



PIERNAS PODEROSAS

Desde su irrupción la pasada temporada, las bermudas no han dejado de ganar protagonismo. Y este verano son una de las piezas que no deben faltar en nuestro armario. ¿Las razones? Su comodidad, su versatilidad (combinan con todo tipo de tops y zapatos) pero, sobre todo, su capacidad única para centrar la atención en las piernas. Y es que esta prenda acapara un gran poder de atracción gracias a su sobriedad y personalidad. Si aún no la has probado, una advertencia: ¡crean adicción!



Biquini bicolor, de All Swim; (all-swim.com).

INGLES 'HOLLYWOOD'

Frente a la brasileña, que deja una fina línea de vello, esta modalidad de depilación integral se erige como la preferida por las españolas, según *Treatwell*, la *app* para reservar citas de belleza *online*. Solo en 2019 creció un 75% respecto al año anterior. ¿Razones? Permite una mayor libertad de movimientos y poder lucir sin complejos los biquinis más escotados. Te recomendamos acudir a un centro especializado (con cera caliente duele menos).

VÍA ORAL

“La suplementación tiene un gran efecto antioxidante, reduce el enrojecimiento y regula la síntesis de melanina para que el bronceado sea más uniforme. En definitiva, tiene un efecto antiedad y antimanchas”, subraya Inmaculada Canterla.

Nos gustan: *Fórmula H² Sol*, de Luxmetique, 33,50 €; (luxmetique.com). *Expert Solar*, de Forte Pharma, 38,75 €; (fortepharma.com)



QUEMAR CALORÍAS BAJO EL SOL

¿Puedo seguir utilizando mi anticelulítico si voy a tomar el sol? “Son compatibles, pero es necesario aplicar protección solar en la zona para evitar manchas. Después de la crema o tratamiento adelgazante se produce una inflamación subcutánea que, aunque no se ve, con el sol puede provocar una reacción inflamatoria en forma de erupción o hiperpigmentación”, advierte la doctora Beatriz Beltrán.

MORENO DE BOTE

Antes de enfundarte el guante, exfolia la piel. “Es muy eficaz cuando aplicamos autobronceadores. Otra de sus ventajas es que evita que los pelitos debilitados se queden enquistados”, cuenta la farmacéutica Rocío Escalante. Este gesto no se aconseja -puntualiza la experta- en personas que sufran brotes de dermatitis o tengan la piel muy sensible y reactiva.

1. **Gel** *Autobronceador hidratante* para cuerpo y cara, de Avène, 19,50 €; (eau-thermale-avene.es).
2. **Espuma** De fácil aplicación e instantánea, *Develop 5 in 1 Tanning Mousse*, de St. Moriz, 15 €; (stmoriz.co.uk).
3. **Revitalizante** Exfoliante corporal +Pure Vitamin-C, de Selvert Thermal; 21,50 €, (selvertthermal.com).
4. **Con coco** *Exfoliante*, de Soivre Cosmetics, 7,50 €; (soivre cosmetics.com).
5. **Hidratante** *Super Soin Autobronzant Hydratant Corps*, de Sisley, 99 €; (sisley-paris.com).



ZUMOS QUE BRONCEAN

Un zumo de naranja, zanahoria y mango, rico en betacaroteno, potencia el bronceado. La esteticista Carmen Navarro cuenta que lo último es tomar aloe vera (Aloe Vera Forever, de Go4Co, 32,50 €/litro; go4co.es): "Además de mejorar la pigmentación, refuerza el sistema inmunológico, digestivo, respiratorio y articular y retarda el envejecimiento".



PUNTÚA DOBLE

La limpieza en dos fases. Como recuerdan en el barcelonés centro Oxigen, es obligada cuando se han aplicado filtros solares, "formulados para agarrarse con fuerza a la piel".

Primera fase. Con un producto de base oleosa (aceite, leche, bálsamo...) para arrastrar filtros, sal, cloro y polvo.

Segunda fase. Conviene realizarla con un producto en gel o espuma, que limpiará la piel y el poro.



Johanna Ortiz
Top con lazo (225 €) y braguita anudada (135 €); (farfetch.com).

Calzedonia
Top (30 €) y braguita de tiro alto (20 €); (calzedonia.com).

TODO CORAZÓN

Por sus colores –el naranja y su gama cromática son tendencia este verano– y su silueta en forma de corazón, pensada para destacar el pecho y estilizar el escote, estos biquinis resultarán ideales para tus próximos baños. De agua y, también, de sol.



Ône
Sujetador anudado (40 €) y braguita alta (35 €); (onneswimwear.com).

Mara Hoffman
Top bandeau (350 €) y culotte retro (260 €); (farfetch.com).

Eres
Sujetador (250 €) y braguita (215 €), con hebillas en carey; (eresparis.com).

ACEITE A PLACER

Las vitaminas E, C o precursoras de la vitamina A –carotenos– previenen la oxidación celular que provoca la radiación (también de pantallas si teletrabajas). Están presentes en Nutrition Oil (59,90€) y Recovery Oil (49,90 €), los aceites faciales de Sarah Becquer, la firma de la farmacéutica Mar Sieira de la que todo el mundo habla. No olvides el camino: rostro, cuello y, por último, escote (sarabecquer.com).

Top de biquini de All Swim (all-swim.com).

MANUAL DE TRANSPARENCIA

Gracias a los avances en galénica, los solares son casi invisibles. "A la hora de escogerlos, deberíamos optar por formatos cómodos y, sobre todo, no olvidarnos de proteger las zonas que más radiación reciben, como las manos y el escote", aconseja la dermatóloga María Marcos.

- 1. Tacto seco** Acelerador del bronceado SPF50+, de Uresim, con aceite de zanahoria y extracto de nuez verde, 14,95 €; (uresim.es).
- 2. Invisible** Delial Spray Clear Protect SPF50 Refresh, de Garnier, 14 €; (garnier.es).
- 3. Loción bifásica** Hydro lotion SPF50+, de Isdin, con doble acción: protege y detoxifica, 23,55 €; (isdin.com).

- 4. High tech** La tecnología Wet Force hace que se potencie con el calor y el agua. Expert Sun Protector Lotion SPF50+, de Shiseido, 49 €; (shiseido.es).
- 5. Leche ligera** Sun Velvet Beauty Milk SPF30, de Lancaster, 20 €, edición limitada; (lancaster-beauty.com).
- 6. Para pulverizar** Sun Lotion in Spray SPF50+, de Ziaja, 10 €; (es.ziaja.com).



BELLEZA



LOS SEIS MAGNÍFICOS

El filtro natural del desierto ha inspirado a Lucía Pica, directora de maquillaje de Chanel, para crear nuevos polvos de sol. La piel se sublima, además, con bálsamo azul y gotas bronceadoras que se utilizan solas o mezcladas con la crema.

- 1. Iluminador** Perlas reveladoras de luz *Météorites*, de Guerlain, 58,90 €, disponibles también en polvo compacto; (guerlain.com).
- 2. Labial** *The Bronzing Collection Afterglow Lip Balm*, en el tono *Laguna*, de Nars, 28 €; (nars-cosmetics.es).
- 3. Bálsamo** *L'absolu Mademoiselle*, tono *Cold as Ice*, de Lancôme, 33 €; (lancome.es).
- 4. Gotas bronceadoras** *Solar Glow Universal Bronzing Drops*, de Dolce & Gabbana, 45 €; (dolcegabbana.com).
- 5. Polvos de sol** *Éclat du Désert*, de Chanel, 55 €, edición limitada; (chanel.com).
- 6. Sombras** *Large Eyeshadow Palette Calypso Nine*, de &Other Stories, 29 €; (stories.com)

TIEMPO DE JUEGO

Echa un ojo a los grafismos de uñas que **Ulla Johnson** y **Alice + Olivia** han subido a la pasarela. En Instagram, merece la pena seguir a **@nailsbyme**, la experta tras las manicuras de Dua Lipa, y a **@bettina_goldstein**, la californiana en quien confían Margaret Qualley, Zendaya y Zoë Kravitz.



- Poppy** *Young Wild & Me*, de Essie, 14,25 €; (essie.com). *Go Green*, de Yves Rocher, 4,95 €; (yves-rocher.es).
- Enmarcada** *Hue is the Artist*, de O.P.I, 16,80 €; (opicom). *Esmalte rosa*, de Nails Factory, 4,90 €; (nailsfactory.es).

TENTACIONES

A transformar el ánimo ayudan las notas cítricas y acuáticas propias del estío. Lo último para liberar endorfinas es la tecnología *smell the taste*, desarrollada por Dolce & Gabbana para convertir los sabores en olores. El limón, la naranja dulce y la piña te harán vivir una experiencia olfativa muy *gourmand*, pero hay mucho más.

- 1. 100% floral** *Azahar*, de Javier Larrainzar, 14,95 €, edp 100 ml; (javierlarrainzarperfumes.com).
- 2. Exótica** Con mandarina verde y rosa, *Oh! The Origin*, de Tous, 81 €, edt 100 ml; (tous.com).
- 3. Vitaminada** Limón puro en *Fruit Collection Lemon*, de Dolce & Gabbana, 190 €, edt 150 ml; (dolcegabbana.com).
- 4. Marina** El verano en *Loewe Paula's Ibiza* huele a agua de coco. 72 €, edt 50 ml; (perfumesloewe.com).
- 5. Vibrante** *Tiffany & Love*, con aroma a albahaca azul, 144 €, edp 90 ml; (tiffany.es).
- 6. Soleada** Con violeta y jazmín, *Epidor*, de Lubin, 130 €, edp 100 ml; (lubin.eu).



GOLDEN HOUR

No hay nada mejor tras una jornada al sol que pasear sintiendo el aire fresco o la brisa del mar.

Y para triunfar con tus looks vespertinos añade sofisticación gracias a brazaletes XL, dorados y en colores llamativos.

Brazalete Personalizable, acabado en oro, de Les Georgettes, 129 €; (lesgeorgettes.com).

SUBE EL TONO

No hay neceser estival donde no tengan hueco los polvos de sol. "Con una brocha grande, aplícalos desde el lóbulo hacia el centro del pómulos y 'bátelos' en movimientos circulares. Sigue por los huesos de la sien hasta la frente y desliza hacia el pómulos y la zona de la mandíbula, con la clásica forma de '3'. Finaliza en el tabique nasal para conseguir un efecto sin cortes, bronceado y natural. Quedará más equilibrado", sugiere la maquilladora Sonia Marina.

Pendiente, de la modelo.
Maquillaje Jen Barreiro para bareMinerals.
Peluquería Jesús de Paula (COOL) para Wella y ghd.
Modelo Lucía López (The Cool Models).

FOTOS: GETTY IMAGES, IMAXTREE, INSTAGRAM, D.R.