



Medio: [Women's Health](#)

Fecha: 16-07-01

Difusión: No se conoce

LÍQUIDO

¡El labial! No sabemos si relegará a la barra, pero de momento nos declaramos adictas a él. Una fácil aplicación, un acabado impecable y una duración extrema son sus mejores virtudes. Además, como llevan aceites, son más respetuosos con la piel de los labios, evitando que se resequen. Hay para todos los gustos: desde los mates efecto aterciopelado, hasta los ultrabrillantes. Nos gustan *Vernis à Lèvres Pop Water*, de **Yves Saint Laurent** (33 €); *Pure Color Envy Liquid Lip Potion*, de **Estée Lauder** (31 €); y *Dior Addict Fluid Stick*, de **Dior** (30 €).



N NOVENTA

Esta década vuelve más fuerte que nunca. No solo en lo que a moda se refiere, también en maquillaje. Volvemos a ver delineado interno del ojo, es decir, la raya negra en la línea de agua, como en el look de Emilio Pucci para primavera-verano 2016. También regresan los labios en marrón. Todas las tonalidades, desde el canela hasta el chocolate, se vuelven a llevar. En textura mate o con extra de *gloss*. El desfile de Burberry Prorsum de primavera-verano 2016 es una muestra de ello. Los 90 han vuelto definitivamente. ¡Si hasta hay coleteros en las tiendas!

MÉTODO 'MB-MAC'

Se llama así el sistema más utilizado para entrenar la nutrición consciente o *mindful eating*. Cuando la comida se usa como segregadora de dopamina, hormona que activa los centros de placer en el cerebro, se impone volver a situar conceptos: comer sirve para nutrir el cuerpo y la mente, nunca el estado de ánimo. La nutrición consciente ayuda a desterrar los malos hábitos y a recuperar una buena relación con el plato. Hay que poner los cinco sentidos en el acto de comer. ¿Para qué? Para percibir la saciedad y saber cuándo parar, para distinguir el hambre físico del emocional y para disfrutar de la comida como vehículo de nutrición, no como canalizador de emociones. Más info: Itziar Digón, psicóloga, nutricionista y *coach* del método (itziar@itziardigon.com).

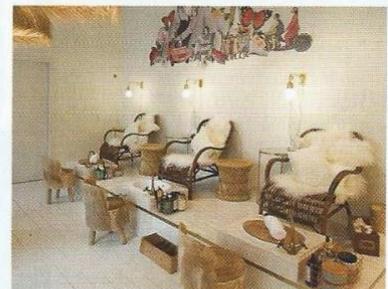


OVAL

Es la forma de las nuevas brochas de maquillaje que, más que pinceles, parecen cepillos. Su gran baza es la suavidad y que consiguen un acabado liso, sin demarcación. Su cabezal consta de unas fibras finas, distribuidas de forma escrupulosamente uniforme, en un conjunto más denso de lo hasta hoy conocido. Las buenas (de las firmas **M.A.C**, **Artis** o **ByTerry**) tienen entre tres y 10 veces más fibras que las convencionales, lo que proporciona una aplicación más suave y una cobertura más perfecta y natural. Y por si eso fuera poco, además, son flexibles y su diseño curvo hace que el cepillo se adapte de forma mucho más fácil a los contornos del rostro.

'SPA KITCHEN'

Nuevo centro en Barcelona, en el que, como en la buena cocina, se prioriza la calidad de los ingredientes. En sus tratamientos solo se usan productos naturales y respetuosos con el medio ambiente. Prueba sus masajes deportivos, de aromaterapia, antiestrés, *detox*, exfoliantes...
Dónde: Rosellón, 180, Barcelona (thespakitchen.com).



R RETINOL EN VERANO

Cada vez es mejor la formulación de los retinoides que, mezclados en aceite, sortean la irritación que tanto temíamos años atrás. Hoy día dan un paso más e incorporan SPF altos y formulaciones específicas que permiten usarse en días de sol. Nos encanta 'Verso n°7', de **Verso Skincare** (175 €, 4 viales de 7,5 ml.), un aceite con un compuesto ocho veces más eficaz que el retinol convencional que, además, puede utilizarse bajo el sol.

