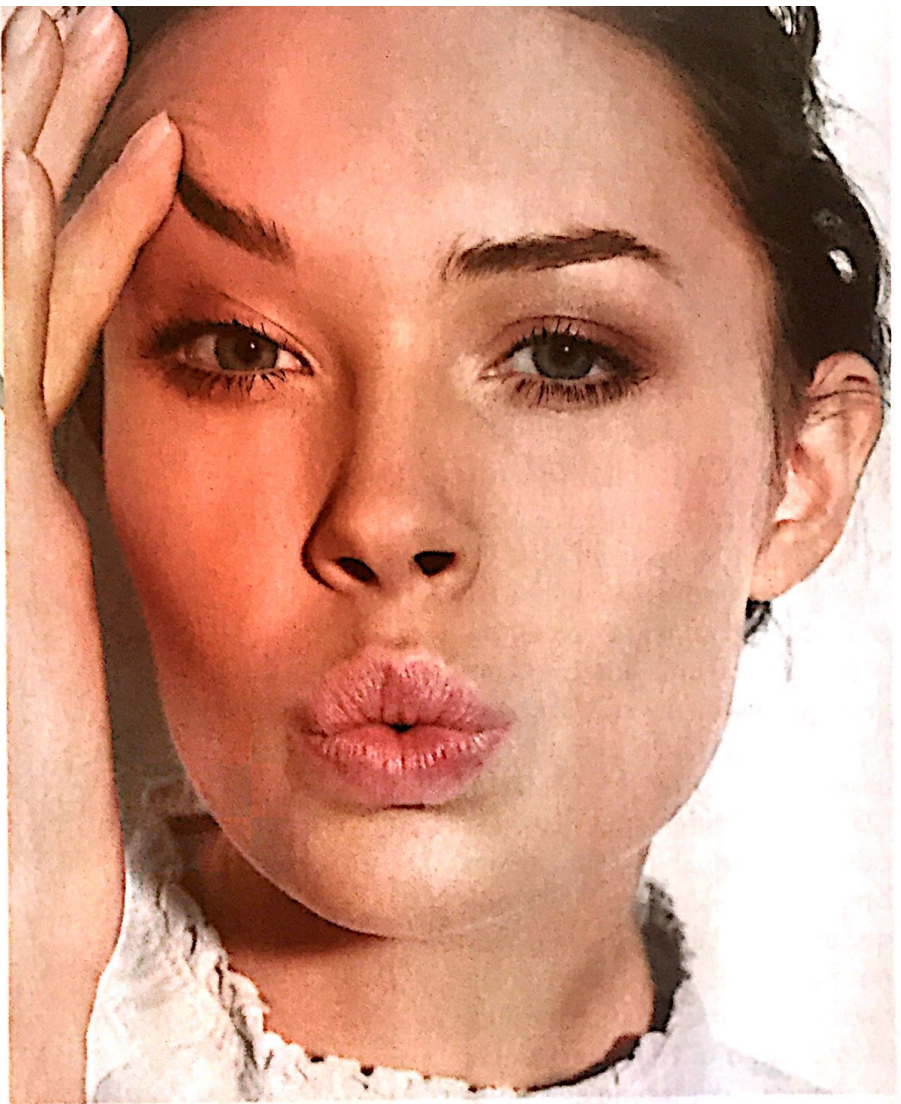
Lo último en 'antiaging'

¡GESTICULA!

Si odias las agujas, lo tuyo es la GIMNASIA facial. Aprende a mover los músculos de la cara y notarás cómo te quitas unos cuantos años de encima.

POR AMOR SÁEZ. FOTOS: LAURENT DARMON

No basta con dominar la técnica de las sentadillas, los abdominales y las flexiones para lograr el título de *fit girl* del año. Ahora los *workouts* de los que todo el mundo habla son los faciales, unas tablas específicas para poner en forma la musculatura del rostro que llegan desde Japón y la India y que hasta el mismísimo Cristiano Ronaldo practica por su efectividad. «Yo ya me di cuenta de que en mis jornadas de entrenamiento había una zona que no ejercitaba: la cara. Entonces descubrí PAO —un dispositivo de venta en Amazon que se coloca en la boca y, al agitarlo de arriba a abajo, activa los músculos— y me pareció una forma divertida de fortalecer la zona y perfilar mi sonrisa», ha declarado el futbolista. ¿En qué consiste? Cada sesión de trabajo se divide entre masajes con ejercicios y presiones manuales en las que se utilizan herramientas como los anillos de pilates o los rodillos de jade fríos para activar los músculos.



POR GOLEADA
 «CON ESTOS EJERCICIOS FORTALEZCO EL ROSTRO Y PERFILO MI SONRISA», DESVELA EL FUTBOLISTA CRISTIANO RONALDO

En Nueva York ya se empiezan a ver centros íntegramente dedicados al *fitness* facial, como CAP Beauty (www.capbeauty.com) o Face Love Fitness (www.skin-gymfacefitness.com), y en España este método comienza también ▶

PRACTICA EN CASA

María Garrigues Walker y Cristina Ramos han diseñado esta tabla para ti.

CONTRA LAS ARRUGAS DE LA FRENTE Y EL ENTRECEJO

Alinea los dedos de las manos horizontalmente, en el centro de la frente y sitúa los meñiques bajo las cejas. Coloca las manos sobre las sienes y presiona tras abres los

ojos con gesto de asombro sin arrugar la frente. Mantén la posición 5 segundos y repite 5 veces.

PARA ATENUAR LAS PATAS DE GALLO Y LAS BOLSAS

Coloca los dedos índices encima de los huesos situados bajo el surco de las ojeras. Presiona suavemente y mira hacia arriba sin levantar las cejas. Ahora, intenta elevar los párpados sin guiñar los ojos. Mantén la posición 5 segundos y repítela 5 veces.

SI QUIERES SUBIR LOS PÓMULOS

Abre la boca ligeramente y fuerza una sonrisa exageradamente amplia tensando las comisuras de la boca hacia las orejas. Con los pulgares extendidos, empuja los músculos de las mejillas hacia arriba para elevarlos más. Mantén la máxima tensión posible durante 20 segundos y repite 5 veces.

AUMENTAR LOS LABIOS

Cierra la boca, presiona y mantén la posición 5 segundos, suelta y repite 5 veces. Mete los labios hacia dentro todo lo que puedas y presiona como si te mordieras. Sonríe 5 segundos y repite otras 5 veces.

BUENOS HÁBITOS

«EL 'FITNESS' FACIAL AYUDA A QUE LOS COSMÉTICOS PENETREN MEJOR», DICE ISABEL LÓPEZ HERRANZ

a popularizarse gracias al éxito del masaje japonés *Kobido*, que incide en la cara y el cuello con presiones, pellizcos y movimientos circulares para conseguir un efecto *lifting*. Por otro lado, algunas marcas cosméticas –entre ellas Clinique, Darphin y Philips– han lanzado cabezales adaptables a sus cepillos limpiadores eléctricos, de modo que estos aparatos ya no sólo retiran impurezas, sino que también masajean la musculatura facial e incrementan el flujo sanguíneo. «Cada vez más, las mujeres quieren participar de forma activa en su belleza y bienestar. El *botox*, los rellenos, las corrientes y otras técnicas de medicina estética lo hacen de forma pasiva y resultan más agresivas», justifica María Garrigues Walker, pionera en nuestro país en este tipo de gimnasia (Walkernine, Madrid, tel. 667 98 68 98). «Hoy somos mucho más conscientes de que debemos cuidarnos de un modo natural y holístico, por eso los ejercicios y masajes del rostro suman enteros», añade la psicóloga y especialista en este terreno Cristina Ramos (Madrid, tel. 617 57 18 80).

MUEVE TUS MÚSCULOS

Aunque la cara tiene 57 músculos en total, a diario apenas movemos la mayoría de ellos. La falta de actividad de unos, sumada a la contracción y acumulación de tensión de los que sí utilizamos al hablar,

gesticular o sonreír, hace que se produzcan arrugas de expresión, bolsas, ojeras y flaccidez. Poner remedio a esta situación es algo más antiguo de lo que pensamos. Según la doctora Mukta Sachdev, dermatóloga cosmética y jefa del departamento Dermatológico del Hospital de Manila, «en el yoga tradicional los ejercicios faciales son una práctica milenaria».

Aunque hay expertos partidarios de rejuvenecer el rostro sólo a base de gimnasia facial, Sachdev recomienda este sistema «como terapia secundaria, unida a las rutinas del cuidado de la piel y a los tratamientos antiedad necesarios». «Al aumentar la temperatura en la zona y activar la circulación, las cremas penetran y actúan mejor», añade la también experta en

A TODA MÁQUINA *Elige tu dispositivo facial*



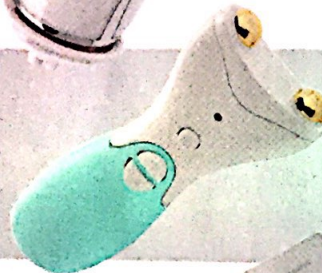
CLINIQUE SONIC (119 €), dispone del cabezal 'Sonic System Massage Treatment Applicator' (25 €), ideal para utilizar junto con tus cremas para activar la microcirculación y tensar.



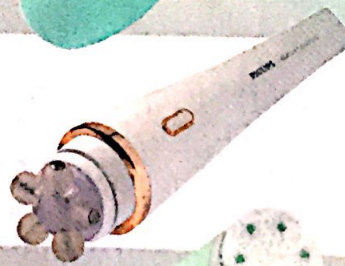
IRIS (139 €), de Foreo. Masajeador de ojos hecho con silicona. Mejora la circulación sanguínea de la zona, oxigena el tejido, reduce las patas de gallo y las bolsas y minimiza las ojeras.



BELLISSIMA FACE CLEANSING PRO (99,90 €), de Imetec. Este cepillo con vibración sónica tiene un cabezal con tres delicados 'microdedos' que efectúan un masaje energético.



60 SEGUNDOS NECK TONER PLUS (106 €), de Rio Beauty. Realiza una electroestimulación del músculo de la papada para ejercitarlo, reafirmarlo, aumentar la circulación y mejorar el drenaje.



VISAPURE ADVANCED (201,99 €), de Philips. Incorpora un cabezal con cinco bolitas revestidas de cerámica que relajan los músculos faciales, aumentan la circulación y revitalizan la piel.



L'INSTITUT FACIAL SONIC CLEANSING AND MASSAGING (149 €), de Darphin. Además de limpiar, este dispositivo tiene un cabezal de acero que optimiza los beneficios del tratamiento posterior.

este campo Isabel López Herranz (Barcelona, tel. 606 94 82 50). Y según Garrigues Walker, la clave está en «movilizar de forma correcta cada músculo de la cara y así conseguir que sostengan nuestras facciones, además de evitar la formación de flaccidez y arrugas».

APÚNTATE A CLASE

Si quieres probar la gimnasia facial en un centro especializado, debes saber que las sesiones suelen durar 2 horas y cuestan alrededor de 100 euros cada una. En ellas se contrae y se estira la musculatura de la frente, el contorno de los ojos, las mejillas, la boca y el cuello y se ejerce presión para estimular puntos de reflexología. ¿El resultado? Logras tonificar y fortalecer los músculos faciales, nervios, vasos sanguíneos y linfáticos, así como el tejido conectivo. En una media de seis o siete clases individuales aprenderás los ejercicios que luego has de seguir practicando en casa. «Esta rutina te llevará unos diez minutos al día y el momento idóneo para realizarla es al desmaquillarte por la noche, ya que relajas tensiones y preparas el tejido para la correcta actuación del *serum* y la crema», recomienda Isabel López.

EN SÓLO TRES SEMANAS

El esfuerzo y la constancia merecen la pena porque enseguida notas resultados. «A las tres semanas de práctica, todo el mundo te dice: «¡Qué buena cara tienes! ¿Qué te has hecho?»», cuenta María Garrigues Walker. Y Cristina

OMMMMM...
«HAZ LOS EJERCICIOS
MIENTRAS PRÁCTICAS
MEDITACIÓN», ACONSEJA
GARRIGUES WALKER

piel, suaviza las arrugas y la tensión y previene o evita que la cara y el cuello *se caigan*». Eso sí, aunque no tiene ninguna contraindicación, es importantísimo que la tabla sea dirigida por un experto. «Todos los ejercicios deben estar guiados y practicados junto a técnicas de respiración y meditación. También es importante mantener un estilo de vida saludable. Una

Ramos añade: «El *fitness* facial redefine las facciones, recupera volúmenes, mejora el estado de la

mala praxis puede llegar a cansar e incluso a distorsionar la musculatura», advierte María. Hay que evitar el efecto contrario: «Si la rutina se hace incorrectamente, es posible que salgan arrugas en la frente, patas de gallo y el código de barras», asegura el doctor Carlos Gullón Cabrero, cirujano plástico y reparador (Madrid, tel. 915 75 64 75), que recomienda esta técnica a sus pacientes antes y después de someterse a una cirugía, ya que «favorece la mímica facial, ayuda a recuperar el tejido, acelera el postoperatorio y prolonga los resultados del quirófano». ¿A qué esperas para empezar a gesticular? ■

