



Tirada: 245.890	<b>SEMANA</b>	Superficie: 690 cm <sup>2</sup>	
Difusión: 139.463 (O.J.D)		Ocupación: 100%	
Audiencia: 488.120	Nacional Semanal	Valor: 18.660,00 €	
Ref: 9470190	Sociedad/Actualidad	Página: 1	1 / 1
	1ª Edición 13/09/2017		



www.semana.es

# SEMANA

13 DE SEPTIEMBRE DE 2017 NÚM. 4.049 1,80 € CANARIAS 1,95 €

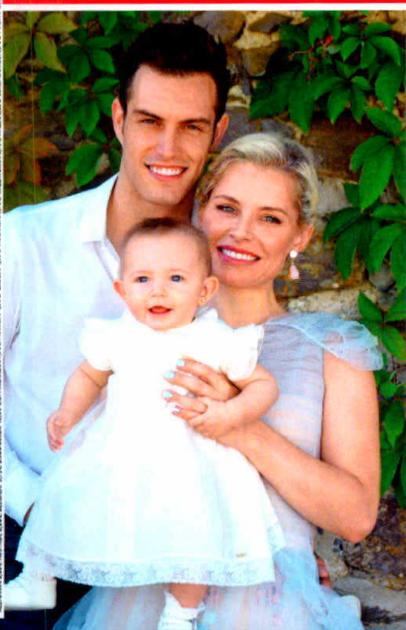
La pareja planea mudarse antes de que nazca su bebé

## EVA Y CAYETANO

# Así será su nueva casa

**EXCLUSIVA**

**SORAYA Y MIGUEL A.**  
bautizo de ensueño para su hija Manuela



**EXCLUSIVA**

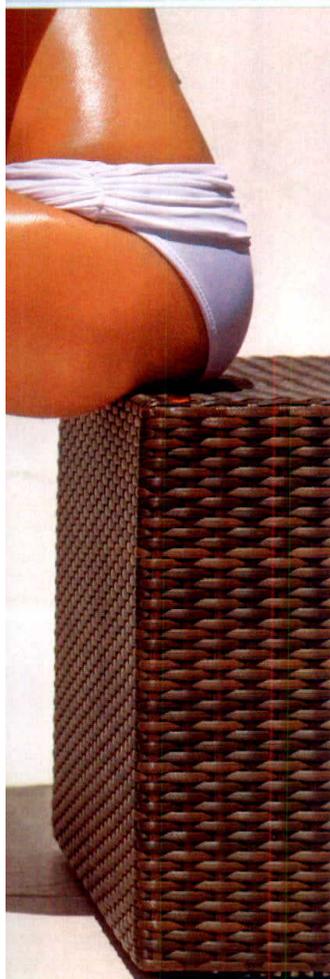
**BELÉN RUEDA**  
nuevo amor a sus espléndidos 52 años



SEMANA Y LOS AUTORES DE LOS ARTÍCULOS, FOTOS Y REPORTAJES, SE RESERVAN LOS DERECHOS DE AUTOR. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FOTOGRAFÍA: JAVIER GARCÍA / CONTRASTO



Tirada: <b>245.890</b>	<b>SEMANA</b>	Superficie: <b>63 cm<sup>2</sup></b>	
Difusión: <b>139.463</b>		Ocupación: <b>9.13%</b>	
(O.J.D)	<b>Nacional</b>	<b>Semanal</b>	
Audiencia: <b>488.120</b>	<b>Sociedad/Actualidad</b>	Valor: <b>1.287,94 €</b>	
Ref: <b>9470186</b>	<b>1ª Edición</b>	<b>13/09/2017</b>	<b>1 / 1</b>



## TRUCOS

### \*Para tu rostro.

Exprime el zumo de medio limón y aplícalo directamente sobre el rostro. Déjalo actuar unos minutos y después retíralo con abundante agua. Mejor si es templada.

### \*El batido que te ayudará.

En el vaso de la licuadora pon un pepino troceado, 3 hojas de acelgas, una manzana verde pelada, medio limón y una taza de frutos del bosque. Bátelo y disfruta de él.

### \*Hidrata la piel con té negro.

Realiza una infusión fría de té negro y con la ayuda de un algodón, aplícala en la piel. Deja secar al aire.



CONSULTORIO DE  
**CARMEN NAVARRO**

## EN CABINA, prolonga el bronceado

¿Se puede prolongar el buen aspecto que aporta un moreno veraniego? Sí, a pesar de que los recuerdos de las cálidas jornadas de vacaciones de verano pasen a convertirse en un bonito álbum de recuerdos, el bronceado se puede prolongar durante semanas.

¿Trucos? En primer lugar, realizar una exfoliación profunda que retire las células muertas de la superficie de la epidermis y que haga renacer el tono. El *peeling* debe ir seguido de una buena dosis de nutrición e hidratación corporal. Lo suyo es realizar esta operación con una loción que contenga principios activos que ayuden a prolongar el color dorado; incluso, existen algunos autobronceadores ligeros que lo mantienen de una forma muy natural y que se pueden utilizar durante todo el año. Esta operación, se puede realizar perfectamente en casa bajo la ducha, pero en el salón de belleza hay protocolos que duplican su eficacia.

En segundo lugar, no desaproveches ningún rayo de sol. Aún quedan días de asueto con buen tiempo. Esto ayudará a los melanocitos, las células responsables del bronceado, a permanecer activas y tu piel bronceada. Por último, siempre queda el recurso de la nutricosmética autobronceadora; cápsulas cargadas de betacarotenos que ayudan a mantener el bronceado como el Concentré Éclat & Anti-âge express, de LPG. También es muy recomendable ingerir, a través de la alimentación (zumos, por ejemplo) vitaminas A, C, E y F, un cuarteto que eleva las defensas de la piel, combate los radicales libres y ayuda a prolongar el bronceado.

## TE PUEDE AYUDAR...

La nutricosmética será tu gran aliada. Son cápsulas que incorporan betacarotenos y otros principios activos concentrados que logran mantener el tono de tu piel. Como este de Oenobiol (21,07 €)



## 2 HIDRATAR A CONCIENCIA ES CLAVE

### ✓ Imprescindible hidratar (casi) de manera obsesiva.

Aunque ya no tomes el sol, utiliza *after sun*. Entre sus acciones está la de prolongar el bronceado. También poseen propiedades reestructurantes de los tejidos. Opta por cremas que sean nutritivas para devolverle la vitalidad a tu piel.

✓ **Importancia de la vitamina C y E.** Tanto en alimentos (zanahorias, calabaza o tomate), como en cremas reparadoras, ya que minimiza los daños que el sol y los radicales libres han generado en las células de la piel.

## SÍGUELA EN SU BLOG:

