

# CLARA

**Gana orden**  
IDEAS GENIALES  
PARA ORGANIZAR  
TU DORMITORIO

**Sin vergüenza**  
LE PREGUNTAMOS  
AL GINECÓLOGO  
**¡TODO!**

**En forma  
sin pisar el  
gym**  
**¡Sí, se puede!**

1,95  
€

**10**  
SECRETOS  
QUE LOS  
**CIRUJANOS  
PLÁSTICOS**  
SOLO CUENTAN  
A SUS AMIGAS

Especial   
**COCINA  
LIGERA**  
MÁS SABOR Y  
MENOS KCAL

EN PORTADA  
**Marta  
Torné**

**¡SER POSITIVA  
ADELGAZA!**

DESCUBRE EL PODER  
SACIANTE DE LA SEROTONINA



N.º 284 - 1,95€  
Exc. Címaras 2,10€

# Belleza inteligente

20 CLAVES QUE TE AHORRAN

MUCHO TIEMPO Y DINERO

Tanto si eres de cuidados básicos como si te consideras una adicta a los productos de belleza, nuestros trucos te van a ayudar a ahorrar tiempo, energía, dinero y, lo mejor de todo, van a cuidar tu salud.

## Crema todo-en-1

### Gana 10 minutos más cada mañana

Trabajo, casa, gym... llevamos un ritmo de vida trepidante. Por eso queremos rentabilizar al máximo nuestro ritual de belleza y, con el mínimo de tiempo, obtener el máximo resultado.

**Productos multifunción.** Tenlos siempre a mano: aceite cosmético que sirve para cara, cuerpo y cabello; base de maquillaje que incorpora tratamiento antiedad; fluido que sirve a la vez de colorete y pintalabios...

¿El "todoterreno" indispensable por las mañanas? La BB cream, porque hidrata, ilumina, protege de los rayos UV y da color al rostro. No se le puede pedir más.

## No acumules!

### Recicla tu maquillaje

Cada temporada sientes el deseo irresistible de renovar por completo tu neceser: sombras de ojos, colorete, barras de labios... Antes de "arrasar" en la perfumería, piensa que puedes darle una segunda oportunidad a los productos de maquillaje que no utilizas.

**Mismo producto, uso diferente.** Las sombras muy oscuras, si las aplicas con un pincel humedecido, se convierten en un fantástico perfilador de ojos; la barra de labios que ya no te gusta puedes usarla como colorete, difuminándolo muy bien. De esta forma, no amontonas productos y, al mismo tiempo, ahorras dinero.

Y NO CUESTA 300€

### La mejor crema antiedad

No, no es un cosmético con ingredientes superexóticos. Es un producto mucho más sencillo y barato: el fotoprotector. Según un estudio científico realizado en Australia, las personas que aplicaron el fotoprotector a diario durante 4 años y medio presentaron un 25% menos de signos visibles de envejecimiento.

### Respetuoso con la piel.

Elige un protector solar libre de filtros químicos, especialmente sin oxibenzona (lo encontrarás como benzophenone-3 en el listado de ingredientes), porque es un activo fotosensibilizante y puede ocasionar alergias al entrar en contacto con el sol.

#### Reparación intensa

### SOS manos secas

El agua calcárea, el viento y el frío las dañan. Elige bien tu crema de manos para rentabilizarla. Busca un plus además de la hidratación.

**Precauciones y más nutrición.** No uses el clásico jabón en pastilla ni gel desinfectante para manos, y ponte guantes para hacer las tareas del hogar. Después de cada lavado (con un gel nutritivo), aplica una crema de manos rica en glicerina y manteca de karité. Si te da pereza usarla después de cada lavado, aplica una capa espesa antes de acostarte, ponte unos guantes y déjala actuar toda la noche. Al cabo de 3 o 4 días notarás una clara mejoría.

#### Ahorra espacio y dinero

### Prescinde de cremas innecesarias

Un exfoliante para labios y otro para las manos, el aceite para las cutículas, la crema postdepilación... Estos productos se pueden sustituir por otros que ya tienes en casa. Por ejemplo, la exfoliante de rostro puedes usarla en manos y labios; en las uñas puedes usar una gotita de aceite de oliva, y la hidratante corporal (sobre todo si incluye activos como aloe, caléndula o rosa mosqueta) también sirve para calmar la piel tras depilarte.

#### Verde que te quiero verde

### Beneficiate de la cosmética eco

Al principio era más cara. Pero ahora cada vez hay más productos bio –maquillajes, cremas para el rostro y el cuerpo, champús– para todo tipos de piel y al alcance de todos los bolsillos.

**Por qué te conviene.** Está elaborada con un altísimo porcentaje –superior al 90%– de ingredientes de origen natural y gran parte de ellos proceden de cultivos ecológicos (sin pesticidas). Es, por lo tanto, una alternativa más respetuosa con el medio ambiente y, por supuesto, con tu piel y tu salud, porque apenas incorpora ingredientes tóxicos, que no se absorberán ni pasarán al torrente sanguíneo.

#### ¿AZÚCAR? SÍ, GRACIAS

### Exfolia sin gastar

No gastes una fortuna en este tipo de productos, que solo se usan 1 vez cada 7 o 10 días y están en contacto con la piel durante unos segundos. Decántate por uno económico o, por qué no, háztelo tú misma.

**Tu versión casera.** Es una opción eficaz, económica y ecológica. Solo tienes que mezclar en la palma de la mano tu gel de ducha habitual con un puñadito de azúcar o de sal gruesa y frotar suavemente sobre la piel.

**Y si lo compras...** Fíjate bien en la composición. Algunos exfoliantes contienen gránulos de plástico, que se depositan en el fondo marino y dañan el ecosistema. Por esta razón, numerosas marcas los están sustituyendo por microgránulos de sustancias naturales y biodegradables, como piedra pómez, cáscara de almendra y jojoba.



#### Multiplica el efecto de tus cremas

### Rejuvenece desde el interior

Si no eres partidaria de los tratamientos en cabina, porque te resultan muy caros, puedes reforzar la acción de tus cremas con nutricosmética por vía oral. Proporciona vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales, que actúan en el corazón de las células.

**Elígelos con antioxidantes.** Extracto de uva, vitamina C, zinc, selenio... Contribuyen a la formación de colágeno y neutralizan los radicales libres, responsables del envejecimiento de la piel.

#### CON YOGA FACIAL

### Mejora el contorno de tus ojos

Con estos ejercicios no solo mejorarás la firmeza de esta delicada zona, sino que te ayudarán a favorecer el descanso nocturno, porque tienen un efecto relajante. Solo necesitarás 3 minutos, uno por cada ejercicio.



Pon los dedos índice y pulgar en el exterior de los ojos. Presiona suave y levanta la vista, sin arrugar la frente. Notarás cómo se activa el párpado inferior.



Cierra los ojos y pon los dedos en la parte inferior y exterior de estos. Presiona suave mientras intentas elevar las cejas, sin arrugar la frente.



Coloca los cuatro dedos (menos el pulgar) en la cuenca del ojo y desliza hacia abajo, notando el músculo del párpado inferior.

**Abierto noches y festivos****Alta tecnología, en casa**

¿No tienes tiempo para hacerte ningún tratamiento? Ahora estás de enhorabuena, porque tienes aparatos domésticos que se inspiran en los métodos de los centros de estética y los puedes rentabilizar usándolos cuantas veces precisas.

**A toda máquina.** Desde cepillos de limpieza facial a tonificadores de estimulación para reafirmar el rostro o depiladoras de luz intensa pulsada, que elimina el vello de forma permanente. Tú eliges.

**Compra con confianza****Apuesta por la calidad**

Lo barato muchas veces sale caro. Olvida la cosmética que no esté acreditada, como la de mercadillos o del bazar chino. En muchas ocasiones contienen materias primas con impurezas, que son responsables de alergias cutáneas (picor, enrojecimiento) y además no han sido sometidos a los estrictos controles de calidad europeos. Apuesta por las marcas reconocidas, que sí han superado todos los controles y tienen gran variedad de productos y precios.

**Con los envases grandes te puedes ahorrar**

hasta un 30%. Si eres fiel a un producto (perfume,

leche corporal...) cómpralo en formato maxi

**CADA CREMA, A SU HORA****Aumenta un 50% la eficacia**

¿Sabes que un cosmético puede ser más eficaz dependiendo de la hora del día en que lo usas? Los siguientes actúan mejor de noche, toma nota.

**\* Fórmulas nutritivas**

Como la crema anti-arrugas o el aceite corporal. La microcirculación es máxima entre las 23 h y las 4 h de la madrugada, por lo que aumenta la llegada de nutrientes a la piel.

**\* Reparadores**

Es el caso de los bálsamos de labios, crema de manos, mascarillas, etc. La división de las células o regeneración es más alta entre la medianoche y la 1 de la madrugada.

**\* Pro-crecimiento**

Tanto los sérums de pestañas como la loción anticaída capilar son más activos de noche porque el proceso de creación de nuevo cabello ocurre a última hora del día.

**EN BUENAS MANOS****Sin riesgos innecesarios**

Algunos cuidados de belleza es preferible dejarlos en manos profesionales para asegurarte el resultado que deseas.

**No te aventures con tu pelo.**

Te aconsejamos que el corte del pelo -flequillo incluido-, las mechas y el cambio radical del color, sobre todo si vas a aclararlo, los dejes en manos de los expertos. Si quieres tapar canas con un color similar al tuyo, lo puedes hacer con tinte en casa, porque en este caso no arriesgas y te permitirá ahorrar.

**Centros eco-friendly.** Cada vez hay más salones que apuestan por tratamientos con productos naturales. Prueba las peluquerías que usan tintes orgánicos y los salones de manicura que utilizan esmaltes 5-free (sin los 5 ingredientes que causan reacciones cutáneas con más frecuencia).

**Menos es más****“Reprímete” al aplicar la crema**

No la puedes usar como una mascarilla. De esta puedes aplicar una capa generosa, dejarla actuar y retirar el exceso (es un refuerzo ocasional para tu piel), pero con tu crema diaria debes ser más comedida. Si te pasas, saturas los poros, perjudicando tu piel... y tu bolsillo, porque es un derroche innecesario.

**La cantidad correcta.** Aplica un puntito en barbilla, mejillas y frente. Si después de extenderla bien tarda más de 1 min en absorberse, has puesto demasiada.

**Investiga desde casa****A la caza y captura del chollo por internet**

Hay ofertas increíbles. Muchas usuarias ya lo han descubierto, ya que el 35% de los productos y servicios adquiridos por la red pertenecen al ámbito de la belleza y salud, según un estudio del Observatorio Cetelem e-Commerce 2015.

**Reservas online.** ¿Conoces Lets Bonus, Bucni, Groupalia o Treatwell? Son webs para reservar cita en salones de belleza, peluquerías, centros de depilación... Sus servicios están disponibles en muchas ciudades y hasta un 70% más baratos.

## CON LÁMINAS ANTIFRIZZ

### Fuera encrespado

Reseco, difícil de domar y muy electrizado... ¿lo reconoces? El pelo encrespado aparece por la deshidratación que produce el uso continuo del secador y las planchas, el viento, los lavados agresivos, etc. Para evitar este problema, recurre a las láminas an-

tifrizz, son la forma más nueva, cómoda y rápida de controlar el pelo encrespado, especialmente si estás fuera de casa. Abre el envase unidosos y desliza el papel –que está impregnado de loción acondicionadora– a lo largo del cabello. Tu melena quedará sedosa.

Previén el encrespamiento usando acondicionadores hidratantes

#### En 3 minutos

### Bronceada bajo la ducha

Si quieres lucir un toque de color natural esta primavera –y durante todo el año– sin necesidad de exponerte al sol (que acelera el envejecimiento) ni esperar horas (el tiempo asociado al autobronceador tradicional), aprovecha tu ducha diaria para aplicar una loción de bronceado gradual.

**Fácil de usar.** Después de lavarte, aplica generosamente la loción de bronceado sobre la piel húmeda con las manos, realizando movimientos circulares y asegurándote de que cubres bien todas las partes del cuerpo. Tras la aplicación, lava las palmas de las manos con agua tibia. Espera 3 minutos antes de aclarar y sécate. Así de sencillo.

#### ¿Puntas abiertas?

### Peinado chic de emergencia

No solo disimularás las puntas abiertas, sino que irás a la última con la media melena de moda o el falso bob.

**Cómo hacerlo.** Enrolla el pelo sobre sí mismo, hacia dentro del cuello, y fíjalo con horquillas a la altura de la nuca hasta que quede bien sujeto. Deja un par de mechones más largos en la parte frontal. Si son demasiado largos, puedes usar el rizador o la plancha para ondularlos ligeramente. Pulveriza laca para fijar el peinado y ¡lista!

#### Evita alergias

### Pon orden en tu neceser y gana en salud

Al igual que los alimentos, los productos de maquillaje y belleza también se deterioran, especialmente si están expuestos a un clima caliente y húmedo o a cambios bruscos de temperatura.

**Controla la caducidad.** Para evitar granitos y alergias, no uses productos abiertos hace mucho tiempo, que hayan sufrido cambios en el olor y la consistencia, o que hayas guardado sin su tapa. Presta especial atención a tu máscara de pestañas, bases de maquillaje y cosméticos en tarro.

#### TUS ALIADOS

1. Aceite Corporal Revitalizante con Onagra Bio, de **Welda**, nutre y reafirma, 100 ml, 22,90€.
2. Láminas antiencrespamiento Frizz Dismiss Fly Away, de **Redken**, 50 unidades, 26€.
3. Autobronceador en ducha Self-Tan Beauty in Shower, de **Lancaster**, 150 ml, 25€.



4. Depiladora láser Go, de **Rio Beauty**, para cara y cuerpo, 289,90€.
5. Mascarilla Reafirmante de Noche Ceramide, de **Elizabeth Arden**, 50 ml, 95€.
6. Hyaluron-Filler CC Cream, de **Eucerin** rellena arrugas y unifica el tono de piel gracias a sus pigmentos de color e incluye FPS 15, 50 ml, 32€.



Clara 43



#### EL DESCANSO QUEMAGRASA

### Tu cama, el mejor salón de belleza

Dormir poco afecta a tu salud –aumenta la incidencia de enfermedades cardíacas o metabólicas– y también a tu belleza, porque favorece la acumulación de grasa. Según un estudio de la Universidad de Chicago, si mientras haces dieta duermes 5,5 horas, pierdes el mismo peso que tras 8,5 horas, pero quemas solo la mitad de las grasas.

**Refuerza la combustión.** Además de dormir 8 h, aplica cada noche un producto que active aún más esta quema de grasas. Si incluye lipolíticos (cafeína, carnitina) y/o drenantes (algas) conseguirás máxima eficacia.