

SUPLEMENTO

CONSEJOS DE BELLEZA

¡A PREPARARSE PARA EL VERANO!





Cómo elegir el traje de baño correcto

Las mujeres tenemos distintos tipos de *contexturas físicas*. En cualquier caso, hay que buscar un diseño que *estilice y nos haga sentir seguras*.

- **Busto prominente:** conviene evitar corpiños con tiras delgadas y *strapless*. Buscar un diseño con breteles anchos, que den sostén y comodidad. Es importante que tenga una copa amplia que contenga y cubra lo necesario; puede llevar aro metálico y un elástico en el torso para ofrecer un mejor ajuste.

- **Poco busto:** se sugiere elegir un corpiño con aro, relleno o *push up*. Otra posibilidad es usar un corpiño con volados, plisados o flecos, que dan un efecto de volumen. Otra posibilidad es animarse a llevar con total seguridad un triangulito pequeño y sexy.

- **Torso corto:** lo recomendable es una bikini con bombacha de tiro bajo que llegue hasta los huesos de la cadera. Esto hace que se vea más “piel”.

- **Piernas cortas o baja estatura:** se disimula con un traje de baño enterizo con cavado medio o alto, o con una bikini con bombacha de bordes anchos y cavado alto. En ambos casos, las piernas parecen mucho más largas.

- **Mucho busto y caderas angostas:** lo ideal es elegir un corpiño de diseño discreto y colores sufridos, con una bombacha de tono llamativo o un diseño que incluya flecos, herrijes o volados. Esto desvía la mirada hacia lo que se quiere resaltar y distrae de lo que se quiere disimular.

- **Caderas anchas:** se disimulan desviando la atención hacia otra zona mediante un corpiño de color lla-

mativo o un buen escote. El diseño Marilyn es uno de los más sentadores: tiene tiras anchas que se atan debajo de la nuca dejando la espalda al descubierto. Esto alarga visualmente el torso.

• Consejos generales para tomar la mejor decisión

- ✓ Los trajes de baño enterizos de colores oscuros, escote en “V” y tiro medio o alto son los que más estilizan la figura. Alargan visualmente el torso y sostienen mejor el busto.

- ✓ Las amantes del sol que no tengan demasiado busto pueden apostar a un modelo *strapless* (sin breteles o con tiras desmontables) para evitar marcas blancas.

- ✓ Si el traje de baño se va a usar en una pileta, hay que elegir un modelo deportivo y resistente al cloro, para que no se decolore y no pierda elasticidad.

- ✓ Por último, la guía que ofrecemos es solo una sugerencia, ya que pensamos que si alguien lleva el traje de baño que le gusta con seguridad y decisión, seguramente le sienta a la perfección.



Tampones Bonté

Ayudan a sentirte más que segura.



Cómo lucir los pies en verano

Aquí les damos algunos tips para hacer nos una belleza de pies en casa.

1- Para comenzar con nuestra labor, hay que empezar por remojar los pies para que las uñas y la piel se vuelvan más flexibles y fáciles de trabajar. Otra alternativa es aprovechar el momento después de bañarse.

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 encarnen (lo cual es muy doloroso). Después hay que limarlas, esta vez siguiendo su forma natural, redondeando los lados. El tamaño de la uña es a gusto de cada una. 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.

3- 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 conviene 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 humedecido.

4- Tras esta etapa, se aplica una crema exfoliante de uso comercial o una casera, preparada con dos cucharadas de crema humectante y una de azúcar. La mezcla se frota vigorosamente por toda la superficie de los pies, que luego se enjuagan y secan cuidadosamente.

5- 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. Es importante que el esmalte se seque muy bien con los pies descubiertos; esto puede llegar a tomar hasta una hora si el día está muy húmedo.



Quitaesmalte express Bonté

Para remover el esmalte en un paso, sin acetona, y con fragancia pomelo-limón.



Alimentación: la mejor amiga de tu piel

En este artículo te mostramos cómo lograr una piel traslúcida con una buena alimentación.

Para llevar una dieta que se note en la piel, hay que aumentar el consumo de frutas y verduras ricas en antioxidantes e incorporar las grasas saludables presentes en la palta, los frutos secos y los pescados de aguas profundas, como el atún. También es fundamental tomar abundante líquido, entre seis y ocho vasos al día, preferentemente de agua o bebidas no azucaradas, ya que la piel necesita humedad para mantenerse flexible. Una buena alimentación que incluya cinco porciones diarias de frutas y verduras ayuda a protegerla del daño causado por los radicales libres.

QUÉ SON LOS RADICALES LIBRES

El humo, la polución, los rayos ultravioleta, los aditivos químicos de los alimentos y el consumo de grasas trans propician la producción de radicales libres. Estos verdaderos villanos recorren nuestro cuerpo y afectan la regeneración celular. Cuando se adueñan del colágeno de la piel, aceleran el proceso de envejecimiento. La solución simple es el consumo de antioxidantes.

QUÉ SON LOS ANTIOXIDANTES

Son sustancias químicas que ayudan a detener o retrasar el daño causado en las células por los radicales libres. Nuestro organismo produce algunos, pero es necesario reforzarlos con el aporte de alimentos. Los antioxidantes comunes incluyen vitaminas A, C y E, betacaroteno, licopeno, luteína, zinc y selenio.

DÓNDE ENCONTRARLOS

- **Vitamina A:** frutas y verduras de color naranja y

amarillo, como la calabaza y la zanahoria. Brócoli, espinaca y otras verduras de hoja verde. Leche, huevos, carne de vaca y ave.

- **Vitamina C:** brócoli, arándanos, tomate, morrón, kiwi, naranja, pomelo, frutillas, batata, pasas de uva.
- **Vitamina E:** aceites vegetales, almendras, semillas de girasol, germen de trigo, margarina, cereales.
- **Betacaroteno:** arvejas, batata, brócoli, calabaza, damasco, espárragos, espinaca, kiwi, mandarina, melón, zanahoria, tomate.
- **Licopeno:** sandía, pomelo rosado, tomate, damasco.
- **Luteína:** brócoli, espinaca, morrón anaranjado, kiwi, uvas, naranja, zapallitos, zapallo.
- **Zinc:** pescado, crustáceos, carnes magras, granos enteros, frutos secos, semillas.
- **Selenio:** nueces de Pará o de Brasil, mariscos, palta, semillas de girasol, aceite de maíz, carne de vaca y de ave, huevos, lácteos, cereales.



Agua mineralizada sin gas DIA

Excelente aliada para cumplir con la cantidad de agua por día que precisa tu cuerpo.



Bronceado saludable

Consejos para disfrutar del sol sin riesgos.

El protector solar es clave para lograr un bronceado atractivo y saludable. Lo ideal es que tenga un factor de protección de 15 o más. La textura también es importante: los muy aceitosos o cremosos no son adecuados para personas con piel grasa. En estos casos, los ideales son los que vienen en aerosol o atomizador, que son más fáciles de aplicar, ya que no ensucian o engrasan las manos.

Los primeros días hay que usar pantalla protectora y nada de bronceador. Hay que renovarlo cada dos horas, ya que su efecto se va aminorando con el sudor y la exposición al agua. Cuando se toma sol, hay que beber mucho líquido, entre dos y tres litros al día.

BRONCEADO SIN SOL

Para quien no le gusta estar al sol o no tiene el tiempo, lograr un lindo bronceado es posible con los autobronceantes. Vienen en crema o aerosol y tienen la ventaja de que dan color sin los peligros de los rayos UV. Su ingrediente activo es la dihidroxiacetona o DHA, un producto químico que reacciona con la capa superficial de la piel dando un tono dorado. El tono aparece entre las tres y las cinco horas y se va eliminando con el paso de los días.

Tienen algunas desventajas: puede producir manchas si no se los aplica correctamente. En algunas personas pueden dar una coloración poco natural o provocar alergia; por eso primero conviene hacer una prueba en la piel y esperar 24 horas. Luego de aplicar el producto, hay que dejarlo secar durante 20 minutos para que

no manche la ropa. Una vez logrado el bronceado, hay que usar igualmente protector solar.

CÓMO CUIDARNOS

Debemos aplicar filtro solar de amplio espectro (15 o más), una hora antes de la exposición al sol, y renovarlo cada dos horas. También conviene utilizar lentes de sol con filtro para la radiación UV. Los días nublados también hay que cuidarse, porque las nubes dejan pasar los rayos. El efecto en la piel de los rayos UV es acumulativo e irreversible, por eso, protegerse del sol es fundamental para evitar lesiones o quemaduras que con el tiempo pueden producir envejecimiento, arrugas, manchas, flaccidez, pérdida de elasticidad, además de aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de piel.



**Crema corporal
Body Cream Milk nutritiva**
Humecta y mejora
visiblemente
el aspecto de tu piel.



Adiós a los kilos que dejó el frío

Incorporar hábitos saludables ayuda más que dietas que proponen soluciones mágicas.

La licenciada en Nutrición Viviana Desanzo (MN 1275) explica que una buena estrategia es compensar. Si comés mucho en el almuerzo, cená liviano; si comiste muchas galletitas en el desayuno, optá por una fruta en la merienda. *“Es lógico que en invierno nos den ganas de hacer alguna comida más sustanciosa, con más grasa y nutrientes; podés comer un guiso de lentejas al mediodía pero después equilibrá con una cena más liviana. No hay que saber de calorías sino tener sentido común: si te sentís más pesada, comé menos y movete más”,* afirma Desanzo.

Si autocontrolarse es importante, todavía más hay que entrenarse en el autorregistro, o lo que se conoce como *mindful eating*, el estar conectadas con el acto mismo de comer, con el hambre y con las señales que nos da el cuerpo. Desanzo aconseja: *“Antes de abrir la heladera o la alacena, hay que pensar. Lo ideal es hacer cuatro comidas al día a la hora que a cada uno le den ganas, no comer por rutina ni mientras se hace otra cosa. Y si te das cuenta de que no tenés hambre sino un ataque de ansiedad oral, tomá agua”.*

ACTIVIDAD FÍSICA, LA INDISPENSABLE

Viviana Desanzo compara el funcionamiento de nuestro cuerpo con el de un automóvil: si cargamos nafta y dejamos el vehículo estacionado, el tanque seguirá lleno. Es igual con el cuerpo. Si comés y no hacés actividad física, todos los alimentos, sean hidratos de carbono o proteínas, se transformarán en grasas. Y apunta: *“El cuerpo está programado para ahorrar el excedente, es una energía potencial por si en algún momento la necesita. El meta-*

bolismo basal transforma en grasa las calorías que no se usan”. Por eso, si estás por encima de tu peso, aunque vayas al gimnasio durante todo el año o tengas una vida muy activa, debés agregarle más actividad física a tu rutina. Sumá dos o tres horas semanales –calculá una media hora de aeróbicos y otra media de trabajo localizado–. *“Para bajar los kilos de más, hay que llegar a un equilibrio energético negativo”,* agrega.

Incorporar buenos hábitos no es una carrera de cien metros sino un maratón. El desafío vale la pena porque, si aprendés a alimentarte correctamente, seguro que el próximo invierno no te vas a cargar la mochila con ningún kilo extra.



Polvo Desodorante Bonté para Pies

Usalo antes de hacer actividad física siempre.



Adiós, pelos encarnados

Consejos para combatirlos y eliminarlos de raíz.

1- Cuidá tu piel a diario: limpiarla, hidratarla y exfoliarla ayudará a eliminar la suciedad y las células muertas. Para ello, podés usar bicarbonato de sodio o sal marina que, a su vez, mejorará la circulación de tu cuerpo.

2- Ablandá la zona afectada: la aplicación de una compresa tibia tiende a suavizar los tejidos alrededor de la inflamación. Esto favorece la extracción del vello incrustado, ya sea con una pinza de depilar o con una leve presión con los dedos.

3- Usá vinagre de manzana o té negro: los ácidos orgánicos que contienen estos productos ayudan a regular el PH de la piel y disminuyen la inflamación causada por este problema. Su aplicación directa ablanda la protuberancia y ayuda a remover los residuos que impiden el crecimiento del vello hacia el exterior.

4- Evitá la cera caliente: este método debilita las raíces de los folículos y le resta fuerza al vello para salir al exterior.

5- Rasurá tus vellos en la misma dirección en que crecen: por lo general, los de las piernas crecen hacia abajo. Cuando te afeitás en la dirección contraria, estos pueden quedarse en tus piernas, doblarse o rizarse.

6- Enjuagate después de cada rasurado: limpiar tu piel y las hojas de la afeitadora después de cada pasada impedirá que la suciedad, piel muerta o cualquier otro resto microscópico se meta en tu pierna.

7- Espaciá el tiempo de depilación: dejar vellos más largos es la manera más segura de prevenir pelos encarnados.

8- Usá cremas depilatorias: esta técnica actúa disolviendo los vellos que están debajo de la superficie de la piel.

9- No uses productos que contengan alcohol: el contacto de este producto en tu piel puede provocar que tus poros se cierren aún más, y esto empeora la irritación.

10- Depilación láser: si ya probaste de todo y nada te da resultado, apelá a este recurso para eliminar el problema de raíz. Sin dudas, esta técnica es el mejor remedio, porque no solo elimina progresivamente el vello, sino que también mejora el aspecto y la elasticidad de la piel.



Máquina de afeitar desechable Bonté
Un rasurado bueno y seguro.

Siempre aconsejamos asistir primero a una consulta con un dermatólogo para que recomiende el mejor método según el tipo de piel.



Qué tipo de piel tenés y cómo cuidarla



La piel es nuestro órgano más grande, y puede tener características diferentes en cada zona del cuerpo.

Hay cuatro tipos de piel que se determinan genéticamente:

Piel normal o eudérmica: no es ni demasiado grasa ni demasiado seca. Tiene poros finos, buena circulación sanguínea, textura suave y lisa. Su tono es de un color uniforme, rosado y fresco.

Piel seca o xerosis: es la que produce menos sebo que la piel normal. Por ello carece de los lípidos necesarios para retener humedad y formar un escudo protector frente a factores externos. Suele encontrarse en especial en las manos, pies, codos y rodillas.

Piel grasa: a la vista es brillante, gruesa, con impurezas y poros dilatados. Tiene una abundante producción de sebo, que puede producir puntos negros y acné en el rostro, cuello, hombros, espalda o pecho.

Piel mixta: tiene algunas zonas grasas con poros dilatados y otras zonas secas. Esta variación se debe a una mayor o menor producción de sebo, respectivamente.

UN CUIDADO ESPECÍFICO

Las manos están expuestas a factores externos que pueden provocar deshidratación. Estos son el contacto frecuente con agua, agentes limpiadores, disolventes, cambios térmicos y fricción, entre otros. Por eso es importante mantenerlas bien hidratadas con una crema espesa y de buena calidad.

En el caso de los pies, estos están sometidos a presiones como el roce del calzado o la exigencia de caminatas o actividades deportivas. Esto pone a la piel gruesa y dura, con grietas en talones y dedos e incluso callosidades. Se pueden aliviar con el uso de calzado cómodo y productos farmacológicos para evitar la transpiración excesiva en la zona. Por la noche, antes de acostarse, conviene aplicar una crema espesa en toda la superficie de los pies y cubrirlos con un par de medias de algodón.

En las zonas de los brazos y piernas, la piel puede volverse muy seca, áspera o descamada. Su suavidad se puede recuperar con un jabón suave y guante de baño o esponja vegetal. Se pasa por estas zonas con movimientos circulares para remover las células muertas. Luego se enjuaga bien, se seca con una toalla suave para no irritar la piel y se aplica una crema humectante, con énfasis en rodillas y codos.



**Crema corporal para la ducha
Body Milk In-Shower Bonté**

La forma práctica de humectar la piel evitando la sensación de grasitud.