woman
madame FIGARO
GRUPO ZETA
Nº 255 diciembre 2013
3,95 € Canarias 4,10 €
woman.es
En portada
Milana Keller
TIEMPO DE CELEBRAR
LAS MEJORES ESCAPADAS CENAS, CÓCTELES...
25 CLAVES DE belleza
TRATAMIENTOS, MAKE-UP, MANICURA...
NOS GUSTA LA NAVIDAD
290 IDEAS PARA REGALAR
& LAS TIENDAS
+ COOL DE ESPAÑA
de FIESTA
CON PAULA ECHEVARRÍA, MIGUEL ÁNGEL SILVESTRE, AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN
Nuevos códigos para
VESTIR la NOCHE
ACTUALIZAMOS EL VESTIDITO NEGRO Y LOS MEJORES ACCESORIOS

8

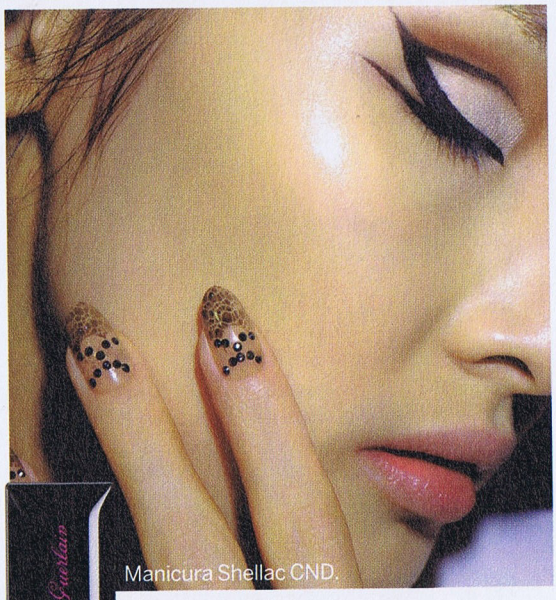
Top coat
NUEVO MUST

EFECTOS ESPECIALES. Antes aportaban un plus de brillo pero hoy son protagonistas por sí mismos. Purpurinas, lentejuelas o caviar de colores transforman el aspecto y la textura de tu manicura al aplicar una capa sobre el esmalte.

1

2

3


Manicura Shellac CND.

LISTA DE DESEOS
1. Vernis + Top Coat 1 Seconde 32, BOURJOIS (9,80 €). **2.** Manicura Caviar, CIATÉ (22 €). **3.** Le Top Coat Ultraviolet, GUERLAIN (24 €): uñas flúor en la oscuridad.

9

Consejos para
EVITAR LOS EXCESOS

GEMA CABAÑERO
nutricionista y esteticista

La nutricionista y esteticista Gema Cabañero nos da unos trucos sencillos para cuidar la línea y sobrevivir a las copiosas comidas navideñas... ¡Sin esfuerzo!

Comer sin exceso de calorías. «En los aperitivos, elige marisco (mejor sin concha), ibéricos (jamón y lomo), salmón ahumado y gulas. Como plato principal, mejor optar por pescado al horno que por la carne. Es importante evitar los hidratos de carbono, los azúcares y las grasas».

Compensación. «Si te vas a exceder mucho en la cena o sabes que vas a tomar una copa después, procura estar todo el día a base de frutas y verduras para compensar.»

El día después. «Tras una cena copiosa, toma un batido verde en ayunas y no ingieras nada hasta dos horas después. Ingredientes: 1 manzana, 1 pera, agua, 1 plátano, 1 cogollo de lechuga, espinacas, zumo de medio limón y 1 tallo de apio. Elimina toxinas, evita la absorción de grasas y da brillo y vitalidad a la piel.»

Tentempiés saludables. «Llena tu despensa de alimentos drenantes, como la piña y la alcachofa, y ricos en fibra, como el kiwi, para regular el tránsito intestinal. También recomiendo beber té verde o cola de caballo entre horas para drenar el organismo y ayudar a eliminar líquidos y toxinas.»

Una ayuda extra. «Si vamos a cometer excesos, los nutricosméticos son nuestros grandes aliados. ¿Mi preferido? La Fórmula E6 de 180 The Concept (120 cápsulas: 72 €), porque ayuda a quemar parte de las grasas ingeridas, en especial las del abdomen que es donde se suele acumular en fiestas.»

10

Un esmalte
¿PARA TU CABELLO?

CAMBIAR DE COLOR DE PELO de forma tan fácil como el de tus uñas es posible con Hairchalk, la coloración de quita y pon para looks camaleónicos de L'Oréal Professionnel. Un auténtico maquillaje capilar que desaparece en dos lavados. Se aplica en seco, se deja 5 minutos, se peina ¡y listo! Una buena forma de llevar por un día mechas arco iris o puntas californianas.

Hairchalk, L'ORÉAL PROFESSIONNEL (19,90 €). Disponible en 8 vibrantes colores.

11

¡FUERA MEDIAS!
BUEN COLOR

El dress code nocturno impone minis con sandalias y... ¡sin medias! Para lucir buen color en tiempo récord lo mejor es recurrir a maquillajes corporales que además de embellecer el tono borran venitas, varices, estrías e incluso tatuajes. «Lo ideal es elegir productos correctores específicos porque tienen más pigmentos que los maquillajes clásicos y permanecen inalterables hasta 16 horas», dice Philippe Deshayes, asesor científico de Vichy.

1

2

1. Bruma Terracota Jambes de Gazelle, GUERLAIN (52,30 €). **2.** Fond de Teint Dermablend Total Cuerpo 16H, VICHY (27 €).