




|                             |                       |                                 |   |
|-----------------------------|-----------------------|---------------------------------|---|
| Tirada: 176.133             | <b>COSMOPOLITAN</b>   | Superficie: 599 cm <sup>2</sup> |  |
| Difusión: 93.837<br>(O.J.D) |                       | Ocupación: 100%                 |   |
| Audiencia: 328.429          | Nacional Mensual      | Valor: 27.900,00 €              |   |
| Ref: 10867998               | 1ª Edición 01/03/2019 | Página: 1                       | 1 / 1   |

# COSMOPOLITAN

MARZO 2019 Nº 342 3,95€ IVA INCLUIDO  
CANARIAS 4,10€ SIN IVA

**BUSCA UN  
MENTOR...  
¡Y CRECE!**

**LOS TRUCOS DE  
MAQUILLAJE  
DE CARA  
DE LEVINGNE**

**LA GRAN  
ESCAPADA  
VIAJES PARA  
CELEBRAR TUS  
MOMENTOS TOP**

**LAS 50  
MILLENNIALS  
MÁS INFLUYENTES**

**Valentina  
Ferragni**  
«Me da igual  
lo que opinen  
sobre mí»

**EL NUEVO  
YOGA QUE SÍ  
ADELGAZA**

**ALERTA**  
NO DEJES QUE  
TU PAREJA TE  
MANIPULE

**Hazte  
un selfie**

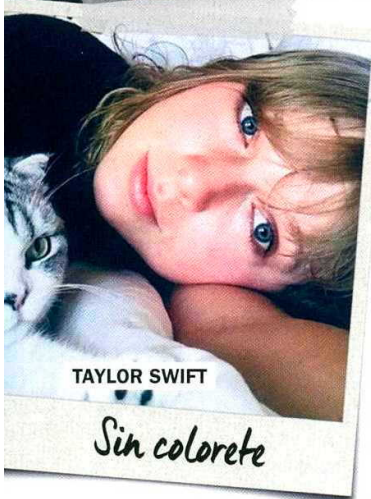
**MODA EN CLAVE 'SPORT' Y  
CORTES DE PELO ARRIESGADOS  
QUE TE DARÁN MUCHOS LIKES**





|                             |                      |                                 |       |
|-----------------------------|----------------------|---------------------------------|-------|
| Tirada: 176.133             | <b>COSMOPOLITAN</b>  | Superficie: 599 cm <sup>2</sup> |       |
| Difusión: 93.837<br>(O.J.D) |                      | Ocupación: 100%                 |       |
| Audiencia: 328.429          | Nacional Mensual     | Valor: 18.600,00 €              | 1 / 2 |
| Ref: 10865504               | Femeninas 1ª Edición | 01/03/2019                      |       |
|                             |                      | Página: 60                      |       |


## Beauty



# No make-up, ¿te atreves?

El tratamiento estético preferido de las 'celebrities' te obliga a prescindir del maquillaje durante cuatro semanas. Lo hemos probado en primera persona.



|                           |                     |                                       |   |
|---------------------------|---------------------|---------------------------------------|---|
| Tirada: <b>176.133</b>    | <b>COSMOPOLITAN</b> | Superficie: <b>599 cm<sup>2</sup></b> |  |
| Difusión: <b>93.837</b>   |                     | Ocupación: <b>100%</b>                |   |
| (O.J.D)                   | Nacional            | Mensual                               | Valor: <b>18.600,00 €</b>   |
| Audiencia: <b>328.429</b> | Femeninas           |                                       | Página: <b>61</b>   |
| Ref: <b>10865504</b>      | 1ª Edición          | 01/03/2019                            | 2 / 2   |

## Semana 1 A por una piel nueva

Entré en el centro de Carmen Navarro maquillada (por supuesto) y convencida de lo que estaba haciendo. Esa primera sesión consistía en renovar la piel y librarla de impurezas. Comenzaron preparando mi cutis con el equipo LPG, cuya tecnología es capaz de estimular de forma natural, sin agujas ni corrientes, los fibroblastos –conocidos como las células de la juventud– para ponerlos a fabricar ácido hialurónico, colágeno y elastina. Luego, me hicieron un *peeling* (que llaman Technology 20% porque tiene un 10% de ácido mandélico y otro 10% de glicólico), que te deja una piel nueva. Realmente se nota. Esa noche, me dormí feliz. Y no es que los efectos se fueran con el sueño, pero la prueba más dura fue a la mañana siguiente. Según pasaban las horas bajo la luz de los fluorescentes de la redacción, no quería ni ir al baño por no mirarme al espejo. Y así un día tras otro de la primera semana. Tan desnuda me sentía, que me excusaba ante todo el mundo por mi mala cara y explicaba a quien quisiera oírme que estaba haciendo el reto #nomakeupchallenge. Sin embargo, para mi sorpresa, nadie reparaba en mis ojos ni mis labios sin maquillaje, y todos destacaban la buena cara que tenía.

## Semana 2 Cura de desintoxicación

A la segunda sesión me enfrenté más baja de ánimo. La meta me seguía motivando, pero el camino se me hacía cada vez más empinado: no terminaba de encontrarme sin maquillaje. Ese día me hicieron un drenaje facial para eliminar toxinas y reoxigenar el tejido, además de trabajar sobre las ojeras y las bolsas para descongestionar. Lo cierto es que me borraron los signos de cansancio, el tono parecía más unificado y menos amarillento. Al salir y los días siguientes empecé a verme esa luz que todos decían que reflejaba y yo no noté hasta entonces.

## Semana 3 Efecto 'glow'

Bendita tercera sesión. No sólo fue la más efectiva, sino que además, compartiendo mi experiencia *no make-up* con la profesional que me hacía el tratamiento, me dio vía libre para retomar mi máscara de pestañas y mi *rouge* de labios. Me hizo feliz. Me explicó que el objetivo era dejar que la piel respirara, no cubrirla para que pudiera renovarse por completo, pero que algo de color no me hacía mal. ¡A buenas horas! Y todo por no haber preguntado antes... No sé si a consecuencia del subidón que me dio o por los efectos del tratamiento (que aquel día, como los anteriores, había comenzado con una limpieza y tuvo su punto fuerte en un masaje en sentido ascendente por toda la cara), salí del centro con un increíble efecto *glow*, que me duró los días siguientes.

## Semana 4 Plan 'renove' ojos y labios

A la última fase me enfrenté muy animada. Notaba mi cara limpia, luminosa y bonita, y volvía a verme bien. Terminada la cuarta sesión, mis labios tenían más volumen y mi mirada estaba más abierta. Porque en estos días los esfuerzos iban enfocados a tratar los signos de cansancio de los ojos (bolsas, ojeras y arrugas del contorno) y a *repulpar* los labios, como siempre, sin un solo pinchazo ni terapias agresivas. En conjunto, puedo decir que el reto de LPG funciona. Y cuando acompañas un cutis luminoso de unos ojos descansados y unos labios más carnosos, el resultado es espectacular. Al final, te da pena que termine. Por eso, aunque no te hagas el tratamiento, intenta cuidar y oxigenar tu piel. Posarás feliz cual *celebrity* y colgarás la etiqueta #nomakeup. ●

**E**l día que acepté completar el programa #nomakeupchallenge, una cura que desintoxica y renueva la piel, de la marca de aparatología estética LPG– lo hice consciente de que, además de las sesiones de tratamiento, estaba asumiendo el reto de pasar cuatro semanas a cara lavada. No dudé. Si *celebrities* como Imogen Poots, Gisele Bündchen, Paris Hilton, Adriana Lima y Cara Delevingne, siempre expuestas al ojo público, lo habían hecho... ¿por qué no iba a superarlo yo? Pero lo que no sabía era que salir de casa para ir a trabajar o de fiesta me haría sentir tan desnuda, especialmente los primeros días. Y eso que no suelo pintarme mucho: una base fluida, un toque de *blush*, máscara de pestañas y un color sutil en los labios (en ocasiones, me permito el lujo del *eyeliner*). Pese a esto, no pensé que cuatro semanas se me fueran a hacer tan largas. Por cierto, que lo de 28 días no es un capricho –«es el tiempo que necesita la epidermis para renovarse, eliminar las células muertas y comenzar desde cero», dice Marta García, dueña de un centro de estética que lleva su nombre en Oviedo–, sino que sólo así se consigue un *reseteo* en toda regla y un aprendizaje que nunca hubiera imaginado. ¡Y este protocolo no demoniza el maquillaje!, que es un arma poderosa, que nos hace sentir bien, sino que te enseña a ser consciente de que si tienes un problema hay que tratarlo, no cubrirlo. Yo probé el reto en Carmen Navarro (220 €), pero está en centros de toda España (busca el tuyo en [endermologie.com](http://endermologie.com)). Y has de saber que te mandan *deberes*. En días alternos, tienes que tomar 14 ampollas de colágeno y betacarotenos, y cuando sientas el cutis estresado, pulverizarte una bruma hidratante. Eso en casa; descubre a continuación cómo fueron las sesiones semanales en el centro.

TEXTO: ESPERANZA JIMÉNEZ/ELVIRA LALANA. FOTOS: CHRIS GRAYMER/TRUNK ARCHIVE/INSTAGRAM/D.R.