

[Dossier trabajo]

## El negocio ES TUYO

Todo lo que necesitas saber para crear tu propia empresa (¡Es el momento!)

[Entrevista]

ANA MARÍA MATUTE  
NOS DESCUBRE EL SECRETO DE LA FELICIDAD

[Cocina]

APRENDE POR FIN A HACER SUSHI

De la mano de un gran maestro

# Glamour bajo cero

¿Quieres un e-book?

Participa en nuestro concurso solidario y hazte con uno



CANARIAS 1,30 EUR (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE AEREO URGENTE.  
ALEMANIA 3,60 EUR, BELGICA 3,30 EUR, GRECIA 3,20 EUR, HOLANDA 2,80 EUR,  
ITALIA 3,20 EUR, MEXICO 20,00 MXN, REINO UNIDO 2,40 GBP, SUIZA 5,20 CHF

ÚLTIMOS TRATAMIENTOS CONTRA LOS RADICALES LIBRES

LAS PRENDAS DE ESQUI TOMAN LA CALLE

Con LAS BAJAS TEMPERATURAS, los radicales libres entran en acción. El viento golpea el rostro con sus partículas de polvo en suspensión, dañando tu piel. CONTROLARLO ESTÁ EN TUS MANOS.

tiempo de nieve

# ESTRATEGIAS ANTIFRIO

por\_Mayte Martínez & foto\_Fabio Coppi

Durante el invierno, la piel se resiente y pierde elasticidad y vitalidad, lo que disminuye sus defensas inmunitarias y perjudica a sus estructuras, algo que se traduce en manchas y, a largo plazo, envejecimiento cutáneo. El equilibrio hídrico se altera. Descubre cómo aumentar tus defensas naturales.

**Adiós, sequedad.** Para combatir la deshidratación de la piel causada por el frío, la primera norma básica es una correcta higiene facial y cambiar la rutina de cuidados.

**Hola, hidratación.** En forma de mascarilla es mucho más efectiva. *Foam Mask*, de Evidens, aumenta el riego sanguíneo, estimula la actividad celular y consigue lo que técnicamente se denomina hiperemia (mayor irrigación).

**Top Secret.** Si no tenemos una mascarilla hidratante, desde el Instituto Pond's recomiendan aplicar una capa más gruesa de lo habitual de la crema de noche para obtener un tratamiento reparador intensivo, dejar actuar 5 minutos y retirar con una toallita húmeda.

**¿Has pasado la ITP (Inspección Técnica de la Piel)?** Si bien es cierto que la

piel ha de protegerse de las bajas temperaturas, tanto cuando se expone a su acción cotidiana como (más aún) en la nieve o en la montaña, no hay que olvidar que, para que no se debilite, ha de estar en perfectas condiciones previas.

**Puesta a punto.**

que prepara e hidrata la piel, fortaleciéndola. Limpia, tonifica, exfolia, reafirma con un principio activo multivitamínico y mascarilla y, mediante un masaje en cara, cuello y escote, proporciona una sensación de placer y relax al rostro y un acabado sedoso y aterciopelado.

**Plus de anticongelante.** Modernos tratamientos faciales de mesoterapia (200 €) aportan vitaminas, minerales y, sobre todo, hidratación. La doctora Ana María Barranco, directora de Génova 10 (telf. 913 19 15 98), los recomienda, porque "estar bajo cero no significa estar 'bajo mínimos' en lo que se refiere a la belleza".

**Nutrición corporal.** En el siglo XII, durante el frío invierno siberiano, los rusos preparaban una bebida caracterizada por sus propiedades beneficiosas para la salud, llamada *shiten*. Elaborada con miel, cítricos y especias, se tomaba caliente y era conocida

**La ropa no es suficiente.** El cuerpo no está expuesto directamente a las agresiones del viento, pero pasar todo el día encerrado entre prendas térmicas e impermeables, restaura los niveles naturales de hidratación. **Leche corporal con aceite de oliva**, restaura la correcta hidratación de la piel y alivia las molestias causadas por el frío (2,99 €), **NIVEA Nutriextra**, crema enriquecida con materias hidronutritivas para un confort duradero (16,90 €), **VICHY**.

