

PIEL PERFECTA

para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
Y MARA MARIÑO

Vestido
seleccionado
apresuradamente



Mascarilla
casera de
emergencia

Uñas
secándose

COSMÉTICA
BÁSICA PARA
PRINCIPIANTES



MASCARILLAS DIY
PARA CUIDARTE SIN
SALIR DE CASA



TRUCOS PARA EVITAR
LAS OJERAS DESPUÉS DE
UNA NOCHE DE NETFLIX



LA HIDRATACIÓN ES
LA BASE DE TODO: HAZ DE
LA BOTELLA DE AGUA TU
MEJOR AMIGA

APRENDE A
LAVARTE (BIEN)
LA CARA

zenith



#KeepReadingEnCasa

LA DOBLE LIMPIEZA

Hola, soy la doble limpieza y he venido para quedarme



01.

El primer paso es conseguir un aceite limpiador. Si eres estudiante, becaria o prefieres gastarte el dinero en viajes, lo encontrarás en supermercados por seis euros, o por cincuenta si eres de las que se gasta en cosmética más que en un alquiler. **El aceite limpiador se aplica directamente, masajeando la piel.** De esta manera, descompone los grumos de mascarilla de tus pestañas y se lleva por delante los restos de maquillaje o de protector solar que debes echarte cada día (el protector, el maquillaje lo dejo a tu elección).

02.

Se aclara con agua caliente y seguidamente nos secamos la cara dando pequeños toquecitos con la toalla. Eso de frotar estaba bien cuando era tu abuela la que te sacaba de la ducha, pero la piel de la cara debemos tratarla con mimo y delicadeza.



03.

Con la mitad del trabajo hecho, te toca meter el jabón. No el del fregadero de la casa del pueblo, sino el jabón especial para pieles (ahora que ya sabes tu tipo, puedes buscar uno específico). Se llevará las células muertas o restos de contaminación, así como cuando tu profesor se llevó tu verano cuando te puso un 4,5 y te mandó a septiembre.



04.

Pero, entre la clase de pilates, la oficina, el café con mi amiga que ha discutido con el novio y el proyecto de fin de carrera, **¿cuándo me hago la doble limpieza?** Lo suyo es que la hagamos al llegar a casa después de todo el día, dejando la piel lista para descansar, y que al día siguiente hagamos otra limpieza solo con el jabón. En ambos casos, un tónico nos ayuda a refrescar la piel y la deja lista para la crema que vayamos a echar a continuación.

LAS OJERAS

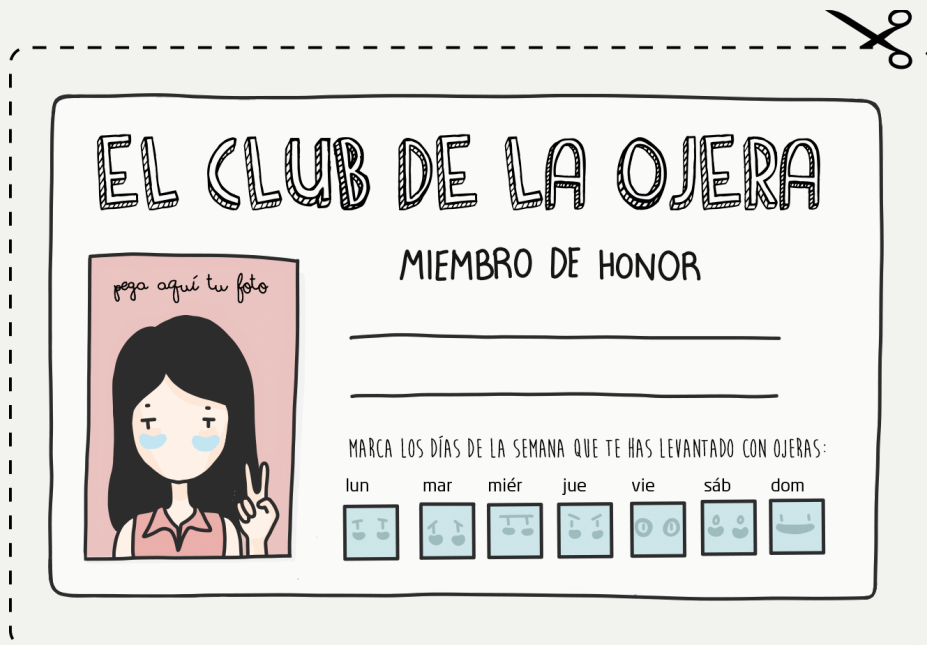
O cómo evitar el «efecto panda»

Que sí, que no das para más. Que entre el trabajo, las clases, la familia, los amigos, la pareja, el gimnasio y la última serie de Netflix, necesitarías que los días duraran 35 horas. Además, cuando te acuestas en la cama te desvelas y no hay forma de que pegues ojo durante las famosas ocho horas que recomiendan las revistas. ¡Bastante si llegas a cinco o seis! Luego, claro, al levantarte, tus ojos se han pasado al *lado oscuro de*

la Fuerza. Entrar en *el club de la ojera* tiene un sinfín de ventajas, como lograr un tono natural morado/verdoso/azulado de sombra de ojos (solo que en el párpado erróneo) o escuchar todos los días comentarios del tipo «¿Estás bien? Tienes cara de cansada». Sin duda, sabrás que perteneces al club cuando te des cuenta de la millonada que empiezas a dejarte en correctores.

Lo que no sabemos es que las ojeras se forman por diversas razones. La disposición de las venas en el área que rodea el ojo, sumado a que es la piel más fina del cuerpo, hace que el color azulado salga a la luz. Otros factores que *alimentan* la ojera son la falta de hierro, que hace que se oxigenen poco los vasos sanguíneos, la pérdida de grasa que tenemos alrededor de los ojos y la edad, pues la piel se vuelve más fina con el paso del tiempo. En definitiva, todas

estamos destinadas a tener ojeras tarde o temprano en nuestra vida. Pero **podemos adquirir hábitos que las retrasen al máximo, como una dieta equilibrada** en la que no falte hierro (espinacas, sardinas, cereales integrales, yema de huevo, las famosas lentejas de tu abuela, garbanzos, acelgas y, por supuesto, carnes rojas) o hacer ejercicio, que favorece la circulación (que no, que no te escapas de levantarte del sofá).



TRUCOS

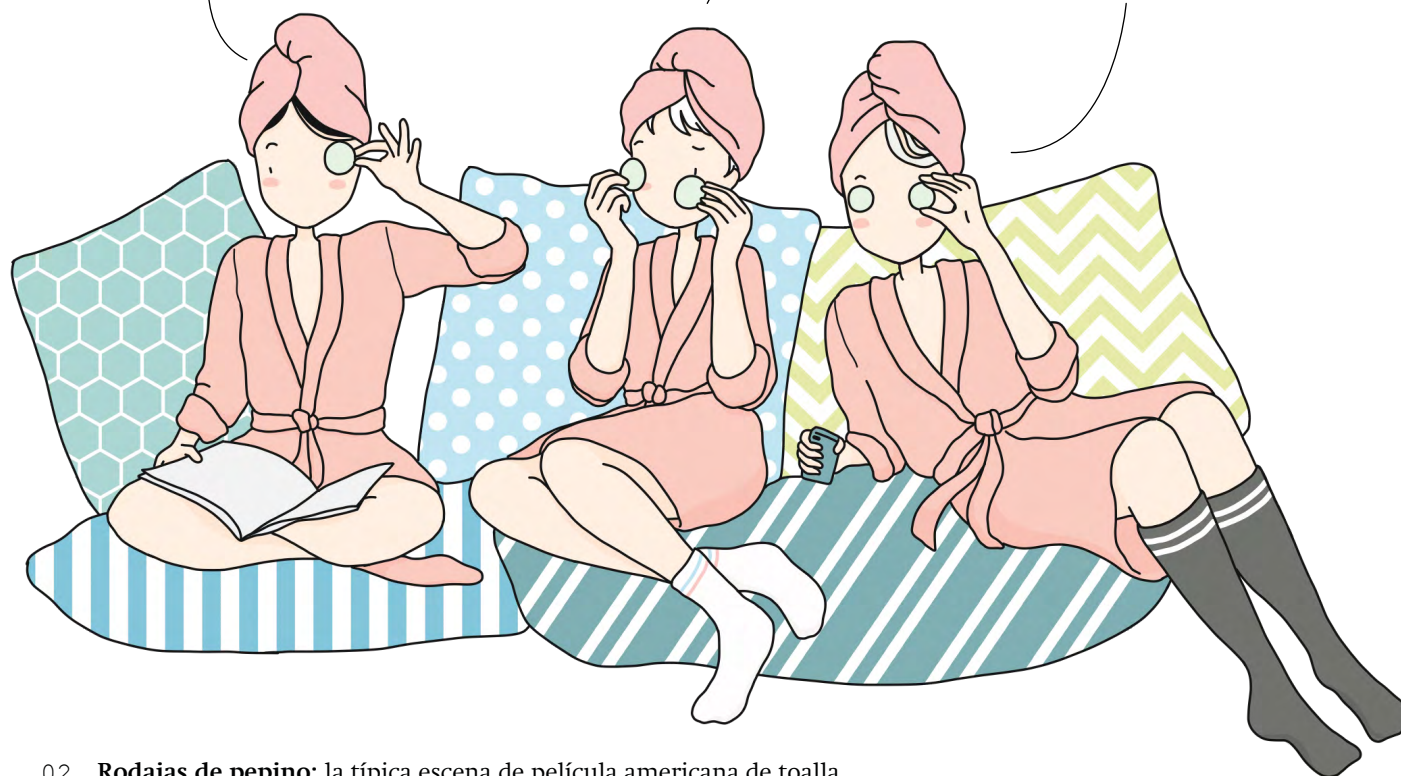
- 01 **Cucharas:** es la más sencilla y apañada. ¿Quién no tiene cucharas en casa? Teniendo un par guardadas en la nevera y aplicándolas sobre los ojos por la mañana, lograremos activar la circulación de la zona. Con una toalla húmeda también conseguimos el mismo efecto.



CHICAS, AQUÍ DICE QUE
BRANGELINA SE DA UNA NUEVA
OPORTUNIDAD.

¿EN SERIO?

SI NO LO VEO, NO LO CREO.



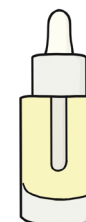
- 02 **Rodajas de pepino:** la típica escena de película americana de toalla en la cabeza, mascarilla y rodajas de pepino en los ojos. Al tener tanta cantidad de agua hidratarán la piel de la zona. Si te quedas sin pepino, puedes utilizar rodajas de kiwi o de patata (pero luego no vengas a decirme que alguien te ha pillado con rodajas de patata en los ojos y que todavía se está riendo).



Si incorporas a tu rutina de belleza un buen contorno de ojos, notarás que la piel no se te seca.



- 03 **Té verde:** además de beberlo, colócate las bolsitas de infusión sobre los ojos (¡frías! No recién sacadas del agua hirviendo) o esparce un algodón por tus ojos después de empaarlo con ellas. Deja actuar las bolsitas entre quince y veinte minutos y listo.



- 04 **Aceites:** vale que en casa tenemos el de oliva, pero si decides comprar aceite de coco o de almendras puedes masajear la zona, dejarlo actuar veinte minutos y retirarlo con agua tibia. Notarás los resultados al poco tiempo, ya que es un remedio muy efectivo.

TÍTULOS DE LA COLECCIÓN



¡Arriba el ánimo!

Esperamos que este extracto de *Piel perfecta para chicas con prisas* te haya sido útil.

#ParaChicasConPrisas

#KeepReadingEnCasa #YoMeQuedoEnCasa