

CABELLO Y MAQUILLAJE



Si tiene la guía definitiva para lograr un buen efecto. En ella encontrará todo lo que necesita saber sobre el cabello y el maquillaje, así como la manera de embellecerse y sentirse bien. Se trata de un manual sencillo y claro, en el que los autores expertos le ayudarán a conseguir un maquillaje rápido, mezclar cosméticos a su gusto, elegir y combinar los colores más adecuados, dominar el arte de la aplicación del maquillaje, hallar un sistema para el cuidado del pelo apropiado a su estilo y aprender los trucos de un buen peinado. *Cabello y maquillaje* dará la confianza necesaria para tomar las decisiones correctas que le permitirán mejorar su apariencia.

CABELLO Y
MAQUILLAJE

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría darle las gracias a Catie Ziller por su continuo apoyo y por creer en mí desde el principio hasta el final de este proyecto, a Anne Wilson, Jackie Frank y Matt Handbury por la oportunidad de desarrollar el contenido del libro. Mi especial agradecimiento a Debbie Pike por su infinito entusiasmo, magnífica creatividad y, más importante aún, su estupenda amistad. Gracias a David Parfitt por sus innovadoras fotografías, perfecto ojo clínico y horas de duro trabajo, y a Troy Word por su energía, creatividad y capacidad de expresar el espíritu de este libro en imágenes. Gracias especiales también para Linda Hay por su sorprendente maquillaje y para Tim Crespín por sus estupendos peinados. Mi agradecimiento a las modelos Glenna, Melissa, Kim, Susan, Audrey y Carolyn por su ayuda y entusiasmo; a mi editora, Lesley Levene, por hacer que este libro sea comprensible y por estar siempre tan calmada; a mi hermana Susie, por su continuo apoyo, empuje y por conseguir que no perdiera la razón --no podría haber escrito este libro sin ti--; y a Stewart, por su sentido del humor que me hizo seguir adelante, a Brenda por su inspiración y a Brian por ser siempre tan sensato, y a todos mis amigos, especialmente a Nicola, Nicky, Brendan, Sam y Michael, por ser tan comprensivos y apoyarme mientras estuve trabajando en este libro.

Publicado por Murdoch Books®, una división de Murdoch Magazines Pty Ltd 45 Jones Street, Ultimo NSW 2007

© Texto Jane Campsie 1998

© Diseño y fotografía Murdoch Books® 1998

Dirección artística y diseño: Debbie Pike

Fotografía: David Parfitt (objetos) y Troy Word (modelos)

Estilista: Jane Campsie

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro debe ser reproducida en ninguna forma, ya sea por medios electrónicos o por esto incluye su almacenamiento en instalaciones de procesamiento de datos y sistemas de recuperación, sin permiso escrito del editor.

Título original: *Hair & Make-up*

© 2000 de la edición española: Könnemann Verlagsgesellschaft mbH, Bonner Str. 126, D-50968 Colonia

Traducción del inglés: Montserrat Ribas para Equipo de Edición S.L., Barcelona

Redacción y maquetación: Equipo de Edición S.L., Barcelona

Coordinación del proyecto: Carmen García del Carrizo

Producción: Ursula Schümer

Impresión y encuadernación: Imprimerie Jean Lamour, Maxéville

Impreso en Francia/Printed in France

CABELLO Y MAQUILLAJE

JANE CAMPSIE

Fotografía fija: David Parfitt Fotografía de maquillaje: Troy Word

MÍNIMOS IMPRESCINDIBLES

la verdad sobre el maquillaje 8

1



2

ESTUCHE COSMÉTICO

lo que realmente necesita 32

ATENCIÓN A LAS FORMAS

trabaje con sus rasgos naturales 48

3



4

ELECCIÓN DEL COLOR

encuentre los tonos que le conviene

MANTENIMIENTO DE BELLEZA

cómo seguir su sistema de belleza 88

5





6

MANTENIMIENTO
DEL CABELLO
el mejor sistema para usted y su cab

PREPARACIÓN

aprenda a trabajar con los
productos capilares 130

7



8

SOLUCIONES
CREATIVAS
domine el arte del peinado 146

MÉTODOS
DE COLORACIÓN

la verdad sobre los tintes
para el cabello 160

9



10

EXPRESA
LA BELLEZA
cabello y maquillaje rápido 174

GLOSARIO 188

ÍNDICE 189

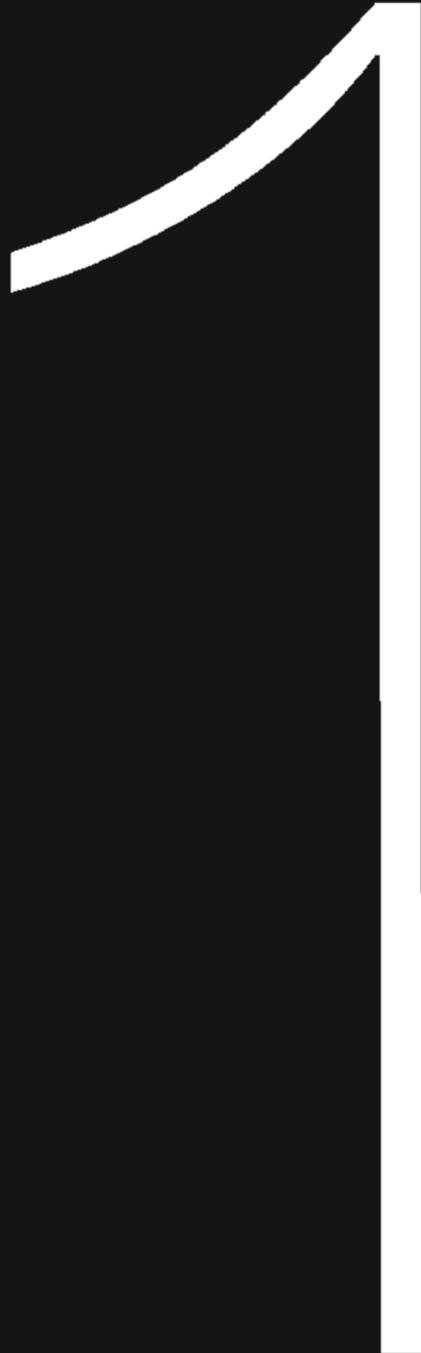
FILOSOFÍA

CABELLO Y MAQUILLAJE de Marie Claire le ofrece un enfoque real de la belleza actual para potenciar su autoestima y confianza. No intenta seguir la última moda en maquillaje, llevar el color del momento o lucir el peinado más en boga, sino que trata de adaptar diferentes imágenes que le favorezcan, para acentuar sus rasgos más bonitos y así destacar su belleza natural. Si nunca ha explorado el potencial de experimentar con diferentes peinados y maquillajes, si se siente estancada en un método de belleza o simplemente desea un cambio, utilice este libro para renovar su imagen. No existen reglas y normas estrictas sobre lo que se debe o no se debe hacer con el peinado y el maquillaje. El secreto consiste en encontrar lo que le conviene a usted y a su estilo de vida. Para soportar las presiones de la vida moderna es imprescindible descubrir maneras de mantener un buen peinado y un perfecto maquillaje sin perder mucho tiempo y sin que los resultados sean por ello inferiores, intentando siempre que la belleza sea una tarea fácil. Espero que este libro sea fácil de entender y que le proporcione grandes beneficios, mejorando su aspecto y manera de sentirse y, aún más importante, divirtiéndose mientras lo consigue.



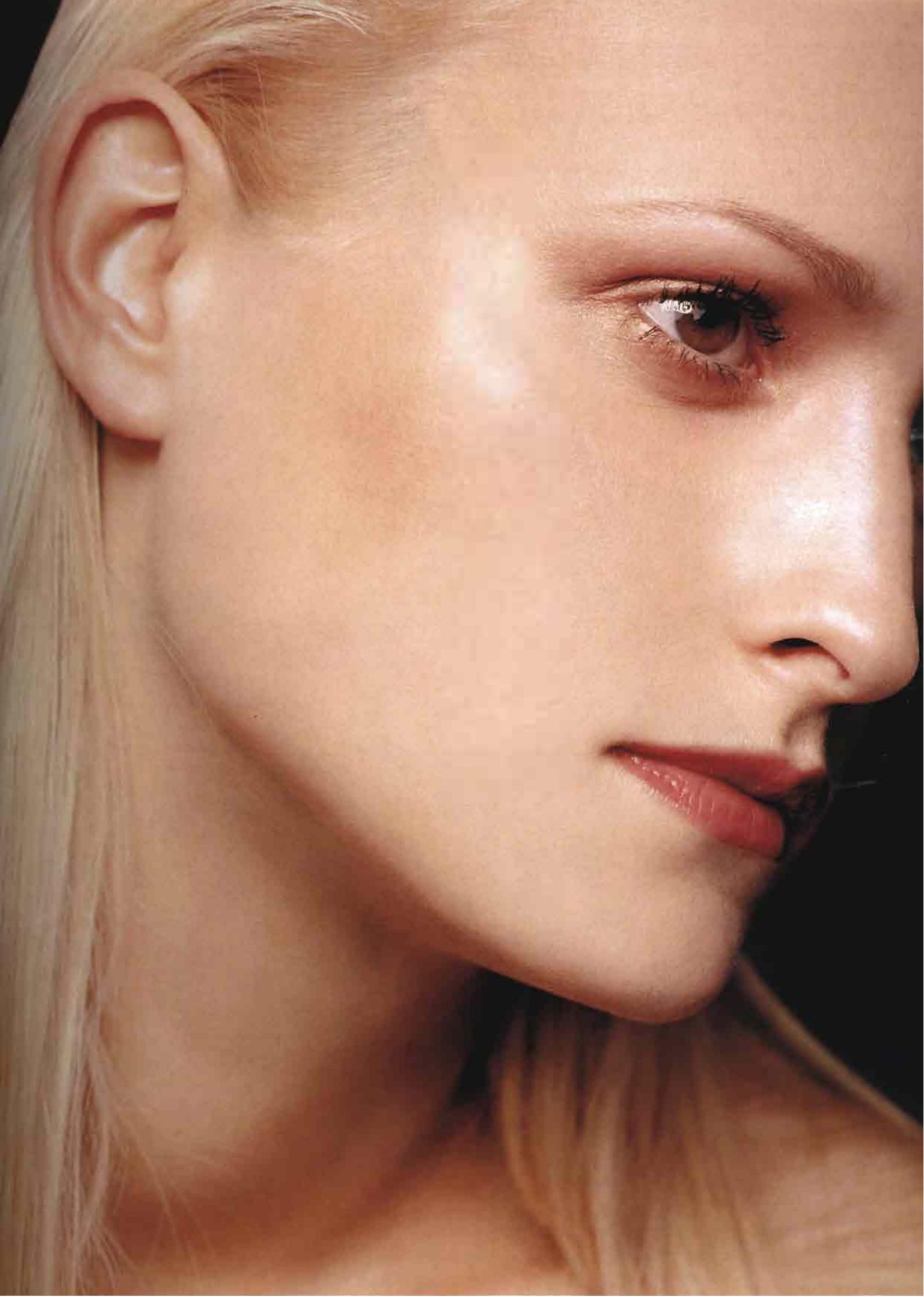


Mínimos imprescindibles



El maquillaje debería usarse para conseguir un buen aspecto y para sentirse más guapa.

Encuentre sus mínimos indispensables para crear un cutis radiante; experimente con diferentes colores, texturas y productos cosméticos para acentuar sus rasgos y destacar su rostro. Si mejora su aspecto, al mismo tiempo reforzará su confianza y autoestima.



PRODUCTOS INDISPENSABLES PARA EL MAQUILLAJE

BRILLO DE LABIOS

Transparente o de color, puede llevarlo solo, para crear un brillo natural, o encima del pintalabios, para un acabado lacado.

PERFILADOR DE LABIOS

Debería utilizarlo básicamente para sombrear en lugar de delinear los labios.

También funciona muy bien como fijador de pintalabios.

LÁPICES

Es obligatorio si desea perfilar los ojos y dar forma a las cejas. Busque siempre un lápiz blando que se deslice con suavidad.

SMALTE DE UÑAS

Tanto si es natural como de colores brillantes, aporta un aspecto acicalado.

CORRECTORES DE COLOR

Los puede utilizar si tiene problemas como capilares rotos o un cutis rubicundo que no se puede disimular con un corrector normal.

BARRA DE LABIOS

Sea cual sea el color, protege los labios, siempre que contenga



CORRECTOR

El de barra retráctil cubre mejor y dura más tiempo que el de fórmula en crema. Busque uno que contenga un subtono amarillo que combine bien con su piel.

POLVOS SUELTOS

Deben ser extremadamente finos, para asegurarse de que dan un acabado "casi invisible" y que se tiene un aspecto lo más natural posible después de su aplicación.

POLVOS COMPACTOS

Ideales para retoques cuando esté fuera de casa. Son fáciles de aplicar y de llevar.

MAQUILLAJE DE FONDO

Es imprescindible para alisar el cutis y disimular imperfecciones. La piel sensible precisa una fórmula cremosa, mientras que la grasa necesita un compacto con un poco de grasa o una base líquida. Para un mejor recubrimiento, escoja un maquillaje de fondo líquido o en barra.

HIDRATANTE CON COLOR

Es estupendo si su piel precisa un recubrimiento mínimo, pero usted encuentra la base demasiado pesada. En verano elija uno que tenga un alto índice de protección solar.

MÁSCARA DE OJOS

Acentúa las pestañas y ayuda a enmarcar los ojos. Para obtener mejores resultados, aplíquese dos capas ligeras en vez de una sola gruesa.

EYELINER

Es indispensable para transformar el maquillaje de día en un aspecto nocturno lleno de hechizo, pero requiere una aplicación precisa.

SOMBRA DE OJOS

En tonos llamativos, ligeramente brillantes, y aplicada con discreción, puede





MAQUILLAJE DE FONDO

MAQUILLAJE DE FONDO. Bien aplicado, consigue que cualquier cutis tenga un aspecto saludable y sin defectos. El objetivo es dejar que la piel tenga una apariencia lo más natural posible, como si no estuviera maquillada. Antes de empezar, analice su tez, porque puede que no necesite aplicarlo a todo el rostro. Cuando escoja un maquillaje de fondo, tenga en cuenta el tipo de piel, la cantidad de recubrimiento y el acabado que desea obtener. Recuerde: este producto se utiliza diariamente, así que vale la pena hacer una buena inversión desde el principio.

FÓRMULAS. Distintos maquillajes de fondo darán diferentes tipos de recubrimiento. Las fórmulas en barra pueden aplicarse con los dedos o con una esponja y dan un recubrimiento de ligero a medio. Para obtener unos resultados óptimos, aplique de manera gradual unas capas bien finas, ya que así es mucho más fácil encontrar la cantidad correcta. Los compactos combinan los polvos con el maquillaje en un solo producto. Normalmente se presentan en crema y cuando se secan dan un acabado mate (se venden en versiones sin grasa). Se pueden aplicar con una esponja para maquillaje seco, para un acabado más natural, o con una humedecida, a fin de conseguir un recubrimiento más amplio. Los maquillajes de fondo compactos son una buena opción si no le sobra el tiempo, ya que pueden crear una base rápidamente. Los líquidos dan un buen recubrimiento y se presentan en diferentes acabados. Los hidratantes con color y las fórmulas en espuma sólo cubren mínimamente, lo que los convierte en ideales para las pieles más jóvenes.

TIPOS DE PIEL. Si es sensible, busque fórmulas que no contengan irritantes potenciales, como perfumes, filtros solares químicos y ácidos alfa hidroxilos. Los cutis maduros y secos se beneficiarán con unos maquillajes de fondo ricos y cremosos que contengan emolientes para reforzar el contenido húmedo de la piel y antioxidantes para protegerlas del medio ambiente. A las grasas y problemáticas les convienen las fórmulas sin grasa enriquecidas con absorbentes de grasa para que no aparezcan los desagradables brillos. Si vive en un clima cálido y húmedo, es recomendable que use el maquillaje de fondo sin grasa, adecuado para cualquier tipo de piel.

LA COMPRA DEL MAQUILLAJE DE FONDO. Para encontrar el que más le favorezca, aplique tres tiras en los tonos adecuados a través de la mejilla y la mandíbula: la que se confunda con su tez es la indicada. Su maquillaje de fondo debería fundirse con el tono de la piel del cuello y no el de la cara, porque allí es donde debe acabar. Si no encuentra el color correcto, piense que también se venden maquillajes de fondo mezclados al gusto del cliente. Cuando pruebe un tono nuevo, compruébelo a la luz del día. Siempre debería aplicarse el maquillaje con luz natural (las tiendas de iluminación y algunos establecimientos de maquillaje profesional venden este tipo de bombillas). Cuando pruebe uno nuevo, espere siempre quince minutos antes de tomar una decisión, puesto que la grasa de la piel y el aire pueden conspirar para oscurecer el color que haya elegido.

DATOS IMPRESCINDIBLES SOBRE EL MAQUILLAJE DE FONDO. Cuando busque uno nuevo, tenga en cuenta que debería contener un factor de protección solar de al menos 15 para uso diario. En verano debería utilizar un factor más alto porque el sol es responsable del 90 por ciento del envejecimiento prematuro. Los antioxidantes le protegerán de los signos visibles de la madurez, mientras que los pigmentos le darán un acabado halagador, desviando la atención de unas ojeras oscuras o de las zonas de aspecto cetrino, al tiempo que aportarán una luminosidad instantánea.

CONSEJOS DE LOS EXPERTOS. Para aplicar el maquillaje de fondo, empiece desde el centro de la cara, punteando las mejillas y la frente, y extiéndalo hacia fuera. Asegúrese de que tanto los dedos como la esponja están limpios. Seque suavemente la piel con un pañuelo de papel para retirar el exceso de producto o la grasa de la superficie. Nunca tire de la piel si usa las puntas de los dedos para aplicar el maquillaje. Extiéndalo suavemente por los labios y párpados como base para las sustancias específicas para labios y ojos. Si no es muy experta, aplíquelo con una esponja para maquillaje. Luego, humedezca la punta de los dedos y trabaje en la línea del cuello para retirar cualquier señal de una aplicación caprichosa.

RECUBRIMIENTOS

CORRECTOR Si no tiene una tez perfecta, el corrector será uno de los cosméticos más valiosos en su búsqueda de la belleza ideal. Se puede utilizar para disimular capilares rotos, ojeras, pequeños granos y manchas, y para unificar el tono de la piel. Para una completa cobertura, escoja un corrector en barra (los de crema o los líquidos pueden ser bastante grasos y tienden a desprenderse y a formar arrugas en la cara, mientras que las fórmulas en barra quedan bien fijadas). El único inconveniente es que pueden ser más difíciles de extender, pero si desliza la barra arriba y abajo del dorso de la mano, el producto se calentará, será más flexible y, por lo tanto, más fácil de utilizar. Aplíquelo con la punta de los dedos para que se derrita en la piel. Las personas con la piel seca necesitarán un corrector con emolientes para contrarrestar la falta de humedad, mientras que las pieles grasas y problemáticas necesitarán uno que se fije bien, que no tenga grasa en su fórmula y que contenga ingredientes antibacterianos que potencien el tratamiento de las manchas y los granos.

SELECCIÓN DE TONOS Para disimular las ojeras oscuras o azuladas, busque un corrector con un matiz de fondo amarillo, que sea uno o dos tonos más claro que el de su piel. Si lo utiliza para tapar los granitos, para igualar el tono del cutis o para que no se vean los capilares rotos, asegúrese de que el color que escoja tenga un matiz de fondo amarillo (los rosados sólo acentúan la rojez) y que combine bien con su piel. Los profesionales del maquillaje aconsejan probar el color de los correctores en el interior del antebrazo.

APLICACIÓN Ha de ponerse siempre encima del maquillaje de fondo y antes de añadir los polvos. Tenga en cuenta que si lo hace a la inversa, retirará el corrector. Para ocultar las ojeras oscuras, dé golpecitos suaves en esta área con el dedo índice. Haga una presión muy ligera y extienda hacia fuera, con cuidado de no tirar de la piel. Para disimular las bolsas bajo los ojos, ponga corrector en las sombras: no lo

haga en la misma zona, ya que en lugar de esconder el problema lo único que hará es resaltarlo más. Para cubrir los capilares rotos o un tono de piel desigual, puede aplicar el corrector masajeando la piel o bien emplear una brocha y extenderlo con las puntas de los dedos. Para retocar cualquier mancha o los granos, aplíquelo con una brocha. Recuerde que debe empezar por el centro de la mancha y con suavidad proseguir hacia el exterior.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Si su corrector se seca o se agrieta y forma unas líneas finas y arrugas alrededor de los ojos, pruebe a utilizar una crema para esta zona antes de su aplicación; asegúrese de que sólo utiliza una pequeña cantidad y que ha escogido uno con un acabado mate para crear el efecto de una piel suave. Para evitar que el corrector resalte una imperfección que quiere disimular, use una crema hidratante ligera de fondo. Deje que ésta sea absorbida y retire el exceso con un pañuelo de papel, dando unos golpecitos ligeros. Esto hará que la piel esté suave y más igualada. Después de pasar el corrector, fíjelo con una ligera aplicación de polvos solos, especialmente encima de los barros. Si las zonas disimuladas se secan y se empiezan a agrietar durante el día, extienda con suavidad una pequeña cantidad de crema hidratante.

TAPAR CICATRICES Las cicatrices o marcas de nacimiento se pueden disimular con un corrector de tipo profesional. Como es necesario un recubrimiento extra, es preferible que compre el preparado en un establecimiento especializado en maquillaje y no en cualquier tienda de cosméticos. Los que se utilizan en televisión ofrecen un recubrimiento estupendo y se venden en fórmulas resistentes al agua e impermeables, lo que asegura una buena fijación en diferentes circunstancias.





ACABADO CON POLVOS

POLVOS Pueden ser un gran aliado para un tipo de piel y un acérrimo enemigo para otra. Para la grasa se recomienda un polvo facial que contenga ingredientes especiales que la contrarresten, ya que proporcionan a la piel un aspecto mate y absorben las desagradables secreciones grasientas. Después de varias horas y si su cutis empieza a brillar, puede pasarse un pañuelo de papel para eliminar cualquier exceso de grasa de la superficie y luego retocarla con polvos faciales. Si su piel es seca, no se exceda, ya que pueden acentuar la sequedad. Si utiliza un maquillaje de fondo que intente crear un acabado fresco, es preferible que evite los polvos.

FORMULAS La decisión de emplear polvos sueltos o compactos es un asunto de gusto personal. Los sueltos son ideales para utilizar en casa, pero no resultan prácticos para transportar. Los compactos son estupendos para realizar retoques cuando está fuera de casa y se controlan mejor. Si tiene tendencia a maquillarse bastante, evite utilizar los polvos sueltos.

ELECCIÓN DEL COLOR Escoja unos polvos de tono amarillo en lugar de transparente para dar calidez a la piel. Estos no son invisibles, como mucha gente cree, y pueden alterar el color natural de la piel y hacer que el cutis muestre un aspecto pastoso. Para determinar si son de buena calidad, pruébelos en el dorso de la mano: han de tener un tacto sedoso, suave y muy ligero. Si se asemejan a la tiza y son pesados, significa que no se han molido bien, lo que se percibirá en la cara.

APLICACIÓN Espere un par de minutos para que el maquillaje de fondo se fije antes de usar los polvos. No es necesario aplicarlos por todo el rostro. Simplemente, intente que la tez muestre un aspecto lo más fresco y natural posible. Utilícelos sobre todo en zonas de la cara que tengan tendencia a brillar, como por ejemplo, la barbilla, la nariz y la frente. Para obtener los mejores resultados, espolvoreelos por

el rostro con una brocha con pequeños movimientos circulares y después diríjala hacia abajo. Esto retirará cualquier exceso de polvos que se haya quedado alrededor de las cejas o bajo el vello facial superfluo y asegurará que éste quede plano sobre la superficie. Si quiere utilizar polvos sueltos, pero no está segura de que pueda controlar la brocha, pruebe a ponérselos en la palma de la mano y después frote con suavidad una mano contra la otra y presiónelas sobre el rostro. Finalmente pase una brocha grande por la cara para retirar cualquier exceso que pudiera quedar.

CONSEJOS DE LOS EXPERTOS Acepte un consejo de los profesionales del maquillaje: sople suavemente sobre una brocha cargada de producto antes de utilizarla, para retirar el exceso. Recuerde siempre que el maquillaje tarda unos minutos en fijarse sobre la piel después de la aplicación, pero si es de la opinión que su cutis tiene un aspecto artificial, pulverícelo finamente con un poco de agua o de tónico facial. Merece la pena invertir en una pequeña esponja de mar natural para fijar los productos cosméticos. Después de aplicar el maquillaje de fondo y los polvos, presione ligeramente la esponja húmeda sobre la piel. Esto conseguirá que la base presente un aspecto fresco y húmedo en lugar de polvoriento y desvitalizado.

POLVO BRONCEADOR Para dar a la tez una apariencia radiante, siempre puede usar polvos bronceadores en lugar de los faciales normales. Busque uno que sea de un tono o dos más oscuro que su piel, pero evite los colores demasiado oscuros porque quedan muy poco naturales. Para obtener los mejores resultados, aplique los polvos bronceadores a las mejillas, la punta de la barbilla, la nariz y la frente, y pase la brocha por todo el rostro. Los que contienen puntitos brillantes pueden dar más luminosidad al rostro, pero si tiene una piel de más edad escoja una versión mate para que el acabado le resulte más favorecedor.

COLOR PARA LOS OJOS

SOMBRA DE OJOS Debe deslizarse con suavidad, y ha de utilizarse para cambiar discretamente o resaltar la forma de los ojos, para añadir un perfil sencillo o causar un fuerte impacto, dependiendo de la elección del color. También resulta útil para disimular el tono azulado que muchas mujeres tienen en la piel de los párpados.

CREMA O POLVOS El que se ponga sombra de un tipo u otro depende de su gusto personal. Las de crema y acabado de polvos son fáciles de aplicar, porque se pueden extender sobre el párpado con un solo pase, pero tienen la desventaja de que pierden su fijación unas horas después de su aplicación o por los dobleces del párpado. Para evitar este problema, pruebe con una ligera aplicación de polvos transparentes sobre esta zona. Aunque la sombra en polvo tiende a quedarse fija, requiere más precisión en el aplicado. Sin embargo, es muy recomendable para las pieles de más edad.

ELECCIÓN DEL COLOR Cuando elija los tonos, recuerde que los más oscuros profundizan los rasgos o los hacen parecer huecos, mientras que los claros los resaltan. Cuando se trate de colores vivos, escójalos cuidadosamente. Pueden ofrecer un aspecto estupendo, pero llaman la atención instantáneamente hacia los ojos y corre el riesgo de que parezcan artificiales, a menos que el rostro se equilibre con otros productos de maquillaje adecuados. No rechace los colores de sombra de ojos antes de probarlos, porque la mayoría de ellos parecen más intensos en el envase de lo que realmente son. Experimente con tonos vivos, pero utilícelos para dar un toque sutil a los párpados. No es necesario que se ponga colores que hagan juego con el de su iris, pero es una buena idea escogerlos para que acentúen su coloración natural. Si tiene los ojos azules, pruebe un perfilador marrón o azul marino, y evite ponerse sombra azul. Si los tiene verdes, piense que destacan más cuando se sombream con tonos

caqui o marrón con un matiz amarillo de fondo. Los ojos castaño oscuro se pueden sombream prácticamente con cualquier color, pero quedan especialmente llamativos con marrones, carbón y caoba. Finalmente, los verde-gris resaltarán con tonos más oscuros, como el carbón y el negro.

ILUSIÓN ÓPTICA Si usa gafas, piense en el tipo que utiliza cuando escoja el maquillaje. Si es miope, las lentes correctoras aumentarán el tamaño de los ojos, así que a menos que los tenga naturalmente pequeños, póngase tonos de sombra discretos o naturales. Si tiene presbicia, las gafas harán que los ojos parezcan más pequeños, así que emplee sombra para resaltarlos. Espolvoreela siguiendo la línea de la cuenca del ojo y los ángulos exteriores, pero no maquille demasiado el párpado. Evite ponerse *eyeliner* en la base de las pestañas superiores y no use sombra de color oscuro, porque ello hará que los ojos parezcan más pequeños de lo que son. Asimismo, la montura de las gafas proyectará sombra sobre el rostro, así que disimule cualquier parte oscura con un corrector de un tono más claro que su maquillaje de fondo.

CONSEJO DE LOS EXPERTOS Los profesionales del maquillaje recomiendan que se aplique un poco de polvos sueltos extra bajo los ojos, a fin de atrapar cualquier partícula de sombra que se pueda escapar. Después de sombream los ojos, puede retirar los polvos con una brocha grande para maquillaje. Luego, si cree que el color es demasiado intenso, puede rebajarlo poniéndose un poco de polvos o pasando suavemente una esponja para maquillaje de fondo por el párpado: de este modo el resultado final será más sutil. Para asegurarse de que la sombra queda fija y sin dobleces, los profesionales aconsejan aplicarla con una brocha para maquillaje húmeda. Cuando ésta se funda con la piel, se secará. Así mismo, como el producto se adherirá a la brocha mojada, las partículas que se desprendan no caerán sobre la mejillas.





PERFILADO DEL OJO

LÁPICES. Tanto si los utiliza para sombrear como para perfilar los ojos, los labios o las cejas, los lápices se deben deslizar con suavidad, sin tirar de la piel. Si parecen demasiado blandos o se deshacen, déjelos unos minutos en la nevera para que se endurezcan antes de usarlos. Si son demasiado duros y tiran de la piel, ablande primero la punta pasándola suavemente por el dorso de la mano.

EYELINER. Su aplicación requiere un buen pulso. Si le resulta difícil hacerlo con precisión, pruebe a ponérselo dando unas pinceladitas individuales muy suaves y después exténdalo con un pincel de punta fina o la punta de un bastoncito de algodón. Para facilitar las cosas, coloque un espejo sobre una superficie plana y trabaje mirando hacia éste. Como alternativa a la línea visible de lápiz, pruebe con el sistema de unir los puntos: puntee con el lápiz entre las pestañas y después pase por encima de los puntos con un pincel de punta fina. Si no tiene un lápiz a mano, utilice un pincel húmedo de punta fina y trace una línea delgada. Si sus pestañas son de color claro, pero no puede llegar a la raíz con el aplicador de máscara, use un *eyeliner* líquido, aplicándolo con golpecitos suaves para cubrirlas. Merece la pena invertir un poco de dinero en un *eyeliner* blanco, ya que solucionan diversos problemas en muchas ocasiones. Si se siente cansada y los ojos no tienen un aspecto particularmente vivo, deslice un lápiz blanco por el borde de las pestañas inferiores. Al instante parecerá más despierta y el blanco de los ojos se verá más brillante. También puede conseguir que los ojos pequeños ofrezcan la impresión de ser más grandes. Nunca preste el lápiz de ojos a otra persona, porque éste es uno de los sistemas más rápidos para que se propaguen los gérmenes. Si tiene una infección ocular, sustituya los lápices de ojos y la máscara para evitar volver a infectar los ojos. Afíle regularmente los lápices para asegurarse de que las puntas están limpias.

LÁPICES PARA LAS CEJAS. Los puede utilizar para rellenar unas cejas poco pobladas y para resaltar la forma en general. Coja un lápiz afilado del tono más cercano al color natural de sus cejas y pinte cualquier espacio despoblado con trazos cortos e irregulares para simular vello real. Cuando las perfila, evite dibujar una raya demasiado fuerte, porque dará un aspecto falso. Trabaje con trazos pequeños y muy tenues. Si el

perfil es demasiado intenso, suavícelo con polvos traslúcidos o pase un bastoncito de algodón por encima de las cejas.

MÁSCARAS. Las máscaras se venden enriquecidas con proteínas y ceras para acondicionar las pestañas y en fórmulas que resuelven diversos problemas, así que busque la adecuada para sus necesidades. Para las finas y separadas van bien las fórmulas reforzantes, porque contienen ingredientes especiales para aumentar el volumen y el grosor. Si usa lentes de contacto, no use este tipo de máscara porque las fibras que llevan pueden quedar atrapadas entre el ojo y la lentilla, y producirle irritación. Las pestañas cortas deben recubrirse con polímeros plásticos, unas sustancias que se fijan en la punta de las pestañas y crean la ilusión de un largo extra. Las mujeres deportistas y a quienes guste el aire libre deberían optar por una máscara impermeable o resistente al agua (la primera aguanta un baño en la piscina, mientras que la segunda sólo las lágrimas o el sudor). Estos tipos de máscara son eficaces, pero pueden reseca las pestañas y no les da más volumen ni grosor.

APLICADORES MÁGICOS. No importa lo refinada que sea la fórmula, ya que es la forma del aplicador la que juega un importante papel en el perfilado de las pestañas. Por ejemplo, los que tienen forma de media luna ayudarán a que las pestañas se curven hacia arriba; los gruesos con muchas cerdas conseguirán dar más grosor porque recubren cada pestaña individualmente; los aplicadores sin cerdas (se parecen a la punta de un tornillo metálico) le permitirán pintarlas hasta la misma raíz; y los cepillos de punta doble (tienen pequeñas cerdas en ambos extremos, que se alargan hacia la mitad del aplicador) le ayudarán a definir las pestañas muy finas y poco pobladas.

CONSEJOS DE LOS EXPERTOS. Con las máscaras modernas no hay necesidad de mover arriba y abajo el aplicador dentro de su estuche. De hecho, esto puede sobrecargar y que las pestañas queden pegadas. Sólo se debe usar el producto necesario para cubrirlas, así que es mejor retirar el exceso con un pañuelo de papel. Páselo con un movimiento curvo para ayudar a rizarlas. Trabaje siempre con las pestañas superiores desde abajo para evitar la sobrecarga y mantenga la máscara al mínimo en las inferiores, especialmente si está cansada o tiende a frotarse los ojos.

ARREGLO DE LOS LABIOS

BARRA DE LABIOS. Ésta es una de las maneras más fáciles y rápidas de transformar su aspecto. No hace falta que el color de los labios haga juego con el esmalte de uñas o la ropa, aunque no está de más pensar en las prendas que vista. Es imprescindible asegurarse de que el tono combina bien con el resto del maquillaje y que complementa a su piel. Las personas de tez olivácea deberían escoger colores con matices cálidos de fondo para iluminar la piel, como un marrón claro, rojos pálido o marrones, como el color mora o el burdeos. Las que tienen un cutis claro necesitan matices cálidos de fondo, como el melocotón o el rosa, mientras que la piel pálida puede llevar prácticamente cualquier color, utilizando tonos bien marcados si desea dar un toque espectacular a su aspecto. A las pieles más oscuras les van bien los rojos oscuros con matices de fondo azul oscuro o violeta, o los marrones oscuros con tonalidades de fondo violeta, azul o burdeos.

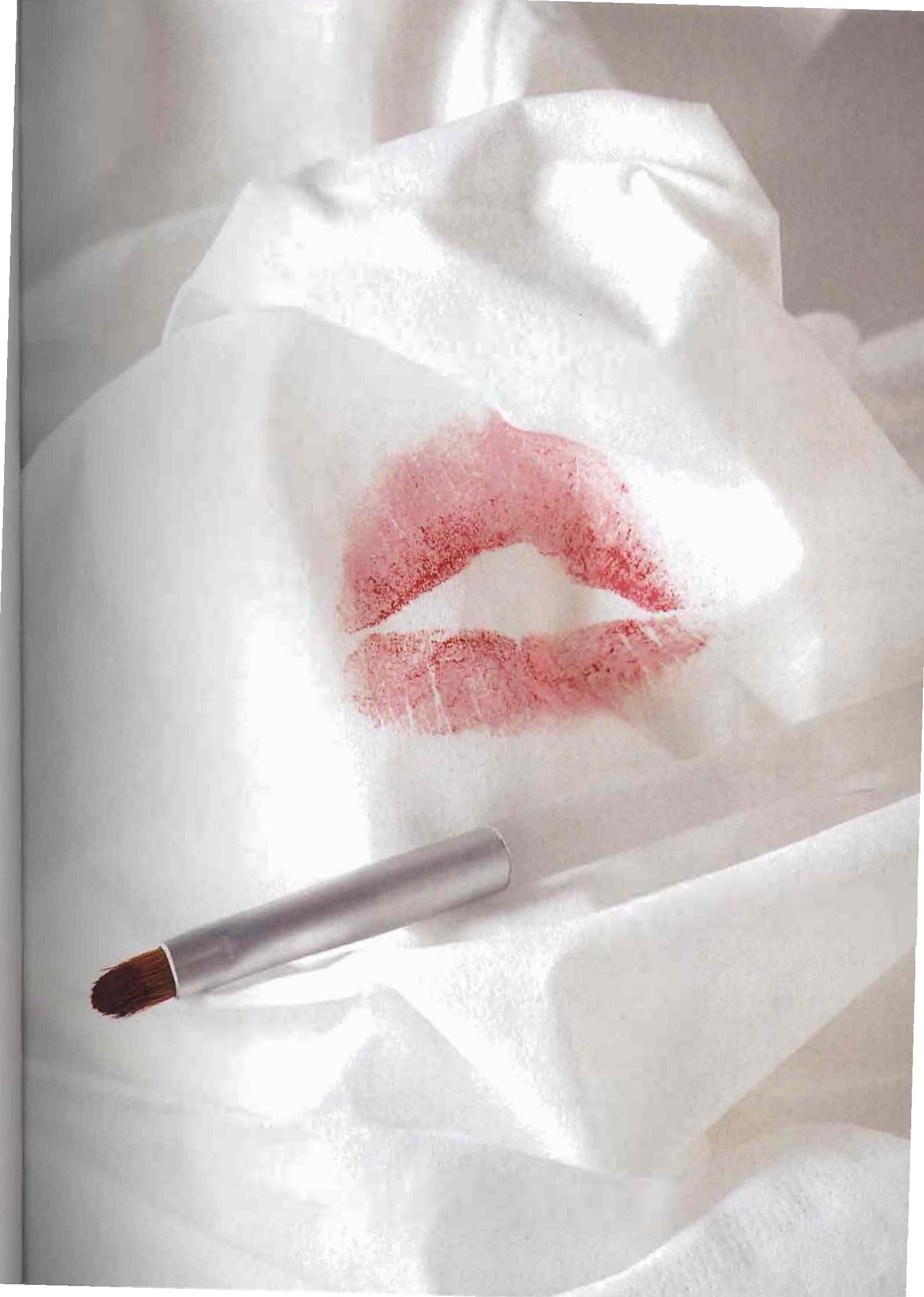
ENCONTRAR LA FÓRMULA. Para probar un color nuevo, no lo haga pintando el dorso de la mano. En lugar de esto aplique un poquito en la punta del dedo, donde el color de la piel se acerca más al de los labios. También puede poner el dedo cerca de la boca y comprobar si la tonalidad le favorece. Una vez encontrado el tono correcto, ha de pensar en el efecto que desea. Los acabados brillantes dan una cobertura ligera, pero tienen que retocarse con frecuencia. Los mates cubren perfectamente pero tienden a secarse y por ello se ven apagados; para contrarrestarlo, busque un acabado semimate que cuando se seca no queda tan apagado. Los cremosos crean una cobertura opaca, con un toque brillante, y van enriquecidos con suavizantes, así que es una buena opción si sus labios tienen tendencia a secarse. Los pintalabios transparentes dan un toque sutil de color, similar al brillo, pero duran más tiempo, lo que los convierte en ideales como una opción ligera para el verano. El brillo de labios tiende a desprenderse a las pocas horas. Para que quede fijo, aplique primero un perfilador del tono más parecido a su color natural. Después sobreponga el brillo en el centro del labio superior e inferior y presiónelos. Esto crea la ilusión de un brillo total sin el problema del resplandor que desaparece.

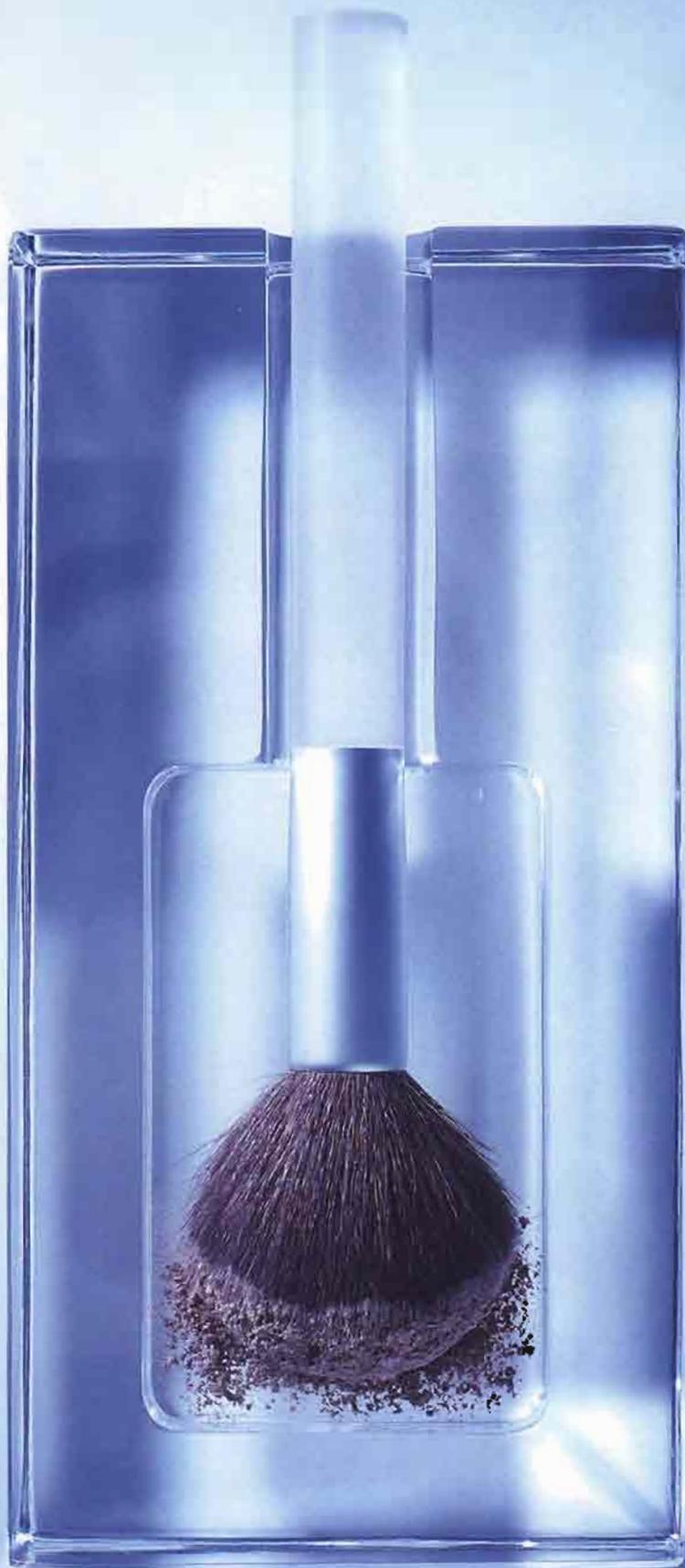
LA FORMA. Si aplica el color de labios sin un pincel, al cabo de un tiempo éste adquirirá una forma concreta.

Los expertos han asociado su aspecto con los tipos de personalidad. Si la barra queda lisa, indica que la persona tiene una manera de ser relajada y deportiva, amante de la vida al aire libre. Si la punta es redondeada, quiere decir que es dulce y romántica. Si se desgasta hasta un extremo fuerte e inclinado significa que es elocuente y bien equilibrada. En cambio, si la forma se parece a la parte superior de un silbato (la curva sube hasta la punta central y va hacia dentro en los extremos), ello sugiere que es extravertida y tiene una personalidad dominante.

CONSEJOS DE LOS EXPERTOS. Si quiere llevar un tono oscuro, pero duda de sus habilidades para aplicarlo, utilice la punta del dedo y golpee suavemente los labios para que el pigmento impregne la piel, y después recúbralo con brillo. Para evitar dejar una marca de pintalabios en vasos y tazas, puede lamer discretamente el borde antes de beber. Si el color de labios mancha siempre sus dientes, ponga el dedo índice en la boca, presione con los labios y retire el dedo. Si tiene prisa, evite llevar colores oscuros o brillantes, porque hay que aplicarlos con precisión; en lugar de ello use brillo o una barra de labios de tono neutro. Si tiende a quedar poco fijo o a dejar líneas finas en el borde de los labios, utilice un perfilador para colorear toda la zona antes de aplicar la barra; así mismo, es útil una pintura de labios que al secarse proporciona un acabado mate. Evite llevar colores con un tono escarchado si ya tiene cierta edad, porque resaltan las líneas de expresión que rodean la boca.

LÁPICES. No los utilice exclusivamente para perfilar los labios —aparte de que queda muy anticuado—, ya que puede acabar con una desagradable raya cuando la pintura empiece a desaparecer. El lápiz sirve para fijar la pintura y para que el color de los labios se desvanezca de manera uniforme. Para un aspecto natural, aplique unos trazos muy ligeros alrededor del borde exterior de los labios, y extiéndalos con la punta de los dedos y coloree los labios con el perfilador. Si los tiene resecos y le es difícil maniobrar con el perfilador, cúbralos primero con bálsamo labial y seque con un pañuelo de papel antes de usar el perfilador. No hace falta que compre perfiladores de diferentes colores que hagan juego con las distintas barras de labios. En lugar de ello, escoja uno de tono similar a su color y utilícelo para sombreado y definir los labios.





COLOR EN LAS MEJILLAS

COLORETE. Si no tiene unos pómulos afilados, no se preocupe; con el colorete adecuado puede conseguir cualquier cosa. Tanto si es en crema o en polvo, el secreto está en crear un efecto que parezca completamente natural, a menos, claro está, que quiera ir a la última moda. Con cualquier producto cosmético, la opción entre las distintas fórmulas es cuestión de preferencia personal. Los coloretes en crema o gel se funden en la piel y son fáciles de aplicar, mientras que los de polvo se pueden aplicar espolvoreando con mucha rapidez. Los profesionales del maquillaje aconsejan que el colorete tenga las mismas características que el de fondo, así que si lleva un maquillaje de fondo en crema, busque un colorete en crema.

SELECCIÓN DEL COLOR. Para encontrar el tono de colorete que más le favorezca, pellizquese las mejillas, estudie el color e intente encontrar uno que haga juego. Para un acabado natural, escoja un colorete de uno o dos tonos más oscuros que el su piel. Si no escoge estas dos tonalidades, quedará poco natural. No hace falta invertir en montones de coloretes de diferentes colores; puede comprar un solo tono (por ejemplo un beige cálido o un marrón suave) que combine con cualquier tipo de maquillaje.

APLICACIÓN. Ha de ser siempre después del resto del maquillaje. Entonces podrá añadir la cantidad correcta para equilibrar el aspecto general. Una manera rápida y precisa para una correcta aplicación es sonreír cuando se pone colorete a sus carrillos, es decir, la zona en que aparece el color cuando se sonroja de manera natural. Si realiza movimientos circulares podrá crear un efecto de mejillas sonrosadas. Evite resaltar los mofletes si tiene la cara especialmente redonda porque se acentuará más la forma. Para esculpir suavemente los pómulos, aplique de nuevo colorete en pequeños movimientos

circulares, esta vez trabajando el pómulo hacia abajo. Esto evitará que se vean desagradables tiras de color. Para dar a la piel de las mejillas un acabado suave y sin poros, mueva la brocha con el colorete hacia abajo, ya que si no corre el riesgo de que entren pigmentos en los poros, y con ello se verán más los que estén abiertos. Empiece siempre a aplicar el color desde la parte superior de las mejillas y siga hacia abajo. De este modo, el tono se desvanecerá gradualmente y el resultado final será la cantidad correcta de colorete en el área adecuada.

CONSEJOS DE LOS EXPERTOS. Añada colorete como toque final para su maquillaje. El tono no tiene por qué hacer juego con el de los labios y el de los ojos, pero sí debe ser de la misma gama de color, de otro modo puede desequilibrar el rostro. Por ejemplo, no favorece nada llevar uno naranja con una pintura de labios roja, a menos que quiera llamar la atención. En lugar de colorete puede utilizar polvos faciales de un tono más oscuro de lo habitual. Los que emplean las mujeres latinas o las de color son estupendos como colorete para pieles pálidas y de tono medio.

PROBLEMAS CON EL COLORETE. Si una vez aplicado, le parece que queda demasiado oscuro para armonizar con el resto de maquillaje, lo puede retirar con una bola de terciopelo y polvos traslúcidos o presionar una esponja cosmética húmeda sobre la piel para despegar el color. Para asegurarse de que no tiene este problema, aplique el color en las mejillas muy ligeramente; recuerde que es mejor añadir el color gradualmente que hacer una sola aplicación gruesa.

MAQUILLAJE A MEDIDA

CARAS SONROSADAS

Si su colorete de verano no queda bien con su cara pálida de invierno, pase primero la brocha por el colorete, y luego por los polvos traslúcidos. Otra alternativa consiste en mezclar una pequeña cantidad de pintalabios con crema facial en el dorso de la mano y aplicarlo después a las mejillas. También puede poner unos puntitos de pintalabios directamente sobre las mejillas y extender el color suavemente por la piel.

MEZCLAS

Puede combinar productos ya existentes para crear nuevos colores y texturas. Si desea mezclar diferentes barras de labios, puede hacer la amalgama en el dorso de la mano con un pincel para labios o sacar unas virutas de colores, colocarlas en un platito y calentarlas en el microondas durante un par de segundos o hasta que estén líquidas. Viértalo en una paleta y deje que se seque antes de aplicar con un pincel.

COMBINACIONES

Para mezclar polvos sueltos, ya sean faciales, para los ojos o para las mejillas, simplemente póngalos en un cuenco y remueva bien con una espátula. Una manera segura de mezclarlos es ponerlos en un recipiente hermético con tapa y agitar con fuerza. Los polvos compactos se mezclan mejor en el dorso de la mano. Para dejarlos bien finos, utilice la punta de los dedos, la brocha para maquillaje o una espátula.

EL COLOR PERFECTO

La piel negra no siempre tiene un tono igual en todo el rostro, así que puede resultar difícil encontrar un único color para el maquillaje de fondo. Los profesionales del maquillaje recomiendan comprar tres tonos que se acerquen al color natural de su piel, y después mezclarlos y combinarlos hasta conseguir el color perfecto que se adapte a los diferentes matices del rostro.

... como los cosméticos para crear nuevos colores y texturas

COLORES TRANSPARENTES

Si su estuche está lleno de pintura de labios de colores brillantes o extremadamente oscuros que nunca utiliza, ajústelos a su medida con vaselina: aplique un poco sobre los labios y después pintelos con un pincel. Esta técnica consigue que los colores más oscuros parezcan un baño de color, además de ser una manera estupenda para experimentar con tonos que normalmente no emplearía.

TRABAJO CON ESMALTES

Para crear nuevas combinaciones de color haga pruebas con diferentes esmaltes. Aplique primero los colores más oscuros e intensos y después añada una capa trasparente o iridiscente. Unas mezclas estupendas son por ejemplo rojo con oro, violeta con plata, y fucsia con un marfil irisado. También puede mezclar diferentes colores de botellas de esmalte a medio usar y agitar bien.

MAQUILLAJE DE FONDO

A medida que cambian las estaciones, es probable que el maquillaje de fondo que necesita vaya variando. En verano, si es demasiado espeso, dilúyalo con una crema hidratante. En invierno, si su base no ofrece suficiente recubrimiento, mézclela con una pequeña cantidad de polvos superfinos a fin de espesarla. También puede mixturar el corrector con el maquillaje de fondo y aplicarlos con suavidad.

PIEL LUMINOSA

Para conseguir este efecto, añada una pequeña cantidad de polvos plateados (Con el lado plano de una regla, triture un poco de sombra de ojos compacta) a unos polvos faciales sueltos. Mezcle bien y espolvoree los hombros o zonas del cuerpo que queden a la vista cuando lleve ropa escotada. También puede mixturar un maquillaje de fondo que contenga partículas que reflejen la luz con un poco de crema hidratante corporal.

TRUCOS DE BELLEZA

Si sus ojos presentan un aspecto apagado y precisan brillo, utilice tonos más vivos y ligeros como el beige cremoso, el perla irisado, el lila claro o el burdeos transparente.

1

Si no tiene el corrector a mano, siempre puede utilizar una brocha impregnada de maquillaje de fondo para tapar cualquier mancha de la piel o las desagradables ojeras.

2

Debe evitar los correctores que contengan matices de fondo rosa o naranja, ya que resaltan las imperfecciones y las decoloraciones del rostro en lugar de disimularlas.

3

Si desea que el colorete le quede realmente natural, tiene que escoger un tono que reproduzca el color de su piel cuando se sonroja de manera espontánea.

4

Si quiere mostrar un aspecto cuidado pero no excesivamente acicalado, compruebe que no quedan contrastes de maquillaje alrededor de los ojos. El secreto consiste en extenderlo totalmente.

5

Para las rubias, la máscara de color marrón les proporcionará un aspecto más natural que la negra. Si desea más definición, el tono marrón/negro es el más adecuado.

6

Si desea llevar una sombra de ojos pálida, pero quiere evitar la posibilidad de tener un aspecto desteñado, pruebe a perfilar más los ojos con un lápiz y una máscara.

7

Si no quiere llevar maquillaje, pase, con cuidado, una brocha grande impregnada de polvo bronceador por la piel. De este modo obtendrá un saludable aspecto dorado.

8

El tono de la piel cambia con las estaciones: añada al color de su maquillaje de fondo polvos claros u oscuros, según quiera darle más calidez o rebajarlo de manera sutil.

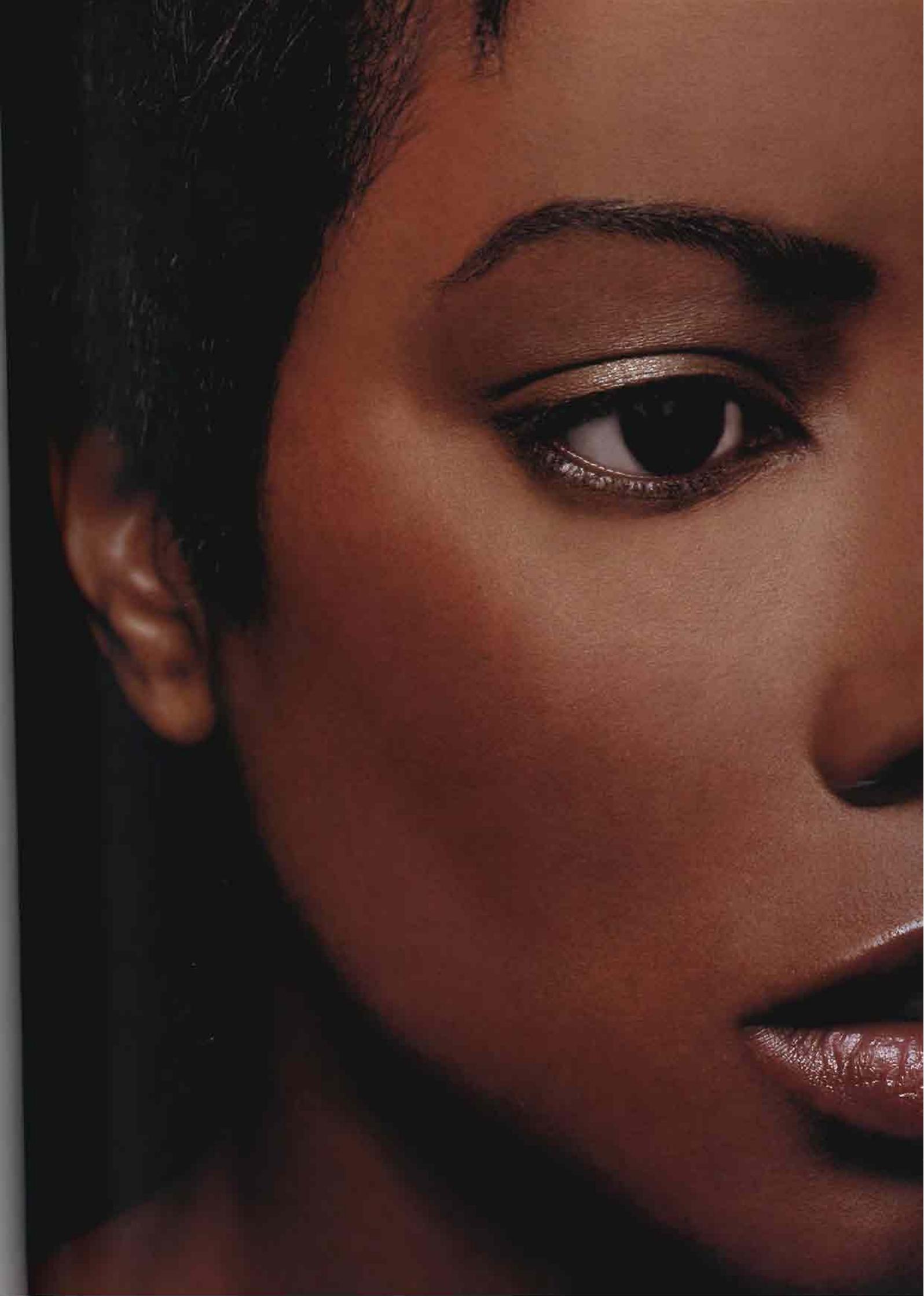
9

Obtendrá mejor rendimiento de su barra de labios si la aplica con un pincel. Se calcula que de esta manera se consiguen unas veinte aplicaciones más.

10



La diferencia entre un aspecto descuidado o arreglado radica en escoger los utensilios cosméticos adecuados. Para conseguir y mantener un aspecto óptimo no es preciso que sea una profesional de la belleza. Simplemente se trata de encontrar las herramientas del oficio que son más convenientes a sus necesidades particulares de belleza.





ARTÍCULOS PARA UN BUEN CUIDADO

PINZAS. Son un artículo imprescindible para mantener las cejas en forma. Para depilar escoja unas que sean largas y fáciles de manejar, con una punta inclinada que sujete bien el pelo. Para extraer el vello que crece hacia dentro, busque unas pinzas con punta fina, pero utilícelas con cuidado porque la punta afilada puede causarle problemas.

TIJERAS. Deberían ser un elemento básico de cualquier estuche cosmético, para cortar las uñas y recortar las cejas revoltosas. Las tijeras de punta curva son adecuadas para dar forma a las uñas de las manos, mientras que las de punta recta van bien para cortar las de los pies y dar un acabado recto. Para prolongar su vida, compruebe que las tijeras están bien secas y guárdelas en un estuche protector.

AFILALÁPICES. No hace falta que sean muy caros. Las tiendas de suministros de arte tienen sacapuntas que son adecuados para casi todos los lápices cosméticos. Aparte de mantener las puntas de los perfiladores en un estado óptimo, un afilado regular ayudará a que estén limpios y así prevenir la propagación de gérmenes y bacterias.

BASTONCITOS DE ALGODÓN. Su presencia es obligatoria en su estuche de maquillaje, para rectificar varios problemas, como la máscara que se cuartea, las manchas de *eyeliner* o el pintalabios mal fijado. Por razones de higiene, debería comprarlos envueltos individualmente.

ESPONJAS PARA MAQUILLAJE. No son estrictamente necesarias para aplicar el maquillaje de fondo, ya que quizá prefiera extenderlo con los dedos, pero si quiere utilizar una esponja, debería buscar una cuña triangular de látex. Las encontrará en tiendas de maquillaje profesional y tienen la forma perfecta para poder trabajar correctamente alrededor de la nariz o bajo los ojos.

RIZADOR DE PESTAÑAS. Debería tener su lugar en todo estuche cosmético, porque mantiene las pestañas

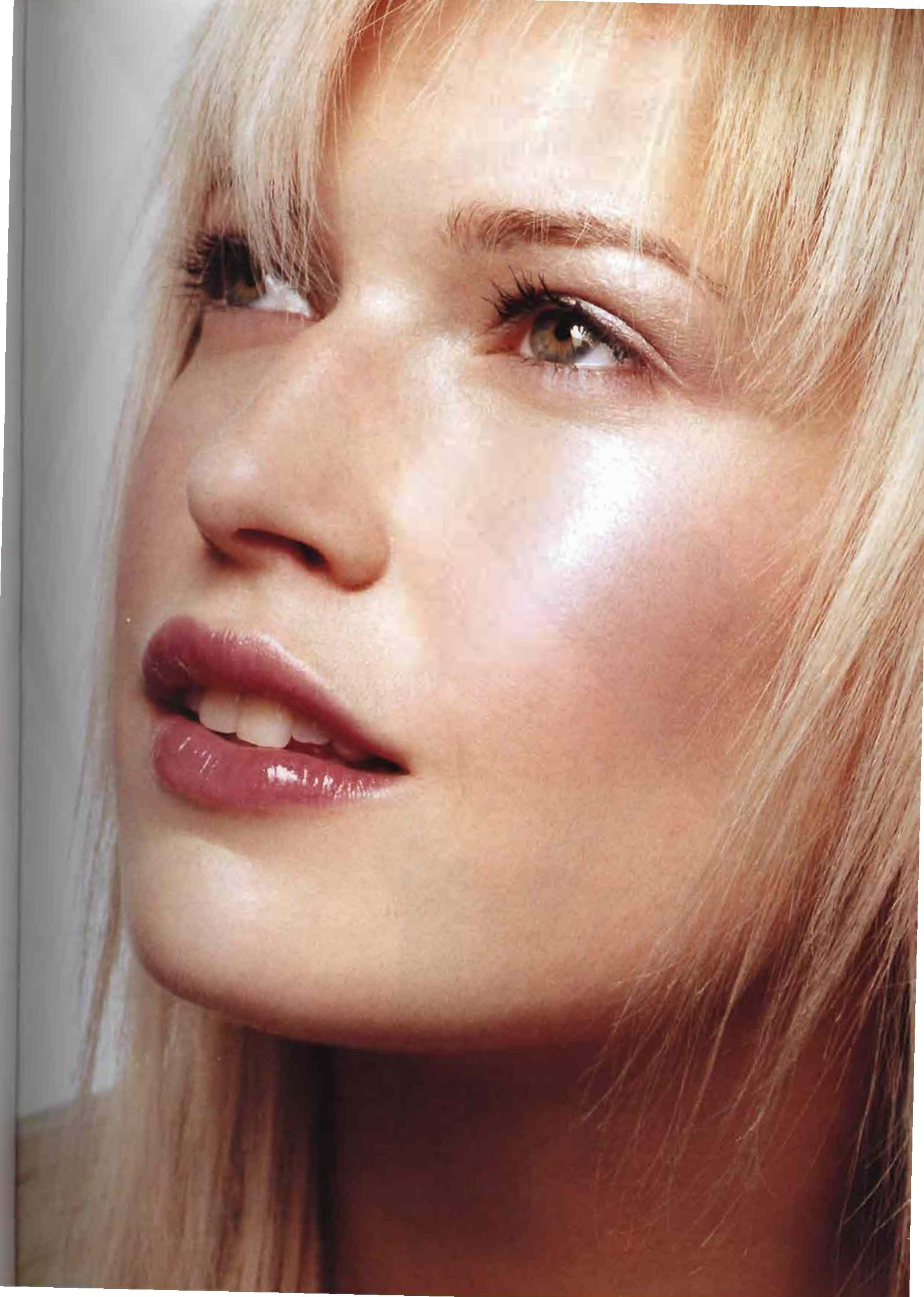
sanas, proporciona un aspecto más despierto y resalta los ojos. Los profesionales del maquillaje recomiendan calentar un poco los extremos del rizador metálico con el secador de pelo antes de utilizarlo, ya que de esta manera las pestañas se colocan en su lugar. Simplemente tenga cuidado de no quemar la piel sensible del contorno de los ojos.

BORLAS PARA POLVOS. Puede que no sean imprescindibles, pero convierten la aplicación de polvos en algo especial. Las de plumón de ganso pueden tener un tacto muy agradable, pero pueden absorber demasiado maquillaje. Para un acabado más natural, los profesionales recomiendan las de terciopelo para presionar el polvo contra la piel, especialmente alrededor de la nariz, en la barbilla y en la frente; zonas que tienden a brillar excesivamente.

CEPILLO PARA CEJAS Y PEINE PARA PESTAÑAS. Es un producto de doble uso, útil para conseguir un aspecto arreglado si no lleva maquillaje. El peine para pestañas le será de gran ayuda si su máscara se pega durante la aplicación. Colóquelo siempre cerca de las raíces y con cuidado vaya ascendiendo para ayudar a definir su curvatura natural. Si impregna la punta del cepillo en champú o en crema hidratante antes de pasarlo por las cejas, logrará mantenerlas en su sitio.

ESPEJO DE AUMENTO. Es útil para depilar las cejas y comprobar que el *eyeliner* ha quedado recto, que los defectos se han disimulado y que el maquillaje está bien extendido. No lo utilice mientras se aplica polvos u otros productos cosméticos, porque puede distorsionar los rasgos.

PAÑUELOS DE PAPEL. Siempre resultan útiles. Entre sus muchos usos están el de secar la pintura labial, o el de aligerar los aplicadores de máscara demasiado cargados. Si se presionan contra la piel tras la aplicación del maquillaje de fondo, absorben el exceso de grasa del producto, que de otro modo podría afectar a su fijación.





1

ESTUCHE DE MAQUILLAJE

Es una buena idea limpiarlo una vez por semana porque puede ser un caldo de cultivo para las bacterias. Los estuches de plástico son los más prácticos, ya que se pueden lavar con jabón y agua caliente. La mayoría de ellos son herméticos, para conservar sus utensilios y el maquillaje. Los neceseres de malla tienden ensuciarse debido al tejido, así que pásales regularmente un paño húmedo.

3

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Puede comprar limpiadores rápidos para sus utensilios. Se trata de productos de limpieza profesionales o de fórmulas en aerosol que se pueden quitar frotando. Algunas de estas sustancias contienen una base de alcohol, que puede secar las cerdas; otras tienen una base oleosa, que puede dejar residuos en las brochas. No hace falta invertir en ninguno de estos productos, puesto que un lavavajillas líquido tiene la misma eficacia.

2

DURACIÓN ESTIMADA

Si los cuida adecuadamente, un juego de pinceles y brochas de buena calidad debe durar entre tres y cinco años; las borlas de terciopelo pueden utilizarse seis meses, pero se han de lavar regularmente; en cambio, las esponjas de látex se deben reponer cada siete a diez días.

Seis consejos

4

LAVADO

Los utensilios para maquillaje se han de lavar una vez por semana. Las borlas sucias no permiten un buen acabado, las esponjas de maquillaje se pudren si no se limpian bien y las brochas pueden propagar bacterias. Utilice agua jabonosa y luego enjuáguelos con agua fría. No los deje en remojo porque ello puede afectar a las propiedades adhesivas de la cola que mantiene las cerdas en su lugar.

5

TIEMPO DE SECADO

Después de limpiar, escurra el exceso de agua de las brochas y pinceles y vuelva a darles forma con los dedos. Deje que se sequen de manera natural sobre una superficie plana. Si los coloca verticales en un recipiente puede afectar la caída de las cerdas. Nunca aplique calor para acelerar el proceso de secado, especialmente si tienen mango de madera, porque éste se dilatará con el calor y, con el tiempo, se desencajará.

6

REDUZCA AL MÍNIMO

Cuando esté de viaje elimine utensilios superfluos para aligerar su estuche de maquillaje. Puede llevar un cepillo de dientes limpio para peinarse las cejas, puede llevar la brocha para el corrector y utilizarla para sombrear y perfilar los labios, mientras que la de los polvos puede usarse también para aplicar colorete. Para evitar tener que llevar un eyeliner, puede utilizar el borde de un aplicador de sombra de ojos con punta de esponja para definir la línea inferior de pestañas.

TIEMPO DE DURACIÓN

CORRECTOR

Dura hasta doce meses.

MAQUILLAJE DE FONDO

El de base acuosa tarda doce meses
en estropearse, mientras que el
de base oleosa, dieciocho meses.

EYELINER

Si se afila regularmente se puede
utilizar durante dos años.

POLVOS FACIALES

Se conservan dos años.

La mayoría de los fabricantes de cosméticos indican la fecha de caducidad de sus productos pero si no lo hacen, consulte esta guía.



BARRA DE
LABIOS

Su duración se estima en dos años.

MÁSCARA

Debería tirarla después de transcurridos tres meses.

PERFILADOR
DE LABIOS

Se puede usar durante dos años.

ESMALTE
DE UÑAS

Se conserva doce meses, según la calidad.

SOMBRA
DE OJOS

Dura unos dos años

CAMBIOS DE ESTACIÓN

MAQUILLAJE DE FONDO

Durante los meses de invierno escoja un maquillaje de fondo cremoso que hidrate la piel. En verano utilice una fórmula sin grasa. La piel produce más grasa durante el tiempo caluroso y estas fórmulas respetan el equilibrio natural del cutis. Los hidratantes ligeros con un toque de color también son una buena opción.

POLVOS

Tanto los compactos como los sueltos se pueden utilizar durante todo el año, pero los que no contienen grasa son mejores para los meses de verano porque le permitirán controlar esas feas secreciones de grasa. Si quiere un brillo saludable, utilice los polvos bronceadores en verano. Buscúe uno que contenga un poco de brillo para que la piel tenga un aspecto luminoso además de saludable.

COLORETE

Las fórmulas en crema se fundirán con la piel y no la secarán, lo que las convierte en ideales para el invierno; el que se presenta en polvo puede ser una buena opción para el verano, ya que ayuda a absorber la grasa de la superficie. Pruebe a ponerse unos tonos rosa lavanda para acentuar la palidez del cutis invernal y en verano escoja otros colores, como el melocotón clarito o los marrones bruñidos para dar calidez a la piel.

BASE

Si después de ponerse el maquillaje de fondo descubre que queda demasiado oscuro para su tono de piel, en lugar de retirarlo y volver a empezar, simplemente aplique unos polvos faciales transparentes para rebajar el color. Si cree que se ha excedido, pulverice finamente con un poco de agua. Si el maquillaje de fondo le parece muy pálido después de su aplicación, puede darle más calidez con unos polvos bronceadores.

Adapte su estuche a las estaciones del año

COLOR

Aunque no existen normas estrictas sobre lo que puede o no puede llevar, adapte su paleta de colores según la estación. Durante el invierno, si su cutis se vuelve pálido y desteñido, puede dar calidez a la piel con tonos coral y melocotón suaves o incorporar colores más vivos a su maquillaje. En verano, los cobres, marrones bruñidos y dorados le darán un aspecto favorecedor a su piel.

FÓRMULAS

En verano es mejor evitar los productos de maquillaje cremosos y que no se fijen bien. Cuando hace calor, las mejillas adquieren un tono rosado, así que no hace falta que ponga colorete. Si su máscara tiene tendencia a cuartearse y a manchar la piel de debajo de los ojos cuando hace calor, no la utilice: es mejor que se tiña las pestañas. Busque cosméticos con un buen filtro solar.

MÁSCARA

Este es un producto para cualquier estación, así que el único cambio que puede hacer es utilizar una fórmula impermeable durante los meses de verano o cuando se marche de vacaciones. El único inconveniente es que puede resecar las pestañas. Para evitar este problema, recúbrelas con una película fina de vaselina como acondicionador por la noche, una vez cada quince días o cuando sienta las pestañas quebradizas.

BARRA DE LABIOS

En invierno, busque un pintalabios rico en humedad que evite que los labios se agrieten. Evite las pinturas que cuando se secan dan un acabado mate, ya que pueden deshidratar. En verano, busque una barra de labios con filtro solar incorporado que le proteja de los nocivos rayos UVA. Los brillos labiales y los colores transparentes son ideales para el tiempo caluroso.

TRUCOS DE BELLEZA

Antes de depilarse las cejas, es importante que limpie bien la piel. Si no puede soportar el dolor duerma antes la zona con gel infantil para la dentición o con un cubito de hielo.

Si las tijeras para las uñas están melladas o las puntas de las pinzas han perdido su sujeción, puede pasar papel de lija por el interior de los bordes mellados para afiarlos.

Evite prestar las brochas a otras personas, puesto que existe el riesgo de propagar infecciones. Si no tiene elección, lávelas siempre bien antes de utilizarlas de nuevo.

No aproveche los restos de esmalte de uñas que se hayan secado y endurecido con quitaesmaltes, ya que no solucionará el problema. Evite complicaciones inútiles y tírelos.

Cuando desee comprar brochas o pinceles para maquillarse, acuda a las tiendas de suministros de arte. Podrá encontrar pinceles de buena calidad pero a mitad de precio.

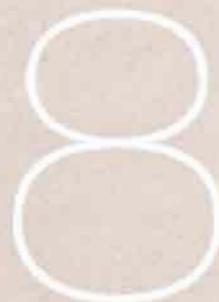
Cuando las cerdas del pincel o de la brocha para maquillaje empiecen a deshilacharse, recórtelas con unas tijeras para uñas para que vuelvan a adquirir su forma anterior.



Después de aplicar la crema hidratante debe esperar siempre un mínimo de diez minutos para que la piel la absorba y se fije antes de ponerse otro maquillaje.



No se arregle nunca las uñas después de tomar un baño o una ducha, ya que las cutículas se ablandan y al recortar podría dañar la piel que las rodea.



Si quiere ponerse sombra de ojos con un aplicador con punta de esponja, no use los que vienen en los estuches, ya que su tamaño puede ser incómodo de manejar.



Una vez depiladas las cejas, no se ponga maquillaje hasta que haya transcurrido una hora. Si lo hace antes de acostarse, la irritación se calmará mientras duerme.



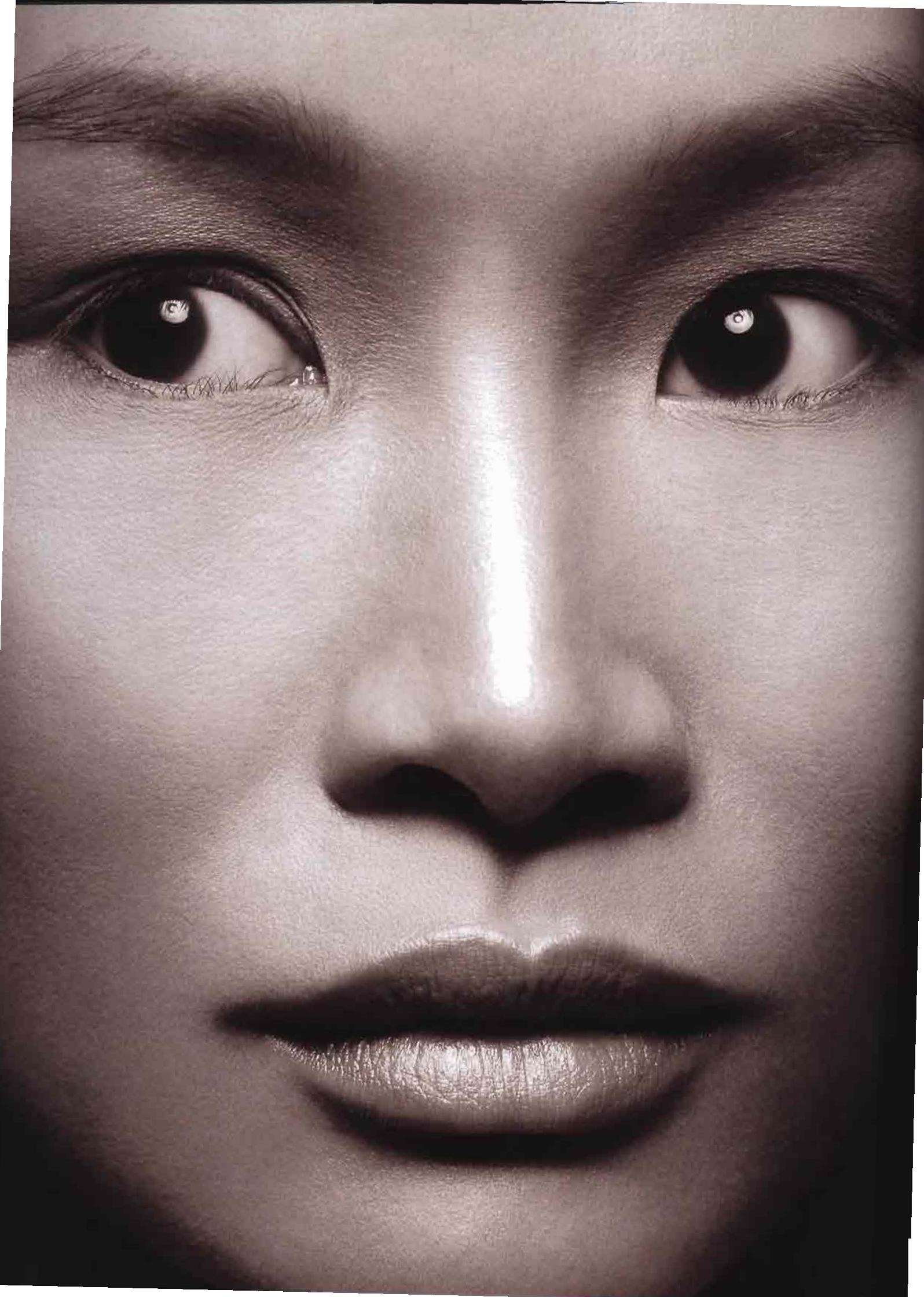


Atención a las formas



En su mundo ideal quizá se imagina con el aspecto de una modelo, pero la realidad es que la mayoría de nosotras tenemos unos rasgos imperfectos. Puede que esté preocupada por una nariz prominente, unos ojos pequeños y hundidos o unos labios irregulares, pero estos defectos dan personalidad a su rostro: no los rechace y considérelos como signos de verdadera belleza.





CARA REDONDA

Normalmente es corta y bastante ancha, con mejillas llenas y una barbilla redondeada; este tipo de cara tiene la ventaja de parecer siempre juvenil. Para sacar el máximo provecho del rostro, evite acentuar su forma. No se ponga colorete en los carrillos y esculpa ligeramente los pómulos. Si se excede, piense que el resultado puede parecer artificial y atraer la atención hacia el rostro. Evite rodear los ojos con *kohl*, aplíquese una sombra de ojos que los alargue y que equilibre la cara. Las cejas deberían ir disminuyendo hacia la punta de la oreja. Si lleva gafas, puede hacer que su rostro parezca más delgado con una montura cuadrada, rectangular o de mariposa.

PÓMULOS

Si los tiene afilados, empiece a trabajar contorneando la cara para crear la ilusión de una forma perfecta y de unos rasgos totalmente desarrollados que destaquen la estructura del rostro. Busque un polvo facial o colorete que imite las sombras naturales que se crean bajo los huesos prominentes. Escoja un tono ligeramente más oscuro que el maquillaje de fondo, como por ejemplo el beige. Para que el contorno quede en su lugar correcto, desplace las mejillas ligeramente hacia dentro y después aplique el colorete justo debajo del pómulo, aunque si así lo desea, también puede ponerse un poco más arriba, incluso justo encima del pómulo.

CARA EN FORMA DE CORAZÓN

Más ancha alrededor de la frente y curvada hasta acabar en punta, este tipo de cara puede mostrar un aspecto delicado y muy bonito. Para realzar la forma general, debería resaltar la punta de la barbilla, con un tono pálido de polvo facial o un sutil resaltador de color marfil. A continuación, trabaje las sienes, extendiendo el color hasta las raíces del cabello (tendrá que ir con cuidado si su pelo es rubio porque puede notarse cierto contraste). Añada colorete a los huecos de las mejillas (justo debajo del pómulo). Si tiene los rasgos pequeños, debería reforzar el aspecto de los labios o de los ojos con un poco de maquillaje para conseguir más definición en el rostro.

CARA ALARGADA

Normalmente presenta unos pómulos altos, una frente profunda y una mandíbula fuerte, afilada o cincelada. Para equilibrar un rostro alargado, no dibuje el arco de las cejas de manera exagerada. Si tiene este tipo de cara, es más recomendable suavizar sus rasgos y mantener las cejas en una línea recta que disminuya hacia la punta de las orejas. Aplique colorete a los carrillos con pequeños movimientos circulares para que sus mejillas muestren un tono sonrosado, y evite esculpirlos porque de este modo sólo conseguirá alargar el rostro. Si lleva gafas, busque una montura redonda o curvada, ya que le ayudarán a disimular la forma estrecha de la cara.

CARA CUADRADA

Para suavizar este tipo de cara, resalte la línea central aplicando una sombra de ojos o polvos faciales de color marfil por la frente y la nariz hasta la punta de la barbilla. Con un tono más oscuro que el de su rostro, sombree alrededor del nacimiento del cabello, donde sea visible, y los extremos de la mandíbula. Aplique colorete a los carrillos con pequeños movimientos circulares. Cuando se arregle las cejas, asegúrese de que sus extremos se curvan hacia la parte media de las orejas. Si lleva gafas, busque una montura delgada de forma oval o redonda, porque le equilibrarán el rostro.

LUNARES Y PECAS

Considérelas un rasgo llamativo. Los profesionales del maquillaje transforman los lunares (o pecas grandes) en un detalle de belleza con perfiladores impermeables. Simplemente sombree la zona con un lápiz negro. Examine los lunares con regularidad y si nota algún cambio de color, aspecto o textura, busque el consejo de un experto. Recorte los pelos de los lunares con unas tijeras y no los arranque de raíz. Resalte las pecas como parte de su belleza natural y no intente cubrir las con maquillaje de fondo, ya que podría mostrar un aspecto gredoso. Las manchas que aparecen con la edad se pueden tratar con una crema disolvente que contenga hidroquinona.

PAPADA

Para que se vea menos, utilice polvo facial de un tono más oscuro del normal para sombrear la zona de la barbilla. Ello creará el efecto de que va hacia dentro. Déle un toque de realzador a la punta de la barbilla para iluminarla. Compruebe que se mezcla bien con el resto de maquillaje, de manera que el acabado quede natural. Dé un buen masaje al cuello todas las noches cuando se ponga crema hidratante: coloque las puntas de los dedos a un lado de la garganta y el pulgar en el otro, y aplíquese un masaje con pequeños movimientos circulares arriba y abajo. A continuación, con la parte superior de la palma, golpee ligeramente la zona inferior del mentón.

NARIZ

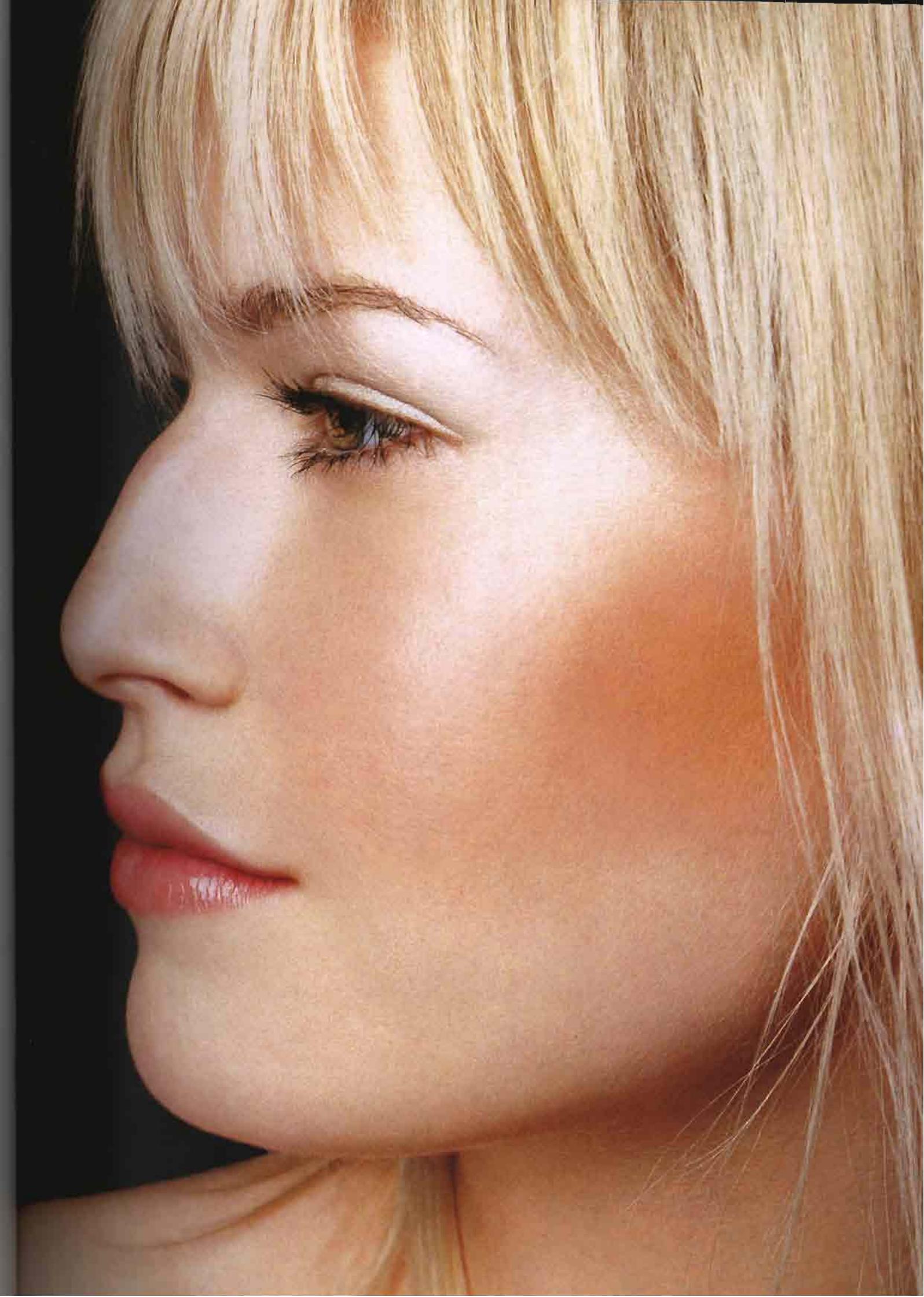
Si se siente cohibida por su tamaño, póngase un color de labios intenso o intente que los ojos sean el punto focal del rostro a través del maquillaje; de esta manera conseguirá que la atención se dirija hacia otro punto. Para disimular y perfilar el puente de la nariz, espolvoreelo con una sombra de ojos mate de un tono gris claro con matices pardos. Trabaje hacia abajo, a ambos lados del puente, y después hacia arriba, en dirección a las cejas. Para suavizar los cantos duros o para aparentar un tamaño inferior, sombree la punta y luego aplique un color para mejillas u ojos de un tono cercano al beige rosado en la parte inferior y entre las aletas de la nariz.

TÁCTICA PARA LOS DIENTES

Si es consciente de que no son perfectos, no use una barra de labios de colores vivos o tonos fuertes, ya que atraerá la atención hacia la boca. Si el esmalte de los dientes está manchado por el tanino del té, la cafeína de las bebidas, ciertos alimentos o el tabaco, visite a un profesional dental para que le haga una limpieza bucal al menos dos veces al año. Existe un remedio casero para las manchas que consiste en pasar la piel de un limón por los dientes y, a continuación, enjuagarse con agua. Evite las barras de labios nacaradas de tono melocotón y los beige cremosos, puesto que tienden a transmitir un desagradable aspecto amarillo a los dientes.

VELLO FACIAL

Si es excesivo puede ser un problema de origen hereditario o el resultado de un desequilibrio hormonal. Si el caso es grave, póngase en contacto con su médico y hágase un análisis de sangre para detectar qué tipo de desequilibrios padece y para determinar el tratamiento. Existen tres métodos principales para solucionar el problema: la cera, que elimina el vello durante seis semanas; la electrolisis, que utiliza una aguja para erradicar de raíz cada pelo (el problema es que requiere un tratamiento largo para que sea definitivo) y el láser, que se concentra en la raíz del pelo y da resultados inmediatos, aunque se precisan sesiones de mantenimiento.





FORMAS DE LABIOS

LABIOS DELGADOS. No sirve de nada trazar una línea fuera del contorno natural para intentar que parezcan más grandes, ya que quedarán poco atractivos y con una apariencia artificial. Para darles volumen, utilice un perfilador que realce más la curvatura y acentúe su perfil natural. También puede usar barras de tonos claros a medios y experimentar con el brillo para que parezcan más grandes de lo que son en realidad. Los profesionales del maquillaje recomiendan que después de aplicar el color añada brillo a la parte central del labio inferior y después ejerza cierta presión con ambos labios. Esto crea el efecto de un brillo completo y asegurará que el color queda fijo durante más tiempo. Evite siempre llevar tonalidades muy oscuras o tonos como el rojo brillante, ya que pueden dar un aspecto malhumorado a unos labios finos.

LABIOS CON VOLUMEN. Si los tiene voluptuosos saqueles el máximo partido pintándolos con un color atrevido. Recuerde: muchas mujeres pagan una fortuna por un implante para conseguir unos labios más abultados. No obstante, para las que quieren disimularlos, no utilice perfilador y aplíquese colores de tonos más pálidos. Use la opción mate y evite el brillo, porque resalta el grosor. Para desviar la atención de los labios, pongase una pizca de color y después maquille bien los ojos para que éstos se conviertan en el punto de referencia del rostro.

LABIOS DESIGUALES. Es muy normal que el labio superior sea más fino que el inferior: esto le ocurre al 90 por ciento de las mujeres. Para conseguir más equilibrio entre uno y otro, perfíle el contorno del labio superior y siga la línea natural del inferior. Utilice un tono más claro de barra para el más fino y luego aplíquese una tonalidad ligeramente más oscura, pero del mismo color, para el más voluminoso. Si ejerza cierta presión con ambos labios, conseguirá crear una diferencia muy sutil de color, lo que ayudará a resolver parte de este problema. Si en su caso el labio inferior es más delgado que el superior, repita la misma operación, pero a la inversa.

LABIOS ANCHOS. Para disimular su amplitud, concentre la intensidad del color en la parte central y suavícelo hacia los extremos. No utilice un perfilador para acentuar el contorno general de los labios. En este caso es mejor resaltar la forma de corazón, de manera que ganen altura extra. Después de aplicarse el color, dé un toque de brillo plateado a la parte central del labio inferior, por encima de la pintura. Aparte de dar un toque interesante, sacará más partido cuando los frunza, ya que conseguirá además que la atención se dirija hacia la parte central de la boca, lejos de los extremos de los labios.

LABIOS PEQUEÑOS. Las barras de tonos medios quedan muy atractivas, mientras que los tonos oscuros y fuertes resultan inadecuados. Experimente con una gama de texturas diferentes para sacar el máximo partido de sus labios, en especial puede emplear tonos transparentes de brillo intenso, o tenues si usa colores más vivos. Después de aplicar la barra, pase un perfilador por los extremos de la boca para acentuar su forma natural. Utilice un color ligeramente más oscuro que el de su pintalabios y sombree las partes exteriores del labio superior y del inferior. Mézclelo bien con la pintura, utilizando la punta del dedo o un pincel de maquillaje. Esto le dará más definición a los labios y creará el efecto de que son más grandes.

LABIOS INCLINADOS HACIA ABAJO. Puede corregirlos mediante la aplicación de un corrector alrededor de los extremos, ya que allí es donde se encuentra la sombra natural. De esta manera iluminará instantáneamente la zona y elevará la boca. No utilice colores oscuros, especialmente alrededor de los extremos, ni tampoco emplee un perfilador para destacar el contorno natural, porque ambas cosas sólo conseguirán acentuar la caída natural de sus labios. escoja tonos que sean más pálidos para los extremos exteriores de los labios y añada más intensidad de color en la zona central. Si desea obtener unos resultados óptimos, busque texturas transparentes.

FORMAS DE OJOS

OJOS PEQUEÑOS. Esta forma se caracteriza por una distancia corta entre las pestañas superiores y las inferiores. Para agrandar más los ojos, experimente con tonos claros de sombra. Evite los colores oscuros porque podrían parecer aún más pequeños. Dé un toque con una sombra de tonalidad clara para agrandar e iluminar los ojos, luego sombree el ángulo exterior del párpado y la línea de la cuenca con una coloración ligeramente más oscura. Perfíle los ángulos exteriores, tanto el superior como el inferior, con un lápiz. Procure que la raya sea más fina a medida que avanza hacia el exterior. Añada un toque sutil a la parte superior del hueso orbital y aplique abundante máscara. Mantenga las cejas bien arregladas para asegurarse de que no quede vello suelto, ya que este detalle empequeñecería los ojos.

OJOS SEPARADOS. Una sensación de inocencia siempre acompaña a este tipo de ojos, pero si ésta no es la apariencia que desea transmitir, centre el color y el perfilador en su extremo interior. Para conseguir el efecto de que parezcan más juntos, coloree primero la zona de los ojos, luego aplique un tono medio en la mitad interior del párpado y extiéndalo hacia el exterior para crear un acabado natural. A continuación, contornee la línea de la cuenca con una coloración más oscura. Concentre la intensidad en la mitad interior de la cuenca e intente que se desvanezca gradualmente a medida que avanza hacia fuera. Deslice el *eyeliner* desde el ángulo interior hasta la zona media del ojo y después extiéndalo hacia fuera. Compruebe que las pestañas de la parte interior del ojo están suficientemente cubiertas con máscara como para crear la ilusión de una distancia menor.

OJOS JUNTOS. Si la distancia entre uno y otro no es inferior a la longitud de un ojo, puede crear el efecto de más separación a través de una coloración clara y brillante de los ángulos interiores, y a través de la aplicación de sombra en los extremos exteriores. Pase un tono claro por el párpado antes de introducir un tono medio a la mitad exterior del párpado. Perfíle con *eyeliner* desde el centro de la fila de pestañas superior e inferior, extendiendo y alargando hacia arriba y hacia fuera, hasta unos 6 mm de distancia del extremo exterior de los ojos. Concentre la máscara en las pestañas exteriores.

OJOS HUNDIDOS. Si tiene los ojos hundidos, el hueso orbital será más prominente que los ojos, así que lo que necesita es resaltar más el párpado y establecer un equilibrio entre el superior y el inferior. Utilice sombra de tono claro a medio sobre el párpado y después un color ligeramente más oscuro encima del doblez del ojo para disimular el hueso orbital. Perfíle la línea de las pestañas superiores con un lápiz. Mantenga la línea bien fina en el ángulo interior de los ojos y deje que se haga más gruesa al llegar a la mitad del ojo y que después vaya disminuyendo. Repita con las pestañas inferiores, difuminando para conseguir un efecto neutral. Realce el hueso orbital y aplique varias capas de máscara. Para un efecto más espectacular, escoja tonos intensos de colores neutros en lugar de los tonos más oscuros de sombra de ojos.

PÁRPADOS QUE DESAPARECEN. Los párpados de las mujeres orientales son invisibles cuando tienen los ojos abiertos, así que para una mejor definición pase sombra de ojos de tonos medios por encima del párpado y la zona de las cejas. Espolvoree bajo esta área con un realzador claro para resaltar el hueso orbital y dar más contraste a los ojos. Utilice un lápiz *eyeliner*, de punta muy fina y aspecto natural. Trabaje siguiendo la fila de pestañas superior e inferior, sin recargar ésta última. En lugar de sombra de ojos, puede pintar una línea gruesa en la fila de las pestañas superiores y debajo del ojo. Las pestañas orientales pueden ser finas, así que déles cuerpo con una máscara reforzante.

OJOS CAÍDOS. A los ojos caídos hay que subirlos para evitar que tengan un aspecto triste y cansado. Mantenga la atención en los párpados en lugar de la línea de las pestañas. Aplique sombra de ojos en el extremo exterior, extendiendo el color hacia arriba y hacia fuera con una forma felina. Añada realzador al hueso orbital con un color muy claro. Evite utilizar *eyeliner* porque perfilará el contorno caído. Use máscara y concéntrese en las pestañas del ángulo interior de los ojos, porque ello producirá un efecto "elevador". En lugar de ello puede aplicar un poco de plateado en los ángulos interiores de los ojos para iluminarlos, aparte de realzarlos.



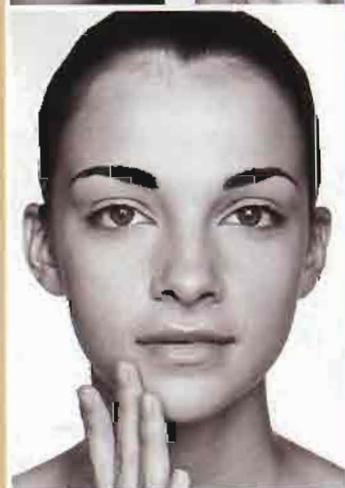
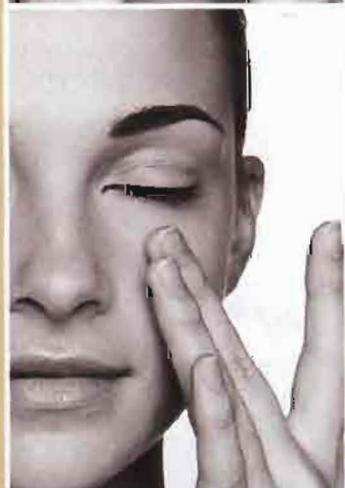
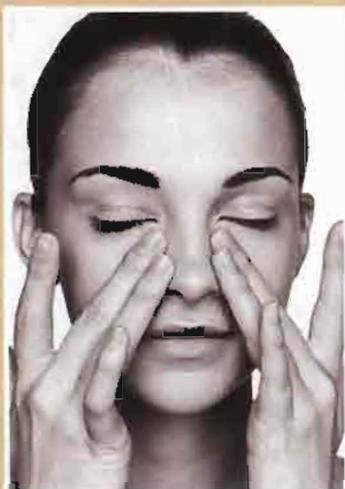
MAQUILLAJE DE FONDO

1. Para el compacto use una esponja, mientras que para las fórmulas líquidas utilice las puntas de los dedos o una esponja. No hay ninguna necesidad de cubrir todo el cutis con maquillaje de fondo. Simplemente, debe dar unos toques allí donde se necesita, como las zonas de la piel que tienen un tono desigual, los poros abiertos o los capilares rotos.

2. Compruebe que la cobertura es regular y extienda muy bien el maquillaje de fondo. Para que no se pueda ver dónde empieza y dónde termina el maquillaje, trabaje por encima de la línea de la mandíbula y luego baje por el cuello.

3. Con una brocha o las puntas de los dedos, aplique corrector bajo los ojos y disimule las imperfecciones. Para cubrir los granos, aplíquelo con un pincel de tamaño pequeño, luego concéntrese en el centro del defecto y siga con cuidado hacia fuera.

4. Una vez aplicado el maquillaje de fondo, seque el cutis con un pañuelo de papel para retirar el exceso de producto, ya que podría estropear la fijación del maquillaje. Para comprobar que no han quedado marcas, examine el rostro con un espejo de mano.



POLVOS

1. Emplee polvos sueltos o compactos para fijar el maquillaje de fondo. Aplíquelos a la piel con movimientos hacia abajo, ya que esto crea un acabado regular e impide que las partículas de polvo queden fijadas bajo el vello facial.

2. No es necesario cubrir todo el rostro. Concéntrese en las zonas que tienen tendencia a brillar, como la nariz, la barbilla y la frente. Aplique con discreción y procure darle a la piel un acabado que no parezca maquillado.

3. Cuando haga retoques, seque la piel con un pañuelo de papel y después espolvoree con polvos faciales. Esto evitará un acabado sobrecargado y poco favorecedor, y que el producto se acumule. Así mismo, impedirá que se mezcle con la grasa natural de la piel.

4. Finalmente, cuando se haya aplicado los polvos, humedezca la cara con un pulverizador muy fino lleno de agua o de tónico. Con las puntas de los dedos, cubra su rostro con un pañuelo de papel y presione con cuidado y después retírelo suavemente. De esta manera, conseguirá que su cara presente un acabado natural y poco



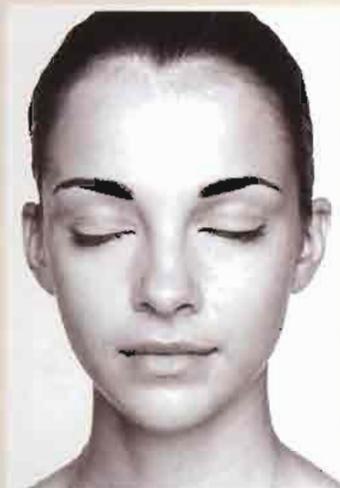
SOMBRA DE OJOS

1. La manera más sencilla y eficaz de perfilar los ojos es utilizar lo que se conoce como el método de aplicación en tres pasos. escoja tres sombras de ojos: en tonos opuestos de la misma familia de color: por ejemplo, un marfil pálido, un terracota medio y un bronce tenue.

2. Utilice el tono más oscuro para colorear el párpado. Trabaje hacia el exterior desde el ángulo interior del párpado. No llave el color hasta la zona de la cuenca, más bien aplique con pequeños trazos por todo el párpado.

3. A continuación, con la sombra de tono medio, sombrée la línea de la cuenca, trabajando desde el ángulo interior. Pruebe a elevar las cejas para alzar suavemente los ojos, ya que así podrá definir mejor la línea.

4. Termine con el tono más pálido para aportar un toque de color al hueso orbital. Utilice un espejo de aumento para comprobar lo que está hecho. Si es necesario resaltar más los colores, pase la punta del dedo o una brocha limpia para maquillaje por encima de lo que ya está hecho para conseguir el efecto



PERFILADOR DE CEJAS

1. Bien perfiladas, enmarcan el rostro. Primero, cepillelas con un peine para cejas para retirar cualquier pelo suelto o partículas de maquillaje de fondo y polvos faciales. Al principio hágalo en dirección contraria al crecimiento del pelo, y después repita la operación, pero a la inversa, para que vuelvan a recuperar su forma.

2. Utilice un perfilador de cejas de un tono que complemente su color natural. Si usa un lápiz, no trace una línea continua sobre cada ceja. En lugar de ello, cree un acabado de aspecto natural a través de pequeños trazos (no han de superar la longitud media de un pelo de la ceja). Empiece por el ángulo interior y, poco a poco, diríjase hacia fuera.

3. Frótelas con un cepillo o la punta del dedo para comprobar que el maquillaje de fondo no ha quedado demasiado pesado. Si se ha excedido en la aplicación, utilice un bastoncito de algodón humedecido y con cuidado páselo por la ceja para retirar el sobrante.

4. Para dar el toque final, alícelas con una fina película de vaselina. Esto las mantendrá en su lugar y les



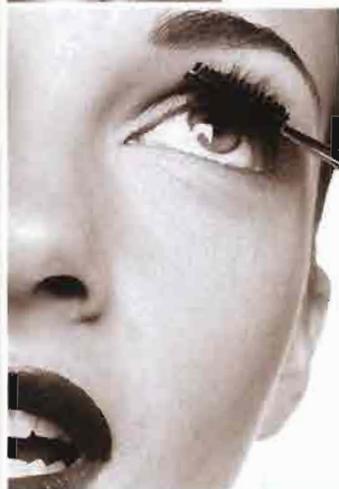
MÁSCARA

1. Para conseguir la mejor definición posible, debería emplear un rizador de pestañas antes de aplicar la máscara. Puede que también desee pasar primero un pañuelo de papel por el aplicador para retirar el exceso de producto, si lo ha cargado demasiado.

2. Después coloque el aplicador, cerca de la raíz, y, poco a poco, deslícelo por toda la pestaña, avanzando y retirando con suavidad. De esta manera, además de aplicar la máscara, ayudará a reforzar la curvatura.

3. Pase un peine para pestañas para separarlas y darles la máxima definición posible. Compruebe que las que se sitúan en los extremos, más cortas y finas, hayan quedado bien recubiertas por el producto. Si no es así, utilice la punta del aplicador para rectificar.

4. Cuando la primera capa de máscara esté seca (normalmente tarda unos sesenta segundos), aplique otra por encima. Dos capas finas queda más profesional que una aplicación gruesa. Finalmente, cuando estén secas, vuelva a pasar el peine para pestañas si es



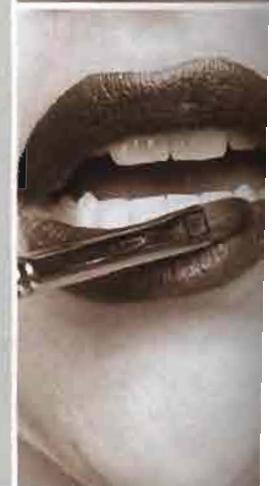
PERFILADOR DE LABIOS

1. Antes de aplicarlo, siempre debería preparar los labios con maquillaje de fondo para crear una base para la barra. Busque uno sin grasa o de larga duración, porque este tipo mejorará la capacidad de fijación del color del perfilador. Si sus labios tienden a secarse, pruebe a cubrirlos con una capa fina de bálsamo labial sin grasa antes de poner el maquillaje de fondo.

2. No intente dibujar una línea continua alrededor de los labios. A menos que sea una auténtica profesional, sus probabilidades de éxito son mínimas: lo más seguro es que la línea le quede irregular anticuada y poco natural. Para conseguir los mejores resultados, pruebe a usar el perfilador siguiendo el contorno de los labios con pequeños trazos.

3. Trabaje toda la zona del labio con el perfilador, pintando el inferior y el superior. Escoja un tono similar a su color natural, o uno que complemente su barra de labios.

4. Termine la aplicación con un pincel de labios para que todo quede uniforme y sin contrastes. Si no desea usar pintalabios como capa superior, puede ponerse un



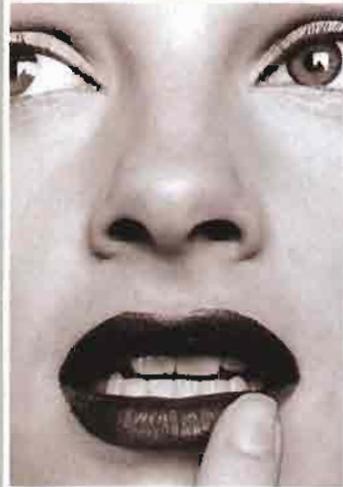
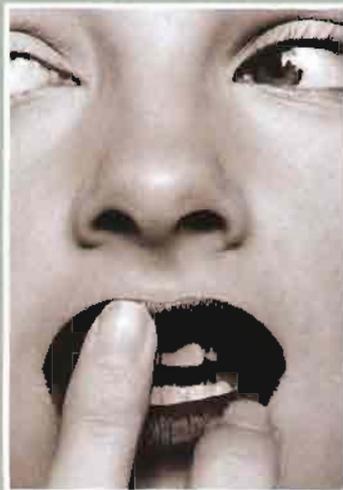
BARRA DE LABIOS

1. Lo ideal será aplicar la pintura con un pincel. Empezar por los extremos exteriores del labio inferior y después rellenar la parte central. Cuando considere que la aplicación es correcta, repita la operación con el labio superior. Termine secándolos suavemente con un pañuelo de papel para retirar el exceso.

2. Vuelva a poner pintura y después seque de nuevo con un pañuelo de papel. A continuación, recubra con la barra de labios varias veces. Si quiere estar segura de que la pintura queda bien fija, ejerza cierta presión con una bota para polvos de terciopelo y añada una capa final de pintalabios.

3. Para un efecto más espectacular, póngase un color brillante que se parezca al tono de maquillaje de fondo en la parte central del labio, tanto del superior como del inferior, y después presione para fijarlo. Descubrirá que esto da un aspecto de "picadura de abeja", que resulta muy atractivo.

4. Para dar el toque final, aplique brillo labial en el centro del labio inferior. Así creará el efecto de un brillo general y también asegurará que queda fijo sin estropear el efecto



COLORETE

1. Antes de aplicar el colorete en polvo, sopla sobre la brocha impregnada de colorete para retirar el exceso de producto. Si se excede con el colorete puede rebajar el color aplicando un poco de polvos traslúcidos o pasando una esponja para maquillaje humedecida.

2. Para esculpir suavemente los pómulos, aplique el colorete con pequeños movimientos circulares, bajando con cuidado. De esta manera asegurará que el acabado tenga un aspecto natural, sin los feos contrastes de color.

3. Para perfilar los carrillos, localice el hueso del pómulo y aplique color. Déle un masaje para que se funda con la piel. Trabaje la zona con pequeños movimientos circulares, para que la piel obtenga un saludable toque de color.

4. Si quiere añadir un favorecedor toque a sus mejillas, utilice las puntas de los dedos para poner un poco de realzador de brillo tenue en la parte superior del pómulo. Trabaje el área inferior de los ojos y prosiga hacia abajo. Este método de maquillaje logrará crear un efecto suave y sutil, así que mesure la cantidad de realzador



Atención a las formas



1

CORRECTORES DE COLOR

Aplicados debajo del maquillaje de fondo, estas cremas enmascararán las imperfecciones que no pueden disimularse con el corrector normal. Creadas para igualar el tono de la piel, iluminar los cutis apagados, esconder los capilares rotos y revivir las pieles cetrinas, su acción consiste en contrarrestar el tono opuesto en la escala de color.

2



ELECCIÓN DEL COLOR

Escoja uno que solucione su problema: el verde azulado pálido elimina la rojez de las mejillas, de las quemaduras solares o de los capilares sanguíneos; el lila revive la piel cansada y cetrina y queda más radiante con las luces duras; el azul rectifica las zonas oscuras de los cutis pálidos y rebaja un enrojecimiento suave alrededor de la base de la nariz y de las mejillas; el melocotón es un tonificante general para la piel apagada; el blanco da luminosidad y equilibra la piel descolorida y manchada.



APLICACIÓN

Estas bases correctoras de color se deben poner encima de la crema hidratante y debajo del maquillaje de fondo. Mantenga el recubrimiento muy ligero, porque podría percibirse el maquillaje de fondo. Para obtener unos resultados óptimos, aplíquelo con un pincel de punta fina o extiéndalo con la punta de los dedos; el calor que se genera de esta manera ayudará a armonizar el producto con la piel. Deje reposar unos minutos antes de pasar un pañuelo de papel para absorber cualquier exceso de grasa, y después aplique el maquillaje de fondo como de costumbre.

3

Seis consejos para un cutis impecable

TRUCOS DEL OFICIO

Si tiene ojeras bajo los ojos, mezcle el corrector habitual con un poco de color melocotón o amarillo. Para iluminar la piel citrina, añada un poco de base lila a su maquillaje de fondo. Utilice los correctores de color con discreción y mézclelos bien para que no se noten. Si utiliza blanco alrededor de los ojos, vigile la aplicación porque podría parecer un oso panda. Si tiene redes de venas azules en los párpados, su maquillaje de fondo o corrector las disimulará.

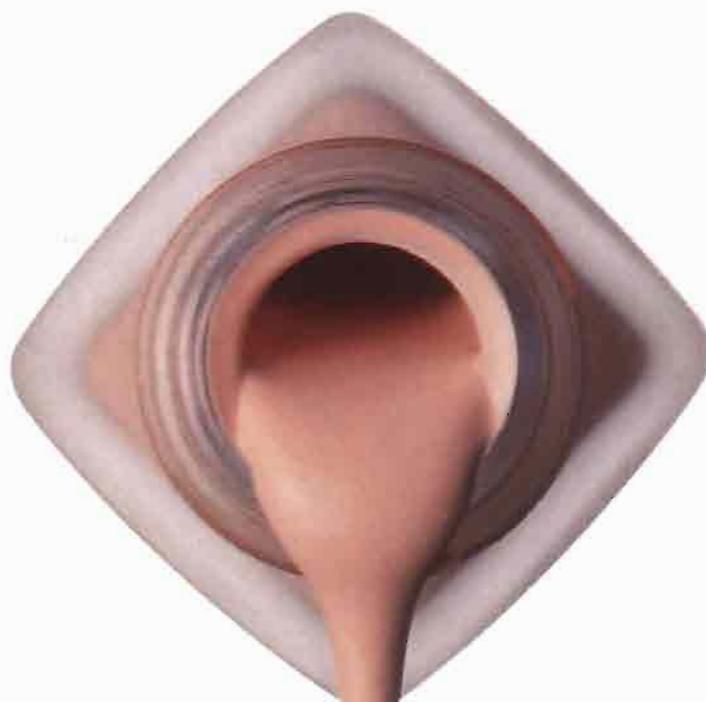


4



MEZCLAS PERFECTAS

Para que la aplicación sea a toda prueba, intente mezclar una pequeña cantidad de corrector de color con el maquillaje de fondo. Mézclelo sobre el dorso de la mano y después aplique allí donde sea necesario antes de utilizar el habitual maquillaje de fondo en el resto de la cara. Muchos maquillajes de fondo son demasiado rosados para la piel, pero se pueden mezclar a gusto del cliente para crear la perfecta combinación de colores juntándolos con un corrector de color amarillo.



5



6

OPCIONES DE POLVOS

No use los polvos faciales correctores de color. Si ha aplicado la base y el maquillaje de fondo correctamente, ya no deberían ser necesarios. Si no sabe cómo ponerlos, sólo conseguirá un tono desagradable y todo el mundo sabrá que ha estado jugando con ellos. La única excepción son los polvos de tono amarillo, que puede espolvorear sobre la piel para crear un favorecedor acabado o mezclarlos con sus polvos habituales, especialmente si la piel le ha quedado demasiado sonrosada.

CORRECCIONES

ARREGLO DE LA SOMBRA

Si la sombra que ha escogido no presenta un buen aspecto, puede retirar el color sin estropear el resto del maquillaje de los ojos: moje un bastoncito de algodón limpio en maquillaje de fondo y páselo suavemente por encima de la sombra de ojos. Esto la retirará sin estropear la máscara y el *eyeliner*. También puede pasar una esponja de maquillaje húmeda por encima del párpado para rebajar el color.

RETOCAR EL DOBLEZ

Las sombras cremosas suelen perder fijación tras varias horas de llevarlas puestas. Para solucionar el problema, utilice un maquillaje de fondo que no contenga grasa como base antes de arreglarse los párpados. Algunos profesionales aconsejan fijar las sombras cremosas con la aplicación de un poco de polvos traslúcidos. También puede pasar suavemente la punta de los dedos por los párpados después de unas cuantas horas.

ACUMULACIÓN DE POLVOS

Si se agrupan pequeñas partículas de sombra bajo los ojos durante la aplicación, pase primero una brocha grande cargada de polvos faciales sueltos por debajo de los ojos, ya que las partículas sueltas de sombra suelen acumularse en esta zona. Cuando haya terminado de poner la sombra, puede eliminarlas con una sola pasada de una brocha grande de maquillaje.

TIRAS DE COLORETE

Si añado los toques finales a su maquillaje con una aplicación de colorete, pero le queda demasiado intenso, utilice una esponja de maquillaje de fondo y presione ligeramente sobre la zona de las mejillas para retirar el exceso de producto. Con las puntas de los dedos, frote suavemente para extender el maquillaje que queda y después fíjelo con un toque ligero de polvos faciales.

Utilice estas rápidas soluciones para rectificar errores

LÍNEAS IRREGULARES

Si después de aplicar el *eyeliner*, ya sea en lápiz o en líquido, descubre que no ha trazado la línea recta o que su grosor es irregular, puede usar la punta de un bastoncito de algodón para difuminar la raya, de manera que el efecto parezca deliberado. Un método seguro para no errar es apoyar el brazo con el que aplica el *eyeliner* sobre una superficie dura y mirar hacia abajo, hacia el espejo situado sobre ella.

ELIMINACIÓN

Las cejas demasiado maquilladas no dan un aspecto favorecedor. Si se da cuenta de que se ha excedido con el lápiz mientras las perfilaba, haga que las cejas parezcan más naturales: pase un bastoncito de algodón por encima para eliminar parte del color y deslice el dedo índice por encima. Cepille el vello en dirección contraria a la del crecimiento y luego vuelva a darles forma de nuevo.

ILUMINACIÓN

Las barras de labios de colores oscuros no favorecen a todo el mundo. Si el color aplicado le parece demasiado oscuro o no hace juego con el resto del maquillaje, rebaje el tono: cúbralos con brillo y después pase un pañuelo de papel. También puede, con un suave masaje, agregar una capa de beige o dorado para aclarar el color.

DOBLE TONO

Si su maquillaje de fondo no es adecuado para el color de su piel, puede mostrar un aspecto desproporcionado. Para evitarlo, nunca pruebe nuevas tonalidades sobre el dorso de la mano, porque el tono de la piel de esta zona no corresponde al de la cara. Pruébelos siempre en la línea de la mandíbula y el cuello para conseguir que la transición entre el rostro y el cuello sea natural.

TRUCOS DE BELLEZA

Para crear el efecto de unas pestañas más largas, coloque el aplicador de máscara en la base de las pestañas y, con suavidad, hágalo rodar horizontalmente.

1

La aplicación de la máscara en las pestañas inferiores se debe hacer con sumo cuidado; recuerde que si sus ojos son pequeños puede mostrar un aspecto distorsionado.

Para obtener unos resultados óptimos y para que su aspecto no quede desequilibrado, elija colores de labios y mejillas de un tono similar al de la sombra de ojos.

2

3

Si sus labios son finos, escoja barras en tonos pálidos, ya que esta gama de color los hace más voluminosos. En cambio, los tonos oscuros los empequeñecen.

Una buena combinación de colores puede conseguir que los labios tengan un aspecto suave y llamativo. Mezcle tonos de una sola gama para un buen acabado.

4

5

Si tiene prisa y no puede perder el tiempo perfilándose las cejas, alíselas con un poco de crema hidratante. Esto conseguirá que el vello permanezca en su lugar.

6

Una vez aplicada la barra, puede conseguir una mejor fijación del color y al mismo tiempo proteger sus labios, aplicando encima una fina capa de aceite con vitamina E.

Debe aplicarse gel de ojos debajo de la sombra para que se fije el maquillaje. Así mismo, ayudará a acondicionar la delicada piel que se halla en el contorno de los ojos.

7

8

Si su pintura labial mancha los dientes, coloque el dedo índice en la boca, ejerza presión con ambos labios y retírelo. Esto debería solucionar el problema.

Después de aplicar el maquillaje de fondo, seque la piel con un pañuelo de papel para retirar el exceso de grasa. De este modo mejorará su capacidad de fijación.

9

10

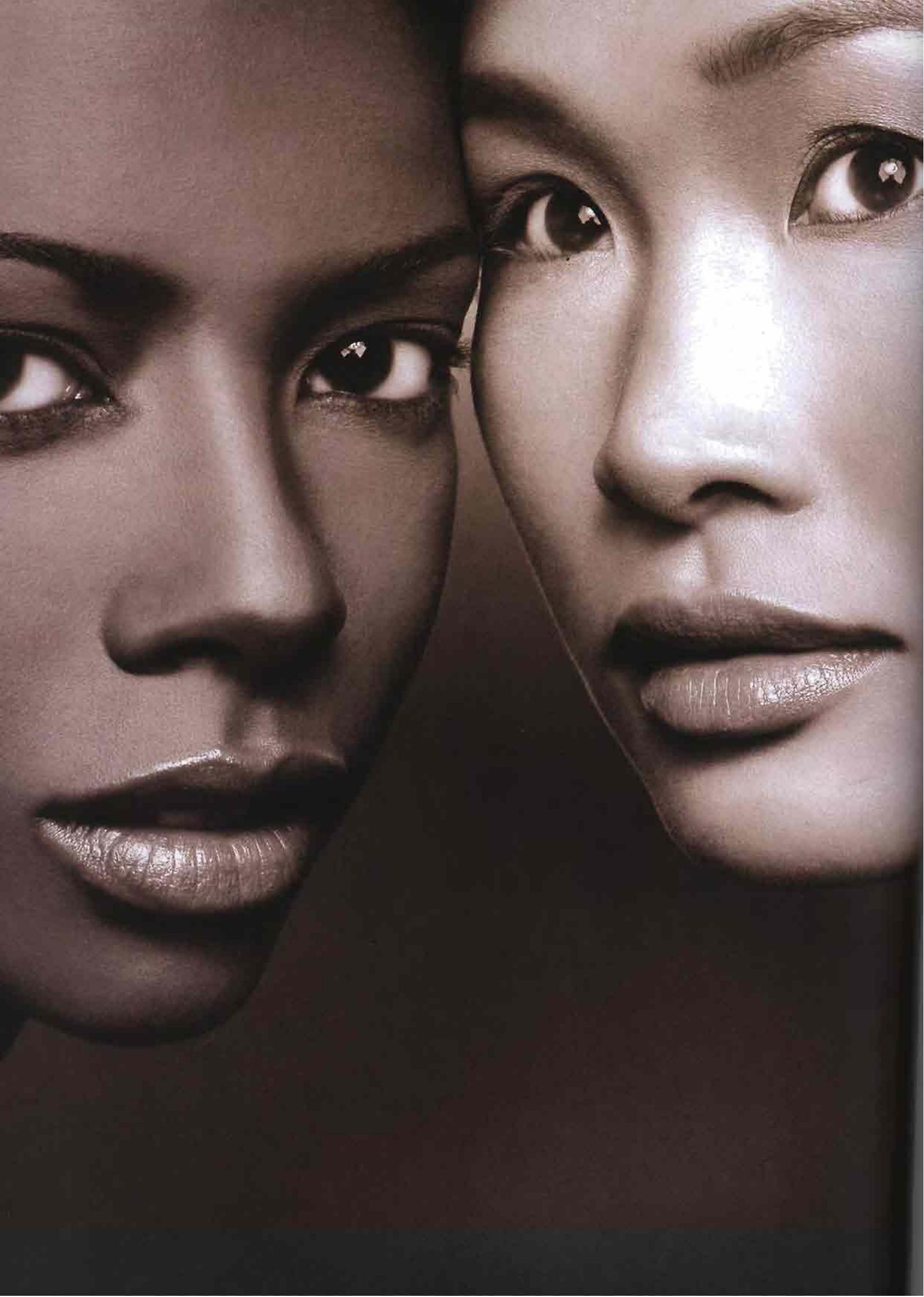




Elección del color

El color informa sobre su personalidad y estado de ánimo: por ejemplo, el rojo significa que es una persona extrovertida; el rosa sugiere feminidad; el verde refleja sinceridad y equilibrio emocional, y el violeta indica creatividad artística. Cuando escoja la gama de colores tenga en cuenta su manera de sentir, pero no olvide que también ha de armonizar con su piel.





PIEL CLARA

No utilice un maquillaje de fondo que sea un tono más oscuro que el de su piel. Busque uno con un sutil matiz de fondo amarillo para dar calidez, y evite los colores de base rosada, que pueden dar un aspecto rubicundo. escoja un colorete melocotón para dar calidez. Pinte sus ojos con azul marino, rosa terracota, plata y verde aceituna, pero desestime el bermejo, caramelo, rosa marrón y azul eléctrico. Busque una barra de labios que pueda utilizar sola. Este color hará que la piel, el cabello y los ojos presenten un aspecto inmejorable. Pruebe un color natural, marrón rosado o rosa beige y evite los tonos fríos, ya que pueden darle una apariencia fatigada.

PIEL DE TONO MEDIO

Este es el más común entre las mujeres blancas. Debe prepararse con un maquillaje de base que tenga un matiz amarillo para dar calidez al cutis. Evite los colores de fondo demasiado pálidos, ya que le pueden dar un aspecto cansado. Así mismo, no utilice los de tonalidad muy oscura, ya que pueden hacer que la piel parezca sucia, así que escoja bien. Para las mejillas debe comprar tonos tostados y rosados apagados, pero no use los que tengan una base naranja. Busque sombras de ojos beige, pizarra, musgo y bronce, y eluda la gama de gemas, del rosa fucsia, del plata, azul pálido y negro.

PIEL OLIVÁCEA

La piel mediterránea combina bien con tonos de maquillaje cálidos. Evite el marrón para la cara, ya que este color puede darle un aspecto cansado. Así mismo, no use el rosa y el naranja porque resultarían artificiosos. escoja tonos con base amarilla que no sean demasiado oscuros. Para las mejillas, emplee los rosa cálidos; pero evite los contrastes fuertes de rojo y naranja. Los realzadores oro o bronce favorecen. Para los ojos, elija la gama marrón mezclada con terracota y violeta, azul noche, rosa y verde. Desestime los blancos perlados, grises y marrones polvorientos. Si desea que sus labios parezcan naturales, busque un beige rosado, el rojo profundo y el marrón ligero.

PIEL OSCURA

El tono suele variar en diferentes zonas del rostro, así que compre dos o tres tonalidades de maquillaje de fondo para equilibrar el cutis. En general, la piel muy oscura necesita un matiz ligeramente azul; la de tono medio, un amarillo rojizo; y la más clara, un dorado suave. Si no encuentra el color exacto, mezcle diversos tonos. Para las mejillas, el albaricoque, rosa oscuro, rosa y bronce realzan la piel clara; el ciruela oscuro, grosella y rosa oscuro combinan con la de tono medio; mientras que el oscuro queda mejor sin colorete. Para los labios, puede usar el rojo, burdeos, mora, melocotón, violeta y caramelo, que también se emplean para disimular una pigmentación irregular.

PIEL ORIENTAL

Tiende a ser fina, sin poros y de un color caramelo, así que debe usar maquillaje de fondo y polvos de tono amarillo. Evite las tonalidades transparentes porque pueden apagar su calidez natural. Para dar más definición a las mejillas: si su color de piel es medio u oscuro, use los tonos de colorete tostados o rosados (evite el rosa brillante y el naranja, ya que son demasiado intensos), y si su piel es pálida, emplee los rosas suaves. Para los labios, busque tonos clavo, pasa o marrón rojizo, y ciruela con matices de fondo marrón, rojo o malva. Evite el rojo anaranjado y el marrón claro, ya que la piel puede parecer opaca.



1

AZUL

Escoja desde el tono marino más oscuro hasta los pasteles claros, que dan acabados muy pulidos. Las mujeres maduras deben llevar tonalidades más oscuras, mientras que las más jóvenes han de usar colores más suaves y pálidos. Cuando experimente con el azul, no se asuste del colorido que tienen en el estuche, porque parecen mucho más intensos de lo que en realidad son. Para dar un toque azulado a su maquillaje, ¿por qué no perfila los ojos con un lápiz de *kohl* azul, *eyeliner* o máscara?



2

VIOLETA

Para sombrear los ojos, escoja los tonos más pálidos como el lavanda, brezo o violeta. Para los labios, utilice tonalidades más intensas y profundas como el mora, ciruela oscuro y bermellón. Si lleva violeta en los ojos, los profesionales aconsejan usar sólo un color en los párpados y definir la línea de las pestañas con un tono más oscuro. Para los labios y mejillas, emplee un color que tenga una profundidad similar al de los ojos. De esta manera, equilibrará el rostro y el efecto global no será demasiado fuerte. Cree un interesante acabado para los labios aplicando una capa de dorado debajo de un bermellón profundo.



3

ROSA

Si escoge el tono adecuado, el rosa combina bien con casi todos los tipos de pieles. Favorece sobre todo a los rostros más jóvenes y se puede utilizar para dar un toque llamativo a las mejillas, labios y ojos. Si su piel tiende a enrojecer, evite este color, ya que lo acentuará. Para unos perfectos ojos rosados, los profesionales del maquillaje aconsejan elegir las texturas transparentes, puesto que iluminan los ojos en lugar de cubrirlos.

Seis consejos para tener éxito con el color



4

MELOCOTÓN

Los colores coral, albaricoque y melocotón favorecen extremadamente la piel siempre y cuando tengan un matiz de fondo amarillo. Son una nueva manera de maquillarse para obtener un aspecto natural, sobre todo si se siente estancada en la rutina del marrón. Busque los tonos pálidos en lugar de los llamativos. No utilice el mismo color para labios, uñas y mejillas para que combinen, y busque diferentes intensidades de la misma gama para crear un efecto más favorecedor. Evite los acabados mates y opacos, y emplee las texturas de brillo tenue o intenso que aportan más luminosidad a la piel.

5

MARRÓN

Evite llevar un maquillaje completamente marrón, ya que le dará un aspecto apagado. Busque un poco de alegría con tonos cálidos de terracota, oro y cobre, y pruebe combinaciones de diferentes texturas y acabados para dar más definición a sus rasgos faciales. Si tiene la piel de tono medio, no lleve marrones demasiado pálidos, puesto que le darán una apariencia desteñida.

6

ROJO

Aplicase rojo sólo en los labios, que es donde puede causar un fuerte impacto, sobre todo si tiene la piel pálida y el cabello oscuro. Cuando escoja una barra de labios, evite los rojos fríos o azulados si tiene el cabello rojo, castaño o negro, ya que puede quedar algo anticuada. Las rubias pueden llevar cualquier tono de rojo. Las pieles oliváceas deben optar por matices con base marrón, burdeos o mora, mientras que las más oscuras deberían elegir el color caoba. Para un aspecto más suave, utilice una barra de labios roja transparente para dar un toque llamativo.

TEXTURAS

Actualmente el maquillaje se puede encontrar en distintas texturas capaces de dar a la piel una variedad de favorecedoras acabados. El secreto consiste en perfeccionar el sistema de aplicación: si escoge un brillo total y no es una profesional, puede acabar con un aspecto grasoso; por otro lado, el maquillaje mate puede dejarle el rostro apagado y sin vida. Para conseguir unos resultados óptimos, busque un punto medio y pruebe una mezcla de maquillaje mate y brillante para la cara: combine una piel reluciente con labios mate y ojos tenuamente fulgurantes, o un cutis mate con tonos metalizados en los ojos y unos labios brillantes.

BRILLO AUTÉNTICO. La nueva generación de maquillajes brillantes permite un acabado suave y refinado que refleja la luz de una manera favorecedora. Puede escoger entre los polvos faciales y los corporales iridiscentes, los coloretes perlados y una gama de sombras de ojos metalizadas, pintalabios y esmaltes de uñas de brillo tenue. La piel debería irradiar sin llegar a tener un aspecto centelleante. Para darle a su cutis un acabado refulgente, puede mezclar un fluido de brillo tenue con su maquillaje de fondo antes de aplicarlo. Para conseguir una apariencia natural, aplique un brillo discreto a las zonas del rostro que normalmente reflejan la luz, como la parte superior de los pómulos. Si tiene la piel muy grasa, no intente conseguir un acabado refulgente, ya que acentuaría este problema. En lugar de ello utilice un maquillaje de fondo sin grasa que cuando se seca da un acabado mate. Una manera segura de conseguir brillo es espolvorear con unos polvos perlados, aplicar brillo labial o usar una sombra de ojos en crema irisada en los párpados. Para romper el brillo de la cara, puede emplear un lápiz de *kohl* mate para dar más definición a los ojos nacarados o combinar unos ojos y labios iridiscentes con un colorete mate. Para un acabado sutil, experimente con *eyeliners* perlados. Estos pueden aportar al rostro un acabado favorecedor si aplica un color ligero, como plata o azul pálido, en las esquinas interiores de las pestañas superiores e

inferiores y lo extiende para que se desvanezca gradualmente. Cuando compre barras de labios, debería optar por un acabado de brillo tenue que contenga menos pigmentos reflectores, pues favorece mucho más que cualquiera de sus contrapartes nacarados, que tienen más pigmentos y son mucho más resecos.

RECUBRIMIENTO MATE. Es el acompañante ideal para resaltar un buen brillo. Los estuches de maquillaje deberían contener diversos productos en mate: la sombra de ojos, para realzar y contornear los ojos; los lápices, para dar más definición a unos ojos nacarados, y el colorete para que armonice con un realzador de brillo tenue. Si desea llevar un maquillaje totalmente mate, deberá evitar el de fondo, los polvos, el colorete, la sombra de ojos y la barra de labios puesto que cuando se secan dan un acabado mate que hace que el rostro tenga un aspecto apagado y sin vida. Los pintalabios mates quedan estupendos, pero tienen fama de no fijarse bien y de resecar los labios, además de dejar pequeñas manchas. Una manera sencilla de evitar estos problemas consiste en escoger siempre fórmulas "semimates".

TRANSFORMACIÓN DE TEXTURAS. Existen sencillos pasos que puede seguir para modificar los productos mates y darles un acabado ligeramente reluciente o, a la inversa, convertir los productos de mucho brillo en fórmulas mates. Una de las maneras más fáciles de transformar en un acabado brillante un producto mate, ya sea la barra de labios o la sombra de ojos, es pasarle un poco de vaselina o brillo labial. Si desea crear un toque más sutil simplemente pase un poco de realzador de perfil perlado sobre la sombra de ojos, colorete o pintalabios. Para rebajar la barra demasiado brillante, aplíquese un poco de polvos faciales sobre los labios y presione con una borla terciopelo. También puede secárselos con un paño de papel, para retirar el acabado brillante y dejar el color en los labios.





ROSTROS MADUROS

MAQUILLAJE DE FONDO. Al envejecer, nuestra piel cambia, se vuelve mucho más seca y tiende a enrojecer. El tono del cutis es menos reluciente, las finas líneas de expresión y las arrugas se ven más y los labios pierden su plenitud. Busque cosméticos que armonicen con el estado y el color de su rostro. Realce sus rasgos más destacados y utilice cosméticos para alejar la atención de las líneas de expresión y las arrugas. A las pieles más secas les va bien un maquillaje de fondo de base oleosa. Busque fórmulas en crema que se deslicen suavemente para evitar tirar de la piel. Para ahuecar las células de la piel, póngase siempre crema hidratante como primera capa. Busque una fórmula con filtro solar para ayudar a prevenir que salgan más manchas debidas a la edad y a la radiación solar. El corrector es uno de los más grandes aliados de la mujer madura. Puede utilizarlo para rebajar una piel enrojecida, para ocultar los capilares rotos, para ocultar los cambios de pigmentación y para disimular las ojeras profundas. Los correctores en barra son preferibles a las preparaciones en crema con aplicador. Siempre debería escogerlos de una tonalidad amarilla, para complementar el tono de su piel. Los cutis rubicundos se pueden suavizar con bases correctoras de color (véase pág. 64).

COLORETE. Las mejillas que tienden a enrojecer o con capilares rotos deberían definirse con marrones suaves y melocotones en lugar de rosas, para evitar acentuar la rojez. El colorete ayuda a desviar la atención de las patas de gallo que bordean los ojos. Los profesionales del maquillaje sugieren que debería evitarse el uso de polvos faciales en la edad madura, ya que pueden resaltar las líneas de expresión y las arrugas. Sin embargo, si quiere utilizarlos, escoja unos que sean compactos en lugar de sueltos, ya que son más fáciles de controlar durante la aplicación.

OJOS. Si utiliza colores brillantes o combinaciones amesgadas de color, vigile el modo de aplicación, porque

pueden hacer que los ojos parezcan más pequeños y más hundidos de lo que en realidad son. El objetivo es contornear los ojos sin dejar que el color llegue a las finas líneas que los rodean. Busque marrones cálidos, grises parduzcos, oliva, lavanda y castaño rojizo para sombrearlos. Evite los tonos más oscuros: los de gris oscuro hacen que los párpados presenten un aspecto muy pesado, especialmente si su piel es cetrina o tiende a parecer cansada. La sombra de ojos de una tonalidad más oscura que el maquillaje de fondo es una estupenda opción durante el día. Si cree que tiene los ojos más "caídos" que antes, no caiga en la tentación de recubrir el párpado de color; es mejor que profile la línea de la cuenca y sombree a lo largo de las pestañas inferiores para "levantarlos". Tenga en cuenta que los acabados mates son más favorecedores que los productos perlados y nacarados a medida que se hace mayor. No emplee los realzadores nacarados blanco brillante y las sombras relucientes: búsquelas en polvo y olvídense de las fórmulas en crema o gel, para que queden bien fijas y no formen las desagradables líneas y arrugas. Las cejas poco pobladas se han de perfilar con el lápiz de ojos mediante unos trazos cortos y suaves. Si dibuja una sola raya, quedará muy poco natural. Recubra las pestañas con máscara reforzante para darles más volumen.

LABIOS. Si quiere desviar la atención de los ojos, utilice una barra de labios de color intenso, aunque no debe olvidar que los tonos muy oscuros pueden dar un aspecto duro y hacer que los labios pequeños parezcan malhumorados. Si opta por un color más brillante, tome medidas antes de aplicarlo para evitar que quede mal fijado por las finas líneas que rodean la boca. Cúbralos con un perfilador (contiene ceras y menos grasa, lo que hace que quede fijo más tiempo), ponga unos polvos, pinte con la barra de labios, seque con un pañuelo de papel y aplique de nuevo la barra labial.

BELLEZA NOCTURNA

TRABAJO PREPARATORIO. Si quiere que su aspecto diurno le dure hasta primera hora de la mañana, siga estos sencillos pasos: lleve un limpiador en el bolso, listo para utilizarlo al final de la jornada, a fin de refrescar el cutis y retirar lo que queda de su maquillaje de día. No lo emplee para los ojos o las zonas sensibles del contorno; en lugar de ello, debería limpiarlos con un algodón ligeramente empapado con agua o con la punta humedecida de un bastoncito. Moje un pañuelo de papel, páselo por el cutis y aplique suavemente la crema hidratante o un preparado especial para reforzar la piel.

MAQUILLAJE DE FONDO. Para una base impecable para la noche, aplique dos capas. Deje secar la primera, que debe ser muy fina, y después ponga la segunda. De esta manera, no importa cuánto trasnoche, el maquillaje de fondo durará. Tenga en cuenta la luz: la artificial tiende a ser dura y puede acentuar las ojeras, lo que puede prevenir con un corrector; mientras que la de las velas es más benévola y proyecta un favorecedor halo de luz amarilla sobre la piel.

GLAMOUR NOCTURNO. La belleza después del anochecer no consiste en llevar mucho maquillaje de abundantes colores. Intente parecer siempre sofisticada, pero de una manera discreta. Los tonos neutros que usa durante el día tienden a desaparecer por la noche, así que si no se siente cómoda con la idea de cambiar de manera drástica su aspecto maquillado, simplemente escoja los colores que lleva cada día, pero en tonos un poco más oscuros. De esta manera, conseguirá un efecto espectacular y que no se alejará demasiado de su aspecto diurno. También puede añadir acabados metalizados, no brillantes, a su paleta de color. Mezcle el dorado con marrón y cobre, y el plata con azul, rosa y rojo cereza.

ESPECTÁCULO NOCTURNO. Para un aspecto moderno, convierta los ojos o los labios en el punto central de belleza. Si quiere acentuar ambos rasgos, el resultado puede parecer anticuado o demasiado duro y artificial. Si decide resaltar los ojos, use un toque de color en los labios, aunque también puede optar por una barra de color intenso y simplemente llevar un poco de perfilador en las pestañas superiores, con un par de capas de máscara.

LUMINOSIDAD DE LA PIEL. Se ha de dar un acabado radiante a la piel que asoma por el escote del vestido. Aplique un poco de crema hidratante y después polvos faciales brillantes o bronceadores. Para un fulgor dorado, prepare la piel con bronceador un par de días antes de la salida nocturna. Para obtener unos resultados óptimos, póngalo sobre la piel recién exfoliada. El secreto de un bronceado sin marcas es extender bien el producto. Si normalmente dedica cinco minutos a ponerse crema hidratante, tómese el doble de tiempo con el autobronceador, ya que el resultado definitivo mejorará. Lávese siempre las manos después de su aplicación. Evite limpiar su cuerpo con jabones alcalinos, puesto que pueden alterar el color, y no se duche ni bañe después de ponerse el autobronceador porque estropeará el proceso. No se olvide de los lóbulos de las orejas y del dorso de las manos -las partes que se suelen olvidar- ya que descubrirán su secreto. Si presenta marcas de color, exfolie suavemente la zona o aplíquese un poco de pasta de dientes blanca, deje cinco minutos y retire.

ACABADO FRAGRANTE. El perfume es obligatorio para la noche. Omdese de los toques detrás de las orejas: las numerosas glándulas sebáceas presentes en esa zona pueden alterar el equilibrio de los ingredientes de su perfume. Aplíquelo en el interior de las muñecas, el escote o la nuca.



CAPACIDAD DE FIJACIÓN

COLORETE DURADERO Si utiliza el de polvo, la aplicación sólo requerirá un par de segundos, pero puede desaparecer a las pocas horas. Para mejorar su capacidad de fijación, los profesionales del maquillaje dan un consejo infalible: primero ponga un colorete en crema y después espolvoree con una fórmula en polvo de un tono similar, el cual actuará como agente fijador para la fórmula en crema y así durará más.

ESMALTE DE UÑAS Para que sea más duradero, aplique siempre una capa base antes de pintar las uñas con esmalte. Esto creará un acabado pegajoso sobre la superficie, aún cuando esté seca, que después actuará como adhesivo para el esmalte. Así mismo, una capa base refuerza las uñas y evita que los esmaltes de colores más brillantes las manchen.

RECUBRIMIENTO LABIAL Algunos profesionales del maquillaje utilizan un rotulador con base acuosa, no tóxico, para colorear un poco los labios como capa de base. Ésta es una manera de garantizar que el tono no se desvanecerá; además de ser un recurso estupendo para crear ese efecto de "picadura de abeja". Para eliminarlo, simplemente aplíquese un masaje con su limpiador habitual, déjelo unos segundos para que disuelva el color y después retírelo con un algodón.

SOMBRA DE OJOS Siempre puede alargar su fijación si aplica un maquillaje de fondo sin grasa a los párpados como base antes del color. Estas fórmulas se fijan bien y tienden a deslizarse sin problemas, mientras que sus equivalentes con contenido graso no duran tanto y no ofrecen una buena base adhesiva para el maquillaje de ojos.

Siga estos pasos para prolongar la vida de su maquillaje

PINTURA DE LABIOS

Puede invertir en barras de larga duración, pero algunas resecan los labios y precisan de limpiadores especiales. En lugar de esto, use un perfilador labial de un tono cercano al de sus labios, pinte toda la zona y cúbralos con la barra labial. Seque suavemente con un pañuelo de papel y vuelva a aplicar el color, y después repita el proceso hasta que queden bien cubiertos. Por último, añada la última capa.

PESTAÑAS

Puede alargar la duración de la aplicación espolvoreando las pestañas con un poco de polvos faciales antes de cubrirlas con la máscara. Esto también las hará parecer más pobladas y con más volumen. Si su máscara normalmente no queda bien fija, evite ponérsela en las pestañas inferiores y busque una fórmula de larga duración, ya que están hechas para que se mantengan más tiempo.

CONTROL BASE

Para alargar el tiempo de aplicación del maquillaje de fondo, aplíquese una fórmula líquida y, a continuación, séquese la cara con un pañuelo de papel. Esto elimina cualquier exceso de grasa de la superficie, que podría interferir en la fijación del producto. Para un recubrimiento máximo, siempre puede dar otra capa fina de maquillaje de fondo y después rematar el acabado realizándolo con un espolvoreado ligero de polvos faciales.

EYELINER DURADERO

Para que el lápiz o el líquido permanezcan más tiempo en su sitio, siga la línea marcada con el *eyeliner* con un pincel fino empapado en polvos, ya sean los de sombra de ojos o los faciales traslúcidos. Si lo prefiere, también puede escoger una fórmula impermeable, que es más duradera y contiene unos ingredientes especiales que están fabricados para resistir el calor y la humedad.

TRUCOS DE BELLEZA

Para un cutis fresco y radiante, evite sobrecargarlo con polvos. Aplíquelos sólo en aquellas zonas del rostro que tienden a brillar, como la nariz, la barbilla y la frente.



Para facilitar la aplicación del *eyeliner*, levante la ceja con un dedo de forma que la piel del párpado quede tensa. Póngaselo con suavidad y de un solo trazo.



Para dar a las mejillas ese aspecto esculpido, retráigalas hacia dentro y suavemente perfile con colorete la forma superior, con cuidado de que no queden contrastes de color.



Para que los ojos parezcan más grandes, los profesionales del maquillaje recomiendan que se deje una fina línea entre el borde de las pestañas y el *eyeliner*.

A medida que cumpla años, evite las sombras de ojos refulgentes, puesto que sólo resaltarán las arrugas. Como comprobará, los acabados mate favorecen más.

Cuando escoja el color de su sombra, tenga siempre en cuenta el tamaño de los ojos. Si no los tiene grandes, los tonos oscuros los empequeñecerá todavía más.

6

Para conseguir más definición, sombree los extremos exteriores de los labios con un lápiz más oscuro que su barra y aplique brillo en el centro del labio inferior.

7

Si quiere reducir el tamaño de sus labios, no marque el contorno con un perfilador labial, ya que esto acentuará el volumen. Intente llevar siempre un color pálido.

8

Si su cutis muestra un aspecto cansado y apagado, no utilice maquillaje de fondo, puesto que empeorará el problema. Use un corrector y un hidratante con color.

9

Si los poros de su piel tienden a obturarse, busque un maquillaje de fondo que no contenga aceites minerales, ya que es posible que éstos agraven su problema.

10



Mantenimiento de la belleza



Hay gente que piensa que cuidarse es fácil, pero se trata de un arte muy preciso para que todo esté en su punto justo. No se ha de llevar el último color de ojos ni el largo de uñas de moda. El secreto consiste en una piel radiante, unas cejas cuidadas y unas uñas pulidas. Si sigue los sencillos pasos que le damos a continuación, conseguirá mantener un hermoso aspecto.



PRODUCTOS IMPRESCINDIBLES PARA EL CUIDADO DE LA PIEL

LIMPIADOR QUE SE ELIMINA CON EL LAVADO

o una barra limpiadora de pH neutro es ideal para utilizar en el baño o la ducha todas las mañanas. Si se combina con un cepillo limpiador facial, puede exfoliar y limpiar la cara de una sola vez.

EXFOLIANTE

debería usarlo como mínimo una vez al mes para eliminar las células muertas y mejorar la circulación. Si tiene una piel delicada y sensible, busque una fórmula que contenga ingredientes especiales que permitan eliminar la piel muerta. Evite los granulados porque pueden resultar abrasivos.

LOCIÓN REFRESCANTE

como por ejemplo las aguas florales. Las lociones no son imprescindibles, pero puede emplearlas para refrescar el rostro después de una limpieza o aplicarlas con un pulverizador como tónico instantáneo. Evite las que contienen alcohol, ya que pueden eliminar la humedad básica de la piel y resecarla.

LIMPIADOR DE OJOS

es imprescindible para eliminar el maquillaje de la delicada zona del contorno de los ojos. No debe comprar los limpiadores normales porque contienen perfume y otros ingredientes que podrían irritarlos. Busque las fórmulas que sean oleosas y trabaje con suavidad desde el extremo exterior del ojo hacia el interior, con cuidado

MASCARILLAS FACIALES

son obligatorias si quiere tener un cutis radiante. Aplicada una vez por semana, las pieles grasas se pueden beneficiar de una mascarilla facial enriquecida con arcilla que absorbe en profundidad y que ayude a liberar las impurezas y a desobturar los poros. En cambio, las secas necesitan una fórmula cremosa e hidratante, mientras que las sensibles requieren una mascarilla calmante que no contenga productos irritantes. Las pieles normales necesitan una fórmula que limpie con suavidad, para eliminar las células muertas y las huellas de la vida moderna, como la contaminación y el humo.

LIMPIADOR EN CREMA

o una de sus variantes con aceites. Facilitará la limpieza del maquillaje y de las impurezas. Para unos resultados óptimos, aplíquelo por la noche con un suave masaje en pequeños movimientos circulares. Deje reposar unos segundos para que disuelva las impurezas y retírelo con un algodón humedecido o una esponja empapada en un poco de agua.

CONTORNO DE OJOS

puede ayudar a proteger la delicada piel de esta zona. Durante el día utilice una fórmula enriquecida con protector solar y antioxidantes. Aplíquela con golpecitos muy suaves bajo los ojos y a lo largo del hueso orbital. El calor de la piel le llevará donde se necesita. Tenga en cuenta que si la pone demasiado cerca podría entrar en el ojo y causar hinchazón.

HIDRATANTE

se utiliza diariamente y es imprescindible para todo tipo de pieles. Busque una fórmula que contenga filtro solar y antioxidantes para evitar el envejecimiento prematuro; además de la hidratación que su piel requiere.

CREMAS DE NOCHE

son una buena compra, ya que el poder regenerador de la piel está en su punto álgido de las 11 de la noche hasta la 1 de madrugada. Este tipo de cremas contiene unos ingredientes que favorecen este proceso.



CUIDADO DE LA PIEL

Sea cual sea su tipo de piel, existen tres factores básicos que hay que tener en cuenta si quiere tener un cutis de aspecto juvenil. Deberá limpiarlo regularmente, hidratarlo de manera adecuada y protegerlo de los elementos antes de atender a cualquier problema relacionado específicamente con su tipo de piel. El cuidado de su piel no tiene por qué consumir demasiado tiempo ni implicar el uso de diferentes productos.

LIMPIEZA. No la lave en exceso. La función de la piel es actuar como barrera, mantener los irritantes fuera y la hidratación dentro. Si la limpia excesivamente, elimina los lípidos esenciales y las células responsables de retener la humedad de la piel. Esto llevará a una sensibilidad exagerada, que a su vez puede producir una cierta rojez, sarpullidos y dermatitis. La limpieza excesiva también puede causar deshidratación y envejecimiento prematuro. Los poros se pueden inflamar e irritar, de manera que el proceso de renovación celular de la piel quede interrumpido, aparte de obstruir los poros y provocar, incluso, acné adulto.

HIDRATACIÓN. Tanto si opta por un gel, una crema o una loción, ha de encontrar un hidratante que se adecúe a su tipo de piel. Ésta sólo puede absorber un número limitado de ingredientes y cualquier producto demasiado enriquecido o inadecuado obturará los poros, lo que puede conducir a toda una serie de desagradables problemas dermatológicos.

PROTECCIÓN. El sol, el peor enemigo de la piel, es el responsable del 90 por ciento del envejecimiento prematuro. Protéjala siempre con un producto que contenga un factor de protección solar como mínimo de 15; recuerde que, incluso en los días nublados, los rayos ultravioletas del sol atraviesan las nubes. Las mujeres que quieran mostrar un aspecto radiante y saludable deben pensar en incorporar un preparado autobronceador a su método de belleza.

PIELES GRASAS. Busque productos que controlen la actividad de las glándulas sebáceas, porque actualmente es posible "reprogramar" este tipo de piel. La mayoría de las personas que la sufren temen que los productos grasos agudicen el problema. A pesar de que esto no funciona exactamente así, es

mejor optar por los preparados sin contenido graso. Si tiende a los puntos negros y a los poros obturados, exponga la cara al vapor sobre un cuenco de agua casi hirviendo y después aplique una mascarilla facial limpiadora una vez por semana. Esto actuará como un aspirador para la piel. No deje de utilizar la crema hidratante, ya que podría acabar con la piel deshidratada.

PIELES "SEDIENTAS". Se trata de un tipo de piel seca, a la que le falta grasa, o deshidratada, que carece de agua. Existen productos que la reequilibran. La seca es hereditaria o es consecuencia de un clima duro, de la exposición al sol o de la edad. Compre una buena crema hidratante, evite los limpiadores que se eliminan con el lavado y utilice cosméticos en crema. No use tónicos que contengan alcohol y alimente la piel internamente con aceite de primula. Para tratar la piel deshidratada, exfolíela regularmente, ya que la acumulación de células muertas puede provocar que dejen de funcionar los productos encargados de absorber la humedad atmosférica.

PIELES SENSIBLES O CANSADAS. Suelen tener un tacto tirante y presentar manchas parecidas a las ronchas. Pueden encenderse después de probar nuevos productos y de una exposición al sol o a inclemencias climáticas extremas. Evite los productos perfumados o los que contienen colorantes no naturales, alcohol o filtros solares químicos. Los limpiadores en crema resultan calmantes. Proteja las pieles delicadas con productos que contengan filtro solar y evite los que lleven ácidos alfa hidroxilos (AAH), ya que pueden aparecer redes de capilares rotos en la nariz y las mejillas. Tómese precauciones y emplee un filtro solar y una crema protectora que actúe como barrera. Evite las condiciones climáticas extremas, los alimentos picantes y el agua caliente.

PIELES MIXTAS. Suelen ser grasas en la zona T y secas en el resto de la cara. La mayoría de los productos actuales están preparados para que actúen sobre la sequedad superficial, al mismo tiempo que controlen la grasa subyacente. Utilice una crema hidratante que contenga agua y lípidos (sin aceite), maquillaje no graso y limpiadores que se eliminan con el lavado. Evite los tónicos con alcohol y compre fórmulas con AAH para descongestionar la piel e impedir la obstrucción de los poros.

PIEL RADIANTE

TOQUE PROFESIONAL. Sienta el placer de una limpieza de cutis cada seis semanas y una a fondo dos veces al año. Evítelas cuando tenga la menstruación porque la piel está más sensible de lo normal. Después de una limpieza, intente no llevar maquillaje durante al menos dos horas, para dejar que la piel respire.

ALERTA CON LAS BACTERIAS. Cada vez que abre una crema facial o una loción y pone los dedos dentro está introduciendo bacterias, lo que puede afectar a la duración del producto. Las botellas que cuentan con un distribuidor automático ofrecen una manera sencilla de evitar este problema. Su hermetismo evita que el contenido se oxide por el contacto con el aire y su diseño le permite utilizar el producto sin modificar sus componentes.

ATAQUE DE GRANITOS. Si sufre de piel grasa y problemática, debería evitar el alcohol, la cafeína, las especias y los alimentos que contengan yoduros, como el marisco, porque pueden estimular la producción de las glándulas sebáceas. Algunos expertos en el cuidado de la piel recomiendan aplicar un toque de pasta de dientes sobre los granos por la noche, para que se sequen. Otros sugieren usar colirio para eliminar la rojez.

ESTRATEGIA DEL JABÓN. Algunas personas juran y perjuran que el jabón y el agua son el secreto de una buena limpieza, pero los expertos tienden a no recomendar este sistema. Los jabones convencionales muchas veces dejan residuos alcalinos en la piel, que resultan difíciles de eliminar con agua y pueden alterar la eficacia de los hidratantes. Emplee siempre una pastilla con un pH equilibrado que sea adecuado para su tipo de piel y mójela primero con agua tibia. Cuando se enjuague el rostro use agua a una temperatura moderada, porque demasiado caliente puede irritar la piel y causar sequedad. La limpieza excesiva de la grasa simplemente conducirá a una mayor producción de las glándulas sebáceas. Para evitar que este

tipo de piel se reseque debido a un exceso de limpieza, debe lavarla siempre por la noche.

LIMPIEZA AL VAPOR. Los puntos negros son causados por el sebo que bloquea los folículos pilosos y no por una acumulación de suciedad. Tienen este color cuando el sebo se oxida después de estar expuesto al aire. Si su piel tiende a padecer este problema, es aconsejable que la limpie con vapor cada diez días: hierva agua y viértala en un cuenco grande. A continuación, deje que repose treinta segundos y coloque su rostro unos 10 cm por encima. Tápese la cabeza con una toalla para que el vapor no se escape y se dirija a la cara. Permanezca así unos dos o tres minutos. Finalmente, aplíquese una mascarilla facial que limpie en profundidad.

BAILE DE MÁSCARAS. Para mantener el cutis radiante, incorpore una mascarilla facial a su sistema de belleza semanal. Si tiene la piel grasa, aplíquese una de arcilla o barro, que limpia en profundidad y actúa como un aspirador sobre la piel. Si su cutis es seco puede usar las mascarillas hidratantes con componentes como el ácido hialurónico, proteínas vegetales, aminoácidos y ácidos grasos esenciales. Suavice las pieles temperamentales con una mascarilla que contenga ingredientes antiinflamatorios como la manzanilla y las algas marinas. Para revitalizar una piel normal o mate, busque una mascarilla exfoliante que elimine las células muertas de la piel.

LIMPIEZA. Evite restregarse la piel innecesariamente y lávese las manos antes de tocarse la cara. Limpie el auricular del teléfono con cierta regularidad. Los profesionales de la belleza sugieren utilizar un producto antibacteriano para eliminar los gérmenes y bacterias que allí se acumulan, porque podrían imitarle la piel de la mandíbula y producir sarpullidos.

ATENCIÓN AL TIEMPO. En el invierno, si ha de exponer la piel a las inclemencias del tiempo o debe pasar largos períodos en el exterior, aplíquese una crema hidratante con base oleosa. No utilice las que contienen una base acuosa, ya que pueden enfriar excesivamente la piel y alterar su equilibrio natural.





UNA BUENA FORMA

Las manicuras recomiendan que se limen las uñas después de tomar un baño o una ducha, ya que es cuando están más flexibles y existe menor probabilidad de que se rompan. Recuerde que debe pasar la lima en una sola dirección, de otro modo el calor que se genera al ir hacia delante y hacia atrás las puede resecar e incluso dañar. Las uñas cortas siempre tienen un buen aspecto, mientras que las largas son más propensas a romperse y a agrietarse. Cuando se las arregle, deje los lados redondeados y las puntas cuadradas, para que se retenga mejor el esmalte.

ELIMINACIÓN

Antes de quitar el esmalte de las uñas, déle un masaje a las cutículas con una gota de aceite o hidratante. Esto evitará que se resequen y que el quitaesmalte manche las uñas. Aún hoy existe controversia sobre si se debe usar quitaesmaltes con o sin acetona. El que contiene acetona es muy eficaz para eliminar los esmaltes más resistentes, pero tienden a resecar. Para compensar, añada un par de gotas de aceite al quitaesmalte y agite bien antes de usar. Si las uñas están secas, déles un masaje por la mañana y por la noche con aceite de almendra o de jojoba para hidratarlas y mejorar su estado.

CUIDADO DE LAS UÑAS

La dieta juega un papel importante en su estado. Debe tomar alimentos que contengan vitaminas A, E y B, y minerales como el calcio, el cinc, el magnesio y el yodo. Al contrario de lo que se cree, las manchas blancas de las uñas no indican necesariamente una falta de calcio. Si sólo están afectadas una o dos uñas, es posible que las agresiones externas sean la causa. Si no lleva esmalte, pase un pulidor por las uñas para reforzar el riego sanguíneo; de esta manera favorecerá el crecimiento y también resaltará el brillo natural. Tenga cuidado porque un pulido excesivo puede hacer que las uñas queden más finas. Si las pinta, use un endurecedor para protegerlas.

TRUCOS CON EL BARNIZ

Antes de aplicar el esmalte, lávese siempre las manos con un jabón que no contenga lanolina para eliminar cualquier residuo procedente de los tratamientos de manicura, ya que pueden debilitar la laca de uñas. Ponga el esmalte con discreción: cuanto más finas sean las capas, más tardará en agrietarse. La primera aplicación debería ser casi transparente. Si el esmalte se seca sobre la piel, tome un baño o una ducha después y saldrá solo. Nunca agite la botella antes de la aplicación, porque se formarán burbujas. Simplemente ponga la botella cabeza abajo y hégala girar entre las palmas de la mano.

CÓDIGO DE COLORES

Los transparentes son los más adaptables y ocultan mejor las imperfecciones. Cuando compre un esmalte pálido, tenga en cuenta la tonalidad de su piel: el rosa o el transparente combinan con un tono rosado; beige, melocotón o transparente van bien con los colores de piel oliváceos y amarillos; mientras que la piel negra puede utilizar cualquier tonalidad. Si lleva tonos brillantes o atrevidos, use la piel del interior de la muñeca como guía para comprobar si le quedan mejor los matices cálidos o los fríos. Si su color es azulado, los esmaltes con matices de fondo fríos le convienen; pero si su tono es amarillo, opte por las gamas cálidas. A medida que se haga mayor, evite las tonalidades pálidas y las naturales, ya que envejecen las manos.

UÑAS MORDIDAS

Para solucionar este problema, pida a un profesional que le haga la manicura y después píntelas con una de esas fórmulas incoloras que son inocuas, pero tienen un horrible sabor. Masajee las cutículas y las uñas con una gota de aceite o crema diariamente. Si empiezan a mejorar su aspecto, esto la animará a dejar de mordérselas para siempre. Una vez haya vencido el hábito, utilice un endurecedor para que las uñas estén en condiciones óptimas y hágase la manicura regularmente. A medida que empiecen a crecer y a tener un aspecto saludable, pinte las puntas con un esmalte blanco mate o perlado, para que parezcan más largas.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Si sus manos están secas y sus uñas se quebran, evite las lociones muy perfumadas, ya que el alcohol que contienen pueden resecarlas e irritarlas aún más. Cuando se encuentre al aire libre, busque una crema de manos enriquecida con filtro solar para evitar el envejecimiento prematuro. Los preparados que contienen altas dosis de vitamina C evitan las manchas causadas por el sol o por la edad. Si ya las tiene, utilice una fórmula que contenga hidroquinona. No aplique una crema de manos inmediatamente después de pintarse las uñas, ya que ensuciará las uñas recién esmaltadas.

ESMALTE

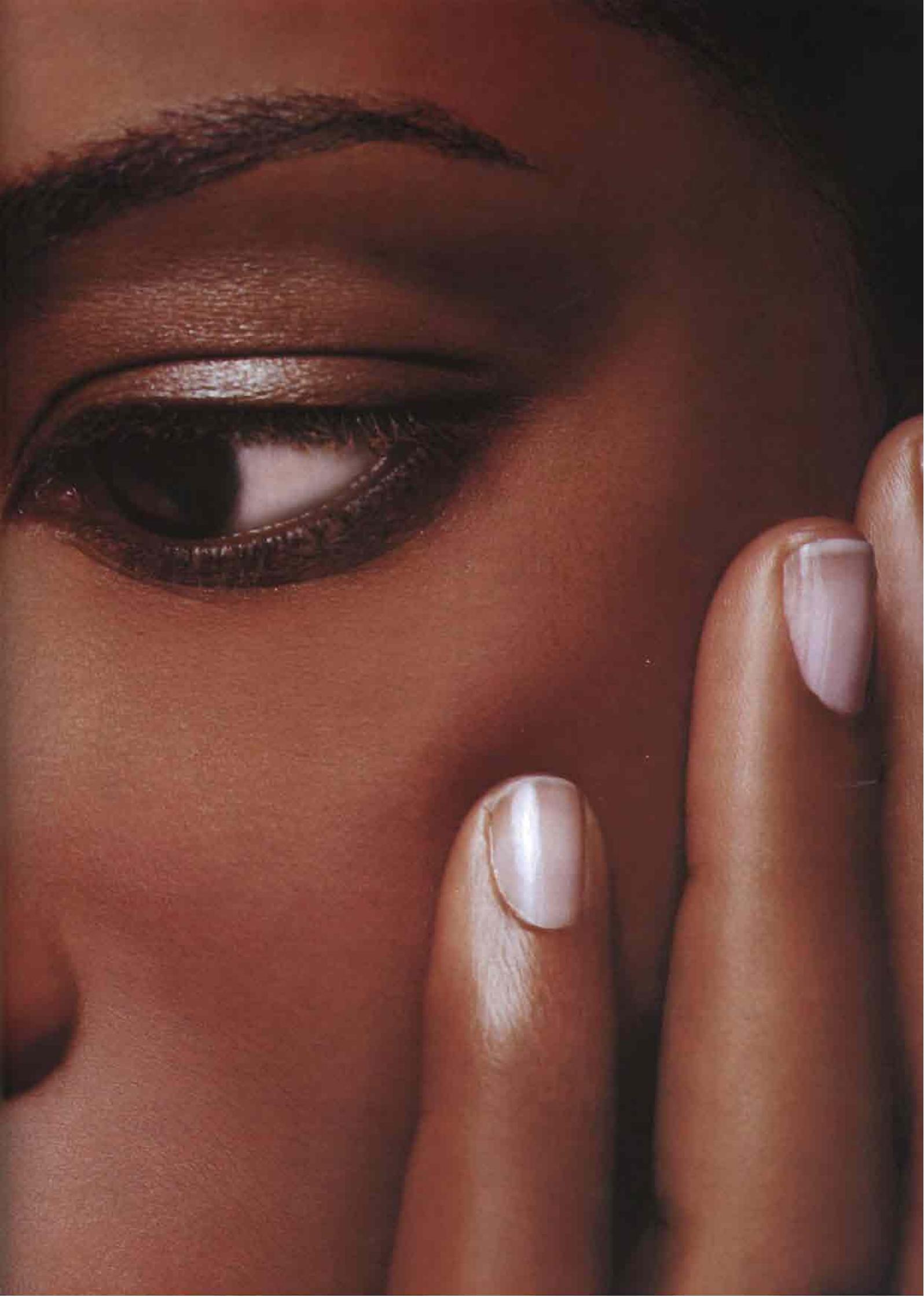
Si al eliminar el esmalte sus uñas están descoloridas, sumerja dos tabletas para limpiar dentaduras postizas en un cuarto de un vaso de agua y utilice el líquido para cepillar cuidadosamente las uñas. Para que su esmalte se conserve durante más tiempo, pase un poco de aceite por el borde de la botella abierta antes de cerrarla. Esto evitará que la tapa se pegue y garantizará que la botella se mantenga bien cerrada. Si el envase no es hermético, el producto se secará y no podrá aplicárselo. El esmalte de uñas siempre debe guardarse en un lugar fresco, porque el calor dilata los ingredientes y puede afectar a la consistencia del producto.

CUIDADO DE LAS CUTÍCULAS

Es mejor no recortarlas, ya que su función consiste en impedir que penetren las bacterias y provoquen infecciones. Si no sabe cómo hacerlo, le quedarán feos trozos de piel alrededor de la uña. Así que, mientras está en el baño o en la ducha, cepílese con suavidad las uñas hacia atrás. Esto cuidará de las cutículas, eliminará las células muertas, activará la circulación y suavizará la uña. Las cremas enriquecidas con ácidos alfa hidroxilos son ideales para unas cutículas sanas. Las manicuras recomiendan aplicarlas diariamente, sobre todo antes del baño, para que el calor aumente la absorción de la crema.

UÑAS FUERTES

Si las tiene frágiles y con tendencia a romperse, aumente la proteína de su dieta o pruebe a tomar cápsulas de gelatina. Algunas manicuras afirman que el problema es por falta de minerales o por hipocloridrina (falta de ácido gástrico). Esto dificulta la producción de aminoácidos que las uñas necesitan para estar fuertes y saludables. Pruebe un tratamiento de seis semanas con suplementos dietéticos para eliminar la hipocloridrina, pero déjese aconsejar primero por los expertos. Siempre puede pintarlas con reforzantes que contengan endurecedores en forma de fibras de nailon y resinas. Para una mayor fortaleza, mantenga las uñas cortas y con las puntas cuadradas.





1

TRABAJO PREPARATORIO

Lávese las manos y después déles un masaje con un preparado exfoliante sobre la piel húmeda, mediante pequeños movimientos circulares. Mójelas con agua caliente; después frótelas con una toalla para la cara, a fin de acelerar el proceso de exfoliación. A continuación, pase las manos por agua fría para avivar la circulación.

2

CUTÍCULAS EN REMOJO

Para suavizarlas y acondicionar las uñas, vierta un par de gotas de aceite de almendras o de jojoba en un cuenco de agua tibia y deje las manos en remojo. Si las tiene muy reseacas, agregue una gota de aceite de rosas o de jazmín. Tras cinco o diez minutos, seque las puntas de los dedos con golpecitos suaves. Con un bastoncito para manicura con la punta envuelta en algodón, aplique la crema para cutículas a la piel que rodea las uñas. Utilice el bastoncito para empujarla suavemente hacia atrás.

3

TRABAJO DE FONDO

Antes de aplicar el esmalte, pase un poco de algodón empapado en quitaesmalte por las uñas para asegurarse de que están limpias. A continuación, aplique la capa base, perfecto fijador para su esmalte, ya que deja un acabado pegajoso incluso cuando se seca. Así mismo, las capas de fondo evitan que los pigmentos de los esmaltes de color intenso manchen las uñas. Espere sesenta segundos antes de aplicar el esmalte.

Seis consejos
para unas uñas
perfectamente

esmaltadas



4

ESMALTE

Dos capas finas de color siempre son mejor que una sola gruesa. Para obtener unos resultados óptimos, utilice el método de las tres pasadas: pinte una tira de color por el centro de la uña y dos tiras más a cada lado. Esto depositará la cantidad exacta de laca. Si su técnica no es perfecta, moje un bastoncito de algodón o un pincel para maquillaje viejo en quitaesmalte y úselo para rectificar el problema.

5

CAPA DE RECUBRIMIENTO

Merece la pena aplicar una encima del esmalte para evitar que el color se desvanezca y para que actúe de barrera contra el cuarteo. La manicura puede prolongarse en buen estado una semana más si aplica diariamente una capa de recubrimiento. En verano emplee una que contenga un protector ultravioleta, ya que los rayos nocivos del sol pueden decolorar el esmalte y reseca las uñas.



6

MASAJE DE MANOS

Una vez seco el esmalte, dése un masaje en las manos. Aplique una buena crema (no incluya la uña) y móvelas varias veces. Con el dedo índice y el pulgar, trabaje las palmas y el dorso de las manos con movimientos circulares, como si está amasando. A continuación, coja los dedos uno a uno y con suavidad tire desde la base hasta la punta. Acabé con un masaje en los nudillos.



ARREGLO DE LOS OJOS

CEJAS. Mal depiladas, desequilibran el rostro. Si no lo ha hecho antes, déjelo en manos de un profesional la primera vez. Una buena manera de aprender es utilizar la forma inicial como guía y empezar a dominar la técnica de las pinzas a medida que crezca el vello.

EL ARCO PERFECTO. Las cejas deben seguir su forma natural. Si tiene los rasgos pequeños, manténgalas finas y alargadas. Si tiene los ojos pequeños y hundidos, un arco bien formado ayudará a que parezcan más grandes. Para conseguir el arco perfecto, sujete un lápiz verticalmente al lado de la nariz, justo encima del hueso orbital: esta zona es donde deberían empezar las cejas. A continuación, gírelo en diagonal desde la base de la nariz hasta el extremo exterior del ojo: allí es donde deberían terminar. Sujete el lápiz verticalmente sobre el ángulo exterior del iris: éste es el punto donde debería estar la curva central del arco. Si le resulta difícil dar forma a las cejas, dibuje una pauta con un lápiz de ojos antes de empezar, y cuando acabe retírela con limpiador.

DEPILAR CON PINZAS. Extraiga cada pelo de raíz, tirando en la misma dirección del crecimiento del pelo. Si se depila demasiado los extremos exteriores, los ojos parecerán más juntos. En cambio, si se pasa en los ángulos interiores, los separará excesivamente. Si se saca el vello de la parte superior de las cejas puede alterar la línea natural y producir el efecto de que son más pequeños. Tenga en cuenta que si se depila demasiado esta zona, a la larga el vello podría dejar de crecer.

DEPILAR CON CERA. Si las tiene muy pobladas o muy juntas, puede emplear la cera. Es un proceso rápido, pero sólo deberían realizarlo los expertos. Además, es más doloroso y caro que la depilación con pinzas. El vello vuelve a salir al cabo de cuatro o seis semanas. Para impedir que crezca hacia dentro, masajee suavemente las cejas con un exfoliante como mínimo una vez por semana.

PESTAÑAS. Aparte de proteger los ojos, las pestañas también pueden realzarlos cuando están bien rizadas y

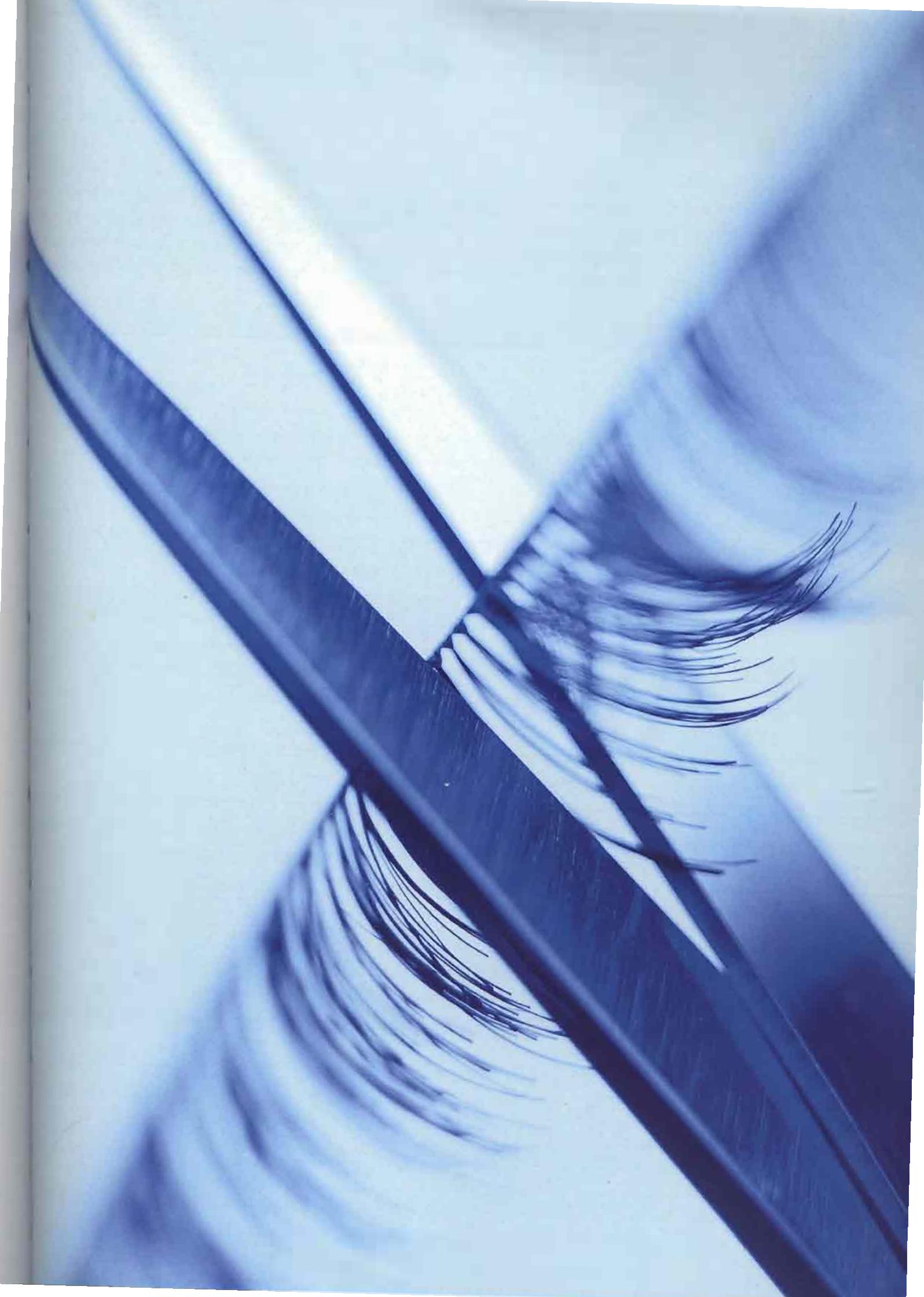
perfiladas. Con la edad, tienden a perder color y a ser más escasas, lo que hace que sea aún más importante perillarlas.

RIZADO. Si se riza las pestañas, los ojos parecerán inmediatamente más abiertos y el rostro adquirirá mayor definición. Con un rizador metálico, sujételas cerca de las raíces, manténgalas así varios segundos y luego suéltelas. Nunca rize las pestañas pintadas con máscara: al secarse, se pueden pegar al rizador y podría arrancárselas de raíz.

TEÑIDO. Si no le gusta llevar máscara, merece la pena que un profesional le tiña las pestañas o que lo haga usted misma en casa. Si se decide por la opción casera, aplique siempre primero una capa fina de vaselina en el contorno de los ojos, para impedir que se tiña la piel. Puede utilizar un aplicador de máscara viejo y limpio para que la aplicación resulte más fácil. Si tiene los ojos sensibles, no es aconsejable teñírselas. A medida que se hace mayor, es mejor evitar el tinte negro, que puede darle un aspecto duro a menos que tenga el pelo oscuro, y sustituirlo por otros tonos, como el marrón, el gris o el azul oscuro.

PERMANENTE. Igual que el cabello, puede rizar las pestañas de manera permanente. El proceso es similar, aunque los productos químicos que se utilizan son más suaves. Se envuelven las pestañas alrededor de una varilla y se aplica una solución permanente. El proceso es indoloro y tarda una hora. El resultado dura un mes.

PESTAÑAS POSTIZAS. Las individuales o las tiras que se cortan a medida pueden dar más definición al rostro. Pase un poco de pegamento transparente a lo largo del borde y luego, con la punta del dedo o unas pinzas, colóquelas sobre las raíces de sus pestañas naturales. Para ponerlas en su sitio, utilice unas pinzas o un bastoncito para manicura. Si se nota el pegamento, tápelo con la máscara o con un *eyeliner* líquido. Para unir las, recubra tanto las pestañas postizas como las auténticas con máscara. Quitese siempre las postizas antes de acostarse.



EL BUEN CUIDADO

ROSTRO FRESCO

Si quiere tener un aspecto como si no fuera maquillada, pero cree que necesita una pequeña ayuda para cubrir alguna imperfección, pruebe a mezclar una pequeña cantidad de maquillaje de fondo con su hidratante. Puede aplicarlo generosamente en el rostro y el cuello, en unos pocos segundos. Compruebe que el producto no se acumula en las cejas ni bajo los ojos.

ALIVIO PARA LOS OJOS

Las ojeras pueden ser hereditarias o causadas por alguna medicación, por una mala circulación de la sangre o por una acumulación de toxinas. Para disimularlas, póngase corrector en barra de un tono más claro que el de su piel. Los ojos hinchados son producto de una mala alimentación, de un sistema linfático que no fluye o de exceso de toxinas. Póngase dos cucharas frías (déjelas en la nevera) sobre los ojos cerrados como compresas.

CUIDADO DE LOS GRANOS

Siempre que se tiene una cita especial aparece algún grano. Si no puede resistirse a tocarlo, asegúrese de que tiene las manos limpias, utilice un pañuelo de papel y apriete con suavidad la piel que lo rodea. Póngase un poco de aceite de árbol de té (*manuka*) o de lavanda, ya que ambos tienen efectos bactericidas. Para disimularlos, aplique corrector en el centro con un pincel de punta fina y, poco a poco, extiéndalo hacia fuera. Termine con un toque de polvos.

REALCE DE PESTAÑAS

Si está cansada, pero quiere tener un aspecto bien despierto, añada un par de pestañas postizas a las pestañas superiores. Moje cada extremo con pegamento especial y coloque las postizas entre las raíces. Una vez situadas, sujete hasta que se seque el adhesivo. Si quedan demasiado largas, recórtelas antes de pegarlas.

Arreglos rápidos para conseguir un buen aspecto

PREPARACIÓN DE LOS LABIOS

Si quiere mostrar un aspecto fresco con muy poco maquillaje, asegúrese de que los labios están en perfectas condiciones. Para eliminar las células muertas o residuos, póngase vaselina y después con mucho cuidado pase un cepillo de dientes por los labios. Cuando exfolie la cara, también puede trabajarlos con movimientos circulares con las puntas de los dedos; ¡no ingiera el producto!

ACABADO FAVORECEDOR

Si sus manos no están bien cuidadas, eso afectará a su confianza y autoestima. Si tiene manchas por el sol o por la edad, o un tono desigual de piel, mezcle un maquillaje de fondo de larga duración con crema de manos y aplíquelo a la piel con un masaje. Después límpiese las palmas con un pañuelo de papel para eliminar el exceso de producto.

TRUCOS PARA EL CABELLO

Si tiene un aspecto graso, pero no puede lavárselo, añada un poco de cera o de gel para alisarlo hacia atrás o sujételo con un moño. También puede comprar un bote de champú seco para disimular la suciedad. Si no va tan justa de tiempo, lávelo con un champú que lleve acondicionador suavizante.

CEJAS PERFILADAS

Si no lleva maquillaje, pero desea tener un buen aspecto, cuídese las cejas. Cepíllelas hacia arriba y después colóquelas en su lugar con un peine, para eliminar cualquier pelo suelto. Si su cabello es claro, perfilelas para reforzar el rostro. Con pequeños toques, aplique sombra de ojos de un color que combine con su cabello. Para ello, use un pincel de punta fina o un lápiz. A continuación, extienda con las puntas de los dedos.

TRUCOS DE BELLEZA

Si tiene la piel sensible, no utilice cremas para el contorno de los ojos que contengan ácidos alfa hidroxilos (AAH), ya que pueden irritar la zona que rodea los ojos.

Evite el tatuaje permanente de color en las cejas, porque suele presentar una apariencia artificial y puede ser doloroso. Use un lápiz para dar forma y perfilar las cejas.

Si cree que el vello de las cejas ha crecido excesivamente, puede recortarlo con unas tijeras para las uñas, a fin de que la depilación le resulte más fácil.

Si lleva las uñas pintadas, evite las cremas con AAH porque decoloran el esmalte. Utilice una mascarilla facial hidratante y aplíquela a sus manos una vez por semana.

Procure depilarse siempre las cejas con pinzas después de tomar un baño o una ducha, ya que es en este momento cuando la piel está más suave y flexible.

Si se ha aclarado el color de su cabello, puede decolorar también las cejas. No obstante, es mejor dejar el trabajo en manos de un profesional para evitar problemas.

No tire los aplicadores de máscara viejos. Puede lavarlos con jabón y agua caliente y utilizarlos después para peinar las cejas o como aplicador de tinte para pestañas.

Una vez al mes debe dejar de pintarse las uñas como mínimo durante cuatro días, para dejar que les toque el aire. Déles un acabado brillante con un pulidor.

6
No utilice jamás la máscara de otra persona, puesto que es una de las formas más comunes de coger conjuntivitis y propagar otras infecciones oculares.

8
Para perfilar las pestañas, los expertos aplican gel de color para cejas en lugar de máscara, ya que aporta grosor y color, pero sin perder su aspecto natural.

10





Mantenimiento
del cabello

Cualquier mujer puede tener un cabello precioso, incluso las que no hemos nacido con una melena voluminosa y brillante. Los secretos que se esconden detrás de un cabello sano se basan en combinar el sistema de mantenimiento adecuado con los productos apropiados, además de seguir el consejo de los expertos. Si procede así, tendrá un cabello en perfectas condiciones.



PRODUCTOS IMPRESCINDIBLES PARA EL CUIDADO DEL CABELLO

ACONDICIONADO SUAVIZANTE

debe utilizarse siempre después del champú. Su acción dura entre treinta y sesenta segundos y permite que las cutículas que rodean el cabello se ablanden para dar un aspecto brillante y reducir el daño al pelo. Si se afeita las piernas, saca el máximo rendimiento de su acondicionador y aplíquelo antes sobre la piel húmeda mientras está en el baño o en la ducha. De esta manera, el afeitado será más suave y la piel mantendrá un elevado contenido de humedad.

EL CHAMPÚ

se trata de productos alcalinos con una base de detergente que funcionan abultando el cabello y levantando la cutícula. También producen una carga eléctrica que provoca que los pelos reaccionen individualmente entre sí y presenten electricidad estática. Después de lavarlo con champú, el cabello queda con una carga negativa y las cutículas se enredan. El efecto de los acondicionadores consiste en introducir una carga positiva, que al unirse con la negativa, desenreda el cabello.

ACONDICIONADOR QUE NO SE LAVA

es una opción que no necesita aclararse con agua para suavizar el cabello y resulta ideal si va mal de tiempo. No apelmaza el cabello fino y ayuda a mantener en su lugar el pelo rebelde o encrespado. Si sus puntas están muy secas, puede aplicarse un poco de este tipo de acondicionador para dar el toque final. Esto le permitirá hidratar y proteger las puntas, además de mejorar su aspecto.

TÓNICOS PARA EL CUERO CABELLUDO

son necesarios de vez en cuando, si no está en buenas condiciones. Para comprobarlo, hágase la raya en el centro de la cabeza: si encuentra algunas escamas, es que precisa atención. No asuma que tiene caspa, ya que el problema puede reducirse a un cuero cabelludo seco. Para tratarlo, aplíquese un masaje con aceite de almendras. Las escamas también pueden ser causadas por quemaduras solares o por un exceso de productos para el marcado del cabello. Lávese la cabeza con su champú habitual y después vuelva a mirar. Si el problema permanece, use un tónico para el cuero cabelludo.

MASCARILLAS CAPILARES

debe utilizarlas una vez por semana si su cabello está seco o castigado por la exposición al sol o por el calor de los productos químicos utilizados para marcar el cabello. Para mejorar las propiedades suavizantes de las mascarillas, envuélvase la cabeza en papel celofán o pongase un gomo para la ducha. A continuación, pase el secador de mano. El calor reforzará la acción de los componentes suavizantes y conseguirá que el producto se absorba mejor.

CHAMPÚS DESINTOXICANTES

se han creado para eliminar la acumulación de la suciedad de la ciudad, de los preparados químicos y el cloro. Contienen una concentración más alta de limpiadores que los champús normales y un nivel más elevado de quelatos, que se adhieren a la superficie del cabello para eliminar los minerales acumulados. Para obtener los mejores resultados, sustituya su champú normal con una fórmula desintoxicante o aclaradora cada cinco o siete lavados, haga espuma y deje un par de minutos.

TIPOS DE CABELLO

NORMAL. Si tiene la suerte de que su cabello pertenece a este tipo, cúdelo bien. Lávelo y aplique acondicionador suavizante cada dos o tres días, o cuando sea preciso. Si tiene este cabello, no caiga en el error de pensar que es más resistente. Tome medidas para mantener su buen estado general: utilice productos que lo protejan del marcado a base de calor y de la luz ultravioleta, y recórtelo regularmente para evitar que se abran las puntas. No existe ningún obstáculo que impida que la mayoría de las personas puedan tener un cabello normal si lo cuidan de manera sensata.

SECO. Este tipo de cabello no recibe suficiente grasa del cuero cabelludo. Puede ser resultado de una exposición al sol, estrés, mala alimentación, procesos químicos (como tintes o permanentes) o tener un origen hereditario. Pruebe a usar champús hidratantes y acondicionadores. Déle un placer al cuero cabelludo antes de lavarlo y aplíquese un masaje con aceite de almendra o jojoba (que son similares al aceite natural del cabello). Antes de aplicar el champú, deje que el aceite actúe durante unos diez minutos. Cénle el pelo de manera regular para estimular el cuero cabelludo y para distribuir bien los aceites naturales.

GRASO. Suele ser consecuencia de unas glándulas sebáceas hiperactivas que producen demasiado aceite, denominado sebo. El estrés, una mala alimentación, un desequilibrio hormonal y los productos agresivos pueden hacer que las glándulas sebáceas estén demasiado activas. Para remediarlo, lávese bien la cabeza cada día con un champú suave y emplee un acondicionador delicado. Una vez por semana pruebe a frotar el cuero cabelludo con un poco de aceite de jojoba (que es similar a su aceite natural) y déjelo toda la noche. Si se lo aplica, engañará al cabello, ya que creará que es él quien está produciendo el aceite, lo que será de gran ayuda para regular la producción natural de sebo.

TRATADO QUÍMICAMENTE. Es permanente o el tinte cambia la porosidad del cabello y lo hace más propenso a estropearse. Debe utilizar champús y acondicionadores

especiales para cabellos tratados químicamente, ya que se han creado para mantener el color o el rizo del cabello. Emplee mascarillas enriquecidas con proteínas para ayudar a fortalecer y regenerar el pelo; funcionan adheriéndose a las zonas dañadas por los procesos químicos. Debe usar un sombrero o como mínimo productos que contengan protector solar, ya que el cabello teñido se decolora con la exposición al sol.

MIXTO. Suele ser un fenómeno muy común que las glándulas sebáceas sean hiperactivas en las zonas de cuero cabelludo y de las raíces, mientras que la parte media y las puntas presentan un aspecto seco, rizado y quebradizo. Para tratar este problema no tiene que gastarse una fortuna en champús y acondicionadores. En lugar de ello, masajee las raíces con un champú suave, allí donde se acumula la grasa y la suciedad, y lévese más rápido el resto del pelo. A continuación, aplíquese suavizante en la parte media y las puntas (evite las raíces y el cuero cabelludo). Procure que el agua no esté demasiado caliente, porque esto puede estimular la producción de las glándulas sebáceas.

CABELLO NEGRO. Normalmente es áspero y seco. Se suele estropear y romper con más facilidad, lo que puede dificultar su manejo. Debe emplear tratamientos intensivos antes de lavarse la cabeza para ayudar a hidratar el cuero cabelludo y el cabello, dándose masajes regularmente para estimular la producción de grasa y limpiar siempre que sea necesario, pero con una sola aplicación de champú. Realice un tratamiento con aceite caliente una vez al mes. Si desea dominar un cabello africano muy rizado y recelde, pruebe una media permanente, que transformará los rizos apretados en otros más sueltos. Otra opción consiste en enrollarlo en unos rulos para redefinir su forma, aunque necesitará activadores especiales para el rizo y aerosoles hidratantes. También puede rebajarlo o alisarlo. Se trata de un proceso químico que produce el efecto inverso de la permanente. Los alisadores químicos se fabrican con diferente intensidad para adecuarse a los diferentes estilos y texturas de cabello.





MANTENIMIENTO DEL CABELLO

LIMPIEZA. Busque un champú adecuado a su tipo de cabello o compre una fórmula muy suave. Si produce escasa espuma y burbujas, no piense que no lava bien. De hecho, como la cantidad de espuma viene determinada por el nivel activo de detergente, muchos de los que no hacen espuma son más eficaces. No se ponga jamás demasiado champú, porque una limpieza excesiva eliminará la grasa natural. No se lave la cabeza con lavavajillas, jabón ni otro tipo de detergentes, puesto que son muy alcalinos y pueden alterar el equilibrio natural del cabello. Debe cambiar de champú al cabo de unos cuantos meses, ya que se desarrolla una resistencia hacia ciertos componentes después de cierto tiempo. Nunca se lave la cabeza con el agua usada del baño (a pesar de que sea una tentación ahorrar tiempo de esta manera); piense que no quedará del todo limpio. Debe lavarlo cada dos o tres días para evitar la acumulación de suciedad y de sebo que puede ser origen de bacterias y, con el tiempo, darle un aspecto deslucido, producir caspa y un cuero cabelludo escamado. Si se lo limpia diariamente, una sola pasada de champú es suficiente, si insiste en lavarlo dos veces, use muy poco champú. Emplee agua tibia, ya que la caliente puede estimular el cuero cabelludo y aumentar la actividad de las glándulas sebáceas, lo que produciría más sebo del que realmente se necesita. Antes de aplicar el acondicionador, retire el exceso de humedad con una toalla o con las manos.

ACONDICIONADOR SUAVIZANTE. Juega un papel muy importante en el mantenimiento del brillo y del aspecto general del cabello. Si no lo usa, las cutículas no quedarán lisas y el pelo mostrará un aspecto mate y sin vida: aparte de estropearse con mucha más facilidad. Los acondicionadores en aerosol son una mezcla entre los suavizantes que no se aclaran con agua y los preparados de peluquería, lo que los convierte en ideales para las personas con el pelo corto o que no quieren invertir demasiado tiempo en el cuidado del cabello. Sólo tiene que aplicarlos a la parte media del cabello y a las puntas porque las glándulas sebáceas del cuero cabelludo normalmente ya aportan suficiente grasa a las raíces. Después de su aplicación, peine el cabello con suavidad, enjuague bien y termine con un

chorro de agua fría. Esto hará que las cutículas queden planas y dará un toque estimulante al cuero cabelludo. No se seque con una toalla de manera vigorosa, simplemente utilícela para eliminar el exceso de agua, de otro modo estropeará el cabello y descompondrá las cutículas. Nunca lo cepille cuando esté mojado y emplee siempre un peine de púas separadas.

CUERO CABELLUDO. Cuando el cabello esté mojado, dése un masaje. Use aceite de oliva caliente si lo nota seco o tirante; mezcle a proporciones iguales hamamelis con agua mineral si tiene el cuero cabelludo grasoso; o agua de rosas y agua mineral, si su cuero cabelludo es normal. Con la yema de los dedos, empiece por la frente y, con suavidad, siga ascendiendo hasta la línea de nacimiento del cabello. Es importante que se detenga en esta área y de vueltas a su alrededor, ya que este movimiento estimulará el riego sanguíneo y aumentará el flujo de nutrientes y oxígeno hacia los folículos profundos. También ayudará a reducir la tensión del cuero cabelludo —una de las causas de la caída del pelo— y ayudará a estabilizar unas glándulas sebáceas hiperactivas.

MASCARILLAS CAPILARES. Si está seco y castigado por los procesos químicos, excesivos tratamientos calientes o exposición al sol, incorpore una mascarilla capilar suavizante a su método de belleza hasta que vuelva a recuperar su esplendor. Tendrá que utilizar su propio juicio para decidir con qué frecuencia debe aplicar este tipo de mascarilla; no olvide que una de las causas más comunes de un cabello apagado es el exceso de acondicionador. Las que contienen proteínas recomponen el cabello porque las cutículas las absorben y fortalecen el pelo, mientras que las hidratantes ayudan a hidratar y a facilitar el manejo. Para obtener unos resultados óptimos, utilícela cuando, una vez limpio el cabello, haya eliminado el exceso de agua con una toalla. Para incrementar las propiedades acondicionadoras de una mascarilla capilar, póngasela antes de meterse en una sauna o sala de vapor. Si va a ir a la playa, puede aplicársela y dejar que el sol active sus componentes. Esto protegerá el cabello y mejorará también su estado general.

CUERO CABELLUDO ESCAMADO

Muchas veces se confunde con la caspa. Las escamas aparecen cuando las células de la superficie de la piel se desprenden. Puede ser causado por una mala circulación, por no cepillar correctamente el cabello, por utilizar productos agresivos o por no aclarar bien. Utilice un champú suave o hidratante y trótelo bien por el cuero cabelludo. Durante el lavado se desprenden las células muertas de la piel, pero si la limpieza es excesivamente rápida pueden aparecer escamas que se vuelven visibles cuando el cabello se seca. Evite los champús medicados que tienden a ser eficaces sólo temporalmente, porque pueden contener ingredientes que irritan el cuero cabelludo.

ALMO DEL ECCEMA

Si tiene zonas enrojecidas en el cuero cabelludo que le pican, es posible que tenga eczema o psoriasis. Consulte a su peluquero o a su médico. Utilice un champú suave o hidratante (evite las fórmulas medicadas con componentes que pueden irritar el cuero cabelludo). Lávese la cabeza cada día, luego dése un masaje con zumo puro de aloe vera o una infusión fría de manzanilla, deje reposar en el cuero cabelludo y péñese. Si su cabello es muy fino, aplíquelo como tratamiento nocturno y enjuéguelo por la mañana, ya que puede aplompear el cabello. Pruebe a reducir la ingesta de productos lácteos.

CAÍDA DEL CABELLO HEREDITARIA

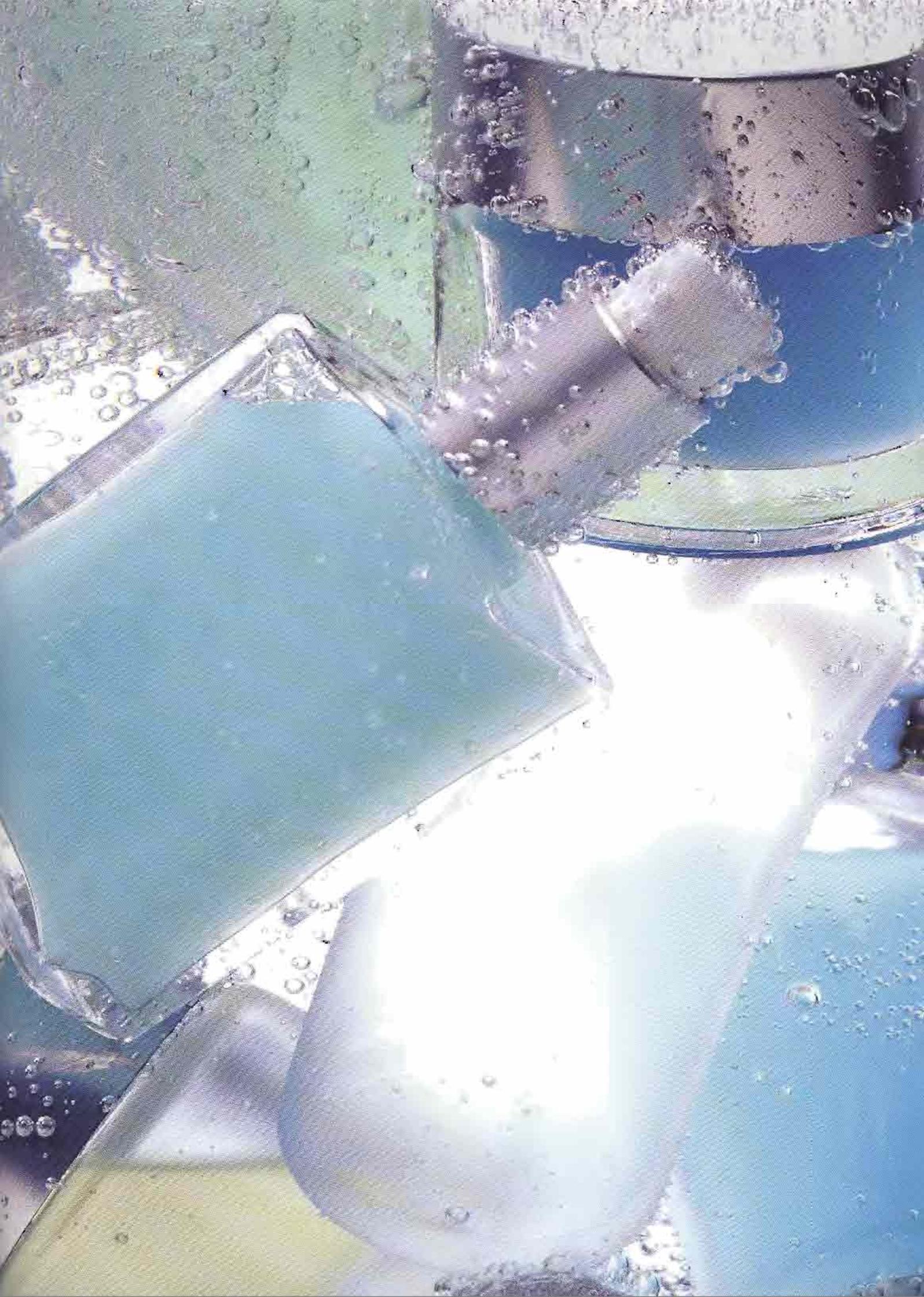
Esta dolencia afecta al 10 por ciento de las mujeres. Existe una gran oferta de tratamientos, pero son caros, pueden tener efectos secundarios desagradables y no dar los resultados que ofrecen. Las nuevas investigaciones sugieren algunas maneras para evitar que empiece este problema. A medida que envejecemos, el colágeno del cuero cabelludo se endurece y acumula, lo que a la larga detiene el crecimiento del cabello. Existen nuevos preparados que reducen la acumulación de colágeno. Si es algo frecuente en la familia, consuma alimentos ricos en biotina, como la coliflor y los frutos secos.

CASPA

Aparece en amplias zonas del cuero cabelludo. Puede infectarse y ser origen de costras o inflamaciones. Este tipo de caspa (dermatitis seborreica), se suele asociar a alergias alimentarias o a una mala alimentación. Puede agravarse por el estrés o por un consumo excesivo de productos lácteos o de comida basura. Lávese la cabeza diariamente con un champú especial para la caspa o mezcle diez gotas de aceite esencial de tomillo con 100 ml de zumo de manzana. Aplique con un masaje, deje reposar cinco minutos, aclare el cabello, después utilice un champú suave. Tome cuatro cápsulas de 500 mg de aceite de primula diariamente hasta que se solucione el problema.

CAÍDA TEMPORAL DEL CABELLO

La pérdida suele ocurrir durante el embarazo y como resultado de estrés, de ciertos medicamentos o de una enfermedad, pero normalmente el cabello vuelve a crecer. A menos que esté embarazada, trate el cuero cabelludo de la siguiente manera: mezcle dos gotas de aceite esencial de albahaca y dos de romero con 10 ml de aceite de aguacate, viértalo en una botella de vidrio y caliéntelo un poco en un cuenco de agua casi hirviendo. Masajea el cuero cabelludo con la mezcla y espere treinta minutos antes de lavarse la cabeza. La caída por tracción es causada por llevar peinados muy tensos con frecuencia, lo que puede alterar los folículos y formar tejido cicatrizal.





EMBARAZO

Los cambios hormonales afectarán a la piel y al cabello. Durante los tres primeros meses, las glándulas sebáceas están hiperactivas, así que utilice un champú suave cada día. Luego suele producirse un período de crecimiento prolongado, lo que le dará un aspecto espeso y brillante. Durante la gestación, evite un exceso de tratamientos químicos y los aceites de aromaterapia, ya que pueden ser nocivos. Después del parto, mientras las hormonas se readaptan, puede estar deslucido y caerse en exceso, pero sólo se trata de cabello que hubiera perdido antes. Tome germen de trigo o levadura de cerveza, fuentes de vitamina B muy importantes para su salud.

CABELLO ENCRESPADO

La humedad atmosférica puede convertir la melena más lacia en una madeja encrepada. Para evitarlo, busque preparados que repelan la humedad: los sueros y las pomadas son una buena opción. También puede probar a utilizar los acondicionadores que no necesitan aclarado, ya que ayudarán a retener la humedad y a evitar el encrepamiento. Los peluqueros aconsejan mezclar cantidades iguales de gel y suero y después aplicarlo. Así mismo, deje de luchar contra el encrepamiento y en lugar de ello adapte su peinado: aplíquese un poco de gel para destacar la forma natural y darle cuerpo.

ELECTRICIDAD ESTÁTICA

El cabello se carga de electricidad estática cuando dos hebras positivas o negativas se repelen entre sí. Suele ocurrir como resultado de la fricción que se produce al cepillar o secar el pelo, o cuando una prenda de ropa roza la cabeza. Los acondicionadores, la espuma y los aerosoles acondicionadores ayudan a mantener el cabello suave y a conservarlo libre de electricidad estática. Si busca una manera rápida de dominar el cabello muy electrizado, puede probar con una fina aplicación de laca sobre el cepillo o peine y después pasarlo con suavidad por el pelo rebelde.

CABELLO GRASO

Ciertos medicamentos, el estrés, una mala alimentación, los desequilibrios hormonales y los productos agresivos pueden alterar el flujo de producción de grasa de las glándulas sebáceas. Una de las soluciones más fáciles es no lavarse el cabello: después de tres días la producción de grasa se reducirá y el cabello empezará a tener un aspecto saludable y brillante. En lugar de limpiarlo, enjuague primero con agua caliente y después con agua fría. Este truco funciona con el cabello grueso y rizado o el permanentado con un baño de color, pero puede ser desastroso si tiene el cabello fino.

CABELLO APAGADO

Puede ser el resultado de una mala circulación, de un exceso de productos, de champús agresivos o de una mala alimentación. Para que esté lustroso, incremente el consumo de ácido panoténico, que se encuentra en el germen de trigo, los cacahuetes y la yema de los huevos. Después del champú, enjuague con el zumo de un limón (o un chomito de vinagre) diluido en un litro de agua fría. La acidez aplana las cutículas y deja un aspecto brillante. Los peluqueros aconsejan aplicar *serum* y, a continuación, pasar una brocha grande de maquillaje por el cabello para suavizar las cutículas y dar un acabado brillante. Los rizos pueden parecer apagados porque las cutículas no quedan planas: pruebe con un acondicionador que no se elimina con el agua.

ATAQUES AL CABELLO

EXPOSICIÓN AL SOL. Los rayos ultravioletas perjudican el cabello, alteran el color y pueden quemarlo. Para reforzarlo y hacerlo más resistente al ataque de los rayos UVA, prepárese un par de meses antes de exponerse al sol. Empiece con tratamientos regulares de acondicionamiento y procure que el corte sea adecuado para que requiera un menor mantenimiento y peinados a base de calor. Utilice productos para el cuidado del cabello y compuestos químicos que contengan protectores solares; busque los que pongan Parsol MXC (un filtro solar) en la etiqueta. Un sombrero puede ser una de las maneras más seguras de proteger el cabello y el cuero cabelludo. En el verano y después de una exposición al sol, queda más reseco y es más fácil que se estropee. Para mantener alto el contenido de humedad, cambie su champú habitual por una fórmula hidratante. A menos que lo tenga extremadamente seco, no es recomendable pasarse a un acondicionador hidratante, que podría sobrecargarlo y darle un aspecto mate y lacio. En lugar de esto, trate el cabello seco y quebradizo con un tratamiento más intensivo una vez por semana. Recorte el uso de utensilios que generen calor en verano para ayudar a mantenerlo en un buen estado. Deje que se seque de manera natural, ya que el calor del aire en verano acelera el proceso: estará un 75 por ciento seco en quince minutos. Para terminar, utilice el secador de mano en la posición de frío. Cuando esté al sol, no se recoja el pelo en un moño alto, porque esto expone las puntas a los rayos nocivos del sol. En lugar de ello recójalo en la nuca; de esta manera protegerá la piel del sol, esconderá las puntas que pueden resultar dañadas y permitirá que el color se aclare de una manera más regular.

IRRITACIÓN POR EL AGUA. Los productos químicos y las impurezas del agua clorada y salada pueden causar graves daños en el color y el estado del cabello. Si lo tiene seco, castigado o teñido, es aconsejable utilizar un producto protector resistente al agua o impermeable antes de bañarse. Los ingredientes resistentes quedan fijados en el producto, pero en el momento en que el cabello entra en contacto con el agua se liberan los aceites e inmediatamente se

adhieren al cabello, protegiéndolo y evitando que se seque. Si se baña en agua clorada o salada, enjuáguese la cabeza en cuanto pueda. Después de nadar en el mar, si no tiene alternativa, puede enjuagarse el cabello con agua mineral carbonada o agua de soda.

RIESGOS DE CONTAMINACIÓN. El humo, la suciedad de la ciudad y otros factores contaminantes se pueden acumular en el cabello y darle un aspecto mate y sin vida. Los residuos del humo de los cigarrillos o del gas natural de las cocinas también pueden decolorarlo: dicen que las canas adquieren un tono amarillento. Para eliminar esa acumulación, utilice champús aclaradores, purificantes o desincrustantes, ya que estos productos contienen una alta concentración de limpiadores que eliminan la suciedad más resistente y garantizan que no queden residuos minerales. Si descubre que su cabello huele a humo o a los desagradables olores de la cocina y no tiene tiempo para lavárselo, pulverice con un poco de perfume su peine o cepillo y páselo con cuidado.

TIEMPO EXTREMO. El viento, la calefacción central y el aire acondicionado tienen un efecto secante para la piel, y pueden causar graves daños en el cabello, como volverlo muy quebradizo. Debe utilizar un acondicionador más fuerte o el que no se aclara con agua para combatir la sequedad causada por el tiempo frío. En las temperaturas de cero grados el cabello recoge electricidad estática, se vuelve rebelde y difícil de dominar. Puede reducir este problema si pulveriza su cepillo o peine con laca y se lo pasa suavemente por el cabello. La calefacción central absorbe la humedad del aire y del cuero cabelludo, que también puede derivar en electricidad estática. Para reducir sus efectos reseccantes, coloque cuencos grandes con agua cerca de los radiadores o utilice humidificadores. Si está en la nieve, recuerde que los rayos del sol se intensifican con el reflejo de la nieve, así que necesitará una protección extra.



CICLO DEL CABELLO

FASES DE CRECIMIENTO

El cabello crece unos 120 mm al mes y cada hebra tiene tres fases de crecimiento antes de ser reemplazada por otra. Si no se corta, crecerá unos 107 cm antes de que se caiga. Con el tiempo, el ritmo de crecimiento disminuye. Para mantener un desarrollo sano, déle un masaje regularmente a su cuero cabelludo para estimular el flujo de los elementos nutritivos, el oxígeno y la sangre hacia los folículos pilosos.

CAMBIOS DE TEXTURA

Es inevitable que se produzcan cambios en el cabello. El estupendo cuerpo y volumen que se tiene durante la adolescencia empieza a disminuir hasta que se pierde un tercio de su volumen original. No obstante, con una buena técnica de corte, las modernas permanentes y los preparados que dan más cuerpo, este problema ha desaparecido.

CAMBIOS DE COLOR

Con el envejecimiento, el cabello pierde su tono natural: el rubio se desvanece, las tonalidades rojizas pasan a tener matices castaños de fondo y las morenas pierden sus reflejos naturales. El origen de estos cambios está en la actividad de las células que producen la pigmentación: primero disminuye y a la larga se detiene, a veces a una edad relativamente temprana. Entonces, aparecen las canas blancas.

ESTADO DEL CABELLO

Cambia con el tiempo. Durante la juventud, las glándulas sebáceas están en su punto de máxima actividad, pero gradualmente la producción de aceites naturales se ralentiza y el cabello se vuelve más seco y con un tacto más áspero. Para evitarlo, utilice más productos suavizantes y una mascarilla capilar una vez por semana.

Adapte el método de cuidado del cabello a su edad

ESTRÉS

Relacionado con un exceso de trabajo, pasa factura al cabello. Puede iniciarse a los veinte años y manifestarse a través de un cuero cabelludo seco y escamado o de zonas despobladas, que suelen volver a crecer. Si lleva una vida estresada, procure tomar más vitamina B, que se encuentra en los cereales integrales, en el pescado azul, extractos de levadura, guisantes, yogur natural, huevos y leche.

ALIMENTO PARA EL CABELLO

La investigación actual ha demostrado que el aspecto mate y sin vida del cabello puede originarse por una dieta sin grasas que altera su estado, además de secar el cuero cabelludo. Si de repente lo nota reseco, aumente el consumo de ácidos grasos esenciales. Se encuentran en los aceites vegetales, frutos secos y el pescado azul, como las sardinas, los salmonetes y el salmón.

AJUSTAR LA MONTURA

A medida que cumple años, si lleva gafas, escoja una montura y un peinado que se complementen. Muestre las gafas a su peluquero para que pueda ver qué aspecto tiene con ellas. Recuerde: las grandes quedarán fuera de lugar si su pelo es muy corto y aplastado, mientras que las pequeñas, de montura fina, quedarán desequilibradas si tiene unos rizos abundantes.

CAMBIOS HORMONALES

Las hormonas juegan un papel vital en el estado del cabello. Las mujeres pueden sufrir caídas temporales causadas por la píldora o cuando dejan de tomarla. Sin embargo, el HRT pueden mejorar su textura y su estado general. Durante el embarazo se vuelve más seco (pero aumenta su grosor) porque la producción más elevada de estrógenos disminuye los niveles de sebo.

TRUCOS DE BELLEZA

No piense que los champús y acondicionadores cargados de vitaminas son mejores para el cabello: a excepción de la B5, el resto no se puede asimilar.

1

Recuerde que siempre puede sacar un poco más de partido a su champú cuando está de viaje si lo utiliza para el cuerpo e incluso para lavar la ropa sucia.

2

Una hebra de cabello sano se puede extender hasta un 30 por ciento de su largo normal antes de que se rompa. El cabello sano crece unos 15 cm por año.

3

Si no quiere que se formen nudos a lo largo, cepille el cabello enredado desde las puntas y avance con suavidad hasta las raíces. Trabaje con cuidado para evitar romperlo.

4

Si tiene la piel de las rodillas y codos seca, pero no tiene crema hidratante a mano, masajee la piel con un poco de acondicionador suavizante para el cabello.

5

Si se aplica una mascarilla con proteínas y luego pasa un secador de mano, suavizará el cabello seco y castigado, ya que su efecto es mucho más potente con el calor.

6

Si lleva un baño de color en el cabello debe evitar lavarse con los champús contra la caspa, ya que se ha descubierto que en algunos casos aceleran la decoloración.

No lo enjuague con el agua usada del baño, ya que puede contener residuos de jabones alcalinos que se prenden al cabello y le dan un aspecto mate cuando se marca.

8

Si tiene el cabello fino use un aerosol para dar volumen que contenga polímeros antes de secarlo. El calor los hinchará y el cabello parecerá más grueso.

Si después de aplicar su champú tiene un tacto áspero, puede que el producto que está utilizando sea excesivamente agresivo y no adecuado para su tipo de cabello.

9

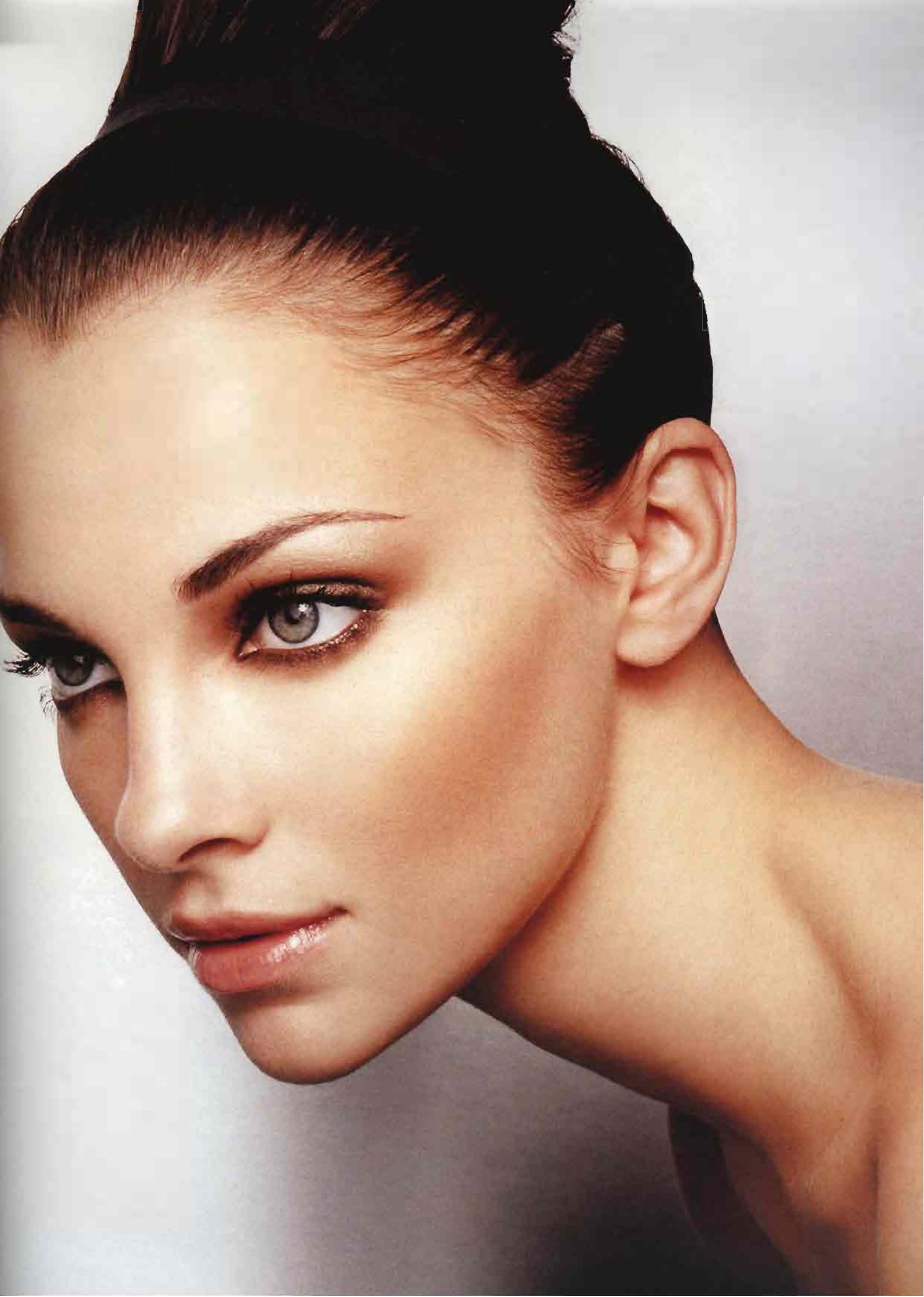
10



Preparación



Si escoge un corte que complementa la forma de su rostro, si encuentra productos para marcar que trabajen en armonía con su tipo de cabello, y si utiliza los utensilios adecuados que faciliten el marcado y el peinado, no existe ninguna razón para que su cabello no pueda ofrecer siempre un aspecto magnífico. Éstos son los secretos de un marcado y peinado con éxito.



PRODUCTOS IMPRESCINDIBLES PARA EL PEINADO

CERA

resulta ideal para dar más textura a un estilo corto y definir el rizo. Para dominar el cabello rebelde que enmarca la cara o dar definición a los rizos, busque una fórmula ligera y después utilice una cera más pesada para los cabellos más cortos o para los gruesos. Para una perfecta aplicación, frote una pequeña cantidad en la palma de la mano y pase después las manos por el cabello sin tocar las raíces. No utilice la cera si tiene el cabello fino.

ESPUMA

da cuerpo a la mayoría de los peinados, pero funciona mejor con el cabello fino, ya que crea una buena sujeción sin que se pegue. Para dar volumen a las raíces, aplique un poco en la palma de la mano y masajee las raíces antes de utilizar el secador de mano. Para dar más cuerpo, ponga en la parte media y a las puntas, peine bien y seque con el secador de mano. Para una mayor fijación, no ha de utilizar más producto, sino comprar una fórmula con propiedades de fijación extra.

LOCIÓN PARA MARCAR

también se puede adquirir la fórmula en aerosol. Estos productos contienen resinas flexibles que forman una película en el cabello y, aparte de facilitar el peinado, evitan los daños causados por el calor. Busque una fórmula que se adapte a su tipo de cabello. Aplique en las raíces si necesita darles volumen o en la parte media y las puntas. No la utilice en exceso, ya que puede dar un aspecto deslucido y un tacto desagradable.

LACA

se utiliza como producto final para mantener el cabello en su lugar. Agite bien el bote y después rocíe, como mínimo a una distancia de 12 cm de la cabeza. No ponga demasiada cantidad porque el peso excesivo puede hacer que el cabello se aplaste. Para dominar las cutículas rebeldes después del peinado, pulverice un cepillo o peine con un poco de laca. Evite las lacas que contengan alcohol si tiene el cabello seco.

POMADAS

son más suaves que las ceras y no dañan tanto el cabello. Utilícelas para peinarse hacia atrás, suavizar las cutículas y dar más definición a un peinado corto. Aplique con discreción y evítelas si tiene el cabello fino. Las pomadas antihumedad ayudan a evitar el encrespamiento en un ambiente húmedo; forman un escudo que repele la humedad.

SERUM

suele tener una base de silicona que forma una película microscópica en la superficie del cabello que realza el brillo y la suavidad. Aplique con discreción: dos o tres gotas son suficientes, o el cabello tendrá un aspecto graso. Utilícelo sobre el pelo mojado para deshacer los enredos o sobre los rizos para reducir el encrespamiento y combatir la electricidad estática. Extiéndalo suavemente siguiendo las hebras de cabello para dominar las cutículas rebeldes, o úselo temporalmente para cerrar las puntas abiertas.

GEL

se encuentra en diferentes fórmulas, desde aerosoles ligeros hasta tipos gelatinosos más densos. Utilícelo con el cabello mojado para protegerlo antes de usar el secador de mano y para dar más volumen, o en seco para alisarlo hacia atrás o dar más textura a un peinado corto. Si el gel se seca y tiene un tacto quebradizo, mézclelo con una pequeña cantidad de serum antes de su aplicación.

CEPILLADO

El cepillado le permitirá suavizar las cutículas, resaltar el brillo, estimulará el riego sanguíneo hasta los folículos pilosos, fomentará un crecimiento sano y eliminará la suciedad acumulada y las células muertas de la piel. Desenrede siempre el cabello antes de lavarlo con champú. Olvide lo que pueda haber oído sobre cepillar el pelo cien veces al día antes de acostarse, ya que resulta excesivo y puede comportar la rotura del cabello y una pérdida considerable de aceites naturales.

ELECCIÓN DE LAS CERDAS. Escoja un cepillo adecuado a su tipo particular de cabello y de peinado. Los de cerdas naturales son menos agresivos, pero pueden ser demasiado blandos como para traspasar el cabello mojado o grueso, que necesitan la resistencia y fuerza de una mezcla de cerdas naturales y de nailon. Para el cabello grueso y rizado, un cepillo denso con cerdas de nailon ofrecerá el máximo control para suavizar o alisar; las espaciadas minimizarán los tirones y resaltarán las ondas y el volumen. Para un cabello fino o ralo utilice un cepillo suave. Para el de tipo africano que ha sido alisado, emplee uno de cerdas naturales, y para los peinados rizados use un peine africano de púas separadas.

EL CEPILLO ADECUADO. Los planos de forma oval o rectangular resultan ideales para el trabajo básico de suavizar y desenredar. Los que llevan mango tienen bases grandes y planas, lo que los convierte en aptos para los cabellos más largos. Los horadados tienen un centro hueco o perforado para permitir que una corriente de aire caliente fluya por el cepillo y el cabello, de manera que el secado es más rápido y resulta más fácil dar volumen a las raíces o a prácticamente cualquier peinado. Son especialmente adecuados para secar el tipo africano alisado. Para alisar los rizos, peinar los cabellos más largos o los cortos, los cepillos redondos son los mejores. Para formar rizos, cuanto más pequeño es el cilindro del cepillo, más apretados quedarán. Si

tiene el cabello tan fino como un bebé o con mechas muy cortas como resultado de roturas o de un tratamiento químico, debe utilizar uno que sea redondo y pequeño, y un secador de mano. Para alisar, los más pequeños –de unos 5 a 7,5 cm de diámetro– resultan muy apropiados para los peinados cortos, mientras que los de diámetro más ancho deben reservarse para el cabello más largo. Para acelerar el proceso de secado, pruebe con uno redondo que tenga las cerdas sujetas a un cilindro de metal o aluminio, ya que éste se calentará cuando lo emplee con un secador de mano, lo que le ayudará a marcar y peinar el cabello.

CONSEJO DE LOS EXPERTOS. A quienes les gusta cepillarse vigorosamente les ofrecemos un consejo de los expertos: para asegurarse de que causa el menor daño posible, pase primero un peine por el cabello para deshacer los enredos, antes de utilizar el cepillo. Hágalo siempre con suavidad e intente no tirar o retorcer demasiado. No lo cepille cuando esté mojado, porque estará hinchado y existen más probabilidades de que se dañe. Los peluqueros aconsejan no cepillar el cabello hasta que esté, por lo menos, un 80 por ciento seco. Si no sigue esta recomendación y utiliza un cepillo para marcar, se arriesga a alterar el equilibrio de humedad del cabello, lo que comportaría una pérdida de su cuerpo y forma natural.

MANTENIMIENTO. Debe lavar los cepillos a intervalos regulares con agua caliente y jabón. Para resolver el problema de la acumulación de cabello en el cepillo, pase el peine verticalmente entre las filas de cerdas para soltarlos y después sáquelos con los dedos. Tire los que tengan las cerdas o las púas rotas, ya que pueden romper el cabello y arañar el cuero cabelludo.





UTENSILIOS PARA MARCAR Y PEINAR

No importa el peinado que quiera conseguir, actualmente es posible con la ayuda de los últimos aparatos que funcionan con calor. El único inconveniente es que el calor puede dañar el cabello, pero siempre puede prevenir este problema si utiliza preparados para marcar y peinar con protectores incorporados.

SECADOR DE MANO. Busque uno que tenga como mínimo dos velocidades y tres temperaturas: fría, media y caliente. Su temperatura puede alcanzar los 60 °C, es decir, tan caliente como un horno. Séquese el cabello en frío y utilice la temperatura caliente sólo al final, para marcar. Busque un secador de 1.600 vatios. Los secadores normalmente tienen una vida de entre 200 y 300 horas. No utilice los que no tienen filtro porque pueden quedar cabellos atrapados en el mecanismo, con resultados desastrosos. Límpielo, porque si está atascado se sobrecalentará. Nunca enrolle el cable alrededor del secador. Si tiene rizos o lleva permanente, utilice un difusor (un accesorio de plástico o tela que se encaja en la boquilla) para secar el cabello. Esto hará que la corriente de aire fluya suavemente por el cabello sin deshacer el rizo. Para obtener unos resultados óptimos, alterne la temperatura media y alta, mientras sostiene el cabello en la palma de la mano.

TENACILLAS CALIENTES. Son una herramienta muy útil para formar rizos y bucles con rapidez. Escoja unas que sean adecuadas para lo que quiere conseguir, y recuerde que su diámetro es el que dictaminará el tamaño del rizo. Si quiere marcar hasta las raíces, coloque un peine al lado del cuero cabelludo antes de enrollar las tenacillas desde las puntas del cabello hasta las raíces. Esto formará una barrera que la protegerá de posibles quemaduras. Para limpiarlas, pase un paño húmedo o utilice un poco de alcohol desnaturalizado.

CEPILLOS CALIENTES. Son más fáciles de usar que las tenacillas y pueden crear rizos, dominar flequillos

rebeldes o dar forma a las puntas hacia dentro o hacia fuera. No utilice gel ni espuma para marcar; en lugar de ello, emplee lociones y aerosoles del mismo tipo, pero que se activan con el calor, ya que mantendrán la forma del rizo pero sin que el cabello quede pegajoso ni encrespado. Utilice los cepillos calientes y marcadores que funcionan con aire sólo si su cabello está seco. Enrolle alrededor del cepillo, desde las puntas hacia arriba, deje unos segundos para que el calor penetre y después desenrolle. Sujete con una pinza mientras da forma al resto del cabello.

RULOS CALIENTES. Permiten marcar en diez minutos y forman parte de muchos tipos de peinado, ya que este sistema resulta muy sencillo. El secreto está en retirar los rulos cuando se hayan enfriado y el pelo esté totalmente frío, de otro modo la forma conseguida se desvanecerá. Los rulos calientes hacen que resulte fácil y rápido trabajar con los flequillos rebeldes y el cabello deformado por la postura mientras duerme, pero no los utilice jamás con el cabello mojado.

ONDULADOR. Si quiere crear ondas en el cabello, puede probar con este utensilio. Muchas veces se venden con un juego de accesorios intercambiables que permiten conseguir diferentes ondas o alisar. Úselo sólo con el cabello seco y evítelo si tiene el pelo decolorado porque las altas temperaturas que genera lo resecarán aún más, lo que puede provocar su rotura.

HIERROS DE ALISAR. Funcionan a altas temperaturas y apelmazan el cabello, así que aplique primero un aerosol para marcar a fin de reducir el daño que puede causar el calor. Utilícelos sólo de vez en cuando y jamás con el pelo mojado, húmedo o decolorado. Actualmente se comercializan versiones sin cable, lo que resulta muy útil si está de viaje.

UN BUEN CORTE

Si desea un cambio drástico o quiere utilizar el peinado para sacar el máximo partido de sus rasgos faciales, hable primero con su peluquero para cerciorarse de lo que se puede conseguir: siempre existen maneras de disimular cualquier rasgo que le disguste.

VENTAJAS DEL FLEQUILLO. Si su línea del nacimiento es alta, baja o irregular, la puede disimular con un flequillo. Para desviar la atención de un cabello ralo alrededor de esta línea, opte por uno escalonado hacia las sienes. Cuanto más largo sea, más ancha parecerá la cara. Una cara redonda precisa un flequillo corto que la alargue. Un flequillo ancho puede conseguir que los ojos parezcan más grandes, pero también que el rostro aparente más anchura. Si tiene la frente alta, disimúlelo con un flequillo más largo, pero si es estrecha, escoja un peinado con uno más suelto y deshilachado en lugar de denso.

CARA REDONDA. Para favorecer este tipo de rostro, encuentre un peinado que dé más altura a la parte superior y mantenga una longitud general para alargar la cara. Los estilos a capas o cortados a navaja a los lados suavizan el aspecto y estrechan la cara. Los flequillos más cortos con un acabado recto también le pueden quedar bien. Evite los peinados muy cortos, aplastados, lacios, rizados, el cabello echado hacia atrás y la raya en el medio, porque acentuarán la forma de su cara.

CARA CUADRADA. Suavice un rostro angular y una mandíbula marcada con un corte femenino. Opte por peinados más largos, con capas informales o rizos, un flequillo que roce las cejas para equilibrar las proporciones de la cara o una raya a un lado. Evite los cortes rectos a la altura de la mandíbula, los flequillos cuadrados y pesados o peinados recogidos en la nuca. Recuerde que las formas simétricas y geométricas sólo realzarán la forma de su rostro.

CARA ALARGADA. Para equilibrarla, experimente con un flequillo cortado hacia los lados del rostro para dar una impresión de anchura en las sienes y opte por un corte hasta la altura de la barbilla, que dará más anchura a la cara. Debe evitar

el cabello largo y lacio, cortes de largo regular y peinados sin flequillo, ya que harán que la forma de su rostro sea más pronunciada.

CARA OVAL. Resulta fácil trabajar con este tipo de rostro, puesto que le queda bien cualquier peinado. Las caras ovals tienden a ser más anchas en la frente; si cree que ello resulta muy obvio, siempre puede optar por llevar flequillo.

CARA EN FORMA DE CORAZÓN. Encuentre un peinado que añada altura a la parte superior y anchura alrededor de la mandíbula y barbilla. Los cortes femeninos son los que quedan mejor para este tipo de rostro. Evite la raya en medio, ya que sólo resaltará la punta de la barbilla. En lugar de esto puede probar con una que sea alta y descentrada.

MANDÍBULA. Los peluqueros sostienen que la distancia y ángulo entre la barbilla y el lóbulo de la oreja debería determinar el largo del cabello. Si la distancia es corta y tiene una mandíbula prominente, cualquier largo será adecuado. Pero si tiene una mandíbula caída e inclinada debería evitar el cabello muy corto y llevarlo alejado de la cara.

RASGOS IRREGULARES. Si tiene una barbilla muy puntiaguda debería escoger un peinado que dé más anchura a la mandíbula, para desviar la atención de ésta. Si la tiene hundida, siempre puede disimularla llevando el cabello de manera que las puntas rocen los lados de la barbilla. Si su cuello es ancho y desea que parezca más esbelto, puede pasar el cabello por detrás de las orejas y dejar que caiga suavemente alrededor del cuello. Si tiene una nariz prominente, un peinado suave y femenino será el más favorecedor.

TÉCNICAS DE CORTE. Si tiene el cabello fino y rebelde, escoja un estilo corto y en capas, que resulta fácil de peinar y crea la ilusión de más cuerpo. Para obtener unos resultados óptimos, llévelo con capas de distintos niveles. Si tiene grueso, encrespado y difícil de peinar, evite llevar demasiadas capas. En lugar de ello opte por capas graduales alrededor de la base de la cabeza, lo que permitirá que el peso incline el cabello hacia abajo y le aportará más suavidad.



SOLUCIONES PARA EL CABELLO

CORTES REGULARES

Es aconsejable recortarse las puntas cada seis semanas, lo que le ayudará mantener un buen estado general, aunque no hará que el cabello crezca más rápido, al contrario de lo que popularmente se cree. Siempre merece la pena invertir en un buen corte: mientras su cabello crece, el peinado seguirá conservando un buen aspecto. Converse detenidamente con su peluquero antes de decidir un corte o cambio de estilo.

PUNTAS ABIERTAS

Por más que se aplique productos capilares no se cerrarán las puntas abiertas. La única manera de librarse de ellas es cortando el cabello, aunque los recortes regulares ayudarán a evitar este problema. Si sus puntas tienden a abrirse, tome un complejo multivitamínico para reforzarlas. Para sellarlas temporalmente, puede masajearlas con un acondicionador o aplicar un poco de cera, *serum* o vaselina.

EXCESO DE PRODUCTOS

Si utiliza geles, espumas y aerosoles sin medida, puede acabar con un aspecto apagado y sin vida. Para solucionar el problema, puede emplear un champú desincrustador para eliminar estos residuos, los cuales causan graves daños en el estado general del cabello. Si se ha excedido en la aplicación de los preparados para marcar y peinar, cepílese el pelo, póngase champú en seco, déle un masaje y después enjuague.

HORAS EXTRAS

Una mascarilla capilar cremosa puede tener la doble función de suavizar y marcar: mezcle cantidades iguales de mascarilla y de gel en la palma de la mano, aplique sobre el cabello humedecido y déle forma. Esto creará un acabado mojado que además ayudará a acondicionar. Cuando enjuague el cabello al final de la jornada, tendrá un aspecto sano y brillante.

Siga estos sencillos consejos para tener un cabello sano

EL ACONDICIONADOR

Si deja el acondicionador durante más tiempo del indicado, no necesariamente conseguirá más eficacia. La mayoría de los suavizantes sólo recubren el cabello, lo que hace indiferente el tiempo de exposición al producto, ya sea un minuto o quince. Sin embargo, los acondicionadores en profundidad, con base oleosa o de pantenol, sí penetran en la fibra capilar, y precisan de un mayor intervalo temporal para obtener unos resultados óptimos.

UNA BUENA SUJECIÓN

Los champús y los acondicionadores que vienen en envases de vidrio pueden ser un riesgo potencial, ya que pueden resbalarle de las manos cuando esté en el baño o la ducha. Para evitar el problema, pruebe a pasar un par de gomas elásticas alrededor de las botellas, para que sean más fáciles de sujetar. Así mismo, para que sean realmente seguras, puede pasar el contenido a unas botellas de plástico.

LA TEMPERATURA

Si tiene el cabello graso, utilice siempre los secadores en frío, porque las corrientes de aire caliente pueden estimular las glándulas sebáceas y aumentar la producción de grasa. Si lo utiliza a esta temperatura también beneficiará al cuero cabelludo, porque el calor innecesario hará que el cuero cabelludo transpire hasta quince minutos después del secado, lo que hará que el peinado pierda su forma.

REVITALIZADOR DEL GEL

Si se ha echado el cabello hacia atrás con gel y empieza a perder su forma y definición, no debe añadir más producto, ya que puede sobrecargar el cabello y darle un aspecto apagado y sin vida. Considere este consejo de los expertos: mójese la punta de los dedos y páselas por el cabello, para volverle a dar forma y revitalizarlo. También puede cepillar el cabello para eliminar el gel y empezar de nuevo.

TRUCOS DE BELLEZA

Incline la cabeza mientras se cepilla el cabello para acelerar el flujo sanguíneo y para alcanzar los pelos más fuertes y protegidos que quedan ocultos por debajo.

1

No intente marcar el cabello recién limpio. Los aceites naturales que se encuentran en el pelo no lavado lo hacen más sencillo de controlar y permiten marcarlo fácilmente.

2

Sostenga el secador por encima y detrás de la cabeza, tal como se hace en la peluquería. El aire caliente descenderá por la fibra capilar y por encima de las cutículas.

3

La aplicación de cantidades iguales de gel y *serum* sobre los rizos impedirá que el gel quede rígido cuando se seque, mantendrá los rizos en su sitio y reforzará el brillo.

4

No pase el peine por los rizos. Una buena opción consiste en desbaratarlos con los dedos, ya que de otro modo su cabellera podría quedar encrespada.

5

Para dar un brillo rápido a un cabello mate, aplique *serum* a la parte media y, con cuidado, pase una brocha de maquillaje hacia abajo, a fin de alisar las cutículas.

6

Si tiene los ojos sensibles, debe usar champú infantil. Si se salpica, evitará la irritación, incluso si se está enjuagando el cabello, ya que este producto es muy suave.

El *serum* capilar, que puede utilizar para proteger y dar brillo al cabello, también puede aplicarse a las piernas en verano para darle a la piel un toque muy favorecedor.

7

8

Para hidratar las cutículas de las uñas, masajéelas con un poco de cera para el cabello. Para facilitar su aplicación, caliente primero la cera con un secador de mano.

A pesar de las tentaciones, no intente tocarse el cabello una vez marcado y peinado, de otro modo puede perder su forma y cuerpo, y adquirir un aspecto graso.

9

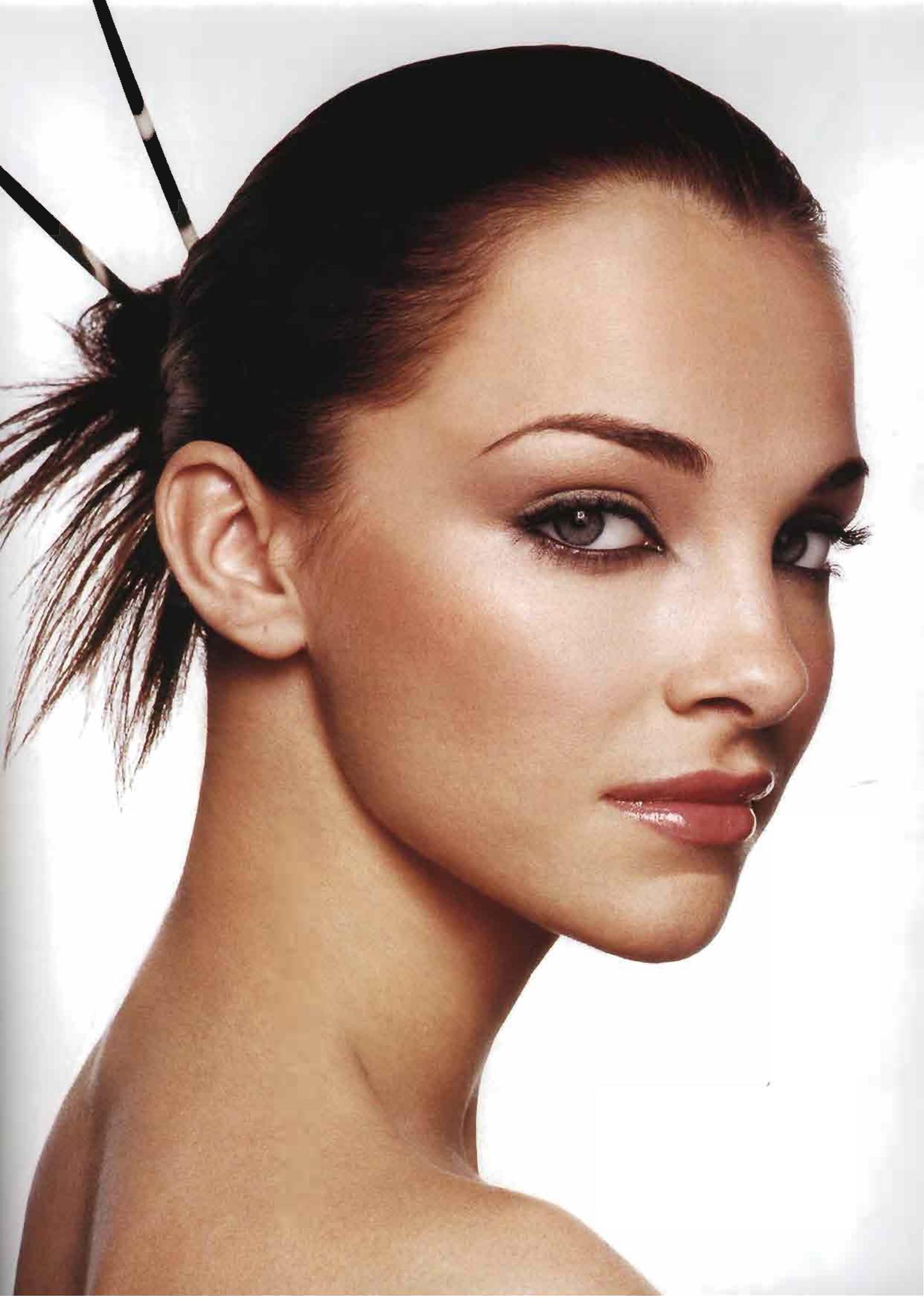
10





Soluciones creativas

Si sabe qué pasos seguir, puede lograr un buen peinado con rapidez y sin complicaciones. Sea cual sea el estilo de su peinado, el objetivo es tener un aspecto atractivo, moderno y natural. El cabello muy trabajado puede parecer artificial, difícil y anticuado. El arte del peinado consiste en dar la impresión de que no ha costado ni esfuerzo ni tiempo.





SECADO A MANO

PREPARACIÓN. Antes de empezar a secar, utilice un peine de púas separadas para desenredar. Colóquese una pinza para proteger el cabello y poder peinar en la dirección y forma que desea. Comience por secar de manera desordenada y luego hágalo a fondo pero por partes: asegúrese de que cada zona ha quedado bien seca antes de pasar a la siguiente y siga avanzando. Pase primero un poco de aire frío antes de decidir si la parte que ha trabajado está realmente seca o no, ya que el aire caliente puede dar una sensación de humedad.

CONSEJOS PARA EL PEINADO. No intente dar forma al cabello cuando está mojado. En lugar de ello, pase el secador por el cabello, sin utilizar ni el cepillo ni el peine, hasta que esté un 50 o 60 por ciento seco si es rizado, y un 80 por ciento si es liso. Cuanto más tenga que marcarlo, más húmedo deberá estar. Para acelerar esta primera fase de secado, incline la cabeza hacia abajo y utilice el secador de mano para eliminar el exceso de humedad.

TÉCNICAS DE SECADO. Debe mover el secador mientras trabaja con el cabello, incluso si se está concentrando en una zona determinada. Realice pequeños movimientos rotatorios o agite ligeramente el secador, puesto que el calor reseca el cabello y puede quemar el cuero cabelludo si está cerca de las raíces.

CONTROL DE LA TEMPERATURA. No aplique excesivo calor cuando trabaje con las raíces, ya que esto puede irritar y quemar el cuero cabelludo, aparte de hacer que quede con un aspecto graso y apelmazado. La temperatura media (o ligeramente más caliente, si su pelo es encrespado o grueso) le permitirá dar mayor volumen. Si tiene el cabello fino, trabaje siempre con el secador con la temperatura de fría a moderada para evitar que quede reseco.

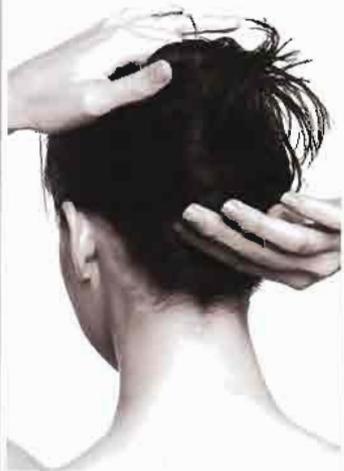
ESPERE A QUE SE ENFRÍE. Si utiliza un cepillo con el secador de mano para curvar o marcar el cabello, debe esperar siempre a que esa parte se enfríe antes de retirarlo, puesto que la forma que ha trabajado se podría deshacer. Otra opción para fijar la zona consiste en pasar un poco de aire frío con el secador, antes de retirar el cepillo.

REMOLINO Se trata de una pequeña zona de cabello que se levanta alrededor del crecimiento del pelo y no crece en la misma dirección que el resto del cabello. Para domarlo, tendrá que fijar el cabello con un cepillo redondo en dirección opuesta a la habitual y pasar el secador de mano, manteniendo el cepillo firmemente en su lugar. Si después pasa el secador en la otra dirección, comprobará que el remolino habrá desaparecido.

CORRIENTE DE AIRE. Dirija siempre la corriente de aire hacia abajo, siguiendo la fibra capilar, de este modo se asegurará de que las cutículas quedan planas y que el cabello tiene un aspecto brillante (si apunta hacia arriba, desbaratará las cutículas y el cabello mostrará un aspecto apagado y sin vida). Para facilitar esta tarea y controlar mejor la dirección del calor, sujete el secador por la boquilla en lugar del mango y trabaje desde las raíces hasta las puntas.

TIEMPO LIMITADO. Si tiene prisa, emplee a secar el cabello por la parte que rodea la cara, porque ésta es la parte más visible, y luego trabaje las zonas superiores. Si no tiene suficiente tiempo, deje que la parte de abajo se seque de manera natural. También puede pasarse un peine para darle forma y después esperar: cuando esté casi seco, trabaje con el secador de mano y un cepillo de marcar para completar el peinado.

MOÑO RETORCIDO



1. No hace falta que sea una gran experta para dominar este peinado. Si tiene un peine y unas horquillas, puede retorcer el cabello y darle un aspecto interesante en pocos segundos. Peine bien y recójalo todo hacia la nuca, como si se dispusiera a hacer una cola. En lugar de sujetarlo con una goma, retuerza el cabello hasta que esté tirante y después colóquelo sobre la cabeza.
2. Fíjelo en su lugar con varias horquillas colocadas aleatoriamente, allí donde crea que es preciso. Compruebe que no queden visibles. Si tiene problemas para ver lo que está haciendo, mírese en un espejo de pared y, luego, sujete un espejo de mano detrás de la cabeza y contémplo el peinado.
3. Si descubre que han quedado algunos pelos sueltos de la parte que recogió primero, utilice el extremo puntiagudo del peine y, con cuidado, vuélvalos a colocar en el interior del moño. Sujete con horquillas.
4. Este es un peinado ideal para el pelo mojado, porque cuando se seque permanecerá en su lugar. También le dará al cabello una forma interesante cuando se quite las horquillas y se suelte el pelo.

COLA DE CABALLO



1. Cualquiera puede conseguir este peinado en cuatro simples pasos. Así mismo, es una manera perfecta de disimular un exceso de grasa: simplemente añada un poco de gel y después prosiga. Otra opción consiste en no utilizar ningún tipo de producto. Empezar por peinar el cabello para garantizar que esté completamente desenredado.
2. Péñese hacia la nuca. Para comprobar que está bien tirante, pase las manos por encima. Este gesto dominará los pelos rebeldes y reducirá la electricidad estática que se puede haber creado por el roce del peine.
3. No lo sujete con una goma elástica, ya que el cabello puede engancharse y partirse, aparte de la dificultad que siempre representa retirarlas. Busque gomas recubiertas de tejido o las especiales que no estropean el cabello.
4. Divida su cola de caballo en unas dos partes y tire de ellas verticalmente para afianzar la sujeción. Vuelva a peinarla para darle un acabado liso. Si desea darle un toque interesante, puede ondular las puntas o darle un poco más de brillo con un poco de *serum* aplicado sobre el cabello de la cola.

BUCLES



1. Si su cabello es naturalmente ondulado será fácil de rizar, mientras que el lacio requiere más trabajo. Rícelo marcándolo con unos rulos (utilice los calientes sobre el cabello seco o los de velcro si está húmedo). El tipo de bucle estará determinado por el tamaño de los rulos que utilice: cuanto más pequeños, más apretado el rizo. En cambio, los grandes crearán unos bucles sueltos y desordenados. Rocíe el cabello con una loción para esculpir o marcar antes de fijar los rulos.



2. El ángulo entre la cabeza y la posición del cabello antes de poner el rulo determinará el volumen desde la raíz. Si enrolla el cabello alrededor de éste en un ángulo de 90° , conseguirá que la elevación sea máxima, mientras que los 45° darán un volumen mínimo.



3. Enrolle el rulo a partir de las puntas. Utilice los de velcro para evitar las pinzas, las cuales podrían dejar marcas en el cabello.



4. No se saque los rulos hasta que el cabello esté totalmente seco, o se perderá la forma conseguida. Para peinar los bucles no use el peine; en su lugar, emplee los dedos para separarlos.

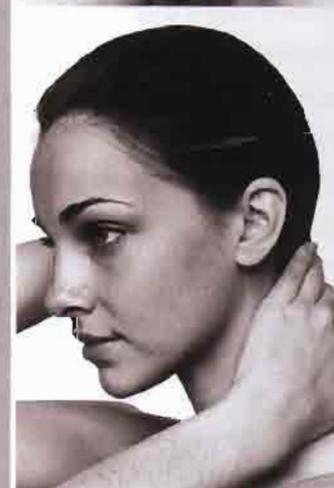
LISO



1. Alisar el pelo hacia atrás es uno de los peinados más fáciles de realizar. Puede darle un acabado brillante y muy liso o una variación con más textura. Puede trabajar con el cabello seco o mojado. Para dar un acabado más natural, emplee una cantidad mínima de espuma o gel y, con suavidad, pase un peine de púas separadas. Para que sea más liso, ponga un poco de cera o pomada en el cabello y después peine. Si no tiene gel, espuma ni cera a mano, use una crema hidratante de base oleosa para alisar el cabello hacia atrás. No podrá eliminarlo con un cepillado, así que deberá lavarse el cabello.



2. Con cuidado pase el peine por el cabello para distribuir regularmente el producto y después déle la forma que desee. Uno de púas separadas creará un acabado más interesante.



3. Después de peinar, pase las manos entre el cabello para dominar los pelos sueltos y asegurar que el acabado es suave. Para mantenerlo en su lugar, aplíquese un poco de laca.



4. Si tiene el cabello largo puede alisarlo hacia atrás y después recogerlo en una cola de caballo o en un moño.

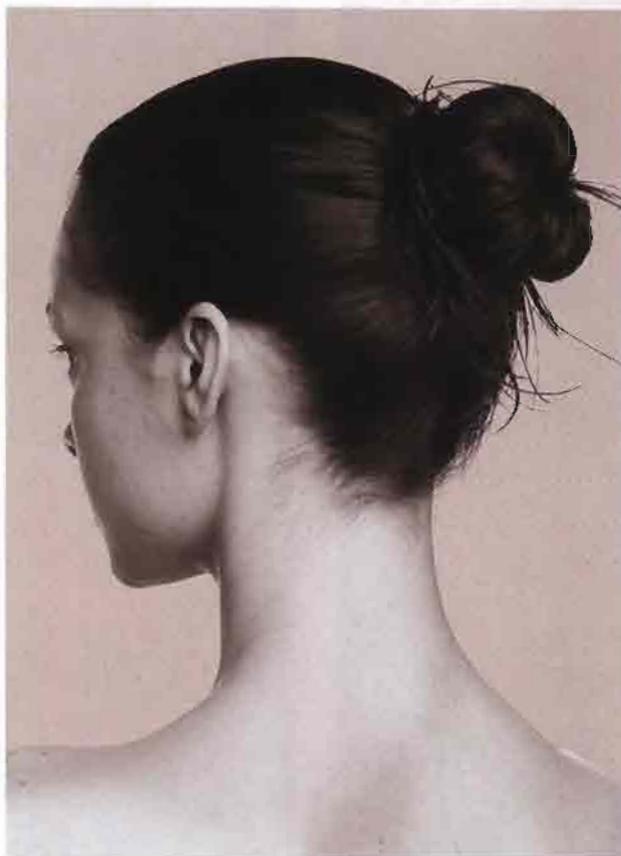


1

TRENZA

Si busca algo que sea diferente, puede trenzar simplemente la parte delantera del cabello, a cada lado de la sien, y ponérselas hacia atrás y dejar el resto suelto. Es una manera ideal de dar un toque interesante a un peinado de un largo uniforme. Si está aburrida de la trenza tradicional de tres hebras y quiere probar un nuevo estilo, utilice sólo dos tiras de pelo y tréncelas. Cuando llegue a la punta, sujételas con una goma.

2



MOÑO ELEVADO

Compruebe que el cabello está bien desenredado, luego pénelo hacia la coronilla y recójalo en una cola de caballo. Asegure la sujeción y después gire con un movimiento circular y déle forma de moño. Sosténgalo con horquillas o clips. Para un acabado moderno, saque las puntas fuera, déles una forma interesante y fije con un poco de laca. También puede situar el moño en la parte media de la cabeza o en la nuca.



3

PUNTAS ONDULADAS

Si su cabello le llega a los hombros o más abajo, y es liso o tiene un ondulado natural, puede darle un interesante acabado a base de rizos en la parte de abajo (a partir de las orejas) y las puntas. Empezar por la zona de delante con tiras de cabello de 2,5 cm de ancho y enrolle en unas tenacillas calientes; trabaje desde la parte media hasta las puntas. Sujete el cabello entre las tenacillas de treinta a sesenta segundos, según su tipo de cabello; al final absorberá el calor más rápidamente. Desenrolle y pase a la siguiente tira. Si emplea rulos calientes, siga el mismo proceso, pero enróllelos desde las puntas hasta llegar a las orejas. Sujeta en su sitio y pase a la siguiente tira.



4

LISO

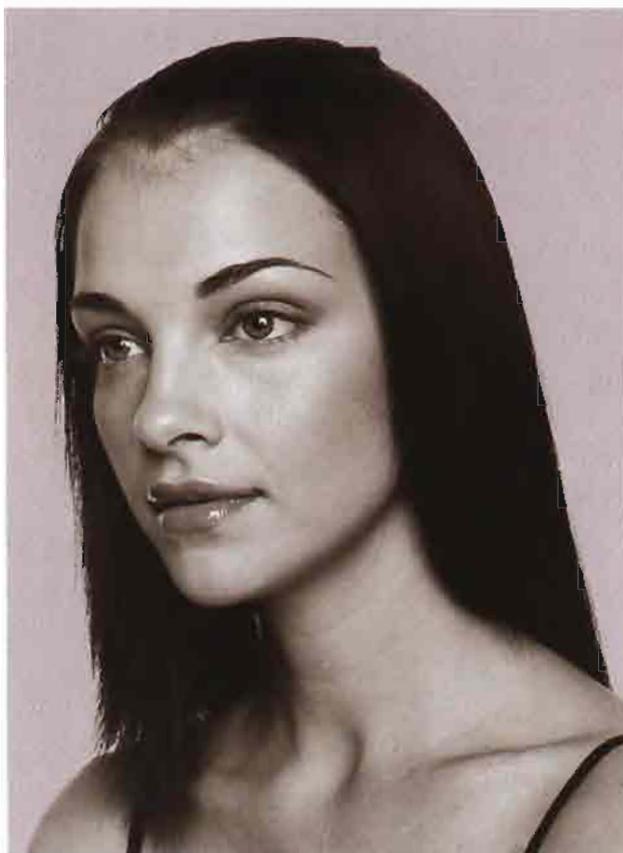
Para que el cabello quede perfectamente liso utilice el secador de mano, póngase primero espuma, después peine y séquelo parcialmente de manera desordenada.

Con el peine aparte una sección de cabello de 2,5 cm de ancho de la parte de la nuca y sujete el resto del cabello para alejarlo.

Con un cepillo redondo seque la parte seleccionada. Para obtener unos resultados óptimos, deslicelo desde las raíces hasta la punta, mientras dirige el aire del secador hacia abajo, siguiendo el cepillo.

Compruebe que cada sección está completamente seca antes de pasar a la siguiente. Trabaje con partes de 2,5 cm de ancho y, poco a poco, avance hacia la parte superior de la cabeza. Cuando acabe de secar, ponga un poco de *serum* al cabello para darle un acabado brillante.

5



PEINADO HACIA ATRÁS

Es ideal para los cortes de largo uniforme, el cabello cortado a capas o si se está dejando crecer el flequillo. El secreto está en comprobar que el cabello está absolutamente liso y con mucho brillo. Si no es una experta del alisado con secador de mano, trabaje con unos hierros de alisar. Una vez el cabello esté liso, retirelo de la cara con un peine y trace dos rayas (emplee el centro de cada iris como guía) hasta la coronilla. Sujete esa sección en un ángulo de 90° en relación a la cabeza, pase una peineta de la misma anchura y tire hacia atrás, para sujetarla. Repita hasta que la peineta esté bien sujeta.



6

TRENZA

Para tener éxito, primero peine para desenredar bien y después divida el cabello en tres partes iguales. Pase la parte izquierda por encima de la central, y luego la parte derecha por encima de la central. Repita el proceso hasta alcanzar las puntas. Sujete con una goma. Una vez haya terminado, puede aplicar una fina capa de *laca* para mantener el peinado en su lugar. Si el resultado le parece demasiado acicalado simplemente suelte algunos pelos de la parte delantera. Si por error saca demasiados no hace falta que vuelva a empezar; con unas pinzas pequeñas puede volver a colocar el pelo en la trenza y sujetarlo.

PEINADOS

UTENSILIOS MULTIUSO Cuando haga el equipaje para un viaje, piense que puede aprovechar más sus utensilios: para evitar que las cadenas se enreden y se formen nudos, envuelva sus collares alrededor de un rulo y sujételos con una goma elástica. Así mismo, puede usar el secador para deshumedecer su ropa interior y otras prendas pequeñas después de lavarlas.

ESPEJOS Si lleva un peinado simétrico, debe alternar la mano con la que sujeta el secador para comprobar que ambos lados de la cabeza quedan igual. Una vez haya dominado la técnica le resultará muy natural y utilizará el secador como un profesional. Además, un beneficio extra es que es una buena forma de tonificar los músculos, tanto de los brazos como de las manos.

FUNDA DE SATÉN Si siempre se despierta con el peinado deformado, puede probar a cambiar la funda de la almohada. Las de satén permiten que el cabello se deslice suavemente cuando se mueve mientras duerme, mientras que las de algodón lo alborotan. Además, si utiliza una funda de satén también se evitará las marcas en la cara causadas por los pliegues de la almohada.

RIZOS FÁCILES Para darle al cabello un rizo natural, coja aleatoriamente trozos de 5 a 7,5 cm de cabello húmedo, retuézalos un poco, déles la forma de pequeñas pelotas y sujete. Deje secar y suéltelos sólo cuando no presenten nada de humedad. No los peine; incline la cabeza hacia abajo y use los dedos para romper el rizo y resaltar la forma conseguida.

Pasos simples para un peinado con éxito

VOLUMEN

Una manera segura que garantiza el volumen desde la raíz y que éste no se desvanezca es trabajar las raíces con un cepillo horadado. Mientras elimina la humedad del cabello con el secador, eleve pequeñas secciones a medida que avanza. También puede trabajar con la cabeza inclinada hacia abajo o a un lado mientras va secando, lo que dará mucho volumen al cabello.

CABELLO REBELDE

Si tiene problemas con la electricidad estática de un pelo rebelde, siempre puede probar a utilizar un aerosol antiestático para la ropa. No debe aplicarlo directamente al cabello, pero puede poner una pequeña cantidad en un peine o cepillo y después pasarlo suavemente por la zona. Sin embargo, vaya con cuidado porque un cepillado excesivo puede producir aún más electricidad estática.

MARCADO CON VAPOR

Cuando se bañe, cierre la puerta para que el vapor no se desvanezca. Luego rocíe el cabello con una loción para marcar y póngase rulos antes de entrar en la bañera. El vapor ayudará a fijar los rizos. Quitelos cuando tenga el cabello completamente seco y pase los dedos para desbaratar los rulos y dar más definición.

MÁS ESPESOR

Si tiene el cabello rubio y fino como un bebé y quiere que parezca más abundante y también que su tono sea casi blanco, los peluqueros recomiendan espolvorearlo con un champú seco. Esto le dará más cuerpo y hará que sea más fácil de dominar. Recuerde: sea discreta con la aplicación. Para retirarlo, simplemente cepille.

TRUCOS DE BELLEZA

Si tiene el cabello africano y ningún producto para marcar, pruebe con el aceite de jojoba. De estructura similar a sus aceites naturales, lo hidratará, suavizará y le dará brillo.

1

Con la edad, a veces favorece más optar por un peinado que dé más volumen y cuerpo al cabello. Es mejor evitar los que sean muy lisos o pegados al rostro.

2

Después de utilizar laca no se cepille, ya que puede eliminar el producto que acaba de aplicarse. En lugar de esto, pase un peine por el cabello con suavidad.

3

Llévese una botella de suavizante a la playa para proteger el cabello de los rayos UVA. El calor intensifica la acción del producto y lo protege incluso después de un día de sol.

4

Si su cabello se ha aplastado al cabo de unas horas de marcarlo, incline la cabeza hacia abajo y pase un cepillo para atrapar el aire y para crear más volumen.

5

Con los años, el cabello se vuelve mucho más frágil: utilice un cepillo de cerdas blandas y aplique calor mínimo cuando lo marque o use productos químicos.

6

No piense que un peinado aparatoso y mucho maquillaje equivalen a *glamour*. El secreto se basa en elegir peinados sencillos, para mostrar una imagen discreta.

Para dar movimiento y cuerpo al cabello, envuélvalo cuando esté mojado y deje secar. Esto crea una ondulación suave en lugar de rígida que evita ponerse rulos.

7

8

Para dar textura al cabello seco sin que tenga un aspecto graso ni sobrecargado de productos, ponga un poco de acondicionador que no necesita aclararse con agua.

Si se engancha las medias, emplee un poco de laca para el cabello para que la carrera no se extienda. No se exceda o se le pegarán a la piel de las piernas.

9

10





Métodos de
coloración

Tanto si se decide por un rojo atrevido, un castaño intenso o un rubio brillante, el color del cabello puede crear un impacto extraordinario sobre su aspecto y manera de sentirse. La nueva generación de tintes y colorantes está enriquecida con ingredientes suavizantes, así que si desea un cambio drástico o sólo un realce sutil, puede conseguir resultados que ya no perjudican la salud de su cabello.





COLOR DE CABELLO

COLORES TEMPORALES. La espuma, el champú, la loción para marcar, la laca y el baño de color recubren las cutículas y forman una película de color temporal en un instante, que desaparecen al lavar el cabello. Estos productos están concebidos para dar unos cambios menores que oscurecen el tono o la intensidad de su color natural, pero si no lo especifican en el envase, no pueden aclarar el cabello ni teñir las canas. Debe dejarse aconsejar antes de emplear estos productos sobre un cabello que ya está teñido o permanentado. Los tonos rubio ceniza y plateados son útiles para iluminar el pelo gris o blanco, que puede parecer amarillo u opaco por el humo de los cigarrillos o la acumulación de productos contaminantes.

SEMIPERMANENTES. Al igual que los colorantes temporales, recubren la fibra capilar con pigmentos de color, pero su duración se limita a cinco o siete lavados, según la porosidad del cabello. Si tiene el cabello seco y castigado, absorberá algunos de los pigmentos y el tono se desvanecerá más lentamente. Los colores semipermanentes no convierten el oscuro en rubio, pero son ideales para reforzar el tono natural, aportar brillo y disimular las canas (cuidado con los rojizos). Así mismo, son una manera perfecta para experimentar sin estancarse en un resultado concreto durante mucho tiempo. Este tipo de tinte puede aplicarlo sobre el cabello húmedo, pero una vez que haya subido el tono, se ha de lavar con champú.

TONO SOBRE TONO. Éstas son versiones más duraderas del color semipermanente que al cabo de unos doce a veinte lavados desaparece. Penetran ligeramente en la fibra capilar (se pueden ver señales de crecimiento en las raíces) y tienen más capacidad de fijación, pero no pueden aclarar el cabello. Se suelen recomendar para reforzar el color natural del cabello, dar un tono más profundo o cubrir las canas (hasta un 60 por ciento).

COLOR PERMANENTE. Este tipo de tinte, que no se va con el lavado, se encuentra en tres formas. En primer lugar está la henna, un tinte natural de larga duración que sólo se elimina si se corta el cabello, y que, literalmente, mancha el pelo. Por otra parte, están los tintes metálicos, también denominados restauradores del color, que se venden como colorantes del tipo "haga desaparecer sus canas". Depositan unos pigmentos

metálicos y sales de varios metales, como plata, cobalto, cobre y magnesio, sobre la fibra capilar para que se oscurezca. Por último, existen los tintes químicos, el sistema de coloración permanente más utilizado, que se venden en una amplísima gama de colores. Su acción consiste en abrir las cutículas para que los pigmentos penetren en el córtex. Después de absorber el color, las cutículas se cierran y atrapan los pigmentos de manera permanente. Este tipo de tratamiento le permitirá teñirse el cabello hasta cuatro tonos más claro que su color natural. El único inconveniente del tinte permanente es que el crecimiento del cabello obliga a retocar las raíces, cada seis a ocho semanas.

DECOLORACIÓN. Si quiere aclarar todo el cabello o busca unos resultados que no puede conseguir con otros tintes, puede utilizar este método. La fuerte solución alcalina usada para la decoloración levanta las cutículas y se aclaran los pigmentos naturales del cabello. Cada pelo sufre varios cambios de color, de negro a castaño oscuro, castaño rojizo, castaño corado, rubio dorado y rubio claro, a medida que los agentes decoloradores aclaran los pigmentos. Con un enjuague se detiene el proceso en el tono que desee. A menos que sea una experta, deje este trabajo a los profesionales, ya que los cambios de tono pueden ser impredecibles. Debido al fuerte proceso químico que implica, el cabello se puede romper fácilmente y el cuero cabelludo se puede quemar si se deja demasiado tiempo. Si lo tiene sensible, es mejor que no use este método. La decoloración debe realizarse junto a un programa para acondicionar y reestructurar el cabello, ya que se trata del más agresivo de todos los procesos de coloración. Se pueden aplicar colores semipermanentes para subir el tono y mejorar su estado.

MECHAS Y REFLEJOS. Con el uso del decolorador o tinte para mechas, puede combinar hasta tres tonos diferentes y conseguir así un efecto similar a los reflejos que produce la luz del sol. Así mismo, también puede añadir tonalidades que contrasten con su color natural para conseguir un resultado más espectacular. Los reflejos pueden dar destellos al cabello, lo oscurecen en algunas zonas o añaden colores intensos como cobre, dorado y rojo, que quedan perfectos en un cabello rubio oscuro y castaño. El crecimiento del cabello le obligará a retocar las raíces, al cabo de unas seis a ocho semanas.

ELECCIÓN DEL COLOR

El color del cabello, igual que el maquillaje, debe adecuarse a su rostro. Si tiene la piel pálida o de color marfil, cualquier tono de cabello le combinará bien. Las mujeres que tienden a las rojeces debe evitar el rojo o el rubio dorado, y optar por las tonalidades ceniza que neutralizarán su color de cutis. Las que tengan una tez más cetrina deben evitar los amarillos, dorados o naranjas, y elegir rojos profundos y burdeos. La piel negra se complementa con un colorido similar al del cabello. Las de tono olivácea, deben continuar con el oscuro, pero con reflejos rojizos, ya sean castaño o burdeos.

A PRUEBA

Si desea comprobar el resultado final antes de emprender un cambio de color, corte algunas hebras de cabello cerca de las raíces. Con cinta adhesiva sujételas por un lado y aplique el tinte. Espere el tiempo recomendado, enjuague, espere a que se seque y después analice los resultados. Ésta es una idea especialmente buena si ya lleva el cabello teñido o permanentado, ya que el resultado final puede ser impredecible. Así mismo, para ver cómo pueden quedar diferentes colores de cabello con su piel, pruebe con pelucas y postizos de los tonos que está estudiando.

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

Nunca use tintes, sobre todo del tipo permanente o restauradores "anticanas" sobre el cabello teñido con henna, ya que puede provocar una reacción química adversa a los componentes metálicos y puede llevarse una sorpresa. Mezcle el color antes de aplicarlo y tirelo después del uso, e incluso que las instrucciones especifiquen que se puede emplear en una fecha posterior. Si se ha hecho la permanente, espere por lo menos cuarenta y ocho horas antes de utilizar colorantes. Debe cortarse el cabello o darle otra forma después de un proceso químico, ya que incluso el más sano estropea las puntas y las deja porosas.

COMPROBACIÓN PREVIA

Si nunca se ha teñido antes el cabello, compruebe siempre la sensibilidad de la piel antes de empezar. Limpie un trozo de piel de detrás de la oreja con algodón empapado en alcohol y después póngase una gotita de tinte con un bastoncito de algodón. Reaplique dos o tres veces y deje que se seque el tinte entre cada aplicación. No se lave la zona durante cuarenta y ocho horas. Si en el transcurso de este tiempo no hay rojez ni irritación, puede utilizar el producto con tranquilidad. Nunca emplee los tintes para el cabello para cejas ni pestañas. Como no están concebidos para usar en zonas sensibles, podría sufrir alguna reacción negativa.

LIMPIEZA

Si no es una profesional, siga estos sencillos pasos para que la tarea le resulte más fácil. Para proteger e impedir que se manche la piel, frote con vaselina la zona situada alrededor del nacimiento del pelo antes de aplicar el tinte. Para eliminarla, masajee con un poco de crema limpiadora y después retire con un algodón humedecido. Lleve siempre guantes cuando aplique el producto y póngase una toalla vieja de color oscuro alrededor de los hombros. Si le entra producto en los ojos, enjuague inmediatamente con abundante agua. Si persiste la irritación o se produce alguna reacción, consulte con un médico.





ACLARADO

Cuando esté en la playa no intente añadir zumo de limón puro para aclarar el pelo rubio, ya sea natural o teñido, porque causaría graves daños tanto en el tono como en el estado del cabello. Un método menos nocivo consiste en mezclar primero el zumo de limón con un acondicionador y luego aplicar. Para realzar el rubio, ya sea natural o teñido, prepare una infusión con 4 cucharadas de flores de manzanilla secas en 100 ml de agua hirviendo y deje reposar veinte minutos. Aplique al pelo seco, espere veinte minutos y después aclare con agua caliente.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si se ha teñido el cabello, pero no le gusta el resultado, consulte a su peluquero. Le aconsejará soluciones sencillas para disimular el color o devolverlo a su tono natural. Si el cabello decolorado tiene un aspecto demasiado vistoso o amarillo, puede rebajarlo con una coloración temporal en tono plata o ceniza y usar tinte para cubrirlo. Para eliminar uno permanente, puede emplear un producto específico para suprimir o rebajar el color, pero es aconsejable que lo haga un profesional. Las tonalidades semipermanentes desaparecen con lavados frecuentes. Para no perjudicar el estado del cabello, trátelo después con una mascarilla reparadora con proteínas.

REFRESCAR EL COLOR

Para reavivar el tono de su cabello, utilice una vez por semana un champú y acondicionador que realcen el color. Estos depositan cantidades minúsculas de pigmento de color sobre la fibra capilar que lo revitaliza y lo mantiene. Déjelos siempre el tiempo recomendado y siga las instrucciones del fabricante. Puede alternar con un champú y un acondicionador de fórmula especial para el teñido, ya que están concebidos para tratar los cambios que ha sufrido el cabello: los champús suavizan y limpian y evitan que se desvanezca el color, mientras que los acondicionadores depositan una película protectora alrededor de las zonas porosas y dañadas de la fibra capilar, lo que permite retener los pigmentos.

Seis consejos para mantener el color



4

CUIDADO PREVENTIVO

A pesar de que los tintes modernos no estropean tanto el cabello, los productos químicos inherentes al proceso obligan a cuidar bien de su cabello. No lo cepille excesivamente y evite los utensilios calientes para marcarlo. Para ayudar a que recupere la fuerza y el buen estado, use acondicionadores especialmente nutritivos, mascarillas capilares y reparadores con proteínas. Cuando se lave la cabeza, aclare con abundante agua fría, ya que esto cerrará las cutículas y asegurará que queden planas, lo que favorecerá la resistencia natural del cabello y al mismo tiempo fomentará su brillo.

SALVAR LAS RAÍCES

Si lleva mechas o reflejos, calcule que en seis u ocho semanas se verán las raíces. En lugar de volverse a aplicar mechas en toda la cabeza, ahorre tiempo y dinero, y pida a su peluquero que lo haga sólo en el nacimiento del cabello, la coronilla y la raya. Infórmese también sobre las diferentes técnicas y escoja las que impliquen un mantenimiento más fácil. Las mechas y reflejos tradicionales con papel de plata requieren una aplicación precisa, que puede ser costosa y larga, mientras que las rayas de color espaciadas, menos estructuradas, son mucho más fáciles de retocar o cambiar.

5

6

TONO VERDOSO

Si se ha decolorado el cabello o lo ha teñido de rubio, piense que el agua clorada puede darle un feo tono verdoso, ya que los productos químicos del agua oxidan el color del cabello. Para evitarlo, use productos diseñados para protegerlo del agua clorada y enjuáguelo siempre inmediatamente después de nadar. Si ya tiene este tono verdoso, pida hora a su peluquero o bien siga este sistema corrector: vierta zumo de tomate en el cabello, déle un masaje, deje un par de minutos y después enjuague. El tomate neutraliza el color verde y ayuda a devolver al cabello rubio su antiguo tono, ya sea natural o teñido.

CONSEJOS PARA EL COLOR

COLORACIÓN CON HENNA

La coloración con henna puede dar resultados impredecibles, no se puede eliminar sin cortar el cabello y no se puede emplear con otros colorantes, ya que los minerales orgánicos que contiene pueden tener una mala reacción si se mezclan con otros. La única manera de disimular una mala coloración con henna es usar un tinte semipermanente que no lleve productos químicos, pero consulte primero con su peluquero.

COLOR QUE SE DESVANECE

Intente teñirse cuatro o seis semanas antes de irse de vacaciones o de exponerse al sol, para que el cabello tenga tiempo de reequilibrarse antes de ser expuesto a los nocivos rayos solares. Como la luz solar actúa como el agua oxigenada, aclara el color y acumula sequedad y lo estropea, protéjase y aplique preparados enriquecidos con filtros solares o úntelo con cera.

PARA REALZAR EL TONO OSCURO

No gaste dinero en productos caros para resaltar su cabello moreno. Pruebe a preparar un café exprés cargado, déjelo enfriar y después utilícelo como infusión: vierta sobre el cabello seco, deje treinta minutos y aclare. También puede dejar 2 cucharaditas de hojas de nogal y una bolsita de té en agua caliente, dejar enfriar y usar como un aclarado después del champú.

LIMPIEZA

Si se ha teñido el cabello en casa y se ha manchado la piel, frote con un poco de algodón empapado en tónico con base de alcohol o con agua caliente, jabonosa y un cepillo de uñas. Algunos expertos recomiendan masajear la zona con un poco de pasta de dientes blanqueadora, dejarla cinco minutos y después retirar con un pañuelo de papel, o incluso frotar con un poco de ceniza de cigarrillo fría para eliminar la mancha.

Todo lo que necesita saber sobre colorantes

COLOR NATURAL

Ciertos tintes se adecuarán mejor a su color natural que otros. Si tiene el cabello castaño de oscuro a claro, hágase unos reflejos más oscuros o rojizos; si el cabello es negro evite el rubio o el rojo; si es rubio de oscuro a claro, opte por tonos cálidos desde miel hasta un castaño lechoso y caoba; si es gris/rubio, escoja tonos pálidos y fríos; y si es gris, evite el rojo.

PRECAUCIONES CON EL COLOR

Existen dudas sobre la seguridad de los tintes permanentes y semipermanentes para las mujeres embarazadas, así que evite métodos de coloración que apliquen tinte directamente sobre el cuero cabelludo y en lugar de ello escoja un tinte vegetal o unas mechas o reflejos. Al cabo de tres meses, cuando los cambios hormonales mejoren el estado del cabello, puede que de todos modos decida no utilizar nada.

RECUBRIMIENTO

Cuando cesa la producción de melanina, el cabello se vuelve blanco, aunque se percibe como gris. Si tiene hasta un 60 por ciento de pelo gris, pruebe un tinte de tono sobre tono, que le durará como mínimo veinte lavados. Si pasa del 60 por ciento, tenga en consideración un tinte permanente. Si se siente feliz con su gris natural, utilice un champú que resalte el color para darle un tono plateado.

TINTES VEGETALES

Elaborados con extractos naturales, los colores vegetales literalmente manchan el pelo cuando se aplican y duran hasta seis lavados. Su acción refuerza el brillo natural y revitaliza el cabello deslustrado, pero no consigue ocultar las canas. Si tiene el pelo decolorado o teñido, los resultados pueden ser impredecibles; si el pelo está seco y estropeado, el color durará más tiempo.

TRUCOS DE BELLEZA

Después de teñirse no se lave el cabello ni lo esponga al agua clorada ni a una luz solar intensa hasta después de 48 horas, ya que alteraría el tono y el estado del pelo.

1

Si ha usado un semipermanente pero no está satisfecha con el resultado, utilice un champú aclarador o uno que dé volumen para que el color se desvanezca.

2

Si tiene el cabello fino recuerde que el tinte permanente puede hacer que aparente más grosor, puesto que el proceso químico hará que la fibra capilar adquiera volumen.

3

Tenga en cuenta el color de sus ojos y cejas antes de optar por un cambio de tono. Si rebaja su color, use un juego de aclarador facial para disminuir el de sus cejas.

4

Si tiene problemas porque tiene el cabello graso, los profesionales recomiendan utilizar tinte, porque los procesos químicos cambian la porosidad natural del cabello.

5

Las mechas o reflejos rompen la el volumen y la pesadez de un cabello muy denso. También resaltan el fino, ya que proporcionan mayor textura a su peinado.

6

La elección de color es vital. Si es muy claro, puede hacer que el cabello parezca fino, mientras que los tonos vivos reflejan más la luz y aparentan más grosor.

Para iluminar el cutis, aplique unas cuantas mechas discretas al cabello que rodea el rostro. Escoja tonos que den calidez a la piel y resalten su color natural.

7

8

Si su cabello es corto, evite las mechas, ya que no le quedarán bien. Para unos resultados óptimos, pruebe a usar un tinte permanente o semipermanente.

Trate el cabello teñido con una mascarilla hidratante una vez por semana para reemplazar la humedad perdida. Evite el aceite caliente porque elimina el color.

9

10





Expresa la belleza

Puede conseguir el máximo rendimiento en pocos minutos con unos consejos rápidos para el maquillaje y el cabello. Ninguno de ellos pondrá en peligro el resultado final, y le irán muy bien si carece de tiempo y desea ofrecer un aspecto impecable. Éste es el capítulo ideal para las mujeres modernas y ajetreadas que necesitan un método de belleza adecuado a su ritmo de vida.





DOBLE USO

Escoja siempre productos de belleza de doble uso para ahorrar tiempo, o siga estos consejos para aprovechar mejor los artículos que ya tiene en su colección de cosméticos.

BARRA DE LABIOS. El pintalabios cremoso en tono rosa suave también se puede utilizar como colorete. Simplemente púntee con él los carrillos y después extienda bien por la piel. Para conseguir un acabado natural y de aspecto saludable, trabaje en pequeños movimientos circulares.

SOMBRA DE OJOS. Puede usarse como *eyeliner* si humedece un pincel para maquillaje de punta fina con agua, recoge un poco de sombra y la aplica a los ojos para perfilarlos.

MÁSCARA. La máscara de tonalidad clara se puede utilizar para perfilar las pestañas y para dominar el vello rebelde de las cejas.

LÁPIZ. Compre uno de color pálido, por ejemplo un marrón suave, y úselo para perfilar las cejas y los ojos, además de sombrear los labios antes de recubrirlos con brillo.

COLORETE. Puede sacarle más partido a un tono natural en crema si lo emplea también como color para labios, ojos y mejillas.

BRONCEADOR. Utilice los de polvos para dar un acabado espléndido al rostro y para dar un fulgor saludable al resto del cuerpo. Así mismo, también podrá perfilar los ojos: espolvoréelos siguiendo la línea de la cuenca.

HIDRATANTE. Si no ha tenido tiempo de ir a la peluquería para un recorte, como solución provisional pase una crema hidratante de base oleosa por las puntas del cabello para cerrar las puntas abiertas.

CORRECTOR. Además de disimular cualquier impureza e imperfección, también se puede emplear para dar a los labios un toque de color. Aplíquelo con la punta de los dedos y después cubra con bálsamo labial.

ESMALTE DE UÑAS. Si se ha enganchado las medias y no lleva encima un par extra, siempre puede pintar una fina película de esmalte de uñas transparente o de color claro como medida de emergencia para evitar que el agujero o la carrera se agranden.

CHAMPÚ. El champú suave es el perfecto compañero de viaje. Además de encargarse del cabello, se puede usar para lavar el cuerpo e incluso la ropa. Cuando vaya mal de tiempo, escoja uno que lleve acondicionador.

ACONDICIONADOR. No gaste una fortuna en productos que preparan para la depilación de las piernas. El acondicionador para el cabello resulta perfecto, con la ventaja añadida de que aumenta el contenido de humedad de la piel.

SERUM. Durante el verano puede dar a las piernas un acabado satinado y favorecedor poniendo un poco de *serum* en la piel. Los que están enriquecidos con protectores ultravioletas también le ayudarán a salvaguardarlas de los rayos del sol.

GEL. Si sus cejas tienden a despeinarse, una ligera aplicación de gel para el cabello ayudará a colocarlas y fijarlas en su sitio.

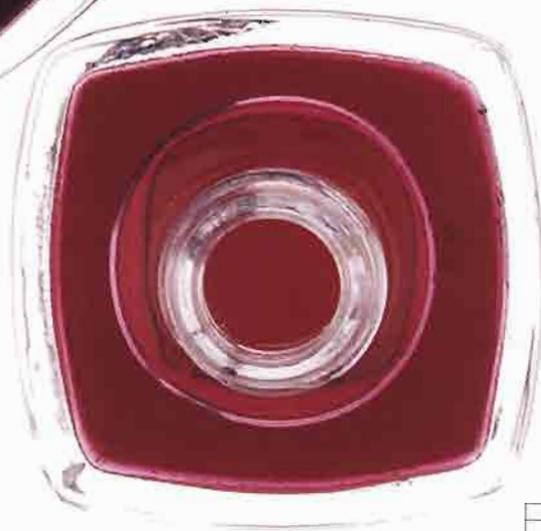
CERA. Si lleva zapatos de cuero y de repente se percata de que están arañados y necesitan lustre, pero no tiene betún a mano, puede aplicar un poco de cera para el cabello o vaselina para darles brillo, suavizarlos y reparar la piel.

ARREGLADA EN 2 MINUTOS

Mezcle maquillaje de fondo con un poco de hidratante en la palma de la mano, aplique y extienda bien. Concéntrese en las partes que necesiten más recubrimiento, como las zonas de tono irregular o las venitas rotas de las mejillas y la nariz. Aplique corrector en barra a cualquier imperfección con los dedos. Póngase un poco de colorete en polvo. Para conseguir unos resultados óptimos, aplique con movimientos circulares sobre los carrillos. Recubra las pestañas con máscara. Añada pintura de labios de tono neutro, pero sin utilizar el pincel, ya que la aplicación requiere más tiempo.

2

1



ARREGLADA EN 1 MINUTO

Cuando tenga prisa, opte por un aspecto de belleza natural. Un maquillaje de fondo de "todo en uno" es la manera más rápida de crear una base impecable.

Si necesita más recubrimiento, aplíquelo con una esponja húmeda, pero trabaje con rapidez, porque la fórmula se seca en seguida. Pase maquillaje de fondo por los labios y párpados. Añada una capa de máscara a las pestañas y póngase un poco de brillo labial.

ARREGLADA EN 3 MINUTOS

Déle a la piel un acabado impecable y use maquillaje de fondo líquido y corrector, ahorre tiempo y aplíquelo con los dedos. Pase una brocha con polvos por todo el rostro. Para perfilar las mejillas y los ojos, escoja un tono pálido de colorete en crema. Aplique suavidad por los pómulos y también por los párpados. Cubra los labios con la barra, seque con un pañuelo de papel y vuelva a poner color. Por último, aplique su máscara de la manera habitual.

3

Seis consejos

para mujeres ajetreadas

ARREGLADA EN 4 MINUTOS

Aplique el maquillaje de fondo con los dedos, extienda bien y cubra las imperfecciones con corrector. Fijelo presionando unos polvos faciales contra la piel y después ponga colorete en los pómulos. Si no dispone de tiempo, no prescinda del color: pase una sombra de ojos de tono neutro sobre los párpados con un solo movimiento y evite el eyeliner líquido. También puede optar por un lápiz perfilador, que resulta más fácil y más rápido de manejar: difumínelo para disimular cualquier error. Aplique la máscara y la pintura de labios como de costumbre.

4

ARREGLADA EN 5 MINUTOS

Aplique maquillaje de fondo a la piel, ocultando cualquier imperfección con la punta de los dedos. No se olvide de pasarlo por los párpados, ya que será la base de color para los ojos. Para realzarlos, defina la línea de la cuenca con sombra utilizando un pincel y aplíquela por las cejas para darles una forma sutil. No pierda el tiempo siguiendo la línea de los labios y sombree toda esta zona con el perfilador (también servirá para fijar la barra de labios). Píntelos, seque con un pañuelo de papel y repita. Aplique la máscara y termine con un poco de colorete en polvo.

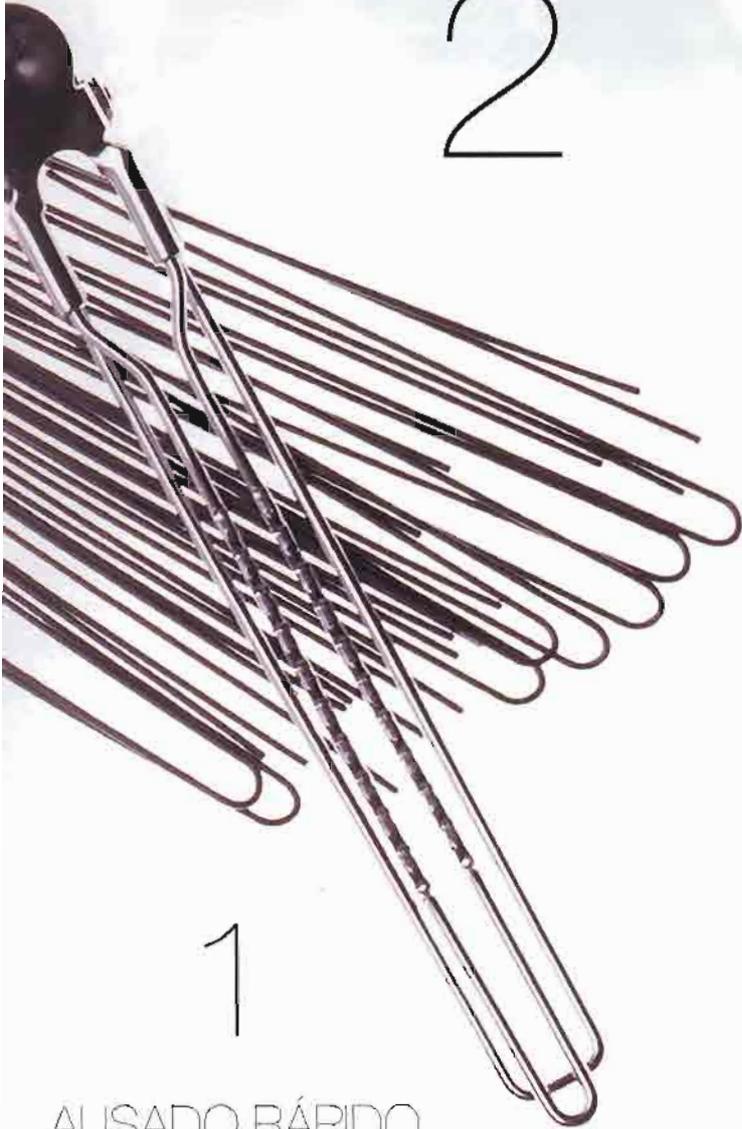
5

6

ARREGLADA EN 6 MINUTOS

Si dedica un poco de tiempo para preparar la piel antes de aplicar los cosméticos, se ahorrará muchos problemas. Utilice una crema hidratante no oleosa como fijador. Aplique el maquillaje de fondo y después seque con un pañuelo de papel para retirar el exceso de grasa de la superficie. Disimule las imperfecciones aplicando corrector con una brocha. Espolvoree la nariz, barbilla y frente con polvo facial. Sombree los párpados y la línea de la cuenca con sombra de ojos y luego difumine un realzador marrón por el hueso orbital. Utilice un lápiz para perfilar la línea de pestañas inferior y realzar las cejas. Aplique la barra de labios, la máscara y el colorete como de costumbre.





ECHADO, HACIA ATRÁS

Una de las maneras más rápidas de conseguir un acabado pulido es este estilo de peinado. Para obtener unos resultados óptimos, pulverice el cabello con agua, peine y luego aplique cera o gel. Vuelva a pasar el peine o déle forma con la punta de los dedos. Si se lo ha alisado con gel y empieza a perder la forma y definición, siga el consejo de los expertos: mójese la punta de los dedos y páselos por el cabello para volverle a dar forma y revitalizar el peinado.



ALISADO RÁPIDO

Si no tiene tiempo de utilizar el secador de mano y un cepillo redondo, puede alisarlo con un par de hierros de alisar calientes. Antes de empezar, pulverice el cabello seco con un producto protector para evitar que el calor del aparato tenga un efecto resecaante. Luego, trabaje por zonas y pase los hierros de alisar. Cuando haya terminado, si cree que le ha quedado el cabello demasiado liso, pase el secador de mano durante unos segundos.



RAYAS

Según su ubicación cambian el aspecto y son adecuadas para cualquier largo de cabello. Trácelas en el medio, a un lado o en zigzag. Recuerde que al lado favorecen a todos los tipos de cara. Si tiene el rostro redondo debería evitar la raya central porque acentuará más su forma. Para perfeccionar su estilo de hacer rayas, compre un peine con un mango metálico de punta fina y utilice el extremo de la punta para dividir el cabello.

RIZOS

Para marcar el cabello en un tiempo récord, pulverice con aerosol o gel para marcar y enrollle en rulos de velcro antes de tomar un baño. Compruebe que la puerta del cuarto de baño permanece cerrada para que no se escape el vapor, ya que esto le ayudará a marcar el cabello. No se quite los rulos como mínimo en cinco minutos, para que el rizo quede fijo. También puede comprar un par de tenacillas para el pelo de tamaño grande, coger zonas aleatoriamente y rizar.



4



LAVAR Y LISTO

Quando esté pendiente del reloj y con el cabello mojado, no use el secador de mano, porque puede perder demasiado tiempo. Si su largo es medio o le llega a los hombros, simplemente lávelo y pénelo, retirando hacia la nuca. Retuerza el cabello hacia arriba, hacia la coronilla, y sujete con un par de grapas, dejando las puntas desplegadas. Si su peinado es corto, seque un poco con la toalla y después trabájelo con los dedos para conseguir un aspecto revuelto y en punta. La espuma o el gel pueden serle útiles.

5

CAMBIO DE TEXTURA

Una de las maneras más fáciles de transformar un aspecto diurno a uno nocturno es jugar con la textura. Lleve el cabello muy liso hasta las orejas y después deje que el resto caiga de manera natural. Esto es fácil de conseguir: simplemente extienda gel o acondicionador por el cabello con un peine, alíselo por la parte superior hasta las orejas y luego emplee cualquier resto de producto para aplicarlo desde la parte media hasta las puntas. Este tipo de peinado queda mejor si el cabello le llega hasta los hombros o más abajo, y es una buena manera de disimular unas raíces un poco grasas.

6



BELLEZA INSTANTÁNEA

LABIOS PERFECTAMENTE FRUNCIDOS

Olvide los implantes quirúrgicos para abultarlos. La manera más sencilla consiste en ponerse un poco de brillo en el centro del labio inferior, arriba de la pintura, o aplicarlo directamente sin pintar. Así mismo, escoja una barra de tonos pálidos para que parezcan más voluptuosos. No escoja las tonalidades oscuras, ya que los afinaría.

REALCE DEL ESCOTE

Si su vestido luce un escote pronunciado, los profesionales del maquillaje recomiendan utilizar una barra de labios de color bronce para realzarlo. Trace una línea vertical que se dirija hacia el escote y después extienda por la piel con las puntas de los dedos. Esto creará la ilusión de un pecho más abundante y le dará un acabado favorecedor.

VOLUMEN PARA EL CABELLO

Si le falta cuerpo, aplíquese un producto para dar volumen antes de secarlo. Normalmente contienen unos componentes especiales que el calor del secador activa. Para obtener unos resultados óptimos, incline la cabeza hacia abajo mientras se seca el cabello, lo que le dará movimiento, y luego aplique un poco de laca para mantener el cuerpo y el volumen.

PIEL LUMINOSA

Si necesita tonificar su piel, active la circulación mientras aplica una crema hidratante o maquillaje de fondo. Para causar más sensación, ponga con suaves golpecitos en lugar de untar. Esto favorecerá el flujo sanguíneo y conseguirá que su cutis esté más radiante. Así mismo, deje la crema hidratante en la novera varios minutos antes de aplicarlo para que resulte más vigorizante.

Consejos de belleza de resultado inmediato

RETOQUE DE COLOR

Si tiene algunas canas que quiere retocar, pero no dispone de tiempo para ir a la peluquería, puede disimular este problema. Utilice la máscara del color más parecida a su cabello y recúbralas. Este producto se puede eliminar con un cepillado o lavándose la cabeza.

MÁS HIDRATACIÓN

Para ayudar a disimular las arrugas y las líneas de expresión, pulverice el cutis con un poco de agua antes de aplicar la crema hidratante. Las células de las capas superiores de la piel absorberán el agua, parecerán más voluminosas y, por lo tanto, las líneas y las arrugas parecerán menos prominentes. Cuando aplique la crema hidratante sellará el agua en el interior, lo que prolongará este efecto durante más tiempo.

CUIDADO DE LAS CUTÍCULAS

Si masajea la uña y la cutícula con vaselina conseguirá que los trozos de piel suelta alrededor de esta zona pasen más desapercibidos. Esto también aportará a las uñas un acabado más brillante. Si le quedan los dedos grasos, puede limpiarlos con un pañuelo de papel o utilizar el exceso de producto para cerrar las puntas abiertas y dar brillo al cabello.

BENEFICIOSO PARA LOS OJOS

A los dermatólogos no les convence en absoluto, pero muchos profesionales del maquillaje de la industria cinematográfica llegan a un rodaje con un tubo de preparado H. Normalmente utilizado para tratar las hemorroides, juran que es un remedio rapidísimo para solucionar la hinchazón de los ojos. Aplíquelo y espere: es el mejor vasoconstrictor que existe, aunque sólo se debe utilizar ocasionalmente.

TRUCOS DE BELLEZA

Para evitar que se rompa la punta de los lápices para ojos y labios cuando los afile, déjelos primero diez minutos en la nevera para que se endurezca el producto.

1

El esmalte de uñas puede tardar seis horas en secarse del todo. Por esta razón se aconseja pintar las uñas antes de acostarse, para evitar que se estropee el resultado.

Si tiene los ojos irritados o le duelen, envuelva cubitos de hielo en una toallita pequeña y póngalos sobre los ojos. Tiéndase, tranquilícese y descansa durante cinco minutos.

2

3

Para crear un efecto de manicura francesa con rapidez, pase un lápiz blanco bajo las puntas de las uñas y después píntelas con una capa de esmalte blanco.

El colorete de tono melocotón o albaricoque da al rostro un aspecto juvenil, mientras que el rosa azulado puede envejecerlo. No lo olvide cuando escoja los colores.

4

5

Para acabar de fijar el trabajo, deje una esponja de maquillaje húmeda en la nevera durante unos minutos y luego pásela por la cara. También la puede usar para refrescarse.

6

Para que el blanco de los ojos sea más brillante, utilice un lápiz azul claro. Un poco de sombra del mismo tono aplicada bajo los ojos también produce el mismo efecto.

Si no domina la técnica y desea aplicar máscara a las pestañas inferiores, sujete un pañuelo de papel debajo de los ojos. Esto impedirá que se manche la piel.

7

8

Si no dispone de una borla o una brocha para los polvos faciales, sustitúyalos por una bola de algodón cargada de polvo. Para aplicar, presiónelo sobre la cara.

Una de las maneras más rápidas de transformar unas uñas feas es añadir puntas postizas. Éstas se pueden cortar o limar según la forma que desee en minutos.

9

10

GLOSARIO

ÁCIDO HIALURÓNICO

Humidificador natural de la piel que atrae el agua del aire y la adhiere a la piel. Los preparados cosméticos lo contienen en su fórmula, para hidratar la piel.

ÁCIDOS ALFA HIDROXILOS (AAH)

Conocidos también como ácidos de la fruta, los AAH descomponen la materia intercelular que une las células muertas de la piel al rostro y al cuerpo. El uso de productos enriquecidos con AAH retira las células muertas, lo que da un aspecto más radiante a la piel.

ALCALINAS

Sustancias con un pH superior a 7.

ALISADO

Proceso químico para alisar el cabello, en especial el africano.

ANTIOXIDANTES

Vitaminas como el beta caroteno, A y E y sustancias como el té verde y el extracto de semillas de uva, contrarrestan los efectos nocivos de los radicales libres, que aceleran el proceso de envejecimiento.

CÓRTEX

Capa interior de la fibra capilar que da al cabello fuerza y elasticidad. Es la fuente del color y ondulación del cabello.

CUTÍCULA

Capa exterior de cada fibra capilar, compuesta de diminutas escamas superpuestas. Si no están planas, el cabello tendrá un aspecto mate y será más propenso a estropearse.

DERMIS

Segunda capa de la piel, más gruesa, que se encuentra bajo la epidermis.

EMOLIENTE

Componente de los preparados para el cuidado de la piel que hidrata y suaviza la piel.

EPIDERMIS

Capa exterior y más fina de la piel.

FEOMELANINA

Pigmentos amarillo/rojo del córtex que determinan el color del cabello.

FOLÍCULO

Lugar en que se produce toda la actividad de crecimiento del cabello. En los folículos pilosos de la demis del cuero cabelludo se encuentran los nutrientes y el oxígeno necesario para que se produzca un crecimiento sano.

GLÁNDULAS SEBÁCEAS

Red de diminutas glándulas que se encargan de segregar el sebo.

HIPOALERGÉNICOS

Productos que han sido testados para comprobar que no causan reacciones alérgicas; muy aptos para las pieles sensibles y temperamentales.

HUMIDIFICANTE

Componente de las fórmulas cosméticas que permite retener la humedad de la piel.

MÉDULA

Núcleo o parte central de la fibra capilar.

MELANINA

Pigmento natural de la piel y del cabello.

NO COMEDEOGENICOS

Productos que contienen una fórmula especial que no obstruye

los poros; ideales para las pieles problemáticas y con tendencia a las impurezas.

PH

Escala que determina si una sustancia es ácida o alcalina. La graduación es del 0 al 14; el 7 es neutra, por encima de 7, alcalina, y por debajo de 7, ácida.

POROS

Orificios de las glándulas sebáceas en la superficie de la piel. Su tamaño es hereditario. Los obstruidos suelen producirse por una acumulación de sebo.

POROSO

El cabello seco, estropeado y que ha pasado por un proceso químico suele ser poroso, lo que significa que la fibra capilar absorbe el agua y los productos químicos con rapidez, pero de una manera poco regular.

QUERATINA

Proteína que se encuentra en el cabello, las uñas y la piel.

RADICALES LIBRES

Oxidantes generados por la luz solar, la contaminación, el estrés y el humo de los cigarrillos, que desestabilizan el correcto funcionamiento de la piel y la dañan.

SEBO

Sustancia grasa que se forma en minúsculas glándulas, denominadas sebáceas, que rodean cada pelo del cuerpo. El sebo actúa como lubricante para la piel y el cabello, y ayuda a proteger la piel.

ZONA T

Zona de piel especialmente grasa situada en la frente, la nariz y la barbilla.

ÍNDICE

A

Absorbentes de grasa 15, 16
Aceite caliente 116, 173
Aceite mineral 87
Aceites para aromaterapia 123
Ácido pantoténico 123
Ácidos alfa hidroxilos 15, 95, 100, 108
Ácidos grasos esenciales 127
Acné 95
Acondicionadores
 aplicación 114, 119, 143, 179
 daño causado por el sol 124, 159
 enriquecidos con vitaminas 128
 exceso 119
 que no se aclara con agua 144, 123, 124
 realce de color 168
 tipos de cabello 166
Afilalápices 38
Aguas florales 92
Aisladores químicos 116
Almendras, aceite de 99, 102, 115, 116
Antioxidantes 15, 93
Aplicadores de máscara 23, 38, 62, 68, 108
Árbol de té, aceite de 106
Arruga 81, 185

B

Bacterias 96, 100, 106, 119
Bálsamo labial 24, 62
Barras de labios
 aplicación 31, 37, 62, 66, 179, 180, 181
 duración 43
 elección 24, 44, 54, 57, 68, 78, 81, 84
 mezclas 28, 29, 68
Borlas para polvos 27, 38, 40, 41, 63, 78, 187

Brillo de labios 12, 24, 44, 57, 62, 66, 78, 87, 180
Brochas para maquillaje 16, 19, 20, 23, 24, 27, 31, 37, 61, 62, 63

C

Cabello
 acondicionado 119
 cepillado 144, 159, 169
 cuidado del cuero cabelludo 119, 120
 daños 124, 159
 dar más volumen 159, 184
 deslustrado 123, 142
 electricidad estática 123, 124, 135, 158
 encrespado 114, 123, 135, 140, 151
 fino 134, 135, 136, 140, 144, 151, 172
 graso 123, 143, 172
 limpieza 119
 mantenimiento 111-129, 142
 procesos químicos 115, 116, 119, 123, 160, 166
 rebelde 158
 texturas 116, 126, 160
 tratado con color 116, 124, 129, 172
Cabello africano 116, 136, 159
Calcio 99
Capilares rotos 12, 16, 60, 64, 95, 180
Cápsulas de gelatina 100
Caspa 15, 119, 120
Cejas
 cepillos 37, 38, 41
 decoloración 108, 172
 depilación a la cera 104
 envejecimiento 81
 forma 38, 46, 47, 66, 69, 104, 108, 179
 forma de la cara 53

 forma de los ojos 58
 lápices 2, 3, 66, 100
 peines 1, 107
 perfilado 61, 104, 107, 108

Cepillo limpiador facial 92

Cepillos

 duración 40
 elección 37, 46
 limpieza 41, 46
 recortar 47
 véase también Brochas

Cepillos calientes 139

Cepillos para el cabello 136, 160

Cera para el cabello 107, 134, 142, 145, 153, 170, 179

Champú seco 107, 158

Champús

 aclaradores 172
 anticaspa 129
 aplicación 119
 desintoxicantes 115, 124
 electricidad estática 114
 enriquecidos con vitaminas 128
 ojos sensibles 145
 realzadores del color 168, 171
 sol 124

Cicatrices 16

Cloro 115, 124, 169, 172

Colágeno 120

Colorantes para el cabello 161-173

 cabello gris 165, 169, 171, 173
 crecimiento de las raíces 169
 cuidado posterior 169, 173
 daño causado por el sol 170, 172
 decoloración 165, 171, 173
 elección del color 166, 171, 173
 oxidación 169
 permanentes 165, 166, 171
 realzadores del color 168, 170
 reflejos 165, 169, 171, 173
 semipermanentes 165, 168, 170, 171, 172, 173

- tono sobre tono 165, 171
 vegetales 171
 zumo de limón 168
- Colores**
- elección del tono correcto 44, 45, 71-81
 - envejecimiento de la piel 81
 - personalidad 72
 - tono de la piel 75
- Coloretos**
- Conjuntivitis** 108
- Corrector**
- aplicación 16, 37, 60, 82, 106, 179, 180, 181
 - duración 42
 - elección 10, 20, 30, 87
 - envejecimiento de la piel 81
 - mezclas 29, 180
- Correctores de color** 12, 16, 64
- Crema disolvente** 54
- Crema para los ojos** 16, 93
- Crema de manos** 100, 103, 107
- Crema de noche** 93
- Crema para cutículas** 100, 102
- Cuero de los zapatos** 179
- Cuero cabelludo**
- escamado 120, 127
 - masaje 119, 129
 - tónico 115
- Cuidado de las piernas** 114, 179
- Cuidado de las uñas** 84, 99-102, 108, 185, 186, 187
- Cuidado** 89-109
- Cutis**
- barras de labio 24, 76, 77
 - correctores 12, 16
 - imperfecciones 64, 65
 - maquillaje de fondo 15, 76, 77
- D**
- Depoloración** 165
- Depilación a la cera** 54
- Dermatitis seborreica** 120
- Dientes** 54, 69
- E**
- Eccema** 120
- Electrólisis** 54
- Embarazo** 120, 123, 127, 171
- Endurecedor de uñas** 100
- Esmalte de uñas**
- aplicación 99, 102, 103, 165, 186, 187
 - dilución 45
 - duración 43, 100
 - duradero 84
 - elección 95
 - mezclas 29
- Espejos de aumento** 38, 60, 61
- Espojas cosméticas** 15, 19, 20, 27, 38, 187
- Espojas de látex** 38, 40
- Espojas marinas** 19, 41
- Espuma** 134, 139, 142, 153, 155
- Exfoliar** 82, 92, 95, 96, 102, 104, 107
- Eyelinor**
- aplicación 23, 37, 66, 86
 - blanco 23
 - colores a juego 20
 - de larga duración 85
 - duración del 42
 - formas de ojos 58
 - gafas 20
 - impermeable 85
 - líquido 13, 23
- F**
- Factores de protección solar (FPS)** 12, 13, 15, 96
- Filtros solares** 44, 81, 95, 100
- Filtros solares químicos** 15
- Formas de caras** 53
- Fundas de almohada de satén** 156
- G**
- Gafas** 20, 53, 127
- Gel para el cabello** 38, 107, 123, 135, 139, 142, 143, 144, 163, 179, 182
- Gel para los ojos** 69
- Glándulas sebáceas** 116, 119, 120, 126
- Granos** 16, 60, 96, 106
- H**
- Herida** 165, 166, 170
- Hidratantes**
- como capa de base 16, 47, 181
 - con color 13, 15, 44, 87
 - cuidado invernal 96
 - envejecimiento 81, 93
 - jabón 96
 - maquillaje de fondo 29, 82, 184
 - uso diario 93, 96
- Hidroquinona** 54, 100
- Hierros de alisar** 139, 182
- Hipocloridrina** 100
- I**
- Imperfecciones, disimular** 48-58
- Implantes labiales** 57, 134
- Infecciones oculares** 23, 108
- J**
- Jabón** 96, 99, 129
- Jazmín, aceite de** 102
- Jojoba, aceite de** 99, 102, 116, 150
- L**
- Labios**
- exfoliación 107
 - formas 57, 68
 - más voluminosos 184
 - perfilado 87
 - protección 69
- Lápices de kohl** 76, 78
- Lápices para labios** 23, 24, 78, 87, 186
- Lápices para ojos** 12, 23, 31, 58, 78, 81, 179, 181, 186
- Lavanda, aceite de** 106
- Lentes de contacto** 23
- Limpiador de ojos** 92
- Limpiadores**
- crema 93, 95
 - faciales 92, 95, 96
 - para utensilios de maquillaje 40
- Loción para marcar** 134, 155, 159
- Lynares** 54
- M**
- Magnesio** 99
- Manchas de la edad** 81, 100, 107
- Manchas en los labios** 84
- Manchas por el sol** 81, 100, 187
- Maquillaje**
- aplicación 60, 63, 66, 67
 - cambios estacionales 44, 45
 - estuches 40
 - higiene 81
 - productos imprescindibles 9-31
 - tonos de piel 75
 - utensilios para la aplicación 33-41
- Maquillaje de fondo**
- aplicación 15, 19, 26, 30, 38, 44, 60, 62, 65, 67, 69, 82, 180, 181
 - duración 42

- elección 15, 28, 31, 44, 66, 75, 78, 85, 87, 180
- mezclas 28, 29, 65, 109
- peças 54
- Marcado a base de calor 115, 116, 119
- Marcar y peinar
- productos 123, 124, 126, 129, 139, 142, 145, 152
 - técnicas 147-160
 - utensilios y preparados 131-145, 156
- Marcas de nacimiento 16
- Masaje para las manos 103
- Máscara
- aplicación 62, 68, 104, 180, 181, 187
 - duración 43
 - elección 23, 31, 44, 58, 81, 87
 - peines para pestañas 38
 - sombra de ojos pálida 31
- Mascarillas capilares 115, 116, 119, 126, 129, 142, 169
- Mascarillas faciales 93, 95, 96
- ## N
- Narices
- formas 54
- ## P
- Papada 54
- Pecas 54
- Peinados
- favorecedores 140, 159
 - rápidos y simples 152-155
- Pelo rizado 153, 156, 183
- Perfiador de labios 12, 24, 37, 43, 57, 62, 81, 85, 181
- Perfume 15, 82, 124
- Pestañas
- envejecimiento 104
 - peines 38, 62
 - permanenteado 104
 - postizas 104, 106
 - rizadores 38, 62, 104
 - teñido 104, 108
- Piel
- cuidado 95, 96
 - disimular imperfecciones 16, 60, 64, 184
 - envejecimiento 81
 - grasa 13, 15, 16, 19, 44, 95
 - mixta 95
 - seca 13, 15, 16, 19, 44, 81, 95
 - sensible 95, 108
 - tonos 13, 16, 24, 27, 28, 60, 64, 75, 77, 166
- Pinceles, véase Brochas
- Pinceles para los labios 24, 28, 31, 37, 62
- Pinza 38, 46, 106
- Polímeros plásticos 23
- Polvos
- aplicación 16, 19, 27, 37, 38, 53, 60, 65, 86
 - bronceadores 19, 31, 37, 44, 82, 179
 - compactos 13, 19, 28, 44
 - duración 42
 - mezclas 28
 - sueltos 13, 19, 20, 29, 44
 - transparentes 20, 23, 27, 28, 44, 63, 67
- Pomadas 135, 153
- Pómulos 27, 37, 53, 63, 180, 181
- Poros abiertos 27, 60
- Poros obstruidos 87, 95
- Preparado H 185
- Prímula, aceite de 95, 120
- Productos antibacterianos 16
- Productos autobronceadores 82, 95
- Productos de doble uso 179
- Productos mates 78
- Protectores UVA 93, 103, 116, 124, 179
- Psoriasis 120
- Puntas abiertas 142, 179, 185
- Puntos negros 96
- ## Q
- Quelatos 115
- Quitaesmalte 46, 99, 102, 103
- ## R
- Realce del escote 184
- Realzadores 53, 54, 58, 63, 75, 78, 81, 181
- Redes de venitas 64
- Remolinos 151
- Reparadores del color 165, 166
- Rosas, aceite de 102
- Rotuladores 84
- Rulos calientes 139, 153, 154
- ## S
- Secado a mano 51, 155, 183
- Secadores para el cabello 139, 144, 151, 156
- Semipermanente 116
- Sombra de ojos
- aplicación 20, 37, 47, 61, 67, 179, 181
 - colores pálidos 31
 - de larga duración 84
 - duración 43
 - elección 20, 78, 82
 - forma de los ojos 58, 87
 - mezclas 29
 - para dar brillo a los ojos 13, 30, 187
- Serum para el cabello 123, 135, 142, 144, 145, 152, 155, 179
- ## T
- Tenacillas 139, 154, 182
- Tijeras 38
- Tijeras para las uñas 38, 46, 47, 54, 106
- Tónico facial 19
- Tónicos 92, 95
- Tratamiento láser 54
- ## U
- Uñas de los pies 38
- ## V
- Vaselina 29, 44, 61, 78, 104, 107, 142, 166, 179, 185
- Vello facial 54
- Venas
- disimular 65
 - redes 64
 - rotas 12, 16, 60, 81
- Vitaminas
- aceite de vitamina E 69
 - complejo de vitamina B 99, 123, 127, 128
 - vitamina A 99
 - vitamina C 100
 - vitamina E 99
- ## Y
- Yodo 99
- ## Z
- Zona de pruebas 166

DEBBIE PIKE. Con un título en grafismo y una pasión por la moda y la belleza, Debbie Pike trabajó diez años en Londres como directora artística en revistas como *Elle*, *GQ* y *Esquire* británicos. Después se mudó a Sydney y pasó los dos años siguientes trabajando en el lanzamiento del *Marie Claire* australiano y para una agencia publicitaria de moda. En 1997 se trasladó de nuevo, esta vez a Nueva York, donde actualmente trabaja como directora creativa independiente, con numerosos clientes en el mundo editorial y publicitario.

DAVID PARFITT. Las fotografías de David Parfitt, establecido en Londres, se han publicado en muchos proyectos editoriales y publicitarios en todo el mundo durante los últimos quince años. Especializado en fotografía fija, es conocido por su enfoque innovador y su capacidad de hacer que los objetos inanimados parezcan sugerentes y deseables.

TROY WORD. El deseo de Troy Word de trabajar en el mundo de la fotografía de moda le llevó desde Bartlesville, Oklahoma, a la School of Visual Arts de la ciudad de Nueva York. Tras su graduación y un tiempo de prácticas con Albert Watson, se mudó a Europa para desarrollar su estilo individual y afinar sus habilidades fotográficas. Actualmente su obra es respetada en todo el mundo, como se puede ver en sus más recientes campañas para Lancôme, Almay y Plenitude de L'Oréal.

Gracias especiales a Sam Girdwood, Kate Williams, Sophie Peter, Abigail y Melissa de Shu Uemura, Carrie Kilpatrick, Suzie Cunningham, Emma, Nichole y Claire de Clinique, Sarah Griffith, Natalie Agussol, Daniel de Artomatic, Mille Kendall, Cassandra, Caroline y Susan de Lancôme, Natalie Buckley, Fiona, Owen y Tasia de Dowal Walker PR, Vic Hyde y Rosanna de L'Oréal, Sarah North, Trudi Collister, Grace y Lynette de Whistles, Kathryn Deighton de Muji, Mark Smith de Screen Face y el equipo de Astrid Sutton Associates, Riverhouse, Karen Berman PR y Felicity Calhrope PR.

Gracias por los productos y prendas de vestir para las fotografías a Clinique, Shu Uemura, Chanel, Christian Dior, Yves Saint Laurent, Estée Lauder, Lancôme, Nars, Stila, Trish McEvoy, Laura Mercier, Issey Miyake, Spectacular, Prescriptives, Gucci, Club Monaco, Paul Mitchell, Bourjois, Iman, The Body Shop, Ruby Hammer, Diamancel, Tweezerman, Boots, Nº 7, Hard Candy, L'Oréal, CP Hart, John Lewis, Original Source, Poppy, Origins, Penhaligons, Czech & Speaké, Floris, Tony & Guy, Redken, Aveda, Helena Rubenstein, John Frieda, Charles Worthington, Bulgari, Oribe, L'Occitane, Revlon, BaByliss, Trucco, Vidal Sassoon, Elizabeth Arden, Gherlain, BeneFit, Face Stockholm, MAC, Rimmel, Neal's Yard, Pears, Annick Goutal, La Prairie, L'Oclerc, Perfumes Isabell, Jil Sander, Shiseido, Clarins, Philosophy, Jo Malone, Virgin Vie, Crabtree & Evelyn, Bloom, Calvin Klein, Artomatic por sus servicios de envasado al vacío, John Smedley, Whistles, Saba, Muji, Aria y Screen Face.

Fotografías fijas de David Parfitt: contraportada, páginas 6, 8, 12, 14, 18, 22, 25, 26, 32, 36, 40, 42, 48, 64, 70, 76, 80, 88, 92, 94, 98, 102, 105, 110, 114, 121, 130, 134, 138, 141, 146, 160, 164, 168, 174, 180, 182.

Fotografías de maquillaje de Troy Word: portada, páginas 11, 17, 21, 35, 39, 51, 55, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 73, 74, 79, 83, 91, 97, 101, 113, 117, 118, 122, 125, 133, 137, 149, 150, 152, 153, 154, 155, 163, 167, 177, 178.

Jane Campsie estudió en el London College of Fashion y ha trabajado durante los últimos siete años en el campo de la salud y la belleza. Colabora regularmente en varias publicaciones internacionales, entre las que se incluyen las ediciones británicas de *Elle* y *Marie Claire* (esta última también en Australia), *Wallpaper* y *Condé Nast Traveller*, y ha obtenido numerosos premios. Éste es su segundo libro. Jane vive actualmente en Londres.



En el catálogo de la editorial Konemann Verlagsgesellschaft mbH encontrará más de 1.000 títulos del programa internacional. De venta en todas las librerías.

