

# COSMOPOLITAN

NOVIEMBRE 2018 Nº 338 3,50€ IVA INCLUIDO  
CARRASO 3,69€ SIN IVA

¿ERES UNA  
MICROINFIEL?

¡NO ME DA  
LA VIDA!  
TIPS PARA  
ESTIRAR  
TU TIEMPO

**TEST**  
DESCUBRE CUÁL  
ES TU DEPORTE  
*(sin esfuerzo)*

## Reinvéntate

ELIGE ENTRE UNA MINI DE TARTÁN, UN  
TRENCH LARGO O UNA CAMISA 80'S

## Zoë Kravitz

«Cuando las mujeres  
trabajamos juntas,  
somos imparables»

**COSMÉTICA  
A MEDIDA**  
ENCARGA TU  
CREMA IDEAL

**¡SOCORRO!**  
Soy babysitter

**PILLADA EN  
EL TRABAJO...**  
CÓMO SALIR  
INDEMNE DE  
TUS MENTIRAS

**LOS MEJORES  
ROAD TRIPS**





# PIEL DE GYM

EL EFECTO BUENA CARA QUE REGALA UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO SÓLO ES POSIBLE SI SIGUES UNA RUTINA 'SWEAT PROOF' DESDE QUE TE PONES LAS MALLAS.

TEXTO: ALEJANDRA YEREGUI. FOTO: LEO KRUMBACHER.

**H**oy entreno, hoy no entreno». Si quieres estar guapa, no deshojes más la margarita y ponte las mallas: el ejercicio aumenta la cantidad de colágeno, es decir, mejora las fibras de sostén que mantienen la piel tonificada y sin arrugas. Así lo demuestra un estudio realizado en Canadá que sometió a personas inactivas a un plan de *spinning*. Y para las más impacientes, anota la recompensa inmediata del deporte: «Favorece la oxigenación y la entrada de nutrientes en la piel, que se traducen en mejor color, una textura suave y un aspecto saludable», explica la doctora Lidia Maroñas, de la Clínica Dermatológica Internacional. Pero... ¿y si tienes los poros obstruidos? «El sudor arrastra bacterias y sustancias que pueden provocar puntos negros, granitos, tez apagada...», apunta Leticia Carrera, del centro Felicidad Carrera. Por eso, los hábitos *pre* y *post training* son la clave. Toma nota.