

ELLE

BELLEZA
QUÍTATE
CINCO
AÑOS YA

OCTUBRE 2013 N°325
3,50 € (SPAIN)
CANARIAS 3,65 €

Reinventa tu
**ESTILO
WORKING**

MEJORES CÓDIGOS DE
MODA Y BELLEZA PARA
LUCIR EN LA OFICINA

**HOPPING
SHOW**

MEJORES COMPRAS
BEST-SELLERS
PRECIOS MINI

**CAPADAS
FASH**

DESCUBRE
ROPA DE
MODA EN FINDE

EXCLUSIVA

ANITA
MARTÍN
JORQUE NUNCA

especial

**AQUÍ HAY
TRABAJO**

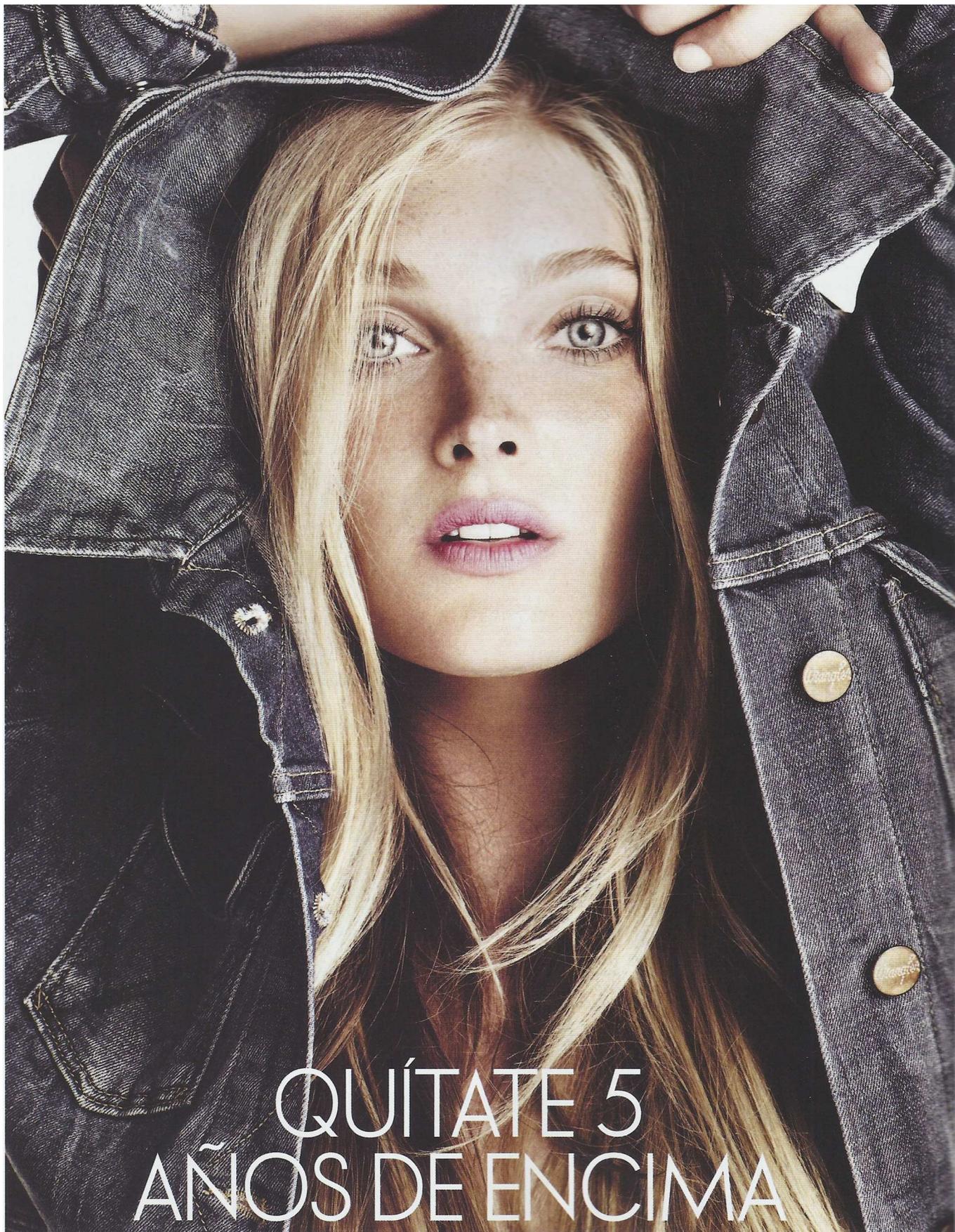
MÁS DE
2.300 OFERTAS
DE EMPLEO PARA TI

EN PORTADA
**YASMIN
LE BON**
SUPERSEXY Y
ROCK & ROLL

EXTRA
**ACCESORIOS
QUE CAMBIARÁN
TU LOOK**

LAS BOTAS LEGGING
EL BOLSO 24H
LAS JOYAS XL





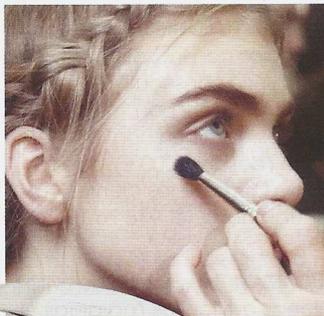
QUÍTATE 5 AÑOS DE ENCIMA

Podemos lucir algo mejor de lo que estamos, pero sin dejarnos la piel y el pelo en el intento. Descubre los mejores TRUCOS de los expertos en belleza.

POR AMOR SÁEZ

1 ELIGE MAQUILLAJE DOS EN UNO Es importante que lleve vitaminas, ácido hialurónico y SPF 30. Además, recuerda que «las bases oscuras endurecen el rostro y marcan las arrugas. Aplicate un fondo uno o dos puntos más claro para un look luminoso», dice Lewis Amarante, maquillador de Max Factor.

2 OSCURECE LAS CEJAS Si están despobladas te envejecen, «rellénalas con un pincel y una sombra de ojos mate del mismo tono que tu vello». Reserva las pinzas sólo para el entrecejo y para la cola. «Deben ser más gruesas junto a los lagrimales», aconseja Eduardo Ferreira, de Bobbi Brown.



3 APUESTA POR EL RUBIO AVELLANA «Le sienta bien a casi todas y logra un efecto buena cara al romper la palidez del rostro», dice el peluquero David Lorente (Madrid, tel. 913 08 28 44). «Dependiendo del color de base, hay que hacer una coloración global o simplemente dar unos reflejos tono sobre tono para iluminar y crear volúmenes».

4 PASA POR LA TIJERA «La media melena es un corte que aporta frescura, versatilidad, volumen y movimiento al peinado, ya que el cabello pesa menos», apunta Lorente. Además, «admite flequillo, largo o corto en función de las facciones, que da un aspecto juvenil al rostro. Si el corte es bueno, puede durar hasta tres meses con forma».

5 DESPÉINATE «Opta por un corte desestructurado que te permita no peinarte», aconseja el peluquero Michel Meyer (Madrid, tel. 914 35 32 20). Para lograrlo «utiliza un producto texturizante sobre el cabello seco, en los medios y en las puntas. Si lo tienes largo hazte trenzas, coletas o moños bajos un déjalos un poco sueltos».



8 EJERCITA CUERPO Y MENTE Body Mind Centering es un tipo de gimnasia que «revitaliza los sentidos, órganos, músculos y huesos», dice la profesora Patricia Gracia (movimientoatlas.com). En cada sesión se trabaja la respiración, la percepción, la coordinación, el tono y la flexibilidad (desde 20 €).

9 HAZTE CAPAS Los cortes degradados quitan años, dice la estilista Lorena Morlote (lorenamorlote.es). «Dibujar melenas más informales y con una buena combinación de color, en canela, bronce o rubio, da un look más juvenil». Y mejor lisas que rizadas. Los bucles en cabellos cortos envejecen.

10 PONTE UN POSTIZO Un flequillo de pelo cien por cien natural e igual a tu tono te ofrece la posibilidad de cambiar de imagen y suavizar las facciones, asegura Lorena Morlote. «Elige los de corte asimétrico y los que llevan cortinillas de pelo más largas a los lados, para que se mezclen con los mechones de tu cabello».



SUPLEMENTOS ANTIOXIDANTES

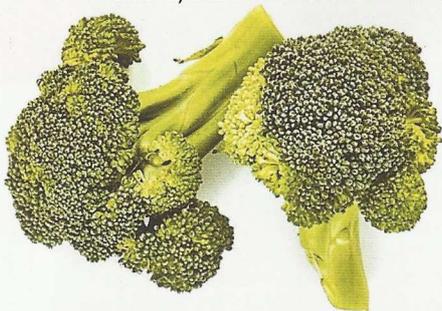
«Retrasan el envejecimiento, y reducen el riesgo de sufrir alergias solares, diabetes, cáncer, enfermedades cardíacas, arterioesclerosis y colesterol», asegura el dermatólogo Alejandro Camps (Barcelona, tel. 932 90 64 18). Apuesta por el licopeno, el polypodium leucotomos, el resveratrol, los carotenoides y las vitaminas C y E. Muy recomendables: *Heliocare Cápsulas* (26,20 €) y *Betavite Cápsulas* (18 €).



6 NO OLVIDES EL ACEITE DE OLIVA «El virgen extra es rico en ácidos grasos esenciales, ayuda a restaurar los niveles de humedad en la piel, aporta vitaminas A, D, E y K, que protegen de los radicales libres, evita la formación de células cancerosas y refuerza las uñas quebradizas», dice el experto Guido Canosci (tel. 922 79 30 27).

7 DIADIÓS A LAS MANCHAS El tratamiento más efectivo para eliminarlas de cara, cuello, escote y manos es el láser Q-Switched, que las quema produciendo una costra que se cae en 15 días. «La piel rejuvenece hasta diez años», asegura la Dra. M^a Rosa García Maroto (Madrid, tel. 915 63 84 64, desde 150 €).

REJUVENECEDORES NATURALES QUE NO FALTEN EN TU DIETA EL BRÓCOLI, EL KIVI, LAS UVAS CON SUS PEPITAS, EL TÉ VERDE, EL CHOCOLATE NEGRO, EL TOMATE Y LAS NUECES



11 DALE COLOR A TU DIETA Los tomates, berenjenas, pimientos, zanahorias, cebollas, naranjas, mandarinas, cerezas y kiwis «son ricos en polifenoles, betacarotenos, vitaminas A, C y E y selenio, y aportan niveles altos de antioxidación», asegura la doctora Adriana Ribé (Barcelona, tel. 934 88 12 07).

12 ISONRÍE, POR FAVOR! Apuesta por el contorneado dental que acorta y aplanar el esmalte de los incisivos y caninos. «Devuelve a la línea de la sonrisa las características de los dientes juveniles, que son suaves y curvilíneos», explica el Dr. Augusto Morillo (Madrid, tel. 915 42 35 50). Es indoloro y no provoca sensibilidad (300 €).

13 RECUPERA EL EYELINER Marca la línea superior de las pestañas, en negro o caviar. «No endurece y si lo difuminas hacia el párpado fijo disimula el descolgamiento», recomienda Lewis Amarante. La línea inferior es mejor no dibujarla a partir de los 40 años, porque «empequeñece y envejece la mirada».



14 REJUVENECE TUS OJOS El doctor Moisés Amselem (Madrid, tel. 915 21 09 74) recomienda reposicionar los volúmenes perdidos en el área periorcular infiltrando ácido hialurónico, de mediana-alta densidad, en planos hundidos, patas de gallo, frente y cejas. Dura de 8 a 12 meses (desde 300 €).

15 APÚNTATE A PILATES Previene el envejecimiento físico y mental, según el entrenador personal Ángel Merchan (Madrid, tel. 654 92 58 78). Además, mejora la postura, la concentración, la movilidad y evita el desgaste del cartílago articular, que suele generar artritis. De 1 a 2 veces por semana.



H&M Camiseta de algodón en coral (9,95 €).

Oysho Pantalones gris marengo (22,99 €).

Asics 'Gel Nimbus 15 Reflective' (169 €).

16 ENTRENA CON FUERZA De dos a tres veces por semana haz «ejercicios de fuerza que impliquen grandes grupos musculares, como sentadillas, splits, press. Completa de 8 a 12 repeticiones. En días alternos, prueba con los intervalos de alta intensidad. Por ejemplo, en la bicicleta estática, haz 8-12 series de 30 segundos cada una al 80-90% de la máxima intensidad. Descansa un minuto entre series», recomienda Merchan.

17 PRESUME DE DIENTES Las sonrisas juveniles muestran el borde de los dientes superiores al despegar los labios. «Se puede recuperar el gesto añadiendo *composite* (resina sintética) al borde o recubriéndolos con carillas del mismo material (duran de 6 a 8 años) o de porcelana (de 12 a 15 años)», dice la dentista Alicia Miguel Calvo (Madrid, tel. 915 01 77 80, desde 200 €).



18 REORIENTA TU SONRISA Puedes conseguirlo con Invisalign (desde 3.500 €), una serie consecutiva de férulas plásticas de quita y pon, muy finas y transparentes. También con *brackets* de incógnito (desde 4.000 €), que se colocan por detrás de los dientes. (Dr. Javier Canut, Madrid, tel. 915 76 10 24).

19 RUBORIZATE En las mejillas evita los tonos artificiales (naranjas, marrones, berenjenas, morados o lilas) y opta por los naturales (rosas, melocotones, rojos suaves y afrutados) que aportan un rubor natural. Y mejor en crema, «porque quedan más jugosos», dice Gato, maquillador de Maybelline.

20 RECUPERA VOLÚMENES Con la edad, por la falta de grasa y hueso se hunde la zona de las ojeras a la altura del pómulos. Las infiltraciones de ácido hialurónico e hidroxiapatita cálcica (similar al hueso) borran ese aspecto de cara cansada, asegura la médico estético Mar Mira (Madrid, tel. 915 62 67 13, desde 395 €).



21 APRENDE TAICHI «Refuerza la elasticidad de las articulaciones, activa la circulación sanguínea y el sistema inmunológico, tonifica los órganos, fortalece nuestras defensas y aumenta la concentración», enumera la experta Begoña López (Madrid, tel. 915 73 27 89). Se puede practicar a diario y 20 minutos son suficientes (desde 35 €).



27 ILUMINA SIN BRILLOS Evita las bases rosas, mates y empolvadas. Apuesta mejor por las de acabado amarillo y luminoso, pero huye de las que tienen partículas reflectoras porque «no crean puntos de luz, dan un tono grisáceo y realzan las arrugas y los poros abiertos», advierte Eduardo Ferreira.

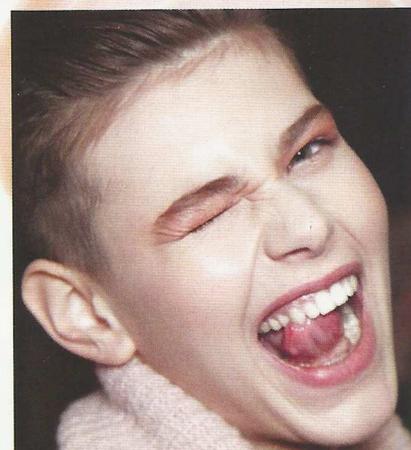
22 LIBÉRATE DE LAS TOXINAS «Después de cinco clases de *bikram yoga* (se practica en una habitación a 40°C) la textura y la luminosidad de la piel mejora», asegura la instructora Lucía Kelley (Madrid, tel. 915 23 11 41). Esta práctica, además de liberar toxinas, aumenta la energía (desde 15 €).

24 REJUVENECE TUS LABIOS Se puede recuperar su grosor, forma y tersura mediante infiltraciones de un ácido hialurónico muy fluido (Volbella) que «produce menos inflamación y se pincha con agujas muy finas», cuenta la Dra. Cristina Villanueva (Barcelona, tel. 933 62 25 65). Los resultados son muy naturales y duran un año (desde 400 €).

28 NO BORRES TODAS TUS ARRUGAS «El músculo frontal es el elevador de las cejas, sus arrugas deben suavizarse con bótox pero no anularse», advierte la Dra. Mar Mira, quien usa pocas dosis, pincha en puntos superficiales y tiene en cuenta la forma del ojo y la parte interna de las cejas (desde 390 €).

23 AFICIÓNATE AL PESCADO AZUL Anchoas, atún, caballa, bonito, boquerones, emperador, salmón, sardinas y trucha son ricos en Omega 3. «De acción antiinflamatoria, mantienen la longitud de los telómeros de los cromosomas y así previenen el envejecimiento celular», asegura la nutricionista Laura Pire (www.laurapire.com).

25 CUIDA TU BOCA Tenerla sana quita años de un plumazo. «Con las carillas de *composite* o de porcelana puedes recuperar el volumen, la forma y la longitud de los dientes, además de alinearlos, mejorar su color y su luminosidad», dice la odontóloga Alicia Miguel Calvo (desde 300 €).

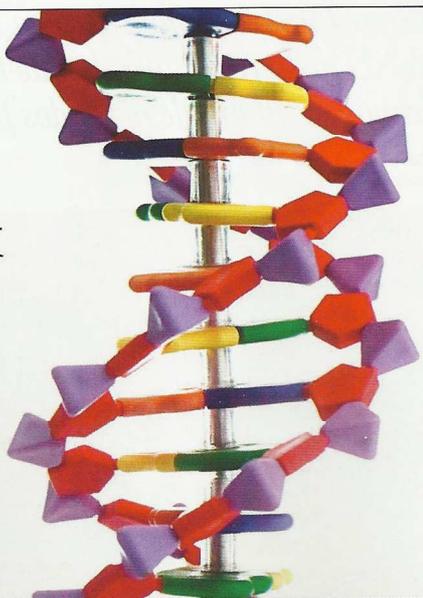


26 SÚMATE A LOS CARBOHIDRATOS Evita los azúcares y opta por los carbohidratos de bajo IG (índice glucémico) e integrales. «Puedes añadir 10 años a tu esperanza de vida, prevenir la diabetes, la arterioesclerosis y el cáncer», dice el Dr. Manuel Jiménez Utero, autor de *La Dieta Flash* (ed. Planeta).

29 DA EN EL BLANCO Una sonrisa brillante pero no de un color blanco tiza puede rejuvenecer hasta 10 años, asegura la experta Dory Sánchez (Madrid, tel. 915 42 35 50), que aconseja, después de una o dos sesiones en la clínica, el uso nocturno de férulas con gel blanqueador, durante dos o tres semanas (desde 450 €).

PREGUNTA A TUS GENES

Con una muestra de tu saliva sabrás tu predisposición genética a desarrollar sobrepeso, obesidad, diabetes, hipercolesterolemia, intolerancias alimentarias, e incluso tu vulnerabilidad a arrugas y manchas. Así es posible crear un programa personalizado de dieta, ejercicio y cosmética. Análisis nutrigenéticos: Test i-GEN FIT (400 €, M+C, tel. 915 63 60 77) y Top Shape (400 €, Clínica Nisa, tel. 915 12 90 00). Análisis dermogenético: One.gen/0.1 (800 €, Prima Derm, tel. 935 66 28 08).



30 HIDRÁTATE «La carencia de agua impide la dilución de elementos antioxidantes y neutralizadores de los radicales libres en el organismo», advierte Laura Pire. Consume ocho vasos diarios. El té verde es rico en catequinas, «antioxidantes de primer orden, que le han valido su fama de elixir rejuvenecedor». Limita su consumo a dos tazas para impedir la falta de absorción de calcio y hierro.

