

DESCUBRE 10 TENDENCIAS WELLNESS PARA 2019

WomensHealth

TU MEJOR VERSIÓN

DICIEMBRE 2018

YOUR BEST ABS

CON UN EJERCICIO

Laura Madrueno
DE CERCA

TOP 50

Bazar Xmas

REGALOS

INVESTIGACIÓN WH

LA VERDAD
SOBRE LA
COMIDA
RÁPIDA
VEGANA

Quiérete más
#selfcare

REINVENTA TUS CENAS

+ SANAS + RÁPIDAS
CON 4 TRUCOS

CITAS ONLINE

¿HEMOS MATADO A CUPIDO?

EN FORMA ¡YA!

PÁSATE AL CLEAN FITNESS

MÚSCULOS MÁS FLEXIBLES

SALTA Y QUEMA 700 CALORÍAS



WomensHealth.es 3,50€

¿Necesitas una resurrección capilar? No te enredes, te proponemos cuatro 'looks on top' y un combo de tratamientos con cabeza para que des un golpe de melena.

POR VIRGINIA LOMBRANA



EN LA ONDA

Si buscas un cambio, pero no sabes por dónde tirar, la propuesta de los salones Camille Albane te vendrá al pelo, ni muy arriesgada ni muy conservadora. La llaman falso corto y se consigue con rizos dispares en la parte delantera, y mechones cardados y texturizados por detrás. Fácil de peinar, el quid está en que te hagan un buen corte.

MEDIDAS CAUTELARES

Prueba el ritual 'Organic Candle', una terapia holística de nutrición capilar con vela orgánica, a base de aceite 100% puro de jojoba, karité, jalea real y productos específicos de la firma orgánica premium Philip Martins. ¿Lo mejor? El aceite fundido se aplica sobre el cabello seco mediante un masaje (en Rogaine Lifestyle, 59 €).

EQUIPO DE REFUERZO

1. 'Régénérescence Naturelle', de Leonor Greyl. Aceite de vitaminas que se aplica 15 minutos antes de lavar el pelo para devolver la vida al cuero cabelludo (41 €).
2. 'Champú Oil Renew', de Biolage. Elimina los residuos de la polución y otros agentes medioambientales que ensucian el pelo (13,85 €).
3. 'PhD Body Builder', de Living Proof. Spray que aporta cuerpo, ligereza y movimiento al peinado (29 €).

¡CORTEN!

A veces, cortar por lo sano es lo mejor que le puedes hacer a tu pelo. Eso sí, que sea con estilo. El maestro de las tijeras Eduardo Sánchez sugiere un *look pixie* muy femenino, con volumen muy marcado en la parte superior de la cabeza y un tupé desestructurado para darle *glamour* a este peinado superfavorecedor.

EQUIPO DE REFUERZO

1. **'Beauté Essence de Protéine', de La Biothétique.** Fórmula de proteína con efecto inmediato y doble poder: reestructura y proporciona brillo (25,50 €).
2. **'Bálsamo a la Quinina', de Klorane.** Para cabellos fatigados o como complemento para evitar su caída, desenreda y estimula el crecimiento (13,50 €).
3. **'Superalimento BB7', de Pantene.** Champú + sérum, con provitamina B5, antioxidantes y lípidos para fortalecer el pelo desde la raíz (2,90 €).



MEDIDAS CAUTELARES

No solo las uñas requieren tratamientos específicos, el cabello corto también necesita pasar por el salón de peluquería cada mes para que esté cuidado. Y antes de proceder al corte, viene muy bien, un tratamiento como 'Ritual de Longevidad y Vitaminas Natureltech', con compuestos biológicos exclusivamente vegetales, de alto poder antioxidante, que frenan el envejecimiento del cabello y favorecen un cuero cabelludo sano (en In-Viso, 20 €).

DE TIROS LARGOS

Para sanear el pelo no hay por qué renunciar a una melena frondosa, basta con cortar las puntas y sacarle partido al resto. Fíjate en este peinado que firma una de las peluqueras preferidas por las *celebrities* españolas, Yolanda Aberasuri, que recrea una de las tendencias que mejor sientan, independientemente de la edad: pelo largo con raya al medio y un ondulado casual que simula el secado al aire.

MEDIDAS CAUTELARES

Si notas el cabello seco, quebradizo o con las puntas abiertas, quizá estés ante un gran problema, puedes tener deteriorados los puentes cistínicos y una fibra capilar hueca. En esos casos, hay que acudir a remedios potentes y de eficacia probada. 'Pure Filler', creado por My Organics, es lo mejor en este terreno. No solo porque es un tratamiento natural (su ingrediente principal son las bayas de goji), que no agreda el cabello, sino porque consigue reestructurar y regenerar el cabello, y eliminar la sequedad y opacidad con una sola sesión, ¡y dura semanas! (en Oliveras Hair Spa, 123 €).



1



2



3

EQUIPO DE REFUERZO

1. 'The Organic Purify Shampoo Rosemary', de My Organics. Champú orgánico, a base de aceites esenciales, que devuelve la fuerza perdida al cabello (23 €). 2. 'Cherry Almond Conditioner', de Aveda. Acondicionador natural que hidrata en profundidad y desenreda al momento dejando el cabello suelto y natural (20 €). 3. 'It Waves', de Montibello. Texturiza, facilita el *brushing* y la creación de ondas con cualquier herramienta de calor respetando la fibra capilar (19 €).

MEDIA MELENA

¿No quieres complicarte la vida? En ese caso, te conviene optar por un estilo fácil de llevar y de peinar. La marca Jacques Dessange firma este bob urbano, con flequillo corto perfilado con la punta de las tijeras y ondas ligeras en la media melena.

MEDIDAS CAUTELARES

Para no perder ni un minuto de tiempo desde que te lavas el pelo hasta que sales de casa, es importante que mantengas una melena sana, que no te obligue a tener que trabajarla. El programa 'MadSOS' aporta brillo y elasticidad sin modificar la estructura del cabello. En el salón se aplican los principios activos y se cauterizan con plancha de vapor antes del aclarado final. Dura unos dos meses (en The Madroom, 90 €).

EQUIPO DE REFUERZO

1. **'Kpilar Plus Smooth Shampoo'**, de Júlia. Champú hidratante, que aporta brillo y flexibilidad (20,70 €). 2. **'Liquid Spell'**, de Davines. Fluido reforzador formulado con aminoácidos, que da cuerpo y vigor a los cabellos dañados o sensibilizados (52,05 €). 3. **'Frizz Ease Secret Agent'**, de John Frieda. Crema de acabado para suavizar y disciplinar el pelo al instante (8,95 €).

