



Tirada: 519.987	iHOLA! ESPECIAL	Superficie: 792 cm ²	
Difusión: 373.144 (O.J.D)		Ocupación: 100%	
Audiencia: 1.306.004	Nacional Diaria	Valor: 36.785,00 €	
Ref: 9452185	Sociedad/Actualidad	Página: 1	1 / 1
	1ª Edición 01/09/2017		



ESPAÑA y PORTUGAL 1,90 €



Tirada: 519.987	iHOLA! ESPECIAL	Superficie: 12 cm²	
Difusión: 373.144		Ocupación: 1.52%	
(O.J.D)	Nacional	Diaria	
Audiencia: 1.306.004	Sociedad/Actualidad	Valor: 383,91 €	
Ref: 9452191	1ª Edición	01/09/2017	Página: 58
			1 / 1

ahora, queremos dedicar un espacio a las extremidades más castigadas: ¡las piernas! Y es que el ser humano piensa a corto plazo. Por eso, nos cuidamos más las piernas cuando llega el calor y tienden a hincharse, y en cuanto podemos tapanlas o el termómetro deja de superar los 40 °C, nos olvidamos de ellas y pensamos que suficiente hacemos ya hidratándolas de vez en cuando... ¡Mala idea! Aunque sufran menos, nuestras pobres extremidades no lo tienen fácil. Y su celulitis se genera igual en septiembre que en mayo. Por eso, apostamos ¡ya! por medidas de cuidado sencillas y muy eficaces si se hacen a diario.

BODY BRUSHING EN SECO. Usar un guante de crin en las piernas antes de cada ducha. Adiós células muertas, hola (buena) circulación.

TERMINAR LA DUCHA CON AGUA FRÍA. Sí, en invierno también.

REGALARSE MASAJES que ayuden a drenar y tonificar. Sea con masajiles para uso a domicilio, un fisioterapeuta profesional o, incluso, un simple movimiento de amasado de tobillos a ingles cada dos días, ¡todo es más que bienvenido!

APLICAR A DIARIO ANTICELULÍTICOS. Mejoran la circulación y ayudan a deshacer la grasa, ¡no hay razón para usarlos solo en primavera!

EN INVIERNO, USAR MEDIAS DE COMPRESIÓN. Es verdad que aprietan los dedillos de los pies, pero miremos el lado positivo: moldean, compactan y favorecen. Y de cómo mejoran el retorno venoso, ¡ni hablamos!

MÁXIMA POTENCIA

Para mejorar los efectos nutritivos de un aceite de tratamiento o de una mascarilla, aplícalos antes de lavar el cabello, desde las orejas hasta las puntas, y envuelve el pelo en papel film, dejándolo así durante media hora. Si quieres multiplicar su acción, aplica una toalla caliente sobre el plástico: el calor hará que el producto llegue hasta el interior de la fibra.



1. Gel estimulante de la circulación Vitiven de Arkopharma (8,95 €).
2. Aceite drenante Huile AFINANTE para piernas ligeras de Sisley (138 €).
3. Aceite Reductor relajante LPG (46 €).
4. Somatoline Spray & Go, reductor para una aplicación **expres** (36,90 €).
5. Tri-Attack de Anne Möller es un remodelador, reductor y reafirmante en **tamaño maxi** (32,50 €).
6. Glo 190, un **masajeador corporal multiuso** con rodillos de masaje, rayos infrarrojos, luz LED y cabezal para body-brushing (199 €, en El Corte Inglés).
7. Legs Tonic de Talika, para **deshinchar** y aligerar las piernas por **electroestimulación** (99 €)

AUNQUE LA PIEL DE LA CARA Y EL CABELLO ESTÁN SIEMPRE EXPUESTOS Y TENDEMOS A PRESTARLES MÁS ATENCIÓN, CUIDADO CON LO QUE EL OJO NO VE, COMO LAS PIERNAS. ¡CUÍDALAS, SIEMPRE!

Calmar, regenerar, recuperar la piel son gestos que realizamos tras tomar el sol, pero que deberíamos repetir todo el año. El aloe vera es excelente tras depilaciones, *peelings*, viajes largos o ejercicio intenso, mientras que el aceite de rosa mosqueta es un gran recuperador natural, por lo que se debería usar de forma frecuente en las áreas más castigadas del cuerpo. ¿Nuestro consejo? Aplicar una gota en cada dorso de la mano por la noche y, después, un producto rico en ácido hialurónico para repulpar y rellenar mejor.

El uso de mascarillas faciales se dispara en verano, ¿por qué abandonamos esa costumbre? Nuestra propuesta es fijarse un día a la semana para un extra de mimo cutáneo. ¡Y no te saltes la cita!

Hace calor, el ambiente es más relajado y nos gusta dejar secar el cabello al aire. ¡Y cómo lo agradece el pelo! Si la rutina laboral no permite este lujo, una buena opción es aplicar el chorro de aire del secador e imitar el efecto 'messy' del secado al aire. Hacen falta cuatro condiciones para un buen resultado: el chorro del aire debe ser siempre de arriba hacia abajo; la temperatura ha de ser media (aunque se tarde un poco más); se debe mover el cabello con las manos para potenciar su movimiento; y, excepto en cabello ultraliso, conviene usar un producto texturizante para evitar el encredado y darle una forma más bonita.

Un toque de bronceado y... ¡listo, nos olvidamos de la base de maquillaje! Y... ¿qué tal si la dejamos guardada unos meses más? O, si no nos emociona ir a cara lavada, se puede mezclar con un poco de crema hidratante o, simplemente, aplicarla solo en áreas concretas del rostro, donde se necesita más cobertura. ¡No al efecto máscara!

1. Aceite reparador capilar de Yves Rocher (5,50 €).
2. Anticaída Phytociane de Phyto (54 €).
3. Mascarilla Aceite Extraordinario Elvive de L'Oréal Paris (4,99 €).
4. Mascarilla para pelo rebelde y encrespado de Moroccanoil.
5. Spray para potenciar el volumen del pelo fino ReGenesis Micro Targeting Spray (149 €).

