





## Cuidados especiales según el tipo de cabello

**C**ada tipo de pelo necesita cuidados especiales para mantenerlo lindo. Te presentamos una guía para saber cómo cuidarlo según el caso.

### SEGÚN NIVEL DE SEBO DEL PELO CABELLO GRASO

Se cuida con lavados diarios con un shampoo específico y el agua lo más fría posible. Evitar el uso de acondicionador o aplicarlo apenas en las puntas. Secar con toalla sin retorcer o frotar, ya que esto estimularía el cuero cabelludo y, con ello, un incremento de la producción de sebo. En lo posible, no usar el secador con aire tibio. Si hay una producción excesiva de sebo, conviene consultar al médico para analizar el origen.

### CABELLO SECO

Se cuida con lavados cada dos días con un producto específico, y lo ideal es dejarlo secar al natural. En el caso de usar el secador de cabello, elegir una temperatura moderada. Luego, aplicar un producto revitalizante en el largo, en especial en las zonas dañadas.

### CABELLO NORMAL

Es suave, brillante, dócil, fácil de peinar, de aspecto sano y sin puntas florecidas. Se mantiene con lavados periódicos día por medio y enjuague profundo con agua tibia. En lo posible, dejarlo secar al natural o con el secador a temperatura media.

### CABELLO MIXTO

En estos casos hay que lavarlo con agua tibia y un producto específico que no hay que aplicar en el cuero cabe-

lludo, sino en el largo. Dejar secar al natural o con secador a temperatura media para no activar las glándulas sebáceas. Luego aplicar un aceite o un suero para humectar las puntas.

### SEGÚN ESTILO DE PELO

Según su estructura, el cabello puede ser lacio, ondulado, enlulado o rizado tipo afro.

### CABELLO LACIO

El lacio se caracteriza por ser liso, lustroso y suave, y se cuida igual que el cabello normal.

### CABELLO ONDULADO

Se cuida igual que el cabello seco, pero en las puntas conviene aplicar un suero (o *serum*) para tratar el pelo erizado. No cepillarlo ni usar peines de dientes finos cuando está seco, ya que solo lo erizará más. Lo ideal es usar los dedos o un peine especial de dientes bien abiertos.

### CABELLO ENRULADO

Cuando está sano, es suave y brillante, y si no, luce reseco y frizado. Se lo cuida igual que el cabello seco, aplicando una crema de peinar luego de eliminar el exceso de humedad con una toalla. Lo mejor es peinarlo con los dedos o con un peine de dientes bien abiertos.



Podés cuidar tu pelo del frizz con el shampoo y acondicionador antifrizz Bonté.



## La máscara ideal para cada tipo de pestañas

**L**as máscaras de pestañas son las aliadas ideales a la hora de destacar la expresividad de los ojos. Descubrí cuál es la correcta para vos y lograrás un maquillaje perfecto.

### CORTAS Y FINAS

Lo ideal es elegir una máscara doble, es decir, que ofrezca una base transparente con efecto alargador y otra de color. Primero, se debe aplicar la base alargadora, extendiéndola desde la raíz hacia las puntas. Una vez seca, se coloca el color.

### RECTAS

Antes de aplicar rímel, no dudes en recurrir al arqueador, que, a pesar de su aspecto de instrumento de tortura, hará que tus pestañas se vean mucho más impactantes.

### ESCASAS

En este caso existen dos opciones: o usar una máscara doble, y aplicar primero la base voluminizadora, o elegir una fórmula con fibras sintéticas, que rellena las pestañas y las hace parecer mucho más espesas.



Al finalizar el día, recordá quitarte el maquillaje con las toallitas desmaquillantes Bonté Toujours Belle.

### LARGAS Y FINAS

Funcionan las máscaras con efecto volumen, ya que estas te aportarán más curvatura y espesor. La clave es colocar capas bien ligeras para que tus pestañas no queden muy artificiales.

### CORTAS Y GRUESAS

Lo tuyo son las máscaras alargadoras, porque lo único que necesitás es definir y aumentar la longitud de tus pestañas. Aplicá la primera capa solo en la raíz, dejala secar y luego, extendé la segunda capa por toda la superficie.

### LARGAS Y GRUESAS

Te irán bien las máscaras con cepillo en forma de peine y que ofrecen un efecto rizador, ya que te permitirán separar mejor las pestañas, para que se vean más lindas y curvas.





## ¿De qué color pintarse los labios?

**P**ara lograr un maquillaje perfecto de los labios, hay que prestar especial atención a la boca, ya que con ayuda de un delineador se pueden corregir imperfecciones o acentuar virtudes.

### LABIOS GRUESOS O BOCA GRANDE

Los labios gruesos y carnosos son muy sensuales, pero no van bien con cualquier color. Se puede delinear su contorno con un lápiz de un tono más oscuro que el de la piel, siguiendo la forma natural. Luego se pintan con un labial o un brillo, recordando que conviene que este no sea excesivo, y que es preferible evitar los tonos muy claros.

Una boca grande puede ser atractiva, pero algunas personas prefieren no llamar la atención con este atributo. En este caso, se puede reducir visualmente usando labiales de tonos parecidos al de los labios, mate o con poco brillo, y aplicarlos solamente en la zona central y alrededores, sin llegar a las comisuras.

### LABIOS FINOS O BOCA CHICA

Para resaltar unos labios finos y lograr que parezcan más llenos conviene comenzar por perfilarlos. Lo ideal es usar un lápiz delineador de color beige, rosado o del mismo tono del pintalabios. Hay que evitar delinear por fuera de la línea de los labios, ya que sería demasiado artificial. Luego, aplicar un brillo de un color vivo y evitar los tonos oscuros u opacos, que tienden a achicar.

Para las bocas pequeñas se debe alargar ligeramente el labio superior

Una boca pequeña se puede “agrandar” con un delineado que se extienda bien por el borde de las comisuras

del labio superior y por el contorno natural del labio inferior, pero sin pasarse. Luego se aplica un labial y encima un brillo.

### LABIOS ASIMÉTRICOS

Se llaman así cuando el arco superior es más fino o más grueso que el inferior. Lo más habitual es que el labio superior sea más fino que el inferior, pero con un buen maquillaje se puede lograr una proporción adecuada.

Para reducir el volumen, delinear el labio más grueso por su línea natural. Si se busca, en cambio, dar sensación de mayor volumen, se perfila el labio más fino por el contorno exterior. Luego se aplica un labial de un tono más claro en el labio fino y otro de la misma gama pero un poco más oscuro, para el labio más grueso.

### LABIOS CAÍDOS

A veces ocurre que los labios tienen las comisuras hacia abajo, lo que da sensación de tristeza. Esto se puede corregir con un delineado usando un lápiz beige que siga el contorno natural de los labios. En la comisura no hay que seguir esta línea, sino dirigirla ligeramente hacia arriba, ¡sin exagerar! Una vez listo este perfilado, se rellenan los labios sin pasarse del delineado.



Para una sonrisa brillante, es excelente la crema dental Bonté blanqueadora de uso diario.



## Cómo lograr el mejor esmaltado de uñas

**A** continuación, te vamos a contar cómo esmaltar tus uñas para que queden perfectas y también cómo tratarlas para prolongar este resultado.

### ESMALTADO TRADICIONAL

Para pintarlas, se utilizan esmaltes cremosos opacos, brillantes o nacarados; al respecto, hay algunas marcas que ofrecen una duración mayor que la de los productos tradicionales.

Para uñas débiles, conviene elegir una base con calcio, que ayuda a evitar roturas o escamas, además de endurecer y fortalecer las uñas. Esta base también se puede usar como esmalte transparente si no se quiere pintar con color. Si la uña tiene la superficie estriada o rugosa, lo adecuado es usar una base de porcelana, que ayuda a emparejar los relieves.

### ESMALTADO EN GEL DE LARGA DURACIÓN

Es una alternativa para pintarse en casa o en un centro de belleza, sin utilizar esmaltes especiales y lámpara o ca-



bina de secado. Se trata de un esmaltado tradicional que ofrece duración extra; esto se logra con un kit que incluye un color en gel y una base que también actúa como capa protectora para el esmalte.

### ESMALTADO SEMIPERMANENTE

Esta solución logra uñas de alto brillo por alrededor de dos a tres semanas. Debe realizarlo una experta, ya que requiere de insumos y procedimientos especiales, algo más costosos que los esmaltes tradicionales. Es más caro también que una belleza de uñas tradicional, pero ofrece mejores resultados.



Para quitar los restos del esmalte, tenés disponible el quitaesmalte express Bonté.

### CÓMO ELEGIR EL ESMALTE

- ✓ El transparente, el rosado o el beige dan un toque elegante. Ventaja: no se nota tanto cuando se salta.
- ✓ El rojo es muy femenino y combina con todo. Desventaja: debe estar siempre impecable, ya que se nota mucho si se cuartea.
- ✓ Los tonos oscuros, como el violeta o el ciruela, destacan las manos.
- ✓ El negro se usa con uñas cortas y de forma cuadrada.
- ✓ Combinado: la “francesita” lleva las puntas de las uñas con una línea blanca y el resto traslúcido. La “media-luna” usa una base de esa forma en tono claro, y el resto, en color contrastante.



## Ejercicios para tonificar brazos y hombros

# A

ntes de empezar hay que movilizar y precalentar los músculos que se van a trabajar. Para ello, rotar los hombros hacia atrás y adelante unas diez veces en cada sentido, abrir y cerrar los brazos, y flexionarlos en forma alternada unas 15 veces.

### EJERCICIOS TRÍCEPS

1. Extensión con mancuernas para evitar el "salero"

De pie o sentada, tomar las mancuernas y elevar ambos brazos y flexionarlos hacia atrás. Los codos siempre deben quedar apuntando hacia delante y cerca de las sienes. Regresar y repetir hasta completar tres series de 15 movimientos cada una.

2. Extensión hacia atrás

Apoyar una rodilla y una mano en un banco y llevar el brazo hacia atrás y hacia arriba. Regresar a la posición inicial para hacer tres series de 15 con cada brazo.

### BÍCEPS

1. Flexiones concentradas

Sentada en una silla, apoyar el brazo estirado sobre la parte interna de la rodilla. Elevar la mancuerna hasta la altura de la rodilla, mantener y regresar a la posición inicial para completar tres series de 15 con cada brazo.

2. Curl

De pie o sentada, con los codos pegados al abdomen y una pesa en cada mano, flexionar los antebrazos y bajar lento y repetir hasta completar tres series de 15.

### DELTOIDES (HOMBROS)

1. Vuelos laterales y frontales

De pie o sentada con una mancuerna en cada mano, elevar los brazos hasta la altura de los hombros. Contar 5" y regresar a la posición inicial para completar tres series de 15. La espalda debe estar recta y el abdomen contraído, para no tener dolores posturales. Otro ejercicio similar es llevar los brazos hacia el frente.

Después de realizar estos ejercicios, es fundamental hacer una buena elongación para evitar dolores y contracturas:

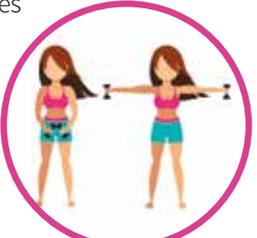
Elongar tríceps y hombros

Entrelazar las manos por detrás de la espalda y elevar los brazos. Mantener 15" y repetir.

Elongar bíceps

De espaldas al marco de una puerta, estirar un brazo hacia atrás y girar el cuerpo hacia el lado contrario.

Mantener 15", repetir y cambiar de brazo.





## Ejercicios para tener unas piernas atractivas

L

es presentamos algunos ejercicios para el tren inferior que se pueden hacer en casa.

### 1. SENTADILLAS

Es un ejercicio clásico para fortalecer muslos, pantorrillas y cola. Se comienzan de pie, con los brazos estirados hacia el frente. Tomar aire y flexionar lentamente las rodillas desplazando los glúteos hacia atrás con la idea de sentarse en una silla imaginaria. La espalda debe estar derecha, y las rodillas deben seguir la línea de los tobillos para no lesionar las articulaciones. Incorporarse exhalando para volver a repetir ocho veces, cuidando bien la técnica.



### 2. ESTOCADAS

Fortalece y modela cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y pantorrillas. Hay que cuidar que las rodillas no sobrepasen la línea de los tobillos, para proteger las articulaciones. Dar un paso largo hacia el frente manteniendo ambas rodillas flexionadas. Exhalar y volver a la posición inicial para completar tres series de ocho estocadas cada una.



### 3. EXTENSIONES

Este ejercicio ayuda a fortalecer los cuádriceps. Sentada en una silla con la espalda derecha y los pies separados con el ancho de caderas, se

eleva una pierna estirada hasta que ambas rodillas queden paralelas. Mantener cinco segundos, bajar lentamente y repetir hasta completar tres series de doce repeticiones con cada pierna.

### 4. ACTIVIDAD AERÓBICA

La bicicleta, la natación y el patín son actividades ideales para modelar las piernas. Pero si no se dispone de un entorno ideal para practicarlos, una caminata enérgica también ayuda a tonificarlas.



### 5. FORTALECER ADUCTORES

Este ejercicio se puede hacer de pie o sentada. Consiste en presionar una pelota algo desinflada con la parte interior de las rodillas, hasta completar tres series de diez insistencias.



Para humectar la piel de tus piernas, usá la crema corporal Bonté.



## Belleza de pies

L

*es dejamos algunos tips para hacernos una belleza de pies en casa.*

### PASO 1

Hay que empezar por remojarlos para que las uñas y la piel se vuelvan más flexibles y fáciles de trabajar. Otra alternativa es aprovechar el momento después de bañarse.

### PASO 2

Luego hay que recortar las uñas con un alicate, cuidando de hacerlo en forma recta y no siguiendo la forma de la uña. De esta forma, se evitará que se formen las dolorosas uñas encarnadas, que al crecer se “incrustan” dentro de la piel.

### PASO 3

Después hay que limarlas, esta vez siguiendo su forma natural, redondeando los lados. El tamaño de la uña es a gusto de cada una: hay personas que prefieren llevarlas lo más pequeñas y cortas posible otras buscan un tamaño intermedio. De todos modos, conviene tener presente que llevar las uñas largas puede ser perjudicial, ya que al chocar contra la punta de zapatos y zapatillas se pueden ajar e incluso traumatizar; así se corre el riesgo de que se caigan.

### PASO 4

Una vez pasada la lima, se empujan las cutículas con un palito de naranjo o algún accesorio específico y se cortan los excesos de piel de los costados. También con-

viene eliminar las durezas de la base del dedo gordo y de la planta del pie, especialmente de los talones. Se puede usar una escofina o un trozo de piedra pómez humedecida, frotando enérgicamente sobre las zonas a tratar.

### PASO 5

Tras esta etapa, se aplica una crema exfoliante de uso comercial o una casera que preparamos con dos cucharadas de crema humectante y una de azúcar.

### PASO 6

Cuando ya se logró el aspecto deseado de pies y uñas, siempre hay que proteger estas últimas con calcio o esmalte, aunque sea incoloro. Se da una primera capa de base, luego dos manos del tono elegido y una última de capa acrílica protectora. Nunca se debe aplicar un color de esmalte oscuro directamente sobre la uña, ya que puede dejar una pigmentación difícil de remover.



Siempre podés complementar tu limpieza con el polvo desodorante Bonté para pies.