

CRAVIOTTO · ESPÍRITU · OLÍMPICO

JULIO AGOSTO 2021

Men's health

SIX-PACK
¡YAH!

CUERPO DE PLAYA
LA RUTINA QUE PUEDE
LLEVARTE CONTI

DESTINOS:
HEALTHY

VIAJES PARA UNAS
VACACIONES F

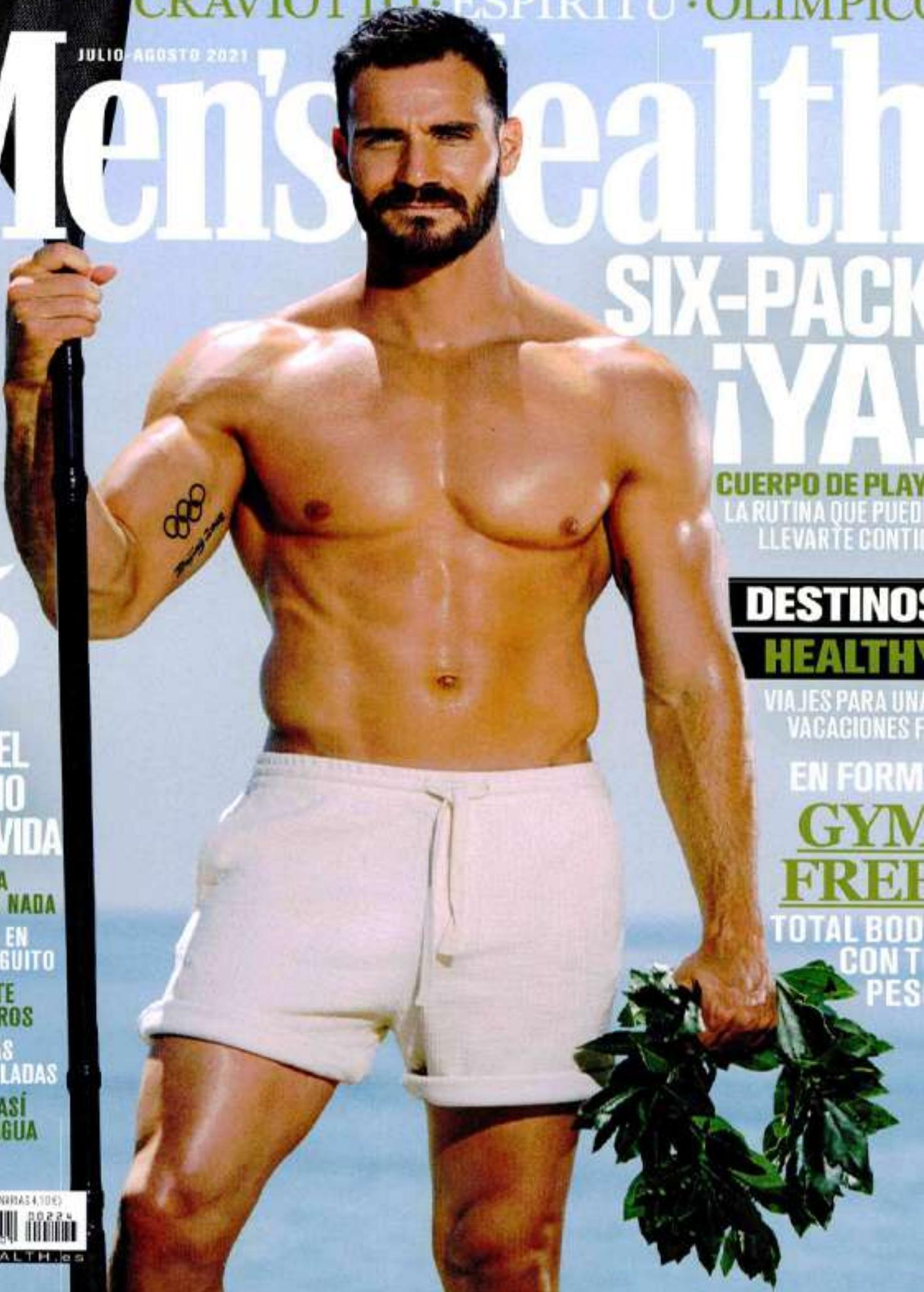
EN FORMA

GYM
FREE

TOTAL BODY
CONT
PES

15
IDEAS
PARA EL
VERANO
DE TU VIDA
TRENDE A
HACER NADA
DELGAZA EN
CHIRINGUITO
CONCEÁTE
EN PELIGROS
RECÉ MAS
EN ENSALADAS
TRENA ASÍ
SOBRE EL AGUA

4 - 3,95 € - (CANTIDAD 10€)
00224
ENSHEALTH.es



ESTE AÑO HAY MÁS GANAS DE PLAYA que nunca, pero tómalo con calma. "Necesitamos unos 15 minutos de exposición solar para sintetizar la vitamina D. Y a partir de ahí hay que tener mucho cuidado, pues los efectos de la radiación son acumulativos", apunta el doctor Leo Cerrud. Ante esta tesis, se impone mantenerse a resguardo. Y no pienses que la mascarilla te exime de ponerte crema solar. "Nos protege solo en parte de los rayos ultravioleta, pero no del todo, de manera que hay que aplicarse fotoprotector con índice 50 en todo el rostro, incluidas las zonas tapadas", puntualiza la doctora Conchita Pinilla.

TAKE IT EASY

¿A QUIÉN NO LE GUSTA

lucir bronceado? Pero antes de tostarte vuelta y vuelta deberías saber que la radiación ultravioleta puede afectar al sistema inmunitario de la piel, ya que merma el número de las células de Langerhans (son las que alertan de patógenos y modulan la reacción cutánea ante infecciones). ¡No te la juegues!

UN CHUTE DE ANTIOXIDANTES

Los fotoprotectores han evolucionado mucho, de tal manera que ya puedes elegir según tu tipo de piel y sus necesidades. Lo más novedoso es que incluyan en su formulación antioxidantes, capaces de neutralizar y reparar los daños solares. "Son la vitamina C, la E y el resveratrol, fundamentalmente. ¿Qué consiguen? Evitan tanto los daños inmediatos (quemaduras), como los que aparecen con el paso del tiempo en modo fotoenvejecimiento (manchas, arrugas, flacidez por pérdida de colágeno o, incluso, cáncer)", señala Pinilla.

NO TE SALTES EL AFTER SUN

Por pereza, por desconocimiento o porque se cree que así se quita antes el bronceado, hay quien nunca se aplica aftersun. ¡Mall! Como advierte Pinilla: es un gesto prescriptivo tras la exposición solar, aunque no haya eritema. "Ayuda a mejorar la elasticidad de la piel y restablecer su barrera protectora, gracias a sus componentes emolientes e hidratantes, que aportan agua. Y si contiene aloe vera, se suman propiedades antiinflamatorias".

► Camisa (66 €) de **Knickerbocker** en fruvi.com; bañador (108 €) de **Thorsun** en stylelight.es; gafas de sol de **David Beckham** (desde 15 €).

MH - **LIFE**
ELIGE TU ESTILO DE VIDA



FRESH AFTERSUN, DE RINGANA

El extracto de alga que contiene estimula la producción natural de melanina e intensifica el bronceado (24,90 €).



CRÈME SOLAIRE, DE EQ

Tubo stick con una fórmula mineral 100% natural, certificada BIO, que ofrece doble protección UVA y UVB (24,95 €).



ADVANCED DAY TOTAL PROTECT, DE MEDIK8

Con SPF 30, esta crema hidratante ligera y de acabado seco protege la piel de los daños medioambientales (74 €).



300° FLUID SPRAY SPF 50, DE HELIOCARE

Fotoprotector avanzado de amplio espectro y rápida absorción, ideal para todo tipo de pieles (32,57 €).



XPERT SUN URBAN, DE SINGULADERM

Fotoprotector facial urbano, que previene el envejecimiento y las manchas cutáneas (19,47 €).



DRY SKIN REPAIR CREAM, DE ALTRUIST

Crema reparadora, hidratante y humectante para reparar la barrera cutánea tras los baños de sol (5,50 €).



SUN BOOST, DE NATURADÍKA

Nutricosmética natural, apta para veganos, que prepara la piel para el bronceado y preserva la tez morena más tiempo (24,95 €/30 cápsulas).



AFTER SUN SENSITIVE REPAIRING BALM, DE LANCASTER

Esta crema de rica textura, no pegajosa, calma y nutre la piel tras las exposiciones solares (43,90 €).