

# estilo y vida

## COMUNIONES

★ ¿QUÉ ME PONGO?

Vestidos, faldas, zapatos



PIES PERFECTOS PASO A PASO

# Dieta

-2 kg

ENSALADAS QUE SACIAN Y ADELGAZAN

PSICO TEST ¿PUEDO SALVAR MI PAREJA?

**Belleza**  
¿QUÉ SE HAN HECHO LAS FAMOSAS?

PEINADOS QUE SIEMPRE FAVORECEN

15✓ RAZONES PARA EMPEZAR A CAMINAR

*Inés Sainz*

«ELEGÍ NO ESTAR PENDIENTE DE MI CUERPO»





## PUESTA A PUNTO EN CASA: EN SOLO 8 PASOS

### 1 RETIRA EL ESMALTE

Con la ayuda de un algodón y de quitaesmalte, preferiblemente sin acetona, ya que reseca las uñas y las cutículas.

### 2 SUMÉRGELOS EN AGUA JABONOSA TEMPLADA

Añade sal y otros aceites esenciales para dar un plus de hidratación y de descanso para a tus pies, durante 15 minutos. Después, seca tus pies con una toalla suave de algodón. Es importante que insistas entre los dedos, ya que es donde se crean los hongos.

### 3 EXFOLIA

Para eliminar las células muertas y la piel reseca. Hazlo con masajes circulares por la planta del pie, y continúa por el empeine, el talón y los dedos. Insiste en las zonas propicias a las durezas. Utiliza exfoliantes específicos o crea tu propia mezcla casera a base de sal gorda, unas gotas de limón con crema hidratante.

### 4 DA FORMA A TUS UÑAS

Lo mejor es la lima, ya que el corta uñas y tijeras las debilitan. Muévelas desde los lados hacia el centro de forma suave. La más eficaces son las de polvo de diamante, y las más higiénicas las de un solo uso.

### 5 ADIÓS DUREZAS

Ahora, lo tienes más fácil que nunca.



Alíate a la piedra pómez de toda la vida, o a los nuevos aparatos de limado.

¡Ojo! Más vale hacerlo con frecuencia que insistir mucho en el mismo día.

### 6 TRABAJA LAS CUTÍCULAS

Tienen la función de proteger el lecho de la uña y lugar de nacimiento. Por tanto, su parte más frágil primero. Ablándalas con un removedor en crema o gel. Aplica una buena capa de producto sobre la línea entre uña y piel de cada dedo. Espera unos minutos y masajea en profundidad. Después, retíralas. ¿Cómo? Empujándolas hacia el nacimiento de la piel con un palito de naranjo.

### 7 DATE UN MASAJE

Aplica un aceite de masaje o sencillamente crema untuosa. Incide especialmente en la planta del pie, el talón y entre los dedos. Masajea con los nudillos en la mano y presiona punto por punto. Finaliza estirando los dedos uno a uno.

### 8 MAQUÍLLALAS

Para empezar, opta por utilizar los separadores específicos para ello o pon rollitos de algodón enrollados para mantenerlos separados. Aplica base fortalecedora para las uñas y al menos dos capas de esmalte. Remata con una top coat para fijar el maquillaje y que dure más.



## 7 ALIADOS QUE QUERRÁS TENER



Calcetines ultrahidratantes Magic Feet, de Beter. 20,29 €  
Top Coat Millionail, de Essie. 12,99 €



Lima Electrónica Velvet Smooth, de Dr. Scholl. (c.p.v.)



Crema de pies Réve de miel, de NUXE. 13,10 €

Urea Repair Plus Pies, de Eucerin. 10,40 €

Bálsamo Reparador de Pies, de ESDOR. 14,90 €

Crema de Pies, de Mi Rebotica. 7,50 €