

¿QUIÉN DIJO RESACA?

Si quieres estar guapa después de una fiesta, tienes que seguir esta rutina de belleza

23/10/2015 - Piluca Santos

- ▶ "Hoy no me puedo levantar, el fin de semana me dejó fatal. Toda la noche sin dormir, bebiendo, fumando y sin parar de reír", decía la canción de Mecano.
- ▶ Y después de tantas risas, llegan los lamentos, la sensación de fatiga, el piel apagada... ¡Pero todo tiene solución!



COMPARTIR



ADEMÁS...

- ▶ Ryan Reynolds cuenta cómo consigue Blake Lively estar perfecta en la red carpet
- ▶ ¿Qué va antes: el sérum o el contorno de ojos? Así se aplican las cremas de la cara
- ▶ ¿El agua micelar es tan milagrosa como parece?

Horas sobre los tacones (y de pie), **bailando**... Y si a esto le sumamos el consumo de **alcohol**, el día después de una fiesta puede ser una auténtica pesadilla. Con las **piernas hinchadas** y los pies **doloridos**, la **boca seca** y esa sensación de fatiga tan desagradable, **nos lamentaremos mil veces de haber salido** hasta tan tarde y con esa intensidad.

Eso sí, todo tiene solución. Te proponemos una **rutina beauty** para estar **tan bella como Blake Lively sobre una red carpet** y no parecen un clon de Brigitte Jones.

1. Limpia y purifica. Aunque por la noche nos hayamos desmaquillado y aplicado crema hidratante, es importante que por la mañana, antes de retomar nuestra rutina de belleza, la piel esté limpia.

Puedes hacerlo con Green Shaman de Ami lyökm que limpia, desmaquilla, restaura y detoxifica con ingredientes de origen biológico y orgánico en una base de gel oleoso. Limpia suavemente sin irritar y respetar la capa protectora de la piel gracias a sus activos como la exótica Espirulina. Precio: 56 euros.

2. Detox desde dentro. El día post fiesta te apetecerá, lo más probable, comer algo consistente y además te dará una pereza bárbara cocinar, pero no es lo más recomendable para tu estómago, que acabará estallando como una bomba. Es conveniente depurar, tomar frutas y verduras, algún caldo... También puedes tomar un sofisticado cóctel a base de Sepai V8.2 Detox, en polvo, con zumo de frutas rojas, extracto de té verde, extracto de pepitas de uva, hibiscos y vitamina C. Los inteingredientes contrarrestan los radicales libres, reducen la sensación de fatiga y ayudan en el proceso depurativo del organismo. Precio: 72 euros.

3. Arrastra las células muertas. Realiza un exfoliación casera con una mezcla de aceite de oliva y azúcar y luego aclara suavemente con agua tibia con la ayuda de unos disquitos desmaquillantes, pero si te da pereza, puedes usar las toallitas exfoliantes con ácido glicólico, que limpian en profundidad y además cierran los poros. Precio: 12,65 euros.

4. Elimina las bolsas y las ojeras. ¡Es hora de que saques ese antifaz de plástico que tienes en el congelador! Tenlo puesto un rato. Otra opción pueden ser los parches para ojos de Rodial con extracto de savia de Drago, que funciona como una segunda piel mientras que calma y recupera, el ácido hialurónico funciona al instante como relleno y el extracto de ámica ayuda a reducir el aspecto de las bolsas de debajo de los ojos y las ojeras al momento un aspecto más luminoso. Precio: 51,50 euros.

5. Tonifica y refresca. Un poco de agua micelar te irá genial para que la piel no sufra porque mantiene el nivel de hidratación óptimo y a la vez tonifica y refresca. La de Mi Rebotica Premium tiene aloe vera y vetaina. Precio: 13,88 euros.

6. Hidratación XXL. La crema hidratante es la encargada de mantener ese aspecto jugoso de la piel porque retiene la humedad, además de mantenerla suave, la protege de las agresiones medioambientales. La de Tata Harper Overnight Moisturizing Mask ayuda a proteger la piel de la pérdida de agua, rellena, ilumina y restaura la hidratación. El calcio estimula la producción natural de ácido hialurónico y elastina, y las proteínas del aguacate promueven la síntesis de moléculas hidratantes para una apariencia densificada. Precio: 110 euros