

COSMOPOLITAN

ABRIL 2017 Nº 319 4,50 € IVA INCLUIDO
CANARIAS 4,65 € SIN IVA

TOY STORY

VOLVERÁS A JUGAR
(sola o en pareja)

Melena ginger

DESCUBRE EL TONO
DE PELO MÁS SEXY
(y no es el rubio)

AQUÍ MANDO

YO

EL NUEVO JEFE
ES MUJER Y
MILLENNIAL

Lara Álvarez

“CADA DÍA TIENE QUE
SER ESPECTACULAR”

¡Bingo!

ENCUENTRA
TRABAJO
CON TUS
REDES
SOCIALES

MODA

135 IDEAS
PARA VERTE
IRRRESISTIBLE

DIETA DETOX

Sopas que
te cargan
las pilas



SI CORRES HABITUALMENTE

Trabaja la firmeza

Practicar *running* con intensidad te hace perder grasa de forma generalizada. «Los pómulos se marcan, las sienes se hundén y el impacto repetido destensa los músculos», dice la doctora Bárbara Dalbos, de Sha Wellness Clinic.

Consejo experto

Usa cremas con retinol y protección solar, y evita los filtros físicos: «Bloquean la transpiración», según Lidia Maroñas, de Clínica Dermatológica Internacional.

SI NADAS O HACES AQUAGYM

Compensa la sequedad

El cloro reseca la piel y, lo que es peor, puede producir erupciones. «Además, unos niveles inadecuados en la temperatura y el pH del agua (que suele ser de 7 frente al 5,5 de la piel) aumentan sus efectos irritantes», aclara la doctora Lidia Maroñas.

Consejo experto

Evita los baños largos, aclárate bien al salir de la piscina y usa hidratante corporal. Si tienes la piel atópica, debes aplicar una crema con ceramidas antes de meterte en el agua.

SI LO TUYO ES EL HIIT O EL BOXEO CAMP

Di no a los granitos

Al sudor lo acompañan las bacterias, que se quedan en los guantes, la esterilla, etc., y causan acné. «Además, el material puede convertirse en un foco de virus (gripe), hongos (pie de atleta) y ácaros (alergias)», cuenta Leticia Carrera, de los centros Felicidad Carrera.

Consejo experto

Antes de usar el material, aplica un *spray* desinfectante. Y lleva siempre dos toallas: una para las superficies y otra para secarte tú.

SI TE VA EL HOT YOGA

Controla las rojeces

Una clase de *bikram* puede dejarte la piel perfecta... salvo si tienes acné. El calor aumenta la inflamación y hace proliferar las bacterias. Y las pieles sensibles enrojecen: «Con las altas temperaturas los vasos se dilatan y pierden más agua», explica la doctora Cristina García Millán, del Grupo de Dermatología Pedro Jaén.

Consejo experto

Durante la clase, vaporiza agua termal fría sobre el rostro. Al acabar, cúbrelo con una mascarilla calmante.

Rituales de spa con mallas

Aprovecha tu tiempo de 'training' para que los mejores cosméticos hagan su trabajo.

1 Aplicate una loción corporal tras el gym, y ve al baño turco. 'Crema de almendra y miel', **The Body Shop** (14 €).



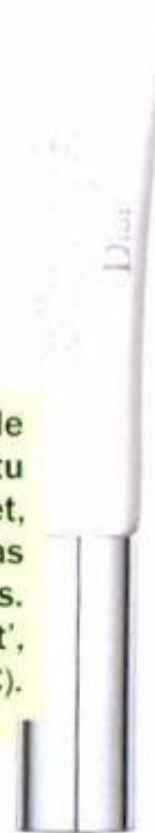
2 Ve a yoga con la mascarilla facial puesta. 'Mascarilla hidratante con aloe', **Apivita** (13 €).



3 Haz *spinning* con un producto de tratamiento aplicado en el pelo. 'Concentré aura botánica', **Kérastase** (41 €).



4 Antes de disfrutar de tu sesión de ballet, nutre a fondo las uñas de los pies. 'Huile Abricot', **Dior** (27 €).



¿TE SALEN GRANITOS EN LA ESPALDA? PARA EVITARLOS, ENTRENA CON PRENDAS DE ALGODÓN Y DÚCHATE CON GELES ANTIBACTERIANOS

Por dentro y por fuera

El ejercicio tiene más beneficios de los que imaginas. Cuando leas esto, no volverás a faltar al gimnasio.



ESTIMULA EL COLÁGENO

La nueva excusa para activarte es una clave antiedad. Sólo moverte con el ejercicio ayuda a tonificar, reafirma las fibras de sostén y ralentiza la aparición de arrugas. El motivo es que «las células que ya están viejas o dañadas se sustituyen por otras más jóvenes, con mayor capacidad para producir proteínas y colágeno», señala la doctora Lidia Maroñas, de Clínica Dermatológica Internacional. Ya sabes: olvida las inyecciones de vitaminas y el bótox y ponte en marcha.

TE AYUDA A DRENAR

Imita al canguro, la serpiente o el lagarto en una sesión de *Animal Fit* en los Clubs Dir (dir.cat) o pega saltos con botas en clases de *Adaptiv Jump* (go-fit.es). El caso es mover los músculos a tope. «El drenaje linfático se estimula de forma pasiva a través de la musculatura», cuenta la doctora Cristina García Millán, del Grupo de Dermatología Pedro Jaén. Y si sudas te sentirás menos hinchada (el sudor es agua en un 95%), pero no te deshidrates. Bebe 230 ml de líquido cada 30 minutos de ejercicio.

MEJORA LA TEXTURA Y EL TONO

¿Haces deporte de forma regular y todo el mundo te dice que tienes muy buena cara? La razón es que el ejercicio tiene un efecto vasodilatador, aumenta el aporte de sangre a las células y favorece la oxigenación de los tejidos. Por lo tanto, mejora la textura y el tono de la piel. Además, «al reducirse los niveles de cortisol (la hormona del estrés) a largo plazo, también se fortalece el sistema de barrera cutáneo y se refuerzan las defensas», revela la dermatóloga Lidia Maroñas.

LIBERA LA PIEL DE IMPUREZAS

Cuando la temperatura del cuerpo sube, se dilatan los poros y se expulsa la suciedad (tabaco, bacterias, contaminación o sebo). «Además, se refuerza la película hidrolipídica que protege de las agresiones externas», dice la doctora Bárbara Dalbos. ¿Cómo? El agua extra que acumulan los poros llega a la superficie y compensa la que se pierde con el sudor. «Desmaquíllate antes de hacer ejercicio y aplica una crema ligera», aconseja la experta en belleza Leticia Carrera.

EFFECTO DETOX Sí o No

Sudar no te libra de las toxinas. «La transpiración no reemplaza el papel depurativo de los riñones ni participa en la eliminación de sustancias basura del organismo», explica la doctora Dalbos. Su papel es regular la temperatura corporal; además, mediante las glándulas sudoríparas expulsas agua y sal. En las zonas con vello, también segregan proteínas y sebo, de ahí que en algunas ocasiones aparezca el mal olor. En el *gym*, usa siempre desodorante.