

TU MEJOR VERSIÓN

# Women's Health

womenshealth.es

*Firme  
&  
Sexy*

EL PLAN  
SECRETO DE  
ARIADNE  
ARTILES

**BELLEZA  
AL SOL**

PELO, MAKE-UP  
Y PIEL DE DIEZ

**9** Peligros  
veraniegos  
Y CÓMO  
EVITARLOS

**35**  
TRUCOS PARA  
**TU VERANO**  
**MÁS FIT**

ENTRENA SOLO  
CON UNA PESA

EL PÍCNIC PLAYERO  
MÁS SALUDABLE

EL MEJOR BIKINI  
PARA TU CUERPO

Nº 47 - 3000 AGOSTO 2019 - 3,95 € (CANVIAS 4,10 €)



0 41302 207510 6



00047

# beauty&style

ENCUENTRA TU MEJOR VERSIÓN

## Dale agua a tu piel

Mantener la hidratación es uno de los retos más importantes que puedes plantearte, sobre todo en verano. La sequedad extrema puede causar estragos en tu piel. La solución: cosméticos que capturen y retengan el agua en la epidermis.



## ¿TU PIEL ES SECA O ESTÁ DESHIDRATADA?



### Seca

Tiene falta de lípidos (grasa) y está tirante, áspera y descamada.

### Qué hacer

Evita ducharte con agua muy caliente. Utiliza cremas formuladas con aceites y mantecas como la de cacao o la de karité.

### Deshidratada

No es un tipo de piel, sino un estado transitorio debido a la falta de agua. A simple vista se aprecian más las líneas de expresión.

### Qué hacer

Protege la barrera de la piel con productos hidratantes que contengan filtros para evitar la pérdida de agua. Utiliza jabones suaves, limita el uso de exfoliantes y evita los ambientes contaminados y las temperaturas extremas.



### BUSCA EN TU HIDRATANTE ACTIVOS HUMECTANTES



EMOLIENTES



ANTIOXIDANTES

Los humectantes (aloe vera, ácido hialurónico, urea...) absorben la humedad, y los emolientes (colesterol, ceramidas, ácidos grasos...) la sellan y suavizan la piel: "También conviene incluir antioxidantes (vitamina C) que mantengan el buen estado de las membranas celulares", explica Maribel Sánchez asesora cosmética de Clínica Dermatológica Internacional.

## Los siete magníficos

Ácido hialurónico, colágeno, extractos botánicos, aceites naturales... Aquí tienes una selección de cosméticos muy eficaces para humectar tu piel.

1. **Agua micelar** Limpiador con agua de rosas y camomila de Skingdom (c.p.v.).
2. **After Sun Spray** Bruma con ácido hialurónico y glicerina de Piz Buin (14,90 €).
3. **Serum Anti-Polución** Antioxidante y con activadores de colágeno de Vera & The Birds (28,50 €).
4. **Concentrado facial** Ultrapure hialurónico de Camaleon (16 €).
5. **Gel** Aqua Balance con alga enteromorfa, ácido hialurónico y aloe vera de Be Oxy (26,95 €).
6. **Crema colágeno** con aceite de oliva y ácido hialurónico de Armonía (9,90 €).
7. **Gel Sorbet** Hydra Essence con extracto de granada de Sensilis (24,20 €).