

ENERO 2018

Men's Health

PONTE ¡ASÍ!

Aún más grande

Los secretos de Craviotto para crecer

Entrenando en 30 minutos con un saco
P.62

25 bulos del gym
Las mentiras de tus colegas

SALUD
La cura para todo

25 Formas de ganar más dinero
P.84


Saúl Craviotto
LAS LECCIONES OLÍMPICAS DE UN CAMPEÓN / P.15

100% EFICAZ
31
Días, 5 kilos menos

◀ **Un pecho ¡ASÍ!**
P.116

8
Looks Rock Star

MENSHEALTHES 3,80€ en España
0 0188
8 414520 003018

▲ CUIDADO
Las cremas que funcionan



Fórmulas con superpoderes

¿CREES QUE TODAS LAS CREMAS SON IGUALES? NO TE CONFUNDAS, LA DIFERENCIA LA MARCAN LA COMBINACIÓN Y EL PORCENTAJE DE SUS ACTIVOS. TE PRESENTAMOS CUATRO QUE PASAN POR SER LOS MÁS EFICACES. BÚSCALOS EN LA ETIQUETA DE TUS COSMÉTICOS. POR VIRGINIA LOMBRANA

1

VITAMINA C

Es un gran antioxidante que combate los daños producidos por los radicales libres, cuyas consecuencias sobre la piel se traducen en fotoenvejecimiento. Además, unifica el tono y aporta luminosidad. Como apunta Beatriz Estébanez, médica estética de Clínica Menorca: "La vitamina C juega un papel fundamental en la formación de colágeno y, por lo tanto, aporta estructura y tensión a la piel. Es necesario un aporte extra en forma de complementos alimenticios o productos cosméticos".

1 UNICLUMINOSITY 3.0 SERUM, DE UNICSKIN. FÓRMULA ANTIOXIDANTE CON VITAMINA C, E Y F, DE EFECTO REJUVENECEDOR E ILUMINADOR (46€).

2 +PURE VITAMIN-C, DE SELVERT THERMAL. COMBATE EL ENVEJECIMIENTO Y FACILITA LA RENOVACIÓN CELULAR, APORTANDO SUAVIDAD Y LUMINOSIDAD A LA PIEL (61,90€).

3 EYE CONTOUR PATCHES C-VIT, DE SESDERMA. PARCHES CON TORNADO DE OJOS QUE INCREMENTAN LA SÍNTESIS DE COLÁGENO Y ELASTINA. MINIMIZAN SIGNOS DE FATIGA (19,95€/5U).

4 PURE VITAMIN C POWDER CREAM, DE DR SEBAGH. VITAMINA C EN ALTA CONCENTRACIÓN, QUE ESTIMULA LA SÍNTESIS DEL COLÁGENO DEVOLVIENDO A LA PIEL SU ELASTICIDAD (184€/5U).

5 PROTEOGLICANOS OIL FREE, DE ENDOCARE-C. AMPOLLAS CON UN 15% DE VITAMINA C PURA Y FACTORES DE CRECIMIENTO PARA ILUMINAR, HIDRATAR Y REGENERAR LA PIEL (47,50€/30U).

6 ALTRIENT C, DE LIVON. SUPLEMENTO EN GEL QUE AUMENTA LA ELASTICIDAD DE LA PIEL Y FAVORECE LA RENOVACIÓN CELULAR (47,99€/30 SOBRES).



AAA



2 ÁCIDO HIALURÓNICO

Es una sustancia que produce nuestro cuerpo... Pero el volumen de *fabricación* va disminuyendo con la edad y esto hace que la piel pierda su volumen y tersura. "De todos es sabida la propiedad de captar agua que posee el ácido hialurónico y por eso se ha convertido en un componente fundamental de los mejores productos cosméticos. Nos ayuda a mantener la máxima hidratación y amortigua el valle de las arrugas. Además, su aplicación con suaves masajes activa la microcirculación y pone en marcha mecanismos de estimulación celular", señala la doctora Estébanez.

2

SÉRUM REM-PLISSÉ POUR RIDES HYALURONIQUE LIGNE, DE SELVERT THERMAL. SÉRUM RICO EN ÁCIDO HIALURÓNICO DE BAJO PESO MOLECULAR QUE APORTA ELASTICIDAD, FIRMEZA E HIDRATACIÓN CON UNOS RESULTADOS VISIBLES INMEDIATOS (95€).

SUPER HYALURONIC SERUM, DE APOT.CARE. SOLUCIÓN DERMOCOSMÉTICA PARA RECUPERAR LA FLEXIBILIDAD Y TURGENCIA DE LA PIEL (79€).

INTENSIVE HYALURONIC CREAM, DE INSTITUT ESTHEDERM. RELLENA LAS PEQUEÑAS ARRUGAS Y PROTEGE DE FORMA COTIDIANA CONTRA EL ESTRÉS OXIDATIVO (64€).

NIGHT SERUM DE COLMARINE. SUERO DE NOCHE ANTIENVEJECIMIENTO CON COLÁGENO MARINO SOLUBLE Y SIN PARABENO, QUE ACTÚA EN LAS CAPAS PROFUNDAS DE LA PIEL (85€).

HYALURON-FILLER, DE EUCE-RIN. CREMA CONTOURO DE OJOS CON EFECTO RELLENO Y ANTI-EDAD QUE ACTÚA SOBRE LAS ARRUGAS SUPERFICIALES Y LAS PROFUNDAS (19,70€).

BRUME HYDRO-TONIQUE, DE NOVEXPERT. BRUMA HIDROTÓNIFICANTE CON ÁCIDO HIALURÓNICO QUE ACTÚA COMO SPRAY ANTIPOLUCIÓN (22,90€).



3

AHA

El acrónimo corresponde a "alfa hidroxiaácidos", que como afirma Beatriz Estébanez, son un aliado fundamental en los productos cosméticos. "Nos ayudan a provocar una ligera descamación apenas perceptible que mejora la capa externa de la piel. Según el tipo de AHA, obtendremos una piel más suave, con menos manchas, menos grasa, etc., ya que conseguimos un equilibrio del manto epicutáneo. El ácido salicílico, por ejemplo, es el más indicado para solucionar problemas de acné; el glicólico para las arrugas finas; el azelaico para manchas; el pirúvico para luchar contra el envejecimiento; y el mandélico para las pieles sensibles".

1 **CELLULAR 3 GLYCOLIC PEEL, DE ANESI BEAUTÉ.** CON ÁCIDO GLICÓLICO Y OTROS AHA'S ENCAPSULADOS, REDUCE EL GROSOR DEL ESTRATO CÓRNEO Y OFRECE UN EFECTO DESPIGMENTANTE (29€).

2 **PURETÉ SUBLIME, DE GALÉNIC.** UN TRÍO DE PODEROSOS ÁCIDOS: LÁCTICO, SALICÍLICO Y GLICÓLICO QUE ELIMINAN LAS CÉLULAS MUERTAS Y ESTIMULAN LA RENOVACIÓN CELULAR (42€).

3 **DETOX BUBBLE MASK, DE JÚLIA.** MASCARILLA DE MICROESFERAS DETOXIFICANTE Y OXIGENANTE CON ÁCIDO GLICÓLICO Y LÁCTICO, QUE LIMPIA LA PIEL DE IMPUREZAS Y LA CALMA (22,50€).

4 **ALFA-PEELING, DE MARTI DERM.** RENOVADOR CELULAR NOCTURNO EN AMPOLLAS CON ALFA-HIDROXIÁCIDOS, PARA UN EFECTO DE PEELING SUAVE (17,75€/10U).

5 **GLY TREATMENT, DE VITAL ACTIVE.** GOTAS CONCENTRADAS DE ÁCIDO GLICÓLICO QUE APORTAN ESPLENDOR A LA PIEL Y REDUCEN LA HIPERPIGMENTACIÓN Y LOS POROS DILATADOS (9,95€).

6 **BLUE PLASMA, DE PERRICONE MD.** CON ÁCIDO CÍTRICO Y SÓRBICO, MEJORA LA APARIENCIA DE LOS POROS Y LA LUMINOSIDAD DE LA PIEL (98€).



4 RETINOL

Se ha ganado a pulso su fama de superhéroe antiedad. Está muy valorado entre los dermatólogos por su eficacia, pero tiene una pega: solo puede utilizarse por la noche. "Hace tiempo que se conocen las propiedades reafirmantes, despigmentantes y antiarrugas de esta vitamina, que en cosmética se usa en forma de ácido retinoico. Su carencia se traduce en una piel seca y descamada", explica la especialista de Clínica Menorca.

4

1 **DRAGON'S BLOOD HYALURONIC NIGHT CREAM, DE RODIAL.** CREMA HIDRATANTE REAFIRMANTE QUE SUAVIZA LAS LÍNEAS DE EXPRESIÓN Y RESTAURA EL BRILLO RADIANTE DE LA JUVENTUD (66€).

2 **R-RETINOATE YOUTH ACTIVATING CREAM, DE MEDIK8.** DE FÓRMULA LIGERA Y RÁPIDA ABSORCIÓN, SU COMPOSICIÓN MOLECULAR ES ULTRAEFICAZ Y NO PRODUCE IRRITACIONES (175€).

3 **FLUIDO ANTIARRUGAS, DE LIERAC HOMBRE.** CON PODER HIDRATANTE Y ALISADOR, REACTIVA LOS SISTEMAS DE PRODUCCIÓN DE COLÁGENO Y REPARACIÓN DE LA EPIDERMIS (42€).

4 **OIL SERUM INTENSIVE RETINOL, DE INSTITUT ESTHEDERM.** ALISA LA EPIDERMIS, MINIMIZA LAS LÍNEAS DE EXPRESIÓN Y DEJA LA PIEL MÁS LISA Y RENOVADA (59€).

5 **SKIN EXPERT RETINOL-A, DE MONTIBELLO.** AMPOLLAS DE EFECTO FLASH CON ACCIÓN ANTI-EDAD Y REGENERANTE QUE MEJORAN LA TEXTURA DE LA PIEL Y REDUCEN LAS MARCAS DE ACNÉ (42,40€/12 U).

6 **CONCENTRÉ CORRECTEUR ANTIÂGE, DE SKEEN.** PROCURA UNA PIEL MÁS FIRME Y UN EFECTO REJUVENECEDOR MUY VISIBLE (70€).

