

Qué me pongo

TUDO AL DENIM

POR MAFALDA URÍA

El tejido vaquero es uno de los más versátiles que conocemos. Temporada tras temporada está vigente, aunque lo cierto es que ésta viene con más fuerza. Lo encontramos en prácticamente todas las prendas que podamos imaginar y, además, se presenta tanto en versión calle como pasarela. Para nuestro «look» hemos optado por el mono, otra de las prendas estrella. Complételo con una chaqueta de pelo (otra prenda en tendencia) y tendrá un resultado difícil de igualar. Para combinarlo podemos optar por repetir el tejido: no va a resultar complicado encontrar bolsos y zapatillas vaqueras en las tiendas este otoño. Los chicos también lo tienen muy fácil, sobre todo, porque el vaquero, para muchos, es algo que usan a

diario. Si combinan el pantalón denim con una camisa en el mismo tejido y una sudadera en tonos neutros, conseguirán un estilismo joven y fresco, pero sin entrar en estridencias. El «look» lo pueden rematar unas zapatillas de calle en color azul. Si tienen un aire retro y están confeccionadas en ante o piel vuelta, mucho mejor, porque, pese a los problemas que tendrán con la lluvia o la suciedad, el estilismo funcionará a las mil maravillas. Y no olvidemos una cosa: ante todo, con el vaquero, configuraremos un fondo de armario perfecto, ya que esta sarga de algodón (esta es la «fórmula» de este tejido) siempre funciona, ya estemos en primavera u otoño, en plena jornada laboral o de fin de semana con los amigos. Es una apuesta sobre seguro.

«LOOK» VAQUERO

Scotch & Soda 189 €

Stella McCartney 465 €

Simon Miller 348 €

Golden Goose Deluxe Brand 350 €

Tom Ford 450 €

Gucci 800 €

Pull & Bear 22,99 €

Adidas 94,95 €

PREMIUM: 2.819 €

«LOOK» VAQUERO

Valentino Garavani 1.850 €

Miu Miu 315 €

Para ella

Zara 39,95 €

Topshop 80 €

Bershka 9,90 €

Converse 59,99 €

Para él

Wrangler 79 €

Levi's 159 €

LOW COST: 229,79 €

La doctora Paula Rosso, especialista en nutrición y estética corporal del Centro Médico Lajo Plaza, nos revela las mejores pautas.

-Primer trimestre: El aumento del pecho y la pérdida de cintura son los primeros cambios perceptibles en el embarazo. Además, el rostro está demacrado y la piel se vuelve pálida y ojerosa. Para evitarlo es recomendable una oxigenación facial que revitaliza la piel y elimina los síntomas de cansancio. (Be Oxy, Chelo Candenas, 677 53 97 38); un «peeling» físico: exfoliación regular de la piel del rostro y del cuerpo (exfoliante vegetal de albaricoque de Yves Rocher, 5,30 €); y utilizar cosmética anti-estrías. Hay que abusar de las cremas nutritivas que prevengan las estrías y aumenten la elasticidad de la piel. La manteca de karité, el aceite de argán y el aceite de rosa mosqueta son ingredientes muy efectivos. Recomendando los aceites de Isseimi ozonizados (argán, mosqueta y baobab). 28€. Durante el embarazo hay que renunciar a la carboxiterapia, que no está recomendada, y a la vitamina A, un ingrediente habitual en los cosméticos, muy

BELLEZA

POR MARTA BOIRA VARA DE REY

MEGHAN, EMBARAZADA:

ASÍ DEBE CUIDARSE

CADA TRIMESTRE

efectivo, aunque prohibido en esta etapa, ya que al ser liposoluble se puede acumular en el organismo y llegar al bebé. Respecto a la alimentación es preceptivo aumentar la ingesta de frutas y verduras para aliviar las náuseas.

-Segundo trimestre: Desde el cuarto mes hasta el sexto las gestantes están radiantes. Hay más estrógenos y la hormona del embarazo vuelve la piel jugosa y luminosa. Aconsejo los tratamientos faciales con vitamina C, que previenen la aparición de manchas. La firma



«TIP» CONTRA LAS NÁUSEAS

Sea-Band Mama de Aquamed es una pulsera elástica que previene y atenúa las náuseas y los vómitos a través del método de la acupresión. En concreto actúa sobre el punto P6 (Pericardio 6) o Nei-Kua, ubicado a unos cuatro centímetros del pliegue de la muñeca. La presión que ejerce en este punto previene las náuseas y los vómitos. 11 €

cosmética suiza Wherteimar presenta el nuevo tratamiento facial Oxidrain que regenera, oxigena, drena y estimula la piel. www.wherteimar.com. Además, usar factor de protección solar 50 siempre es la mejor forma de prevenir la aparición de manchas. Mis preferidos son los productos Bioderma. El drenaje linfático fue el secreto de la Reina Letizia para evitar la hinchazón. La circulación de retorno se ralentiza y es frecuente tener las piernas y los pies inflamados. Para evitarlo nada mejor que un drenaje linfático manual una vez a la semana. (patriciamorenobelleza.es). En cuanto a la cosmética corporal, es fundamental aplicar mañana y noche cremas anticelulíticas y reafirmantes, evitando las que contengan retinol. La cosmética de efecto frío y descongestiva será tu mejor aliada. Por supuesto hay que evitar los tratamientos de toxina botulínica o las infiltraciones de ácido hialurónico y demás materiales de relleno. En la mesa hay que aumentar la ingesta de calcio y evitar las carencias de hierro. No deben faltar en la dieta la carne roja, las legumbres ni las espinacas.

-Tercer trimestre: La retención

de líquidos y la mala circulación dejan huella tanto en el rostro como en las piernas. Además, la falta de magnesio puede provocar contracturas musculares y calambres. Es recomendable en esta etapa la fisioterapia, la mejor opción para prevenir dolencias como la ciática o el lumbago, y la limpieza facial. Mejor si se efectúa con movimientos drenantes y descongestivos que lleguen al contorno de ojos. Un espacio de referencia para los amantes de la belleza y los aromas es Abanuc. La marca de belleza inglesa Eve Lom ha escogido este espacio para instalar una cabina de tratamiento exclusiva. Recomendando el tratamiento Ultimate Cleanse, el único con parafina y basado en una limpieza en profundidad que descongestiona y regenera la piel con resultados inmediatos (www.abanuc.com). Hay que tener cuidado con el pecho. Es básico utilizar sujetadores que prevengan la laxitud y las microarrugas en el escote. Hay que olvidarse de los tratamientos despigmentantes hasta después del parto y, en cuanto a la alimentación, para evitar la sensación de pesadez, acidez y ardores, es mejor comer poco pero con frecuencia.