

LECTURAS

LECTURAS.COM



LAS MEJORES FOTOS

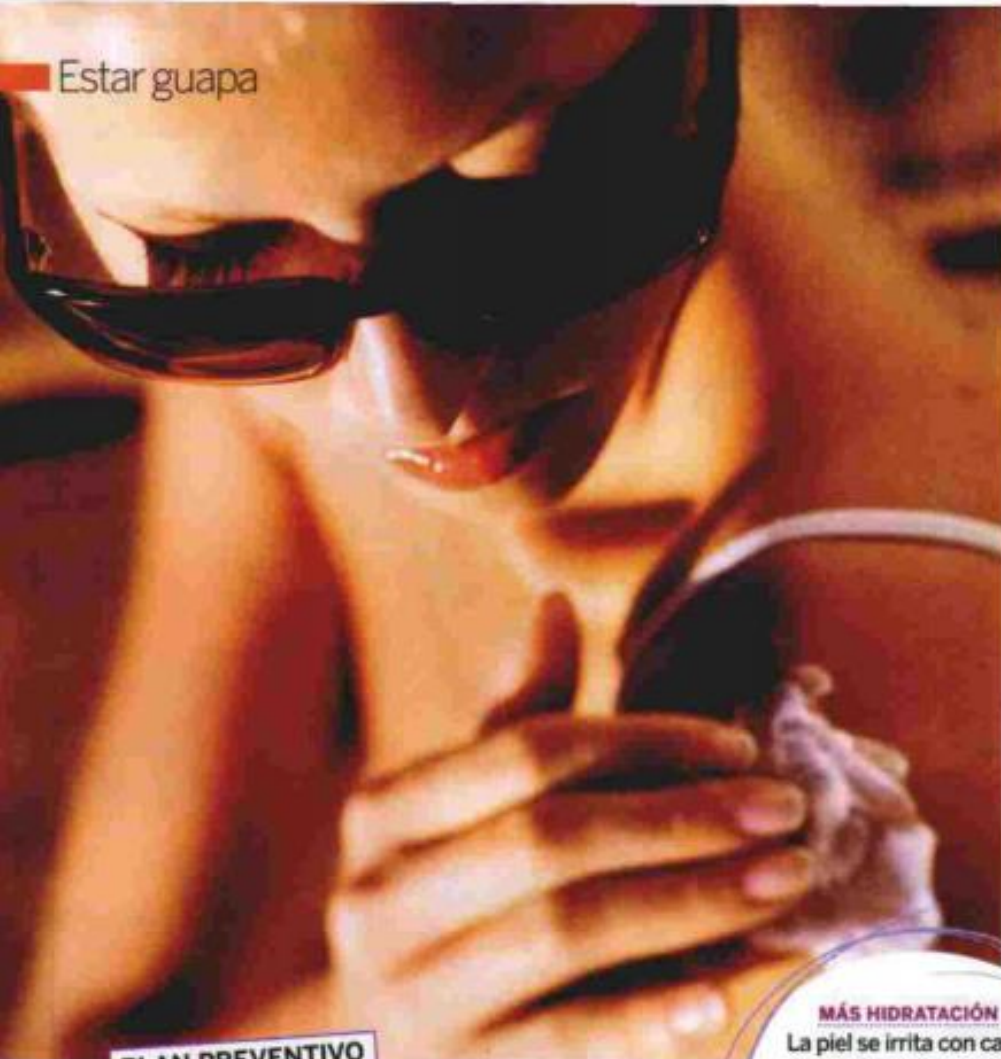
**PILAR RUBIO Y
SERGIO RAMOS**

Boda flamenca y rockera

La emoción de los
novios, los vestidos
y las sorpresas del
enlace del año



Estar guapa



PLAN PREVENTIVO

Un verano sin riesgos

Antes de los primeros días de playa puedes hacer mucho para, una vez allí, broncearte sin dañar ni tu piel ni tu cabello

Quizá no sabías que existen **fotoprotectores en pastilla** que ayudan a mejorar la tolerancia a las primeras exposiciones solares", destaca el Dr.

Pedro Rodríguez, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional. Se recomienda tomarlos dos semanas antes de la exposición, durante y después. Protegen la piel

desde el interior reduciendo su sensibilidad y estimulan la producción de melanina, lo que ayuda, además, a obtener un bronceado bonito.

"La piel debe estar sana y bien hidratada antes de exponerla al sol"

MÁS HIDRATACIÓN

La piel se irrita con cada exposición solar, por lo que tampoco debemos olvidar nunca realizar una hidratación posterior.

NUESTRA SELECCIÓN



TROPICAL COCONUT

Bálsamo corporal. 2,75 €. Ziaja



AFTER SUN CREAM

Cuerpo y cabello con filtros solares. 31 €. My.Organics



VID DIVINE

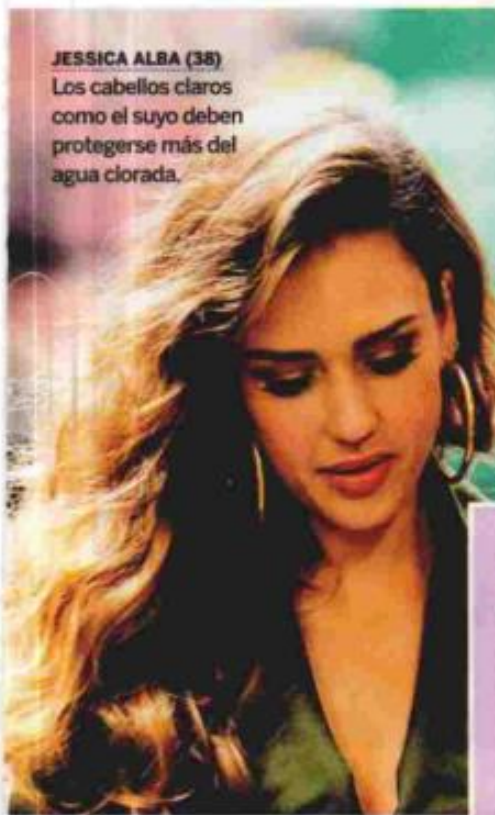
Exfoliante corporal. 23,85 €. Esdor



EXPERT SOLAR

Complemento alimenticio. 27,99 €. Forté Pharma

JESSICA ALBA (38)
Los cabellos claros como el suyo deben protegerse más del agua clorada.



que se daña con el sol*. Por eso la exfoliación se considera algo imprescindible antes de tomar el sol.

PASO A PASO

Aplicarte el exfoliante **sobre la piel humedecida** una vez a la semana si la tienes fina y seca, y dos veces, si es gruesa y grasa. Hazlo mediante suaves masajes circulares. En las piernas, desde los tobillos hacia arriba. En los brazos, desde las muñecas hacia el corazón. **Si tienes la piel sensible**, sustituye las cremas con gránulos por las que tienen enzimas (de papaya y piña), son más suaves.

Luisa Sanmartín



ROBYN LAWLEY (30)
El cabello naturalmente oscuro puede tomar un tono rojizo con el sol.

SANO Y BONITO CUIDADOS PARA EL CABELLO

Sufre mucho en verano (se encrespa, se rompe, se decolora...), sobre todo si está teñido. Por eso hay que extremar las precauciones.

* Champú sin sulfatos

El doctor Pedro Rodríguez aconseja usar champús sin sulfatos, tratamientos de hidratación frecuentes, protectores solares y medidas físicas (gorras, pamelas, pañuelos...).

* Acondicionador con óxido de zinc

En los cabellos teñidos o con mechas, la Academia Americana de Dermatología recomienda usar un acondicionador sin enjuague que contenga óxido de zinc para mantener la coloración.

* Un sombrero...

Cuando hay poca densidad capilar lo más recomendable son las medidas físicas. "Un sombrero es lo que brinda la mayor cantidad de protección contra los rayos solares", dice el doctor: evita las quemaduras en el cuero cabelludo, en las orejas y en los laterales del cuello, además de proteger la piel del rostro.

* ...y solares enriquecidos

También se recomiendan los protectores solares para el cabello para proteger la piel del cuero cabelludo. Los hay enriquecidos con vitaminas, aceites esenciales y ácido hialurónico para proteger de los rayos UV y la deshidratación.

CULTURA BEAUTY

¿Qué es el 'strobing'?

Es una tendencia de maquillaje que consiste en iluminar el rostro de la forma más natural posible. Para conseguirlo, el cosmético estrella es el iluminador.

Se iluminan solo algunas partes del rostro con el objetivo de conseguir un aspecto jugoso y un efecto 'buena cara'.

• **Esta técnica** de maquillaje no es nueva. La usan los maquilladores profesionales desde hace años.

• **Requiere una piel** perfectamente limpia e hidratada y con un tono unificado, que puedes conseguir aplicando una base de maquillaje ligera que sea lo más parecida a tu tono de piel.

• **Para el efecto strob**, aplica el iluminador en la frente, el hueso de los pómulos, la nariz y la barbilla. Difumina ligeramente con los dedos.

• **Por último**, si lo deseas, aplica un poco de colorete en las 'manzanas' de las mejillas, la parte que cuando sonreímos se redondea.

