

ELLE

PLANES
2022
UN AÑO DE
EMOCIONES

ENERO 2022 N° 424
4,99 € (SPAIN)
CANARIAS 5,14 €

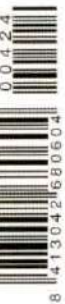
LA MODA ROMPE EL HIELO

BOTAS DE NIEVE,
PLUMAS TECH
Y GAFAS DE ESQUÍ
TOMAN LA CALLE

BEAUTYPEDIA
TENDENCIAS
DE BELLEZA DE
L'AAALAZ

AITANA

TIENE ALGO
QUE
DECIRTE



Rafa Nadal Chimamanda Ana Obregón Lupita Nyong'o Maye Musk



MI REINO POR ESTE PERFIL

Las redes sociales han potenciado algunas consultas de estética, y una de las más frecuentes es sobre el perfil, concretamente, sobre la nariz y el mentón. En menos de una hora, con el buen criterio de un experto e infiltraciones de diferentes ácidos hialurónicos (realizadas con microcánulas para minimizar la posible inflamación de la zona, así como los hematomas) en zonas estratégicas, se puede recuperar la armonía y la proporción con respecto al resto de la cara con un solo tratamiento, aunque se recomienda un retoque y una revisión después de un año.

Dónde Mira - Cueto (clinicamiracueto.com).

Cuánto Tiene una duración de 60 minutos (a partir de 800 €).

5,99€ (SPAIN ONLY)

marie-claire

www.marie-claire.es

BELLEZA
De los 20
a los 60

Los nuevos
imprescindibles

**SALUD
MENTAL**
Ni locos
ni débiles

ESCAPADAS
Para desconectar

JOYAS
Tesoros para
la eternidad

KEN FOLLETT
Y la historia que
jamás debería
hacerse realidad

Solange Smith

UN AÑO PARA BRILLAR



CAROLINE V. P.

A los

20

¿QUÉ HAY QUE COMBATIR?

Acné: trastorno por el exceso de grasa.

Dermatitis atópica: enrojecimiento y picazón de la piel. El estrés, el polvo o la contaminación pueden desencadenarla.

Piel reactiva: enrojecimiento y sequedad que puede provocar una hipersensibilidad a los cambios de temperatura.

Excesiva exposición solar y falta de protección: sus efectos no suelen notarse hasta mínimo una década después, pero la piel tiene memoria y acabará acusándolo con manchas y arrugas.

Alergias: "Suelen deberse al uso de productos de baja calidad o no testados", señala Gregorio Mendoza, especialista en Medicina Estética (www.drgregoriomendoza.com).

Deshidratación: debido a los cambios hormonales que se sufren a esta edad, la piel presenta tendencia grasa. ¿El resultado? "Se abusa de los limpiadores agresivos o exfoliantes y no se aplican cremas hidratantes. Todo ello provoca una gran sequedad en la piel", apunta Tomás Muret, vocal nacional de Dermofarmacia del Consejo General de Farmacéuticos (farmaceuticos.com).

TU RUTINA DE BELLEZA

Limpieza, limpieza y limpieza. Es la base para eliminar todo aquello que no queremos que vaya a más, como los antiestéticos granitos. No te olvides de realizarla dos veces al día: al levantarte y antes de acostarte. "Si tienes una piel con mucho acné, acude rápidamente a un experto para que dé con el mejor tratamiento. Cuanto antes personalices tu rutina de belleza, mejor será tu piel en el futuro", advierten desde Mira+Cueto (clinicamiracueto.com).

Mañana: crema hidratante con protección solar.

Noche: una crema ligera.

Exfoliantes: se pueden utilizar una o dos veces por semana para eliminar las células muertas y ganar luminosidad. En caso de acné, hay que evitar los exfoliantes físicos para no propagar la infección bacteriana al resto del rostro.



DESDE LA ADOLESCENCIA ES NECESARIA UNA BUENA RUTINA COSMÉTICA Y USAR FOTOPROTECTOR

LOS RECURSOS QUE NECESITAS

Ceramidas: "Son lípidos que encontramos de manera natural en la piel y realizan una labor clave evitando su deshidratación. Le devuelven elasticidad y la protegen de irritaciones y sequedad extrema", explica la esteticista Carmen Navarro (carmennavarro.com).

Iones de plata, bactericidas y productos para pieles sensibles. Sus proteínas estimulan los procesos metabólicos y regeneran.

Cosméticos con propiedades antioxidantes (vitamina C o E), hidratantes (ácido hialurónico) y reparadoras (centella asiática). "Por la noche, ácido glicólico y retinol para pieles acnéicas o con manchas, combinado con antiacnéicos, como el ácido salicílico y el ácido azelaico, o despigmentantes, como el ácido tranexámico o la niacinamida", apunta el farmacéutico Tomás Muret.



1. Crema hidratante *Hydra Life*, de **Dior** (64 €).
2. Sérum regenerador *Ampoule B3 Hydra*, de **SVR** (39,90 €).
3. Crema matificante *Dead Sea*, de **Mineralium** (25 €).
4. Tratamiento antiimperfecciones *Sebo Vegetal*, de **Yves Rocher** (17 €).