

¿DEBERÍAS DEJAR DE BEBER LECHE? PROS Y CONTRAS

Women's Health

Tu mejor versión

#Quiérete
**FUERTE
&
SEXY**

**MÁS GUAPA
EN TIEMPO
RÉCORD**
Y POR MENOS DE 10 €

GWYNETH
EL SECRETO
DE SU ENERGÍA →

PARA LA OFI

**TUPPERS
MÁS
HEALTHY**

EN **15**
MINUTOS

**TRIPA
PLANA**

**¡EN
FORMA!**

HIIT

20 EJERCICIOS
PARA QUEMAR GRASA

BALLET FIT

DEFINE TUS PIERNAS

TRIATLÓN

TONIFÍCATE POR 3

Especial

A los **40**

El plan y la dieta
que funcionan



ISSN 1137-4652



GOOD LOOKS

◆ CAMBIOS SENCILLOS. RESULTADOS ESPECTACULARES ◆



NO TE PIERDAS

p. 33 Activos antiedad

Viajamos a los lugares remotos donde crecen estos ingredientes.

p. 36 A cubierto

Elige la mascarilla ideal en función de las necesidades de tu cutis.

¿ENTRENAR CON MAQUILLAJE?

Mejor no, pero si eres incapaz de salir de casa con la cara lavada, te damos algunos consejos para que en el gimnasio "machaques" solo tu cuerpo, no tu piel.

POR VIRGINIA LOMBRANA

El mejor maquillaje para el gimnasio es el que llevas en el neceser, no nos engañemos.

Pero si cuando te miras en el espejo (ya sea el del vestuario o el de la sala de máquinas del gimnasio) sin una gota de pintura crees estar viendo a una muerta viviente y eso puede afectar a tu autoestima o a tu motivación a la hora de entrenarte, nuestra recomendación es que no te pongas encima cualquier cosmético, antes revisa a conciencia la lista de ingredientes que figuran en la etiqueta. Y otro consejo: prueba a ver tu aspecto después de haber terminado tu sesión... A lo mejor cambias de opinión, porque el ejercicio habrá estimulado la microcirculación y oxigenado la piel y, como consecuencia, tendrás el cutis y los labios con un aspecto sonrosado. Piénsalo, ¿de verdad crees que necesitabas *make up* para lucir un aspecto de buena cara?

En los pasados Juegos Olímpicos de Río de Janeiro (Brasil) muchas atletas, con la gimnasta Simone Biles a la cabeza, dejaron claro que la competición no está reñida con la apariencia ni con la feminidad y que las mujeres, sean deportistas o no, están en su perfecto derecho de maquillarse en cualquier circunstancia. ¡Faltaría más! Pero una cosa es hacerlo para la ocasión y otra utilizar cosméticos a diario cuando haces deporte. Maquillarse para entrenar es casi tan estrambótico como ponerte un vestido de fiesta para ir al parque de arena a jugar con los niños. En fin, que la lógica te dice que no hay por qué tomarse la molestia de esmerarse en ese *contouring* para al cabo de unos minutos de actividad sobre la cinta echar todo el trabajo por tierra y, lo que es peor, dañarte la piel. Cosa aparte es que, como a la mayoría de las mortales, no te quede más remedio que emplear la hora y media para comer que tienes en el trabajo y dedicarla a salir a correr o irte a toda prisa para aprovechar al máximo el escaso tiempo que tienes - al *gym* con la base, las sombras y demás aderezos que llevas puestos desde primera hora de la mañana.

¿Cuál es tu deporte?

De todos modos, no es lo mismo llevar cosméticos si haces yoga que cuando tienes por delante una dura sesión de HIIT. "La repercusión del maquillaje en la piel depende de la disciplina que se practique, de las condiciones ambientales y del tipo de piel. Sin duda, resulta peor tolerado cuando se realiza un ejercicio físico con una exposición intensa al sol; en el caso de deportes *indoor*, si hay una temperatura elevada en el gimnasio; cuando se tiene un cutis más reactivo, sensible o con tendencia al enrojecimiento; o cuando la persona presenta un mayor grado de sudoración", explica Adrián Imbernón, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional.

Libera toxinas

Como recuerda el doctor, el ejercicio físico aeróbico mejora la salud física y mental debido a la activación del metabolismo y a la producción de endorfinas. Y, a su vez, gracias a la vasodilatación, llegan más nutrientes y oxígeno a los músculos y también a células de la piel y se eliminan más toxinas por la estimulación de las glándulas sudoríparas.

ESTILO ATHLEISURE

Inspírate en lo mejor de esta tendencia que arrasa en la moda y traslada su filosofía a tu neceser: hazte con productos confortables.



"Waso Clear Mega-Hydrating Cream", de Shiseido (33 €). Fórmula humectante que hidrata la piel 24 horas y previene la sequedad.

"Instant Éclat Base Lumière", de Sisley (69 €). Fórmula sin siliconas, no grasa ni comedogénica, que unifica sutilmente el tono de la tez al tiempo que la hidrata.



"ButterStick Lip Treatment", de Kiehl's (19 €). Bálsamo con SPF25 y aceite de coco, mantiene hidratados los labios y, además, les aporta un discreto color.





¿Y esto qué quiere decir? Pues que al aumentar la transpiración, los poros se dilatan para poder eliminar el exceso de sudor y el sebo. Y en ese proceso, el maquillaje, lejos de ayudar, estorba, ensucia la piel y favorece la aparición de puntos negros. Según recalca Elena Cibibiu, asesora cosmética de Bionike Madrid, "entrenar con maquillaje puede producir brotes de acné, infecciones y otras alteraciones en la piel". Con todo, el especialista de la Clínica Dermatológica Internacional, le quita hierro al asunto y apunta lo siguiente: "La combinación de maquillaje y deporte no tiene

ELIGE PRODUCTOS LIBRES DE ACEITES

por qué ser tan perjudicial; eso sí, siempre y cuando antes de aplicártelo, te hayas hidratado muy bien la piel y, a continuación, elijas el producto más idóneo según tu tipología".

A prueba de gym

Y aquí está el quid de la cuestión. ¿Cuál es el más idóneo? Si estás pensando en una base que resista horas y horas, seguramente escogerás un *fond de teint* impermeable. El problema es que estas fórmulas suelen llevar en su composición siliconas para que se fijen bien al cutis y perduren. Este ingrediente presenta una indudable ventaja a la hora de maquillarse, pues deja la piel lisa y unificada, pero también un inconveniente, y es que tiene un efecto oclusivo y, por tanto, complica la sudoración. Mejor opta por una base ligera, que deje respirar la piel, o por unos polvos minerales con color,

'Sport Waterproof Eyeliner', de Eyeeko (16 €).

Delineador de ojos en gel, resistente al agua y al sudor, evita que el color se emborrone y manche el párpado.



'Inimitable Waterproof', de Chanel (35 €).

Máscara resistente al agua y al sudor, que ofrece un efecto de pestañas más largas y con más volumen y curvatura.





AL SUDAR LOS POROS SE DILATAN Y SE ENSUCIAN



que al ser naturales no bloquean los poros y tienen un efecto antibacteriano.

"Lo ideal son los maquillajes fluidos *oil free* o las *bb creams*. Para conseguir que la base de maquillaje dure más puedes mezclarla con un poco de tu hidratante habitual. Así evitarás pegotes y el resultado será *supernatural*", señala la experta de Bionike.

Y date una tregua con los correctores cremosos, que solo contribuirán a taponar los poros debido a su textura, normalmente, densa y grasa.

Para los ojos, huye de las sombras y quédate solo con los *eyeliners* y máscaras de pestañas *waterproof*. Es la única manera de que a los 10 minutos de elíptica no parezcas salida de una mina de carbón... Y, además, así evitarás que los pigmentos acaben en el interior de tus ojos. Por último, recuerda que al hacer ejercicio se incrementa tu frecuencia respiratoria y, por tanto, aumenta la expulsión de aire por la boca y esto reseca los labios. Para que no te ocurra, sustituye tu carmín habitual por un bálsamo con color, que mantendrá los labios hidratados. ¡Ahora ya estás lista para darlo todo en el *gym*! Pero no te olvides del último paso de tu rutina deportiva: desmaquillarte.

CUESTIÓN DE LIMPIEZA

El sudor ayuda a mantener el pH ácido de la piel, pero también deja sobre ella residuos y gérmenes. Elimínalos sin agredir tu cutis.

'Lait de Beauté', de Guerlain (49 €).

Leche limpiadora suave con extractos de la flor de nigella, con un gran poder antioxidante y antiinflamatorio.



'Eau de Beauté', de Caudalie (36 €).

Fórmula 100% natural: se puede utilizar como tónico o para refrescar la piel mientras estás haciendo ejercicio.



'Démaquillant Expert Bi-Phase Doux', de YSL (36,90 €).

Limpiador suave diseñado para eliminar el maquillaje de larga duración de labios y ojos. **WU**

