

TRIPA PLANA EN 15 DÍAS ¡POR FIN!

Women's Health

Tu mejor versión

Marta Hazas

Así entrena una actriz 'Velvet'

¡Plan exprés!

CUERPO DE VERANO

- ✓ Abdomen fuerte
- ✓ Brazos definidos
- ✓ Culo firme

23

BAÑADORES QUE AMARÁS

VACACIONES INMINENTES

Destinos y tips para triunfar

Especial nutrición

- ZUMOS LIGHT
- TUPPER FIT
- 15 ALIMENTOS GANADORES

Ponte morena sin peligro

JUNIO 2017



WomensHealth.es 3'50€ en España



3

After sun
Al rescate

Sentimos romper el encanto que tiene el moreno, pero el bronceado, se mire por donde se mire, es una agresión para la piel. De hecho, los daños solares se prolongan horas después de la exposición y son acumulativos, por eso se habla de que tenemos un capital solar... ¡y esa reserva es finita! Así que nada de saltarte el *after sun*, porque la piel pide a gritos, después de la ducha, un aporte nutritivo para hacer desaparecer la sequedad de su capa córnea (la más externa). La doctora Marta Feito, de Clínica Dermatológica Internacional, detalla las bondades de estas fórmulas: "Contienen agentes hidratantes, calmantes o antiinflamatorios, como aloe vera, manzanilla, caléndula o vitaminas E y C, que calman y combaten posibles síntomas asociados a la exposición solar, como picor o deshidratación". Pero no busques en estos productos la solución a tu problema si has estado tumbada en la playa más allá del tiempo razonable y tu piel se ha quemado. Y otro aviso para navegantes: "Ningún *after sun* o crema hidratante evita los daños que el sol produce a largo plazo en la piel", apunta la doctora. Por si alguien tiene dudas de en qué se puede traducir, atenta al catálogo de males que puedes padecer: engrosamiento, eritema, pigmentación, envejecimiento prematuro, melanoma...

ESENCIA DE VERANO

Si tienes miedo a que un perfume tiña tu piel o te ocasione una reacción alérgica, ve a lo seguro y opta por fragancias no fotosensibles. Esta es nuestra opción:

'Agua deliciosa perfumada', de Nuxe (29,90 €).

Una chispeante combinación de naranja dulce y amarga y acordes de coco y vainilla.



1. 'Sunissime Rehydrating Repair Balm', de Lierac (24,90 €).

Crema facial con ácido hialurónico para combatir el fotoenvejecimiento.



2. 'Cooling After Sun', de Naif (14,95 €).

Con ingredientes 100% naturales, deja la dermis hidratada y puedes compartirlo con tus hijos.



3. 'Soothing After Sun Repair Mask', de Sensai (114 €).

Máscara de gel refrescante que alivia e hidrata la piel del rostro expuesta a los rayos ultravioleta.



4. 'Express After Sun Kiss', de Anne Möller (15,95 €).

Fórmula corporal para después del sol, con vitamina E, que calma y prolonga el bronceado. **W71**