

1,50 € Nº 1590  
DEL 29 DE MARZO AL 4 DE ABRIL DE 2017

CANARIAS 1,60 € (SIN IVA) INCLUIDO  
TRANSPORTE URGENTE

# mia

**1 Solo**  
**1,50 €**  
CANARIAS: 1,60 €



**15 SUPER-ALIMENTOS**  
imprescindibles  
en tu cocina

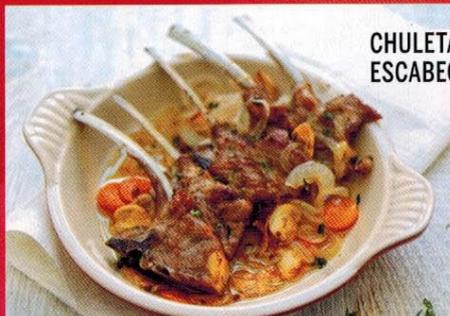
*Belleza*

**QUÍTATE 10 AÑOS  
SIN CIRUGÍA**

TRATAMIENTOS, CREMAS  
Y MAQUILLAJE DEFINITIVOS

*Moda*

**TENDENCIAS QUE  
PARECEN ARRIESGADAS**  
(y te favorecen)



CHULETAS EN  
ESCABECHE TEMPLADO

**Cordero en todas sus versiones**  
8 RECETAS SORPRENDENTES

*Salud*  
**SÍNTOMAS  
'INOFENSIVOS'  
QUE NO PUEDES  
IGNORAR**

**¿ADELGAZAR  
CON HIPNOSIS?**

**NEOFILIA**  
ESCLAVOS DEL  
ÚLTIMO GADGET

**Las nuevas  
máscaras  
de pestañas**

(\*)  
ALEXANDRA  
JIMÉNEZ,  
EN PORTADA

# 3 FÓRMULAS QUE COMPACTAN

ALISAN, DAN TERSURA Y RELLENAN SURCOS

## LA FÓRMULA 10

Hay una serie de principios activos que no pueden faltar en un buen 'régimen' *antiaging*. ¿Cuáles? Según Inmaculada Canterla, licenciada en Farmacia y directora de Cosmeceutical Center (cosmeceuticalcenter.com), son imprescindibles fórmulas que contengan vitaminas C y E con gran poder antioxidante, también vit. B5 porque mejora la barrera cutánea y vit. B3 que reduce la coloración cetrina de la piel. También son importantes los minerales tonificantes como el silicio, las ceramidas (unos lípidos

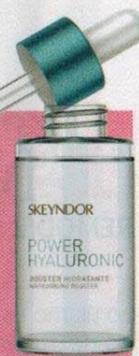
naturales que mantienen la hidratación), polisacáridos que crean una malla de sujeción, factores de crecimiento que inciden sobre la producción de colágeno y elastina, y retinol y betagluicanos, que estimulan la regeneración celular.

## ¿OTRAS OPCIONES?

Por su parte, la *esteticista*, Carmen Navarro (carmennavarro.com) recomienda los *booster*, activadores de belleza, que contengan derivados de la vitamina C y ampollas de soja, una fuente de aminoácidos con acción antiarrugas.

## El mejor activo

**De uso tópico.** Es un auténtico elixir de juventud. Se trata del ácido hialurónico, una sustancia presente en el organismo y que se degrada con tiempo. ¿Cómo estimularla? "Elige un suero a base de este polisacárido, da turgencia y volumen", dice Navarro. En la imagen: Power Hyaluronic (41,40 €), Skeyndor.



• **Cosmética lift.** De izda. a dcha. **crema** voluminizadora de día Revitalift Filler HA (19,90 €), **L'ORÉAL PARIS. Sérum** Liftactiv 10 Supreme (45,50 €), **VICHY. Ampollas** de soja con proteoglicanos y ceramidas (105 €, 10 unidades), **CARMEN NAVARRO. Tratamiento** Bio Performance LiftDynamic Eye Treatment (77,58 €), **SHISEIDO.**

# 4 MAQUILLAJE REJUVENECEDOR

RECUPERA AQUELLO QUE HAS PERDIDO CON LA EDAD

El corrector es un básico antiedad. Úsalo para neutralizar ojeras y rojeces.

## EFFECTO 'DEWY'

### Contouring, strobing y baking

Sí, todas son técnicas *makeup* que pulen el rostro eliminan defectos y restan años, pero están a punto de ser desbancadas por el *dewy*, un auténtico aliado para no cumplir primaveras. ¿Su secreto? Aplicar la base sobre el iluminador para lograr un acabado húmedo de lo más luminoso.

## RECUPERA LA LUZ

"Lo primero que se aprecia en un rostro maduro es la falta de luminosidad", explica Lewis Amarante, maquillador oficial de Max Factor. Para recuperarla del apagón, evita empolverar demasiado el *look* porque solo conseguirás acentuar arrugas y líneas de expresión. Emplea una base de acabado fresco y natural y pon colorete, siempre ayuda a tener buena cara.

## MIRADA 'FRESH'

Si el párpado está caído o tiene arrugas, no uses

sombras muy claras. "Un tono oscuro cubrirá la imperfección y la técnica adecuada es el ahumado". ¿Cómo contrarrestar otros signos de senectud? "Si tus pestañas son escasas, acude a las postizas". ¿Tus ojos han empequeñecido? "Abrelos marcando la línea de agua con lápiz blanco".

## REDIBUJA LA BOCA

Con el paso del tiempo, los labios pierden carnosidad. "Gana volumen, perfilándolos ligeramente por fuera de su contorno natural".

### Cosmética lift:

1. Pestañas postizas Wispies Cluster (4,90 €), ARDELL.
2. Paleta de sombras 4 Couleurs en tono *brown* con acabado mate (47,50 €), CLARINS.
3. Barra de labios líquida Velvet Mat de larga duración (11 €), DEBORAH.
4. Lápiz Kohl Pencil (7,99 €), MAX FACTOR.

