

Mundo Rosa

Tu guía máxima
de belleza

Angie Taddei
Olivia Peralta
Hidelisa Beltrán

 Planeta

Mundo Rosa

Tu guía máxima
de belleza

PRÓLOGO DE MAR ABASCAL

 Planeta

Índice

Prólogo de Mar Abascal

Introducción

Capítulo I.

PIEL: El órgano más grande del cuerpo

¿Qué es la piel?

Cuidados básicos de la piel

¿Cómo elijo los productos adecuados?

El acné

Manchitas, pecas, lunares y paño

Antiedad (las primeras arruguitas)

¡Borra las ojeras y desinfla las bolsas!

No olvides la piel de tu cuerpo

¡De pelos!

Tu peor enemiga: la celulitis

Estrías. ¡Que no te quiten el sueño!

Las venitas incómodas

Me pica y está raro

El secreto mejor guardado

¡Spa en tu casa!

Capítulo II.

COSMÉTICOS: El poder para que estés más guapa

El maquillaje

Los colores adecuados

Las armas infalibles de belleza. ¿Qué necesitas? ¡Domínalas todas!

¿Qué onda con las cejas?

Las brochas: cuál se usa para qué y cómo cuidarlas

Los secretos de los make-up artists

Trucos y magia de las editoras

Uñas siempre perfectas

Encuentra LA fragancia

Cinco maneras de saber que tus productos ya están caducos y lo que no te debe faltar

Arreglo básico

Historia de la belleza

Capítulo III.

PELO: Para brillar como estrella

Conseguir el pelo que quieres no es imposible

Primero lo primero.

¿Qué es el cuero cabelludo?

Y bueno, ¿qué tipo de pelo tengo?

Cómo mantener el pelo limpio más tiempo

El eterno dilema: ¿lacia o china?

Reestructúralo de volada

Help!, se me cae, ¿qué hago?

Crecimiento de pelo

El corte de pelo ideal

¿Me lo tiño? El tono perfecto

Peinados básicos (y rápidos)
Lista de productos para tu pelo
Recetas naturales para tratamientos de pelo

Capítulo IV.

WELLNES: La belleza externa es solo
el reflejo de quien eres por dentro

Al final tú creas tu bienestar
La verdadera belleza es la interna
¿Qué tanto te quieres?
El peso ideal
En la figura se rompen géneros
Comer sano
¡Sí hay que comer entre comidas!
La información es poder. Visita al nutriólogo
¡Muévete! El ejercicio es clave para la salud
Ejercicio en cualquier lugar
La importancia del agua en tu belleza
Desintoxica tu cuerpo y tu alma
El reflejo del espejo es lo que tú decidas

Glosario

Directorio

Créditos

Dedicatoria y agradecimientos

A mi mamá, la mujer que ha puesto la fuerza en mí para descubrirme y permitirme ser. ¡Estoy segura de que saqué tus alas mamá!

A mi papá, ¡ah!, el hombre de mi vida, quien me da todas las razones de por qué sí hacer las cosas. Mi motivación está en lo que reflejan tus ojos al verme. “You raise me up”.

Mis hijas, sepan que son bellas así como son y que me han hecho conocer la belleza de la vida: ... ser mamá.

Toño, ¿qué haría yo sin ese apoyo y libertad para dejarnos cumplir nuestros sueños? ¿Lo puedes creer? ¡Estamos en un libro! ¡Vamos por más!

Angie, mi pareja explosiva, ¡no hay quién nos detenga!

Hilde, tu entrega y compromiso hicieron este libro.



Olivia Peralta

A Jose. Sin ti, ninguno de estos sueños sabría igual.

A mis papás, quienes llenaron mi vida de oportunidades y, sobre todo, me enseñaron a nunca dejarlas ir. A mis hermanos Gon y Sole, quienes me han acompañado paso a paso en esta carrera loca y a mis abuelos, quienes han sido mi fuente de inspiración a diario.

¡No sería quien soy sin esta familia a distancia! ¡Los quiero a todos!

A Dani, Caro y Gabriel. A Planeta (íbamos por una agenda)... ¡GRACIAS!

A Oli. El destino nos juntó y no lo decepcionamos, ¡con los años seguimos rompiendo fronteras!

A Hilde, ¡gracias por compartirnos toda tu energía! ¡Genia!

¡LAS ADORO!



Angie Taddei

A Dios, porque gracias a Él todo es posible.

A Antonio e Hildelisa, mis papás, porque han creído incondicionalmente en todos mis sueños (por más locos que éstos sean) y siempre me han impulsado a lograrlos.

A mis hermanos, Tolin, Priscy, Estefy y Gordo, por ser los pilares de mi vida.

A todos mis amigos y amigas, por estar cerca y apoyarme en todo momento.

A Angie y Oli, mis compañeras en esta aventura.



Hildelisa Beltrán

*Esta guía nació pensando en ti. Gracias
por todos estos años de complicidad,
aprendizaje y confianza en los
que nos has permitido ser parte de tu
Mundo Rosa. ¡Y los que nos faltan!
Angie, Hildelisa y Olivia*

Prólogo

Toda mujer mínimamente vanidosa y preocupada por su estética, salud y bienestar se interesa por la belleza. Entendamos por *belleza* el reflejo de nuestras características físicas y la intención de embellecerlas por medio de las innovaciones y cosméticos que conforman esta apasionante industria.

Desde pequeñas entendemos de forma casi instintiva el gran poder de un *lipstick*, el impacto de un buen esmalte de uñas sobre un *manicure* perfecto, la sensualidad de unos ojos delineados y la feminidad de unas piernas perfectamente hidratadas, luciendo tacones.

Es por ello que la mayoría de las mujeres son claramente *beautyholics*. Les gusta estar informadas por las revistas y los expertos acerca de todos los lanzamientos de las marcas y nunca se cansarán de comprar cremas, productos de maquillaje y todo lo que consideren necesario para lucir como cada una quiere y aspira. Esta tendencia femenina provoca muchas veces la compra continua de productos sin antes conocer qué es lo que realmente necesitan y por qué. En *Glamour* he percibido ese enorme interés de las mujeres por saber y entender más cómo usar aquello que necesitan de la forma adecuada. Por eso, el gran valor de este libro radica precisamente en que cultiva y enseña lo que engloba el mundo de la belleza y lo explica de una forma práctica, ilustrativa y dinámica.

Si algo he aprendido en estos años como directora editorial de *Glamour* es que el producto es fundamental, pero nada tiene un efecto duradero y visible si no cuentas con el *tip* experto (y muchas veces secreto) de cómo usarlo.

En este gran proyecto editorial encontré un claro reflejo de la experiencia y amplio conocimiento de Hildelisa, la pasión y estilo único de Angie, y la elegancia y entusiasmo de Olivia, sin olvidar que es, además, el primer proyecto que reúne a los mejores

especialistas nacionales e internacionales para tratar los temas en los que gozan del mayor reconocimiento en su medio.

Las mujeres seguirán comprando lo último en tratamientos, lipsticks, o máscaras de pestañas, entre otras muchas cosas, pero tras leer este libro sabrán cómo usarlos para lucir de forma fácil y rápida simplemente ¡espectaculares!

Mar Abascal C.
Directora editorial
GLAMOUR MÉXICO & LATINOAMÉRICA

Introducción

¡Qué tema!, ¿no? ¡La belleza mueve tanto al mundo que genera una de las industrias más grandes y poderosas en la economía! Todas buscamos soluciones para aquello que no nos encanta de nosotras mismas, pero creo que el auténtico reto para encontrar la belleza radica en aprender a quererte CON tus imperfecciones y en saber que no existe tal cosa como la perfección. Sin embargo, podemos hacer algo para mejorar nuestra apariencia y en el proceso tener la oportunidad de divertirnos al poner en práctica mil y un trucos para lograrlo. ¡Recuerden que no hay que tomarse la belleza tan en serio! ¡Hay que divertirse!

La verdadera belleza para mí es aquella que resulta de tener un estilo de vida sano. Y precisamente en este libro, lo que queremos darte es una guía práctica para que logres tener hábitos saludables.

A lo largo de nuestra historia en *Picnic* hemos entrevistado cantidad de expertos que nos han compartido su conocimiento sobre temas de belleza, las marcas nos han regalado productos para probarlos y gracias a todas estas experiencias, decidimos crear esta guía con lo aprendido y compartirlo con ustedes de una manera práctica, rápida y fácil. ¡¡¡Así que lean, diviértanse y manténganse bonitas!!!

Cuando te sientes bonita, ¡ERES bonita!

Olivia Peralta

Todos los días vivimos la locura del mundo. **Primero lo que pasa en tu vida**

(la chamba, los estudios, el novio, los jeans que no te quedan, el grano aterrador, tu primera cana o arruga, la pelea con tu mamá, te quieres ir a vivir sola pero no te alcanza, etcétera) **y luego lo de afuera** (el tráfico, la manifestación, la contaminación, el estrés de la ciudad). ¡Ya con eso basta para que el ánimo con el que despertaste se vaya por el caño! **Es así que por experiencia propia te digo que es súper importante darte ese apapacho diario.** ¡Y justo hicimos este libro para eso, para que te cuides, para que tengas todas las herramientas y cero pretextos para sentirte y verte DIVINE!

Para mí la belleza es estar bien contigo misma, darte tu tiempo y tu espacio, trabajar tus emociones para que esto se refleje en el exterior. **Creo que los rituales de belleza son un conductor para el bienestar de la mujer.** Son esos momentos que todas aprovechamos para disfrutarnos, para pensar en silencio o con musiquita de fondo, con olores y texturas. ¡Ese ritual es para ti! ¡Y lo más importante es que cuando constantemente te des ese espacio, te prometo que se va a notar, por dentro y por fuera!

Angie Taddei

Belleza es un término tan amplio y personal, que es difícil definirlo. Todos tenemos parámetros distintos: lo que es bonito para mí tal vez no lo sea para los demás. **La belleza es el reflejo fiel de quién eres por dentro, de cómo te sientes, de cómo te quieres, así de fácil.** Te apuesto a que muchas veces te has preguntado: “¿Cómo es posible que esa niña que no tiene cuerpo de Miss Universo ni cara de modelo tenga tanto pegue?” O: “¿Cómo con esa cara tan bonita no trae nada de nada?”... ¿Sabes por qué? **Porque somos tan guapas como nos sentimos y nos creemos.** Ya lo decía el legendario makeup artist Kevyn Aucoin: “Ni unas cejas perfectas ni el tono de *lipstick* más hot podrán ocultar jamás un mal corazón”. Esta cita lo resume todo.

Es fácil decirlo y muy difícil hacerlo, pero estar guapas y sentirnos lindas es totalmente nuestra responsabilidad. **Es una actitud, es aceptarte con lo que la**

vida te dio. Obvio, no somos perfectas, y habrá ocasiones en las que te despiertes y no te encuentres en tu mejor día. ¡Le pasa hasta a las top models más guapas del mundo!, porque somos humanas y porque nuestras emociones a veces nos juegan chueco. ¿Pero sabes qué?, para eso es este libro.

Escribimos *Mundo Rosa. Tu guía máxima de belleza* con mucha ilusión, para compartir contigo los secretos que hemos aprendido a lo largo de nuestra carrera. **Porque existen mil trucos de belleza que nadie nació sabiendo, ¡y aquí están todos!** Queremos informarte, echarte porras y sobre todo que sepas que eres única y perfecta, que la naturaleza te creó como eres porque así tenía que ser y que es tu responsabilidad resaltar aquello que está a tu favor. Todas tenemos momentos buenos y malos, es normal, por lo que es básico estar armadas con todos los secretos y tips posibles para sacarle máximo provecho a esa belleza natural. **Porque obviamente todas nos vemos y sentimos mejor con un buen corte de pelo, con un makeup increíble y con una piel sana.** ¡El cielo es el límite! Y queremos llevarte de la mano en esta gran aventura, que empezó como el sueño de tres amigas y que, a base de mucho trabajo y esfuerzo, por fin se hizo realidad. Queremos que lo compartas con tus amigas, que intercambien tips, que te diviertas en el trayecto y que seas vocera de todo lo que aprendas, pero sobre todo, queremos que sepas y entiendas lo GUAPA que eres y que te saques un súper partido. Si lo logramos, nuestra chamba está completa....

Bienvenida a *Mundo Rosa*, ojalá que disfrutes tanto leyéndolo como nosotras disfrutamos escribirlo.

Hidelisa Beltrán

PIEL:

*El órgano
más grande
del cuerpo*

“No hay mujeres feas, solo perezosas”.
Helena Rubinstein

¿Qué es la piel?



Aunque no lo creas, ¡la piel es el órgano más grande del cuerpo humano! Y es lo que protege y aísla a nuestro organismo de todos los factores externos y del medio ambiente que puedan dañarlo. La piel es la barrera entre el mundo y nuestro cuerpo, es el escudo contra la contaminación, así que ya te imaginarás la importancia de cuidarla y mantenerla lo más sana posible.

Es necesario que la piel esté lo suficientemente sana para poder defendernos, nuestro especialista menciona que no existe la piel estéril, o sea, que no hay piel donde no crezca vida... ¡Uy! Aunque nos acabemos de lavar las manos o nos acabemos de bañar quedan contaminantes y microorganismos en su superficie. La piel tiene todo un batallón de mecanismos de defensa que hacen que sea una barrera lo suficientemente fuerte para que

no nos enfermamos. Cuando por alguna razón no tenemos este equilibrio y hay malos hábitos alimentarios o de higiene u otros trastornos en diferentes partes del cuerpo, los cuales provocan debilidad en los mecanismos de defensa, es cuando la piel se enferma.



Nuestro especialista

La piel tiene muchas capas, pero tres son las principales: la epidermis, que es la parte superficial; la dermis, formada por dos capas con fibra elástica; y la hipodermis, que es la grasita. Dentro de la epidermis y la dermis hay muchas sustancias como ceramidas, lípidos, esfingolípidos, queratinositos y melanositos, como verás todo un complejo de células que nos permiten que sea el órgano más sensorial, pues es el que permite que sintamos. Ahí tenemos terminaciones nerviosas, las terminaciones del gusto, las terminaciones de todo lo que siente el ser humano, porque toda la superficie de la piel, incluyendo sus anexos, que son el pelo y las uñas, tienen este mismo tipo de complejos.

*Doctor Javier Ruiz Ávila,
especialista en dermatología*

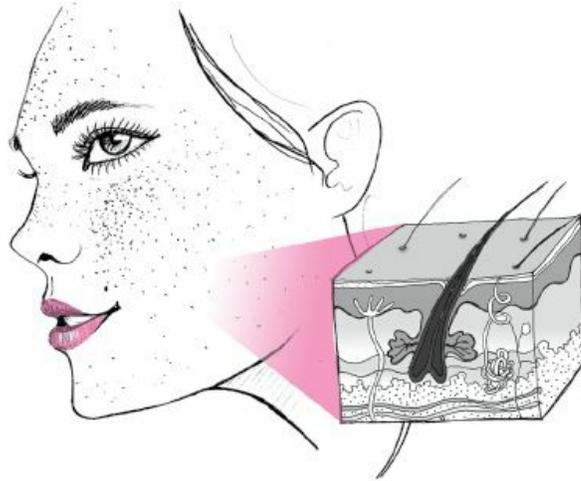


¿Y cómo hay que cuidarla? Todo empieza desde dentro. La alimentación es básica no solo para el cuidado de tu piel, sino de todo tu cuerpo. Nuestro especialista recomienda cinco comidas balanceadas, en porciones pequeñas, para mantener el

organismo activo y que no solo no aumentes de peso, sino que tu piel se mantenga sana. Por ejemplo, si tienes obesidad es muy probable que la piel de tu cuerpo forme pliegues —¡Sí, como sharpei!—, que se convierten en lugares perfectos para que la humedad se asiente y entonces te conviertas en un hogar perfecto para hongos y bacterias que causan infecciones. ¡Qué horror! Y ni qué decir del aspecto que tu piel tendrá aun cuando no sufras obesidad: se verá opaca, reseca y sin vida o extremadamente grasosa si tu alimentación está basada en carbohidratos y grasas y no tiene la oxigenación adecuada por falta de alimentos vegetales. **Por eso es importantísimo que balancees tu alimentación y que tomes la cantidad necesaria de agua,** para que las toxinas salgan de manera natural y la mantengas hidratada.

Cuando hablamos del cuidado de la piel, no solo nos referimos a las cremas antiarrugas y demás productos deliciosos que a todas nos encantan. Los cuidados necesarios para tener una piel linda y sobre todo muy saludable son reales y hay que seguirlos al pie de la letra. Más que una rutina, nos encantaría que cuidar tu piel sea una forma de vida y que además **¡disfrutes de hacerlo!**

En esta sección de tu guía nos vamos a enfocar paso por paso y de una manera muy sencilla en todo lo que tienes que saber para cuidar y mantener la piel de tu cara y cuerpo súper sana mientras te diviertes y de paso aprendes los tips más efectivos y fáciles de usar. **¡No te agobies! No es física cuántica, al contrario, es mega sencillo.** El chiste es informarte y aprender todo lo que pasa con TU cuerpo para que te conozcas e identifiques lo que es normal y en qué hay que poner especial atención. **¡Lista?**



¿sabías esto? Si te quitaras la piel y la extendieras sobre el piso, **ésta** podría abarcar un diámetro de 1.5 a 2 metros de largo.

En efecto, no por nada le dicen “el órgano más grande del cuerpo”.

¡¡¡Primero lo primero!!!...

Vamos a comenzar con lo más básico: para lograr resultados óptimos y para poder instaurar un régimen de belleza es necesario conocer las necesidades de tu piel.

El paso más importante es identificar el tipo de piel de tu rostro, para ello sigue este ejercicio...

*Lava tu cara con jabón facial,
deja pasar veinte minutos y observa:*

| | | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|---|--|
| MIS PRIMERAS OBSERVACIONES | Se siente flexible, luminosa y prácticamente la textura es pareja. No hay rastros de grasa ni zonas secas. | Tiende a brillar o tener sebo sobre todo en la zona "T" (frente, nariz y mentón). | Se siente "estirada" con textura como "de papel". A veces hay zonas muy ásperas . | La siento un poco "estirada", tiene rojeces, a veces me pica o me da comezón. | Además de que me brilla en la zona "T" tengo muchos granitos o brotes más grandes. |
|-------------------------------|--|---|---|---|--|

Entonces tienes

| | Piel normal | Piel grasa/ mixta | Piel seca | Piel sensible | Piel acneica |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| CARACTERÍSTICAS TÍPICAS | El balance entre la grasa y la humedad es muy bueno, así que no hay exceso de sebo ni resequead. Los poros son pequeñitos y el tono de piel bastante uniforme. En condiciones normales no hay brotes ni manchas. | Por lo general hay una mayor producción de grasa, por lo que el brillo facial es evidente. Los poros son más grandes y abiertos sobre todo en la zona "T". Puede haber algunos brotes y parches de piel reseca en las mejillas en caso de ser mixta. | Es de apariencia "opaca" y suele sentirse deshidratada y en ocasiones despellejarse, sobre todo durante el invierno. No presenta brillo facial, y tiende a tener líneas de expresión más marcadas. El tono de piel es disparejo. | Se irrita con mucha facilidad, presenta enrojecimiento y no tolera muchos productos de belleza. Presenta muy poco brillo facial y no sortea muy bien los cambios climáticos. | Hay brillo facial evidente, pero puede tener zonas muy reseca. Presenta muchos brotes y granos internos como "quistes". Tiene exceso de sebo y tiende a mancharse con mucha facilidad. Los poros son muy evidentes, abiertos y presenta puntos negros y blancos. |



Cuidados básicos de la piel

Ya te explicamos lo que es la piel y cómo identificar el tipo de la tuya. El siguiente paso es que aprendas desde hoy a atenderla con mucho esmero y disciplina. Recuerda que los cuidados que tengas desde un inicio se van a reflejar con la edad en un futuro. Comienza a cuidarla como se debe para mantenerla sana, radiante y libre de arrugas e imperfecciones por mucho tiempo. Las rutinas de belleza —como todo— son algo muy personal y cada quien las adapta y las adecua de acuerdo con su estilo de vida, gustos y necesidades.

Aquí te explicamos los cuidados básicos que hay que tener desde el principio; por favor síguelos al pie de la letra, complementalos y personalízalos de tal manera que tengas un ritual muy tuyo y que disfrutes hacer. Es fundamental que todos los productos que elijas sean para tu tipo de piel, así que lee bien

las etiquetas antes de comprarlos. Date el tiempo cada mañana y noche para ponerte linda y cuidar tu piel como lo merece. ¡Disfrútalo!

EL ROSTRO:

CADA MAÑANA:

Limpieza: Es fundamental que laves tu cara con un jabón o espuma especial para tu tipo de piel. Más cremosa si eres de piel seca, un gel si eres de piel mixta o grasa o medicada si tienes problemas de acné. Si tu piel es normal, un jabón neutro es ideal. Masajea suavemente la espuma de jabón por toda tu cara —sin jalar ni estirar— y concéntrate en las áreas donde se acumulan más impurezas, como la zona “T”.



tip: Saca lo mejor de tu cleanser. Lava con agua tibia tu cara durante 30 o 45 segundos, eso es lo que se tarda la suciedad en salir. **No uses toallas ni nada aspero** para limpiarla, solo tus manos para no causar irritación

Tonificación: Este paso es importante para retirar las células muertas de la piel. Sirve como una miniexfoliación diaria, además de que prepara tu piel para que el

hidratante y los tratamientos penetren mejor. Busca un toner suave que no contenga alcohol para no reseca tu piel. Pasa un algodón empapado de toner por toda tu cara, evita el área de tus ojos.

Hidratación: Así como nuestro organismo necesita agua para sobrevivir ¡también tu piel necesita hidratación! Dale de beber todos los días, una crema ligera que se absorba rápido y mantenga tu cara súper humectada. Una piel hidratada siempre va a estar firme y saludable, lo cual retrasa las arrugas ¡como no tienes idea!

Ojos: Busca un gel que desinflame los ojos y desaparezca las ojeras. Si tienes algunas líneas de expresión o te preocupan las arruguitas, elige una crema antiedad especial para esta delicada zona. Aplícalo dando ligeros golpecitos alrededor del área de los ojos con el dedo anular, este dedo es el que tiene menos fuerza, por lo que es mas suave. Este paso es imprescindible, sobre todo si ya pasas de los 25 años, así que no te lo saltes.

Protección solar: Es el básico más importante de la rutina y el broche de oro. Ninguna rutina de belleza estará jamás completa si no aplicas un buen bloqueador solar. Muchos hidratantes faciales ya vienen con algo de protección solar, pero no es suficiente, hay que aplicar un bloqueador. Busca uno ligero, de consistencia fluida para que no lo sientas pesado y aplícalo religiosamente sin excusas ni pretextos. Elige uno que tenga fps (Factor de protección solar) del 50.

Y POR LA NOCHE...

Desmaquillar (ojos y rostro): Este paso es importantísimo y no te lo puedes

saltar. Primero limpia los ojos con un desmaquillante especial, y después tu cara con un buen jabón limpiador. Obviamente puede ser el mismo que el de la mañana, solo que ahora debes concentrarte en eliminar, muy bien, los rastros de maquillaje de toda tu piel.



tip: Siempre guarda unas toallitas desmaquillantes en tu mesita de noche, así que por muy cansada que regreses de la fiesta te puedes desmaquillar antes de dormir **¡sin pretextos!**

Tonificación: Pasa un algodón con toner por toda tu cara para eliminar los restos que pudieron quedar de maquillaje, y preparar tu piel para el paso siguiente.

Hidratación: Una vez que tu tratamiento se haya absorbido, séllalo con un buen hidratante. Puede ser el mismo que usaste en la mañana o uno un poquito más emoliente especial para la noche. Aplícalo dando un ligero masaje con las yemas de tus dedos para estimular la circulación y que éste penetre mejor.

Tratamiento: (específico para tu tipo de piel): Si te preocupan las primeras arrugas, busca un suero antiedad. Por el contrario, si tienes granitos o mucho brillo facial elige un gel especial para ello. Si tienes piel normal, un suero con vitaminas y antioxidantes es tu mejor opción. Este paso muchas niñas se lo saltan porque tal vez no conocen los beneficios de usar un buen tratamiento pero ¡es básico! No tienes idea de cómo mejora y ayuda a que tu piel esté súper radiante y protegida.



Ojos: Ya sea que apliques el mismo gel de la mañana, o una cremita de contorno de ojos antiedad.

¡Listo! Ya estás armada con la lista de cuidados básicos que debes realizar todos los días. Suena un poco larga, pero cuando comiences a hacerla verás cómo no toma mucho tiempo y cómo tu piel está más linda cada vez. **Date unos minutos todos los días para hacer de tus cuidados básicos un mini ritual.** Estos pasos hay que seguirlos al pie de la letra, sin embargo hay otros cuidados que se pueden hacer una o dos veces a la semana para complementar tu rutina y verte y sentirte espectacular. **¡Inclúyelos también!** Nuestros favoritos son los siguientes:

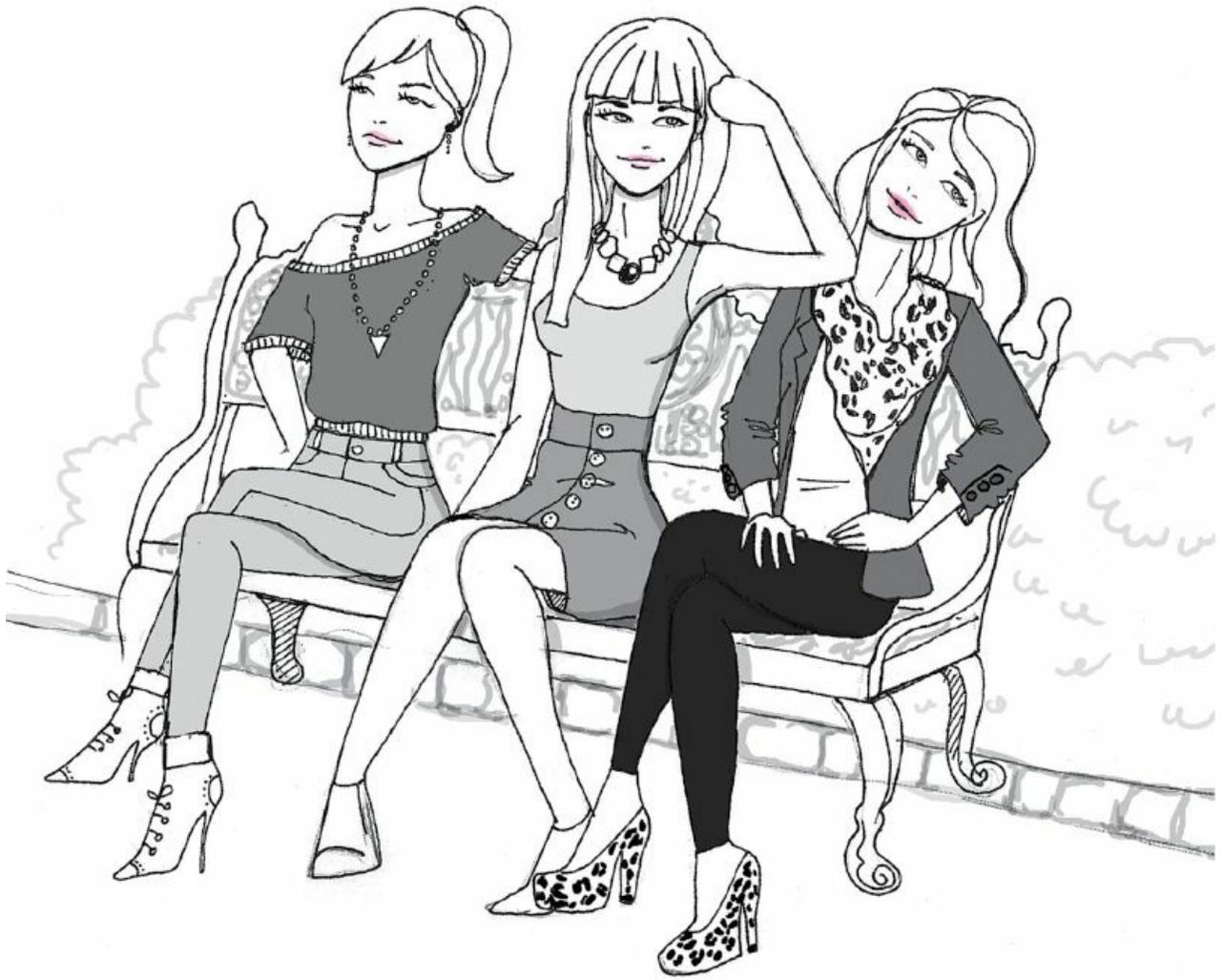
Exfoliación dos veces a la semana: Al menos que tengas acné, usar un exfoliante suave en tu cara, un par de veces a la semana, elimina las células muertas de la piel y la mantiene súper radiante. Úsalo justo después de lavar

tu cara y antes del toner, verás cambios en la textura de tu piel de inmediato, estará súper suavecita y cero opaca.

Faciales: Ya sea que los hagas en casa (más adelante te enseñaremos cómo hacerlo) o con un esteticista profesional. Hacerte un buen facial por lo menos una vez al mes es una gran idea. Los faciales son una maravilla para eliminar los puntos negros de la piel, granitos y sobre todo para limpiar tu rostro de impurezas acumuladas. Te advertimos que una vez que te hagas uno ¡te volverás adicta como nosotras!

Mascarillas: Muchas veces olvidamos LO MARAVILLOSAS que son las mascarillas. Nada como darte unos minutos un par de veces a la semana para aplicar una mascarilla que te deje la piel deliciosa. Puedes comprar una de tu marca favorita, ¡pero es mucho más divertido hacer las tuyas! Aquí te damos las recetas de nuestras favoritas, todas probadas y aprobadas por nosotras... Busca recetas de mascarillas caseras e instrucciones de cómo aplicarlas al final del capítulo.

Los productos naturales favoritos de las tres





*Mi producto natural preferido es el **jitomate**, ya que me limpia los poros mejor que cualquier producto que haya usado. Solo hay que cortar a la mitad un jitomate y untarlo diario durante una semana, **¡si puedes dos veces al día mejor!** ¡Aguas! Hay que tener conciencia de que es alimento y el mismo jitomate te dura esa semana, sólo refrigéralo. **Olivia***



*A mí me fascina la **avena**. No sólo es divina como alimento por la energía que te da o para tu salud intestinal, sino que también sus propiedades son fantásticas para tu piel. **¡Limpia, exfolia y suaviza!** Ahí tú di. Jajajajaja. **Angie***



Yo no puedo vivir sin el *aceite de almendras*. ¡Es mi multiusos número uno! Me encanta usarlo en las puntas del cabello para hidratar y dar brillo. También mezclado con mi crema favorita para hacerla aún más humectante, lo aplico directamente en la piel húmeda después de bañarme. ¡En fin! *Me pongo aceite de almendras hasta en los pies* (con calcetines) antes de dormir, para que me entiendan... *jaja. Hildelisa*



fun fact: Una mascarilla de **estírcol de cocodrilo** (eeeew!) hecho masa con leche de cabra era la preferida de Cleopatra... ¡claro, cuando César no estaba cerca!

¿Cómo elijo los productos adecuados?



Como ya sabes qué tipo de piel tienes y qué cuidados hay que tener para mantenerla divina, es momento de que elijas los productos especiales para ti.

Típico, llegas al súper o a la farmacia y te agobias con tantas y tantas opciones que no sabes por dónde empezar. Además, si vas a las tiendas departamentales te invaden decenas de vendedoras que juran y prometen que sus productos son los mejores. **ES normal que no sepas ni por dónde empezar, y el chiste para elegir los mejores productos es ¡que te informes!** Para ayudarte en esta divertidísima tarea, te compartimos los pasos que nosotras seguimos para comprar cremitas y tratamientos ¡como la más experta de todas!:

PARA ELEGIR

- 1. Identifica tu tipo de piel:** Es básico saber tu tipo de piel para comprar tus productos con base en eso. Así que primero lo primero: ¿qué tipo de piel tienes?
- 2. Haz un presupuesto:** Recuerda que no siempre lo más caro es lo mejor. El precio de los productos no tiene nada que ver con su efectividad. Planea cuánto dinero puedes invertirle a tus cremas y tratamientos y ¡apégate a él!
- 3. Haz una lista de lo que realmente necesitas:** Muchas veces nos dejamos llevar por las vendedoras o el impulso, y salimos de la tienda con miles de cosas que no necesitamos y al final ni usamos. Es esencial que hagas una lista real de los productos que necesitas, llévala contigo a la tienda ¡y no compres de más! Tal vez prefieras invertir más en tu hidratante que en el jabón de la cara. Distribuye tu presupuesto como más te convenga, pero adquiere ÚNICAMENTE lo que anotaste.
- 4. Haz la tarea:** Tómate unas horas para ir a las tiendas, ver productos, leer bien las etiquetas. Ya sea en el autoservicio, la farmacia o la tienda departamental que más te guste. Revisa en Internet, pregúntale a tus amigas qué les funciona, qué marcas te recomiendan las chavas que tienen la piel espectacular. Pregunta a las expertas de las tiendas, pide muestras, lee revistas, infórmate.
- 5. ¡Descifra las etiquetas!:** ¿Cuántas veces has leído la etiqueta de una crema y te quedas con cara de juat? ¡¡¡Nosotras, miles!!!... digo, no tendríamos por qué dominar este lenguaje como expertas, pero sí hay algunas palabras clave en las etiquetas de los productos de belleza que es conveniente saber para comprar productos que te funcionen, tales como:
 - Hipoalergénico: No provoca alergias, súper suave, ideal para pieles sensibles.

- No comedogénico: No se usaron ingredientes en la fórmula que puedan causar brotes o granos, o sea que no tapa los poros, especial para las pieles con acné.
- Clínicamente probado: Se escucha muy “acá” pero en realidad solo significa que se hicieron pruebas de laboratorio, aunque no especifican si los resultados fueron los esperados.
- Libre de aceites: Significa que no tiene aceites minerales o petrolatos que obstruyan los poros.
- Sin fragancia: Obviamente quiere decir que el producto está libre de perfumes que puedan irritar o causar alergias en la piel.
- Antiarrugas: Como su nombre lo dice, son productos antiedad que previenen que se marquen las líneas de expresión. Generalmente están compuestas por ácidos y reactivos que promueven la formación de colágeno en la piel para que ésta luzca más linda y radiante.
- Reafirmantes: Son productos que tienen ingredientes y vitaminas especiales para tensar la piel (tanto del rostro como del cuerpo), con la finalidad de que ésta luzca sin arruguitas o sin celulitis.
- Resultados comprobados: Esto no es más que un truco de mercadotecnia para vender más. ¡Obvio los resultados no están comprobados hasta que TÚ los compruebas!

6. Elige y compra: Ahora que ya sabes qué productos te convienen, invierte en los que más te gusten y trata de no dejarte llevar por el impulso. No tienes que usar toda la línea de la misma marca para que funcione. Experimenta y elige lo que te guste, siempre pensando en cubrir tus necesidades.

7. Y lo más importante... ¡¡¡Úsalos!!!: Si ya invertiste en productos increíbles úsalos todos los días y descubre los beneficios en tu piel. Si eres constante verás cambios positivos rápidamente y esto te va a motivar para tener una rutina de belleza.



Hola, me llamo Hildelisa y soy beautyholic

Desde que tengo uso de razón fui la típica niña que se metía HORAS al baño de su mamá y revisaba frasco por frasco, me untaba todo lo habido y por haber, olía todo lo imaginable y OBVIO me maquillaba la cara (y la de mis hermanas) con todo lo que encontraba. Creo que desde los tres años era una editora de belleza en potencia y mi vicio empezó desde entonces. Y así mientras crecía fui aprendiendo e interesándome más en el tema. ¿Y cuál es el problema de esto? Que me cuesta mucho diferenciar entre los productos que quiero y los que realmente necesito.

Soy experta en acumular botellas, frascos, cremas, perfumes de todos los precios y marcas que para ser honesta no tengo tiempo ¡ni el tipo de piel para usarlos! Un día decidí hacer cálculos mentales y caí en cuenta de la cantidad de dinero desperdiciado en cosas que jamás voy a usar (¡o jamás usé!) y que además no necesitaba.

Me propuse hacer un plan de necesidades y comprar única y exclusivamente lo necesario para mí. Elegí mis productos favoritos para los cuidados básicos, y uno que otro exfoliante y crema para consentirme y me apegué al plan. ¿Y sabes qué? Jamás he tenido una piel más sana, es lógico, el apegarme a un plan de tratamientos hizo que por fin mi piel aprovechara todos los beneficios de los productos que realmente necesita, comencé a gastar mucho menos ¡y ya no tengo un baño invadido de piso a techo! Haz la prueba...





El acné

Desde los típicos barritos y puntos negros hasta ese grano horroroso que nos arruina el día, todas sin importar nuestro tipo de piel hemos vivido la pesadilla de lidiar con los molestos brotes. Además de incómodos, los granos son especialistas en aparecer justo cuando tienes un date con el niño de tus sueños o esa mega fiesta en la que quieres lucir espectacular. **¡Todas lo hemos vivido!** Pero no te preocupes, que venimos a tu rescate para acabar con los “malditos” de una vez por todas. Primero hay que entender qué es el acné y cómo se origina, para poder atacar el problema desde la raíz, literalmente.



¿sabías esto? Muchas enfermedades incluyendo las de la piel son

ocasionadas por el estreñimiento. Claro, cuando las toxinas no pueden salir, tratan de escapar por donde puedan y muchas veces es en forma de granos, salpullido, ronchas, etcétera.

¡Mantén sano tu aparato digestivo!

En términos médicos, el **acné** es una alteración en la que hay una **producción de sebo más denso de lo habitual**. El sebo es algo que tu piel produce naturalmente para lubricarse e hidratarse y también para protegerse. Ese sebo, cuando hay problemas de salud en la piel, se convierte en un medio de cultivo ideal para que las bacterias, que se encuentran en su superficie, se reproduzcan de manera anormal causando una infección: **el odioso acné**. Entonces, dependiendo del grado de acné de cada persona, hay algunas lesiones que con solo lavar la cara en la mañana y en la noche se pueden controlar, pero hay muchos tipos que no. Así que si ya no lo puedes controlar con solo lavarte la carita, entonces se trata de un problema que requiere un tratamiento médico.

Hay diferentes tipos de granos y diferentes tipos de acné. **En las mujeres, este problema es causado principalmente por cambios hormonales** que estimulan la producción descontrolada del sebo del que ya platicamos. Por ejemplo, es muy común que cuando estás a punto de tener tu periodo te salgan algunos granitos; en ese caso solo necesitas aplicar una crema preventiva que te permita controlarlo. Ahora, si ya es un acné que está presente todo el mes y además produce lesiones, sobre todo cuando te da por exprimirlos, esto irá degenerando tu piel y produciendo manchas, lo que provocará un deterioro a futuro. El más común es el acné *vulgaris*, este tipo puede causar espinillas, puntos blancos, brotes, pústulas, nódulos y quistes. El acné conocido como *pyoderma faciale* es el más común entre las mujeres de 20 a 40 años. A partir de ahí la cosa empeora y pueden darse tipos como el acné *conglobata*, el acné *fulminans*, la *folliculitis gram negativa* y el acné *rosacea*, que deben ser tratados de manera especializada por dermatólogos.

Como ves, no todos los granitos que nos salen son necesariamente acné. Hay muchos factores que propician que nos salgan brotes y que no siempre podemos controlar, como el estrés, los cambios hormonales, el calor, etcétera. La excelente noticia (**wohoo!!**)

es que si sigues las siguientes reglas básicas de limpieza y cuidados faciales puedes vivir prácticamente libre de estos molestos invasores de la belleza. Ahora, si consideras que tu problema es más fuerte, tienes granos internos (como quistes) y un brillo facial muy difícil de controlar, lo mejor es que visites a tu dermatólogo para comenzar un tratamiento específico para tu problema y ¿sabes qué?, hay tantos avances en la ciencia cosmética, que **te prometemos que el acné tiene cura**. Es una condición de la piel que se puede tratar y controlar, no te desespere ni permitas que te quiten el sueño. Una piel linda y sin granos es posible, así que lee con mucha atención y sobre todo ¡pon manos a la obra!



fun fact: ¿Quién dice que la búsqueda de la belleza es una tendencia? **Desde hace miles de años**, los seres humanos buscamos la perfección, y no de cualquier tipo, sino perfección faraónica. **¡Así es!** Aunque parezca extraño, en la tumba de Tutankamón, además de diversas reliquias, se encontraron **varios frascos de crema contra las espinillas**.

ALGUNAS LESIONES EN LA PIEL

- **Las espinillas** se producen porque hay poros parcialmente bloqueados, es decir, los poros por donde salen los vellitos que cubren la piel se bloquean por una producción descontrolada de sebo y esto, aunado a las bacterias y células muertas de tu piel, produce un tapón que bloquea el poro. El color oscuro de éstas es causado por los pigmentos de tu piel y también por la suciedad del medio ambiente.
- **Los puntos blancos** también son producidos por bloqueos en los poros, sólo que a un nivel más bajo de la epidermis, es decir, no están completamente expuestos al medio, y están totalmente bloqueados. Son también las bacterias y células muertas las que provocan una infección que produce una lesión.
- **Los brotes** son marcas de color rojizo y de pequeño tamaño que causan irritación en tu piel. Pueden ser causados por una alergia leve o más delicada, por lo que si persisten o aumentan es importante que acudas con un médico.
- **Las pústulas** son lo que la gente llama comúnmente *barros*, son los típicos granos rojos con el centro amarillo o blanco y son un tipo de punto blanco más grave.
- **Los nódulos y los quistes** son infecciones más severas. Los primeros son esos amontonamientos grandes que incluso resultan dolorosos y pueden durar varios meses. Es el tipo de enemigo que entre más te tocas más crece y se agrava y si sale frecuentemente debe ser tratado por un dermatólogo. Los quistes son casi lo mismo, solo que se llenan de pus.



¡Jamás olvidaré mi primer grano!

¡¡¡Me salió una noche antes de una fiesta a la que sabía que iba a ir el galán de

galanes del mundo mundial!!! En la noche tuve un dolor en la frente como nunca en mi vida había sentido, no era dolor de cabeza, ¡no, era de frente! Y sí, a la mañana siguiente lo que tenía yo no era un tercer ojo, ¡sino un grano rojo con una bellísima punta blanca! Pues obvio no podía dejar de ir a la fiesta, por lo menos quería ver al guapo de lejos, pero cuál fue mi sorpresa que me lo topé a la salida de la fiesta! Y aunque platicamos y reímos, no pudo dejar de ver mi grano, fue tan evidente su atención en él que cuando me despedí le dije, señalando mi grano, “tengo que llevar a mi amigo a su casa”.

Olivia



REGLAS PARA VIVIR LIBRE DE GRANOS

- 1. ¡No te pellizques!** Si ya tienes un granito, aplica un tratamiento con ácido salicílico por la mañana y por las noches, y no lo toques. Sabemos que la tentación por exprimirlo está ahí, pero no lo hagas. Pellizcarlo solo deja marcas horribles que no son nada fáciles de borrar, así que ya lo sabes.
- 2. No exfoliar ni sobre limpiar.** Generalmente cuando tenemos brotes, la piel está más sensible que de costumbre, así que exfoliar, lejos de quitar las células muertas, solo causará más irritación en las lesiones y se agravará el problema. También es típico que si sientes la cara grasosa o con muchos granitos te dan ganas de lavarla varias veces al día y ¡esto es un error! Si la lavas más de dos veces, le estás robando a tu piel la grasa natural, y ¿qué pasa? Tu piel inmediatamente se pone a trabajar a marchas forzadas para no reseca y comienza a producir más grasa, lo que resulta contraproducente.
- 3. ¡Protégete del sol!** Obviamente sabemos la importancia de usar un bloqueador con un factor de protección solar de 50 todos los días, sin embargo cuando tienes granitos hay que ser aún más constantes, pues el sol tiende a oscurecer la piel alrededor de los granos, y no queremos manchas horribles ¿verdad?



¿sabías esto? A mayor altitud, más fuertes los rayos UV. Así que **cuando viajes en avión, ¡aplicate bloqueador** y pide asiento de pasillo!



tip: ¡Un producto antiarrugas podrá evitar un granito! El retinol, típicamente recetado para borrar las líneas de expresión, acelerará el proceso de regeneración de células muertas y ¡de paso **se lleva de calle al grano inmundo!**

4. Elige productos no comedogénicos. Es muy importante que al comprar tus productos de belleza leas muy bien las etiquetas y éstos sean libres de aceites y especiales para piel grasa o con tendencia al acné. Los ingredientes clave para combatir el acné son el ácido salicílico y el peróxido de benzoílo que actúan en contra de las bacterias y las impurezas. ¡Piensa en ellos como los súper héroes que nos salvan de los granos!

5. Toma mucha agua y trata de comer lo más sano y natural posible. Te vamos a repetir constantemente la importancia de comer muy sano y tomar mucha agua porque es básico estar bien por dentro para reflejarlo por fuera. Esa vieja creencia de que comer chocolates saca granos es un mito, la clave es comer de todo con moderación. Ten en cuenta que ingerir alimentos muy procesados generalmente llenos de conservadores y sodio generan toxinas, las cuales quieren salir de tu organismo cuanto antes y muchas veces lo hacen en forma de brotes y granos en tu piel.

**Ahora ya lo sabes.
Vivir libre de granos es posible
si tomas las medidas necesarias,
usas los productos adecuados y cumples estas cinco reglas de
oro. ¡Haz la prueba!**

Manchitas, pecas, lunares y paño

La belleza es un término muy subjetivo y que varía según las culturas. Antes teníamos muy clavada la idea de que para ser bonita habría que entrar en ciertos cánones muy específicos como ser rubia, tener el cabello largo y liso, la piel clara o muy bronceada y los ojos azules. ¡Afortunadamente los tiempos han cambiado!, y ya no tienes que parecerte a la muñeca Barbie para considerarte guapa, ¡al contrario! La belleza es tan global, que sin importar tu tono de piel, color de ojos o de pelo, puedes ser la niña más bonita ante los ojos del juez más implacable: TÚ misma. El secreto para lograrlo es que te sientas muy cómoda con los atributos que la madre naturaleza te dio, les saques provecho al máximo, te enfoques en tener una piel sana y acudas al dermatólogo en caso necesario.

Las manchas, pecas, lunares y paño son conocidas como *hiperpigmentaciones de la piel*. Nuestra maravillosa piel tiene la capacidad de producir manchas oscuras para defenderse del medio ambiente. Los dermatólogos consideran que no hay bronceados saludables, cuando la piel está bronceada es porque se está defendiendo de una agresión causada por los rayos solares o por una cama de bronceado. Ahora, la exposición al sol o a las camas de bronceado, aunada a problemas hormonales y dermatológicos puede producir alteraciones en la piel.

Las manchas, pequitas y lunares son parte del mapa infinito de nuestra piel. ¿Te imaginas tu cuerpo sin ningún lunar? Nos veríamos rarísimas, como extraterrestres.

Ahora, aunque muchos lunares son sexys (¿qué hubiera sido de Cindy Crawford sin el famoso lunar cerca de la boca?) hay que aprender a identificarlos y acudir con el médico si vemos cambios extraños, de tamaño o color.

Pero vámonos por orden...



¿QUÉ SON?

- **Las pecas:** Son manchitas color marrón claro que salen en ciertos tipos de piel por exposición solar. La luz del sol estimula la producción de melanina (lo que da color) en la piel y esto resulta en pequeñas pecas en todo el cuerpo que son totalmente inofensivas y ¡hasta lindas! Si tienes pecas ¡no te traumes!, al contrario, acéptalas y lúcelas con orgullo, son súper sexys. ¿Las quieres prevenir o tener menos?, aléjate del sol, ¡¡¡punto!!!, y usa un buen bloqueador solar. Sin sol no hay pecas.
- **Las manchas y el paño:** Estas molestas manchas oscuras son causadas por el sol casi en su totalidad. Lo que pasa básicamente es que los rayos UV penetran nuestra piel y estimulan la producción de melanina en sus capas más profundas. Con el tiempo y la exposición solar, estos conjuntos de melanina van subiendo hasta la capa más superficial de la piel y se reflejan en las horripilantes manchas. ¡Lo peor es que existen manchas en las capas más profundas de nuestra piel que ni siquiera han salido a flote! En el caso del paño, ciertos factores hormonales como el embarazo, aceleran la producción de melanina en nuestra piel, lo cual combinado con la luz del sol se convierte en un desastre de manchas.



Si ya tienes manchitas, pero no son tan notorias, puedes usar un tratamiento despigmentante que elimine las manchas más superficiales de la piel. Éstos generalmente están hechos a base de hidroquinona, ácido glicólico y otros ingredientes activos que borran las molestas manchitas y emparejan el tono de tu piel, hay de muchas marcas. Puedes usar desde un hidratante hasta una línea completa facial de productos despigmentantes, pero recuerda que **¡¡¡todo esto se puede prevenir usando protector solar!!!**

Parecemos disco rayado, pero es la pura verdad. Si proteges tu piel de los rayos solares, previenes todo tipo de manchas, paño, arrugas y demás imperfecciones de flojera que nos alejan de nuestro objetivo: **¡¡¡Una piel sana y linda!!!**



Les habla la pecosa number one!!!

La neta es que nunca me afectaron, siempre fui la graciosa de las pecas, jajaja, pero el tiempo y mis echadas al sol embarrada en aceite de coco cuando tenía 17... hicieron que algunas de mis pecas se hicieran manchas horrendas y sin forma. He aprendido a vivir con ellas y sobre todo a cuidarme más que cuando tenía 17; es súper importante visitar al dermatólogo para que revise si hay algo nuevo en tu piel o si alguna mancha o lunar ha cambiado de forma o color. Les cuento esto para que no les pase lo que a mí y se protejan. ¿Prefieren tener un bronceado falso o manchas y arrugas en su piel?

Angie



alerta: Si tienes manchas rosas o rojas en tu rostro, comezón o salpullido o ronchitas, tal vez tengas alguna condición más seria (pero nada grave) de la piel como **rosácea**, **psoriasis o dermatitis**. En este caso consulta a tu médico para tomar las medidas necesarias...

Ahora, si las manchas son muy notorias, oscuras y grandes lo mejor es acudir al dermatólogo para que te recomiende el tratamiento más adecuado para eliminarlas de tu vida, como una microdermoabrasión profesional o un peeling químico.

Ojo: Todos estos tratamientos funcionan, SIEMPRE Y CUANDO LO APLIQUE UN MÉDICO DERMATÓLOGO CERTIFICADO. No quieras jugar con la piel de tu cuerpo y mucho menos de tu rostro. Acude a médicos que saben lo que hacen y no intentes hacerte ningún tipo de peeling o procedimiento serio con cualquier persona que

se jacte de ser un “especialista”. Comprueba que sea un médico dermatólogo en un consultorio serio. El mundo está lleno de charlatanes en los cuales no puedes depositar tu confianza; un mal paso y te puedes hacer daños irreversibles. ¡Recuerda que la información es poder! NO te arriesgues.



tip: Si no tienes ninguna enfermedad y tienes zonas rojitas que te molestan, puedes aplicar un poco de descongestionante nasal en esas zonas, **¡automáticamente reducirá el color!** ¡¡¡El spray que desinflama la congestión nasal hará lo mismo con tu grano o manchita!!!

¿Qué son los lunares?

Los lunares son un fenómeno natural y genético. Son un conjunto de células conocidas como *melanocitos*; son nidos de células porque todas las células que producen el pigmento están juntas. Se encuentran debajo de la dermis y al estar tan juntas producen pequeñas manchitas que se ven a través de la piel. **Son manchas de diferentes tamaños que aparecen en diversas partes del cuerpo al nacer.** Esto es muy importante, porque los lunares que te salen con el tiempo no son normales. Los expertos consideran que tener hasta 35 lunares es sano. Cuando son más es muy importante acudir a un dermatólogo para que los analice y confirme que no hay peligro. Ahora bien, también **hay ciertos lunares que por sus características deben ser atendidos.** Para saber si los lunares son peligrosos, lo primero que se debe tomar en cuenta es que un lunar debe ser redondito y, si se divide a la mitad, debe ser simétrico, o sea que una y otra mitad sean exactamente iguales. Lo siguiente son sus bordes, no debe tener una textura irregular. Por último, el lunar debe verse de un color uniforme, si se ve con diversas tonalidades es importante que acudas al médico. Normalmente todos los lunares deben medir menos de seis milímetros, cuando comienzan a crecer es importante revisarlos, igual si comienzan a elevarse.

TIPOS DE LUNARES

- **Nevo de unión:** Son los que están planitos aunque también pueden llegar a ser peligrosos en algún momento.
- **Nevo intradérmico:** Son los que van creciendo y atravesando varias capas de la

piel, crecen como pelotitas y la gente los asocia comúnmente con las verrugas porque pueden tener vello.

- **Nevos mixtos:** Tienen un componente de uno y de otro.

Los lunares son producto de la genética, así que desde que naces ya tienes los lunares que vas a tener toda tu vida. Como ya sabemos, hay muchos que deben cuidarse si comienzan a presentar alteraciones.

Los lunares que salen en la planta del pie o de la mano deben ser removidos. Cuando caminas o tomas cosas y tienes lunares allí, **estás pegándoles constantemente**, por lo que puedes alterarlos.

Antiedad

(las primeras arruguitas)

Seguramente estás pensando “¿arrugas?, ¿a mi edad?” ¡Claro! El primer paso para demorar lo más posible las primeras marcas de expresión ¡es previniéndolas! **Y nunca jamás es tarde (ni demasiado temprano) para cuidarnos y mantenernos así de jóvenes y bellas por muchos, muchos, muchos años más. ¿Lista?**

El envejecimiento de la piel es producto de dos factores: la luz —sí, otra vez el sol—, lo que se conoce como **fotoenvejecimiento** y provoca la mayor parte de las arrugas, hasta el 80 por ciento de éstas. El otro es el **cronoenvejecimiento**, que viene con las velitas que apagas año con año. Las arrugas se dan por diversos factores, como cambios hormonales, daños en la piel, falta de cuidado y deshidratación, aunados a los movimientos del cuerpo. Hay arrugas que se dan por **gesticulación** y esas pueden aparecer desde muy temprana edad —**así que ya lo sabes, pasarte la vida frunciendo el ceño por cualquier cosa es lo peor que puedes hacer**—. También hay arrugas **dinámicas** son las relacionadas a movimientos faciales de todo tipo, como la sonrisa o el habla.

Dependiendo de la causa de las arrugas son los tratamientos. En general, se recomienda que al terminar la adolescencia comencemos con cuidados para prevenirlas. Los tratamientos más comunes contienen glicol y vitamina c, principalmente; otros contienen vitamina E, sustancias con las que la piel se nutre y se regenera de manera natural. Las arrugas son a la piel lo que los baches a la carretera. **Si no le das mantenimiento a tu asfalto no te sorprenda que comiences a ver esos terribles surcos.**



Si ya tienes arrugas, lo ideal es utilizar tratamientos láser o con radiofrecuencia que en la actualidad permiten que el cronómetro de las células que se atrasó se regule y estos problemas disminuyan. **Recuerda que lo importante es la prevención.**



alerta: ¿Y qué onda con la jeringa y el bisturí? Obviamente existen otros métodos “mas acá” como el bótox, los fillers y el láser para borrar líneas de expresión.

No estamos en contra de ellos, todo lo que ayude es bienvenido, pero recomendamos estas medidas más drásticas para casos específicos. **¿Neta te quieres ver como asustada todo el tiempo?** ¡Obvio no!, así que infórmate muy bien antes de tomar cualquier decisión, analiza opciones y decide con tu médico la mejor para ti. **¡Recuerda que es tu cara, y no habrá marcha atrás! Piénsalo bien.**

Aceites esenciales vegetales como los que se encuentran en almendras, nueces, cacahuates o frutos secos va a ayudar mucho a hidratar, nutrir y dar elasticidad a tu piel para prevenir las arrugas. Son tus mejores aliados, así que ya lo sabes, **en lugar de un helado por la tarde, prueba un puñito de frutos secos.**

Como nos explicó el *doc* las arrugas comienzan como líneas de expresión, las cuales, con el paso del tiempo y la pérdida natural de colágeno en nuestra piel, se hacen más profundas y marcadas. El paso del tiempo es inevitable y —estamos de acuerdo— no hay rostros más interesantes que los que se han marcado con el tiempo. ¿No? Pues sí, **¡¡¡pero aplaza esas expresiones lo más que puedas!!!** Está muy lindo ser una mujer de 80 años que ha vivido plenamente y puede presumirlo con unas arruguitas divinas en la cara, pero no tener 30 años ¡y estar como pasita chuli! Podemos retrasar el paso del tiempo en nuestra piel de muchas maneras, y es lo más fácil que te puedas imaginar. **Pon atención:**

LAS LEYES DE ORO PARA LUCIR FOREVER YOUNG

1. ¡Protégete del sol! Y seguimos con lo mismo (¡pretendemos taladrarlo en tu cabeza hasta el cansancio!). El sol destruye las primeras capas de colágeno en la piel, y nos roba juventud cada minuto. Así que a usar bloqueador del 50 en toda la carita, lentes oscuros siempre que estés en exteriores (no como Angie e Hildelisa que no se los quitan ni en el baño) y sombrero en la playa. ¿Sabes donde se nota cañón la edad? ¡En las manos! Así que aprovechando que estamos en éstas, ponte en el dorso de las manitas también, sobre todo si pasas mucho tiempo en exteriores, y con exteriores nos referimos a la ciudad, nada de que no vives en el campo o la playa y que no lo necesitas. No tienes idea del impacto que causa el sol sobre tu piel cuando vas

maneja tu coche por ejemplo. Trata de estar en la sombra lo más que puedas. ¿Te has fijado en todos los gestos que hacemos para que no nos moleste la luz del sol en los ojos? ¿Sí? ¡¡Pues SON ARRUGAS SEGURAS!!! Ya lo sabes, usa tu sentido común y protégete sin excusas...

2. **¡No importa la edad!** No te podemos decir la edad justa y exacta en la que debes comenzar a usar productos antienvjecimiento. Para muchas es después de los 25 y para otras es antes. La idea es que empieces a tener cuidados para prevenir y no tener que lamentar. Cuando empieces a ver que tienes el entrecejo ligeramente marcado, o las líneas a los costados de los labios son visibles, es un buen momento para iniciar. ¡No te traumes! Eso no quiere decir que ya estás ruca, son simplemente señales y alertas de tu piel para que te pongas las pilas.

3. **¡Antiarrugas vs. Antiedad!** Hay que dejar las cosas muy claras: antiarrugas y antiedad no siempre son lo mismo. Si lo que te preocupa es PREVENIR, entonces busca productos antiedad que refuercen el colágeno de tu piel y prevengan nuevas marcas. Ahora, si lo que quieres es BORRAR arruguitas, compra productos antiarrugas especialmente formulado para eso, que generalmente los llaman *fillers* o *rellena arrugas* la mayoría de las marcas.

4. **¡No te atasques!** O sea, si no tienes líneas de expresión no te embarres todas las cremas de tu mamá para “prevenir” arrugas. Muchas veces cometemos el error de usar demasiados productos innecesarios y acostumbramos a nuestra piel a recibir nutrimentos que no necesita. Cuando pase el tiempo y ya quieras realmente un buen tratamiento, tu piel no lo recibirá igual. Es como el cuento de Pedro y el Lobo... a la hora que sí necesitó ayuda ¡ya nadie lo peló! Pues lo mismo con tu piel.



¿Cuáles son los mejores productos para prevenir y tratar las líneas de expresión?

Hay muchísimas marcas en el mercado, y todas prometen lo mismo: retrasar el envejecimiento o hacerte lucir mil años más joven. Nuestro mejor consejo es que busques dentro de tus marcas consentidas los productos que mejor se acomoden a tu tipo de piel, necesidades y estilo de vida. Es decir, si eres de las que no tiene tiempo de ponerse mil cosas por la mañana, busca un hidratante que tenga ingredientes antiedad, para que mates dos pájaros de un tiro. Si por la noche te choca embarrarte mil cosas, pues busca un suero nocturno que hidrate y borre signos de la edad. Nuestros cosméticos consentidos para combatir la edad son: un buen suero lleno de vitaminas y antioxidantes, un excelente bloqueador y muchas risas. ¡Hay que tomarse la vida ligera! Recuerda que el estrés y las tristezas avejentan, así que tú con una gran actitud ante la vida, súper positiva ¡y verás que los años no pasarán por ti!

Borra las ojeras y desinfla las bolsas!

Te entendemos perfecto, duermes ocho horas, te pusiste tu cremita de ojos muy aplicada y **¡aun así amaneces con unas ojerotas!**, o con bolsas enormes bajo los ojos... peor aún ¡de los dos! Pues te tenemos una noticia, que no sabemos si te vaya a fascinar: ¡las ojeras son genéticas! Y podemos disminuirlas pero difícilmente lograremos desaparecerlas por completo. **Las ojeras son una concentración de vasitos sanguíneos bajo los ojos**, y en unas pieles (sobre todo las muy claras) son más visibles que en otras. OK, no podemos borrarlas para siempre, pero si usas un buen tratamiento para la zona de alrededor de los ojos que contenga ácido hialurónico, retinol o glicerina verás cómo las ojeras son mucho menos notorias. **¿El as bajo la manga para casi borrarlas? ¡Un súper corrector que tape a las inmundas!** ... más adelante te ayudaremos a usarlo como experta.

Por otro lado, las bolsas de los ojos ¡sí se pueden eliminar! Éstas generalmente salen porque estamos cansadas, desveladas, exceso de alcohol y sal o retención de líquidos. Como te explicamos antes, debajo de los ojos tenemos muchos vasitos sanguíneos que muchas veces atrapan fluidos y por eso se forman bolsas. **¿Y sabes cuál es el mejor truco para poncharlas? ¡La cafeína!** Como lo lees. La cafeína aplicada en la delicada piel de esa zona activa la circulación de la sangre —literal, la despierta— y hace que el líquido fluya ¡y desaparezcan las bolsitas! Hay varios productos con este mágico ingrediente, a nosotras nos encantan los de rollon que puedes guardar siempre en el refri ¡listos para desinflar!



tip: El pepino, la papa o las bolsitas de té frío son una maravilla para desinflamar los ojos, más cuando sacas estos productos directamente del refri. Corta rodajas de cualquiera de estas verduras y ponlas en tus ojos durante 5 minutos aproximadamente. En el caso del té, te recomendamos guardar una o dos bolsitas usadas de té de manzanilla, negro o verde en el refri y utilizarlas cuando lo necesites. Eso sí, no olvides tirarlas después de ponértelas.

No olvides la piel de tu cuerpo

A estas alturas, seguramente ya eres toda una experta en cuidar y mantener divina la piel de tu rostro, ¿pero qué onda con la del cuerpo? Es igual de importante mantener la belleza de la piel de tu cuerpo, y aunque quizá no estamos acostumbradas a tener una rutina diaria de cuidados es bueno que de manera constante tenga algún tratamiento, como exfoliarla, hidratarla, protegerla del sol, depilarla y tenerla siempre suave y ¡muy sexy! Recuerda que no hay nada más femenino que una piel radiante y linda, **¡trátala como se merece!**

Algo tan simple como exfoliar e hidratar tu piel se puede convertir en un rito delicioso que te desestrese y te llene de energía para comenzar tu día feliz, o te relaje para irte a dormir como bebé. Busca cremas en texturas ricas, que huelan delicioso y date tres minutos al día para consentirte. **¡Algo tan simple se puede convertir en un gran placer!**

BÁSICOS

Los dos cuidados básicos y el primer paso para tener una piel espectacular es exfoliar e hidratar, y aunque parezca muy simple, te vamos a explicar a hacerlo
¡como pro!

- **La exfoliación es básica**, y no todas estamos acostumbradas a hacerlo con regularidad. Además de remover células muertas y dejar tu piel suavcita, la exfoliación es clave para que aproveches al máximo los beneficios de tus cremas hidratantes, tratamientos corporales reafirmantes y hasta autobronceadores. Como todo, hay que hacerlo con moderación, exfoliarte dos o tres veces por semana es más que suficiente, si lo haces muy seguido puedes quitar a tu piel los aceites naturales que mantienen su PH balanceado y puedes causar resequedad o irritación. Procura hacerlo en los días que no te vas a depilar o afeitar, ya sea con un exfoliante común ¡o hacer el tuyo con tus aceites favoritos y azúcar! **Más adelante te daremos recetas buenísimas.** Hazlo dentro de la regadera y concéntrate en las partes naturalmente más ásperas del cuerpo, donde la piel es más gruesa, como codos y rodillas.
- **Al terminar:** enjuaga muy bien todo tu cuerpo y ¡ya estás lista para tu crema hidratante! Aplica tu humectante corporal en la piel todavía un poco húmeda, para que éste sea muy bien absorbido.

¡De pelos!

Ahora te vamos a hablar de un tema un poquitín incómodo (para muchas) pero muy real. A todas nos chocan los molestos pelos por todas partes, menos los de la cabeza ¡obvio! ¿Por qué no nacimos todas completamente lampiñas sin un solo pelo en el cuerpo? ¡Todo fuera tan fácil! ¿Qué tal esas veces en que saliste apuradísima de tu casa con un vestido divino y ya en la calle te das cuenta de que traes las piernas como CHAYOTE? **Oh My God!** Es el peor sentimiento del mundo. Y ni qué decirte de ese día en que seguro llegaste monísima a extender tu toalla para tomar el sol, volteaste hacia abajo y ¡trágame tierra! La línea del bikini más bien parecía la Sierra Madre Occidental... jaja... **¡A TODAS NOS HA PASADO!** Y quien diga que no, está mintiendo.

Hay muchos métodos para eliminar el vello del cuerpo, unos más duraderos que otros pero todos igualmente efectivos. No te podemos decir cuál se te acomodará mejor, todas somos diferentes, pero en las siguientes páginas puedes ver las diversas opciones para que elijas la que más te guste.

*Yo, la luz pulsada, ¡porque no duele como el láser! Aunque sí necesitas más sesiones. **Olivia***



Elige tu opción favorita

| MÉTODO | PROS | CONTRAS | TIPO DE PIEL | DURACIÓN |
|-------------------------------|--|---|--|------------------|
| Afeitado con rastrillo | Es rapidísimo, lo puedes hacer en cualquier parte, es barato y no duele nada. | El vello crece cada vez más grueso, no dura mucho y puede irritar tu piel, y ocasionar pelitos enterrados sobre todo en el área del bikini. | Sin problemas en todo tipo de piel, siempre y cuando se use una espuma de rasurar, si no ¡ouch! | De 2 a 3 días |
| Cremas depilatorias | Es relativamente rápido, lo puedes hacer en tu baño y no duele nada. Deja la piel muy suave. | Huelen un poco mal (la neta) y si no las dominas, puedes embarrar todo tu baño, pueden causar reacciones alérgicas en ciertas pieles. | Todo tipo, menos las pieles muy sensibles, porque los químicos de la fórmula la pueden irritar. | De 5 a 7 días |
| Cera | Te deja 100% libre de vello por varias semanas y además éste crece debilitado y más escaso. Para la zona del bikini y la cara es una gran opción. | Duele bastante ¡es la neta!, tienes que ir con un profesional y corres el riesgo de quemaduras e irritación. Puede manchar la cara, porque estimula la hiperpigmentación en algunos tipos de piel. | Para todo tipo de piel, pero las más oscuras tienden a ser más resistentes. Si eres de piel sensible ¡ni lo pienses! Te puedes hasta ampollar. | Hasta 4 semanas |
| Maquinitas personales | Muy de moda en los 90 son una buena opción para eliminar el vello desde la raíz y en la comodidad de tu casa y a tus tiempos. El vello crece débil y escaso. | <i>Dear God!</i> Duele horrible, hay que tener sangre muy fría para aguantarte mientras te depilas tú misma, aunque muchas dicen que te acostumbras. ¡Nosotras jamás lo logramos! Es prácticamente inaccesible para el área del bikini. | Para todos los tipos de piel, mientras aguantes semejante tortura. | De 3 a 4 semanas |

| MÉTODO | ANGELITO | DIABLITO | TIPO DE PIEL | DURACIÓN |
|---------------------|--|--|---|---|
| Láser y luz pulsada | Prometen eliminar el vello para siempre en un número determinado de sesiones. Ideal para todas las partes del cuerpo, el dolor es tolerable. | Honestamente nos cuesta creer que te deja completamente sin vello para el resto de tu vida, pero de que los disminuye cañón, los disminuye. Tienes que ir forzosamente a una estética especial y no es nada económico. | Para todo tipo de piel, siempre y cuando un médico especializado la analice y dé luz verde para el tratamiento. | Se supone que para siempre, ¡habrá que dejar pasar los años para comprobarlo! |



El mío es láser (¡y próximamente luz pulsada!). Me gusta porque la depilación es casiiiiiiiiii definitiva. Duele un poco —nada como la cera—, pero duras mucho más sin los pelos malditos. Angie



*Aunque considero que el efecto de la cera es más duradero, por practicidad prefiero el rastrillo para las piernas y la crema depilatoria para los brazos. **Hildelisa***

También el método de decolorar el vello de los brazos y cara es otra opción muy recurrida, pero ¿quieres que te digamos la verdad? Hazlo si al menos eres de piel muy blanca y naturalmente rubia, pero si no... **¡No lo hagas!**, se nota muchísimo, y no está nada cool ni natural tener el pelo oscuro, la piel morena divina ¡y unos brazos con pelos güeros! O peor aun ¡bigotazo rubio! ¡No, por favor!

Como ves, hay muchísimas maneras de quitarte los pelos de encima, elige la que más te guste y no olvides hidratar muy bien tu piel para dejarla súper elástica y divina.

No hay pretextos ¡bye bye pelos!

Tu peor enemiga: la celulitis

Pocas cosas odiamos en esta vida (¡y mira que somos súper Zen y positivas!), pero lo que más odiamos es la maldita y desgraciada celulitis. **Acéptalo, tú también eres una de sus víctimas ¡todas lo somos!** y la detestas con toda tu alma. Es más, estamos convencidas de que hasta Gisele debe de tener un poco de ella escondida en alguna parte de su cuerpo, aunque no se la veamos. **Mientras seas mujer, tienes celulitis, PUNTO FINAL.** Del 85 al 98 por ciento de las mujeres presentan celulitis —o piel de naranja— después de la pubertad, por diversos factores que juntas analizaremos.



Pero ¿¿¿por qué?!!!

El problema empieza en la dermis y tiene estrecha relación con la hipodermis. Resulta que las células que conforman la dermis comienzan a desgastarse cuando tenemos desajustes hormonales, aunados a nuestra herencia y problemas de circulación. A medida que pasa el tiempo, el medio ambiente afecta las células de la dermis, que son como los ladrillitos de una microbardita, estos comienzan a caer, provocando que diversos sectores del tejido se

debiliten. Una vez que el tejido dérmico está dañado, las células de la hipodermis, que son células grasas, flotan debido a que la dermis, que era su sostén, se ha debilitado, provocando con ello que se inflamen y se escapen en pequeños racimos. Estos racimos flotantes son vistos por el cuerpo como invasores, por lo que nuestro propio cuerpo tiende a encapsularlos para aislarlos. Debido a que esas capsulitas de grasa provocan bultitos, la piel comienza a verse con un horrible efecto ondulatorio —“piel de naranja”—. Del mismo modo, puesto que el tejido de sostén se ha “caído” en algunos sectores, la piel tiende a hacerse flácida.

*Doctor Samy Saadia y cosmiatra Flor Bautista,
especialistas en celulitis y estrías de Uniderma*



Ahora sí, aquí es donde está el punto de relación entre **estrías, celulitis y hasta várices**. Como sabes, la sangre es la que lleva los nutrientes necesarios a todas las células para que se fortalezcan y se reproduzcan. Cuando tenemos mala circulación —debida principalmente a problemas congénitos, a un estilo de vida sedentario y a la alimentación deficiente—, uno de los primeros órganos en resentirlo es la piel, pues **deja de nutrirse y, sobre todo, de hidratarse**. Por ello, en el caso de las estrías, la dermis que se ha debilitado es propensa a romperse ante cualquier estiramiento que la piel deba hacer, como los provocados por el embarazo. Recapitulemos, los componentes clave de la celulitis y que tienen que ver también con la aparición de estrías son:

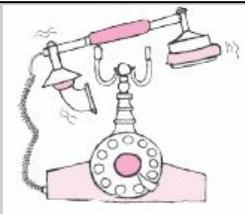
1. Vasos sanguíneos dañados.
2. Degradación de la dermis.

3. Pérdida importante de agua.
4. Células grasas de la hipodermis que cambian de lugar.

Y a todo esto ¿qué es lo que causa la celulitis?

Son muchos factores, desde hormonales, herencia, obesidad, estreñimiento, una mala alimentación, el ser sedentaria, fumar, y ¡hasta el estrés!

¿Cómo se previene y evita? Para empezar, debemos entender que el cuerpo naturalmente sufre desgaste, así como envejece nuestra cara y nos llenamos de arrugas con el paso del tiempo, los distintos órganos de nuestro cuerpo sufren envejecimiento y la piel de nuestras piernas, caderas y glúteos no son la excepción. **Lo más importante es estar conscientes de ello y aceptar nuestras imperfecciones, aprender a vivir con ellas y, entonces sí, cuidarnos con amor y respeto.** Ten en cuenta que no hay soluciones mágicas que actúen de forma inmediata. No te dejes engañar, esto es un proceso que debes seguir cuidadosamente y en el que el principal factor es la constancia.



alerta: Existen tratamientos alternos como el láser, la mesoterapia, la electroestimulación y hasta la lipo, pero no te recomendamos ninguno en especial, porque no los hemos probado. Consulta a tu médico y evalúa tus opciones, aunque sostenemos que **¡lo natural siempre será lo mejor!**

Lo más triste es que esta maldita y ponzoñosa inflamación celular ha sido la causa de muchos complejos e inseguridades de todas nosotras. **¿Pero sabes que? ¡¡¡Se acabó!!!** Ahora ya contamos con las herramientas necesarias para sacarla de nuestras vidas, y si no es por completo, vamos a lograr disminuirla de tal forma que sea

prácticamente imperceptible. **¡Enséñale quién manda!**

No existen los milagros, solo tu cuidado y constancia pueden hacer la diferencia.

¿Y sabes cuál es la súper buena noticia?

Que la ciencia cosmética ha avanzado tanto que ya tenemos cientos de productos a nuestra disposición para ayudarnos en esta guerra contra la celulitis. **Elige el que más te guste, y recuerda que no son milagrosos, pero ayudan inmensamente y combinados con una dieta sana y ejercicio ¡de verdad funcionan!**

Aquí te explicamos la manera de aplicar tus tratamientos correctamente, **¡fíjate bien y ponlo en práctica!** Con mucha constancia y disciplina ¡te prometemos que funcionan!

TOMA CONCIENCIA

Las claves para eliminar o reducir la celulitis a su mínima expresión no son el hilo negro, sin embargo es muy importante que tomes conciencia y te hagas el compromiso de cumplirlas al pie de la letra, porque en ellas se basa el éxito de aniquilarla. Vivir sin celulitis sí es posible...

- **Tomar agua:** Es básico para eliminar las toxinas de tu cuerpo, limpiarlo por dentro y lograr que las cosas en tu organismo funcionen como relojito. Por lo menos ocho vasos de agua simple al día, religiosamente.

- **Comer sano:** Esto es muy lógico, recuerda que somos lo que comemos, así que si tu dieta por elección es la “T” (tacos, tortas y tamales) pues entonces no te extrañes de que la celulitis ya sea la mejor amiga de tus piernas y panza. Es básico comer la mayor cantidad de frutas, verduras y carnes blancas posibles, porque además de verte espectacular ¡te vas a sentir sana y feliz! Olvídate de una vez por todas de los refrescos (aunque sean de dieta) y la comida chatarra que no te deja nada ¡de verdad, es la única manera! Y bueno, hay que darnos nuestros gustos de vez en cuando, pero con moderación.
- **Hidratar tu piel:** La hidratación y nutrición de la piel es esencial. Te recomendamos poner mucho ojo, ya que la mayor parte de las cremas en el mercado contienen sustancias adelgazantes que parecen aliviar el problema, pero lo hacen solo de forma momentánea, pues no lo atacan de raíz. Te recomendamos que acudas a un experto que te dará la solución adecuada a tu problema y que no te dejes engañar por soluciones milagrosas.
- **Hacer ejercicio:** Por lo menos 30 minutos de cardio tres veces a la semana hacen una gran diferencia. El estar activa físicamente estimula la circulación e impide que los depósitos de grasa se acumulen bajo tu piel e invadan tus pompas y muslos. ¿Tú crees que Alessandra Ambrosio tiene ese cuerpo pasándose la sentadota? ¡Así que a movernos! ¿Que no tienes tiempo? Pues saca a pasear a tu perro, vete a la oficina en bici, dale vueltas a la manzana, estaciona tu coche lo más lejos posible, vete a caminar al centro comercial ¡si quieres hacer ejercicio encontrarás la forma!
- **Evitar la ropa apretada:** La ropa muy ceñida afecta negativamente tu sistema circulatorio y no permite que tu sistema linfático drene correctamente, lo que causa retención de líquidos y por ende celulitis.

- **Estilo de vida:** El sedentarismo, el tabaquismo y el alcohol son factores determinantes en el desarrollo de este padecimiento. La combinación de alimentación, ejercicio, cuidado y atención constante es la clave para resolver el problema.
- **Toma muy en cuenta** que el cigarro provoca que la piel se vuelva lenta para regenerarse y aumenta los radicales libres, es como si le estuvieras dando toxinas directas a la piel, además produce un empeoramiento de las lesiones o problemas que puedas tener, por lo que envejeces prematuramente. El cigarro no produce problemas cutáneos pero empeora todos los existentes.

Estrías.

¡Que no te quiten el sueño!

Mientras va pasando el tiempo comienzan a aparecer cosas extrañas en nuestro cuerpo que no sabemos cómo manejar. La piel es un órgano súper elástico que **se estira y encoje al ritmo de los cambios en nuestro cuerpo**, es decir, si subes un poquito o bajas de peso, tu piel se adapta a estos cambios. ¿Pero qué pasa cuando estos cambios son muy repentinos? Al estirarse de más, el colágeno de las capas más superficiales de la piel se “rompe” y estas “roturas” son lo que comúnmente conocemos como *estrías*. **¡Y no necesariamente pasa por subir rápidamente de peso!**



¿sabías esto? Cuando estás en periodos en que tu piel está expuesta a estiramientos, ya sea por subidas o bajadas de peso o por un embarazo, **debes poner mayor atención a lo que comes**. Si ingieres más vitamina C y minerales como el cobre, ambos estimulan la producción del colágeno nuevo y mejoran el colágeno ya formado. **¡O sea, que previene las estrías!** Entonces come más germen de trigo, cereales integrales, lentejas, verduras de hoja verde ¡entre mil opciones más!



Yo tenía una piel divina!

Ni una marca ni tantita celulitis y muchísimo menos una estría. Pero llegó el día en que mi panza empezó a crecer sin límite alguno, y bien me lo advirtieron, “cuando te embaraces, humecta tu piel porque se estira muchísimo y hay que prepararla para este cambio brutal que la pobre sufre”. Mi dermatólogo me dijo casi casi que ya estaba escrito si me iba a estriar o no, así que me confié y me humectaba de vez en cuando.

No sé qué fue, si las estrellas, los genes o mi falta de disciplina, lo que sí sé es que me quedaron unas marcas que hacen que mi panza se vea ¡¡¡vieja y flácida!!!

He decidido no rendirme y mientras tú estás leyendo este libro, yo me estoy poniendo cuanto producto diga *curar estrías*. El doctor Javier (citado en este libro) me va a hacer láser CO2 ¡que por cierto descubrí al hacer la investigación para esta guía! (¡espero en la segunda edición poderles decir los cambios que tuve!).

Lo que sí les digo es que ¡es obligatorio que se humecten la piel! El cacao es definitivamente el producto que deben buscar en sus cremas para tener los mejores beneficios.

Olivia

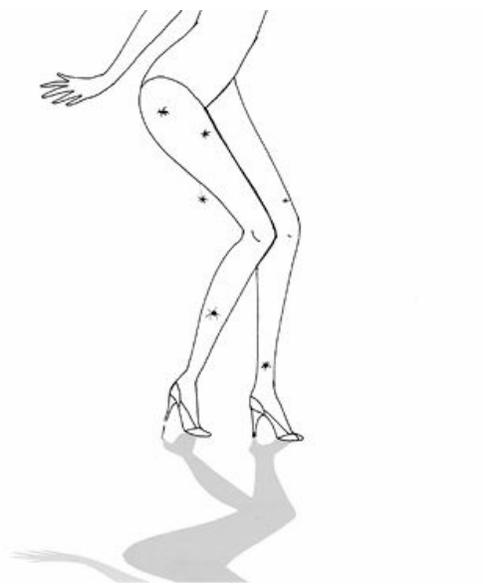


alerta: Las estrías muchas veces se pueden eliminar por métodos más invasivos como el láser y la cirugía. **Nosotras en realidad no consideramos que sea un problema tan serio** como para someterte a un procedimiento así de agresivo, sin embargo, si tus estrías te causan mucho conflicto, acude a tu médico de confianza para que te dé opciones.

¿Te acuerdas cuando diste el estirón? A la mayoría de nosotras ahí se nos formaron estrías, generalmente en los muslos, el torso, los brazos, la panza y el busto... ¡es súper común!

Si ya tienes algunas estrías por ahí **¡RELAX!** De verdad no pasa nada y seguramente nadie más que tú las nota. Sin embargo, hay que prevenirlas ¡siempre! Y tu mejor opción es **¡hidratar, hidratar, hidratar!** tu piel al máximo. Si eres propensa a ellas, o estás subiendo y bajando de peso, ponerte una crema rica en manteca de cacao debe ser una prioridad para ti. Muchas marcas ya venden cremas y aceites para prevenir las estrías ¡de cada zona del cuerpo! Justo cuando termines de bañarte, aplica una crema súper hidratante, de preferencia con manteca de cacao en tus muslos, brazos, torso y **¡no te olvides del busto!** Además de prevenir los molestos “surcos” en tu piel la vas a dejar hidratadísima y súper suavcita. Haz de esto un rutina diaria, ¡y despídete de las futuras estrías para siempre!

Las venitas incómodas



¿A nuestra edad y con várices? No te asustes, son mucho más comunes de lo que te imaginas, esas arañitas intrusas que algunas tenemos en las piernas no son peligrosas pero sí muy incómodas.

Se trata de algo conocido como una *insuficiencia venosa* y puede ser de varios tipos. Hay un tipo de lesión que es solamente estético: las venitas rojas o arañitas que se pueden quitar con dos tipos de tratamientos: uno se llama *escleroterapia*, que consiste en inyectar venita por venita para borrarla y el otro es por medio de láser, que las quema y permite que se reabsorban. Ahora bien, hay otros tipos de problemas que, éstos sí, deben ser tratados por especialista. Si tienes predisposición

genética a várices es muy probable que vuelvas a tenerlas.



¿Qué las causa?

El sedentarismo, la predisposición hereditaria y las hormonas son los causantes de las várices. La insuficiencia venosa se da cuando las venas no tienen la capacidad de regresar toda la sangre al corazón. Esto sucede principalmente en zonas alejadas del cuerpo, como las piernas. Es como si hubiera una manguera con demasiada presión. Cuando la sangre se queda estancada y los músculos no están trabajando suficientemente bien, las venas comienzan a notarse.

Doctor Samy Saadia y cosmiatra Flor Bautista, especialistas en celulitis y estrías de Uniderma



**Es muy importante que tengas
una vida activa y procures mantener
las piernas elevadas cuando no puedas hacer ejercicio**

frecuentemente, como cuando trabajas en una oficina.

Las medias que, la neta, no suelen ser tan agradables, favorecen mucho la circulación. Lo ideal es usarlas de licra de suave a mediana compresión.

Me pica y está raro



Seguro has padecido alguna vez esos odiosos problemas como manchas en las axilas, zonas resacas en la piel, pelitos enterrados o codos ásperos y rodillas resacas. ¡No te preocupes! **La solución es más sencilla de lo que pensabas.** Como ya platicamos, la salud de la piel depende mucho de la hidratación que ésta tenga. Un factor muy importante que debes tomar en cuenta es que la dermis, la capa superficial de la piel, constantemente necesita regenerarse, pues las células muertas pueden provocar este tipo de problemas. En el caso la resequedad, lo más importante es que antes de hidratar, le ayudes a tu piel a regenerarse, lo cual consigues con la exfoliación. **Hay muchas opciones para hacerlo, desde recetas caseras hasta tratamientos que puedes encontrar en farmacias y otras tiendas.** Procura emplear exfoliantes oleosos, que además de remover las células muertas, ayuden al mismo tiempo a hidratarla. Una gran opción es el aceite de oliva mezclado con azúcar: talla con esta mezcla la zonas resacas, principalmente codos y rodillas, enjuaga y después hidrata. Las manchas en las axilas y los vellitos enterrados

también pueden corregirse mediante la exfoliación, pero ten cuidado, procura hacerlo cada semana, **dale tiempo a tu piel para regenerarse y no la agredas de más.**

Otra opción para aliviar las manchas es poner un poco de jugo de limón y evitar la exposición al sol, o una mascarilla de avena con yogur natural con la que puedes tallar la piel y después enjuagar e hidratar. **Recuérdalo, la hidratación es básica.**

UN ALIENTO FRESCO DICE MÁS QUE MIL PALABRAS

Además de lo que la gente percibe por fuera, otro punto muy importante que debes cuidar es la salud e higiene de tu boca. **De nada vale que estés muy linda y tersa y que tengas mal aliento o los dientes manchados.** Para eso, no hay como la limpieza, ser muy cuidadosa con el cepillado de tus dientes y las visitas al dentista, además de la alimentación, que nuevamente es básica para estar bella y sana.

Una forma en la que puedes cuidar tu boca, evitar el mal aliento y hasta los dientes manchados es el agua oxigenada. ¡Sí, como lo leíste! Usar agua oxigenada como enjuague bucal ayudará no sólo a matar cuanto bicho y bacteria puedas tener, sino también a blanquear tus dientes y por lo tanto a mejorar tu aliento.

PRUÉBALO.

The Big “C”

El cáncer de piel, por desgracia, es una de las alteraciones más frecuentes en estos tiempos. Es la primera causa de cáncer en el hombre y la tercera en la mujer, pues en los primeros lugares están el cáncer cervicouterino y el de mama. Existen muchos tipos de cáncer de piel, el más común es el melanoma, que empieza como un lunar y se transforma en una metástasis que puede expandirse y llegar a órganos como riñones o hígado, lo que puede provocar la muerte.

Hasta antes de los 18 años, la piel puede absorber las radiaciones solares que la predisponen al cáncer. Lesiones en la piel provocadas por el sol y que no sanan de manera adecuada pueden causar graves problemas, por lo que **es muy importante acudir al médico en cuanto detectes una lesión en la piel causada por el sol.** Aunque no mueras, este tipo de cáncer puede provocar que te mutilen una parte de la piel. Así que ya sabes, los lunares que aparecen de pronto son un signo de que debes cuidarte.

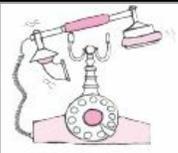
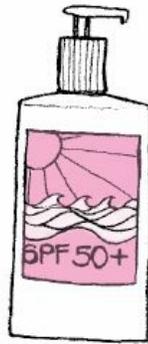
Las radiaciones solares tienen una gama variadísima, cada tipo daña la piel de manera distinta. ¡Cuando sales a la calle recibes toda la gama! Al momento que los rayos tocan la piel pueden provocar alteraciones celulares que producen manchas donde no las había, favorecen infecciones y hasta aumento de grasa. Antiguamente la capa de ozono protegía nuestros cuerpos de algunos tipos de rayos UV.

TÚ Y EL SOL

Ya sabemos que, **de acuerdo con los especialistas, el bronceado no es recomendable,** al final, se trata de una agresión a la piel. Sin embargo, es

posible tomar el sol siempre y cuando te cuides.

Lo más recomendable es tomar el sol antes de las 10 de la mañana y después de las 5 de la tarde, ya que los rayo ultravioleta durante ese periodo son menos dañinos. Ahora bien, también es muy importante que no lo hagas por más de 30 minutos y siempre uses bloqueador solar. Éste debes aplicarlo 20 minutos antes de exponerte al sol y **SE RECOMIENDA USAR SOMBREROS O GORRAS PARA PROTEGER TU CARA.**



alerta: Si notas un cambio en tu piel o algo raro **consulta a tu dermatólogo de inmediato.**

El secreto mejor guardado

Ahora que ya eres toooda una experta en cuidados de la piel te queremos dar una clave que es básica para que siempre estés espectacular y sobre todo sana. Todas las modelos, celebridades y mujeres normales (¡pero guapísimas!) con las que hemos tenido oportunidad de platicar coinciden en lo mismo: “EL TRÍO MARAVILLA”, y ¡no, no somos nosotras! Jajajaja... en realidad son tres reglas que tienes que seguir por el resto de tu vida, con mucha disciplina porque ¡son la base de la belleza!... ¡Lista?

1. *Tomar mucha agua*
Olivia



2. *Ponerte bloqueador solar ¡siempre!*
Angie



3. *Dormir bien*
Hidelisa



¡Spa en tu casa!

Una idea increíble de plan de fin de semana es reunirte con tus mejores amigas y consentirse con tratamientos caseros.

Ambiente:

- Flores naturales.
- Velas aromáticas o aceites esenciales:
 - lavanda cítricos menta vanilla.
- Música relajante.
- Iluminación tenue.

Snacks:

- Agua con rodajas de pepino, naranja, clorofila y hojas de menta.
- Infusiones y tés.
- Nueces y frutos secos.
- Coctel de pepino, jícama y zanahoria con limón y sal.
- Galletas integrales.
- Moras con yogur y granola en vasitos de shots.



Ya que tienes todos los elementos necesarios para tu Spa casero, elige un lugar tranquilo en tu casa donde no haya mucho ruido ni distracciones, **éste será su santuario**. Antes de que lleguen tus invitadas, decora con flores, prepara una mesa con los snacks y las bebidas. Prende velas que huelan delicioso, pon a calentar un poco de aceites esenciales o prende incienso. **El chiste es crear un ambiente muy íntimo y súper acogedor**. Además de aplicarse los tratamientos, disfruten el tiempo juntas para platicar de las cosas que normalmente no tienen tiempo de expresar. Esta reunión no solo les servirá para consentirse y divertirse entre amigas, sino para platicar sus cosas e **intercambiar puntos de vista positivos que alimentarán su espíritu**.

Recetas:

EXFOLIANTE CARA

Si tienes el cutis graso, un exfoliante hecho con yogur natural, limón y algunos granitos de azúcar es buenísimo. **Ten cuidado, porque puede ser muy agresivo**, nunca lo apliques más de dos veces por semana.

Si tu piel es seca y necesitas nutrirla, sustituye el limón por miel, **será riquísimo**.

EXFOLIANTE CUERPO

Para el cuerpo no hay como el aceite de oliva. Mezcla una cucharada de azúcar con otras dos de aceite de oliva, trata de formar una pastita y **aplícalo en toda tu piel después de lavarla**. No olvides enjuagar con agua tibia.

MASCARILLA PARA PIEL GRASA

Otra opción es la papaya

Esta mascarilla ayudará a exfoliar tu piel y dejarla rejuvenecida y brillante, así que lava bien tu cara. Hierve una cacerola de agua. **Aprovecha el tiempo que tarda el agua en hervir para hacer puré de media papaya**. Mueve la cacerola a una mesa y pon tu cara sobre el hervor, cubriéndola con una toalla mediana. La distancia de tu cara a la cacerola debe hacerte sentir una temperatura agradable. Deja tu cara de 5 a 8 minutos, esto hará que tus poros se abran y estén listos para recibir la papaya. **Evita la zona de los ojos**. Acuéstate y relájate de 5 a 10 minutos. Retira con agua tibia cuando te sientas rejuvenecida y para darle un toque radiante a tu piel, ¡termina con una crema humectante!



alerta: No tienes que preparar tú todos los tratamientos, necesariamente, **las mascarillas y exfoliantes comerciales son igual de buenos**, aquí lo importante es consentirte y relajarte.

MASCARILLA PARA PIEL SECA

Una mascarilla hecha con una cucharada de miel y medio plátano es fantástica para hidratar y nutrir tu piel. Déjala de 5 a 10 minutos y luego enjuaga.

MASCARILLA CORPORAL

¿Sabías que el chocolate es buenísimo para tu piel? Así es, aquí te damos la receta.

- 1/3 taza de cocoa
- 3 cucharadas de crema (la de cocina)
- 2 cucharaditas queso tipo cottage
- 1/4 taza de miel
- 3 cucharaditas harina de avena.

Mezcla todos los ingredientes y úntalos sobre tu rostro, relájate durante 10 minutos y luego enjuaga con agua tibia.

MASCARILLA DE LODO

El lodo es un excelente purificador para tu piel, más aún para la de la cara. **Busca las**

mascarillas de lodo en tiendas naturistas y hazlas parte de tu Spa en casa. No te arrepentirás.

ACONDICIONADOR DE CABELLO

Esta mezcla hará que tu cabello se hidrate y que tu cuero cabelludo esté en óptimas condiciones, ni muy grasoso ni muy seco.

- 1 aguacate, pelado y cortado en trocitos
- 2 cucharadas de crema
- 1 cucharadita de miel.

Licua todos los ingredientes. Lava bien tu pelo y aún mojado, peínalo con la mezcla. Envuelve tu cabeza en plástico (una bolsa de súper es buena idea) y tápalo con una toalla. ¡Déjalo reposar durante 15 minutos y enjuaga bien!



TAMBIÉN LOS PIES

¿Qué sería de un día de Spa sin consentir la piel de nuestros pies?, pues manos a la obra con los **cinco pasos** para unos pies lindos y apapachados.

- 1. Prepara una tinaja con agua caliente**, que no te queme pero que sí relaje, y agrega sales de baño con tu aroma favorito. Envuelve tus pies en toallas calientes, así los callos se suavizarán. En ambas versiones, los pies se deben dejar por 10 minutos.
- 2. Inmediatamente después viene la exfoliación:** prepara 1/4 de taza de azúcar con 1/4 de taza de tu crema favorita y frótala por tus pies para quitar todas las células muertas.
- 3. Con una piedra pómez**, mientras tus pies siguen húmedos, talla las partes más ásperas de tus pies, generalmente éstas son los huesos debajo de tus dedos y el talón.
- 4. Seca tus pies y dales un masaje con una crema hidratante.** Para una extra humectación, ponle crema a tus pies justo antes de dormir y vete a la cama con unos calcetines.
- 5. ¡Refresca tus pies con talco!**

COSMÉTICOS:

*El poder
para que estés
más guapa*

“El mejor color en todo el mundo
es el que se ve bien en ti”.

Coco Chanel



El maquillaje

La suerte de la niña bien maquillada la bonita la desea, ¿o no?
El maquillaje es una bendición, tu mejor amigo, salvavidas y aliado para destacar al máximo todos esos atributos con los que la madre naturaleza te dotó.

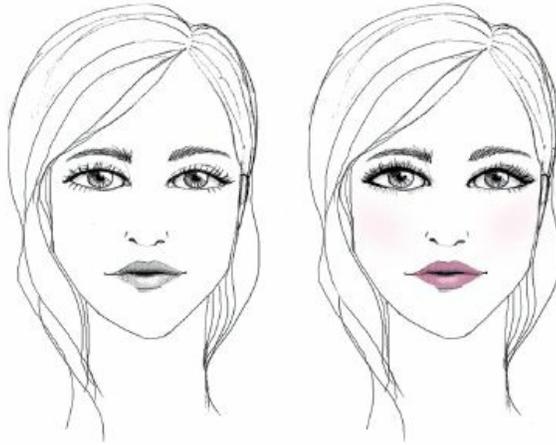
Porque bien dicen que no hay mujer fea, sino mujeres que no se saben arreglar, ¡CON lo que estamos plenamente de acuerdo!



¿sabías esto?

La información más viejita que se tiene sobre el maquillaje data del antiguo Egipto, miles de años antes de que naciera Jesucristo. ¡Imagínate! Resulta que ellos eran fans de decorarse la cara con **sustancias producidas con tierra, ceniza y tintas vegetales**, principalmente los faraones. Se sabe que los ojos eran su principal campo de acción, además no solo producían maquillaje, sino brochas y otros instrumentos para lograr su cometido. Para que te des una idea del *expertise* de los egipcios en maquillaje, **hoy sabemos que sus cosméticos son muy parecidos a los que se usan actualmente**. Además, no solo eran buenos creando maquillaje, sino también cremas y técnicas de depilación.

No te puedes ni imaginar lo que un poquito de rubor o lipstick pueden llegar a hacer por ti. ¡Literal, son el color que da vida a tu cara! Y ni qué decirte de unas pestañas súper sexys... Nuestra visión del maquillaje es que hay que utilizarlo como una herramienta para tapar y corregir imperfecciones y resaltar lo mejor de ti. O sea, que luzcas aun más bonita y ¡te diviertas en el proceso! No somos para nada fans de las plastas y plastas apiladas de productos, creemos que el chiste del make-up es que te veas como eres ¡pero más guapa! No escondas tu belleza detrás de una máscara, al contrario, te damos los mejores tips para que aprendas a sacarte el mejor partido del mundo ¡y que te veas y te sientas mejor que nunca! ¿Lista?



Un poco de maquillaje hace la diferencia

Los colores adecuados

Primero lo primero, además de aprender a elegir el tono correcto de base de maquillaje, polvo y corrector, es importantísimo que sepas qué colores son los que te quedan mejor de acuerdo con el color de tu piel, ojos y cabello para que siempre estés despampanante y perfecta. No tienes que casarte con un color específico de labios o de sombras de ojos, el chiste es divertirse con tu make-up y **experimentar hasta encontrar el look con el que te sientas más cómoda y linda**. Recuerda que todas somos diferentes y lo que se ve increíble en tu amiga, tal vez no sea la mejor opción para ti y viceversa, así que chécalos.



fun fact: El cine hizo que el maquillaje se pusiera en boga, incluso llegó a ser una pieza clave para el éxito de las películas en Estados Unidos. **Un antiguo maquillador del Ballet Imperial Ruso llamado Max Faktorowicz, conocido hoy como Max Factor,** fue de los más revolucionarios, tanto que su inventiva llegó a ser parte primordial no solo del cine, sino de la vida diaria de las mujeres. **Quizá su invento más conocido es el famosísimo maquillaje compacto conocido como *pancake*.**

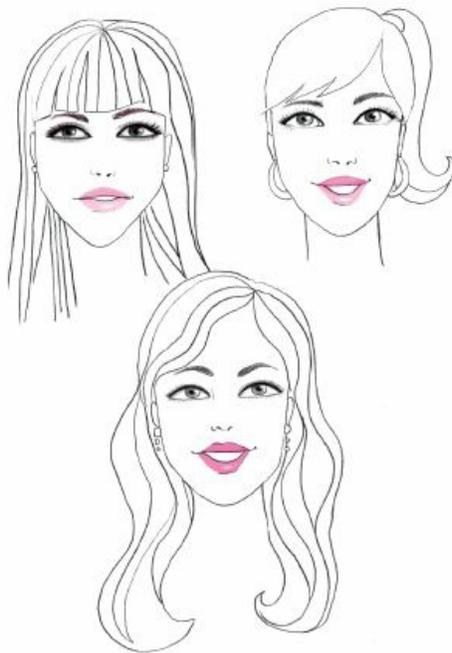
Independientemente del color de tu cabello, la idea es acentuar una de las partes más sexys y expresivas de la cara. Para nosotras, los ojos son importantísimos. **Si tus ojos son azules,** usa colores bronce, gris oscuro y un toque de azul bebé. **Si los tienes verdes,** usa color ciruela o violeta, lucirán increíbles (solo asegúrate de que no caigan en muy rosa o rojizo si tienes un tono de piel

en estos dos tonos) también los resaltarás con un verde oscuro. **Si los tienes café oscuro**, los colores vibrantes les van divino, esto es tonos de azul o verde, color champaña o blancos pálidos. **Si son café claro (miel)** colores neutrales o terracota contrastados con tonos azules o verdes en tono medio los harán verse divinos. De acuerdo con nuestra experiencia, colores terracota como café, bronce o el mismo champaña le van bien a **TODAS**. Hacen que nos veamos guapísimas y realzan nuestros ojos. Tiene sentido, estos colores funcionan como bronceadores, así que le dan calidez a tu cara y hacen que cualquier color de ojos resalte.

Encuentra tu estilo: ¿quién quieres ser hoy?

Regularmente nos confundimos y creemos que tener estilo es usar todo lo que está de moda (¡muchas veces, al mismo tiempo!) y no hay nada más alejado de la realidad. Tanto en moda como en maquillaje, **tener estilo es encontrar ese look que te hace ver increíble**, que te hace lucir diferente a las demás y ser única. Hay que experimentar y probar todo lo que se te antoje, siempre y cuando sepas que te queda bien. Mientras más busques opciones, vas a encontrar los colores y tendencias que más te gusten y que, sobre todo, reflejen tu personalidad. No te podemos decir cómo tener estilo, porque es algo muy personal, lo que sí te podemos aconsejar es que te informes, leas revistas, libros (¡como éste!), blogs para que sepas lo que está de moda y pruebes lo que te gusta. Al final no olvides este famosísimo dicho: “De la moda lo que te acomoda”, así que **trata de ser lo más fiel a tu personalidad. Aunque también ¡atrévete a ser diferente!** Por ejemplo, si eres tímida pero te mueres por rockear, ponte un labial rojo, ¡hazlo!, seguramente te verás linda; por el contrario, si prefieres un look más natural, concéntrate en llevar unas maxi pestañas y en los labios un poco de gloss, ¿captas? **El chiste es que experimentes, sin**

dejar de ser tú misma. Poco a poco encontrarás aquello con lo que te sientas más cómoda, y tendrás un look fabuloso. Smokey eyes, labios intensos, pestañas kilométricas, el cielo es el límite, **practica y practica ¡eso es lo divertido del maquillaje!** Puedes jugar a ser quien quieras ser, hasta que encuentres esos trucos infalibles que se convertirán en tu especialidad. A continuación te presentamos algunos de nuestros looks favoritos **¡pruébalos todos!**



Aunque somos súper amigas cada una tiene un look único



¿sabías esto? Las famosísimas

marcas de **Helena Rubinstein** y **Elizabeth Arden** fueron archirrivalas. ¡Oh sí! Por ahí de 1910 las dos firmas **competían por sacar nuevos productos al mercado** y someter a las damas de la alta sociedad a tratamientos faciales periódicos.

Bueno, ya te revelamos nuestros looks favoritos de make-up, pero ¡hay miles más! Haz la tarea y crea tu propio estilo, reúnete con tus amigas y compartan sus mejores trucos, (pero ojo, ¡NO compartan las brochas!). Maquíllense entre ustedes e intercambien ideas. Qué mejor que ellas para ser tus modelos y ¡practicar! Hay que mover mucho el pincel para lograr maquillarte como make-up artist...

UNO A LA VEZ

- **Natural:** Este look nos fascina para el diario, siempre te ves fresca y ¡feliz! El truco es lucir una piel perfecta y radiante ¡aunque no siempre la tengas! Empieza con un hidratante con color en toda tu cara, después elimina las ojeras con un corrector y aplica un poco de polvos sueltos para quitar brillo. Riza tus pestañas y ponles un par de capas de rimel, peina tus cejas con un cepillito, aplica un poco de rubor rosa en las mejillas, un toque de gloss en los labios y ¡listo! Parecerá que no llevas nada de make-up. Es ideal para las niñas a quienes no les gusta verse muy producidas.
- **Hippie chic:** Este estilo es básicamente igual que el natural, solo que se aplica un poco de sombras café o cobre para resaltar tus ojos. Aplícalas con un pincel en el párpado móvil y tal vez delineador marrón por dentro del ojo. Te seguirás viendo muy natural, pero con más definición. La onda es lucir fresca, pero un poquito más sexy en los ojos.
- **Clásica:** Este look es ideal para presentarte a una entrevista de trabajo, a la oficina o

algún evento donde no te quieres ver súper maquillada pero sí arregladita y femenina. ¡La clave es usar un poco de lipstick! No tiene que ser un tono muy intenso, elige un tono rosa que se te vea muy bien y parte de ahí. Es impresionante cómo un buen labial —a diferencia del gloss— te hace lucir arreglada en segundos. ¡Así de fácil!

- **Glam:** Nos encanta este estilo de maquillaje para un date o alguna fiesta en la que te quieras ver guapísima ¡sin parecer, claro, que pasaste horas en el salón! El chiste es que elijas entre unos smokey eyes increíbles (más adelante aprenderás a hacerlos como una experta) o unos labios súper intensos. No cometas el error de destacar mucho los ojos y los labios al mismo tiempo, te quieres ver súper glam, no disfrazada. Así que ya lo sabes, hay una línea muy delgada entre verte guapísima o sobre-producida.
- **Dancing Queen:** Si vas a bailar o tienes el mega evento puedes aprovechar y ponerte unas súper pestañas postizas, sombras brillosas, delineado de gatito, etc. Es el momento para sacar la maquillista que llevas dentro y ¡sácate provecho! Eso sí, recuerda que todos los excesos son malos, así que tampoco te dejes ir, elige algo que quieras destacar (a nosotros nos encantan las sombras brillosas) y diviértete mucho. Ojo, este look esta estrictamente prohibido para usarse de día y mucho menos en la escuela u oficina, ¡acuérdate que es para ocasiones especiales!

Las armas infalibles de belleza. ¿Qué necesitas? ¡Domínalas todas!

Ahora te vamos a describir los productos básicos que debemos tener en nuestro cajón de cosméticos —obviamente no tienes que seguir esta lista el pie de la letra, **es solo una sugerencia y lo que nos encanta a nosotras**, tú poco a poco irás haciendo tu colección de acuerdo con tus gustos y necesidades, ¿va?



EMPIEZA TU COLECCIÓN

- **La base:** Es básica para emparejar tu tono de piel y esconder esas pequeñas imperfecciones. Hay de muchos tipos: hidratantes con color, líquidas, cremosas, en polvo y minerales. La verdad es que las fórmulas de hoy son mucho más ligeras y evitan ese look de “máscara” tan desagradable y típico de las telenovelas de los ochenta. **Elige la tuya de acuerdo con tu tipo de piel.** Si no te gusta sentirte muy maquillada entonces lo tuyo es un hidratante con color. A las pieles grasas o mixtas les funcionan mejor las bases minerales en polvo o las líquidas muy ligeras. Si eres de piel seca inclínate por las más hidratantes. **El chiste es lograr que la base se funda en tu piel y se vea parejita** y no que la esconda detrás de capas de maquillaje.

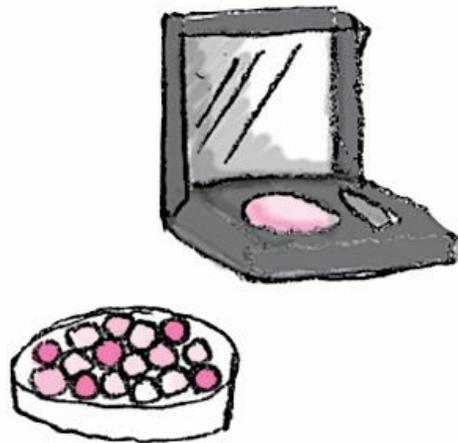


alerta: Pocas cosas más horribles y fake como una base 3 tonos arriba de tu color natural. **Elígela en tu color exacto y pruébata en la mandíbula o las mejillas, no en la mano,** el color de tu rostro es diferente al del resto de tu cuerpo. Tu tono de base ideal es aquel que desaparece en tu piel, porque es del color exacto.

- **Corrector:** Aquí hay de dos sopas, el que tapa las ojeras y el que tapa los barritos e imperfecciones más notorias. No es necesario que compres dos, busca uno que te sirva para las dos cosas, y que no sea muy cremoso para que no se vea como que se “craquela” debajo de tus ojos. Los que vienen en tubito como de gloss con un pincel integrado son los que funcionan mejor para todo. Es importante que sea del mismo tono de tu piel. **¿Haz visto qué feos se ven los ojos todos blancos en la parte de las ojeras en las fotos?** Eso es porque usan un tono inadecuado. Casi todas las marcas de base tienen un corrector que va de la mano, busca el de tu color en la textura que más te guste. **Creemos que los que son más fluidos se deslizan mejor en la piel,** por lo que se

difuminan mejor y se ven más naturales. Aplícalo después de la base para que no se “borre”, y difumina muy bien.

- **Polvos (suelto, compacto, mineral, otros):** Es importantísimo para dar un acabado de perfección a la piel usar un buen polvo suelto. En México, el polvo compacto es muy popular y es típico ver a las chavitas aplicarse pasada, tras pasada de polvo compacto con la misma esponja durante meses y ¡es un error! Lo mejor es usar polvos sueltos con una brocha grande para sellar el maquillaje y **aplicarte polvo compacto durante el día ¡con brocha!, si necesitas retoque.** Esto es porque la esponja de los polvos compactos está súper contaminada con sudor y bacterias, así que es pésima para la salud de tu piel. Las brochas son más higiénicas y además se logra que se vea mucho más natural, ¡haz la prueba!



- **Blush:** No hay nada como un buen rubor rosa para lucir radiante, fresca y despierta. Es increíble lo que unas buenas “chapitas” hacen por nuestro aspecto. **Todas tenemos que tener un blush rosa y unos polvos bronceadores para perfilar el rostro y darle más color.** Hay en crema, gel y polvos, nosotras te recomendamos estos últimos porque son más fáciles de usar y reaplicar durante el día. Hay que ponerlos de acuerdo con la forma de tu

cara, más adelante te lo explicamos todo.

- **Sombras:** Aquí sí hay muchísimas opciones. Hay sombras en polvo compacto, sueltas, en crema, en lápiz, etc. La verdad es que todas son buenísimas, pero **nuestras favoritas son en polvo o crema**. Si apenas comienzas a maquillarte es mejor empezar con las de polvo porque son más fáciles de aplicar y difuminar. Ya que las domines te puedes graduar y comenzar con las de crema, que son más intensas en color y duran mucho más en la piel. **Las básicas serían una del color de tu piel, otra del mismo tono pero con brillos (para iluminar tus ojos), una color chocolate y una gris oscuro**. Estas cuatro sombras te dan desde un look súper natural hasta unos smokey divinos. Obviamente puedes adquirir otras en distintos colores, pero estas cuatro son las mega básicas.



tip: Es una buena idea invertir un poquito más de dinero e ir a una tienda departamental donde puedas comprar una paleta de sombras de ojos con los tonos que tú elijas.

Piensa bien cuáles quieres, recuerda que deben ser colores que te sirvan: como una sombra base (de tu tono de piel) y otras tres con brillos y colores más intensos, **¡úsalas a conveniencia!**

- **Pestañas:** Todas debemos tener un buen rimel negro, que alargue y les dé súper volumen a tus pestañas y, obviamente, un enchinador, ¡éste hace maravillas! **Si no lo has probado no sabes lo que te estás perdiendo, literal, elevan tus pestañas de una manera impactante**. Somos súper fans

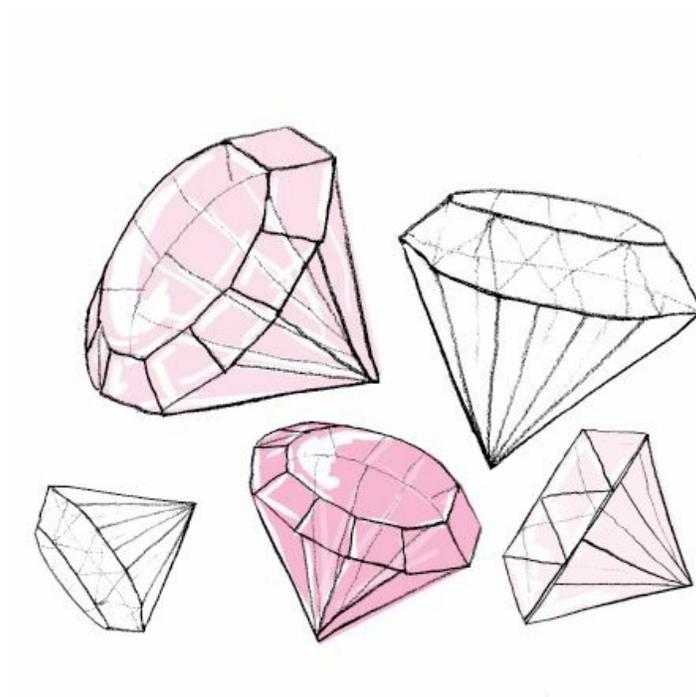
de las pestañas postizas, pero únicamente para ocasiones especiales como para ir a bailar, un evento o fiesta. No te recomendamos que las uses durante el día porque se ven súper fake y de mal gusto.

- **Labial, gloss, lipsticks:** No hay nada más femenino que un clásico lipstick rojo o fucsia. Aquí sí no hay reglas específicas, es básico que tengas glosses y labiales que vayan bien con el color de tu piel y el resto de tu look. **Mate, brillosos, ¡¡¡no hay límites!!!...**



fun fact: Los antiguos griegos y romanos realzaban sus pestañas con una mezcla de huevo de hormiga y moscas machacadas. **¡Guácala, qué horror!** Esa mezcla espantosa y peligrosa es el antecedente más viejito del rimel.

¡Mineralízate!

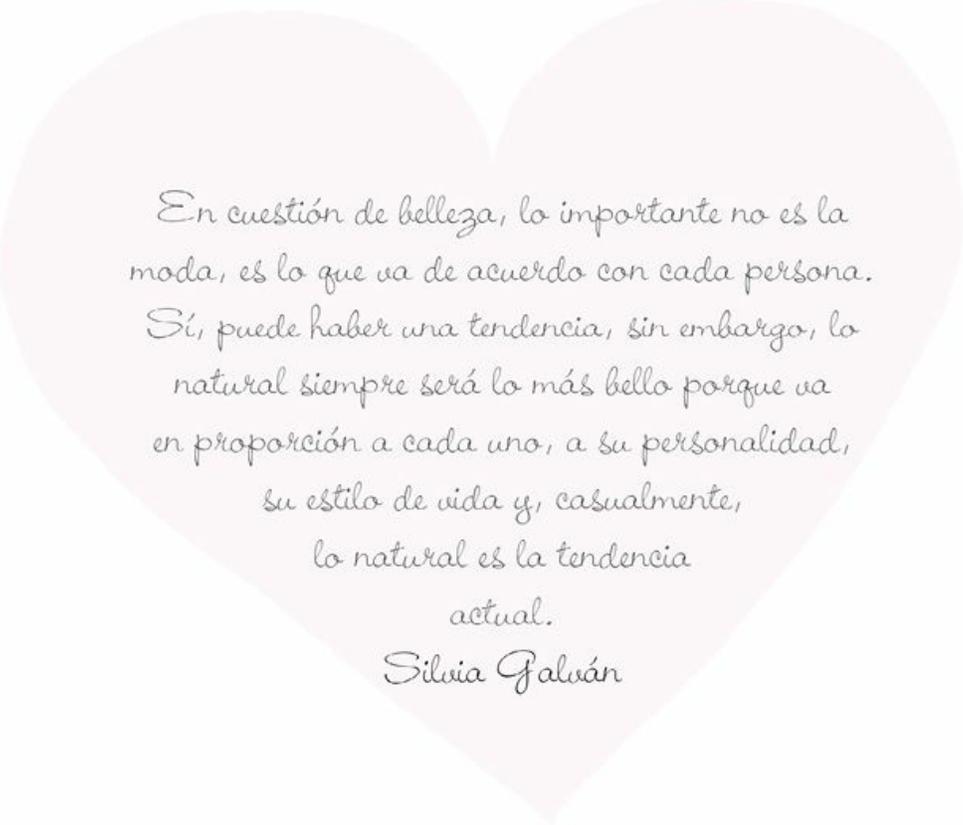


Seguramente ya has oído hablar del boom de productos de belleza minerales, están por todas partes y ya pasaron de ser una simple moda a formar parte de nuestros favoritos. Básicamente, estos polvos, sombras, etc., están adicionados con piedras minerales pulverizadas (¡algunos hasta diamantes!), que además de tener beneficios para tu piel, dan un acabado luminoso muy lindo. A nosotras nos fascinan sobre todo las bases de maquillaje y, bueno, la verdad es que **¿piedras preciosas en mi make-up?, ¡obvio!** ¿Quién no ama las joyas?... jajaja... y si además benefician mi piel, ¡pues, bienvenidas sean!



¿sabías esto? El kohl era uno de los maquillajes más usados en la antigüedad. Así es, **esta mezcla de galena, un mineral negro, y otros ingredientes**

como antimonio, era mezclado con grasas para formar una pasta que mujeres egipcias, hindúes y árabes, principalmente, **empleaban para embellecerse los ojos.**



En cuestión de belleza, lo importante no es la moda, es lo que va de acuerdo con cada persona. Sí, puede haber una tendencia, sin embargo, lo natural siempre será lo más bello porque va en proporción a cada uno, a su personalidad, su estilo de vida y, casualmente, lo natural es la tendencia actual.

Silvia Galván

¿Qué onda con las cejas?

La neta, las cejas son el marco no solo de tus ojos, **¡sino de tu cara!** Acudimos con la experta en diseño de cejas, Silvia Galván quien nos reveló todos sus secretos para que aprendas a tener las tuyas divinas e impecables...



Cejas de experta

Lo importante es detectar cuándo una niña debe empezar a arreglarse la ceja. **Y cuando digo arreglar, es arreglar, no quitarla.** Definitivamente, yo estoy convencida, y tengo ya casi 30 años en el diseño de imagen, de que no se puede empezar un diseño de imagen, si primero no se ve la ceja como parte principal de la cara: porque ésta es su marco, tiene que ver con la nariz, con las entradas del cabello, con el tamaño de frente; porque balancea la disposición de las partes de la cara. **La proporción se nota: una ceja separada hace que la nariz se vea grande y una ceja muy junta hace que la nariz se vea larga.**

Lo importante con la ceja es definir primero qué pelos son los que no se deben tocar. Regularmente comenzamos a sacarnos de donde más tenemos, pero esto puede provocar que se abran huecos y que la punta, que es donde menos hay, quede desbalanceada. **Yo creo que lo primero que debe hacerse es: bajar el pelo, detectar cuál es la línea principal,** es decir, por más poquito pelo que haya, se ve una línea firme, que nos guía y que arriba y abajo tiene pelusa; luego, si el pelo es muy largo, tenemos que cortarlo a un tamaño estándar. **La ceja debe tener, primero que nada, limpieza: arriba y abajo.** Limpieza no quiere decir invadir la parte de pelo que nos funciona para dar forma. Si quedan huecos en esa línea los podemos rellenar con sombra, con lápiz o con micropigmentación. Lo que menos debemos hacer con las cejas es depilarlas por completo. **Cuando las depilamos muy seguido, podemos perder pelo e irlo debilitando.**

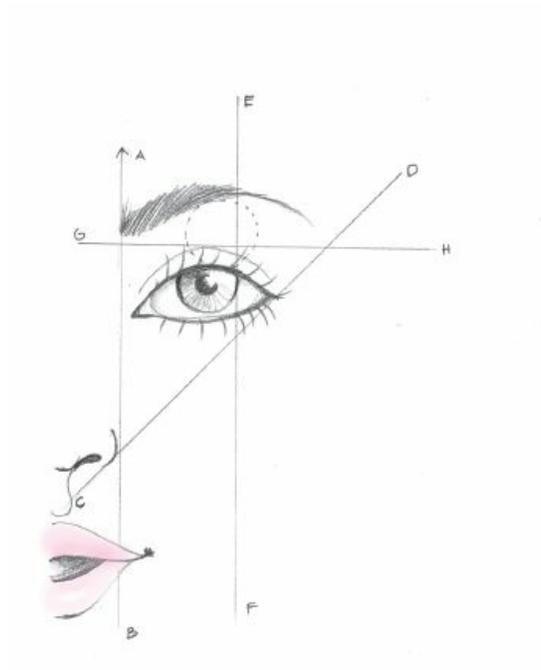
La ventaja que tenemos ahora es que la ceja se usa más natural, hay una tendencia a dejarse más gruesa. Entonces, aunque tengas poquito pelo y lo tengas muy delgado, si tienes algunos huecos, lo importante es dejarla salir. **El ideal de una ceja es que empiece por la comisura de la nariz hacia el lagrimal, que empiece, midiéndolo con un pincel delgado, sin invadir la nariz, la entreceja.** Tomando en cuenta la comisura de la nariz se espera que nos dé el final en la punta, en diagonal. Hay cejas que aunque no den esa proporción del final exacto son estéticas. Es decir, **no hay una forma estándar, la gente muchas veces cree que quienes hacemos las cejas las hacemos todas iguales y no es**

cierto, lo cierto es que todas las queremos ver delineadas: limpias de arriba, limpias de abajo y con una medida proporcional al hueso frontal y al hueso occipital que viene a dar en el centro, es decir, de acuerdo con la proporción de la cara.

*Silvia Galván,
presidenta en México de la
Asociación Internacional
de Peluquería Intercoiffure Mondial
con sede en París, Francia*



*Ésta es la fórmula que
la experta nos explicó*





Las brochas: cuál se usa para qué y cómo cuidarlas

Estas herramientas son tus cómplices número uno ¡y muchas veces no les damos la importancia que en realidad tienen! Las brochas son **BÁSICAS** para lograr un maquillaje perfecto, bien difuminado y sobre todo con un acabado muy profesional. Es muy difícil lograr el resultado que esperas (¡y que tanto practicas!) si lo haces con las brochitas y esponjitas que incluyen muchos de los cosméticos. ¿Te has fijado como los **productos más profesionales vienen sin brochas ni pinceles?** Esto es porque hay que utilizarse con buenas herramientas para lograr un look espectacular. Algunos rubores y sombras más elegantes de marcas más reconocidas

vienen con brochitas de muy buena calidad, y éstas están OK para retocar tu maquillaje **¡pero no para pintarte como pro!** Entendemos que las brochas y pinceles no son nada económicos, pero vale mucho la pena invertir en unos de buena calidad, de cerdas naturales o sintéticas, que sean densos y no se deshagan a la primera. **¿Nuestro consejo? Ahorra un poco, y compra las brochas de la mejor calidad que te puedas permitir.** Es mejor tener dos muy buenas (para rubor y sombras) que muchas mal hechas que además de arruinar tu look pueden hasta maltratar la piel de tu rostro.

¿Qué debes de buscar cuando compres tus brochas? Que sean suaves, firmes, que las cerdas estén tupidas y bien adheridas al mango del pincel. Pueden ser naturales o sintéticas, pero que sientas que se deslizan fácilmente en la piel y elige las mejores que puedas comprar de acuerdo con tu presupuesto. A continuación te presentamos las brochas más importantes que debes de tener en tu kit de maquillaje, sin embargo **¡no las tienes que comprar todas de una vez!** Cómpralas poco a poco, hasta que te hagas de un set increíble. Te las pusimos por orden de uso, tomando en consideración las que son súper básicas. **¡Te sentirás la más pro!**

Cuida tus brochas como tus bebés y ¡lávalas bien!

Es **I N D I S P E N S A B L E** que cuides y mantengas tus brochas limpias y en buen estado. Son tus herramientas para estar más guapa, pero si no las cuidas **¡SE pueden convertir en tus peores enemigas!** Las cerdas de los pinceles y brochas son lugares idóneos para que crezcan bacterias de todo tipo, así que **MÍNIMO las tienes que lavar cada dos semanas.** Te juramos que no te toma nada de tiempo y la salud de tu piel te lo agradecerá. Hay de dos, puedes comprar un limpiador de brochas, que ya fabrican varias marcas de cosméticos y usarlo según las instrucciones o lavarlas tu solita **¡y ahorrarte un dinerito!**



alerta: **Nunca debes prestar tus cosméticos.** No sabes todos los gérmenes que pueden tener. Las pestañas y la comisura de los labios son lugares idóneos para que se formen bacterias. En cuanto al polvo y el uso de esponjas: tú sudas toxinas, sudas lo que comes, si estás enfermo, la forma en que sacas la enfermedad es sudando. **¡Imagínate!** Nunca debes usar una máscara de pestañas por más de tres meses, porque reaplicas gérmenes que ya tienes; **debes lavar todas las brochas al menos cada dos semanas;** si usas esponja no la puedes usar más de tres veces. Lo más importante de todo esto es que te desmaquilles, que tengas el hábito de limpiar tu cara por la mañana y por la noche, **porque por cada día que no te desmaquilles son siete días de envejecimiento.** Es importante que tu piel respire.

Muchos profesionales son fans del shampoo anticaspa para limpiarlas porque las dejan suaves y sin residuos. **En realidad cualquier shampoo que uses funciona igual.** Haz una mezcla de shampoo y agua en un vaso, haz espuma y remójalas unos minutos para quitarles el exceso de maquillaje y polvos. Después, una por una enjuágalas bajo el chorro de agua para remover todo el shampoo hasta que se aclaren bien (**¡ojo!, hazlo rapidísimo para no desperdiciar agua**). Por último déjalas secar sobre papel de cocina (más absorbente e higiénico que una toalla) ¡y listo! Entre lavadas, te recomendamos que rellenes con alcohol un frasco con atomizador para que rocíes tus brochas cada vez que las termines de usar, y así **NO permitas que crezca ningún tipo de bacteria o microorganismo, ¡guácatelas!**

PARA QUÉ SIRVE CADA UNO

- 1. Base líquida:** Este pincel aplanado es indispensable para distribuir el maquillaje de manera pareja. Nos encanta porque logra extender una pequeña cantidad de base en toda la cara logrando un resultado muy natural en la piel.
- 2. Polvos sueltos:** Ésta es súper básica para distribuir los polvos sueltos por toda tu cara de manera uniforme y sellar el maquillaje. Además es ideal para aplicar polvos brillosos en escote y hombros. Ésta debe de ser pachoncita y firme.
- 3. Bronzer:** Esta chaparrita es perfecta para que tus polvos bronceados luzcan muy naturales en las zonas estratégicas. Aunque es gordita, hay que tener cuidado de solo usarla en los lugares que naturalmente se broncean con el sol (mejillas, nariz, frente y mentón) ¡No es para que te la pases por toda la cara sin control!
- 4. Blush:** Esta brocha sesgada es indispensable para aplicarte el rubor como experta y esculpir tu cara. El corte en diagonal permite que te apliques polvos bronceados en los pómulos para destacarlos, y la punta redondeada del final es ideal para el blush rosa en el centro de las mejillas ¡mega básica!
- 5. Sombra base:** Si te fijas ésta es más planita y está diseñada para extender la sombra base (clarita o con brillos) en todo el párpado de manera pareja y rápida. Ésta es la básica, la que usarás todos los días.
- 6. Sombra abombada:** Es para depositar las sombras más oscuras en el párpado móvil e ¡indispensable para difuminar en la cuenca del ojo! Tiene dos trabajos muy importantes: colorear y difuminar. ¡Importantísima!

- 7. Smokey eyes:** Este pincel en forma de lápiz o pluma es ¡básico! y el secreto de todos los make-up artist para unos ojos smokey rápidos y perfectos. Es la mejor para difuminar el delineador kohl alrededor de los ojos, y te brinda precisión y control.
- 8. Cejas/delineador:** Este pincel plano con corte sesgado es perfecto para rellenar las cejas con un poco de sombras y sobre todo para perfilar tus ojos con delineador en gel. Es el indicado para lograr los famosos “ojos de gatito”.
- 9. Polvos minerales:** Esta brocha sintética está diseñada específicamente para sacar lo mejor de tus polvos y rubores minerales. Las fibras ayudan a dejar un acabado súper brillante e iluminado en las mejillas. ¡Indispensable para el glowy look!
- 10. Labios:** Este pincel es tu mejor opción para pintar tus labios con mega precisión, y además para que aproveches hasta el último rastro del tubo de lipstick. También sirve para aplicar los glosses que vienen en tarrito (¡y no los contamines con el dedo!, ¿eh?).

¡Listo! Ahora ya sabes cuáles son las brochas básicas que deben estar en el kit de maquillaje de todas. Obviamente existen cientos más que podrás ir adquiriendo con el tiempo, pero éstas son las que no te pueden faltar.

Los secretos de los make-up artists

Nuestro trabajo nos ha dado la fortuna de estar cerca de los más top del mundo de la belleza. Queremos compartir esa fortuna contigo y te los traemos hasta aquí:



Para mí lo más importante es experimentar siempre, saber que todo te puede quedar, dependiendo de tu personalidad, del lugar a donde vas... es clave jugar con el maquillaje. En el maquillaje se trata cada vez más de romper las reglas. Ha pasado algo súper chistoso: en las semanas internacionales de la moda cada vez existen menos estaciones del año; como el mundo también está cambiando —debido al calentamiento global y otros factores— ya casi no existe la separación tan marcada entre otoño, invierno, primavera y verano. Para mí es clave que te pongas corrector, que es para quitar las marcas del cansancio, máscara de pestañas, que es el marco de tu ojo; las mejillas, porque eso va a hacer que te veas saludable y fresca y, ya después, lo que te hagas de ahí es un plus.

*Beatriz Cisneros, professional make-up artist
y la primera latinoamericana en ser parte
del Senior Artist PRO TEAM Mundial de M.A.C.
Cosmetics ¡woooow!*



*Los tres secretos de maquillaje
de Jonathan Lule...*

Su talento lo ha llevado a trabajar en las revistas de moda más importantes de la industria y con las celebridades más cool del momento como Ana de la Reguera, Eva Longoria, Ludwika Paleta y muchas más, y ¡es también uno de nuestros consentidos! Aquí te comparte sus tres secretos mejor guardados...

1. La ceja es el marco de los ojos y... ¡donde hay ojos lindos no hay cara fea! Mantenla en buen estado, depíllala y límpiala, pero siempre respetando su forma natural.
2. La piel luminosa es un básico, además de una tendencia de make-up, es una manera de regresarle a la piel ese aspecto lozano y fresco. Adoro las pieles brillantes. Usa productos que te den este acabado (bases, polvos, blushes).
3. Mucha máscara de pestañas: es de lo único que no se puede prescindir hasta para un make-up muy natural. ¡Le da mucha expresión al ojo! Siempre, siempre usa waterproof...



Trucos y magia de las editoras



Mi primer must, que es para mí como el aire que respiro, es el enchinador de pestañas (Shu Emura). Mis pestañas son caídas pero largas, así que se imaginarán que en cuanto me las enchino, mi ojo se agranda inmediatamente y me veo bien coqueta, jaja. El otro must, es un buen polvo, que en cualquier momento e incluso sin espejo te puedas poner, uno que parezca extensión de tu piel, que sea muy parecido a tu color. Y por último, mi tercer must son unas chapitas pues ya con estos tres, te puedes ver muy decente. Olivia



¿A quién no le gusta el maquillaje? Es rara la niña que haya probado sus beneficios ¡y no regrese a él! Yo desde chiquita, estando en Jeans, tuve mi primer acercamiento a él. Recuerdo que lo primero que usé en este mundo del maquillaje fue un delineador CAFÉ para ojos, ¡¡¡y por adentroooo!!! Jajajajaja, ¡ya sé, pueden decirlo!, ¡QUÉ NOVENTERA! Jajaja, Y de ahí me seguí con la enchinada de pestañas y el famosísimo tapa ojeras, para luego darle a los colores de sombras para ojos. Pero lo que se me quedó hasta la fecha es... que no puedo vivir sin un buen corrector de ojos, enchinador de pestañas y obviamente el blush. ¡Son mis básicos, y no salgo de mi casa sin ellos! Angie



Si tuviera que elegir mis productos favoritos (y mira que es tan difícil como

pedirme que escoja a mi hijo favorito) serían un buen corrector, polvos minerales, blush rosa, rizador de pestañas y máscara a prueba de agua. ¿son muchos? Jajaja, deberían de ver mi bolsita de maquillaje del diario...; seguro se burlarían de mí, soy la típica que va por la vida por lo menos con cinco lipsticks y tres glosses en la bolsa y es que los necesito todos, ¡no lo puedo evitar! Mi truco (y secreto) favorito es lograr verte siempre radiante, aunque no hayas dormido, fake it! Aplica un buen corrector sobre las ojeras y alrededor de la nariz, después polvos minerales y a continuación un iluminador. A mí me encanta Touche Éclat de YSL, difumínalo sobre el corrector extendiendo hasta los pómulos, en el puente de la nariz y sobre los piquitos de los labios superiores ¡te vas a sorprender! Esa es la base para verte espectacular, y así lo que te pongas a continuación (rimel, blush, gloss, etc.) solo te hará lucir AUN más linda.... ¡haz la prueba! Hildelisa

Paso por paso

En realidad un maquillaje de SUPER-STAR se logra con mucha práctica ¡y con algunos trucos que después de leer este libro vas a dominar! A lo largo de los años (¡poquitos!) hemos aprendido muchos secretos súper fáciles que hacen TODA la diferencia. Desde cómo ponerte el blush para resaltar mejor tus facciones, hasta agrandar tus ojos, hacer crecer tus pestañas, lucir la piel más perfecta del mundo, en fin, te lo contaremos todo. Lee con atención y pon manos a la obra. Abrimos la caja de Pandora y compartimos contigo nuestros mejores trucos, paso a paso, para que seas toda una experta ¡y

facilísimo!

LA MAGIA DEL BLUSH. TIPOS DE CARA

Para que realmente te maquilles como una profesional y le des dimensión a tu cara, necesitas saber qué tipo de rostro tienes y así darle con el blush la definición que necesita. Es como si fueras a pintar un cuadro, ¡hay que conocer bien el lienzo! Solo necesitas una brocha, polvos bronceadores y rubor rosa. Siempre hay que empezar con poco producto e ir agregando más conforme necesites, ya que es más fácil poner que quitar. ¡No queremos que quedes como payaso! La clave para lograr un look natural es difuminar muy bien los polvos bronceadores y el blush, el secreto está en “unirlos” con una brocha, para que no se note la diferencia entre ambos. Evita que se vean como dos “barras” de color, estos deben fundirse entre sí y crear dimensión.



Cara redonda: Las mejillas son más prominentes, o sea eres “cachetoncita” como Hildelisa. Define tus pómulos (justo debajo del hueso de la cara) con un poco de polvos bronceadores bien difuminados y aplica el blush directamente en las manzanas de las mejillas extendiendo hasta las orejas.



Cara ovalada: Como Angie, eres de las suertudas de tener un rostro muy proporcionado. Para resaltar tus pómulos de supermodelo solo aplica un poco de rubor en las mejillas y un toque de polvos bronceadores justo debajo del hueso de la cara y difumina bien.



Cara cuadrada: En este caso los huesos de la mandíbula son anchos pero bien proporcionados con la frente. Para endulzar tu rostro, difumina el rubor en las mejillas y pómulos hasta las sienes. Evita el polvo bronceador, no es necesario dar más definición.



Cara de corazón: La frente es prominente en contraste con un mentón pequeño, como Olivia. Para crear un efecto de balance, aplica polvos bronceadores justo debajo del hueso de la cara pero casi llegando a las sienes y difumina muy bien. Aplica el rubor encima de los pómulos.

PESTAÑAS KILOMÉTRICAS

Si tu máscara está grumosa, ponla (cerrada) debajo de agua caliente para que se adelgace el líquido. Siempre utiliza el enchinador antes de aplicarte la máscara, ¡no al revés, porque las puedes romper! Para tener más definición, aplica la máscara arriba y abajo de las pestañas (no en las de abajo, ¡ojo!) comenzando desde la base y aplicando hacia arriba con movimientos de zig-zag; para que se vean más pesadas, ponte de manera horizontal la máscara en la raíz de tus pestañas lo más pegando al ojo que puedas, haz pequeños movimientos hacia arriba y hacia abajo antes de ponerte la máscara en toda la pestaña. Termina dando ligeros toques con el cepillito en las puntas de las pestañas hacia arriba ¡te quedarás impactada con tus pestañotas de Minnie Mouse!

*Los smokey perfectos,
por Beatriz Cisneros*

Sin importar si tienes ojos grandes, o chicos o como sea, el smokey eye queda muy bien para todas. Por

supuesto, tienes que valorar: si trabajas en una oficina no vas a llegar con smokey eye negro y labios rojos, tienes que ser muy cuidadosa y tomar en cuenta a dónde vas, cómo te ve la gente, a qué te dedicas. Lo que he encontrado es que mucha gente no se sabe hacer el smokey eye y de verdad que en cinco minutos lo puedes hacer.

Mira, es súper fácil:

1. Vas a tomar un lápiz, casi siempre estos lápices son muy cremosos, como un eye kohl. Te vas a hacer una línea a todo lo largo de tus pestañas, tanto superiores como inferiores. No importa cómo quede, si te queda como carretera, no importa. Puede ser negra, café, azul, o de todos los colores.
2. Tomas una brocha, que es clave; pero necesitas una brocha que sea como en forma de lápiz, como una forma de gota, que tenga un poco de punta. Con esa brocha vas a empezar a difuminar la línea que hiciste, de un lado al otro. Del lagrimal hacia el extremo, la difuminas y la empiezas a hacer hacia arriba, igual en las pestañas de abajo, hay que extenderla.
3. Ahora, si quieres que te quede mucho más profesional, puedes agregarle otro tono, por ejemplo, algo que se usa mucho es que te hagas la línea base en negro y después tomes una sombra de color que vas a aplicar en la cavidad del ojo, entonces ya se va a ver un smokey eye súper bonito porque empieza de un tono y se convierte en otro.

OJOS PERFECTOS

Maquillarte los ojos no es nada complicado, solo es cuestión de saber en dónde poner qué sombra y ¡difuminar perfectamente! Para el diario, en realidad no somos fans de los ojos multicolores, una sombra beige o color piel con un toque de brillos en todo el párpado es suficiente para dar luz a tu mirada. Ahora, si quieres más definición,

un poquito de sombra café en el párpado móvil y bien difuminada en la cuenca del ojo se ve divina.

Las sombras se usan de esta manera:

1. Con una brocha plana, extiende una sombra clara (beige o color hueso) **del tono más parecido a tu piel** por todo el párpado, si tiene un poco de brillo se ve lindísima.
2. A continuación toma el pincel más gordito y deposita tu sombra favorita en todo el párpado móvil, ésta puede ser morada, cobre, café, **¡la que quieras!** (te recomendamos reservar las más oscuras y la negra para la noche).
3. Pasa el pincel ahora sin producto varias veces en la cuenca del ojo, hasta que veas que la sombra se difumina antes de llegar al hueso de la ceja. **El chiste es que no sea vea como una mancha en el ojo**, sino como un baño de color degradado.
4. Por último traza una línea delgada a lo largo de la línea superior de las pestañas —si usas un lápiz del mismo color de la sombra luce más natural— pasa un pincel pequeño o un cotonete de algodón sobre el delineado para suavizar la línea, enchina tus pestañas con un par de capas de máscara **¡y estás lista!**

Si quieres marcar un poco más la mirada, entonces delinea tus ojos por dentro con el mismo lápiz que ya usaste. Un lápiz negro o café funciona perfecto. Por las noches, pon un poco de sombras o polvos brillosos en las esquinas internas de los ojos para intensificar y dar luz a tus ojos. **¡Practica mucho!** En poco tiempo lo harás como experta.

DELINEADO DE GATITO

Ahora esta súper de moda la ropa y el maquillaje retro, y sin duda la rayita “de gatito” en los ojos es ¡lo máximo! Y no te imaginas qué fácil es hacerla. La puedes dibujar con un lápiz delineador negro, pero nosotras preferimos los que vienen en forma de “plumín” porque son mucho más fáciles de usar, ya vienen con el producto adentro ¡y además duran más! Echa un poco la cabeza hacia atrás sin dejar de ver el espejo (así bajas la mirada y puedes ver perfectamente la línea de las pestañas). Toma el plumín delineador negro por la parte media para tener un mejor control y sujétalo, de manera que la punta se incline un poco y déjalo caer sobre la línea de tus pestañas, pegada al lagrimal. Haz el trazo de adentro hacia fuera con un solo movimiento ¡no te pares o te quedará disparejo! Antes de terminar jala la línea un poco hacia arriba para lograr el efecto de gatito que adoramos, haz lo mismo en el otro ojo. Después checa bien en el espejo que te hayan quedado parejos, y rellena algunos huequitos que pudieran haber quedado. Parece complicado, pero en realidad no lo es. ¡Es solo cuestión de mucha práctica! Inténtalo hasta lograrlo... ¡miau!

ELIMINA LAS OJERAS

Como ya te lo contamos, las ojeras se pueden evitar o por lo menos disminuir. Sin embargo, somos humanas y lo más seguro es que por más que trates de evitar que te salgan siempre estarán ahí, **¡pero es facilísimo ocultarlas!**

- **Busca un corrector ligero** (los muy cremosos son para pieles mayores y tienden a verse muy pesados lo cual resulta contraproducente), a nosotras nos encantan los que ya vienen con un aplicador incluido, de los que tienen el mismo empaque que un gloss ya sabes cuáles, ¿no?

- **Ya sea que lo compres en el súper o en una tienda departamental**, es fundamental que sea del mismo tono que tu piel o solo un tono más claro, para lograr un resultado natural.
- Después de aplicar tu base de maquillaje, toma el aplicador y pon varios puntitos de corrector debajo de los ojos, comenzando por el lagrimal.
- A continuación difumina súper bien hacia arriba con la ayuda de tu dedo anular dando ligeros golpecitos. Sella con polvos sueltos ¡y listo!

**Las ojeras habrán desaparecido
y puedes seguir con tu vida.**

Pero ¿y qué hacemos las que sufrimos de los terribles ojos de mapache, o sea, ojeras muy profundas? **¡Táparlas como expertas que ya casi somos!, jaja...**

- **Primero que nada**, hay que identificar cuál es el color de tus ojeras. Hay algunas que tienden a ser “verdosas” y otras “moradas / azulosas”.
- **A partir de ahí**, hay que buscar el corrector ideal para ¡eliminarlas de tu vida! Si tus ojeras tienden a ser muy oscuras, busca un corrector con tintes amarillos para contrarrestar el morado de las mismas. Si tus ojeras tienden a ser más bien verdosas, busca uno que tenga tintes anaranjados.



alerta: Estos correctores tienen una consistencia más gruesa (generalmente

vienen en una presentación como lipstick) y **hay que tener cuidado y usar solo un poquito.**

- **Con un pincel delgado** aplica unos toques de producto debajo de los ojos y difumina súper bien con tu dedo anular, cuidando de no tallar ni estirar la piel hasta que veas que el corrector se funde perfectamente y tus ojeras desaparecen.
- **Finalmente sella** con polvos sueltos usando una brocha grande y ¡listo! La clave es que uses muy poco corrector. El error más común es aplicar demasiado, lo cual solo hace que tus ojeras sean ¡más prominentes! Así que pon mucha atención. Menos siempre es más.

Si eres de ojeras muy notorias, evita usar rimel en las pestañas inferiores.



BORRA ESE GRANITO

¿Te salió un grano inmundito? Que no cunda el pánico porque lo vamos a borrar en segundos. Es importante que ¡no te lo aprietes! Porque solo vas a dejar el poro de la piel abierto y será imposible camuflarlo. Primero aplica tu base de maquillaje o hidratante con color, en toda tu cara y dale unos segundos para que se seque. Después toma tu corrector (puede ser el mismo que el de las ojeras, siempre y cuando sea ligero y no muy emoliente) o alguno especial para piel con acné. Es importante que sea solo un tono más claro que el color natural de tu piel. Aplica un poquito de producto sobre el grano, y dando ligeros golpecitos con el dedo anular difumina alrededor del brote hasta que veas que desaparece perfectamente el corrector. Sella con un toque de polvos sueltos ¡y no te lo toques! Verás cómo el grano desaparece y tú tan feliz como siempre. Si el grano es en las mejillas, evita usar bronzer o blush, porque el color lo hará más notorio. ¿Por qué mejor no usas un lipstick increíble fucsia o rojo que dirija todas las miradas hacia tus labios sexys?, déjalos por esta vez que se roben toda la atención ¡hasta que se largueeee el grano inmundito.

ADELGAZA TU CARA

Si eres de las que odian sus cachetes, ¡¡¡te tenemos la mejor noticia!!! Puedes adelgazar tu cara en segundos, si sigues estos trucos maravillosos. Necesitas unos buenos polvos bronceadores mate (bronzer) y un rubor rosa con un toque de brillos.

- Primero lo primero, ¿sabes cuáles son tus pómulos? Son los huesitos que tienes en las mejillas, búscalos bien... seguro los encuentras. Bueno, pues ahora con la ayuda de una brocha mediana (de preferencia sesgada) aplica tus polvos bronceadores justo debajo del hueso, difuminando en forma diagonal hasta las orejas.
- Después, con la misma brocha, ponte bronzer comenzado debajo de una oreja, a lo largo del hueso maxilar hasta llegar debajo de la otra oreja, para ocultar la

papada ¡difumina perfectamente!

- Para terminar aplica un toque de blush rosa con brillos en el centro de las mejillas, teniendo cuidado de unirlo perfectamente a los polvos bronceadores, difumina y ¡sorpréndete! Literal te habrás “quitado” varios kilitos de encima. Si lo haces bien, el efecto visual es realmente impresionante.

¡ILUMÍNATE!

Una piel radiante es muy diferente a una grasosa y llena de brillos en la zona “T”. Para lograr ese acabado iluminado que nos encanta, hay que usar los productos adecuados de la forma correcta. Una piel con luz es sinónimo de salud y belleza, ¡así que aprendamos a lograrla!

- **Si eres de piel muy grasa**, es importante que uses previamente un producto matificante que controle el brillo, recuerda que queremos una piel iluminada muy cool, no brillante como espejo. Los iluminadores en barra son más intensos y un poco más complicados de usar. Te recomendamos uno líquido o en polvo si todavía no eres una experta, o eres de piel con tendencia mixta.
- **Una vez que hayas aplicado todo tu make-up** (base, corrector, polvos sueltos, blush, sombras etc.) elige un iluminador en polvo iridiscente, o uno líquido en forma de pluma. A nosotras nos encantan los polvos de M.A.C. o el Toche Éclat de YSL que viene en forma de pluma y es facilísimo de usar, pero hay similares de todas las marcas. Si te decides por uno en polvo, **elígelo en tonos dorados** si eres de piel morena, o con destellos plata si eres de tez clara.
- **Con una brocha mediana** aplícalos justo sobre la parte superior del hueso del

pómulo y extiéndelos hasta llegar arriba de las sienas. Después pasa rápidamente la brocha sobre el puente de la nariz. Con un pincel más pequeño toma un poco de iluminador y aplícalo en las esquinas internas de los ojos y sobre el pliegue naso-labial (justo arriba de los piquitos del labio de arriba).

- **Si prefieres utilizar un iluminador líquido**, aplícalo en los mismos lugares que el polvo, solo que difumina perfectamente y hazlo antes de ponerte blush. Para lograr este acabado de piel de porcelana tan lindo, el truco está en que la frente y el mentón permanezcan mate y libres de brillo.
- **Piensa en los iluminadores como el toque final** de tu look, una vez que domines la técnica no la soltarás jamás. Todas te van a preguntar qué te hiciste en la piel, porque se ve súper linda y llena de luz. ¡Es lo máximo!

LABIOS ULTRA SEXYS

¿Quieres boca voluptuosa y sexy? ¡No te inyectes colágeno! Eso déjalo para las señoras. Hay un truquito visual facilísimo que literalmente hace que se vea espectacular, natural y lindo.

- **Con un delineador para labios** en un tono muy natural (uno más oscuro que tu color de piel) perfila tus labios justo por arriba de su línea natural, pero ojo, el truco está en que sea literalmente sobre la línea natural, no más arriba. Hazlo con cuidado, deteniéndote cada tanto, porque si lo haces en un solo trazo el resul
- **Con la ayuda de tu dedo índice**, difumina el delineado suavemente pero sin borrarlo.

- **Después rellena todos tus labios** muy suavemente con el mismo lápiz y termina con un gloss rosa y prepárate para presumir los labios más sexys del mundo. ¡Somos fans!



tip: Tus labios tienen de tres a cinco capas de piel, así que asegúrate de incluirlos en tu régimen de belleza.

Los labios secos no solo se ven mal, sino que envejecen más rápido. Busca lipsticks o lip balms que tengan manteca de cacao, de karité, glicerina o vitamina E para mantenerlos siempre suaves e hidratados.

¡Listos para dar un beso!



LIPSTICK DE DIVA

Aplicar el lipstick como experta, sin mancharte los dientes ni dejarlo chueco no es nada complicado. Para que un labial rojo, rosa o vino se vea perfecto, hay que aplicarlo cuidadosamente y con paciencia.

- **Delinea tus labios perfectamente** con un lápiz del mismo tono que tu lipstick, **SÍ**

no lo encuentras ahora muchas marcas cuentan con lápices transparentes que solo actúan como barrera alrededor de tus labios para que el lipstick no se corra, porque finalmente esa es la función del delineador de labios. ¡Genios! Así que bueno, perfila tus labios siguiendo su línea natural (o LIGERAMENTE por fuera si quieres que luzcan más grandes).

- **Después, con la ayuda de un pincel para labios,** aplica el lipstick en una capa delgada, la cual irás aumentando gradualmente si quieres un color más intenso. Nosotras por el momento estamos enamoradas de los lipsticks mate, pero esta técnica funciona perfecto para los más brillantes o satinados.
- **Si quieres una boca aún más voluptuosa,** aplica un poquito de gloss transparente sobre el lipstick, solo en el centro de los labios, el reflejo de la luz sobre ellos crea una ilusión de volumen.
- **Ahora que si lo tuyo son unos labios llenos de color** pero con un look más natural y desenfadado, **sáltate el delineador de labios y aplica el labial ¡con el dedo!** Parece loquísimo, pero el resultado es de lo más cool, deja tu boca como con un baño de color. **¡Haz la prueba!**



Uñas siempre perfectas



Las uñas son un tema que ninguna debemos dejar de lado nunca. **Las manos hablan mucho de quiénes somos y qué hacemos**, por ello es muy importante mantenerlas lindas. Para este tema, consultamos a Jessica Vartoughhian, fundadora de Jessica Cosmetics, marca número 1 en Estados Unidos y Europa en el cuidado de manos y pies.

Aunque la uña parezca que es una sola pieza, realmente está compuesta por varias capas que se mantienen juntas por humedad y grasas. La uña se compone básicamente de células muertas y queratina. **Tienen una función importante para proteger los huesos de los dedos.** Es importante siempre mantenerlas del mismo largo, cortarlas una vez al mes por lo menos, aplicar algún aceite de cutícula para mantenerlas humectadas y evitar que se endurezcan para no tener que cortarlas; al

contrario de lo que mucha gente cree, no es necesario dejar descansar las uñas del esmalte. Cuando se usan productos de alta calidad y la aplicación del esmalte se hace correctamente, éste juega un papel importante para proteger la uña y sellar su humedad natural. Usar removedor de esmalte muy seguido puede reseca las uñas, así que cada 10 días está perfecto. El pedicure dura más, ya que las uñas de los pies crecen cuatro veces más lento que las de las manos, un tiempo razonable para realizarse pedicure es de tres o cuatro semanas. Puedes hacerte el manicure y pedicure en casa siempre y cuando sea básico. Si notas que tienes algún problema en tus uñas, cutículas o piel, dejar que un experto se encargue, ya que podrías estar empeorando la situación de tu uñas. Muchas veces, si nos cortamos las uñas de los pies incorrectamente, nosotras mismas estamos provocando que se nos entierren las uñas.



alerta: Lamentablemente en México no existe una autoridad que regule los servicios de cuidado de uñas al 100 por ciento, por lo que **es muy importante que nosotras seamos quienes inspeccionemos las condiciones de los establecimientos antes de que nos hagan un servicio.** Es básico que usen una toalla por cliente, que esterilicen sus herramientas y trabajen con productos que no contengan tolueno, formaldehído ni ftalato de dibutilio. Éstos son conocidos como el *trío tóxico* y están prohibidos en muchos países, aunque en México todavía se encuentran en muchos productos de belleza, especialmente esmaltes y endurecedores.

Las cutículas están ahí por una razón: **proteger la matriz de la uña que está directamente debajo de la cutícula y la “luna”.** Si cortamos la cutícula exponemos a la matriz a una infección o bacteria. También si empujamos muy fuerte la cutícula, podemos dañar la matriz sin darnos cuenta. **Muchas veces cuando las uñas tienen crestas o hendiduras es porque se hizo algún daño a la matriz.** Recomiendo usar siempre un palito de naranjo

para empujar la cutícula, nunca un bisturí ni cualquier otra herramienta de metal, ya que además de ser muy pesada para la matriz, raya la uña. **Recuerda que las uñas son muy delicadas y podemos dañarlas fácilmente.**



En la filosofía de Jessica todas las mujeres pueden tener las uñas de sus sueños. Yo siempre digo que no nacemos con las uñas perfectas sino que las tenemos que “cultivar”. Por eso es que estoy en contra de las uñas artificiales (postizas), no es necesario usar algo falso si tus uñas tienen el potencial para crecer, solo necesitamos usar los productos adecuados. Los acrílicos dañan mucho las uñas porque además de no dejarlas respirar, liman demasiado para retirarlo y esto adelgaza la uña. Para retirar el acrílico normalmente usan acetona pura, que reseca la uña y la piel de alrededor.

*Jessica Vartoughian, fundadora de
Jessica Cosmetics International, Inc.*



¿sabías esto?

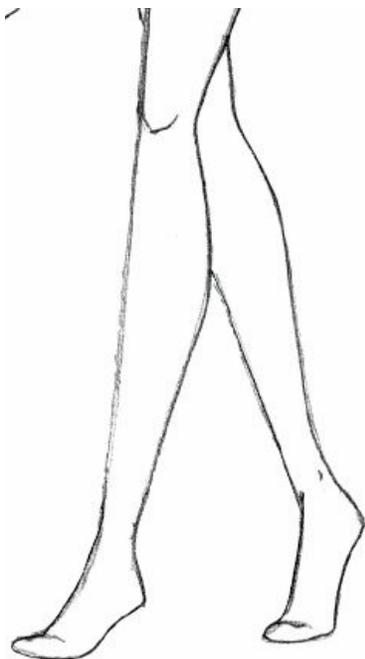
El esmalte para uñas fue fabricado a principios del siglo xx tal y como lo conocemos hoy. Pues sí, pero eso no indica que desde antes no hubiera interés por colorearse y protegerse las uñas. Se cree que la costumbre nació en **China, por ahí del año 3000 a. C.** Los chinos usaban laca coloreada hecha con goma arábica, claras de huevo, gelatina y

cera de abeja; a veces también una mezcla de rosas machacadas, orquídeas y pétalos de otras flores para dar color y brillo a sus uñas.

TIPS PARA HACERSE MANICURE DE JESSICA COSMETICS:

- **Es importante remover todo el esmalte anterior;** que no quede ningún residuo. Este puedes quitarlo con un palito de naranjo y algodón remojado en quita esmalte. Nunca uses acetona pura. Es muy agresiva para las uñas.
- **Después aplica un tratamiento** de cutícula y crema en las manos. Déjalos reposar por unos minutos. Empuja la cutícula con un palito de naranjo.
- **Ahora remoja las uñas en agua tibia.** La uña es porosa y limarla después de que se remojó permite que la uña se expanda y previene algún daño, como que se rompan o fracturen las capas. Es por esto que a veces las uñas se descarapelan. En este paso puedes usar unas alicatas para cortar los pellejitos de los lados, mas nunca la cutícula.
- **Después de limar,** aplica un tratamiento adecuado a tu tipo de uña. Éste actuará como una base pero también te dará nutrientes. Aplica después dos capas de esmalte, luego un brillo y un secador.

¡¡¡Y no te olvides de los pies!!!...



Nada es más sexy y femenino que unos pies suaves, divinos y con un pedicure impecable. Unos pies feos y descuidados arruinan al instante tu look, y te hacen ver descuidada y a veces hasta sucia (sorry!, pero es verdad). **De nada te sirve comprar las sandalias más cool del mundo, si de ellas se asoman las uñas más horribles con pellejos y unos pies resecos y polvosos.** Esmérate por mantener siempre un pedicure bien cuidado y divino. Para ello usa la misma técnica que el manicure, pero antes remoja tus pies en un recipiente grande con agua tibia para que la piel muerta se afloje y te sea más fácil limarlos y exfoliarlos. Aprovecha y pon en el agua unas gotitas de aceites esenciales, o un jabón líquido con aroma rico. **Haz de esto un ritual y ¡consiéntete!** Usa un exfoliante y una cremita que los deje suaves y oliendo delicioso. ¡Ni siquiera te tienes que pintar las uñas si no quieres! Unos pies hidratados y bonitos dicen todo de ti. **Mantén en tu regadera una piedra pómez o una lima grande para pies, para que puedas exfoliarlos al menos tres veces**

por semana y así estén siempre suavécitos. Ponles una crema súper emoliente por la noche y calcetines antes de dormir ¡en la mañana despertarás con los pies diviiiiine! **Haz la prueba...**



Jessica recomienda

1. Uñas fuertes. Cortar las uñas una vez al mes, siempre usar un tratamiento adecuado a nuestras uñas y mantenerlas arregladas.
2. Callos y resequedad, ¿cómo evitarlos? Exfoliando y aplicando cremas. En la regadera podemos exfoliar los pies una vez a la semana, usar alguna herramienta como piedra pómez y un exfoliante para tratar ligeramente el área reseca. También aplicar crema de pies todas las mañanas y noches. Los callos muchas veces salen por usar zapatos muy ajustados, asegúrate de que sean tu talla, ya que éstos también pueden causar que se te entierren las uñas.
3. Prolongar la duración del barniz: Todo está en la calidad del barniz que uses. Pero trata de sellar bien la uña. Pinta por encima y por debajo de la uña —si tienes el largo para hacerlo.





Encuentra LA fragancia

Seguramente al igual que nosotras, eres LA MÁS FAN de los perfumes. Y es que pocos elementos en el mundo nos remueve tantos sentimientos y emociones como el perfume. ¿O no? Dicen que la nariz es la memoria emocional del cerebro ¡y estamos súper de acuerdo! ¿A poco no te acuerdas de la casa de tu abuela cuando hueles un pastel en el horno? Segurísimo puedes descifrar la loción que usaba tu primer novio a kilómetros de distancia, ¿o no? jajaja... ¿Te ha pasado que llegas a un lugar y el olor te transporta a otro? Pues así de importante es el perfume en nuestra vida, y es importante que elijas uno perfecto para ti y acorde con tu personalidad. Ya lo decía Coco Chanel: “El perfume anuncia la llegada de una mujer, y alarga su partida”... ¡Encuentra tu fragancia ideal!



¿sabías esto? El MISMO perfume huele diferente en cada persona. Esto es porque **influye la cantidad de agua que se tiene en la epidermis, la temperatura corporal, la secreción sebácea y el PH de la piel.**

¿Cómo encuentro mi perfume ideal?

A primera hora de la mañana, estamos más sensibles en términos olfativos y por esto, **ES la mejor hora para ir en busca de tu perfume.** Ese día es mejor no utilizar ningún perfume para evitar las mezclas o cualquier otra referencia olfativa.

No te aconsejamos probar más de tres perfumes en un mismo día, **después de oler cuatro o cinco fragancias perderás el olfato** y lo más probable es que te confundas con aromas y hasta termines mareada.

Jamás se debe oler el perfume desde el envase, es preferible olerlo en la distancia. **El mejor método es vaporizar un poco en el aire y oler, a lo mejor en un papelito es buena opción.** Si te gustó el aroma, el siguiente paso es probarlo en la piel, las muñecas o el pliego de adentro del codo son el lugar idóneo. **¡No frotes una muñeca contra la otra!**, pues destruye la estructura de la fragancia y se evapora antes.

¡Aguas! No vayas a caer en el error de escoger un perfume por como huele en otra persona, acuérdate de que la química personal lo transforma.

Cuando sientas que un perfume casi que se vuelve parte de tu piel, te enamoras de él y hace click con tu personalidad o simplemente te sientes bien oliéndolo en ti... **¡Cómpralo! Ése es el tuyo...**



¿sabías esto? El perfume es sinónimo

de espiritualidad y misticismo. **Obvio, antes se creía que las esencias aromáticas purificaban el alma.** Prueba de ello son los frasquitos encontrados en las ruinas de griegos, egipcios y romanos.

Una manera de que tu pelo huela delicioso sin maltratarlo, es que pongas unas gotas de perfume en tu cepillo antes de usarlo. ¡No perfumes tu ropa directamente! La puedes manchar. Mejor atomiza un poco de tu perfume al aire, crea una nube y pasa por ella. ¡Además así distribuyes el aroma uniformemente por todo tu cuerpo! Sexy...

¿A QUÉ QUIERO OLER?

Ahora, en esta guía te hablaremos de los distintos tipos de aromas que hay para que más o menos te identifiques o catalogues según tu personalidad o lo que quieras transmitir a través de tu olor:

- **Juveniles:** Estos perfumes están hechos para personas dinámicas, movidas, aceleradas. Te quedará bien si te consideras práctica e independiente. Su antítesis sería un perfume dulce o pesado. Busca notas y frutales. Generalmente las más populares son de firmas de diseñadores del momento.
- **Clásicos:** Son estos aromas que no pasan de moda y los elegirás si tienes una forma de vida sobria y elegante de vivir. Digamos que te quedan si los riesgos no son taaan lo tuyo.

- **Románticos:** Éstos son ideales para aquellas ¡soñadoras eternas! Principalmente tienen toques florales, frutales y hasta orientales.
- **Sexys:** ¿Quieres despertar pasión? Busca aromas amaderados, orientales y especiados... aquí el ámbar, el almizcle y la vainilla ¡juegan un rol importante! Son perfumes llenos de misterio y pasión. ¡Aauch!
- **Aroma de bienestar:** Muchas veces lo único que buscamos en nuestro perfume es que nos revitalice, que de alguna manera nos ayude a tener energía... bueno, pues busca entonces aromas con cítricos, lavanda y menta; estos perfumes son muy frescos y ligeros, ¡perfectos para deportistas!

FÍJATE EN

1. **Cambio de olor:** Las fragancias que se les pone a los cosméticos están hechas con docenas de diferentes ingredientes que pueden tener una reacción negativa en el resto del producto si ya pasó mucho tiempo, por lo que el cambio de olor es el primer indicio de que éste ya caducó. Si por ejemplo, tu crema de la cara comienza a oler raro, o tu base de maquillaje cambió de olor, ¡están rancias! Y ya no sirven...
2. **Cambio de color:** El color de cualquier producto es súper sensible a la luz, así que no es raro que los cosméticos que vienen en empaques transparentes como bases, correctores, perfumes, etc., cambien un poquito de tono, y no necesariamente significa que ya se echó a perder, sin embargo, si tu lipstick rojo ahora es anaranjado ¡tíralo! Los cambios drásticos de color significan que ya no sirve.
3. **Cambio en la textura:** Si la consistencia de tu producto es distinta de cuando lo

compraste, no es una buena señal. Algunas bases de maquillaje con base de agua tienden a separarse con los meses y está OK (solo agítala) pero, si por ejemplo, tu crema de cuerpo era súper espesa y ahora es líquida o grumosa ¡no está cool! Y así con todos tus productos.

- 4. Contaminación de microbios:** Si de repente ves manchitas negras o cosas raras creciendo en tus productos, seguramente están contaminados con hongos y bacterias. ¡Por favor, tíralos! Porque corres el riesgo de adquirir una infección. Y por cierto, jamás diluyas ningún producto (shampoo, acondicionador, etc.) con agua “para que rinda más”. Añadir agua diluye los preservativos del producto, por lo que corres el riesgo que nazca una colonia de bichos, *eeeeewwwww*!
- 5. Separación física:** Si el producto se separa en dos capas, seguro ya se echó a perder. No siempre puedes agitarlo y volver a unir las partículas. Esto es especialmente común en los protectores solares, shampoo anticaspa y demás productos que tienen ingredientes activos. ¡Aguas!

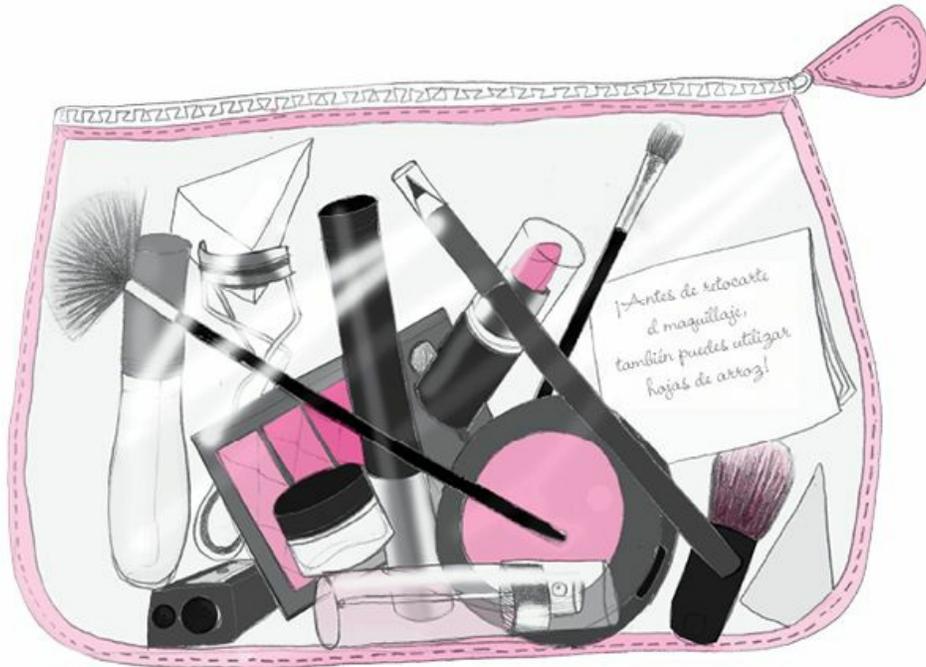
Cinco maneras de saber que tus productos ya están caducos y lo que no te debe faltar...

Como todo en la vida, los productos de belleza no duran para siempre y es importante que pongas atención y mantengas los tuyos en buen estado para prevenir molestias y hasta alergias en los ojos y piel. Muchos productos como shampoos, tratamientos de pelo, cremas de cuerpo y cara y bloqueadores solares ya vienen con fechas de caducidad en el envase, **fíjate muy bien y desecha todos los que estén caducos. ¡No te arriesgues ni comprometas tu salud!**

En cuestión de cosméticos y maquillajes, es un poco más complicado guiarte por fechas porque pocos productos tienen fechas de vencimiento, pero hay ciertos factores que debemos de tomar en cuenta y que a continuación de presentamos. Si tus pinturas tienen estos síntomas **¡tíralas!** ya llegó el momento comprarte cositas nuevas, ¿no? Si presenta alguna de estas características, seguramente ya no sirve...

No podemos darte fechas exactas en las que debes cambiar tus cosméticos, porque depende totalmente del uso y las condiciones en las que se encuentran. Sin embargo, sí te podemos decir que los productos de maquillaje líquidos y cremosos (bases, correctores, blush en crema, etc.) no debes usarlos después de seis meses, una vez que fueron abiertos, porque pueden guardar bacterias. En el caso de la máscara es **INDISPENSABLE** que la cambies cada tres meses una vez abierta (la uses o no) porque puede guardar gérmenes que infecten tus ojos. Finalmente los productos en polvo (blush,

sombras, polvos sueltos, etc.) pueden durar hasta ¡tres años!
Así que ya lo sabes, si tus cosméticos cambiaron de color, huelen raro y la textura está chistosa ¡A LA BASURA! No queremos que te enfermes o te vaya a dar una infección o alergia. ¡Mucho ojo!



*¡Antes de retocarte el maquillaje,
también puedes utilizar hojas de arroz!*



tip: Una forma muy sencilla y fácil para evitar el odioso brillo facial son **las hojitas de arroz que puedes pasar por tu cara sin tener que desmaquillarte.** Ahora las puedes encontrar en pequeños paquetes que caben perfecto en tu bolsa. Búscalas en tiendas de maquillaje o departamentales.

Arreglo básico

A estas alturas ya debes de ser ¡toda una pro del maquillaje! Así que se nos hizo divertido ayudarte a planear mejor tu tiempo y hacer una miniguía de make-up de acuerdo con el tiempo que tienes para arreglarte ¡y así siempre te verás guapísima y divina sin pretextos! Corre tiempo...



5 min.:

- Aplica un hidratante con color en toda tu cara, ponte corrector debajo de las ojeras y sella con polvos sueltos.
- Enchina tus pestañas y ponte un par de capas de máscara.
- Peina tus cejas.
- Ponte un poco de blush rosa en las mejillas y un toque de gloss en los labios.



10 min.:

- Aplica tu base, ponte corrector debajo de las ojeras y sella con polvos sueltos.
- Ponte una sombra beige con brillos en todo el párpado y delinea tus ojos por dentro con un lápiz café.
- Enchina tus pestañas y ponte un par de capas de máscara.
- Peina tus cejas.
- Ponte polvos bronceados debajo de los pómulos y un poco de blush rosa en las mejillas.
- Termina con un gloss en los labios.



15 min.:

- Aplica tu base, ponte corrector debajo de las ojeras y sella con polvos sueltos.
- Ponte una sombra beige con brillos en todo el párpado y una sombra del color que prefieras en el párpado móvil. Difumina perfectamente y delinea tus ojos por dentro con un lápiz negro o café.
- Enchina tus pestañas y ponte un par de capas de máscara.
- Peina tus cejas.
- Ponte polvos bronceados debajo de los pómulos y un poco de blush rosa en las mejillas.
- Termina con un gloss en los labios.



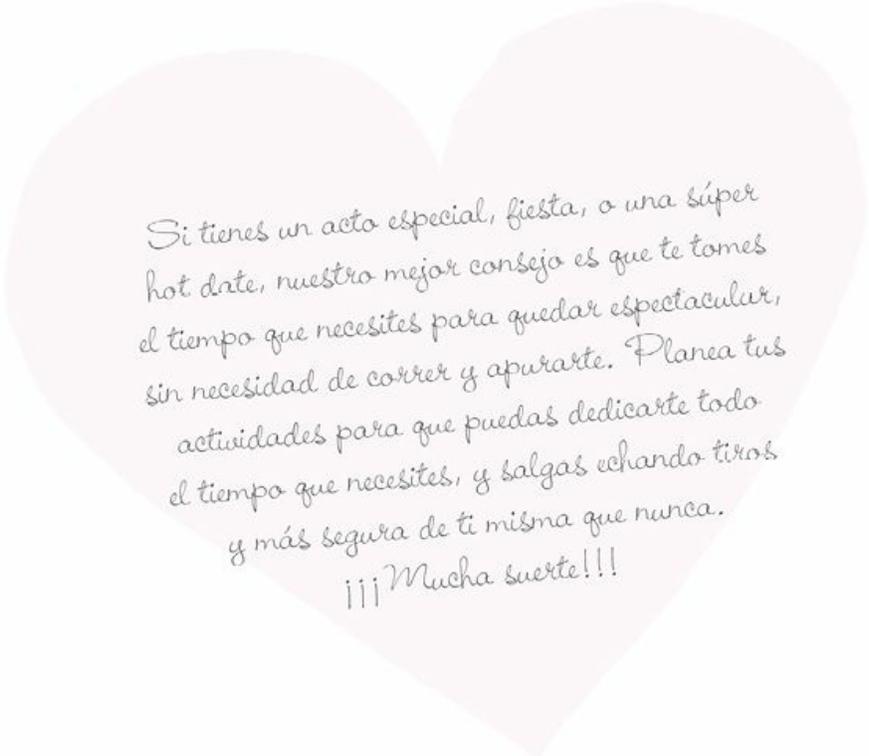
20 min.:

- Aplica tu base, ponte corrector debajo de las ojeras y sella con polvos sueltos.
- Ponte una sombra beige con brillos en todo el párpado y delinea los ojos por dentro con un lápiz negro o café.
- Enchina tus pestañas y ponte un par de capas de máscara.
- Peina tus cejas.
- Ponte bronzer debajo de los pómulos y un poco de blush rosa en las mejillas. Aplica un toque de polvos iluminadores sobre los pómulos.
- Delinea tus labios perfectamente y aplica con un pincel un lipstick en algún tono rosa fucsia, rojo, etcétera.



30 min.:

- Aplica tu base, ponte corrector debajo de las ojeras y sella con polvos sueltos.
- Ponte una sombra beige con brillos en todo el párpado y delinea gruesamente la línea superior de las pestañas con un lápiz negro o café. Difumina perfectamente la raya utilizando un pincel en forma de lápiz hasta lograr unos smokey express.



Si tienes un acto especial, fiesta, o una súper hot date, nuestro mejor consejo es que te tomes el tiempo que necesites para quedar espectacular, sin necesidad de correr y apurarte. Planea tus actividades para que puedas dedicarte todo el tiempo que necesites, y salgas echando tiros y más segura de ti misma que nunca.
¡¡¡ Mucha suerte!!!

- Perfila la línea inferior de las pestañas y difumina. Delinea los ojos por dentro.
- Enchina tus pestañas y ponte un par de capas de máscara.
- Peina tus cejas.
- Ponte polvos bronceados debajo de los pómulos y un poco de blush rosa en las mejillas e iluminador en polvo sobre los pómulos y en el lagrimal.
- Termina con un gloss en los labios o un lipstick en tono claro.

Historia de la belleza

La historia de la humanidad no podría concebirse sin hablar de su constante búsqueda de la belleza. Aceptémoslo, somos vanidosas por naturaleza. Para que te des una idea de lo que hablamos, te preparamos esta cronología.¹

Entre
6000
y
5000
a. C.
3200
a. C.,
aprox.

700 a.
C.,
aprox.

800 a.
C.,
aprox.

630 a.
C.,
aprox.

330 a.
C.,
aprox.

475 a.
C., a
1453
d. C,

1453
a
1550

aprox.

Siglo
XVII
a
XVIII
d. C.

Siglo
XIX
d. C.

Años 20 y 30:

Siglo
XX d.
C. Años 40 y 50:
Años 60 y 70:

Años 80 y 90:

Siglo
XXI
d. C.

NOTAS:

1 Información obtenida del libro [Can you get hooked on lip balm?](#), de los creadores de [<Thebeautybrains.com>](#)

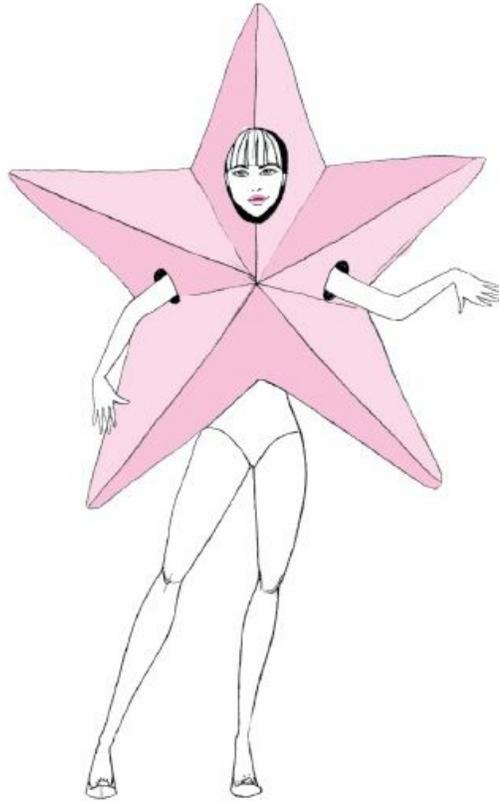
2 La cronología la armamos consultando varias fuentes que al final podrás encontrar en la bibliografía. Sin embargo, si quieres información más detallada te sugerimos que visites: <http://www.cursosformacion.net/pdf/historia%20maquillaje.pdf>

PELO:

*Para brillar
como estrella*

“El cabello es el accesorio más lujoso de una mujer”.
Martín Lutero

Conseguir el pelo que quieres no es imposible



Un pelo lindo, brillante y sano es el sueño de todas, y **quien diga que no le importa... ¡está mintiendo!** Vivimos de prisa, queremos que todo esté perfecto y listo en un minuto, pero a veces olvidamos que ciertas cosas toman un poquito más de tiempo para que el resultado sea satisfactorio. Obviamente no te vamos a echar el choro de la vida: que si necesitas cepillarte el pelo cien veces antes de dormir, como lo hacía Daniela Romo en los ochenta **(que, por cierto, no lo hagas es malísimo)**, entre otras locuras. Es importante que te tomes el tiempo de identificar qué tipo de pelo tienes, qué color y corte son los que mejor te van y cuáles tratamientos son ideales para ti. Además, lavararlo con cualquier

shampoo (no es cuestión de precio, sino de calidad), no despuntarlo periódicamente y teñirlo al color que se le ve bien a tu artista favorita —pero no a ti— son **los errores más comunes que nos alejan de vernos ¡guapísimas!** Así que presta atención para conocer bien tu pelo, tenerlo lo más lindo posible y, lo mejor, **¡sin gastar tanto!** Verás cómo tener el pelo espectacular hará que te sientas la niña más guapa. ¿Y sabes qué...? Seguro lo serás, porque reflejarás esa seguridad que te da un pelo divino. **¿Estás lista?, pues lee con mucha atención...**



Cada área del cuerpo, como la piel cabelluda, las axilas, las plantas del pie, las manos, etc., tiene diferentes características, y cuenta con glándulas que cubren sus necesidades específicas. En la piel cabelluda hay glándulas sebáceas que nos ayudan a la lubricación y a la generación de nutrición para los folículos pilosos, para que el cabello se mantenga por ciclos más largos, de meses a años. Es por eso que la gente se puede dejar el cabello más largo, a diferencia de lo que sucede con los ciclos celulares de otras partes del cuerpo. Cada área anatómica es diferente, y cada una necesita un tratamiento o un cuidado específico en el que se emplean cremas y productos diferentes para ayudarla a absorber sus nutrientes, dependiendo de su grosor, de sus glándulas, y de su metabolismo particular.

*Doctor Javier Ruiz Ávila,
especialista en dermatología*





fun fact: La función principal del cabello y del vello es la protección. Cuando tienes frío o te asustas, **es común que tus pelos se ericen:** es una respuesta natural de tu cuerpo ante el peligro.

Primero lo primero... ¿Qué es el cuero cabelludo?



Antes de reconocer qué tipo de pelo tienes, hay que entender qué es el cuero cabelludo. Éste es básicamente la piel que cubre el cráneo y de donde nace, donde crece y de donde se sostiene el cabello. Y como todo, hay que cuidarlo. No es necesario que utilices un tratamiento especial para esto. Usar un buen shampoo que lo hidrate y mantenerlo limpio es más que suficiente. Ahora que si tienes un problema de exceso de grasa, caspa o sequedad ya hay shampoos específicos para estos

problemas. Nosotras te recomendamos que acudas a una farmacia dermatológica y preguntes por un shampoo o tratamiento específico para tu problema, lo cual seguramente será más que suficiente. Pero si el problema persiste, definitivamente acude a un dermatólogo para que te evalúe y te dé el tratamiento más adecuado para ti. **¡Y no te agobies!** A todas nos ha pasado y muchas veces no es cuestión de higiene.

Es mejor pedir la opinión
de un profesional ¡y no sufrir!



¿sabías esto? El nombre adecuado para la caspa es *dermatitis*

seborreica **porque se trata de un tipo de inflamación de la piel cabelluda que se presenta sobre todo en personas con piel grasa.** El exceso de lípidos permite que crezca una levadura que normalmente vive en nuestra piel. **¡Guácala, sí, como un pastel!** Esa levadura, al aumentar, inflama la piel y produce las escamas que conocemos como *caspa*, además de comezón en la piel cabelluda. **La dermatitis seborreica de la piel cabelluda debe ser tratada por un dermatólogo** para que recomiende shampoos medicados especiales, así como tratamientos ingeridos, de ser necesario.

Y... bueno, ¿qué tipo de pelo tengo?

Primero te compartimos la definición de nuestro súper **Doc de cabecera**, **Javier Ruiz Ávila**, para que tengas una idea más pro:



Las características del cabello están determinadas genéticamente. Hay múltiples clasificaciones para el pelo, pues una sola no alcanzaría a describirlo. Dependiendo la calidad puede ser frágil, resistente, normal, etc. De acuerdo con su forma puede ser lacio, rizado o muy rizado. Dependiendo de su textura puede ser un cabello grasoso, seco, y al igual que la piel, puede ser mixto. Entonces, en función de en qué queramos enfocarnos, podemos hallar clasificaciones para el cabello. Las fibras capilares son una compleja gama de diferentes derivados principalmente de proteínas, silicio, cobre, minerales, etc. Razón por la cual, el cabello está muy relacionado con la nutrición.

Doctor Javier Ruiz especialista en dermatología



!!!Y tiene, obvio, toda la razón!!!

ENCUENTRA TU TIPO

El tipo de pelo se define con base en diferentes características y en factores específicos de cada quien, por ejemplo, si te lo tiñes, si comes saludable, si lo alacias permanente, etc. Hicimos un recuadro básico para que te des una idea general de cuál se parece más al tuyo y partas desde ahí para elegir los productos básicos y tratamientos que más te convengan...

| Pelo | Características | Cuidados básicos | Extra Credit |
|----------------|--|---|---|
| NORMAL | Puede ser lacio u ondulado, nunca lo has pintado y el cuero cabelludo no presenta problemas. | Usa un shampoo y un acondicionador para pelo normal y que dé brillo. Puedes lavarlo a diario. | Aplica un tratamiento profundo para dar brillo y nutrirlo cada 15 días. Despúntalo cada 3 meses. |
| SECO | Las puntas se sienten secas y partidas, el cuero cabelludo a veces se reseca y pica un poco. | Elige un shampo para cabello seco y un acondicionador nutritivo. Despúntalo cada dos meses y lávalo cada dos días. | Utiliza un tratamiento profundo una vez a la semana. Te recomendamos uno con proteínas o aceite de argán y protegerlo del calor. |
| TRATADO | Es el cabello teñido con tinte, pero que no ha sido decolorado. | Utiliza un shampoo y un acondicionador que protejan y mantengan el color al máximo por más tiempo. Despúntalo un poquito cada vez que lo tiñas. | Utiliza un shampoo con color cada dos semanas para mantener el tono por más tiempo y un tratamiento especial para cabello teñido una vez a la semana. |
| RIZADO | Rizos muy marcados, puntas secas y con tendencia a tener frizz. | El pelo chino debe de mantenerse muy hidratado, hay que usar un shampoo y un acondicionador que lo humecten muy bien. Lávalo cada dos días y ¡no lo cepilles! | Aplicáte un tratamiento o mascarilla hidratante una vez a la semana y peina tus rizos con una crema o gotitas todos los días para prevenir el frizz. |

| | | | |
|--------------------------|--|---|--|
| GRASO | Cuero cabelludo reseco, por lo que produce más grasa, la cual se transfiere a lo largo del pelo. | Usa un shampoo suave para pelo graso o de bebé. Aplica acondicionador solo en las puntas (para desenredar) o un acondicionador en spray para después del baño. Lávalo a diario. | Busca tratamientos que tengan Tea Tree Oil para el cuero cabelludo y no lo cepilles mucho, porque con ello solo distribuirás más la grasa. |
| DECOLORADO O CON RAYITOS | Muy debilitado por el peróxido de la decoloración, es delgado y frágil. | Lávalo cada dos días (y si aguantas más, ¡mejor!) con un shampoo suave para cabello maltratado y en vez de acondicionador utiliza un tratamiento de proteínas o ceramidas en cada lavada. | Aplicarte un tratamiento profundo, reparador, cada semana, ponte una gorra de baño y actívalo con el calor de la secadora por 10 minutos para que penetre mejor. |
| FINO / DELGADO | Generalmente en gran cantidad pero muy delgado, “como de bebé”. Se enreda con mucha facilidad. | Hay que lavarlo un día sí y otro no con un shampoo para dar volumen. Utiliza un acondicionador ligero y solo en las puntas para no dejarlo “pesado” y sin vida. | Utiliza un tratamiento profundo hidratante cada dos semanas para hidratarlo y promover su brillo. |



fun fact: Si analizamos un cabello de la raíz a la punta podemos saber qué tan bien ha comido su dueño, **incluso si ha consumido sustancias tóxicas**. Eso porque el cabello crece un centímetro en promedio al mes. **En alguien que tiene 20, 30, 40, centímetros de largo en la cabeza, hay 20, 30 o 40 meses de historia** acerca de cómo ha sido su alimentación o las sustancias que ha introducido en su organismo.

Cómo mantener el pelo limpio más tiempo

¡La pregunta del millón! ¿Cada cuánto debo lavarme el pelo?

No existe una sola respuesta a esta pregunta, la verdad es que varía dependiendo del tipo de cuero cabelludo que tengas. Pero te invitamos a hacer una prueba: deja de lavarte el pelo lo más que puedas, cuando ya lo veas muy grasoso o huela feíto, ¡lávatelo! Definitivamente entre más días dejes descansar a tu cuero cabelludo de las lavadas, menos se secarán tus puntas. Si lo sientes un poco graso, pero crees que aguanta otro día, aprovecha y hazte una colita de caballo o un chongo diviiiiine. ¿Tú crees que salimos en chongo y bandita por nada? Jajaja... obvio es nuestro peinado “hoy no me lavé el pelo”. ¡Y te ves monísima! **Inténtalo...**



Yo la verdad he intentado evitar lavarlo diario, a veces lo logro pero mi cuero cabelludo es muy grasoso y tengo una vida muy activa, lo que estimula aún más las glándulas sebáceas, por lo que pocas veces logro saltarme un día en el lavado....

Ante este pelo lacio, sin chiste, debo tener ¡mis cuidados básicos! Por ejemplo, me lo despunto cada dos o tres meses, solo despunto, para llegar a tenerlo cada vez más largo. Incluso, les confieso, lo he hecho en luna nueva

pues dicen que ese día tiene la energía del crecimiento e ¡influye en todo!

La verdad es que un pelo sano es un excelente accesorio pero quienes no contamos de manera natural con una brillante, divina, voluminosa y preciosa melena, *debemos echarle muchas ganas y mantenerla ¡lo más sana posible!* Evidentemente el hacerme chinos me ayuda de manera inmediata a lograr ese volumen que tanto anhelo, pero igual no dejo de tener buenos hábitos para mantenerlo lo más bonito posible. Lo más importante, creo yo, es que *no importa cómo sea tu pelo, ¡llévalo con actitud!* Olivia



La neta es que el pelo es lo que menos me quita el sueño. Gracias a mi pelo lacio-baba *puedo salir de la regadera sin agobiarme ni un poquito por el peinado.* Aunque si es un día de boda o algún evento que requiera más rollo pues a recurrir al experto porque de plano todo se resbala y se cae.

Antes me chocaba más porque obvio *moríiiiiiaaaa por ser china* y hasta la fecha cuando tengo chance de sentarme en la silla de un estilista, NI LO DUDO, chino seguro, jajajaja.

Me encanta cambiar y como con los peinados se complica por lo lacio, lo hago con el color. He pasado por los negros más intensos hasta el rojo chillante y obvio por lo natural.

Me divierte muchísimo verme diferente todo el tiempo y la verdad, con el pelo es lo más fácil porque el cambio no es definitivo, el pelo vuelve a crecer y *¡siempre hay solución al error!* Así que para cambios es lo que más recomiendo.

Ahora, como sí soy de las que le movemos muchísimo al look, pues así también me lo cuido. Lo corto un poquito cada dos meses, me hago

tratamientos una vez al mes y me aplico mascarillas una vez por semana. *¡Trato de comprar los shampoos correctos para lo que necesite en el momento y así lo mantengo siempre lo más sano posible!* Angie



Siempre había tenido una relación de amor y odio con mi pelo. La primera vez que lo teñí fue a los 18 años cuando me hice rayitos ¡y lo amé! *Después decidí ser “muy radical” y lo cambié por un negro azabache.* A todo el mundo le encantó (y a mí también, al principio) hasta que me di cuenta de lo DIFÍCIL que es sacarse el tinte negro del pelo. *Cada vez me volvía más “güera” pero no era feliz con el resultado final,* hasta que conocí a Armando, mi colorista desde hace seis años, quien me cachó perfecto mis gustos e ideas *¡y por fin tengo el pelo como siempre lo quise!* Fui la típica que usó extensiones (de las fatales maltratadoras pegadas con queratina) por añooooos porque sentía que tenía tres pelos y soñaba con un pelazo. Al final tal vez sea la edad y, que con el tiempo somos más honestas con nosotras mismas, nos comenzamos a querer más. Lo natural siempre será lo más lindo, y aunque **OBVIAMENTE el rubio que manejo no es el color con el que nací, creo que va muy bien con mi color de ojos y piel.** Obvio me encantaría tenerlo larguísimooo y abundante, pero no fui de las bendecidas con pelo de comercial de shampoo y, ¿sabes qué?, **ME ENCANTAN** mis tres pelos porque al final, “el pelo de loca”, como le dicen mis amigas, *es mi sello personal y se me hace de lo más cool.* Mi consejo es que dejes de pelear y luchar por lograr lo que la naturaleza no te dio. Saca el máximo provecho a lo que tienes, ¡te vas a encantar! Eso sí, si no estás segura no te lo cortes mucho, ... que luego vas a contar los minutos para que te crezca,

como lo hice yo. *¡Pero al final siempre crece!* Hildelisa



tip: Llegaste muy tarde y mueres de cansancio para bañarte, o bien te despertaste tarde y llegarías tarde al trabajo si te bañas, pero tienes el pelo sucio. **¡Hay un shampoo en seco buenísimo!** Solo tienes que ponerte el polvo sobre tu pelo seco, cepillarlo bien y listo, **¡tendrá la apariencia de que está recién lavado!**

Búscalo en farmacias dermatológicas.

El eterno dilema: ¿lacia o china?



Es el cuento de nunca acabar: las lacias quieren chinos perfectos como los de Sarah Jessica Parker y las rizadas mueren por una melena lisa y perfecta como la de Angelina Jolie. **¡El caso es que nadie está contenta!** El problema de este dilema ancestral es que le hacemos tantas cosas a nuestro pelo para cambiar su textura que no nos damos cuenta del daño que le ocasionamos. ¿Te imaginas lo que le pasa a tu pelo si diario lo alacias con la plancha? ¿O con la tenaza? **Nuestra propuesta es que ¡aceptes tu pelo como es! y reserves el peinarlo “más en forma” para ocasiones especiales.** Así te verás súper arreglada y diferente en tus eventos, mientras que tu pelo descansa y lo mantienes lindo siempre.

Muchas veces odiamos la textura de nuestro pelo, porque no sabemos qué hacer con él **¡y es facilísimo!** El chiste es que luzcas el pelo que la vida te dio. Además tienes que peinarlo lindo, rápido y ¡sin gastar dinero y esfuerzo! **Lo importante es que identifiques su textura y le saques provecho...**

Para las más chinas: lávalo por la mañana, desenrédalo con un peine de dientes

anchos (RECUERDA NO CEPILLARLO: ES FRIZZ SEGURO) y ponte unas gotas o suero antifrizz en el pelo mojado. Después aplica una crema para peinar y acomoda tus chinos con las manos. **Déjalo ser, que se seque solito...** verás cómo tus chinos poco a poco irán tomando de nuevo una forma divina (después de estirarlos todo el tiempo con la secadora y la plancha) **¡hasta que los ames!** ¿No te dio tiempo de bañarte por la mañana? Hazte un chongo alto, sujetalo con pasadores, ponte una bandita ¡y ya estás lista! ¿Así o más fácil?

Si eres de pelo ondulado (¡qué envidia!): después de lavarlo por la mañana, desenrédalo con un peine para no maltratarlo, ponte un poco de tratamiento sin enjuagar (es como darle vitaminas diarias) y aplica un poco de cera para peinar. **ES importante que sea una cera para moldear,** porque esto es lo que le da forma cool a las ondas y te da ese look desenfadado y bohemio que está tan de moda. Aprieta los mechones hacia arriba de vez en cuando mientras se seca y a lo largo del día para marcar más las ondas. **¡Lo vas a amar!** ¿Se te hizo tarde por la mañana? Hazte una trenza de lado, sin preocuparte de que quede perfecta, lo “messy” es el encanto.

Si eres súper lacia: no tienes mucho de qué preocuparte. Después de lavarlo aplica un tratamiento sin enjuagar y unas gotitas de suero abrillantador para que brille cañón. **¡Déjalo secar al viento!** Y no te precupes por nada porque te quedará perfecto. Juega con diferentes accesorios para el pelo como banditas, diademas, broches, etc., para darle un toque diferente a tu look.

¿Checas que fácil? De verdad es cuestión de acostumbrarnos y de aprender a ser felices con lo que tenemos ¡y potenciarlo! No necesitas usar herramientas de calor todos los días para verte arreglada y cool. **Verás como con el paso de los días tu pelo se vuelve más sano y brillante. ¡Estarás feliz!** Si te aburre el mismo estilo a diario, intenta hacerte una trenza, un chongo o una colita de caballo, las posibilidades de peinados rápidos sin secadora, tenaza o plancha son muchas y más adelante aprenderás cómo lograr nuestros favoritos. Si prefieres lavar tu pelo por las noches, déjalo orear un poco y cuando esté húmedo hazte una trenza francesa antes de dormir, y **¡te vas a despertar con las ondas o chinos más lindos**

que te puedas imaginar! Y sin ningún esfuerzo.

La mitad de verte guapa es que aceptes
y trabajes con el pelo que ya tienes.
La otra mitad es mucha actitud y aprender a sacarte partido.
Haz la prueba por unos días... ¡te vamos a convencer!

Reestructúralo de volada

¿Tienes el pelo maltratadísimo? ¿Sufres con la maldita orzuela, puntas partidas y pelo quemado? Pues te avisamos que no estás sola, a todas nos ha pasado y ¡**CASI siempre tiene remedio!** No te vamos a mentir, y desde el principio te avisamos que cuando el maltrato es muy grande o de plano las puntas del pelo ya parecen más bien escobas dignas de una brujita de halloween **lo mejor (tristemente) es cortarlo, lo más que puedas (¡y te atrevas!).** Así le darás chance a tu pelo de crecer mucho más sano. No lo cortes chiquitito, quitar lo maltrato es en cierta manera empezar de nuevo.

Primero, hay que entender qué es el pelo maltrato de forma rápida y sencilla. Imagínate que ponemos un cabello bajo el lente de un microscopio y esto es lo que vemos:



HEBRA POR HEBRA

- 1. Pelo sano:** Como puedes ver en la ilustración, la cutícula de la hebra (la capa de afuera) está como las tejas del techo de una casa: acomodadas perfectamente y aplanadas, una encima de la otra. Este es obviamente el estado ideal: parejitas y suaves, lo cual crea una superficie suave donde se refleja la luz, o sea ¡que el pelo brilla intensamente! Obvio, así lo queremos mantener siempre, ¿no?
- 2. Pelo dañado:** Como puedes ver aquí las “tejas” de la cutícula ya están bastante disparejas y comienzan a levantarse. Obvio, esto es causado por decoloraciones, tintes, exceso de estilizado con herramientas de calor, el uso de productos con alcohol, falta de acondicionadores y tratamientos, etc. Entonces el resultado es obvio, el pelo se ve opaco, seco y sin vida. ¡Pero todavía existe esperanza de salvarlo! Si le das una buena despuntada y sigues los consejos que te daremos a continuación seguramente lograrás salvarlo, aunque si no cambias tu rutina ni le echas ganas, corres el gravísimo riesgo de no poder arreglarlo. ¡Ponte lista!
- 3. Pelo muy maltratado:** Mi reeeina, tenemos informarte que tu pelo está a punto de romperse para siempre y un corte de pelo es inevitable. ¿Ya viste cómo las tejas se levantaron y están por todas partes? ¡Hello orzuela! Este daño es el resultado de cepillar el pelo mojado, frotarlo fuertemente con la toalla cuando está mojado, hacerte crepé sin temor alguno y vivir con la secadora y la tenaza en la mano (y tu pobre pelo) 24/7, entre otras terribles cosas. Si tus puntas están súper abiertas, casi hasta los medios del largo de tu pelo, es porque seguramente ya llegaste a este nivel de maltrato. Aunque hay soluciones temporales, nuestro mejor consejo es que lo cortes lo más chiquito que aguantes, que cambies tus hábitos y te des una nueva oportunidad para lograr un pelo lindo. ¡¡¡No entres en pánico ni pienses que tienes que

cortártelo como niño!!! Tranquila, como el daño es seguramente de los medios a las puntas, un corte que llegue debajo de las orejas puede ser suficiente. Vale la pena el sacrificio, ¡además crece rápido!

¡¡¡No lo hagas!!!

- ❑ **Evita cepillar el pelo** cuando está mojado, esto rompe la cutícula y lo maltrata horrible.
- ❑ **No lo frotes** con la toalla cuando está mojado, esto lo rompe y además te provoca un frizz de MIEDO. Mejor apriétalo con la toalla suavemente a lo largo de tu pelo para retirar el exceso de agua.
- ❑ **OLVÍDATE del crepé**, o solo hazlo en ocasiones especiales en las que tu peinado lo requiera, pero SOLO DE VEZ EN CUANDO. Chuli, ¡¡¡recuerda que no eres personaje de The Jersey Shore!!!
- ❑ **Usa la secadora**, tenaza y plancha lo menos posible.
- ❑ No uses ligas de goma, ni de nylon con broche de metal: ¡te arrancan la mitad del pelo!

- No uses extensiones que van cosidas, pegadas con queratina ni mucho menos pegadas con resistol: ¡te arrancan pelos por minuto! Y se ven **CERO naturales**.

- Evita teñirlo de colores que no existen en el reino animal, porque eso implica que antes tienes que decolorarlo excesivamente y debilitarlo al máximo o sea, ¡te lo vas a trozar!

- Cuidado con los alaciados y rizados permanentes: además de que son de LO MÁS OCHENTEROS, son la receta PERFECTA para arruinar la salud de tu pelo para siempre, porque cambian la estructura de la fibra capliar. Además, ¡NETA necesitas tantos químicos y formol en tu cabeza?, ¡mmmmmh NOT!

LAS CLAVES PARA UN PELO SANO, DIVINO, DE DIOSA

- **Siempre que laves tu pelo** utiliza un buen acondicionador. Recuerda que el shampoo limpia y el acondicionador nutre, repara, da brillo y evita nudos y enredos. ¡Así de fácil!

- **Lávalo un día sí y otro no** (a menos que tengas un serio problema de grasa, en cuyo caso debes lavarlo a diario).

- **Utiliza un tratamiento profundo** de acuerdo con sus necesidades y características, por lo menos una vez cada dos semanas.
- **Desenrédalo de preferencia dentro de la regadera** con la ayuda de un peine de dientes anchos, mientras dejas actuar tu acondicionador. Además de ahorrar tiempo, esto te garantiza un pelo libre de enredos y nudos, ¡genial!
- **¿Un súper tip para secarlo sin maltratarlo?** Cuando esté mojado enrrollalo en una camiseta vieja de algodón a manera de turbante, ésta absorbera toda la humedad sin necesidad de frotarlo.
- **Si vas a usar secadora, plancha o tenza,** protégelo antes con un tratamiento para el estilizado con calor.
- **Péinate con ligas sin broche y especiales para pelo.** ¿Quieres hacer las tuyas? Corta tiras de medias o mallas que ya se te rompieron ¡y amarra tu cola de caballo con ellas! Se ven diviiiiine y no maltratan, ¡para nada!
- **Si te mueres por usar extensiones,** prefiere las “quita y pon” con broche. Además de ser más fáciles de cuidar y limpiar, no maltratan nada tu pelo y son maravillosas para cambiar de look cada vez que se te antoje sin arriesgar la salud de tu pelazo.
- **Si quieres rayitos o un cambio de color** un poco más drástico, lo mejor es acudir con un estilista profesional. Puede que sea un poquito más caro, pero así garantizas que el resultado final será de calidad, ¡sin desastres!

- **Si quieres un tinte más natural** (casi del color que ya tienes) hazlo en casa con el de cajita, pero siguiendo las instrucciones al pie de la letra. No te lo dejes más tiempo del recomendado y siempre hazte previamente una prueba de alergia.
- **Despúntalo por lo menos cada tres meses.** Eso de dejar de cortártelo mucho tiempo para que crezca es un mito, porque mientras crece del cuero cabelludo las puntas se maltratan y hasta se desintegran, así que ya sabes.

Como ves, tener un pelo sano y muy lindo es mucho menos complicado de lo que crees.

Como en todo hay que ser disciplinada y tener buenos hábitos, pero estarás tan feliz con los resultados finales que tanto esfuerzo habrá valido la pena. ¡Nunca es tarde para empezar de nuevo!

JUST DO IT!!!



fun fact: El pelo debe caerse en promedio

de 50 a 150 filamentos al día. Su caída es inevitable ya que tiene un ciclo de vida: **nace, crece y finalmente podríamos decir que muere**, por lo que tiene que caerse para que un pelo nuevo lo reemplace. Sin embargo, **cuando esta cifra de caída es rebasada**, debemos investigar si hay alguna enfermedad o condición que la esté provocando.

*Help!, se me cae,
¿qué hago?*

La caída del pelo es un tema súper común, más de lo que crees y claro que a todas nos quita la paz mental. Es normal... ¿Quién no se frikea al ver la almohada llena de pelos o la coladera de la regadera tapada por éstos? Obvioooooo que nos da casi un ataque de nervios, pero vamos por pasos. Primero hay que saber que normalmente un ser humano sano (o una diosa, ¡como tú!) **pierde entre 50 y 150 pelos al día**, así que si algunos se quedan atrapados en el cepillo o en tu suéter ¡cáaaalmate! ¡¡¡NO te estás quedando pelona!!! De modo que relax, es normal.

OK... ahora que ya sabes qué causa la caída del pelo, **toma las medidas necesarias para evitarlo**. Obviamente existen algunos suplementos y shampoos para evitar una pérdida de pelo excesiva, y además **¡estimulan su crecimiento!** Pero como con todos los suplementos **CONSULTA ANTES A TU MÉDICO** antes de tomar nada, la automedicación puede hacerte daño. **Not cool.** Así que a comer sanamente, mantener la calma y tratar de

ser feliz, ¡para tener un pelo hermoso!



¿sabías esto? El cabello delgado no necesariamente es un problema.

Simplemente es una condición inherente a nuestro pelo, así como el color de ojos o el color de piel. Podemos fortalecerlo con suplementos alimenticios, tratamientos capilares y evitando el uso de tintes, secadoras y planchas, pero **no es algo de lo que debas preocuparte mucho.**



CUANDO TE QUITA EL SUEÑO

El verdadero problema que nos quita el sueño es cuando la pérdida de cabello es real y en cantidades más grandes.

Y estas son las razones más comunes...

1. Mala alimentación: Si no le estás dando a tu cuerpo las vitaminas, proteínas y minerales que requiere para funcionar correctamente, donde primero se refleja es en la salud de tu pelo. Es como una planta con flores, si le dejas de dar agua, lo primero que pierde son los pétalos, ¿no? Y tiene todo el sentido del mundo. Si no te alimentas sanamente, tu pelo comenzará a perder brillo y suavidad, hasta que se reseque y termine por caerse. ¡Ya lo sabes!

2. Estrés: ¿Te ha pasado que estás en exámenes finales o viviendo una situación emocional difícil y se te cae el pelo? Es que el estrés, literal, te puede dejar pelona... bueno, estamos exagerando, pero definitivamente es un factor que contribuye a que pierdas pelos de más. ¡Y estresarte por quedarte calva no te va a ayudar! La solución, aunque parezca difícil en esta vida caótica, es mantener la calma, tratar de ser positivas y respirar profundo. ¡Aunque te rías! Practicar yoga, pilates, meditación o tener algún pasatiempo que te haga feliz es una súper buena idea. Diversos estudios revelan que mientras más disminuye el estrés, más aumenta el crecimiento capilar ¡y además el pelo nuevo nace más grueso! Así que a rodearnos de gente y pesamientos positivos, mantengamos la calma y hagamos un esfuerzo consciente para ser optimistas. Como decían las abuelitas: trata de ser feliz ¡o te vas a quedar pelona! ¡¡Jajaja!!



tip: Si necesitas algún apoyo especial para tu cabello, actualmente puedes encontrar **suplementos específicos para el pelo** que en su mayoría contienen tiamina, pantotenato de calcio, cistina, y queratina. Existen diversas marcas en el mercado. Acude a una tienda nutricional y pregunta por ellos.

3. Malditas hormonas: Aquellas niñas que tienen desajustes hormonales o problemas de

tiroides son más propensas a perder pelo en cantidades mayores. Así que si tienes algunos de estos problemas (o lo sospechas) acude a tu médico para te dé un diagnóstico y te recete lo necesario para controlar la caída. ¡No pasa nada!

4. Alopecia (caída o pérdida patológica del pelo): Ya hablando más en serio, este problema no es nada común (así que no te apaniques) pero existe y no hay razones específicas, simplemente le puede pasar a cualquiera. Algunos expertos creen que es hereditario, o simplemente eres propensa a ello. Hay diferentes razones para que esta rara enfermedad se desarrolle pero todas muy específicas en cada paciente. Lo único que podemos aconsejarte es que vayas al médico cuanto antes si notas algunos síntomas. Los más comunes son huecos o “parches” de cuero cabelludo sin pelo, o una pérdida excesiva de cabello. Y con *excesiva*, nos referimos a que te quedas con puños de pelos en la mano cuando lo peinas. Ve al médico y obtén tu diagnóstico y en el raro caso de que seas víctima de esta condición, ¡tranquila! Que todo tiene solución. Sigue tu tratamiento al pie de la letra y mantén la calma. ¡Es temporal!

Crecimiento del pelo

El cabello tiene su propio ciclo de crecimiento, cada cabello que de tu cabeza nace, crece y muere para volver a empezar un ciclo. El pelo del cuero cabelludo, al que le decimos *cabello*, está constituido por una fibra y una base: el folículo. En promedio, tu cabello crece aproximadamente un milímetro cada tres días, mientras que las pestañas, cejas y demás vello corporal lo hacen mucho más lento, ¡afortunadamente! El pelo se nutre naturalmente a través de tu sangre, por eso es muy importante lo que comes para tener un cabello sano. **Ahora bien, son tres las fases de su crecimiento: la primera** es cuando el cabello está pegado a tu dermis o zona papilar, allí nace y empieza a crecer; en promedio, esa fase de desarrollo dura de cuatro a seis años. **La segunda** es cuando el crecimiento se detiene y el pelo se cae. **La última es una fase de reposo**, cuando el folículo se prepara para hacer que nazca una nueva fibra.



Como ya vimos, el cabello es una fibra natural y está compuesto por diferentes sustancias: 28% de proteínas, siendo la queratina y las proteínas asociadas a ésta las más importantes. Todavía hay queratinas que están siendo estudiadas, pero ya se ha demostrado que hay nueve que están asociadas con la formación del pelo. **Por eso es que hay muchos mitos sobre el uso de la queratina pero, ¡cuidado!** Hasta ahora no se puede afirmar que la queratina aplicada sobre el pelo lo regenere o estimule su crecimiento, lo que sí puede hacer es actuar como una capa protectora, como si enmicaras tu cabello. **En realidad, todo viene desde dentro, se absorbe naturalmente a través de lo que comes.**



fun fact: La elasticidad y la flexibilidad son unas de las propiedades más importantes de tu cabello. **Cuando está húmedo, puede estirarse hasta 30% de su longitud y regresar a su forma normal** y cuando está sano puede soportar de 50 a 100 gramos de peso.

El corte de pelo ideal

Acudimos a Joss Claude, empresa de expertos en el tema del cabello, para saber qué debemos tomar en cuenta a la hora de cortarnos el cabello y cómo podemos elegir el corte que mejor nos va. Checa lo que nos contestaron:



Es imprescindible platicar con tu estilista, que le transmitas lo que deseas: longitud, forma, efectos. Además, es súper importante que le hables de ti, tus hábitos de peinado, ocupación y estilo de vida, para que él, después de examinar tu cabello, pueda recomendarte el estilo más adecuado. Es muy importante no quedarse callada, recuerda que el peluquero no es adivino. Los diferentes factores que determinan un buen corte de cabello son: el tipo de cabello y remolinos, la forma del rostro, la personalidad y tendencias de la moda. Las tendencias actuales en corte de cabello juegan con la versatilidad de la forma, los diferentes capeados y texturizados permiten sacar el mayor provecho a cada tipo de cabello y logran un look personalizado. Atrás han quedado los estilos uniformados, hoy en día, lo ideal es adaptar los cortes a cada persona. Sin lugar a dudas los bobs, melenas que aprovechan la caída natural del cabello, además de ser fáciles de peinar, son cortes que nunca pasarán de moda.

Francisco Iglesias, director artístico de Joss Claude



¿Me lo tiño? El tono perfecto

Cuando quieres un cambio de look, el pelo juega un papel importantísimo. Después de un buen maquillaje, el pelo es lo más fácil de cambiar para verte ¡guapísima! Pero mucho cuidado, no puedes teñírtelo de cualquier color que se te antoje: tiene que ser un tono que vaya perfecto con el color de tu piel y tus ojos (en ese orden). Por ejemplo, si eres de piel muy blanca, el pelo muy oscuro te hará ver pálida como fantasma **¡y no está cool tener que maquillarte como heroína de telenovela para verte al menos con vida!** Si eres morenaza de fuego, pues el rubio platinado definitivamente le restará clase a tu look. ¿Y qué onda con los colores de pelo que no existen de manera natural en el cuerpo humano? Tipo morado oscuro, vino burgundy (borgoña) y rojo pasión **DEFINITIVAMENTE no son una opción**, ¿como por qué quieres un color de pelo que no es humanamente real? ¡¡Jajaja!! Al menos que quieras parecer eternamente disfrazada, plis aléjate de ellos. Piensa en el color de tu pelo como un maquillaje permanente, es decir, que sea un color que te haga sentir bien, que te veas linda y que haga tus ojos brillar. ¿Y sabes qué es lo más cool? Te lo puedes **cambiar cuantas veces quieras...** claro, con los cuidados correspondientes, tampoco te dejes ir y termines con el pelo quemado o maltratado.

¡Sigue leyendo!



¿sabías esto?

El color del pelo depende del número y tipo de melanosomas que hay en la corteza del pelo, así como también del tipo de melanina que se forme. **Los melanosomas son unos trasportistas de color y la melanina es la que lo genera.** Generalmente la melanina es oscura, pero existe una variante llamada *feomelanina* que se presenta más en pelos rubios y rojizos. **El pelo rubio tiene un número disminuido de melanosomas**

ligeramente pigmentados con feomelanina. El pelo oscuro tiene mayor número de melanosomas con melanina. Con la edad, va reduciéndose el contenido de melanina presente y es por eso que el pelo se torna gris. ¡Las canaaaas!

En cuestión de color, lo importante es armonizar. Así es, **tu tono de pelo tiene que ir de acuerdo con tu tono de piel y tu estilo.** Si tienes la piel clara, tienes la fortuna de que tanto el rubio como los castaños y los rojos se te ven lindos. Pero hay que tomar en cuenta el color de tus ojos. Si son azules, te van bien los castaños y rubios. Si son verdes, de pelo rojo te puedes ver muy sexy. Si son miel o café claro, inclínate por un rubio dorado o castaño claro. **¡Los resaltarás cañón!** En las pieles color moreno claro, normalmente el rubio tiene que ir de la mano con un bronceado ligero para que no te veas muy deslavada. ¡Pero ojo! No aplica si tienes la piel muy morena naturalmente, **en ese caso lo mejor para ti es un tono natural como algún castaño.**

El color castaño claro es mucho más adecuado para las chavas que son morenas claras naturales, ya que son ideales para iluminar naturalmente la cara. **Los tonos de pelo muy oscuros pueden hacerte lucir de mayor edad y más seria, por lo que debes tenerlo muy en cuenta cuando lo elijas.** Checa revistas, blogs e infórmate, pregúntale a tu estilista los colores de pelo que están en tendencia y cuáles de ellos se te ven mejor.

Sobre lo que está de moda, pues ya sabes... ¡Úsalo solo si te acomoda! Checa lo que nos dijo Francisco Iglesias, de Joss Claude al respecto:



La mejor manera para saber qué tipo de tono nos queda, es consultar con un experto en

color que te recomendará el tono que armonice con tu piel y color de ojos, y que te aplicará el tinte con un resultado lo más natural posible, ya que lo hará respetando absolutamente la calidad y estado de tu cabello. Recuerda que los tintes son químicos y solo un experto puede manipular estas sustancias de manera adecuada. No hay color que favorezca un cabello si éste está seco o sin brillo.

*Francisco Iglesias,
director artístico de Joss Claude*



TINTE EN CASA

Aunque para teñir el pelo lo ideal es ir a tu salón de belleza, platicar con tu estilista y llegar a un acuerdo en cuanto al color, técnica y tipos de tinte, muchas veces nos resulta un poco complicado o solo queremos un cambio muy ligero y preferimos hacerlo en casa. ¡Y claro que puedes hacerlo!

Cuando ves al tinturista pintar el pelo, ¡se ve tan fácil! Pone tantito producto aquí, tantito allá y listo. Debiera ser fácil de replicar en casa, ¿no? ¡Pues no! Cuando lo hemos tratado, el espejo, el lavabo, el piso (peor si hay alfombra) queda todo salpicado. Te quedan partes sin pintar y el color definitivamente no se ve ni cerca del que sale en la caja. Pero no te agobies, te daremos algunas claves para aplicar el color en la comodidad (ni tanta) de tu baño.

1. Pregúntate qué tipo de cambio quieres: ¿Uno que sea temporal o uno drástico? A lo mejor solo quieres tapar una que otra canita que luego no respeta edad o simplemente

quieres hacerte unos rayitos, los cuales le dan textura y color a tu pelo, pero para estos de plano sí hay que ir al salón.

2. Existen tintes que se deslavan con seis o doce lavadas. Pero como no tienen amonio o peróxido, no puedes utilizarlos para aclarar tu pelo, solo para oscurecerlo.

3. Están los tintes semi permanentes que usan tantito peróxido o amonio y se deslavan entre 24 y 26 lavadas, éstos hacen que el cambio sea un poco más evidente.

4. También están los permanentes que sí tienen una cantidad significativa de peróxido y amonio; éstos sí pueden aclarar el pelo. No se deslavan (pierden intensidad, eso sí).

5. ¿Qué color deseas? Independientemente del color que escojas, solo recuerda que no sea tres tonos más oscuro o claro que el que llevas puesto. Algo más drástico es un pase directo al desastre. ¡Ojo! Los colores en las cajas son más bien una guía del tono que quedará, difícilmente quedarán exactos en la realidad.

6. Por favor ¡¡¡lee las instrucciones!!!

7. Por último, si lo que quieres son rayitos, reflejos o un cambio de color más drástico te recomendamos que vayas con el estilista. Son técnicas muy complicadas. A menos que hayas estudiado estilismo, definitivamente es muy difícil que logres replicarlas en casa y esto puede terminar en un desastre que a la larga resultará más complicado y costoso reparar.



*Las tres reglas de oro de Rita Hazan para
un color de pelo impecable y duradero*

1. Asegúrate muy bien de elegir el color perfecto para ti. Éste tiene que verse hasta cierto punto natural, **es decir que el tono no contraste demasiado con tu piel y además haga brillar tus ojos.** La clave está en el balance. Busca un color que te haga sentir guapa y vaya acorde con tu personalidad. **¡Lo comprobarás en el momento en que esté pintado, porque estarás feliz con el resultado!**
2. Elige los productos de mejor calidad que puedas. Si ya invertiste en una buena coloración (que seguramente no fue nada barata), lo más lógico es que quieras cuidar tu color y extenderlo al máximo, ¿no? **Por eso es importante que elijas shampoo, acondicionador y tratamientos especiales para extender y cuidar tu coloración.** Y ojo, no por ser carísimos son los mejores. Aunque los productos profesionales del cuidado del cabello tienen ingredientes de primera y hacen su chamba muy bien, hay también muchos productos del súper o la farmacia que funcionan igual, sin necesidad de gastar tanto. **Así que la lana ya no es pretexto. ¡Elige bien!**
3. ¡Protégelo! Algunos de los factores que influyen en la duración y fidelidad de color son el sol, el cloro del agua y el excesivo uso de herramientas de calor, así que **¡cuídalo!** Cuando vayas a la playa protégelo con un sombrero y usa protector solar. **Trata de lavarlo cada dos días y si tienes que usar plancha o tenaza, aplica previamente un producto que proteja tu pelo del calor.**

Rita Hazan



Sigue los consejos de Rita para que una vez que te tiñas el pelo, lo cuides perfectamente para mantenerlo vibrante y lindo por mucho tiempo (por lo menos hasta la siguiente coloración).



Hace algún tiempo tuvimos la suerte de viajar a Nueva York para conocer a Rita Hazan, una de las coloristas más importantes del mundo. Es la responsable del famoso cambio del look de JLo, y entre sus fieles clientas se encuentran Britney Spears, Katy Perry y Jessica Simpson, ¡así que imagínate nuestra emoción! Ya nos referimos a ella como “La colorista del pop” jajaja....



Peinados básicos (y rápidos)

Fernando Pedraza es uno de nuestros hairstylists favoritos en el mundo, **nadie como Fertz para peinarnos increíble y dejarnos UN P E L A Z O** —como él dice—. Algunas de las celebridades más importantes del momento como **Eva Longoria, Ana Serradilla, Rebeca de Alba, Ana de la Reguera y Ludwika Paleta** confían la suerte de su pelo a este adorable personaje. Platicamos con él y **nos compartió sus mejores tips de peinado para que tú también presumas un pelo de estrella.**

- **Logra un look fresco según tu tipo y largo de cabello.** Ya sea éste largo, corto, rizado, etc., siempre hay que aprovechar la textura natural de tu pelo para un peinado informal y chic. Si quieres algo más elaborado, “gracias mil existen las planchas y tenazas”, nos cuenta Pedraza.

- **Dos peinados básicos y que nunca fallan;** útiles para cualquier evento, son la cola de caballo y la media cola. **Puedes ondular tu pelo o alisarlo y decidir a qué altura prefieres la coleta:** muuy alta, media o baja.
- **Un cabello grande y con volumen siempre es muy sensual,** puedes secar tu pelo agachando la cabeza y frotando la raíz para crear volumen desde ahí, puedes aplicar un mousse ligero y con poco alcohol para lograr mayor resistencia. Una vez que terminaste de secarlo perfectamente, usa una tenaza media y marca tu pelo por secciones. Sacude y estiliza con tus manos, dándole tu toque personal.
- **Siempre es importante tener en cuenta un chongo para un evento más formal** o de etiqueta, puede variar la altura y solo tú lo podrás decidir.
- **Para un chongo despeinado e informal,** ondula todo tu pelo con la tenaza, después sacude con tus manos. Toma secciones de pelo y empieza a sostener con pasadores. Puedes entrelazar los mismos mechones y así crear efectos, tú decides la altura. Fíjalo de forma suave, para que le des naturalidad, usa raya en medio o de lado o todo hacia atrás; aplica un fijador suave a una distancia de 25 cm y ¡¡¡listo!!!
Puedes aplicar algún broche o accesorios para el pelo.

PEINADOS PASO A PASO



Los chinos de Oli (¡sus favoritos!)



- Aplica algún producto para humedecer y suavizar el pelo y luego sécalo con secadora.
- Usa una tenaza ancha.
- Mantenla cerrada.
- Rodéala con un mechón de tu pelo y sosteniendo la punta de tu pelo, déjalo por 10 segundos.
- Continúa hasta que todo tu pelo esté enchinado.
- Termina con tantito spray, muy ligero, busca siempre mantener el movimiento.



Chongo – favorito de Angie



- Recoge tu pelo en una cola alta.
- Enróllala y sujétala con un liga. En la última vuelta deja la coleta a la mitad.
- Enrolla las puntas de la cola alrededor de la liga (para tajarla) y sujeta con pasadores.
- Dale forma al chonguito con las manos, tapa bien la parte donde está la liga y sujeta con pasadores. Fija con spray.
- Ponte una bandita elástica delgada a manera de diadema que sostendrá todo en su lugar ¡y lista!



Cola de caballo

- Para que este peinado tan sencillo se vea muy chic, el secreto es que lo hagas con el pelo bien alaciado o rizado (como prefieras).
- Recoge el pelo en una cola alta, sujétala con un liga del color de tu pelo.
- Enrolla un mechón alrededor de la liga para ocultarla.
- Pasa un peine de cola por toda la cabeza para “suavizar” y que no te queden gallitos ni bolas.



- Si tu cola es lacia, pon unas gotitas de suero para que brille cañón. Si es rizada, ponte un poco de cera para darle textura a tus chinos y desbaratarlos un poco.
- Rocía spray fijador.



Trenza

- Pon un poco de cera para peinar a todo lo largo de tu pelo, aprieta con las manos mechones hacia arriba para crear forma y textura. No importa que seas lacia o china.
- Hazte una trenza comenzando desde la mitad de la nuca, dándole forma hacia un lado, de manera que quede sobre tu hombro. Sujétala al final con una mini liga.
- Si se caen pelos y se ve un poco despeinada ¡no te preocupes! Al contrario, eso es lo cool de este peinando.
- Plus: cuando deshagas la trenza que usaste todo el día, mete las manos a tu pelo y sacúdelo para darle volumen ¡y hello súper rizos! ¿Qué tal?



Wavy de lado

- Enchina el pelo como Oli te enseñó anteriormente.
- Ya que tienes todo el pelo completamente rizado, pasa suavemente un cepillo por todos los chinos hasta deshacerlos, pero que queden “ondas retro”.
- Hazte una partidura de lado y lleva el pelo sobre tu hombro del lado contrario de la partidura. Sujeta con pasadores ¡y listo!



Pelo rockero (de loca) – favorito de Hildelisa

- Este estilo funciona mejor en el pelo muy delgado y lacio.
- Pon un poco de cera texturizadora en todo el pelo cuando esté aún mojado.
- Apriétalo con las manos hacia arriba para “marcar” ondas y dar mucha textura.
- Sigue apretando a lo largo de la mañana (y cada que te acuerdes... jaja) hasta

que el pelo esté seco.

- Echa la cabeza hacia abajo, métele las manos y sacúdelo cada que sientas que te falta volumen.
- Por fin el look “mechuda”, como decían nuestras mamás, ¡¡¡es lo más!!!



Lista de productos para tu pelo

Los básicos que hay que tener, tomando en cuenta tu tipo de pelo, características y necesidades...

- Shampoo
- Acondicionador
- Tratamiento profundo (una vez a la semana)
- Tratamiento sin enjuague (nutrición diaria)
- Suero para dar brillo o aceite para las puntas
- Cepillo redondo (para secar)
- Cepillo de dientes separados (para desenredar pelo seco)
- Peine de dientes anchos (para desenredar pelo mojado)
- Cera para dar textura
- Spray fijador
- Ligas
- Pasadores
- Banditas elásticas.





Recetas naturales para tratamientos de pelo

PARA CABELLO SECO O CON PUNTAS ABIERTAS (ORZUELA):

Calienta aceite de oliva y con éste masajea tu todo el pelo, déjalo orear por lo menos 20 minutos y después lávalo con shampoo.

PARA SUAVIDAD EXTRA:

Revuelve huevos con mayonesa y aplica esta pasta a tu pelo para que lo suavice y acondicione profundamente.

PARA PUNTAS HIDRATADAS:

Calienta en un recipiente una cucharadita de aceite de almendras, una de oliva y una de ricino, respectivamente, durante 10 segundos en el micro. Aplica en los largos del pelo,

después de 20 minutos enjuaga. El resultado será: ¡Puntas hidratadas y perfectas!

WELLNESS:

*La belleza
externa es solo
el reflejo
de quien eres
por dentro*

“Para tener labios atractivos, pronuncia palabras de bondad. Para tener ojos adorables, mira siempre el bien de las personas. Para mantener el equilibrio, camina con el conocimiento de que nunca estás sola”.

Audrey Hepburn



Al final tú creas tu bienestar

A estas alturas ya sabes cómo cuidar tu piel, maquillarte como experta y tener un súper pelo, es decir, todos los trucos y conocimientos básicos para estar hermosa por fuera, pero **¿qué onda con la belleza interna?** De nada nos sirve el mejor hair y make-up del mundo, si no viene de la mano con una mente y un cuerpo sanos. De verdad no queremos sermonearte, ya nos conoces y jamás lo haremos, sin embargo **ES muy importante para nosotras que aprendas a quererte desde dentro**, a aceptar quién eres, que te saques el mejor provecho y que hagas todo lo posible por estar muy bien **¡en todos los aspectos!**

En este capítulo compartiremos contigo los mejores tips de alimentación y fitness, opiniones de expertos y, sobre todo, experiencias propias. **Queremos decirte**

que lo más importante es que estés sana y armada con el mayor conocimiento posible, para que realmente reflejes toda esa belleza que ya tienes ¡en todos los sentidos! Vamos a contarte nuestros issues con nuestro cuerpo, nuestra lucha por ser mejores y, sobre todo vamos a hacerte recomendaciones para que sepas cómo estar sana y en balance. Esa debe de ser tu meta final, ser una niña saludable, hermosa, feliz que se acepta con todo lo que la madre naturaleza le dio, en otras palabras ¡la mejor versión de ti!

Contaremos con la asesoría del doctor Miguel Gou, nuestro Doc de cabecera en todo lo relacionado con wellness, y quien nos ayudó a entender desde una perspectiva especializada y confiable qué onda con el bienestar.

La verdadera belleza es la interna

La verdad es que te podemos decir misa. Puedes ir con los mejores especialistas, untarte hasta la receta de huevo y aceite de oliva, peeroooo si tú no te cuidas por dentro, NADA de lo que has leído va a funcionar.

Sabemos que suena trillado y que a veces TODAS estamos cansadas de oír lo mismo, pero **de verdad LO DE ADENTRO ES LO QUE IMPORTA**. Si te sientes bien contigo misma no hay duda de que te vas a ver **DIVINA** por fuera. **¡Punto final!**

Ponte frente al espejo y analízate, no te **JUZGUES**, solo observa y **di en voz alta las cosas que más te gustan de ti y ¡agárrate de ellas!**, **APRENDE** a sacarles lo mejor y a vivir con las cosas que no están tan lindas. **¡NADIE, NADIE ES PERFECTO!** Mientras más rápido asimiles que tú eres diferente a las demás y que **NO HAY POR QUÉ compararse**, más feliz serás y te verás mucho mejor. **¡¡¡Te lo prometemos!!!**



¿Qué tanto te quieres?

No se vale compararse... ni con tu hermana, ni con tu mejor amiga, ¡ni siquiera con tu mamá! **Tú eres única y tu cuerpo es el único que tienes**, así que no solo debes cuidar el instrumento con el que te mueves por el mundo, sino también todo aquello que le da color a tu vida: **¡¡¡TU MENTE!!! ¡Ayyyyy goeeeeey! ¡Qué filosóficas nos pusimos!** ¡Ya sabemos! Pero es la verdad, tu mente es a la primera que tienes que encremar, maquillar y alimentar todos los días; mientras más abierta esté tu mente, **mayor capacidad de entendimiento, de paz y bienestar tendrás en tu vida.**

TODAS las noches date 5, 10, 15 minutos de silencio, ¡si estás sola, mejor! Escúchate, escucha tu respiración, tus latidos. Ahora recorre con tu mente desde la punta de los dedos de tus pies hasta el último pelo de tu cabeza. Reconoce cada lunar y peca, cada granito por más rancio que sea.

Una vez que te escaneaste físicamente, toca lo duro, piensa en tu día, tus reacciones, tus errores y tus aciertos. Y pregúntate: “¿Mejoré hoy? ¿Lo hice mejor que ayer? ¿Le sonreí a alguien o solo gruñí mientras pasaba el día?”. No lo vas a creer, **pero la actitud puede ser un cambio radical en tu vida.** Frenar y reconocer que la regaste al segundo de hacerlo puede cambiar el rumbo de tu vida y quizás el de la vida de

alguien más.

Si en medio de tu mal humor reconoces que lo único que puede ponerte de buenas o malas eres tú, **¿por qué no elegir vivir de buenas?** ¿Sabes? ¡Qué rico es que esté en nosotros hacer esos cambios!

**Los únicos responsables de nuestras vidas, de nuestras
felicidades, de nuestros éxitos, somos nosotros;
absolutamente nadie más.**

Se dice fácil, ¡ya sabemos!, pero te prometemos que con la práctica cada día será mejor. Así que aliviánate y empieza a cambiar TU historia: **tú eres lo único que tienes y el amor que tú seas capaz de darte va a ser el más especial de todos cuantos puedas encontrar.** Además, ese amor es lo que te llevará a tener las ganas y la energía para arreglarte, cuidarte y verte como diosa. Alimenta ese amor a ti misma lo más que puedas, échate porras, enfócate en lo positivo y haz tu mayor esfuerzo por aceptarte, gustarte y amarte completita, como eres. Ese amor hacia ti misma se llama **AUTOESTIMA** y hay que mantenerla siempre fuerte y en su lugar. Recuerda que para poder amar a los demás, tienes que amarte primero. **¡Eres un ser único y especial! Cuídate y valórate.**

**Eres lo máximo,
créetelo.**

El peso ideal

La neta, la neta, creemos que el peso ideal es el que resulta saludable para ti. Vale la pena ir con tu médico para entender de qué se compone tu cuerpo. Recuerda que hay chicas con huesos más anchos, que retienen más líquidos o que su masa muscular es superior a la tuya, pero que igual pesan lo mismo, no te freakees y consulta a tu médico.

Acuérdate de que una dieta balanceada, aunque suene a comercial, es lo mejor para la salud y la belleza; **si comes bien, no solo te mantienes en un peso ideal sino que también se ve reflejado en tu piel** y, no lo vas a creer, pero hasta en tu humor y energía.

Los expertos dicen que no existe el peso ideal y, para que lo sepas, la relación peso-estatura que sirvió durante tantos años para medir lo bien que nos veíamos comienza a dejar de ser una referencia. ¡Yupi! Pero bueno, si no existe el peso ideal, ¿cómo podemos saber si estamos “bien”? Nuestro Doc dice que lo importante es el porcentaje de grasa ideal y que dicho porcentaje equivale hasta el 20% de grasa en todo tu cuerpo. No te asustes, no está en chino ni te tienes que meter a una cabina aeroespacial para saber cuál es tu porcentaje de grasa corporal; una técnica para medirlo es una báscula que hace algo así como un arco de energía que identifica tu masa corporal, se llama *bioimpedancia eléctrica*, y por medio de cálculos matemáticos, la genial báscula dice el porcentaje de grasa, masa muscular y agua que almacenas en tu cuerpo, y a partir de esto es posible determinar cuál es tu porcentaje real de grasa corporal. Pero bueno, el mejor método para saber si “estás bien o no”, es definir cómo te sientes, cómo te queda la ropa

y cómo te ves.

Para saber qué tan bien estás, divide tu masa corporal en tres, a manera de un círculo: agua, grasa corporal y masa muscular, piensa que el círculo no puede hacerse más grande; si tú aumentas tu porcentaje de masa muscular, por ejemplo, lógicamente la grasa comenzará a disminuir. Ahora bien, en el caso del agua, puede ocurrir que cambios hormonales te hagan retener líquidos y aumenten tu peso, **eso es algo que debes tener en cuenta.**



tip: La mejor manera para disminuir el porcentaje de grasa en tu cuerpo es **haciendo ejercicio**. Es la acción más efectiva, sana y divertida para lograrlo.

Como ya vimos, **lo importante no es cuánto pesas, sino cómo te sientes y cómo se encuentra tu cuerpo**, algo que los especialistas llaman *composición corporal*. Para explicarte esta frasecita rara piensa en dos chicas que pesan 55 kilos cada una: mientras una se ve más delgada y su cuerpo parece mucho más firme, que es lo que se conoce como *fit*; la otra en cambio, se ve más rellenita, su piel se bambolea al compás de sus pasos y definitivamente parecería que no está en su peso ideal; sin embargo, **las dos pesan exactamente lo mismo y, para tu sorpresa, tienen casi la misma estatura**. Suena raro que haya tantas diferencias, ¿no? Pero es lo más lógico del mundo, ya que no somos costales que puedan medirse pesándolos. Las diferencias ocurren porque la composición corporal de cada una es diferente. Esto es lo más importante: **para estar y verte mejor tu composición corporal deberá ser mayoritariamente muscular.**



¿sabías esto? Hay básicamente dos tipos

de grasa en el cuerpo. **La primera es la que los especialistas llaman *grasa subcutánea***, que es nada más y nada menos que la lonja, **la otra es la *grasa visceral***. Esta última es la más peligrosa, porque es la que hace que aumente la panza, es la que causa problemas cardiovasculares, predisposición a diabetes, colesterol alto, infartos, etcétera.



De chiquita siempre fui muy activa (hiperactiva, más bien) y crecí haciendo ballet, hawaiano, flamenco y todo lo que te puedas imaginar, y aunque siempre fui muy sana, era la “rellenita” o “chuby” de mis amigas. A los 13 años me fui a estudiar al extranjero, por primera vez, y lógicamente con el cambio de alimentación y la disminución del ejercicio, regresé con varios kilos de más. Desde ahí comenzó realmente mi lucha con el peso. Fui creciendo, y durante toda la adolescencia me la viví haciendo dietas y visitando a cuanto nutriólogo te puedas imaginar, con resultados buenos y malos. Justo al terminar la prepa, tomé la decisión de hacer un cambio de vida y entrarle durísimo al ejercicio y a comer muy sano. A partir de ese momento y hasta el principio de mis 20 el “estar flaca” se convirtió casi en una obsesión, y sí, debo de confesar que jamás estuve tan en forma como en esos años, pero también tengo que aceptar que no era tan feliz. Afortunadamente no caí en un desorden alimentario “de libro”, pero el esfuerzo que hacía por estar dentro

*de los estándares, que para mí eran los “ideales”, no resultaba para nada sano. No podía entender que mi complexión robusta o “grandota” (como decimos en el norte) era naturalmente así, por lo que para lograr cambiarla, me pasaba horas y horas en el gimnasio y comía realmente muy mal. Obviamente los esfuerzos eran inmensos, y los días que decidía tomar un descanso, o me hartaba de tanta disciplina absurda, daban como resultado un “rebote” que terminaba frustrándome más. Pasó el tiempo y, claro, cuando comencé a llevar una rutina más normal, poco a poco mi figura natural hizo presencia, y mi metabolismo –con tantas malpasadas– se volvió permanentemente más lento, lo que hace que ahora a mis 30 (¡uff! Jaja) sea más complicado bajar de peso y mantenerme en el que me gusta estar. Pero ¿sabes qué?, con el paso del tiempo te vas dando cuenta de que el estar “flaca” en tu mente, no vale tanto la pena como el estar sana y contenta con lo que la naturaleza te dio. Obvio esto no es una excusa para dejarte ir y no cuidarte, pero lo que sí te puedo contar con base en mi experiencia, es que ¡a nadie más que a ti le debe de importar tu figura! Y no estoy hablando de kilos ni de tallas. No te voy a negar que hay días en los que no me siento cómoda con mi peso (y son muchos), o siento que los jeans ya no me quedan igual, entonces le bajo a los chocolates, le echo ganas y me pongo a correr más, sin embargo he aprendido a quererme y aceptarme como soy. Es una lucha constante, hay días buenos y malos, y no hay una receta mágica que haga que te sientas lo máximo desde que te despiertas, pero sí se puede. El compromiso es conmigo y con mi salud. Por eso, a seguir ejercitándonos y comiendo sano para sentirnos y vernos lo mejor posible, pero sobre todo, ¡a amarnos y aceptarnos! Porque eso es lo que te hace guapa a tus ojos y, por ende, a los de los demás. **Hildelisa***



Para muchas personas, ser flaca es todo un reto, para mí, ... algo que he tenido que aceptar. En mis genes está la información de ser flaca y toooda la vida lo he sido. He pasado por todo chiste que exista sobre las piernas flacas: “Bájate del pollo”, “¿se está deshilando tu falda?”, “¿vienes de manos?”, etcétera.

Sí, confieso que hay días que de plano no me atrevo a usar falda, pocos, pero los hay. Sin embargo, intento no pensar en cómo creo que deberían ser mis piernas, simplemente las veo como son... ¡y ya! ¡Generalmente hago chistes sobre ellas, y aprecio la singularidad de siempre ser la que tiene las piernas más flacas del lugar!

*Lo único que sí debo cuidar es no ponerme zapatos muy toscos porque si no... parezco palillo con queso botanero, jajaja. **Oli***



Todas tenemos algo que nos molesta de nuestro cuerpo, ¡la cosa está en sacarle provecho a lo que sí nos gusta! Es decir, yo por ejemplo no soy nada fan de mi nariz, pero me gustan mucho mis ojos, entonces trato de ponerle más atención a ellos, con distintas formas de maquillaje y hacer todo para que siempre los ojos sean los que sobresalgan de mi rostro. Y si en algún momento de plano no logro hacerme fan de mi nariz, ¡jajaja!, no importa, porque también ya hay un montón de cosas que podemos hacer para arreglar lo que no nos gusta. Ojooooo, es súper importante estar 100% sana de mente y segura de lo que vas a hacer para llegar a la última opción, que en este caso podría ser la cirugía.

*Es importante no tomarnos tan en serio la belleza física, ¡de verdad nos puede volver locas en un segundo! Mi recomendación es trabajar lo interno primero, sentirte bien contigo misma y luego trabajar lo de afuera. La comida nos puede dar un bajón en el ánimo sin darnos cuenta; hay miles de estudios que indican que muchas veces tu estado de ánimo tiene que ver con lo que estás comiendo. Yo me hice uno de estos estudios y les puedo decir que me cambió la vida, hoy sé perfecto qué comida me va a dar energía y cuál es la que me va a tumbar de cansancio en la cama toda la tarde. Vale la pena tener una dieta balanceada, aplicar unos días de detox o, como siempre lo decimos, darte una vueltita con el Doc porque puedes tener cambios drásticos en tu vida diaria y sentirte cada vez mejor, ¡seguro te vas a ver mejor! **Angie***

En la figura se rompen géneros

Todas, absolutamente todas somos diferentes, únicas y especiales. Las características con las que naciste son justamente las que te hacen ser tú y aquí sí no hay de otra, porque los genes de tus papás son los que van a definir la forma en que te verás para toda tu vida. Eso es algo que debes aceptar y tener siempre en mente antes de intentar cualquier cambio drástico para tu cuerpo. **Acéptate, quíérete, respétate.** Conocer quién eres te ayudará a saber qué es lo que mejor te queda; saber con lo que cuentas es la mejor manera para pensar en cualquier cambio. Por eso, es muy importante que reconozcas tu cuerpo y lo que mejor le va.



tip: ¿Sabes el secreto para que toda la ropa se te vea espectacular? **Unos súper tacones, que alarguen y estilicen tu figura, una postura derecha y la mejor actitud.** Camina con seguridad.
¡Eres un monumento! Fiu, fiu...

Es primordial que seas consciente de que **un cuerpo lindo NO SE BASA EN LOS KILOS** que pesas o en la talla que eres. La obsesión por ser una talla minúscula se está convirtiendo en un problema del que tú no puedes permitirte ser víctima. Hay niñas

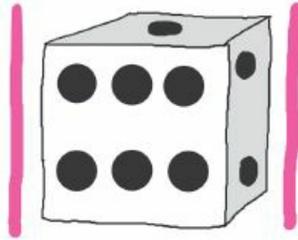
con un cuerpazo que son altas y con más curvas que pueden ser una talla considerada “grande” por muchos, sin estar para nada pasadas de peso, o niñas muy flaquitas que son una talla chiquitita sin ni siquiera proponérselo... entonces ¿quién decide que ser talla X o Y es lo indicado? N A D I E.

Enfócate en estar sana y mantener
tu figura ideal, sin importar
qué talla eres ni cuánto pesas.

Los números cambian de acuerdo con las marcas de ropa y el estilo de la prenda. ¡NO TE OBSESIONES por entrar en los jeans que usabas cuando tenías 15 años! Evidentemente tu cuerpo ha cambiado, eres mujer y tienes curvas donde las tienes que tener. Eso sí, **haz ejercicio y cuida tu alimentación para sentirte bien y poder ponerte toda la ropa que te encanta, y que se te vea divina.** A continuación, te presentamos los diferentes tipos de “figuras” del cuerpo femenino. ¡Todas son lindas! Y para todas hay prendas que se ven increíbles...

chécalas bien
y encuentra la tuya...

¿QUÉ TE QUEDA BIEN?



- **Tubo o cuadrada:** Si tienes esta figura, tu busto, caderas y glúteos guardan casi la misma proporción, tu cintura no está muy definida y no hay muchas curvas. La ropa que te queda son las prendas sueltas que no se ajusten, prendas que te ayuden a definir tu cintura como pantalones con cinturones delgados. Los trajes con chaqueta difícilmente serán lo tuyo, al igual que pantalones anchos o chamarras acolchadas.



- **Figura de manzana:** Aquí tu busto, cintura y espalda son regularmente anchos, tu cintura está definida, y tu trasero es pequeño y algo plano. Lo que te favorece es lucir las piernas usando pantalones con la entrepierna recta y estrecha, faldas que marquen tus caderas, chaquetas sueltas, pero que se ajusten en los hombros, tejidos finos y telas suaves. Debes evitar las chaquetas muy ajustadas, los suéteres gordos y las prendas cruzadas.



- **Figura de reloj de arena:** Tus hombros, caderas y glúteos guardan casi la misma proporción, tu cintura está bien definida y se te notan las curvas. Lo que debes hacer es destacar tu cintura, las faldas estrechas son de lo mejor para ti al igual que los cinturones, que deberás usar estrechos si eres bajita. Puedes usar casi cualquier cosa, pero deberás evitar las prendas sin forma, sueltas o anchas.



- **Figura de pera:** Ésta es la figura más extendida, casi 75% de las mujeres somos así: caderas más anchas que los hombros y el busto, cintura definida, trasero parado. Lo que te queda es quitar notoriedad a la parte superior de tu cuerpo con chaquetas largas, que tapen un poco las pompas, los cinturones para definir la cintura te quedan, pero no deberás ajustarlos mucho para que tus caderas no se vean más grandes; los accesorios

son lo tuyo, así que úsalos. Deberás evitar los estampados en la parte inferior del cuerpo, las minifaldas y las prendas pequeñas o ceñidas.

Comer sano

Comer sano no significa matarte de hambre ni dejar de comer todas las cosas que te gustan, **significa simplemente mantener un balance.** Nuestro especialista nos dice:



Todos los cuerpos son diferentes, lo que a una persona le funciona no necesariamente es bueno para otra. Lo que sí puedo decir es que lo mejor es optar por una dieta mediterránea, yo creo que es de las mejores opciones para eliminar la grasa visceral y consiste básicamente en consumo de pescados, poca carne roja, muchas verduras de preferencia verdes, muchos frutos secos, frutas frescas, el consumo moderado de alcohol; y sobre todo, tomar mucha agua. Recomiendo evitar los jugos, ya que lo único que estás consumiendo es el azúcar de la fruta. Por ejemplo, para hacer un vaso de jugo de zanahoria dejas toda la fibra en el extractor y solo te quedas con el azúcar. Es mejor comer 12 zanahorias que tomar un jugo de zanahoria, por ello te aconsejo comer la fruta para aprovechar todos sus beneficios.

*Doctor Miguel Gou,
especialista en salud y nutrición*

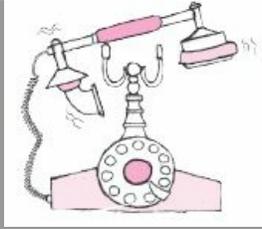


Una manera de estar sano y verte bien es comer regularmente, es decir, **mínimo 3 veces al día y máximo 5**, procurando que sea a la misma hora. Llevar una dieta balanceada, como la mediterránea, consumir proteínas durante el desayuno y la cena y evitar el consumo de carbohidratos refinados (harinas blancas, azúcar, etc.). Recuerda también que la grasa no es mala, de hecho es necesaria para tu salud, pero **procura que las grasas que consumas sean provenientes en su mayoría de productos naturales como las almendras**; pero en cuanto a la mantequilla, crema y queso, son de los alimentos que debes consumir de forma moderada.

Las proteínas, esenciales para ti, casi siempre se encuentran de manera más fácil en los productos animales, como la carne, el huevo, la leche y el queso. Sin embargo, no son los únicos alimentos donde puedes encontrarlas, **champiñones, ejotes, atún, espinacas, chícharos, la soja y los cacahuates**, son ejemplos de alimentos que puedes consumir y que te ayudarán a nutrirte sin riesgos. Ahora bien, tampoco hay que tener pavor a los alimentos de origen animal, solo hay que consumirlos con moderación y de manera inteligente. Si te gusta la carne, prueba comer atún; si te gusta el queso, elige **los quesos blancos y frescos**, que son los más benéficos para tu salud.



tip: Las frutas que no son dulces son la mejor opción para cuidarte: **manzana, toronja, fresas y moras no deben faltar en tu dieta.** Procura consumir de manera moderada el mamey, el mango, la sandía y el plátano.



alerta: El alcohol puede llegar a ser uno

de tus peores enemigos. Si bien tomar una copa de vino regularmente puede ser muy sano, **beber como loca los fines de semana puede resultar gravemente perjudicial** para tu salud y tu figura.

Una forma de asegurarte que estás consumiendo lo que tu cuerpo necesita es por medio de los complementos alimenticios. Checa lo que nos dijo el Doc:



Suplemento y complemento son dos conceptos diferentes. Suplemento significa “suplir” y lo importante no es suplir, sino complementar. En cambio, complemento es aquello que le da un plus a lo que estamos comiendo. Existen ciertos alimentos que naturalmente no se hallan en algunas regiones o que son más difíciles de encontrar y que tienen nutrientes necesarios para nuestro cuerpo, ahí es cuando los complementos entran en acción. Por ejemplo, la vitamina B3 es muy difícil de encontrar en nuestro país y su consumo es importantísimo porque nos previene el 60% de los cánceres.

*Doctor Miguel Gou,
especialista en salud y nutrición*



Algunos de los complementos básicos que debes buscar son: antioxidantes como vitaminas A, C, D, E y fibra. Aunque pueden parecer una buena opción, en un principio,

los complementos que te ayudan a tener energía a la larga no resultan tan buenos, ya que acostumbran a tu organismo a trabajar artificialmente y pueden provocar que algunos de sus procesos se desbalancen. Procura comer balanceadamente, tu cuerpo te lo agradecerá.



alerta: El jarabe de maíz alto en fructosa es casi veneno para ti, evítalo a toda costa. **Casi todos los componentes de productos dietéticos** lo tienen, y provocan picos de insulina que afectan a tu organismo de forma terrible y **a la larga hacen que engordes mucho más.** Los edulcorantes artificiales son los que más tienen este componente. Los productos dietéticos no son la mejor opción, **sin duda alimentarte balanceadamente es lo más adecuado.**

Las grasas no son terribles, **solo hay que tener cuidado con ellas.** Procura consumir más grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas que saturadas (las provenientes de los animales, principalmente). **Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas están presentes en almendras, nueces, aguacate, aceite de oliva, aceite de canola, semillas de girasol...** en lo vegetal, para no hacerte el cuento largo. Las grasas animales más benéficas son **las de los pescados.** Comer grasas es importante porque todas las hormonas provienen de ellas. Cuando no trabajan adecuadamente, tus hormonas pueden ser tus peores enemigas y, justamente, **consumir de manera equivocada las grasas puede provocar que se transformen en monstruos.** Cuando haces dietas bajas en grasas pensando que así no vas a engordar, lo primero que haces es desajustar a tus hormonas, y ya sabes lo que esto puede representar; por eso, **come grasa, pero hazlo inteligentemente.**



¿sabías esto? ¡La vitamina D

es heroína hormonal! Jajajaja. Así es, las hormonas no son causantes de desgracias, de hecho, **son muy importantes** y ésta es un ejemplo. **Se le conoce como *prohormona***, porque ayuda en los procesos naturales de tus hormonas; en este caso la antioxidación. **Sin embargo, es muy difícil conseguirla de forma natural**, pues se activa con el sol y ya sabemos que exponerse al sol puede resultar fatal. Búscala en suplementos alimenticios,
tu cuerpo te lo agradecerá.



tip: Los frutos secos son una excelente opción para comer entre comidas: **nueces, almendras, frutos rojos, pasas**, etc. Inclúyelos en tu dieta y aprovecha todos sus beneficios.

¡Sí hay que comer entre comidas!

Comer entre comidas puede ser magnífico para tu salud. Eso sí, es básico que lo hagas de manera regular y sana; y que cuides las cantidades que comas. **De hecho, hoy sabemos que hacer cinco comidas al día es la mejor forma de verte bien.** Cuando comes tu cuerpo quema calorías y la saliva que generas le ayuda a todo tu organismo a procesar lo que comes.

Para que comas de manera segura entre comidas, **checha muy bien lo que estás metiéndote a la boca:** evita los carbohidratos, presentes en el pan, el arroz, la tortilla, las papas y las pastas. Deja las proteínas para el desayuno, la comida o la cena y evita el consumo de grasas animales entre comidas. **Busca alimentos ricos en fibras, elige vegetales y nueces.**



alerta: Ten mucho cuidado con los cereales que consumes, a veces podrían parecer una buena opción, **pero no siempre lo son**, sobre todo cuando han tenido muchos procesos de refinamiento. **Si vas a consumir avena, por ejemplo, procura que sea entera.**

La información es poder. Visita al nutriólogo

Para que estés sana y crees hábitos alimentarios benéficos para ti, y que son básicos para verte y sentirte bien, es vital que escuches la opinión de un experto. Si bien, hay cosas esenciales que todos debemos tomar en cuenta, la opinión y, sobre todo, el análisis de un experto es fundamental para que encuentres lo que a ti te va. Recuerda que todos los organismos son diferentes, cada una es distinta y lo que a nosotras nos sirve, no necesariamente es lo mejor para ti. Un nutriólogo es la persona mejor calificada para indicarte lo que sí y lo que no debes hacer, ya que él hará un análisis específico de ti y, con base en eso, te dará las recomendaciones adecuadas.



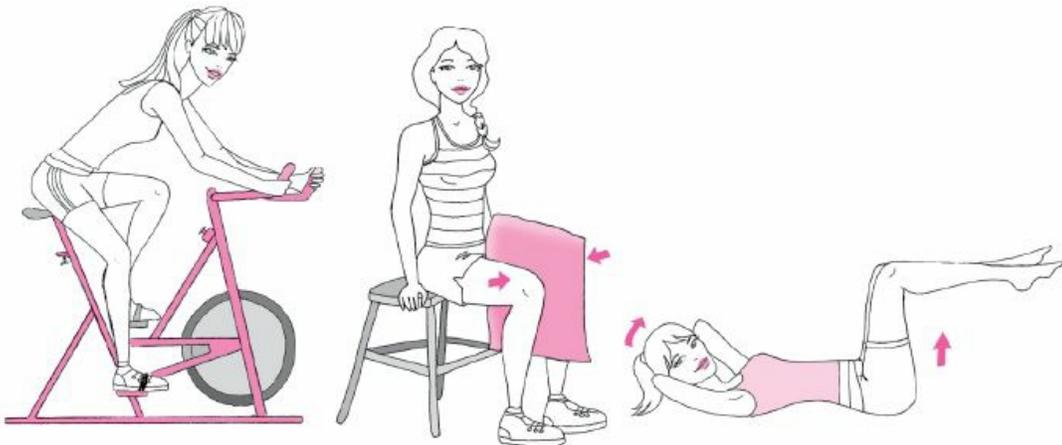
¿sabías esto? El ejercicio te hará feliz. **No es mentira.** Cuando haces ejercicio, tu cuerpo produce unas sustancias conocidas como *endorfinas*, **las hormonas de la felicidad** que son como una droga que no tiene ningún tipo de efecto negativo para ti y sí mucho placer.

¡Así que a producir endorfinas, chula!

¡Muévete! El ejercicio es clave para la salud

No hay nada peor en la vida que la gente que pone excusas, y la neta es que en este tema TODOS hemos mentido alguna vez, jajajajaja. Me refiero al ¡EJERCICIO! ¿Están de acuerdo con que no podemos escapar de él?, ¿que aunque hagamos la dieta correcta, tomemos agua y hasta subamos unas escaleras de vez en cuando NECESITAMOS EL EJERCICIO?

Bueno, OK, eres de las que de plano “qué flojera meterse al gym o guácala una clase en grupo o sola”... pues SAL A CAMINAR CON TU PERRO, media hora, tres veces por semana y listo. **No hay excusa para no sentirte mejor**, el ejercicio es parte básica hoy por hoy para la salud, así que MUÉVETE y, si es necesario, ¡baila al ritmo de un videojuego, brinca la cuerda y cuenta 100 abdominales diarias antes de irte a dormir! **Pero ¡MUÉVETE!**





Ejercicio en cualquier lugar

Para que no tengas pretexto, nos dimos a la tarea de buscar algunos ejercicios que podrás realizar en cualquier lugar y para los que solo necesitas ropa cómoda, de preferencia deportiva, y muchas ganas.¹ Ahora bien, es muy importante que realices actividades cardiovasculares **al menos dos veces por semana:**

- **Caminar:** es algo muy saludable y cero peligroso, quemas aproximadamente 150

calorías por hora.

- **Nadar:** es una de las actividades más maravillosas para mantenerte en forma, porque además de ser amigable con tus articulaciones y no tener mucho impacto, la resistencia que el agua crea hace que 30 minutos de actividad acuática equivalgan a 45 minutos de la misma, en tierra.
- **Correr:** se dice que es la mejor opción para bajar de peso, incluso si se hace a un ritmo moderado, quemas aproximadamente 250 calorías en media hora cuando mantienes un ritmo moderado.
- **Bicicleta:** cada vez tenemos más opciones para hacer bici, por todas partes comienzan a verse personas en bicicleta, no te quedes atrás, la bicicleta es una de las mejores opciones para quemar calorías (600 en una hora a ritmo moderado).
- **Bailar:** además de que te diviertes muchísimo, puedes llegar a quemar hasta 300 calorías por hora.

TONIFICA TU CUERPO

Son muchas y muy variadas las actividades cardiovasculares que puedes realizar, también puedes acudir a un gimnasio,

lo cual es una gran opción incluso para conocer gente nueva.

A continuación te pasamos algunos ejercicios que puedes hacer en casa y que te ayudarán a tonificar tu cuerpo y hacer que te veas más guapa:

PARA TU TRASERO:

- **Patada de mula:** mientras estás a gatas sobre el piso, alinea tus hombros y caderas, no subas la cabeza ni curves la espalda; sube tu pierna derecha doblada hacia arriba y luego bájala, repite 15 veces y luego hazlo con la otra pierna.
- **Mazo:** toma una mancuerna o botella de agua de un litro, contrae la cadera y las

pompas mientras flexionas las rodillas y bajas los brazos con la mancuerna, sube estirándote completamente con los brazos arriba de tu cuerpo, repite 15 veces.

ABDOMEN:

- **Rodillas elevadas:** recuéstate sobre el piso, dobla tus piernas como si estuvieras sentada derechita en una silla, coloca tus manos debajo de tu cabeza o tocando apenas tu sienes, sube la cabeza con el cuello estirado y firme, cuida no tensarlo, y levanta el tórax usando la panza para hacerlo; repite de 10 a 15 veces.
- **Tabla:** recuéstate boca abajo, levanta tu cuerpo desde la cintura con los brazos estirados mientras mantienes la cadera y las piernas en el piso, cuenta hasta 15 aguantando en esa posición.

PECHO Y BRAZOS:

- **Lagartijas de rodillas:** bocabajo pon las manos en el piso separadas al ancho de tus hombros y estira los brazos, pon las rodillas flexionadas justo detrás de la cadera y levanta los pies, recárgate en tus rodillas; dobla los codos y baja lentamente y luego sube, haz de 10 a 15 repeticiones.
- **Apretón de cojín:** toma un cojín y párate derecha con los pies separados al ancho de tus caderas, levanta los brazos con el cojín entre tus manos hasta la altura de tu pecho, apriétalo y cuenta hasta 10 contrayendo los músculos de tu pecho, baja el cojín y repite de 10 a 15 veces.



tip: Otra opción para ejercitarte y para mantenerte sana es el yoga, **sus beneficios son innumerables y, una vez que aprendes, puedes hacerlo casi en cualquier lugar.** Hay muchas opciones para realizar yoga, ya que tiene muchas variantes que podrán adecuarse a tu personalidad y estilo de vida. **Te recomendamos que acudas a un centro especializado y que preguntes por esta maravillosa disciplina.**

NOTAS:

¹ La información que te presentamos está basada en Health&Fitness Magazine, junio de 2011.



La importancia del agua en tu belleza

La mayor parte de tu cuerpo es agua. ¡Poco más de la mitad de ti es agua! Imagínate lo importante que es consumirla. **La necesitamos absolutamente para todo**, por ejemplo, nuestra sangre, que es la que lleva todos los nutrientes a nuestro organismo, está compuesta casi en un 80% de agua. El agua forma la mayor parte de nuestros tejidos, alimenta a nuestras células y tiene una función primordial en el cuerpo: **ayudarle a liberar toxinas.**

Cuando tomas agua nutres tu cuerpo y le ayudas a regenerarse. Es muy importante que tomes agua diariamente y mucho más cuando hace calor.



¿sabías esto? El sudor es una de las principales formas en que desechas agua. **Tan solo lo que tu cuerpo gasta en un día sudando, sin hacer ejercicio, equivale a 20% del agua que hay en ti.** ¡Ahora imagínate lo que pasa cuando haces ejercicio! Por eso es muy importante que te hidrates, más cuando realizas alguna actividad deportiva.

Toma agua, haz de esto un hábito y verás que tu cuerpo te lo va a agradecer, lucirás mucho más bonita, ya que tu piel se verá nutrida, hidratada, sana. ¡Y ni qué decir de tu figura! Al beber agua le ayudarás a tu cuerpo a verse y sentirse mucho mejor, aunque suene a comercial.



alerta: Si bien beber agua es muy importante, **hacerlo en exceso puede provocarte problemas**, ya que no solo diluye toxinas, sino que también puede evitar que los nutrientes se fijen en tu cuerpo. La fórmula para tomar agua balanceadamente es **dividir tu peso entre 7 y eso te dará la cantidad de vasos que tu cuerpo necesita diariamente.** Un vaso de agua tiene aproximadamente 250 mililitros. Si pesas, por ejemplo, 70 kilos, debes consumir dos litros y medio de agua.



¿sabías esto? El ayuno está asociado, desde hace siglos, con la purificación del alma. Religiones como la cristiana, la judía, el islam y la budista, entre otras, **ven el ayuno como un momento de purificación y santidad**, un momento en que el ser humano tiene la oportunidad de acercarse a Dios.

Desintoxica tu cuerpo y tu alma

La desintoxicación es un hábito que puede ayudarte increíblemente. Desde hace muchísimos años se sabe que al ayunar, o comer de forma más ligera durante cierto tiempo, **das a tu organismo la oportunidad para descansar y regenerarse**. Al no ingerir alimentos, los sistemas naturales de tu cuerpo, sobre todo los de desintoxicación, tienen la ocasión de purgar tu organismo de las sustancias nocivas que haya podido acumular. **Sin alimentos tus intestinos se limpian y la eficacia en tu digestión aumenta**, haciendo que asimiles mucho mejor los nutrientes y bajes de peso.

OJO, desintoxicarte no significa matarte de hambre ni causarte problemas alimentarios.

DIETA DETOX

Una forma en que puedes desintoxicarte es la siguiente:

- **Cada dos meses**, date tres días para purificarte.
- **Durante esos días**, come solamente verduras y frutas, de preferencia crudas, evita sales, grasas y cereales y opta por comer alguna fruta o verdura cuando tengas hambre.
- **Ingiere almendras y nueces**, procura que no sean cacahuates.
- **Toma mucha agua.**
- **Si haces ejercicio**, bájale a la intensidad, hazlo solamente tres veces por semana y cuida que no sean muchos ejercicios cardiovasculares.
- **Durante ese tiempo**, dale a tu mente, a tu cuerpo y a tu espíritu la oportunidad de purificarse.
- **Los días en que hagas dieta detox**, procura no salir de casa, y aprovecha el tiempo libre para limpiar tu clóset, arreglar cajones, ordenar tu correo o los archivos de tu computadora, pero si sales, mantente ocupada en tu escuela o trabajo.
- **Consíéntete y, sobre todo**, reflexiona sobre lo que has hecho y date la oportunidad de estar a solas contigo misma, relájate, evita confrontaciones y haz meditación. Verás que todo tu ser cambiará y podrás sentirte como nueva una vez que hayas terminado.



alerta: El estrés es uno de los engordantes más poderosos, **cuando te estresas produces cortisol de manera descontrolada y eso provoca que subas de peso.** Así que ya lo sabes, mantener una actitud positiva y relajada **es la mejor manera de sentirte bien y bajar de peso.**

El reflejo del espejo es lo que tú decidas

Como puedes ver, el estar bien contigo, comer sanamente y hacer ejercicio es la base de la belleza. Decidimos poner esta sección hasta el final, porque queremos que te quedes con esto en la mente y en el corazón. Obviamente, para estar guapa hay que tener una piel sana y linda. Es padrísimo saberte maquillar y peinar como toda una pro, pero de nada nos sirve tanta producción externa, si descuidamos lo más importante, que es el ser que vive dentro de ti. Ojalá te identifiques con nuestras experiencias y te sirva toda la información que reunimos para ti.

**Acuérdate siempre de que si comes bien,
te vas a ver bien. Si haces ejercicio, te sentirás feliz y
completa. ¡No te descuides!**

La belleza real no solo comienza con lo que le damos a nuestro cuerpo, sino también al nutrir tu corazón. Estas páginas están escritas con mucho cariño y con toda la ilusión de ser parte de un cambio positivo en ti ¡y en nosotras!, que aprendimos tanto investigando y escribiendo esta guía de belleza. Recuerda también que la información es poder, si tienes dudas infórmate, pregunta, busca las respuestas, que son miles, y nadie las tiene todas.

Serás tan guapa como tú lo decidas. Jamás olvides que tu apariencia es el reflejo de tu belleza interior ¡y tienes todo para proyectarla! **Nunca te des por vencida, y lucha siempre por estar bien contigo en todos los aspectos,** porque eso hará que te ames y ames a los demás. Y bueno, si tienes alguna otra pregunta, duda o quieres chacotear, ya sabes dónde encontrarnos, ¡¡¡jajajaja!!! En: [@angietaddei](#), [@oliperalta](#), [@hildelisab](#) y felices te responderemos, si no sabemos la respuesta investigaremos y te ayudaremos, o por lo menos ¡¡¡intentaremos sacarte una carcajada jajajajaaa!!! Porque de eso se trata esta vida, de no tomarla tan en serio y de ser felices....

pero eso sí: **luciendo
guapísima y espectacular
en el proceso. ¿O no?**

Glosario

a

Ácido glicólico: es una sustancia presente en las frutas, que se absorbe con rapidez en la piel y es altamente soluble en agua. Sirve para desvanecer arrugas, estrías, cicatrices y también para disminuir el acné.

Ácido hialurónico: polisacárido capaz de retener grandes cantidades de agua, es fabuloso para mantenerte hidratada y muy útil para lubricar y acojinar tejidos. Ejemplos de polisacáridos son el almidón, la celulosa y el glucógeno. Además de sus propiedades hidratantes, este ácido estimula la producción de colágeno, por lo que se emplea como rejuvenecedor.

Ácido salicílico: la primera vez que se extrajo este ácido provino del sauce, de ahí su nombre. Es un compuesto clave para el cuidado de la piel, presente en productos dermatológicos indicados para el acné, la psoriasis y hasta callosidades. Tiene propiedades antisépticas y desinfectantes y es un ingrediente básico de las aspirinas.

Acné: enfermedad de la piel que se caracteriza por la inflamación e infección crónica de las glándulas sebáceas. Su síntoma: te salen montones de granitos de forma continua.

AHA: Ácidos Alfa Hidróxidos (AHA por sus siglas en inglés). Proviene también de las frutas. Son agentes exfoliantes que contribuyen a regenerar la piel. Actúan disolviendo las sustancias que unen las células muertas, de tal forma que éstas se sueltan.

Alopecia: caída crónica del cabello. Ocasiona parches redondos de cabellos perdidos. Puede ser causada por estrés, herencia, golpes y hasta por cierto tipo de tratamientos médicos, como la quimioterapia.

Aminoácidos: moléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno, la base de todos los compuestos orgánicos. Forman las proteínas y dan lugar a lo que se conoce como genoma o código genético de los seres vivos, pues forman cadenas que originan la vida.

Anatómico: relacionado con la anatomía, es decir, con el estudio de la estructura, situación y relaciones de las diferentes partes del cuerpo de los animales o de las plantas.

Antimonio: elemento químico que conduce energía de forma eficaz. En la Antigüedad la antimonita o estibilina, forma más común del antimonio, fue usada como ingrediente principal del maquillaje para ojos: kohl.

Antioxidante: moléculas —uniones de elementos químicos— que impiden las reacciones de oxidación de las células de tu cuerpo al bloquear los radicales libres. Puedes encontrar los antioxidantes en las frutas cítricas, el arroz integral, la coliflor, los tomates, el olivo, el café, el ajo y la cebolla.

Antiséptico: que combate las infecciones destruyendo los microbios que las causan.

Ayuno: dejar de comer parcial o totalmente. Estar en ayunas significa no haber comido, principalmente, desayunado.

b

Bioimpedancia eléctrica: técnica que determina la composición corporal mediante la conducción de una corriente eléctrica en el organismo, no es invasiva ni dolorosa. La impedancia mide la resistencia que un determinado cuerpo presenta ante una corriente eléctrica, por lo que permite definir, mediante cálculos matemáticos qué tipo de masa hay en mayor cantidad en el cuerpo (grasa, músculo o agua), ya que cada una presenta diferentes grados de impedancia.

Botox: conocido también como toxina botulínica, es un veneno o neurotoxina —es decir, una toxina que afecta el sistema nervioso— elaborado por una bacteria que se llama *Clostridium botulinum*. Debido a que produce parálisis muscular, se emplea como medicamento y como producto cosmético para tratar arrugas faciales. Empleado sin atención médica puede ser muy peligroso.

c

Caloría: Unidad de energía térmica equivalente a la cantidad de calor necesaria para elevar un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua. Permite cuantificar la

cantidad de energía que aportan los alimentos.

Carbohidratos: también conocidos como *glúcidos o hidratos de carbono*, son los compuestos orgánicos más abundantes en la naturaleza. Son una fuente de energía para todos los organismos. Normalmente se les encuentra en las partes estructurales de los vegetales y en los tejidos animales: pan, papas, cereales, pastas. Su consumo, si bien es muy importante, debe ser moderado.

Ceramidas: familia de lípidos muy especiales pues, además de formar membranas celulares, ayudan a que las células se diferencien unas de otras, se reproduzcan y mueran.

Colágeno: tipo de proteína o molécula proteínica que forma fibras, es el componente más abundante de la piel y los huesos. El colágeno es lo que permite el movimiento de los tejidos y también su firmeza, lo cual es vital para evitar la aparición de arrugas y estrías.

Comedogénico: se dice del agente que produce brotes —granos— en la piel o los empeora.

Complejo B: sustancia que reúne todas las vitaminas del tipo B: vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B9 y B12. Puede contener otras sustancias benéficas para la salud. Su consumo como complemento alimenticio tiene grandes ventajas, ya que es necesario para el correcto funcionamiento de casi todos los procesos del cuerpo.

Cortisol: hormona que libera la glándula suprarrenal como respuesta al estrés y a problemas sanguíneos. Su principal función es elevar el nivel de azúcar en la sangre e inducir al metabolismo a consumir grasas, proteínas y carbohidratos. En los seres humanos el cortisol proviene del colesterol.

Cronoenvejecimiento: significa envejecer con el tiempo. Vuelve al organismo vulnerable a enfermedades. En la piel, específicamente, implica el adelgazamiento de las fibras de colágeno y elastina, lo que da lugar a la aparición de manchas y arrugas.

Cutáneo: perteneciente a la piel y todo lo relacionado con ésta.

Cutícula: capa que segrega la epidermis para proteger ciertas partes de la anatomía animal. Las uñas y el pelo son anexos de la piel, la cutícula es esa capa dura que protege el nacimiento de tu uña y es también la parte externa de la fibra del cabello.

d

Dermatitis: término médico que se refiere a distintas enfermedades y problemas de la piel.

Dermis: capa de la piel que se encuentra entre la epidermis y la hipodermis. En esta capa hay mucha sangre y es aquí donde se originan los vellos, la grasa cutánea y el sudor.

Difuminar: desvanecer, aclarar; se trata de barrer un polvo para que luzca menos intenso y más claro.

e

Eccema: también conocida como *eczema*, es una enfermedad de la piel provocada por alguna sustancia tóxica. Se caracteriza por un fuerte enrojecimiento de la zona afectada y mucha picazón. Puede extenderse fácilmente a otras áreas del cuerpo.

Edulcorante: endulzante que duplica el efecto del azúcar pero que produce menos energía porque tiene menos calorías. Actualmente hay una gran controversia sobre sus efectos en la salud.

Elastina: se trata de una proteína que da elasticidad a los tejidos. Es la propiedad que permite a tu piel estirarse sin romperse, sin reventar, como las ligas.

Electroestimulación: estimulación eléctrica que provoca contracciones musculares. Se usa en el entrenamiento y tratamiento de los músculos, para mejorar su rendimiento o aliviar algún dolor.

Emoliente: sustancia que ayuda a suavizar o a ablandar, que tienen algunas cremas o aceites para la piel o el pelo.

Endorfinas: tipo de neurotransmisor —transmisor de impulsos neuronales o nerviosos— que es producido por la glándula pituitaria y el hipotálamo de los vertebrados durante el ejercicio, la excitación y el dolor; el consumo de alimentos picantes y el chocolate; el enamoramiento y el orgasmo. Brindan sensaciones de bienestar.

Epidermis: parte más superficial de la piel, la capa exterior que recubre y da protección a ésta. Protege de gérmenes, sirve también para intercambiar material energético con el medio y hasta para identificación, ya que la forma de red que la disposición de sus células le otorga, da lugar a las huellas digitales.

Escleroterapia: terapia que consiste en bloquear las venas varicosas; en lugar de extraer

las venas afectadas, les son inyectadas diversas sustancias para secarlas.

Esfingolípidos: tipo de lípidos que desempeñan un papel muy importante en la formación de algunas membranas, principalmente de tejido nervioso y cerebral. Un tipo especial de esfingolípidos, los glucoesfingolípidos, se encuentran en la superficie de los glóbulos rojos y otras células, ayudan al cuerpo a protegerse de enfermedades y además dan origen a los grupos sanguíneos.

Exfoliante: sustancia que ayuda a eliminar células muertas de la piel, generalmente tienen texturas oleosas o cremosas con gránulos que al tallar, remueven dichas células.

f

Feomelanina: tipo de melanina más abundante en los humanos de piel no muy gruesa. Produce una tonalidad de rosa a rojo y se encuentra en grandes cantidades en el cabello rojo. Los lugares en los que más comúnmente se encuentra en todos los humanos son los labios, los pezones, la vagina y el glande.

Filler: relleno. Sustancias que, en cosmética, se usan para corregir, aumentar o disimular; para engrosar los labios, rellenar arrugas o hasta eliminar líneas de expresión.

Fitness: entrenamiento. Hace referencia a una actividad física de movimientos continuos que se realiza de manera regular. Una persona fitness es aquella que, además de estar delgada, tiene músculos marcados.

Folículo piloso: parte de la piel que da origen al cabello; contiene glándulas sebáceas que producen grasa para lubricar la superficie del cabello, una fina red de vasos sanguíneos forma su raíz. Las papilas, estructuras pequeñas en forma de cono y que se localizan en la base del folículo, son las que dan origen a las células que producen el cabello.

Fotoenvejecimiento: es el tipo de envejecimiento causado por la luz, principalmente la solar. El daño que produce se da en el colágeno de la dermis y en las células de la epidermis.

Formaldehído: compuesto químico muy volátil e inflamable, es muy importante en la industria química. En medicina se emplea principalmente para conservar muestras biológicas y cadáveres; en la industria cosmética ha tenido también diversas aplicaciones; sin embargo, es un compuesto tóxico que ha demostrado tener

propiedades cancerígenas.

FPS: Factor de Protección Solar. Indica el grado en que una sustancia te protege, es decir, el tiempo en que puedes estar bajo la energía solar sin que tu piel sufra daño. La protección dependerá del tipo de piel que tengas.

Fructuosa: azúcar de las frutas. Tiene un poder de 4 calorías por cada gramo. Debido a que endulza más que la glucosa y tiene un menor poder calórico, se creía que era saludable para diabéticos; sin embargo, hoy se considera que propicia la obesidad.

Ftalato de dibutilo: compuesto químico empleado principalmente en la industria del plástico, y como aditivo para pegamento y tintas. En cosmética, se usa para barnices de uñas; sin embargo, se ha descubierto que es una sustancia tóxica, por lo que su uso para la fabricación de cosméticos y juguetes ha sido prohibido en Estados Unidos y en algunos países de la Unión Europea.

g

Glándula: órgano que sintetiza —compone o cocina— sustancias químicas como las hormonas para liberarlas generalmente a través de la corriente sanguínea y que cumplan funciones orgánicas determinadas.

Glicol: sustancia incolora, se utiliza en la industria automotriz para producir anticongelantes; tiene propiedades de conservación, como la capacidad de absorber el agua y mantener la humedad, que la hacen ser muy usada en las industrias alimentaria y cosmética.

h

Hidroquinona: antioxidante celular que funciona como agente blanqueador de la piel. Su consumo debe ser vigilado por especialistas, ya que puede resultar altamente tóxico.

Hipodermis: tejido más profundo de los que conforman la piel, es un depósito de grasa y agua cutáneas. Su principal función es acojinar la piel para proteger los órganos y músculos que recubre.

i

Insulina: hormona secretada por el páncreas, interviene en el aprovechamiento metabólico de los nutrientes, su déficit provoca *Diabetes mellitus* y su exceso, hipoglucemia.

l

Láser: este invento fue desarrollado gracias a los descubrimientos de Albert Einstein. El láser es pura luz, generada de tal forma que ayuda en la realización de una gran variedad de tareas, por lo que ha revolucionado la vida de las personas. En cosmética funciona como un bisturí preciso y limpio que corta o elimina cosas pequeñísimas, como un folículo piloso.

Levadura: tipo de hongo muy importante para la descomposición orgánica, lo cual, en su caso, se conoce como *fermentación*. Es muy empleada en la industria alimentaria, ya que ayuda a la producción de pasteles, pan y cerveza.

Lípidos: compuestos orgánicos que, entre otras características, repelen el agua y no son solubles en ésta, pero sí en otros disolventes orgánicos. Son muy importantes para el desarrollo de nuestro cerebro, el buen funcionamiento del metabolismo y el crecimiento.

Liposucción: también conocida como *lipoaspiración*; se trata de una técnica para disminuir la grasa corporal, principalmente la visceral —la que se aloja en los intestinos—; la *lipo*, como se le conoce comúnmente, se realiza empleando una jeringa o tubo delgado que se conecta a una máquina succionadora. Es un procedimiento muy delicado que puede tener graves complicaciones, por lo que para su aplicación es indispensable la atención de un experto en una institución seria.

Luz pulsada intensa: tipo de luz generada por una lámpara, que en su espectro tiene muchos colores. Surgió a partir de experimentar con flashes. Se descubrió que esa luz tiene un efecto regenerativo sobre la piel y produce pérdida de vello en las zonas tratadas, por lo que actualmente es muy empleada en lo que se conoce como *fotodepilación*: se envían pulsos de luz a la zona por depilar y estos penetran hasta el folículo piloso eliminándolo sin maltratar la piel. Se requiere usar gafas oscuras y aplicar gel frío en la zona que será tratada.

m

Melanina: pigmento que poseen la mayor parte de los seres vivos. Cuando la radiación ultravioleta daña el ADN de las células, la melanina entra en acción, absorbiendo la radiación nociva y transformando esa energía en calor. Esto ayuda a evitar el daño en el ADN, que puede originar cáncer, principalmente en la piel.

Melanocitos: células de la epidermis que se encargan de producir melanina, el pigmento de la piel que ayuda a bloquear los rayos solares.

Melanosomas: orgánulo —parte de la célula—, que contiene melanina. Es producido por los melanocitos.

Mesoterapia: técnica médica que consiste en inyectar leves cantidades de medicamento convencional en la piel. En las industrias dermatológica y estética se utiliza para reducir adiposidades, acné, arrugas, cicatrices, celulitis, etcétera.

Metástasis: propagación de un foco canceroso en un lugar diferente al que se originó y efecto de dicha propagación.

Microdermoabrasión: procedimiento para eliminar las capas exteriores de células en la piel, es decir, en la epidermis. Se realiza tallando la piel hasta eliminar esas células superiores, lo que permite que ésta se regenere. Ayuda en el tratamiento de manchas y cicatrices.

Minerales: elementos químicos imprescindibles para el desarrollo metabólico, y por lo tanto para la vida. Sus funciones van desde la síntesis de hormonas hasta la elaboración de tejidos. Cobre, cobalto, flúor, hierro, yodo y zinc son algunos minerales importantes para la nutrición. Estos elementos también son usados en actividades como joyería, construcción, envasado y cosmética.

Monoinsaturado: tipo de ácido graso que tiene solo una insaturación en su composición, es decir, únicamente un doble enlace de carbono. Está presente en casi todas las grasas vegetales.

O

Oxidación: proceso de transferencia de electrones, una reacción natural del cuerpo, y

que de hecho es crucial para la vida. Ciertas reacciones de oxidación, sobre todo las que tienen que ver con el estrés oxidativo, son muy peligrosas para el cuerpo, pues están asociadas a muchas enfermedades humanas.

p

Peeling: tipo de exfoliación que emplea agentes químicos para eliminar las células muertas de la piel y estimula además la producción de colágeno, con lo que permite que la piel luzca más joven y fresca.

Péptido: tipo de molécula formada por la unión de varios aminoácidos; al igual que las proteínas, están presentes en gran cantidad en la naturaleza y son responsables de muchas funciones orgánicas. Los péptidos son muy empleados en cosmética y dermatología como ingredientes esenciales de tratamientos antiedad, ya que ayudan a la dermis a regenerarse.

Petrolatos: mezclas sólidas de hidrocarburos (la gasolina, el diesel y otros) que se obtienen a partir de la transformación de minerales pesados. Sirven muy bien como base para productos cosméticos, su forma más conocida es la famosa vaselina.

PH: Potencial de Hidrógeno. Medida de acidez o basicidad de una sustancia o material, los medidores de PH comparan la sustancia medida con el PH del agua para determinar sus grados. Conocerlo permite regular el uso de determinadas sustancias.

Pigmentante: pigmento, color.

Poliinsaturado: ácidos grasos que tienen más de un doble enlace de carbono. La mayor parte de estos ácidos tienen un efecto benéfico en el organismo humano y algunos son esenciales, como el omega 3 y el omega 6. Se pueden obtener de pescados azules y vegetales como calabaza, maíz, soja, girasol y nueces.

Proteína: moléculas compuestas por aminoácidos, son imprescindibles para el crecimiento y desarrollo de los organismos. Tienen muchísimas funciones, como la construcción de células, protección, mantenimiento del PH, etc. Las proteínas contienen información genética que determina a qué parte del cuerpo irán dirigidas.

Psoriasis: enfermedad de la piel que produce lesiones escamosas gruesas.

q

Queratina: tipo de proteína que contiene mucho azufre; de ésta se compone la mayor parte de las capas más externas de la epidermis de los vertebrados. Por su resistencia y dureza da origen a plumas, pelos, cuernos, uñas, pezuñas y demás anexos de la piel.

Queratinocitos: células que dan origen a la epidermis, se llaman así porque están formadas de queratina, pero no solo forman la piel, sino que revisten la superficie de otras estructuras orgánicas de muchos animales.

r

Radiofrecuencia: frecuencias de ondas electromagnéticas empleadas en la radiocomunicación. En la industria cosmética se usan como método de reducción de peso y volumen.

Retinol: una de las formas animales de la vitamina A, su principal función es la formación y mantenimiento de tejidos blandos y duros del cuerpo, desempeña un papel muy importante en la visión humana, contribuye además a evitar infecciones y a la regeneración de tejidos, ya que hace posible el desarrollo celular.

S

Sebo: es un tipo de grasa sólida que se obtiene de los animales y que derretida sirve para hacer velas, jabones y otros productos.

t

Toner/Tonificante: loción cuya finalidad es fortalecer, refrescar y limpiar la piel.

Tolueno: materia prima para la elaboración de poliuretano, además de ciertos medicamentos, colorantes, perfumes y detergentes. Es una sustancia tóxica.

V

Vitaminas: sustancias esenciales para la vida que al ser ingeridas de forma equilibrada ayudan a que el organismo funcione. Tanto la deficiencia como el exceso de vitaminas pueden ser muy graves para la salud. Existen distintos tipos y cada una tiene diversas funciones. No pueden obtenerse sino a través de los alimentos.

Z

Zona T: se le conoce así porque forma esa letra en la cara, abarca la frente, la nariz y el mentón.

DIRECTORIO

Agradecemos la valiosa colaboración de todos nuestros especialistas. Sin ellos este libro no podría ser lo mismo. Te invitamos a que entres en contacto con ellos para cualquier duda y ampliamente te recomendamos sus servicios:

- **Joss Claude.** Professional stylistes. En Joss Claude saben cómo cuidar tu cabello y tu imagen, son expertos en el tema. Acércate, ellos sabrán cómo ayudarte:
<http://www.jossclaude.com//info@jossclaude.com/> (01 55) 52111755
- **Beatriz Cisneros.** Professional make-up artist. Ella es una de nuestros top en maquillaje, definitivamente de las mejores. Es la única mexicana que ha participado en las semanas de la moda más importantes del mundo.
@beatrizcisneros / bcisneros@mx.maccosmetics.com
- **Fernando Pedraza.** Professional hairstylist. Fer es lo máximo en peinados. Cuando lo necesitamos siempre está ahí para nosotras, por eso no dudamos recomendártelo.
@Fertz_P / Fer_sin@hotmail.com
- **Javier Ruiz.** Director médico de Dermédica. Javier es nuestro doctor de cabecera para todo lo que tiene que ver con la piel y el cuidado del cabello. No dudes contactarlo.
@javierderma / (01 55) 52545437.
- **Jessica Vartoughian.** Jessica Nails director. Jessica Nails es una de las marcas más reconocidas a nivel mundial en el cuidado de uñas, un regalo que no podrás evitar darte:

@JessicaNails / <http://www.jessicacosmetics.co.uk/>

- **Jonathan Lule.** Professional make-up artist. Su técnica, su expertise y su visión de la belleza lo hacen uno de nuestros maquillistas de cabecera.

@jonas_lule / jlulemakeup@hotmail.com

- **Miguel Gou.** Director de Gou Medical. Sus consejos, su guía y su visión del bienestar fueron vitales para nosotras. Es un experto en el tema de Wellness y a quien no podrás dejar. Contáctalo:

@goumedical / www.goumedical.com / (01 55) 55890992.

- **Rita Hazan.** Fundadora de Rita Hazan. Es una autoridad mundial en el tema del color, reconocida por ayudar a las top celebrities a lograr fabulosos cambios de look.

<http://ritahazan.com/> @RitaHazan

- **Samy Saadia.** Director de Uniderma Dermo Cosmética / Flor Bautista. Cosmiatra, Uniderma. Este par resolvió maravillosamente nuestras dudas sobre celulitis, estrías y várices. Contáctalos:

ssadia@uniderma.com.mx / sbautista@uniderma.com.mx / (0155) 26145103

- **Silvia Galván.** Professional hair stylist. Silvia es una pro de la belleza en México, y es altamente reconocida por su amplia trayectoria e influencia en el tema de cejas, no hay nadie mejor:

@Silvia_Galvan / <http://www.silviagalvan.com> / (0155) 5277 6996

Ilustraciones de interiores: Catalina Sánchez de la Peña
Investigación y apoyo editorial: Carolina Estrada Gutiérrez

© 2011, Angie Taddei, Olivia Peralta e Hildelisa Beltrán

Derechos reservados

© 2012, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, 2o. piso
Colonia Chapultepec Morales
C.P. 11570 México, D.F.
www.editorialplaneta.com.mx

Primera edición: octubre de 2011
ISBN: 978-607-07-0936-4

Primera edición en formato epub: noviembre de 2012
ISBN: 978-607-07-1465-8

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Hecho en México
Conversión eBook: TYPE

Índice

| | |
|--|-----|
| PORTADILLA | 2 |
| INDICE | 4 |
| DEDICARORIA Y AGRADECIMIENTO | 8 |
| PROLOGO | 11 |
| 03 INTRODUCCION | 13 |
| 04 EL ORGANOMA SGRANDE DEL CUERPO | 16 |
| 05 QUEE S LA PIEL | 17 |
| 06 CUIDADOS BASICOS DE LA PIEL | 23 |
| 07 LOS PRODUCTOS NATURALES FAVORITOS DE LAS TRES | 29 |
| 08 LOS PRODUCTOS NATURALES FAVORITOS DE LAS TRES | 31 |
| 09 COMO ELIJO LOS PRODUCTOS NATURALES | 33 |
| 10 EL ACNE | 37 |
| 14 MANCHITAS P ECAS LUNARES Y PANO | 45 |
| 18 ANTI EDAD | 53 |
| 20 BORRAR LAS OJERAS | 59 |
| 21 NO OLVIDES LA PIEL DE TU CUERPO | 61 |
| 23 DE PELOS | 63 |
| 25 TU PE ORE NEMIGOLA CELULITIS | 67 |
| 27 ESTRIAS | 73 |
| 28 LAS VENITAS SIN COMODAS | 76 |
| 29 ME PICAY ESTARARO | 79 |
| 31 EL SECRETO MEJOR GUARDADO | 83 |
| 32 SPA EN TU CASA | 85 |
| 35 COSMETICOS | 91 |
| 36 MAQUILLAJE | 92 |
| 37 LOS COLORES ADECUADOS | 95 |
| 39 LAS ARMAS INFALIBLES DE BELLEZA | 100 |
| 41 MINERALIZACION | 105 |

| | | |
|----|--|-----|
| 42 | QUE ONDA CON LAS CEJAS | 107 |
| 43 | LAS BROCHAS | 111 |
| 45 | LOS SECRETOS DE LOS MAKEUP | 116 |
| 46 | TRUCOS Y MAGIA | 119 |
| 51 | UNA SIEMPRE PERFECTAS | 137 |
| 53 | Y NO TE OLVIDES DE LOS PIES | 141 |
| 54 | ENCUENTRA LA FRAGANCIA | 143 |
| 56 | CINCO MANERAS DE SABER | 148 |
| 58 | ARREGLO BÁSICO | 157 |
| 60 | PELO | 160 |
| 61 | CONSEGUIR EL PELO QUE GUSTES | 161 |
| 62 | PRIMERO LO PRIMERO QUE ES EL CUERO CABELLUDO | 164 |
| 63 | Y BUENO QUE TIPO DE PELO TENGO | 166 |
| 65 | COMO MANTENER EL PELO LIMPIO A TIEMPO | 171 |
| 65 | EL ETERNO DILEMA | 175 |
| 66 | REESTRUCTURALO DEVOLVÍDALA | 178 |
| 71 | HELP SE ME CAE QUE HAGO | 184 |
| 73 | CRECIMIENTO DE PELO | 188 |
| 74 | EL CORTO DE PELO IDEAL | 190 |
| 75 | ME LO TINO EL TONO PERFECTO | 192 |
| 76 | PEINADOS BÁSICOS | 199 |
| 78 | LISTA DE PRODUCTOS PARA TU PELO | 207 |
| 79 | RECETAS NATURALES PARA TRATAMIENTOS DE PELO | 209 |
| 80 | WELLNESS LABEL BELLEZA EXTERNA | 211 |
| 81 | AL FINAL TU CREA TU BIENESTAR | 212 |
| 82 | LA VERDADERA BELLEZA ES LA INTERNA | 214 |
| 83 | QUE TANTO TE QUIERES | 216 |
| 84 | EL PESO IDEAL | 218 |
| 85 | EN LA FIGURA SERO MUY GENEROS | 224 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| 87COMESANO | 229 |
| 88SIHAYQUECOMERENTRECOMIDAS | 234 |
| 89LAINFORMACIONESPODER | 236 |
| 90MUEVETEELEJERCICIOESCLAVEDESALUD | 237 |
| 93LAIMPORTANCIADELAGUAENTUBELLEZA | 242 |
| 94DESINTOXICATUCUERPOYTUALMA | 244 |
| 96ELREFLEJODETUESPEJOESLOQUETUDECIDAS | 246 |
| 97GLOSARIO | 248 |
| 98DIRECTORIO | 259 |
| Creditos | 261 |