



La piel empieza a mostrar signos de cansancio y el cuerpo precisa tonificarse. Un shock de hidratación intenso y consejos de los expertos en maquillaje para ganar juventud.

DIETA La hinchazón es uno de los problemas digestivos que más preocupan a las mujeres. Además de reducir el consumo de harinas, es fundamental tomarse el tiempo para realizar cada comida. La nutricionista Susana Gutt afirma: "Una de las principales soluciones para eliminarla es comer con lentitud, masticando mucho cada bocado".

DEPORTE Quienes comienzan a practicar Crossfit se enamoran de la disciplina y no la abandonan más. ¿Las razones? "Optimiza las capacidades físicas", sostiene Bárbara Mazzoni, directora de BIGG Crossfit. Por ello, se puede practicar a cualquier edad. "El objetivo es dominar resistencia, fuerza y flexibilidad, entre otras".

CARA Muchas veces, lo único que la piel necesita para verse más fresca y joven es un shock de hidratación. "En estos casos, aconsejo Hydrafacial, una técnica de aplicación de antioxidantes, péptidos y ácido hialurónico más un pulido epidérmico que mejora su absorción", dice el doctor Fabián Bottegai. Se disminuyen manchas y arrugas finas.

MAQUILLAJE Una mirada fresca e iluminada rejuvenece al instante. Estefanía Novillo, *Make Up Artist* de Yves Saint Laurent, tiene algunos consejos para lograrla: "Elegir una sombra color piel para todo el ojo, nunca blanca; delinear con negro y aplicar máscara de pestañas para que la mirada quede abierta. Con pocos pasos se consiguen unos ojos con carácter y mucha luz".

CUERPO "Detectar y corregir desalineamientos vertebrales es fundamental para mejorar la salud general", dice la quiropráctica Luciana Laino, de la Clínica de la Columna. Cansancio, mareos y vértigo suelen ser los síntomas más comunes de una columna en problemas. "Ejercicio físico regular y cuidados quiroprácticos —concluyen— son las claves de un cuerpo sano".

PELO Más que un tono en particular, la tendencia en coloración es el contraste y la naturalidad. "¡Hace mucho tiempo que un color bien hecho no es un color parejo!", dice Daniel Veiga, embajador de Schwarzkopf Professional. Se recomiendan desgastados e iluminaciones sutiles, que proporcionan la ilusión de un pelo sin tinte, con sus propios reflejos.



40

1. Gel Radiante Angelica de L'Occitane. \$454,20.
2. Coloración Absolutos Age Blend de Igora Royal.
3. Cuarteto de sombras Les 4 Ombres de Chanel.

Un cuerpo en equilibrio se logra con mayor atención a la dieta y una rutina de ejercicios que brinde paz y bienestar en igual medida.

DIETA Durante la menopausia, existe mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, por lo que hay que evitar el colesterol. "La alimentación será clave en la prevención de los factores de riesgo", dice Liliana Grimberg, nutricionista del centro Ravenna. Elegir carnes magras, pescados azules (atún, sardinas y anchoas) y aceites de origen vegetal es una buena manera de optimizar la dieta.

DEPORTE 90 minutos en una habitación a 42 grados practicando yoga intenso... La propuesta de Bikram es algo extrema pero ya cuenta con legiones de fanáticas que no pueden vivir sin este entrenamiento. Sus ventajas: la alta temperatura estimula órganos, glándulas y nervios y oxigena la sangre.

CARA Bolsas y ojeras tienen solución: Teosyal es una nueva generación de ácido hialurónico que las rellena con apenas una sesión de una hora. "La textura de este ácido es equivalente a la del tejido laxo del párpado inferior, por eso el resultado es natural", explica el dermatólogo Fabián Bottegal. Sus efectos duran hasta un año.

MAQUILLAJE "El color del rubor después de los 50 debe ser natural: un tono piel con esbozo de matiz", dice Francisco Ingratta, *Make Up Artist* de Dior. La aplicación debe hacerse sobre el pómulos para un efecto de cara saludable. Un tip profesional: evitar siempre los rubores marrones oscuros, que envejecen y se ven anticuados.

CUERPO Hasta hace muy poco, la batalla contra las estrías estaba perdida de antemano. Hoy, UltraV las mejora hasta en un 70%. "Si bien son cicatrices y no pueden ser borradas del todo -asegura la dermatóloga Nilda Barman- la radiofrecuencia fraccionada regenera la piel y estimula la producción de colágeno".

PELO Buenas noticias para las rubias: las *CC creams* despegaron del mundo del maquillaje y finalmente llegaron al pelo. Al aplicarlas después del lavado, protegen los tonos más claros y evitan el efecto amarillo tan temido y poco sentador.



Tilda Swinton

50



1. Vita Aox CC Cream Blondes de L'Oréal Professionnel, \$346
2. Blush Light de Dior, \$820