

¡EN GUARDIA! PREPARADOS PARA EL INVIERNO

CUANDO LLEGA EL OTOÑO LO MÁS IMPORTANTE ES RECOMPONERSE PARA AFRONTAR EL DURO INVIERNO Y PARA ELLO ES MUY IMPORTANTE QUE PRESTES ATENCIÓN A CADA UNA DE TUS PARTES. ESTE MES ES CLAVE PARA PREPARARTE COMO SI DE UNA MEDIA MARATÓN SE TRATARA PARA AFRONTAR LA CARRERA CON ÉXITO. ESTÁS EN LA RECTA FINAL. TIENES POCO MÁS DE 1 MES PARA CONSEGUIRLO. ¿ACEPTAS EL RETO?

BÁRBARA DÍAZ

CABELLO

Te vamos a dar pal pelo... Ya ha llegado el otoño y con él la caída de las hojas. Qué bonita imagen la de un atardecer de otoño con las hojas caídas por el suelo, pero seguro que lo que no te resultará tan gratificante son los restos de ADN que vas dejando en tu cepillo en forma de pelos. Para afrontarlo lo mejor es que te hagas con un buen champú anticaída y **si lo refuerzas con un tratamiento específico de ampollas mejor que mejor**. Además, también podrás encontrar complementos alimenticios que te ayudarán desde dentro.

Dicen que más vale prevenir que curar. Pues ya sabes, ponte manos a la obra y a preparar bien el cabello para el invierno. Seas como seas y tengas el color de pelo que tengas -al igual que la coca cola-, **hay un champú para cada tipo de persona**. Para pelo seco, para pelo con caspa, para pelo negro, para pelo blanco, para poco pelo...

Y si eres de los que además de un buen cabello quieren lucir un buen estilo, no puedes prescindir de ninguno de los productos que hoy hay en mercado.

-Para los hombres lo que más se lleva es el gel, vamos la gomina de toda la vida. Imprescindible aplicarla en cabello mojado, especialmente si queremos lograr dominar nuestro cabello para que -una vez seco- se quede allí donde le hemos dicho que lo haga. Innova y triunfa.

-Para las mujeres, imperan las ondas en un pelo trabajado y cuidado que nos dote de toda la feminidad posible. Unas buenas tenacillas, productos para lograr esos efectos y mucha, mucha paciencia nos ayudarán a conseguirlo.

Ampollas Vida shock anticaída capilar. Un tratamiento biológico contra la caída del cabello que estimula el crecimiento



Champú H&S For Men (3,95 euros)



Power 'N Touch Gel de Diadermine (3,79 euros)

CARA

Los cambios drásticos de temperatura van a provocar que tu piel sufra y mucho. Esto quiere decir que nos aparecerán rojeces, tiranteces y en muchos casos se podrán producir microroturas en la epidermis que nos llevarán a la aparición de las temidas arrugas.

Para combatir todo esto lo mejor es ponerse "manos a la obra" y limpiar muy bien la superficie a tratar como reza en los botes de pintura. **Limpiar y exfoliar**, no nos cansaremos de decirlo. Hay que eliminar los restos del verano que aunque no lo creas siguen ahí. **Para ello nos aplicaremos una buena mascarilla facial exfoliante que elimine impurezas y si puede ser un peeling, mejor que mejor.** Luego es momento de cambiar de tercio y pasar a utilizar una buena crema nutritiva que proteja nuestra piel. **Atención chicos, hoy en día hay en el mercado cremas específicas para vosotros** que, pese a tener una piel grasa, os ayudarán a nutrir y controlar el estado de vuestra piel.

La previa del invierno es momento de **utilizar todo tipo de cremas energizantes**, serums, antiarrugas y todos esos aliados que nos ayudarán ahora que volvimos a la rutina de largas horas de duro trabajo, cansancio y estrés. Hay que hacer especial mención a los **labios** pues a quién no se le han agrietado? Ya sabes, un buen bálsamo te los protegerá, así que no salgas sin él.



Dermo detox peeling de Diadermine (5,29 euros)

Hidratante energizante de Gillette Series (9,79 euros)



Serum contorno de ojos de Clarins (38,75 euros)