



Consejos de Maquillaje y Belleza Corporal

Descubre cómo realzar tu belleza natural

Por Alicia García

Copyright 2011-2024 by Alicia García
© 2024 Digital Edition, Córdoba, Argentina
Editorialimagen.com

Gracias por descargar este libro. El mismo es propiedad intelectual de su autor y no puede ser alterado en todo o en parte. Este libro se encuentra en el dominio público y ha sido formateado para asegurar una buena visualización en dispositivos digitales. Si te ha gustado este libro, por favor anima a tus amigos y familiares a que descarguen su propia copia desde editorialimagen.com

ISBN: 9781465827852

Libros de Regalo



Muchas gracias por adquirir este libro.

Nos gustaría aprovechar la oportunidad para obsequiarte un paquete que contiene los 3 libros más vendidos de nuestra editorial.

Por tiempo limitado puedes conseguirlos visitando esta página: <http://editorialimagen.com/smash-autoayuda/>

Tabla de Contenidos

[Consejos para un maquillaje perfecto](#)

[Paso 1 Correctores](#)

[Paso 2 - Base de Maquillaje](#)

[Paso 3 - Polvo Compacto](#)

[Paso 4 - Sombras](#)

[Paso 5: Delineador de ojos](#)

[Paso 6: Mascara para pestañas](#)

[Paso 7: Rubor](#)

[Paso 8: Delineador de labios](#)

[Paso 9: Lápiz labial](#)

[Correctores del rostro](#)

[Maquillaje para realzar tu Belleza](#)

[Maquillaje para Adolescentes y Jóvenes](#)

[Trucos de Maquillaje](#)

[Maquillaje de otoño](#)

[Maquillaje de verano](#)

[Como elegir tu base de maquillaje](#)

Maquillaje de los ojos

Ojos ahumados

Maquillaje con anteojos

Como Destacar los Ojos

Mi delineador, como lo aplico?

Tus ojos: aprende a sacarles el máximo partido

Cejas perfectas: dale forma a tus cejas

Maquillaje de Labios: técnicas y color

Como lograr labios sensuales y con volumen

Cuidado y Belleza del Cabello

Cortes y Peinados rápidos y sencillos!

Alisa tu cabello de forma natural

Cuidado del cabello con Aloe Vera

Como evitar la caída del cabello

El mejor peinado para tu cara

Cuidados de la Piel

Malos hábitos para tu piel

El acné en el cuerpo

Cuidando la piel del acné

Piel Lisa, Hidratada y Saludable

Cuidados para las manos

Como cuidar tus manos

Consejos para Uñas Perfectas

Uñas Saludables

Belleza de Pies

Como lograr una depilación perfecta

Métodos de depilación

La depilación del área de la bikini requiere atención especial

Decoloración del Vello

Belleza corporal en distintas estaciones del año

Consejos para preparar el cuerpo para el verano

Tips para cuidar nuestras piernas en verano

Lucir Bellas en Invierno

Olores y perfumes

Como combatir el mal olor corporal

Como influye el color de tu pelo en el perfume

Consejos de belleza para las fiestas!

Como estar radiante de manera fácil y en tiempo record

Como aclarar las partes oscuras del cuerpo: remedios naturales

Tips de belleza para el Hombre

Consejos para un Maquillaje Perfecto

El Maquillaje es nuestro aliado e indispensable en nuestras vidas, hace a nuestra personalidad y gustos.

No es único e igual para todas las mujeres, cada una de nosotras tenemos nuestro propio estilo, un estilo personal que resalta lo mejor que tenemos, nuestra belleza que nos diferencia de las demás personas.

Quiero invitarte a que conozcas los pasos básicos para que tu maquillaje luzca impecable en esos momentos especiales y además dejarte consejitos adicionales.

Y recuerda que el maquillaje es el medio para lograr un fin: hacer cada día, cada noche y cada una de nosotras notablemente más bellas....

Algunos Consejos Previos

Antes de maquillarse hay que limpiar, tonificar e hidratar la piel para garantizar que se aplique con facilidad y mantenga su apariencia fresca durante más tiempo.

1. Limpiar

Es indispensable para eliminar toda la suciedad; el maquillaje, la contaminación y el exceso de grasa. También las células muertas de la superficie que pueden hacer que el cutis parezca opaco.

2. Tonificar

Es necesario para ayudar a estimular el cutis y a reducir los poros a fin de lograr una apariencia de textura más fina. Además, elimina los últimos restos de suciedad del producto de limpieza que utilizamos, para dejar el cutis más receptivo al humectarse.

3. Hidratar

Es fundamental para ayudar a devolverle a la piel su contenido de humedad y crear una barrera contra los efectos de la sequedad del medio ambiente. También ayuda a que el maquillaje se deslice fácilmente, que permanezca fresco y dure más tiempo.

* En lo posible situarse en un lugar con luz apropiada, preferentemente natural, para apreciar el verdadero color logrado y obtener un óptimo resultado.

* Es conveniente usar colores más intensos si se maquilla con luz artificial, ya que esta empalidece el color.

* Al aplicar bases, polvos, rubores, sombras, etc. Combine, suavice y esfume hasta que desaparezcan las líneas “duras”.

* El color también mejora y disimula imperfecciones. Concéntrese en destacar los rasgos más fuertes de su rostro con colores claros, vivos y brillantes.

* Para disimular válgase de tonos oscuros y mate.

* Combine los colores con su vestuario. El maquillaje es un accesorio de moda, como los pañuelos, bijouterie, carteras, etc.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Paso 1 Correctores

El corrector es el primer paso para que el maquillaje luzca perfecto. Es un producto que, tal como su nombre lo indica, corrige ciertos rasgos, permitiendo oscurecer o iluminar distintas zonas del rostro para lograr un resultado natural y perfectamente armonioso.

Existen diversos tipos de correctores que se diferencian según su presentación:

- * Corrector en crema, su fórmula es ideal para disimular ojeras e imperfecciones profundas.
- * Corrector en lápiz, permite llegar con facilidad a las imperfecciones más difíciles, otorgando precisión y sin dejar grasitud en la piel.



Consejos para una correcta aplicación:

- * Si su piel es tirando a seca, el corrector tendrá que penetrar demasiado en la piel. Entonces, conviene mezclarlo con un poco de polvo compacto en la palma de la mano.
 - * Si tiene ojeras profundas o imperfecciones notorias, disimúlelas con corrector amarillo.
 - * Si quiere corregir el contorno del rostro, conviene optar por correctores acabado mate.
 - * Para las pieles más secas convienen los correctores en crema.
 - * Cuanto más clara sea la tonalidad de la tez, más apagado debe ser el tono del corrector.
 - * Al aplicar el corrector en el área ocular conviene hacerlo suavemente con el dedo anular ya que es el dedo que menos presión ejerce.
- Consejo: el tono más adecuado para cada piel es siempre el más parecido a la tonalidad natural del propio cutis.

Como aplicarlos

- * Corrección sencilla: aplicar en el parpado inferior. Frente y nariz.
- * Cubrir un barrito: solo un toque sobre la mancha y esfumarlo con un hisopo.
- * Cubrir un área mayor: colocar puntitos de corrector y esfumar con el dedo anular o una esponja húmeda sin presionar.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Paso 2 - Base de maquillaje



Una buena base de maquillaje se ve y siente como una segunda piel. Su función fundamental es la de otorgar un look natural y mejorar el aspecto del cutis igualando su tono, suavizando su textura y ayudando a disimular imperfecciones. La base es el mejor fundamento para que los productos de maquillaje se deslicen fácil y suavemente y perduren por más tiempo. Además, añade una delgada capa de protección extra entre la piel y el mundo exterior.

Existen varias clasificaciones de bases.

- * Según su textura se dividen en líquidas o cremosas.

- * Según su acabado se clasifican en:

Naturales, dan al cutis normal a seco una apariencia fresca y radiante.

Mate, ideales para dar a las pieles normales o grasas una apariencia suave, pareja y sin brillo.

Semi mate, dan a todos los tipos de piel un aspecto suave y uniforme.

- * Según su cobertura, que permite apreciar la tonalidad, pueden ser:

Transparentes, para pieles perfectas, sin nada que ocultar o bronceadas.

Ligeras, dan una suave apariencia.

Medias, ayudan a disimular pequeños defectos.

Totales, cubren completa y perfectamente.

Consejos para una correcta aplicación:

- * Conviene aplicar con una esponjita ligeramente humedecida dando suaves golpecitos para obtener un resultado más "natural".

- * Siempre es recomendable comenzar a aplicar la base en el centro del rostro (nariz, entrecejo y mentón), para luego extender hacia ambos lados.

- * Luego hay que extender con movimientos circulares hacia arriba y afuera.

- * Las bases en crema generalmente son dos o tres veces más espesas que las líquidas, por ello, conviene aplicarla sobre pieles frescas y jóvenes solo por la noche.

- * Maquillar siempre el cuello y orejas para que el color quede bien natural y parejo.

Con respecto al tono más apropiado, es muy fácil la elección: es aquel que mejor armoniza con el propio tono de piel. Sin embargo, hay algunas recomendaciones básicas a tener en cuenta para la correcta elección del tono de la base:

- * Hacerlo a la luz del día.

* Probarla directamente sobre el rostro. De no ser posible se puede aplicar un poco en el dorso de la mano, en el área triangular comprendida entre los dedos pulgar e índice.

Consejo: Las pieles que ya no son tan jóvenes palidecen un poco, por ello se deben evitar las bases de maquillaje demasiado oscura.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Paso 3 - Polvo compacto



Este paso es fundamental para dar a la base de maquillaje un acabado transparente, sedoso y mate. Su función principal es la de fijar el maquillaje y prolongar su duración eliminando el brillo natural de la piel.

Los polvos se clasifican en:

- * Suelos, que son una fina mezcla de talcos puros que no otorgan color.
- * Compactos, generalmente proporcionan textura y color.

Consejos para una correcta aplicación.

Coloque la base en la frente, nariz, mejillas y mentón, utilizando las yemas del dedo o una esponja humedecida.

Esfume suavemente sobre la piel.

Si el tono es el correcto, no es necesario llegar al límite del cabello. Solo alcanza con aplicar la base donde sea necesario.

- * Conviene utilizar un cisne o esponjita dando ligeros golpecitos.
- * Extender con movimientos hacia abajo.
- * Siempre aplicarlos antes del rubor compacto y después del rubor en barra o cremoso.
- * Una buena opción es aplicarlo solamente en las zonas más grasas de la piel donde aparece el brillo.
- * Conviene evitar el polvo en las líneas de expresión y arrugas. Para no equivocarse hay que "inflar" los cachetes al aplicarlo.

Consejo: Los polvos faciales deben aplicarse muy ligeramente sobre cutis secos o maduros, de lo contrario pueden destacar las arrugas.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Paso 4 - Sombras



Un paso "mágico" porque una sombra es sinónimo de color, de moda, de estados de ánimo... Si, decimos que una sombra es mágica porque puede combinarse con el color de los ojos, con los colores de la ropa o porque simplemente es ideal para satisfacer un "capricho".

Sin embargo, más allá de esta magia del color, la forma en que las sombras son aplicadas ayuda a mejorar o realzar lo mejor de nuestros ojos y mirada. Entonces, tamaño, forma y color de los ojos pueden volverse extraordinarios aplicando las sombras perfectamente.

Las sombras se presentan en múltiples versiones, entre las más comunes encontramos:

- * Sombras compactas: otorgan un acabado aterciopelado y luminoso. Este tipo de sombras permite la perfecta mezcla y difusión de los tonos, ganando en matices y degradés.
- * Sombras en barra: fáciles de aplicar, garantizan duración e intensidad prolongadas. Son ideales para pieles más secas y pueden usarse tanto de día como de noche.

Consejos para una correcta aplicación:

- * Aplique primero las sombras que vienen en barra y por último las compactas o en polvo.
- * Los tonos claros agrandan la mirada y le otorgan brillo y vivacidad, mientras que los oscuros dan profundidad y resaltan la forma de los ojos.
- * Ya que la piel de los párpados es muy delicada, es conveniente evitar estirarla al maquillarse.
- * Recuerde siempre difuminar los bordes de los trazos para dar suavidad a la mirada.
- * Si quiere destacar la boca, el maquillaje de los ojos no debe ser muy llamativo ni abundante.

Como aplicarla:

Aplicar una pincelada de sombra en el párpado desde el ángulo interno hasta el pliegue.

Para iluminar: utilizar un tono complementario más claro y brillante en la parte superior del párpado, del centro hacia fuera, debajo del arco de la ceja.

Paso 5: Delineador de ojos



El delineador aviva y define el contorno de los ojos mejor que cualquier otro producto, dándole el marco justo a la mirada. Junto con la máscara para pestañas, es la mejor solución para pestañas escasas y cortas.

Existen diversos tipos de delineadores:

- * En lápiz: permiten dibujar tanto líneas bien definidas como lograr un suave trazo difuminado. No se corren.
- * Líquidos: proporcionan mayor definición de trazos y durabilidad.
- * A base de agua: Combinan la suavidad del lápiz con la perfecta definición y acabado del líquido.

Consejos para una correcta aplicación:

- * Las líneas deben ser finas, recuerde que usted quiere lucir sus ojos no el delineado, y estar tan cerca de la raíz de las pestañas como sea posible.
- * Después de cada trazo difumine un poco para lograr mayor suavidad y para que el delineado parezca parte de las pestañas.
- * Delinee el parpado inferior desde el lagrimal, sin llegar al final.
- * Si se desea “separar” los ojos, nada mejor que aplicarlo desde el centro del parpado hasta el extremo.
- * Para evitar “miradas duras” se puede dibujar una línea de puntos entre las pestañas a lo largo de todo el parpado superior.
- * Los colores negro y marrón son los más básicos y preferidos por las mujeres. Recuerde que el delineador negro achica el ojo mientras que el blanco lo agranda.

Anímese a armonizar los delineadores con los tonos de las sombras para lograr un efecto mucho más atractivo.

Como corregir la forma del ojo

- * Almendrados hacia abajo: aplique iluminador bajo la ceja. Utilice sombra clara en la mitad interna del parpado, complete con sombra mate en la otra mitad con una pincelada hacia arriba. No delinear por dentro y arquear las pestañas.

* **Muy juntos:** utilice tonos claros e iluminados cerca del lagrimal e iluminador debajo de la ceja. Aplique sombra media u oscura sobre el pliegue del parpado para dar profundidad. Delinear de la mitad del parpado hacia el exterior.

* **Parpados caídos:** utilice un tono oscuro en el pliegue del ojo para dar relieve. Aplique iluminador bajo la ceja. No delinear por dentro y depilar las cejas.

* **Prominentes:** utilice sombra oscura sobre el parpado en forma circular y un tono mate rodeándola para iluminar. Delinear con una línea gruesa y profunda y esfumar. No utilizar mascara en las pestañas inferiores ni arquearlas.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Paso 6: Mascara para pestañas



Cuando de pestañas se trata, conviene pensar que son más atractivas las largas, espesas y arqueadas. Por ello, hoy en día, hay mascarar especialmente creadas para otorgar este aspecto aun a aquellas mujeres de pestañas escasas y cortas.

También las hay de larga duración y para ojos sensibles para quienes no tienen tiempo de retocar su maquillaje, hacen deportes o son alérgicas.

Consejos para una correcta aplicación:

- * Se aplica en las pestañas superiores subiendo la barbilla y mirando hacia abajo.
- * Para maquillar las pestañas inferiores, se baja la barbilla y se mira hacia arriba.
- * Durante la aplicación, conviene apoyar un pañuelo de papel bajo las pestañas inferiores para resguardar la piel y evitar que el producto se corra.
- * Una vez que la primera capa se ha secado, se puede dar una segunda capa.
- * Cuando la máscara se haya secado, no olvide separar las pestañas con un cepillo.

Como aplicarla:

Aplicar la máscara al final de todo el maquillaje. Descargue el exceso del aplicador sobre un papel tissue.

En las pestañas superiores coloque el aplicador horizontal. Comience en la base y peine las pestañas lentamente para separarlas. Deje secar y aplique otra mano.

Para pestañas inferiores coloque el aplicador vertical.

Consejo: El negro y el marrón son los tonos más naturales. Los tonos vivos se usan para lograr efectos más llamativos y se sugieren para la noche.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Paso 7: Rubor



Es sinónimo de salud porque devuelve la apariencia radiante y saludable al rostro. Además destaca la propia estructura ósea al resaltar los pómulos y permite jugar y combinar el maquillaje con los colores de la vestimenta.

Consejo: siempre es más fácil agregar color que tratar de solucionar errores. Lo más conveniente es empezar aplicando una pequeña cantidad de rubor y seguir aplicando por etapas para lograr más intensidad.

Sus formas de presentación más comunes son:

- * Rubor compacto, que proporciona a las pieles normales o grasas un colorido transparente, de suave acabado mate.
- * Rubor en crema, ideal para pieles normales a secas, otorga un colorido rico e intenso que da al rostro una luminosidad natural. Tenga en cuenta que se aplica después de la base y después del polvo compacto.

Cómo aplicarlos

Rostro ovalado: maquillar debajo del pómulo.

Rostro redondo: desde el centro de la mejilla hasta el pómulo y un toque en la barbilla.

Rostro cuadrado: un mínimo de rubor en toda la parte inferior de la mejilla.

Rostro triangular: sobre el pómulo en dirección horizontal hasta el centro de la mejilla.

Consejos para una correcta aplicación:

- * Observe detenidamente sus pómulos para aplicar el color sobre ellos.
- * La mejor manera para saber dónde aplicarlo es sonreír.
- * Extienda con ligeros golpecitos hacia arriba y afuera, soplando un poquito antes la brocha para descargarla. Evite llevar el color cerca de los ojos pues puede volverlos pequeños.
- * Recuerde dar un toque de color a las sienes, la línea de nacimiento del cabello, el puente de la nariz, el mentón y demás zonas donde quiera que el rubor de un aspecto "bronceado".
- * El rubor a lo largo del nacimiento del cabello ilumina el rostro.
- * Anímese a los colores, aquellos en los que nunca pensó pueden darle una nueva y maravillosa apariencia.
- * Para pieles bronceadas o más oscuras, los colores brillantes quedan estupendos.

* Recuerde usar tonos más intensos cuando se vista de negro o este bajo luces artificiales.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Paso 8: Delineador de labios



Los labios hablan, cantan, besan, sonrían, se comunican... son el centro del maquillaje, nos expresan, seducen, son protagonistas.

Y todo lo hacen mucho mejor cuando están perfectamente definidos y coloreados.

El delineador de labios es un infalible si lo que se quiere es mejorar o corregir la forma del contorno de la boca.

Consejos para una correcta aplicación

- * Dibuje primero el labio superior, luego el inferior.
- * Dibuje cada labio en dos tiempos, partiendo del centro hacia los extremos: primero hacia un lado y luego hacia el otro.
- * Si desea variar la forma de su boca, aplique primero una base sobre los labios, para luego dibujar sobre ellos la nueva forma.
- * Tenga en cuenta que delinear por fuera del borde natural engrosa los labios.
- * Por el contrario, el delineado interno reduce el tamaño de la boca.
- * El secreto para un delineado perfecto es sencillo, estirar los labios mientras se dibuja el trazo con delineador.

Como aplicarlo

- * Antes del Lápiz Labial.
- * El tono debe ser neutro o el más parecido al labial.
- * Comience del centro del labio hacia cada lado siguiendo el límite natural de sus labios.
- * Si desea lograr mayor duración en el labial complete todo el labio.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Paso 9: Lápiz labial



Sin dudas, la estrella del maquillaje... Y lo decimos el 90% de las mujeres del planeta que lo usamos!!

Este infaltable del necessaire femenino nos permite jugar con el color y también proteger los labios del frío, los rayos solares nocivos y el viento.

A la hora de elegir un lápiz labial hay que pensar en los colores que mejor se adecuan al propio tono de piel y color de cabello.

- Pelo oscuro, piel clara u olivácea: colores fuertes como el rosa encendido, el rosa vivo o el fucsia. Evitar los pasteles y los amarronados que dan aspecto descolorido.
- Pelo rojizo, cobrizo o castaño, piel marfil o beige dorado: tonos durazno, cobrizos, oscuros, tierras y canela. Evitar los tonos que desentonan con el color de cabello como fucsias y rosas fuertes.
- Pelo negro, piel oscura: rojos encendidos, terracotas, lilas y rosas fuertes. Evitar los colores claros que resultan apagados.
- Pelo rubio ceniza o rubio platino, piel clara o rosada: rosas suaves, rojo cereza y fucsias claros. Conviene evitar los tonos anaranjados o amarronados.
- Pelo rubio dorado o castaño dorado, piel clara o durazno: tonos rosas, durazno, salmón o coral. Evitar los rojos oscuros pues resultan estridentes.

Consejos para una correcta aplicación:

- * Siempre es conveniente aplicar el labial con un pincel de cerdas suaves.
- * Pintar ambos labios evitando presionarlos uno contra el otro ya que esto empaña el brillo.
- * Para comprobar si el labial ha sido aplicado uniformemente, se pueden presionar los labios sobre un pañuelito de papel: la estampa mostrara posibles imperfecciones.
- * Al aplicar brillo sobre el lápiz labial, hay que evitar colocarlo cerca de los bordes de los labios para que no se corra el labial.
- * Si los labios están secos o cortajeados, no es conveniente los tonos iridiscentes pues se hace más evidente el problema.
- * Para un look natural, conviene utilizar un labial transparente o brillo con color.
- * Recuerde que si ha destacado los ojos, la boca debe pasar a segundo plano con un labial suave y claro.
- * Si se utiliza brillo, no hay que aplicar polvos para evitar que ambos se empasten.
- * Una vez aplicado el labial, absorba bien los excesos apretando la boca contra una hoja de tisú.

Consejo 1: muchas mujeres tienen los labios superior e inferior de distinto color, para emparejarlos, se puede aplicar base de maquillaje en ambos labios antes de pintarlos.

Consejo 2: en lo posible hay que guardar los lápices labiales en lugares secos y frescos para asegurar su óptima preservación.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Correctores del rostro

La aplicación de un buen corrector es fundamental para lograr un maquillaje perfecto, por eso quiero dejarte algunos consejitos útiles para el momento en que tengas que elegir uno.

Dependiendo de tu tipo de piel y la imperfección que necesitas cubrir, puedes optar por correctores en crema o en barra. Los correctores de textura cremosa suelen ser más eficientes en cuanto a que son más cubritivos, sin embargo, no debes exagerar en su aplicación si tu piel tiende a ser más grasa (con más oleosidad).

El cuarteto de correctores también es una opción muy útil al momento de mejorar el tono de la piel y cubrir imperfecciones varias, ya que cada tono o color tiene una utilidad diferente.

Verde: Este tono te ayuda a ocultar granitos y puntos rojos, así también como manchitas coloradas.

Amarillo: Disimula manchas café y tonalidades oscuras de la piel.

Claro: Sirve para corregir las ojeras.

Medio: Ayuda a definir y resaltar facciones.

Es conveniente aclarar que debes usar aquellos correctores cuyos colores se adapten al tono natural de tu piel, cuya aplicación puede ser realizada tanto con pinceles o la yema de los dedos, asegurándote de depositar en ellos pequeñas cantidades del corrector, sin exagerar, ya que en ese caso tu maquillaje no lucirá natural.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Maquillaje para realzar tu belleza

Se lleva un look muy natural y femenino, los colores neutros, los rosas, los naranjas y el efecto bronceado que dan a la cara un aspecto fresco y saludable. No existen productos de maquillaje imprescindibles para nadie, cada cual ha de elegir la parte del rostro que más le gusta o a la que le quiere sacar mayor partido y elegir los productos que lo potencien. Te presentamos los básicos para esta primavera y verano. Elige lo que no puede faltar en tu neceser.

Bases y Polvos

Utiliza una base de maquillaje mate, junto con un iluminador o rubor para resaltar los pómulos y la barbilla, o unos polvos color bronce, para obtener el efecto dorado de la temporada, sin necesidad de unos baños de sol.

Elige el make-up con acabado polvo. El secreto para que quede un resultado muy natural es extender la crema desde el centro del rostro hacia fuera con golpecitos, sin arrastrar el producto.

Barras de Labios

Se llevan los labios jugosos y brillantes, especialmente los rosa, en tonos pálidos durante el día para un look muy natural y más intensos por la noche. El gloss es el producto de la temporada, da brillo y volumen a los labios, logrando un efecto “mojado” muy natural y sexy. Puedes usarlo solo o encima de tu labial preferido. Prueba a poner una segunda capa en el centro del labio, conseguirás un volumen deslumbrante.

Sombras de ojos

Los tonos rosas y los azules marinos, con suaves brillos para realzar la mirada, serán tus mejores aliados junto a los tonos metalizados, para un look más glamoroso. Por la noche acentúa la mirada utilizando un delineador y varias capas de mascara de pestañas.

Máscara de pestañas

Las nuevas fórmulas permiten lucir pestañas increíbles, dando volumen sin apelmazar. Consigue la imagen más atrevida dando un toque de color a tus pestañas. Para un efecto sofisticado pero más natural, da una primera capa de color negro y después una capa de color en las puntas.

Esmalte de Uñas

Triunfan los acabados brillantes y los efectos nacarados, en colores pasteles para las manos y en tonos fucsia para los pies.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Maquillaje para Adolescentes y Jóvenes



El maquillaje tiene una magia tan especial frente al mundo femenino que provoca en las niñas una atracción casi intuitiva.

La preadolescencia y adolescencia son periodos en los que se despierta aún más el interés por los cosméticos y maquillaje, ya que a la hora de salidas con amigas y entre fiestas de quinceañeras, por supuesto hay que lucir hermosas y a veces se exagera en los colores o cantidad de productos a utilizar. Y precisamente aquí está la clave, ya que pocas marcas de cosméticos destinan colores y texturas para ellas y por otro lado,

los maquillajes que las señoras llevan en su cartera no son funcionales para que los usen, ya que a veces los colores no las favorecen o las hace parecer más grande.

Por eso quiero dejarte algunos tips para puedas orientarte a la hora de comprar tus primeros cosméticos o si eres mamá de alguna “nena”, puedas brindarle buenos consejos y hacerla lucir bella sin perder la frescura de su edad.

- Las jóvenes de esta edad no deberían usar base ya que no la necesitan, solo un corrector igual al color de su piel para ojeras, manchitas o granitos. Ese corrector de textura compacto-cremosa se tiene que sellar con un polvo translucido para que se fije.

- Dar tono a la piel con un polvo compacto beige y colocar en la zona de los cachetes un rubor rosa. Es de vital importancia este color en esta edad, probablemente no sea el color que la mamá ya que es un tono que le corresponde a las niñas.

- En cuanto a sombras: colores pasteles, entre los tonos rosados, salmónes, verdes suaves. Y un color iluminador en el ángulo debajo de la ceja.

- Las jóvenes de corta edad no deberían usar delineador en sus ojos, ya que los delineadores que enmarcan suelen tener connotaciones de sensualidad, característica que está lejos de lo deseado en ese momento. El delineador puede ser reemplazado por la máscara para pestañas, que también va a enmarcar el ojo en colores negro o marrón.

- En los labios, brillo y mucho brillo, es el ícono en esta edad.

- Por último y muy importante, el maquillaje no afecta a la piel, pero tampoco está creado para permanecer en ella, por eso acostúmbrate o acostumbra a tu hija a tomar el hábito de desmaquillarse antes de acostarse, lo cual le evitara la aparición de impurezas, puntos negros y con el tiempo, la aparición de arrugas.

[*Volver a la Tabla de Contenidos*](#)

Trucos de maquillaje

Combina la luz y tu maquillaje a la perfección...

Debes maquillarte a tono con el lugar al que vayas a ir. Por ello el maquillaje no puede ser el mismo de día que de noche debido a que los colores y tonos de nuestra piel cambian según el tipo de luz.

Primeramente piensa a qué tipo de luz vas a estar expuesta si será natural o artificial. Para sacarte el máximo partido tendrás que elegir (mientras te maquillas) una luz similar a la que vayas a estar expuesta allí donde vayas. La luz artificial admite mayor cantidad de maquillaje porque por potente que sea siempre es menos resplandeciente que la del día. Sin embargo de día y a la luz natural cualquier maquillaje que utilices se verá.

A continuación elige tu maquillaje para cada ocasión. La luz artificial tiende a comerse el color porque no refleja con fidelidad la intensidad de los colores de su mismo tono. Con una luz artificial cálida deberás emplear un maquillaje del mismo tono que tu piel o un tono más, colores de labios fuertes y sombras de ojos de colores fríos (más intensas que en el maquillaje de día) y en el colorete evita los anaranjados.

Con luz artificial fría emplea un maquillaje del mismo tono que tu piel y acude siempre a los tonos cálidos para coloretes, labios y ojos.

Por último, la luz natural del día reclama menos maquillaje y más naturalidad ya que ella no afecta tanto a los tonos de colores de tu piel. En invierno juega con los colores fríos y en verano con los colores cálidos.

A la hora de elegir un maquillaje deberás tener en cuenta:

- 1.- que no bloquee la luz exterior; que no disimule la luminosidad natural de tu piel; que deshidrate/engrase tu rostro o que te proporcione un aspecto demasiado artificial.
- 2.- que armonice con tu color de pelo, ojos, piel...; que disimule las líneas de expresión y corrija irregularidades; que suavice y minimice las sombras; y que te dé un aspecto radiante.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Maquillaje de otoño

Esta temporada vuelven a estar de moda los colores tierra y chocolate en todo el rostro, aunque existen variaciones según la hora del día y la zona a aplicar.

Para los labios se lleva un tono discreto durante el día en tonos beige, rosas y violetas con un toque de gloss. Por la noche se permite algo más vivo como rojos, granates y por supuesto toda la gama de marrones.

El maquillaje debe ser uniforme y del mismo tono de la piel, aunque puede resaltarse con polvos de luz que iluminan el rostro. Los coloretes varían del rosa claro casi anaranjado hasta el marrón oscuro pasando por toda la gama de marrones que deben aplicarse con brocha gorda para un efecto más luminoso.

Por último, la atención se centra en los ojos, con sombras blancas e irisadas para el día, reservando los tonos más oscuros para la noche como el negro, el marrón tostado, e incluso tonos dorados que combinen con los accesorios y prendas en tonos metálicos tan de moda esta temporada. Si añadimos con una máscara de pestañas negra o del mismo color que la sombra, o una línea a lo largo del párpado inferior conseguiremos un efecto mucho más llamativo.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Maquillaje de verano

Estos son buenos consejos de belleza para lucir un maquillaje espléndido y sobre todo duradero.

Tips que te ayudaran a que tu maquillaje se mantenga fresco, apostando por un acabado mate y texturas ligeras:

- Antes de dar la sombra de ojos, aplica un toque de antiojeras sobre todo el párpado móvil. Eso fijará los pigmentos.
- En cuanto a la barra de labios, elige una fórmula de larga duración, pero que hidrate y nutra a la vez, como el Dúo compacto de L'Oreal.
- Olvídate de la base de maquillaje, que cubre demasiado en verano, y sustitúyelo por un dúo stick corrector + crema hidratante con color, con protección solar.
- También se llevan esta temporada los polvos minerales 100% naturales sin elementos grasos ni perfumes. Son aptos para todo tipo de pieles y dejan la tez perfectamente unificada. Lo ideal sería fijar los polvos con ayuda de un vaporizador, o de un vaporizador fijador de maquillaje, como en los desfiles.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Cómo elegir tu base de maquillaje

La función de la base es emparejar el tono de la piel, corregir imperfecciones, rejuvenecer y suavizar las facciones.

Para obtener el color ideal, hay que elegir un tono más claro que el de nuestra piel. Eso evitara que al aplicarla no se forme el indeseado efecto mascarilla, que se produce cuando hay una gran diferencia entre el color de nuestro rostro y de nuestro cuello.

Si es posible, hay que seleccionar el tono de la base de maquillaje con luz natural de día, para que podamos ver y lucir naturales.

Nuestra piel cambia de color durante el año, así que es mejor comprar un tono más oscuro para los meses de verano, ya que es cuando una está más bronceada y no te preocupes si te sobra, siempre lo puedes aclarar si lo mezclas con tu crema hidratante.

Es importante también no usarlo como una crema autobronceante.

¿Como aplicarlo?

Conviene aplicar pequeñísimas porciones de producto en la frente, mentón y pómulos, y esparcir con aplicador o esponja de látex cubriendo todo el rostro y parte del cuello.

Recuerda que puedes optar por una base de maquillaje líquida para pieles mixtas & grasas para dar al maquillaje un efecto mate- acabado y evitar la oleosidad.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Maquillaje de los ojos

Gracias al maquillaje de ojos podemos resaltar y dar protagonismo a la mirada. Es muy importante tener en cuenta el color de los ojos para elegir el maquillaje que más favorece.

A la hora de maquillar los ojos marrones, hay que tener en cuenta que es un color de ojos que admite cualquier tono de sombra. Desde los colores neutros (gris, negro y blanco) hasta los colores fríos (verde, azul, morado, etc.) pasando por los colores cálidos (naranja, marrón, etc.), todos favorecen. Pero es cierto, que unos colores favorecen más que otros.

Para resaltar los ojos oscuros, los colores ideales son la gama de los verdes y de los marrones, sobre todo el marrón chocolate, junto con los tonos dorados y cobrizos.

Es muy importante seguir unos pasos para maquillar los ojos y sacar el máximo partido a la mirada:

1. Lo primero que hay que hacer es preparar muy bien los párpados aplicando una sombra base en crema en tono piel para unificar y matizar.
2. Luego, se debe difuminar una sombra vainilla mate en todo el párpado con ayuda de un pincel grueso de pelo natural, marcando especialmente la zona de debajo de la ceja.
3. A continuación, hay que difuminar la sombra media en el párpado móvil, marcando suavemente el hueso del ojo. A la hora de elegir esta sombra, tendremos en cuenta que los tonos verdes y marrones son los que más favorecen y resaltan los iris oscuros.
4. El siguiente paso es trazar el delineado. Este paso es muy importante ya que los ojos oscuros necesitan definirse muy bien para aportar fuerza a la mirada. Para conseguir este efecto, utilizaremos un lápiz de oscuro o negro para trazar la línea de pestañas e inferiores y a continuación, repasaremos el trazo con una sombra del mismo color y un pincel biselado.
5. A continuación, vamos a aplicar una sombra clarita y satinada (un tono dorado es ideal para resaltar aún más el color de los ojos) para dar puntos de luz debajo de la ceja y en el lagrimal del ojo.
6. El último paso para resaltar los ojos marrones es aplicar doble capa de máscara negra en las pestañas para abrir la mirada y aportar un toque de glamour.

Recuerda que para que el maquillaje de ojos quede perfecto, hay que trabajar muy bien la piel y disimular las ojeras. Piensa que, si la piel no está bien y se ven imperfecciones, entonces el maquillaje no se lucirá.

Para completar el look, elige un tono de colorete y de barra de labios teniendo en cuenta el color de cabello y de piel.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Ojos ahumados



Hoy en día, todas queremos tener la clásica mirada sexy y sofisticada de los Ojos Ahumados, ¿verdad?

¡Es lo último en tendencia de maquillaje, es por eso que casi todas las páginas de las revistas de hoy tienen una imagen de una bella modelo o una celebridad deportiva con los ojos ahumados!

Por lo tanto, si quieres lucir como una de ellas y además dominar la técnica de Ojos Ahumados, tengo lo que necesitas.

Sólo tiene que seguir los 7 pasos a continuación y antes de que lo sepas, te veras preciosa y merecedora de resaltar tu mirada.

Paso 1 – Alistar tus ojos

Comenzar por la aplicación de un corrector para dar luz al área de debajo de los ojos y en la parte superior. Si tienes, también puedes usar tu base de maquillaje mineral ya que es un gran corrector para este paso y prepara a los ojos para la sombra que vas a aplicar.

Paso 2 – Uso del delineador

En primer lugar, tanto la línea superior como inferior debes delinearlas con un lápiz de ojos, prestando especial atención de no correrte de esa línea. Si tienes ojos pequeños haz la línea de aplicación a partir de la mitad de la del ojo hacia el exterior del mismo. Si tus ojos son grandes haz a la línea de esquina a esquina.

Paso 3 – Agregar la sombra

Con un pequeño cepillo o pincel de sombra de ojos debes suavizar los bordes de la línea hecha por el delineador.

Aplique una sombra oscura utilizando un aplicador con punta de esponja, cepillo o pincel directamente sobre los bordes de la línea hecha por el delineador. (Si lo prefieres, puedes usar la punta de tu dedo.)

La sombra ayuda a establecer y suavizar la apariencia.

Paso 4 – El toque final

Siguiente aplicar una sombra más clara en un tono neutro con un pincel de ojos cerca del área de las cejas.

Asegúrese de suavizar el exterior alrededor de toda la zona de los ojos, para que resulte en una mezcla perfecta.

Ahora puedes añadir tu mascara para pestañas.

Paso 5 – La limpieza de el “Territorio”

Limpia la zona de la sombra que haya caído por debajo de los ojos con un pincel y todas las áreas que se han corrido con un hisopo.

Paso 6 – Para las Súper dramáticas

¿Quieres una mirada más dramática? Entonces ¡añade más sombra y Mascara! Si estas buscando el efecto más dramático asegúrate de curvatura de las pestañas y que no se formen grumos.

Sugerencia: ¿Deseas ver tus ojos más grandes? No te olvides de delinear la parte inferior de tus ojos y aplicar mascara para pestañas en forma descendente. Esto hará que tus ojos luzcan grandes redondos.

Paso 7 – Cejas perfectamente delineadas.

Asegúrate de prestar un poco de atención a tus cejas también, podrías hacerlo antes de comenzar a maquillarte. No deben ser tan finas, deben estar bien parejas.

Un consejito: puedes aplicarte vaselina antes de ir a dormir por las noches para que consigan un espesor y brillo natural.

¡Bien! Ya tienes la mirada...

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Maquillaje con anteojos

Si tú usas anteojos, no te preocupes, también puedes disfrutar de un buen maquillaje.

Solo hay que tener en cuenta el efecto de los lentes:

Los lentes que corrigen la miopía muestran los ojos más pequeños y el cristal opaca los colores.

Por eso, los consejos son:

- Agrandar los ojos delineando el párpado superior.
- Usar sombras claras de colores intensos, para resaltar la mirada.
- Aplicar máscara para pestañas extra-volumen.

Los lentes que corrigen la hipermetropía o la presbicia suelen agrandar el globo ocular- y las pequeñas arrugas.

En este caso hay que tener cuidado con los tonos.

Elegir los colores mate muy suaves y productos de calidad que no acentúen las líneas de expresión.

Los consejos son:

- Usar máscara de pestañas muy liviana y transparente.
- Bordes el párpado con delineador marrón muy delicadamente, sin extenderla línea hacia los costados. Difuminar con pincel.

Importantísimo en todos los casos: Debes tener un espejo de aumento localizado en el baño para poder maquillarnos...sin anteojos.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Cómo destacar los ojos

El maquillaje y colores que utilicemos para destacar la belleza de nuestros ojos es fundamental, por eso debemos tener en cuenta que aquellos colores que elijamos deben ser opuestos a ellos.

Te dejo algunos tonos y colores que te favorecerán de acuerdo al color de tus ojos:

- Ojos Marrones o Negros: puedes usar la gama de los azulados y verdes
- Ojos Verdes: tonos violetas y rosados.
- Ojos Azules: colores naranjas o cobrizos.

No olvides que el blanco y el negro son colores neutros, y también puedes combinarlos con los anteriores. Recuerda también combinar el maquillaje de tus ojos con las prendas que vas a utilizar y eso ayudara a resaltarlos más.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Mi delineador, ¿cómo lo aplico?

Lo primero que debes tener en cuenta es que el delineador sirve fundamentalmente para remarcar y destacar la mirada. Para poder aplicarlo efectivamente vas a necesitar habilidad, seguridad y mano firme, pero no te preocupes, todo es cuestión de entrenamiento.

Te dejo aquí algunas sugerencias:

- 1- Primero debes mirar frente al espejo todo el párpado móvil.
- 2- Luego debes comenzar la aplicación por el extremo externo de los ojos con un trazo más grueso, afinando en dirección al extremo interno.
- 3- Recuerda tener siempre un desmaquillante a mano ante cualquier error que necesites corregir.
- 4- Ten en cuenta que los delineadores no combinan con ojos muy caídos.
- 5- Recuerda que los marrones y negros son los comodines, y aquellos en versión colorida combinan con un maquillaje neutro.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Tus ojos: aprende a sacarles el máximo partido



A la hora de maquillarte la máscara de ojos se convertirá en un importante aliado, ¿quieres saber cómo convertir tus ojos en el centro de todas las miradas?

Pues empieza cuidando tus pestañas, por ejemplo aplicándoles aceite de ricino cada noche antes de acostarte para ayudarlas a nutrirse. Cuando acabes un tubo de máscara de pestañas límpialo bien, rellénalo con este aceite y aplícalo normalmente con el cepillo.

Lo debes hacer SIEMPRE de la raíz hacia las puntas y con un leve movimiento en zig-zag.

Y por supuesto no te acuestes sin desmaquillarlas; hazlo con una loción suave con extractos calmantes.

El delineador y las sombras de ojos son los siguientes a utilizar:

Si tus ojos son de color azul te irá mejor un delineador azul oscuro o negro.

Si son marrones el delineador será en marrón oscuro.

Si son verdes aconsejaría un delineador en marrón claro.

Y si son negros pues un delineador negro.

En cuanto a aplicar las sombras tendrás en cuenta la forma de tus ojos:

- Si los ojos son pequeños: utiliza sombras de colores profundos para dar forma de almendra desde el centro del párpado móvil, terminando por encima del ángulo externo. Si lo que quieres es alargar el ojo entonces tendrás que utilizar sombras claras y brillantes en el centro.

- Si los ojos son hundidos: recurre a las sombras brillantes y nacaradas en el párpado fijo y utiliza únicamente las oscuras para dibujar la línea que separa el párpado móvil del fijo.

- Si los ojos son redondos: dibuja una forma rasgada empleando colores pálidos sobre el fondo del párpado y aplica las sombras más oscuras entre la línea interna de éste y la ceja. Los colores más claros aplícalos en la línea que separa el párpado fijo y el móvil.

Y por último aplica la máscara de pestañas. Mucha gente no sabe que si agitas la máscara antes de aplicarla harás que baje todo su contenido y que se forme un bloque que se secará en poco tiempo. Los expertos recomiendan no agitar nunca la máscara; lo mejor es que al abrirla muevas el cepillo en círculo por las paredes del envase.

Lo importante es que el cepillo cumpla tres requisitos. 1. Suave, 2. Flexible y 3. Ligeró. Con ello lograrás uniformidad de la raíz a las puntas y llegar a las pestañas más pequeñas.

Además conviene que: a la hora de aplicar la máscara vayas rotando el cepillo a medida que peinas las pestañas.

En las pestañas inferiores apliques la máscara por la parte externa en menor cantidad que en las superiores, y en las superiores la apliques por la parte interna.

Si tu aspecto es de cansancio no te apliques máscara en las pestañas inferiores.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Cejas perfectas: dale forma a tus cejas



¿Qué gran actriz o modelo no tiene sus cejas perfectamente delineadas? No todas siguen un mismo estilo, desde luego, algunas las tienen más pobladas que otras, más angulares que otras, etc. Lo que casi puedo asegurarte es que la mayoría de ellas no nacieron con las cejas así. Tú también puedes elegir la forma que más halague a tu cara y cambiar tu look para siempre.

Antes de sacar las pinzas, te recomiendo que definas bien cuál es la mejor forma para tí. Esto típicamente depende de la forma de tu cara.

Existen seis formas básicas del rostro:

Redondo – El largo y ancho de tu cara es casi el mismo. Las mejillas son grandes.

Ovalado – La frente es más ancha que la barbilla. Lo pómulos están resaltados.
En Corazón – Parecida a la ovalada pero la barbilla termina en punta.
En Diamante – La frente no es muy ancha, la barbilla es pequeña y la parte más gruesa de la cara está a la altura de los tímpanos.
Cuadrado – La frente, los pómulos y la barbilla tienen aproximadamente el mismo ancho. La barbilla es cuadrada.
Alargado – Apariencia alargada. El ancho de la frente, los pómulos y la barbilla suele ser el mismo. La barbilla está resaltada.

No creas que la belleza viene en un sólo tipo de cara. Salma Hayek tiene una forma cuadrada, en tanto que Sofía Vergara la tiene más ovalada. Define cuál es tu forma y ahora sí, veamos qué tipo de ceja te va mejor:

Cara redonda con ceja angular alta – Esta ceja ayuda a la cara redonda a parecer más alargada. Se recomienda que la ceja vaya en línea recta hacia arriba y luego baje también en forma recta. Para la cara redonda es importante evitar cejas redondas.

Cara ovalada con ceja angular suave – Cuando tienes este tipo de cara, no hace falta disimular ángulos o áreas más prominentes. La ceja angular suave encaja en forma armoniosa y perfecta.

Cara en Corazón con ceja redondeada – Si tu cara tiene forma de corazón, imagínate que tus dos cejas son la parte alta del corazón y tu barbilla es la punta. La curva debe ser suave, sutil.

Cara en Diamante con ceja curva – En este caso la curva es más angular y marcada. La idea es suavizar los ángulos de tu cara y hacer que el área de los tímpanos luzca menos ancha.

Cara Cuadrada con ceja más marcada o curva – Como la barbilla cuadrada es un rasgo muy fuerte, es bueno contrarrestarlo con cejas más marcadas como las de Hayek, o con cejas curvadas que suavicen lo angular de la barbilla.

Cara Alargada con ceja horizontal – La ceja plana u horizontal ayuda a que el rostro alargado aparente ser más corto.

Te recomiendo que la primera vez que cambies la forma de tus cejas vayas con un especialista. ¡No vaya a ser que te equivoques y te quites más cejas de las que debes! Al principio las cejas volverán a crecer de forma rápida, pero eventualmente notarás que te crecen menos y te será más fácil darles mantenimiento tú misma. Todas las noches antes de dormir, o por las mañanas antes de aplicar maquillaje, saca unas pincitas y dedica un par de minutos a este mantenimiento. Te aseguro que tus amistades notarán el cambio. ¿Lista entonces para tener cejas de estrella?

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Maquillaje de labios: técnicas y color



El consejo número uno para elegir el color de nuestra barra de labios es muy sencillo. Si tus ojos destacan muchísimo con su purpurina, su eyeliner, su máscara de pestañas y un color de sombras oscuro y fuerte, los labios deberían tener el efecto contrario. Ni rojo pasión ni rosa chillón. Un color discreto, posiblemente un nude.

Según el Color del cabello

Para las rubias: marrones, rojos y crudos.

Para las pelirrojas: Marrones, rojos y corales.

Para las morenas: Marrones, rosas y rojos.

Según el Color de piel

Si tu piel es oscura: fucsia y marrón.

Si estamos bronceadas, un gloss nos favorecería mucho y utilizaríamos tonos suaves, dejando el rojo para una ocasión especial y por la noche.

Según el tamaño de los labios

Si nuestros labios son demasiado grandes, el delineador de labios será más oscuro que el tono de la barra de labios, y los colores oscuros, marrones, harán que la boca aparente un tamaño más reducido.

Si por el contrario nuestros labios son demasiado finos, el gloss nos aportará mucho volumen y nos favorecerán los tonos rosas y suaves, incluidos el delineador.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Cómo lograr labios sensuales y con volumen

Si tu deseo es lucir espléndida y conquistar con tus labios, quiero dejarte estos consejitos que te ayudaran a lograr una boca sensual y con volumen, para lo cual es muy importante no solo ayudar con maquillaje sino también con cuidados previos.

Para que tus labios no luzcan resecos o descamados, es ideal que estén hidratados y nutridos con protectores labiales y productos específicos que contengan vitaminas y filtros de protección. Así lograras mantener el aspecto de labios saludables.

Luego, con la aplicación de sencillas técnicas de maquillaje, lucirás labios con carnosos, con relleno y sensualidad.

Pasos a seguir:

- Atenuar los bordes de los labios con un corrector sin llegar a las comisuras para luego unificar el color de la piel con base de maquillaje.
- Delinear la boca siguiendo el borde exterior de los propios labios con un delineador del mismo tono de la piel.
- Rellenar con un pincel utilizando un color brillante y adecuado.

Para aumentar aún más el efecto, no olvidarse del brillo labial para lograr el efecto del volumen.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Cuidado y Belleza del Cabello

¡Cortes y peinados rápidos y sencillos!



Quiero compartirte este artículo extraído de Consejos de belleza que me parece súper interesante, ya que nuestro cabello es un aliado a la hora de vernos hermosas.

Muchas de nosotras no tenemos una hora de tiempo para arreglarnos el cabello por las mañanas. Por lo que un estilo de bajo mantenimiento es una necesidad. Con los siguientes cortes y peinados, te verás fabulosa sin las complicaciones del tiempo.

Corte pixie

El cabello corto está de moda. Si te animas, prueba el cabello muy corto con un corte pixie. Aunque tendrás que acudir al estilista más frecuente para conservar el corte, el mantenimiento de todos los días es casi nulo. Solo necesitarás darle un poco de textura a las capas de la parte superior, desordenarlo un poco. ¡Y listo!

Corte bob

El corte bob requiere también muy pocos cuidados. Sin embargo no es tan corto como el corte pixie. El largo de este corte lo puedes conseguir a la altura de la barbilla o un poco más largo.

El flequillo largo y de lado se ve estupendo.

Trenza de lado

Si tienes el cabello largo y tu intención es mantenerlo así. Prueba una trenza en vez de la habitual cola de caballo. Haz una cola de caballo baja hacia un lado y luego trenza el cabello. Lo bueno de este estilo es que no tiene que ser una trenza perfecta para lucir bien.

Ondas sueltas

Para las mujeres un tanto hippie-chic, no falla el cabello largo con las ondas sueltas. Si bien, no fuiste bendecida con un cabello ondulado natural, no te preocupes. Después de ducharte en la tarde-noche trenza tu cabello cuando está húmedo. Duérmete con tu trenza hecha, y al despertar, deshaz el trenzado y tendrás unas hermosas ondas. Para evitar el frizz aplica un poco de suero al cabello antes de dormir.

Espero estos tips de belleza te sean útiles, y si estos peinados no son de tu estilo, puedes elaborarte uno que sea de bajo mantenimiento y con el cual te sientas cómoda, a fin de que puedas evitar esas complicaciones de tiempo frente al espejo decidiendo como peinarte.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Alisa tu cabello de forma natural

Para todas aquellas personas que tiene un tipo de cabello entre liso y ondulado, pero no nada más para aquellas personas sino que también es un buen tratamiento para aquellas personas que desean tener un alisado de cabello sin maltratar el mismo, sino que buscan la forma más natural para obtener un cabello hermoso sin ser sometido a procesos químicos que lo único que hacen es dañar más el cabello y que se haga quebradizo, evite su crecimiento normal, etc.

Entonces, si quieren tener un cabello liso y sobre todo que para lograrlo sea de una forma natural, realicen la siguiente receta para aplicarla sobre el cabello, para la cual necesitaras:

- * Aceite de oliva. (30 ml)
- * Aceite de jazmín. (una capsula)
- * Crema para alisar el cabello que no contenga amoníaco, (por lo general las cremas para cabellos lisos NO lo tienen). (30 gr)

Procedimiento:

* Mezcla perfectamente el aceite de oliva y la crema de tal forma que sea la cantidad que considere a la cantidad de cabello que tenga usted, se recomienda las proporciones dadas anteriormente.

* Aplíquelo a lo largo del cabello sin que toque la raíz del cuero cabelludo. Antes debe ser lavado y no aplicar acondicionador.

* Deje actuar la mezcla por unos 20 minutos y enjuague con agua tibia. Luego aplicar la capsula de jazmín.

* Peina como de costumbre. No utilices la secadora para secar el cabello.

Verás que mientras más la ocupes tu cabello irá alisándose de manera natural sin tener que plancharlo, o dañarlo con métodos químicos, sino todo lo contrario de una forma natural y sencilla, además de que los aceites contienen propiedades de suavizar el cabello, evitando que se enrede con el tiempo.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Cuidado del cabello con Aloe Vera



Si queremos que nuestro cabello luzca en todo su esplendor, tenemos que proporcionarle los cuidados que necesita.

El cabello sufre un proceso continuo. Cuando termina la fase de crecimiento, entre 4 y 6 años, la reproducción celular de la base del folículo se detiene, la raíz pierde grosor progresivamente y las células que se encuentran encima de la paila sufren un proceso de cornificación. Finalmente, la raíz se separa de la paila del pelo y este se cae. Antes de que se desprenda, se inicia la formación de un nuevo pelo en la base del folículo.

Cada pelo está formado por una raíz ubicada en un folículo piloso y un tallo que crece por encima de la superficie de la epidermis. Cada cabello contiene queratina, un material elástico y muy resistente, que elaboran los folículos capilares. En cada folículo hay glándulas sebáceas que lubrican la superficie del cabello. El cuero cabelludo está compuesto de tejido conjuntivo y vasos sanguíneos, que proporcionan al pelo las sustancias necesarias para su crecimiento.

Para que nuestro cabello luzca un aspecto saludable, necesita una buena irrigación sanguínea que aporte cantidades adecuadas de aminoácidos, vitaminas y minerales. El cabello es similar a la piel en muchos aspectos, pues en él se refleja nuestra salud interna.

Propiedades del Aloe Vera

Las propiedades del Aloe Vera en el cuidado de la piel son ampliamente conocidas. Limpia, hidrata, regenera, nutre y protege nuestra piel.

El Aloe Vera no solo es efectivo en el cuidado de la piel, también resulta un eficaz aliado en el cuidado del cabello y el cuero cabelludo. Usándolo como champú, acondicionador o incluso como fijador, obtendremos unos resultados sorprendentes en la salud, belleza y fortaleza de nuestro cabello.

Como champú, el Aloe Vera, logra una limpieza profunda conduciendo todas las impurezas a la superficie, permitiendo eliminarlas con facilidad. Como en el caso de la piel, la capacidad de penetración del gel, abre los poros del cuero cabelludo, y la combinación de aminoácidos y polisacáridos de la planta, limpian y regeneran los tejidos sanos.

El Aloe Vera sirve como acondicionador al penetrar en las raíces del cabello. Las sustancias de esta planta tienen una composición química similar a la queratina, que es la proteína esencial del cabello, rejuveneciéndolo al proporcionarle sus mismos nutrientes.

El resultado de usar regularmente un champú y acondicionador con Aloe Vera será un pelo más sano, brillante, elástico y flexible.

[*Volver a la Tabla de Contenidos*](#)

Como evitar la caída del cabello

Este fenómeno se presenta con un adelgazamiento del cabello y se encuentra con más frecuencia en los hombres de edad avanzada, sin embargo muchas mujeres también lo sufren.

Las causas más frecuentes son: acumulación de grasa o seborrea abajo del cuero cabelludo tapando los poros por donde sale el pelo. Otra causa puede ser la falta de vitaminas y proteínas adecuadas para el crecimiento del cabello. También se cae cuando hay estrés excesivo así como cuando se presenta anorexia nerviosa y uso de tintes para el cabello.

Recomendaciones a tener en cuenta:

- Lavarse el cabello con un shampoo a base de aloe-sábila friccionando con los dedos el cuero cabelludo, dando un masaje para ayudar que se mueva la grasa debajo de la piel y se abran los poros.
- Durante el momento de la ducha dejar caer por unos minutos el agua caliente directamente sobre la cabeza, esto también ayudara a abrir los poros.
- Tomar un multi-vitamínico como el polen de abeja además de tomar multi-minerales.

Los nutrientes que nuestro cabello requiere para lucir y crecer bien:

Pantotenato de calcio, ácido pantoténico, vitamina B-5; estos elementos ayudan a la asimilación del cobre en el cabello.

Cobre; la falta de este produce un cabello quebradizo, reseco y duro.

Inositol y Colina; estos elementos ayudan al crecimiento y salida del cabello.

Vitamina B-12; provee crecimiento al cabello.

PABA; el ácido para-amino-benzoico, ayuda a mantener el color y la suavidad del pelo.

Yodo; ayuda a que no se caiga el cabello.

Hierro y Magnesio; ayudan al crecimiento y nutrición del cabello a través de un flujo de sangre.

Niacina (vitamina B-3); ácido nicotínico, ayuda a la circulación de la sangre.

Zinc; necesario para el crecimiento del cabello.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

El mejor peinado para tu cara

Escrito por Anna Lynn C. Sibal

El cabello de una mujer es su gloria. Enmarca su cara y su apariencia completa. Ella puede hablar con su pelo, y hay muchas maneras de que una persona puede decir sobre ella, simplemente mirando su cabello. Por lo tanto, es muy importante para una mujer poder cuidar de su cabello, para mantenerlo limpio, hidratado y recortado, de modo que seguirá siendo suave y brillante.

La mayoría de las mujeres que se corta el cabello prueba diferentes estilos en un intento de mejorar su apariencia. A algunas les gusta el pelo largo y recto, mientras que otras llevan el cabello largo y con rizos abundantes. Hay otras que van a lo básico, para no tener problemas y siempre tienen un corte de pelo corto y simple, mientras que otras desean lograr un equilibrio entre la feminidad y el sentido práctico y mantener su pelo en la mitad de la longitud. Y hay otras a quienes les gusta experimentar en el color y el corte de su cabello.

Lamentablemente, no todos pueden llevar el mismo peinado y lucir bien con él. Algunos peinados quedan geniales en algunas mujeres, pero lamentablemente parecen bombas en las demás. Muchas cosas pueden ser tenidas en cuenta de por qué esto es así, pero sobre todo es porque el peinado debe combinar con la cara.

La forma de hacer tus peinados debe halagar tu cara y mejorar sus mejores características. Después de todo, eso es lo que el pelo se supone que debe hacer, estéticamente hablando, para enmarcar tu cara y para ayudarte a resaltar tus mejores características. Si un corte de pelo luce bien o no, depende de la forma de tu cara.

Hay muchos, muchos tipos de peinados por ahí, pero no todos se ven bien en ti a menos que el peinado se adapta a la forma de tu cara. A continuación se presentan los distintos peinados que se consideran más halagadores para cada forma del rostro.

Un rostro ovalado. El rostro ovalado es la cara perfecta. Casi cualquier peinado queda bien con ella, si es largo o corto, rizado o recto. Si tienes un rostro ovalado, lucirá

bien con capas que estén cerca del mentón o pómulos para llamar la atención sobre ellos. Sin embargo, trata de evitar peinados que añadan más volumen a la parte superior de la cabeza, ya que hará que tu rostro parezca más largo.

Una cara alargada. Se debe crear la ilusión de anchura para equilibrar eso. Puedes añadir anchura a la cara haciendo un flequillo peinado para un costado o llevando el cabello hasta la altura del mentón. También lucirás bien con rizos y ondas que enmarquen y definan la cara.

Así que, si tu rostro es así, debes evitar dejar crecer el cabello muy largo, o tener el pelo muy corto. Tan extremos peinados no resaltarán la anchura de tu cara y harán hincapié en su longitud.

Una cara redonda. Si las personas con caras largas necesitan agregar anchura a sus rostros, las que se enfrentan con caras redondas necesitan sacar algo de la anchura y agregarle longitud. Si tu rostro es redondo lo que necesitas para crear la ilusión de longitud es tener tu corte de pelo justo debajo de tu barbilla, o en capas graduado. No lleses el pelo corto, de un solo largo, ya que sólo llamara la atención sobre la redondez de la cara.

Un rostro cuadrado. Tener un rostro cuadrado significa tener un ángulo mandibular. El truco con el peinado con un rostro cuadrado es llamar la atención fuera de la mandíbula. Esto se hace poniendo textura a tu cabello. Rizos cortos hacen exactamente esto, así como capas o degrade largo que comienzan justo debajo de la mandíbula. Si tu rostro tiene una forma cuadrada, deberías intentar no tener el pelo cortado en una sola longitud o usar un flequillo muy marcado y recto ya que eso sólo hará hincapié en la perpendicularidad de la cara.

Una cara con forma de corazón. Con esta forma de corazón en el rostro ocurre que la punta de la barbilla o mentón quita la atención a los ojos. Si tienes una cara en forma de corazón, podrías poner atención a tus ojos con el uso de flequillo al costado, o capas largas en la parte superior o también puedes dejar que tu pelo crezca y peinarte con capas que toquen o estén cerca de tus pómulos.

[*Volver a la Tabla de Contenidos*](#)

Cuidados de la Piel

Malos hábitos para tu piel



Solemos invertir nuestro dinero en cremas, serums, maquillajes y otros cosméticos para estar estupendas, pero desafortunadamente seguimos siendo esclavas de una serie de costumbres que dañan nuestra piel o que le restan eficacia a nuestros tratamientos favoritos.

Aquí tienes una selección de 6 hábitos que te conviene abandonar. Haz la prueba y observa como tu piel se regenera día a día, gana luminosidad y definitivamente se encuentra más bonita y protegida de cara al paso del tiempo.

Estos son los hábitos que debemos cambiar:

No llevar SPF a diario: no somos exageradas; la radiación solar no sólo acelera el proceso de envejecimiento de la piel, apaga su tono y la vuelve más seca y propensa a la aparición de arrugas, sino que también puede desencadenar un cáncer de piel. Así que tómate el factor de protección 30 muy en serio, tanto por tu belleza como por tu salud.

No utilizar los productos adecuados a nuestra piel: la piel cambia a lo largo de nuestra vida y con los años se va volviendo más seca y sensible, por lo que tu hidratante favorito puede no ser la más indicada pasado un año. Permanece atenta a las necesidades de tu piel y busca productos basándote no sólo en si es grasa, mixta o seca, sino también en si tiene rojeces, acné, manchas o primeras arrugas.

Tratar el acné adulto como acné juvenil: los factores que provocan un tipo de acné u otro varían, por lo que si tienes más de 22 años y sigues teniendo acné o te ha salido de repente acude a tu dermatólogo para que éste valore los motivos de su aparición y utiliza productos específicos que también funcionen contra otras necesidades, como la falta de luminosidad o las primeras arruguitas.

No utilizar productos anti-edad a partir de los 25: el proceso de envejecimiento de la piel comienza más o menos a esta edad, por lo que es importante que empieces a utilizar cosméticos que te ayuden a retrasarlo. Afortunadamente las firmas de belleza han reparado en el gran vacío de productos que existía para cubrir las necesidades de las chicas de 25-30 años y se están desarrollando muchos productos de cuidado específicos para combatir los primeros signos del envejecimiento.

Dormir poco: no descansar lo suficiente puede agravar el acné y otras patologías como la psoriasis. Además, durante la noche la piel repara el daño causado por el día; interrumpir el proceso hace que la renovación celular se ralentice, dejándote un tono de piel apagado y grisáceo.

Fumar: por si necesitas más motivos para abandonar este hábito tan malo, te informamos de que el tabaco también seca la piel, favoreciendo el desarrollo de arrugas más profundas, y apaga la luminosidad de tu rostro. Según un estudio publicado en la revista médica *Plastic and Reconstructive Surgery*, 10 años fumando son como 25 para la piel.

¡Ahora puedes cuidar tu piel poniendo en práctica estos consejos de belleza, además de los cuidados diarios que ya conoces, haz el intento y verás la diferencia!

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

El acné en el cuerpo

El acné es una enfermedad de la piel que se manifiesta no solamente en la cara, sino que puede aparecer en cualquier parte del cuerpo. Las zonas más comunes en las cuales puede presentarse son en la espalda, glúteos, pecho, hombros, y en algunos casos también en los muslos.

¿Por qué aparece el acné en el cuerpo?

Al igual que en la cara, el acné en estas zonas del cuerpo aparece porque son las zonas que más glándulas sebáceas producen. El acné aparece debido a la acumulación de grasa, piel muerta, suciedad y bacterias en los folículos capilares de la piel. Cada folículo está conectado a una glándula sebácea. Las glándulas sebáceas son las encargadas de generar el sebo para lubricar la piel y el pelo. Cuando la glándula sebácea segrega más sebo (grasa) de lo habitual, es cuando la piel comienza a inflamarse hasta la aparición del grano.

La causa más frecuente del acné es un desajuste hormonal. Cuando se produce un desajuste hormonal en nuestro cuerpo, (ya sea por desarrollo, embarazo, píldoras anticonceptivas, tratamientos hormonales, menopausia, etc), se genera en el organismo una sobreproducción de grasa en la piel, que es lo que predispone a que aparezca el acné.

También se presenta por causas hereditarias, falta de higiene, como reacción ante el uso de determinados cosméticos, medicamentos o ante la ingesta de determinados alimentos. La parte emocional influye mucho en la aparición del acné. Está comprobado que el estrés genera una sustancia en el cuerpo que hace que se presenten enfermedades en la piel como dermatitis o acné.

¿Cómo se presenta el acné en el cuerpo?

Al igual que sucede en la cara, el acné puede presentarse de diferentes tipos: como espinillas, puntos negros y blancos (comedones) o pequeños barros.

También puede darse el caso de un acné papulo pustuloso. Este tipo de acné se caracteriza por la aparición de pápulas y pústulas, es decir, granos e inflamaciones con pus en su interior. Si este tipo de acné no es tratado por especialistas a tiempo, puede llegar a cubrir toda la zona afectada.

En un caso más severo, puede presentarse acné nódulo quístico, que es el tipo más grave de acné, y es aquel se produce una inflamación dolorosa por debajo de la piel. Aquí la infección se genera profundamente en el interior del folículo capilar y su tratamiento requiere de medicamentos especiales, que generalmente producen otros efectos secundarios.

Remedios caseros para el acné en el cuerpo:

El acné en el cuerpo también puede tratarse en forma casera gracias a las propiedades que nos presentan algunas plantas y alimentos.

Para aliviar la inflamación producida por el acné, te recomendamos que tengas siempre en la heladera un pedacito de aloe vera (sábila). Este se abre al medio y adentro tiene como un gel, que, al estar en el refrigerador, se vuelve sumamente refrescante y puede aplicarse sobre la zona del cuerpo afectada por el acné cuantas veces al día lo desees. El aloe vera también ayuda a la cicatrización para evitar que queden marcas del acné.

Los baños de vapor o la aplicación de compresas calientes ayudan a abrir los poros para la correcta extracción de los granitos.

El limón, la menta, el tomate y la palta, son alimentos que pueden aplicarse sobre la piel y ayudan a disminuir la aparición de puntos negros y blancos, y a “desengrasar” un poco la piel afectada por el acné.

Lo más importante es mantener siempre la piel limpia. Exfoliar con una esponja vegetal a diario la piel pero suavemente para evitar lesiones. Usar jabones especiales para piel grasa y en el caso de que el acné se presente en espalda y glúteos, evitar que mientras nos bañamos, caiga el shampoo y la suciedad del cabello sobre esa zona.

Por supuesto que la parte emocional influye muchísimo. Mantener una actitud positiva hacia la vida ayuda a evitar que aparezca el acné ya que muchas veces este aparece como consecuencia del estrés.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Cuidando la piel del acné

El acné se define como una condición enferma de la piel que involucra las glándulas del pelo y del aceite(oleosidad). Esta condición es caracterizada por las espinillas, los puntos negros y blancos, el enrojecimiento y las erupciones.

El acné de la cara puede estropear tu aspecto en gran parte y el acné del cuerpo puede arruinar realmente tu día haciéndolo muy incómodo, por eso intentaremos prevenirlo.

Considerando al acné como problema de menor importancia, alguna gente tiende a desechar totalmente el asunto del cuidado de piel. Sin embargo, el cuidado de la misma en contra del acné debe comenzar mucho antes de que este aparezca realmente. Por ello debes estar consciente de medidas preventivas, es decir, rutinas diarias del

cuidado de piel como disciplina completa. Para prevenir el acné se comienza con la cosa más básica – la limpieza. Las duchas de la mañana son la manera más básica de mantener la piel limpia. Sin embargo, el cuidado de la piel del acné no gira en torno apenas de las duchas. El cuidado de piel está también en usar la ropa limpia y dormir en las almohadillas limpias. Por otra parte, la ropa demasiado apretada puede hacer acumular el sudor rápidamente; se recomienda la ropa tan suave y cómoda como el algodón, especialmente si tú ya tienes acné.

En el mismo sentido, también se aconseja la limpieza regular de los cepillos del maquillaje y cualquier equipo que utilices en tu cuerpo. Además de eso, debes también utilizar una esponjita suave, soluble en agua, sin aceite y jabón-libre para mantener su cara, cuello y brazos limpios. La limpieza es la parte más importante de cualquier rutina del cuidado de piel para combatir el acné. Los limpiadores son el modo más eficaz y fácil de quitar la suciedad, la grasa, los agentes contaminadores y el aceite excedente de tu piel; reduciendo así la probabilidad de ocurrencia del acné.

Entonces, recuerda siempre limpiar, tonificar y humectar tu rostro todos los días, tanto por la mañana, como antes de acostarte, eso evitará la aparición del acné si no lo tienes y lo reducirá si tú ya lo padeces, porque una buena limpieza es fundamental para mantener la piel limpia. Si tú ya tienes acné, no intentes tocarlos o exprimirlos; puedes lograr las cicatrices permanentes. Ten presente que la limpieza del área afectada debe realizarse usando una medicación legal y un cojín limpio y suave de algodón. Puedes encontrar en forma legal y disponible lociones en tu farmacia más cerca.

Sin embargo, si estas medidas del cuidado de piel en contra y con acné no te dan los resultados deseados, ponte en contacto con un dermatólogo para el consejo y el tratamiento indicado para el cuidado de tu piel.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Piel lisa, hidratada y saludable

El concepto de belleza está íntimamente ligado con una piel saludable, que debe lucir suave, lisa, sin poros dilatados y sin brillo.

¿Como lograrlo? Una buena hidratación ayuda a mantenerla sana.

Hay dos pasos que son básicos y esenciales para el cuidado del cutis: la limpieza y la hidratación. Ambos deben realizarse por la mañana y la noche, antes de irse a dormir.

En cuanto a la higiene de la cara hay una variedad de productos que se pueden usar: lociones, cremas y leches. Lo importante es que tengan un PH 5, recomendado por dermatólogos.

Una vez que la cara está limpia, es momento de aplicar la crema humectante, los expertos recomiendan poca cantidad y aplicada solo dos veces al día con la yema de los dedos.

El balance hídrico comienza por el cuerpo, por lo que es importante tomar al menos 2 litros de agua por día e ingerir frutas y verduras. Los factores climáticos también influyen en la piel, como ser el viento frío y seco baja los niveles de hidratación.

Existen algunas sustancias que tienen la capacidad de humectar la piel:

Ácido hialurónico: estimula el colágeno y la elastina de la piel. Agua termal: da un efecto humectante, es rica en minerales y oligoelementos.

Vitamina A: acelera la renovación celular y evita la deshidratación. Ceramidas: brindan firmeza a los tejidos porque sellan las uniones entre las células.

Furfuriladenina: mejora el aspecto de la piel, y reduce manchas y arrugas.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Cuidados para las Manos

Cómo cuidar tus manos



Las manos son una parte importante en la vida de las personas, y su cuidado es fundamental para que se vean bellas y saludables.

Ellas reflejan el paso de los años y la energía del cuerpo, por eso es necesario dedicarles solo unos minutos al día para hacer que luzcan hermosas.

Algunos consejos para tener las manos más cuidadas:

Utilizar guantes de goma al momento de lavar las vajillas y realizar la limpieza diaria del hogar, esto logrará que las manos no estén expuestas a algunos detergentes que pueden resultar perjudiciales para la piel.

Usar crema hidratante todos los días, esto hará que la piel este más tersa y suave, más aun después de realizar trabajos con las manos.

Realizar el cuidado de las uñas una vez a la semana por lo menos, cortándolas prolijamente, y limándolas, luego aplicando un esmalte de color, también es bueno aplicar esmalte con calcio para uñas, así se revitalizan y están menos quebradizas.

Es importante también realizar una exfoliación de la piel de las manos, no diariamente, pero si con frecuencia, más aun si se ven asperezas o grietas que oscurecen las mismas. Existe un remedio casero y natural que se puede realizar

mezclando harina de avena integral con agua y formando una emulsión para aplicar en las manos, logrando suavizarlas y dándoles una apariencia saludable.

Poniendo en práctica estos consejos, lograremos un hábito de cuidado de nuestras manos, logrando tenerlas bellas y revitalizadas.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Consejos para uñas perfectas

Artículo escrito por Joel González



No solamente la cara necesita de cuidados especiales cuando se requiere dar una buena impresión en una reunión o en alguna cita, y es que el tener uñas cuidadas dice mucho de la persona, las manos juegan un papel muy importante cuando requiere de esa buena impresión ante los demás. Contrario a lo que muchas personas piensan, el cuidado de las uñas es esencial para ambos, hombre y mujer.

Aquí les daré algunos consejos para que consigan y mantengan uñas perfectas sin salir de casa.

Si haces un pequeño esfuerzo, y le das tratamiento a tus uñas cada 15 días, estas lucirán hermosas, dándole una ventaja sobre las otras personas en ese aspecto ya que en estos días pocas personas atienden sus uñas.

1. Obtén un kit de uñas que contenga las herramientas necesarias pero que no sea costoso, ya que “marca reconocida” no se traduce a uñas perfectas, los kit de uñas los puede encontrar en cualquier farmacia, así que podrá encontrar el que mejor le acomode.
2. Lave sus manos con agua tibia usando un jabón a base de hierbas y deje que sequen por sí mismas. Cuando las uñas se encuentran blandas son más fáciles de cortar y limar, sin embargo, tenga cuidado, ya que limar de manera inadecuada puede debilitar las uñas, use la lima para darle la forma deseada cuidando de hacerlo con trazos suaves. Empiece a limar de un lado hacia en medio para mejores resultados, no aplique presión en la parte superior, esto causaría que la uña se raje y se rompa.
3. Si aplica esmalte de uñas, no aplique una capa gruesa de una sola vez. Para que las uñas estén perfectas necesita de 2 a 3 aplicaciones de esmalte para darles ese acabado suave y brillante.
4. Justo como lo hacemos con el cabello y nuestra piel, las uñas también requieren de atención, una dieta balanceada y tomar suficiente agua mantiene las uñas suaves y brillantes, mientras que las uñas deshidratadas dan un aspecto astilloso y seco a la vez.

5. Ocasionalmente aplique aceite de cutícula para hidratar y suavizar sus cutículas y uñas, esto dará un aspecto fresco y suave a sus uñas, incluso sin usar esmalte.
6. Nunca use líquidos a base de alcohol para remover el esmalte, ya que estos tienden a debilitar y deshidratar las uñas. Las posibilidades de adquirir hongos y otras infecciones microbianas aumentan cuando las uñas se encuentran rajadas y frágiles. Siempre elija productos naturales para el cuidado de sus uñas y manos.
7. Malos hábitos como el morderse las uñas también conlleva a uñas antihigiénicas y estropea el aspecto de las manos. Si sigue estos consejos tendrá uñas saludables y hermosas en un breve periodo de tiempo.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Uñas saludables

Todas nos preocupamos por mantener nuestras uñas fuertes y limpias, ya que son fiel reflejo de la atención que le damos a nuestra higiene, pero también por ser una efectiva tarjeta de presentación personal.

Sin embargo y a pesar de los cuidados a veces padecemos de inexplicables problemas, por lo cual te dejo algunos consejos para tener en cuenta.

Las uñas protegen las sensibles terminaciones de los nervios de daños y golpes. Las uñas se componen de proteínas, Keratina y minerales.

Las deficiencias nutricionales producen los siguientes problemas:

1. Falta de vitamina A y calcio produce resequedad y las hace quebradizas.
2. Falta de vitamina del tipo B causa fragilidad y agrietamiento.
3. Deficiencia de la vitamina B12 causa resequedad, oscurece las uñas, las redondea y curva demasiado.
4. La deficiencia en proteínas se manifiesta con bandas blancas en las uñas.
5. La deficiencia de hierro produce uñas de cuchara y punta levantada.

Hay condiciones que hacen que las uñas se vuelvan más frágiles y, por tanto, más susceptibles a tener manchas, tales como:

- Contacto frecuente con agua, sobre todo caliente. Sumergir las manos durante largo tiempo en sustancias agresivas, empleadas en la limpieza del hogar.
- Hacer “palanca” con las uñas (al abrir recipientes, por ejemplo), utilizarlas como “destornillador” (al ajustar tornillos pequeños, como en los anteojos) o al emplearlas para quitar etiquetas adhesivas.
- Usar accesorios maltratados o con escaso filo, que requieren considerable esfuerzo para cortar las uñas.
- Las manchas blancas que surgen debido a golpes no requieren la asistencia del dermatólogo, puesto que a medida que la uña crezca, se irán desplazando hacia el extremo hasta desaparecer.

Para evitar la aparición de manchas blancas

- Emplea instrumentos adecuados para la limpieza de las manos: tijeras, limas y corta ungas deben estar limpios y en condiciones óptimas.
- No cortes la cutícula ni ejerzas demasiada presión al plegarla con un palito de naranjo, ya que pueden generarse rupturas en la matriz de la uña.
- Protege las manos con guantes cuando se pueda producir una agresión, como al realizar labores de jardinería o limpieza del hogar.
- Elige jabones suaves para lavarte las manos.
- Estimula la circulación de la zona a través de masajes suaves.
- No exponer las ungas a largos periodos en el agua.
- Evita morderlas.
- Sigue una dieta equilibrada.
- Evita estados de estrés y ansiedad, mediante técnicas de relajación.
- Procura no golpear objetos con las ungas o “juguetear” con ellas mientras pasas por un momento de nerviosismo o si esperas a alguien.

Finalmente, te recomendamos que, si notas que a pesar de estas medidas el problema no desaparece, o si descubres manchas de otro color en tus uñas (amarillo, negro, verde o café), visita al dermatólogo para evaluar su problema y seguir el tratamiento necesario para su erradicación.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Belleza de Pies



Los pies suelen ser una de las zonas que menos cuidamos de nuestro cuerpo, por lo que terminan poniéndose bastante resacos y con durezas. Con la llegada del buen tiempo nada más lindo que engalanarlos con unas coquetas sandalias o la comodidad de las ojotas.

Unos pies sanos te predisponen a enfrentar la vida de manera más positiva y con paso más fuerte y seguro, pero si existen callos y durezas nuestro aspecto decae muchísimo.

Algunos consejos que nos ayudara a mantener los pies saludables:

- Para cuidar los pies es recomendable andar descalzos en lugares seguros, sobre el pasto, la arena, las alfombras, etc. es un ejercicio muy saludable para ellos, esto activará la circulación y ayuda a que transpire libremente, descansando mejor por no tener nada que los oprima.

- Cuando tus pies estén muy cansados y doloridos, ponlos en remojo durante unos minutos en agua tibia, y si quieres, puedes agregarle al agua unas gotas de lavanda para sentir un efecto relajante.

Si tienes quien los haga, nunca están de más unos masajes de vez en cuando.

- Usa siempre una crema hidratante, aplicándola con suaves masajes, sobre todo en la zona del talón, para mantenerlo hidratado y suave ya que este sector es muy propicio para la aparición de durezas.

- También es útil cubrir por algunas horas los pies con medias de algodón, y limitar el uso de los zapatos con el talón al aire para que no se reseque.

- Si tienes talones resacos, puedes lograr que queden más suaves y bonitos. Sumérgelos en agua caliente durante unos 20 minutos, sécalos y frota con una piedra pómez. Luego, úntalos con vaselina, dejando que la piel la absorba, antes de colocarte el calzado.

Lleva a cabo esta tarea, 2 o 3 veces por semana hasta lograr buenos resultados y poder mantenerlos.

Si tienes callos, protege la zona afectada con una plantilla cuando vayas a una fiesta, y al volver, coloca los pies en remojo en agua con sal. Pero este remedio casero no es una solución definitiva, ya que lo mejor para los callos es acudir al podólogo para que lo elimine definitivamente.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Como lograr una depilación perfecta

Métodos de depilación

A diferencia de las europeas, en este lado del mundo las mujeres tienen horror de ver cómo les crecen vellos en ciertas partes del cuerpo, y dedican tiempo y esfuerzo para dejar sus piernas y axilas lisas y libres de la más mínima pelusa. Las más radicales hasta se depilan la espalda, la panza y cualquier parte del cuerpo donde los vellitos amenacen con asomar. Hasta en Estados Unidos ha prendido la moda de depilarse el área del pubis, lo que se conoce como “depilación brasileña”.

A continuación la especialista en estética Luisa Catoira explica las ventajas y complicaciones que tienen los principales métodos disponibles para depilarse.

Cera Roll-on (caliente)

Un aparato calienta la cera, que se aplica en el área a ser depilada, y la depiladora la retira con una tela fina.

A favor: es un método barato y de los más higiénicos para la depilación; garantiza que la cera ya usada no se empleará en otra persona.

En contra: la temperatura de la cera es difícil de controlar, y por eso puede causar heridas en la piel.

Truco: Existen variedades de cera para pieles sensibles, gruesas o normales; pídale a su depiladora que le ofrezca una adaptada a su tipo de piel.

Cera de Algas (caliente):

El método consiste en retirar los vellos con la propia cera, sin papel ni tela. El producto tiene propiedades hidratantes de las algas marinas, y eso repone la humedad de la piel.

A favor: si se aplica correctamente, no es dolorosa. Es antialérgica y puede ser aplicada en grandes extensiones del cuerpo.

En contra: puede ser reaprovechada, lo cual no garantiza altos niveles de higiene. Si usted tiene várices evítela, porque puede sufrir rupturas en los vasitos sanguíneos.

Truco: Exija cera nueva cuando vaya al salón. La temperatura es esencial para la eficiencia de este método; tenga cuidado al elegir la profesional que irá a aplicarla, para evitar quemaduras.

Cera fría

La cera es colocada en papel celofán y después se pega en el área a depilar. Las hojas se usan hasta que ya no arrancan los pelitos.

A favor: presenta resultados más duraderos y es muy higiénica, porque todo el material es desechable.

En contra: es más dolorosa y su aplicación demora más.

Truco: La depilación con cera fría exige una limpieza de piel con algún producto específico inmediatamente después de terminado el proceso; así se remueven los restos de cera y los posibles vellos clavados en la piel.

Cera egipcia (caliente): es hecha a base de miel, azúcar y limón; se calienta hasta el punto ideal para la aplicación con espátula, y se retira con papel depilatorio.

A favor: es indicada para pieles sensibles por contener productos naturales.

En contra: no es indicada si los vellos están muy cortos.

Truco: Para que el resultado sea satisfactorio, la cera necesita ser de buena calidad y es importante saber cómo arrancar el papel correctamente. No lo haga sola porque es una de las más difíciles de manejar y correría el riesgo de quebrar sus vellos.

Crema depilatoria:

Las cremas depilatorias actúan superficialmente disolviendo la velloidad.

A favor: el método es menos agresivo que otros, pues disuelve la proteína que conforma el pelo, pero sin cortarlo. Además, es indoloro, un dato a favor para quienes no soportan el dolor de la depilación.

En contra: No puede ser utilizado en pieles muy sensibles o con heridas. Debe hacerse un test alérgico antes de usarla, para evitar hipersensibilidad. Suele tener un costo alto y alcanza para pocas aplicaciones.

Truco: Cuando la use retire los pelos con una esponja suave, para evitar agredir la piel. Si quedan algunos, sáquelos frotándose con una toalla suave y húmeda. Use un gel hidratante post-depilación. Vale la pena invertir en algún producto hipoalérgico para preservar la piel.

Aparatos electrónicos (maquinas depiladoras):

Los vellos son arrancados con una máquina que se desliza por la piel.

A favor: arranca los vellos desde la raíz, por eso es muy duradera. No genera desechos, ya que los pelitos son aspirados por el aparato. No suele generar alergias y está entre los métodos más seguros para pieles sensibles.

En contra: la inversión inicial es alta, porque se trata de un aparato caro. Sólo puede ser usado si hay pilas o tomas de corriente en el lugar, por lo que no es muy cómodo para viajes. El proceso es tan doloroso como la depilación con cera.

Truco: Es fundamental el uso de cremas post depilatorias para hidratar la piel. Nunca use el aparato con las manos mojadas, pues se expone a shocks eléctricos. Antes de comprar investigue los pros y los contras de cada modelo y prefiera las marcas conocidas.

Láminas (rasuradora)

Se usa en casos de emergencia y para complementar con otros métodos depilatorios

A favor: sin dudas es el método más barato del mercado. Siempre es bueno tener una lámina nueva en casa, porque puede ser usada en cualquier lugar sin necesidad de electricidad, calor o pilas.

En contra: con el tiempo puede oscurecer la piel de las regiones depiladas. Es común que genere foliculitis (pelos enclavados) y como no saca los pelos de raíz, estos suelen reaparecer rápidamente, después de dos o tres días.

Truco: Aplíquese un poco de acondicionador para depilarse y dejar los vellos más suaves. Pase la lámina en el sentido de los pelos para evitar pelos enclavados y recuerde que las láminas deben estar siempre muy limpias y nuevas para evitar manchas e irritación en la piel.

Láser

La onda del láser es atraída por el pigmento oscuro del vello, que se comporta como un conductor, llevando el calor hasta la matriz del vello. Por eso el método tiene poca efectividad sobre los pelos más claros, según explica el dermatólogo Fernando Bezerra.

A favor: a depilación láser se consolidó como el método más eficaz en la reducción de la velloalidad corporal, porque elimina de raíz el bulbo de los pelos.

En contra: es el método de depilación más caro, y según la parte del cuerpo en la que se aplique el tratamiento cuesta un promedio de 150 a 600 dólares. Está contraindicado para embarazadas y su buen resultado depende de la calidad del vello y la piel de cada persona.

Trucos: la depilación láser exige una cierta preparación. En pieles más oscuras se recomienda el uso de cremas clareadoras para reducir la posibilidad de manchas; y después del tratamiento con láser es crucial proteger a la piel contra el sol, como sugieren los dermatólogos.

Cuidados necesarios antes y después de la depilación

- Intente depilarse de noche, así la piel dispone de varias horas lejos del sol y de la ropa apretada, y puede recuperarse mejor.
- Depílese siempre con la piel limpia, para evitar infecciones.
- Si puede depílese después de bañarse, porque el vapor suaviza los vellos.
- Después del tratamiento, no aplique nada que pueda causar irritación en su piel, que queda sensibilizada.
- Intente, tras la depilación, no exponerse al sol, agua de mar, perfumes o el uso de jabón.
- Hidrate su piel con una crema post depilatoria una hora después de terminado el tratamiento.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

La depilación del área de la bikini requiere atención especial

El área del bikini está compuesto por los más groseros pelos en el cuerpo y la piel más sensible, por lo que la moda exige que se esconda de la vista del público, y debe ser completamente lisa. Algunos cuerpos afortunados son tan rubios o tienen menos gruesa la piel que el mantenimiento de la línea de bikini no es una gran cosa, pero la mayoría de las mujeres tienen un momento terrible al tratar de sacarlos.

Métodos de depilación: afeitado, depilación con cera, cremas depilatorias y Láser

Afeitado, el más comúnmente utilizado método de eliminación, es rápido, pero a menudo crea un nuevo problema en la forma de la navaja de quemar o protuberancias.

La Depilación con cera dura más tiempo, ya que tira el cabello desde la raíz, pero es muy doloroso, y si no te hacen un trabajo muy profesional, acabarás con irritación en la piel. Pelos encarnados son un problema con ambos métodos, lo que contribuye a la irritación de la piel también.

La crema depilatoria suele ser también un método rápido, sin embargo de corta duración ya que el vello no es extraído de raíz, además no produce dolor.

La eliminación del vello por medio de productos químicos como Nair o Neat funciona para algunas personas, pero pueden causar reacciones alérgicas e irritaciones de la piel, especialmente si usted está tratando de eliminar el vello facial. Después de todo,

el pelo y la piel son ambas compuestas por colágeno, y un ácido que rompe el pelo va a afectar a la piel también.

La depilación láser puede ser una patada en el presupuesto de cualquier mujer y no es para todas. Por no mencionar que es un proceso que toma unos pocos meses, que no te ayudará a mantenerte libre de vello de tus vacaciones tropicales de la próxima semana. Afeitado y depilación con cera no son “pasado de moda” o “fuera de fecha” como técnicas de eliminación del vello. De hecho, muchas mujeres todavía usan cera y se afeitan de forma regular y hay muchos productos de belleza y herramientas que hacen la eliminación del vello del área del Bikini muy simple.

Busca una selección de productos de belleza, depilación y herramientas que son de bajo costo, fáciles de usar y te quitará el pelo del cuerpo donde no lo quieres.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Decoloración del vello



Si por diversas razones se quiere evitar la depilación, puede optarse por la decoloración del vello para disimularlo. Esta práctica es bastante antigua, pero en los últimos tiempos se ha retomado como alternativa segura a la depilación.

Hoy en día hay en el mercado muchas opciones de productos que sirven para la decoloración del vello, especialmente para zonas delicadas, pues anteriormente se utilizaba el mismo que decoloraba el cabello.

Las zonas que se aconseja decolorar en lugar de depilar, debido a su sensibilidad, son el rostro, los antebrazos y las piernas. Este proceso es más efectivo si el vello es delgado y no abundante.

Aún cuando este método es más seguro que la decoloración, también hay varias precauciones que se deben seguir para evitar desagradables y molestas consecuencias.

Primero que nada, no se debe decolorar ninguna zona que esté irritada o presente lesiones cutáneas. También es recomendable evitar el contacto con los ojos. Si éste ocurre, trata de limpiar con abundante agua y sin restregar. Si es necesario, mejor acude al especialista.

Por otra parte, el área recién decolorada no se debe exponer al sol o a la luz natural sin un protector solar con filtro factor 8 o mayor.

Para seguir este procedimiento se necesita el producto decolorante, el cual se consigue en las farmacias, perfumerías o establecimientos comerciales de belleza. Su

presentación generalmente es en dos botellitas que corresponden a dos fases. La primera tiene agua oxigenada y la otra el polvo decolorado. Las dos fases normalmente se mezclan.

Además, se requiere contar con una espátula de plástico o madera y un pequeño recipiente.

El proceso a seguir es muy sencillo. Primero, debes limpiar profundamente la parte que será decolorada con una esponja, agua y jabón. Luego, mezcla las dos fases del producto según se indica en sus instrucciones. Con la espátula, extiende la mezcla abundantemente sobre la piel y espera el tiempo necesario que señale el instructivo. Contra la luz, revisa la intensidad de la decoloración, y en el momento que alcance el nivel deseado, retira con ayuda de la espátula y luego con agua. Por último, no olvides hidratar y humectar tu piel con una crema y un ligero masaje, para que no se reseque.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Belleza Corporal en Distintas Estaciones del Año

Consejos para preparar el cuerpo para el verano

Se acerca el verano y comienzas a desabrigarte lentamente y ¡oh sorpresa!, mientras el frío invierno no te permitía dejar ni un centímetro de tu cuerpo al aire libre, se te olvidó que, aunque tu cuerpo no esté expuesto igual requiere de muchos cuidados.

No te preocupes todavía estás a tiempo. A continuación, te doy unos tips para que tu cuerpo luzca espectacular en verano:

* Mientras te bañas, aprovecha y agarra una piedra pómez y frótala en la planta de tus pies para eliminar todas las callosidades producto del uso prolongado de zapatos cerrados. Usa un jabón exfoliante durante el baño para eliminar las células muertas. Evita pasarte este tipo de jabón en el rostro, no querrás que se reseque. Usa una crema humectante después del baño y no olvides el protector solar.

* ¿Y tu cabello? Aprovecha y ve donde tu estilista para que te corte todas las puntas reseca de tu cabello. Si todavía no lo usas, recuerda que es preferible tener a la mano champú y acondicionador con factor de protección solar. Una crema nutritiva para el cabello tampoco te vendría mal.

* ¿Cómo estás de peso? Nunca es tarde para empezar con una rutina de ejercicios. Caminar 30 minutos diarios es una buena alternativa y barata de hacer ejercicios, especialmente si no cuentas con mucho tiempo. Combina los ejercicios con una dieta balanceada rica en frutas y verduras, carnes magras, fibra, carbohidratos en forma moderada y bajo contenido de grasas saturadas.

* Hidrátate. No lo olvides, debes beber por lo menos 8 vasos de agua pura y más cuando empieza el sol a quemar. Si en un momento tienes demasiada sed es que ya te

estás deshidratando. Si vas a estar fuera de casa es preferible llevar una botella de agua contigo.

Sigue estos tips y tu cuerpo lo agradecerá.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Tips para cuidar nuestras piernas en verano



Llega el verano y, con él, se acortan nuestras faldas, pantalones y vestidos, además de que el grosor habitual de nuestros panties también se afina. ¿Cómo lucen tus piernas ahora que las vas a mostrar más? Puede que ya te hayas animado con la depilación, pero ahora también toca cuidar de su volumen, su suavidad y su tersura.

Si bien el cuidado de las piernas debe ser regular durante todo el año, el verano es la época en la que hay que estar más atentos. Porque cuando hace mucho calor las piernas suelen hincharse y hasta duelen un poco.

Aquí consejitos extras que nos ayudaran a lucir piernas más saludables:

Alimentación: comer fibras y tomar abundante agua nos ayuda a eliminar esas toxinas y grasas que obstaculizan el fluido de la sangre.

Ejercicios: la natación, ciclismo, o la caminata son los aconsejables para todos aquellos amantes del deporte. Si usted no lo es, con caminar de puntillas varias veces y luego apoyando los talones y elevando el antepié alcanzará.

Productos: tanto en farmacias como en perfumerías se pueden adquirir productos efectivos y económicos para evitar la sensación de piernas pesadas. Uno de los más recomendables es Deofeet, un gel frío que tonifica y reactiva la circulación sanguínea, provocando de inmediato una agradable sensación de alivio y confort.

Aparatología: ya sea mediante vibración o electroestimulación se puede mejorar notablemente la circulación. El remedio que estos doctores recomiendan es el Compex Fit, un aparato de alta tecnología que se utiliza para reafirmar y modelar el cuerpo femenino. Este equipo cuenta con un apartado titulado “de piernas pesadas”, creado exclusivamente para tratar este tipo de problemas.

Cirugía: si el problema es más avanzado, no hay que dudar y dirigirse a un médico amigo. En la actualidad existen varias cirugías que eliminan las varices, la mayoría de ellas muy sencillas a través de rayos láser.

¡Así que no se habla más! ¡A mostrar esas piernas este verano!

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Lucir bellas en invierno

En esta oportunidad quiero invitarte a descubrir que en invierno también podemos cuidar nuestro cuerpo y piel, que es afectada por los cambios de temperaturas y demás radicales libres.

Por eso quiero compartirte algunos tips muy útiles para poner en práctica y consejitos extraídos de una importante empresa dedicada a la belleza de la mujer, como es AVON, los cuales me resultaron muy interesantes para esta época de invierno. Paso a comentártelos:

- Es fundamental, durante los meses de frío, colocar cremas y tomar mucha agua, al menos 2 litros por día. Si te resulta difícil, puedes repartirlos bebiendo dos vasos antes de cada comida y antes de dormir, hasta acumular ocho en total.

- Los labios también sufren mucho las bajas temperaturas: para evitar que se corten o resequen, protégelos con un lápiz labial hidratante o un acondicionador. ¿Un tip para tener una boca de terciopelo? Hacerles una exfoliación suave 1 vez por semana.

- Las manos son otra gran víctima del invierno, no dejes de hidratarla con crema para manos varias veces al día.

- Evita los baños calientes. El agua muy caliente hace que se eliminen los lípidos naturales de la piel encargados de mantener la humedad y la hidratación. Por lo tanto, es mejor bañarse en agua tibia y reemplazar los jabones por geles de ducha, menos abrasivos para la piel.

- No dejes de usar protección solar durante el invierno. A diferencia de los rayos UVB, que son los que broncean y los más intensos en verano, los UVA no generan síntomas visibles inmediatos, pero actúan todo el año con la misma intensidad. Su efecto es acumulativo y deja secuelas irreversibles de manchas y envejecimiento prematuro.

- Por último, una buena forma de incorporar protección en invierno, es utilizando maquillaje y cremas con filtros solares incorporados.

Entonces, no te olvides de tu cuerpo y piel en invierno, ya que estos consejitos te ayudaran a lucir radiante aun con temperaturas bajísimas.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Olores y Perfumes

Cómo combatir el mal olor corporal

El olor corporal es una combinación de sudor y bacterias. El sudor es en realidad inodoro, es la bacteria que vive en la transpiración de nuestro cuerpo lo que produce el mal olor.

Los seres humanos generalmente sudamos apocrino y ecrino. El sudor ecrino es usado para bajar nuestra temperatura, como cuando hacemos ejercicio o cuando está realmente caluroso. Se produce uniformemente en todo nuestro cuerpo y no produce olor.

El apocrino es un tipo especial de exudación que se produce en lugares como las axilas, ingles, manos y pies. Es lo último que causa todo el problema, pero como el sudor ecrino, tampoco huele mal. La transpiración apocrina simplemente contiene grasa y proteína.

¿Entonces por qué el sudor apocrino tiende a hacernos oler mal? Alguna bacteria en nuestro cuerpo alimenta al sudor apocrino. Una vez que ellas consumen el sudor, hacen lo que cualquier criatura viviente en la tierra hace: defecan... Entonces, nuestro olor es el olor del excremento de la bacteria.

En realidad, la bacteria no defeca como nosotros: se limitan a romper lazos químicos. Pero consumen nuestra transpiración y nos hacen oler mal.

Higiene

La razón principal por la cual la gente tiene mal olor es que no se bañan lo suficiente. Pero la buena higiene no termina con el lavado de nuestro cuerpo, también incluye el lavado de nuestras ropas. Algunas telas, como el algodón, absorben fácilmente los malos olores.

La fauna bacteriana reactiva de la piel también causa mal olor. Algunas personas tienen más bacterias, otras menos. Pero todo puede evitarse con una buena higiene corporal.

Transpiración

Algunas personas tienen más olor porque transpiran más, por el stress o la actividad física o porque tienen una enfermedad llamada hiperhidrosis, la cual causa excesiva transpiración.

El stress es lo que prevalece hoy en día. Existen expectativas más altas, horarios más rígidos, más trabajo, etc. Y eso causa una cantidad no natural de ansiedad en el cuerpo, lo que causa la transpiración, y en su momento, nos hace oler.

Los niños no huelen porque no secretan sudor apocrino, entonces la bacteria no tiene nada con que interactuar. La gente comienza a producir apocrino cuando, en la pubertad, aumentan los niveles de testosterona.

Dieta

Comer ciertos alimentos puede también condicionar el modo en que se huele. Si una comida es penetrante, su olor puede hacer que pase al cuerpo y salga por los poros. El ajo, el comino y el curry tienen tales propiedades.

La deficiencia de zinc puede dar mal olor porque regula la desintoxicación del organismo, controla cómo el cuerpo desprende los desperdicios. Asimismo, un desequilibrio del azúcar y la cafeína pueden alterar la cantidad y el tipo de transpiración.

Problemas de salud

Algunos olores pueden indicar problemas de salud. Las personas que huelen a acetona pueden tener diabetes y un olor a amoníaco es signo de una enfermedad del hígado.

Los hombres suelen tener más olor

Una de las razones por la que los hombres tienen más olor es porque tienen niveles más altos de testosterona, ya que ésta influye en la producción de sudor apocrino. Pero, a veces, el olor de algunos se debe simplemente a su pobre higiene.

Los hombres son desaseados por naturaleza, tienen la tendencia a usar la ropa sin lavar por un tiempo. Sí, lavar la ropa es importante cuando tienen olor. No importa si su cuerpo está limpio, si usa ropas transpiradas, olerá mal.

Otra razón por la cual los hombres tienden a oler mal puede ser debido al hecho de que utilizan más su físico. Las mujeres tienden a estilos de vida más plácidos (trabajadores femeninos de la construcción y mudanza se ven muy rara vez).

Más aún, las mujeres no son tan deportivas como los hombres. Los hombres atléticos tienden a transpirar más porque los poros se agrandan con el uso, entonces los tipos que se ejercitan más están más propensos al mal olor. La actividad física causa transpiración y allí comienza el proceso que conocemos...

Tratando el olor corporal

Bañarse más

Bañarse es una buena manera de empezar, y lavar la ropa también ayuda. Las duchas son mejores para prevenir el mal olor, más suciedad y bacterias se van del cuerpo con el flujo constante del agua.

Culpar por el problema del mal olor a la fauna bacteriana de su cuerpo es simplificar las cosas. Báñese más y tendrá menos olores a su alrededor.

Desodorantes- antitranspirantes

Muchos desodorantes sólo enmascaran el mal olor, pero algunos productos realmente luchan contra las bacterias. Los desodorantes más efectivos contienen aluminio o zinc. Ambos elementos son conocidos por luchar contra el mal olor causado por las bacterias.

Los antitranspirantes, por el otro lado, bloquean las glándulas sudoríparas, y entonces las bacterias no pueden interactuar entre sí. Los jabones antibacterianos también ayudan a matar estas pestes malolientes.

Nutrición apropiada

Cortar con la cafeína reduce el mal olor. El café, la bebida cola, el chocolate y otros alimentos con cafeína contribuyen a olor porque estimulan las glándulas del sudor apocrino.

Beber mucho líquido mantiene a las glándulas ecrinas activas, esto diluye la transpiración apocrina, lo cual a su vez reduce el olor corporal.

Ácido bórico

Uno de los mejores productos para el tratamiento del olor corporal, y muy posiblemente el menos conocido, es el ácido bórico. Es relativamente barato y trabaja a lo grande. Aplique simplemente en el lugar en donde quiere que el olor se vaya después de tomar un baño.

El ácido bórico hará más lenta la diseminación de la bacteria. Usarlo en grandes cantidades, sin embargo, puede irritar la piel.

Otros tratamientos

Si el olor no se quiere ir, hay productos para los casos más graves, pero requieren una receta médica. Tenga en cuenta que los casos extremos de mal olor son probablemente causados por alguna forma de infección por hongos.

Si la transpiración está fuera de control, hay un tratamiento llamado iontoforesis que puede sellar los poros por unos meses usando electricidad.

Manejando los olores

Si usted tiene mal olor, hay muchas maneras de manejar el problema. Parece que el tema aquí es menos una cuestión de género y más acerca de conocimiento y de llegar a nuevas soluciones.

Descubra las causas del olor de su cuerpo y manéjelo de acuerdo a las circunstancias, y no tenga miedo de consultar a un médico si el olor no se va.

[*Volver a la Tabla de Contenidos*](#)

Cómo influye el color de tu pelo en el perfume

Escrito por Marta Martinez

Es interesante, pero poco conocido, que tu color de pelo puede influir en la manera que tu perfume favorito puede hacer que tengas un olor diferente en tu cuerpo. No estamos hablando sobre el color que tiñes tu pelo, y si en el color de tu pelo natural.

Negro, rojo, morena o rubio, el color de pelo es el resultado directo de genes humanos, genes que también determinan nuestro tipo de piel. Y, las influencias del tipo superficiales cuánto tiempo el perfume último. Eso significa, aunque un perfume puede parecer durar para siempre en un amigo, no podría durar tanto en ti y viceversa.

Las chicas que tienen un pelo oscuro tienden a tener un tono de piel más oscura y una cantidad más alta de melanina en sus cuerpos. Al tener una concentración más alta de melanina tiende a producir más aceite, y los perfumes que contengan aceite, usados por las morenas, duraran más tiempo aferrándose a este aceite natural.

Aunque las pelirrojas pueden tener más melanina en sus genes que las rubias, su piel es normalmente bastante sensible. Así que, los perfumes apropiados para estas chicas pelirrojas son de fruta y cítrico. Las chicas rubias también tienen la piel sensible, pero porque su piel tiende a secarse fácilmente, las rubias les viene bien un perfume floral para que dure más tiempo.

Si eres rubia o pelirroja, hay algunas formas para que sus fragancias de perfume duren más mucho tiempo. Una de estas formas es usar un juego de cremas perfumadas, jabones, geles, polvos, y aceites. Si tienes la piel seca, podrías usar un jabón perfumado o geles, e hidratar tu piel con una crema perfumada o loción.

Otra manera de hacer que la fragancia dure más tiempo, es aplicarlo en varios puntos de tu cuerpo. No descuides todas las partes del cuerpo como en las muñecas, detrás de las orejas, detrás de las rodillas, entre los pechos, y en cada lado del derecho del cuello bajo la barbilla.

Cuando un cuerpo es más caluroso, tiende a intensificar el olor del perfume. Si prefieres mantener el olor de la fragancia todo el día, puede que tengas la necesidad de volver a aplicar tu colonia o perfume una o dos veces al día.

Una cosa a tener en cuenta también es el aceite del cuero cabelludo, ya que es diferente del aceite de la piel y puede ser más espeso que el aceite en su piel. Hay que tener cuidado en no ponerse perfume en el pelo ya que esa cantidad de aceite puede hacer que pueda oler un poco fuerte. Además, el perfume contiene alcohol, alcohol que puede despojar su pelo de sus aceites naturales y puede secarlo.

[*Volver a la Tabla de Contenidos*](#)

Consejos de Belleza para las Fiestas



Navidad y las fiestas de fin de año siempre son un reto para la figura femenina, y es que las fiestas navideñas son unos días complicados porque queremos estar lindísimas, pero en Navidad vivimos rodeadas de excesos y tentaciones a todas horas, cenas y comidas copiosas que pueden ser la perdición, y es que un kilito de más o un volumen mal colocado pueden arruinar tu figura.

Pero tranquila no es nada que no podamos afrontar, la clave es prevenir antes que lamentar. ¿Por qué no te cuidas un poco más de la cuenta en los primeros días de diciembre? Tu cuerpo, y también tu piel, agradecerán estos pequeños cuidados extras. Tampoco se trata de que te hagas un tratamiento intensivo de belleza ni una dieta restrictiva, sino que tengas un poco de cuidado!

Si sueles engordas durante las fiestas, ponte a dieta sana y equilibrada dos semanas antes de Navidad. No debe ser un régimen estricto (hay que evitar el efecto rebote, si adelgazas mucho, engordarás más y fácilmente) sino que intenta comer equilibradamente evitando los dulces y las grasas.

Además de desintoxicar y depurar tu cuerpo, el aspecto de tu piel mejorará considerablemente. Todo un auténtico tratamiento de choque para aparecer resplandeciente en las fiestas que se te avecinan. La fruta y la verdura te aportará los nutrientes que tu piel necesita para lucir más bonita.

Puedes complementar estos días de mimos con una dosis extra de ejercicio físico con el objeto de que tu metabolismo se acelere y puedas quemar más fácilmente los azúcares y grasas que, de otra forma, se acumularían en tu cuerpo.

No descuides tu piel, además de mantener una alimentación sana y equilibrada es esencial que mantengas un hábito de higiene regular. Lo ideal es que también realices una limpieza de cutis, sobre todo si tienes alguna fiesta a la que debas asistir con aspecto impecable. En cualquier salón de belleza te la harán.

Pero si prefieres una limpieza casera que te saldrá baratísima, date primero un baño de vapor purificante con agua hervida, dejando que el vapor llegue a tu cara y cuello por espacio de unos diez minutos. Luego, aplícate una exfoliante suave para terminar con una mascarilla cien por cien natural, o alguna de clara de huevo o la de pepino. Posiblemente, debas también limpiar la zona de escote y espalda, ya que estas zonas de tu cuerpo estarán expuestas si vas a llevar en estos días algún traje de fiesta escotado, que además son lo más para estas fiestas, acuérdate también de arreglar tu cabello y tus uñas, que destacan nuestra imagen.

El estar hermosa en estas fiestas no es inalcanzable, solo es necesario cuidarnos un poco un tiempo antes, y tener una actitud positiva frente a este 2011 que se acerca...a disfrutar de ser mujeres, y compartir estas fiestas con la familia

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Cómo estar Radiante de Manera Fácil y en Tiempo Record

Las cenas, celebraciones, fiestas y otros eventos se dan cita con la llegada de la Navidad, bodas y determinados compromisos ineludibles están presentes el resto del año, quieres estar deslumbrante en cada uno de ellos pero el tiempo del que dispones es escaso...

Paso 1 – El baño

Sumérgete en un baño caliente, pero no demasiado para evitar resecar tu piel, relájate unos minutos y disfruta de ese placer añadiendo al agua unas gotas de aceite de lavanda que eliminará todo el estrés acumulado. Aprovecha y aplícate un exfoliante corporal que deje tu piel tersa y suave. Termina con una rápida ducha de agua tibia.

Paso 2 – El cabello

Si no tienes tiempo para lavarte el cabello, humedéclo con un poco de espuma fijadora y ponte unos rulos grandes antes de darte el baño. El vapor que se creará moldeará tu pelo sin perder nada de tiempo. Después solo tendrás que pasar el secador para eliminar la humedad, retirar los rulos y aplicar un poco de laca antes de comenzar a peinarte con ayuda de los dedos (no utilices el cepillo, perderás la forma y volumen adquirido con los rulos).

Truco: Date unos toques de cera o spray de brillo, te encantará el efecto. También puedes colocarte alguna horquilla de fantasía discreta que combine con tu vestido para conseguir una imagen más juvenil y festiva.

Paso 3 – Cuerpo

No olvides la hidratación corporal, aplícate para la ocasión una loción hidratante irisada de rápida absorción para dejar en tu piel un halo de brillo sutil.

Si quieres que tu piel muestre un tono ligeramente bronceado, opta por un autobronceador, infórmate de las últimas novedades en tu perfumería habitual.

Paso 4 – Manicura

Si no has tenido tiempo de hacerte la manicura, esta es tu solución express:

1. Con el palito de madera empuja hacia atrás las cutículas y masajéalas con unas gotas de aceite de almendras.

2. Un efecto de “manicura francesa” es siempre una opción acertada, va con todo y su virtud es la elegancia, puedes conseguirlo en pocos segundos pasando la mina de un lápiz blanco por debajo del borde de cada uña.

3. Finalmente, elige una laca de uñas discreta en tono beige o salmón suaves, siempre que no prefieras decantarte por un brillo. Unos segundos después de aplicártela sumerge tus uñas en agua fría para que se sequen rápidamente.

Paso 5 – Base de maquillaje

Para que el maquillaje te dure mucho más permanezca inalterable durante horas, es fundamental tener la piel muy limpia y bien hidratada.

Si tu piel es grasa usa un maquillaje ligero específico para pieles grasas con acción equilibrante y control de brillos.

Si por el contrario tu cutis es seco, te aconsejamos mezclar el maquillaje con un poco de crema hidratante, lo extenderás mejor, evitando el efecto “máscara” y la posibilidad de que se cuartee marcando las arrugas de expresión.

Emplea un colorete mate y aplícalo con brocha.
Termina aplicando unos polvos translúcidos.

Paso 6 – Ojos y labios

No intentes hacer un maquillaje demasiado elaborado en pocos minutos, el resultado puede no ser el deseado y te hará perder tiempo teniendo que comenzar a maquillarte nuevamente. Te recomendamos optar por un maquillaje más natural y simple pero que no restará sofisticación:

Elige una sombra de ojos en tonos bronce, beige o melocotón suaves, curva tus pestañas con un rizador y aplica un rimmel voluminizador y alargador en negro para intensificar tu mirada.

Si quieres una alternativa rápida para maquillar los ojos de forma más intensa, perfila todo el contorno de las pestañas con lápiz negro y difumina con un bastoncillo de algodón.

Para tus labios te aconsejamos elegir un tono rosado o beige muy suave. Aplica después un toque de gloss para un resultado muy fresco y sensual.

Paso 7 – El perfume

Para la ocasión podrás utilizar una fragancia más intensa, pero no te excedas, los perfumes demasiado fuertes y penetrantes deben utilizarse con mesura. Si descubres que te echaste demasiado y quieres reducir la intensidad de la fragancia, aplica un poco de crema hidratante sobre los puntos donde te hayas perfumado y el problema estará resuelto.

Recuerda que las zonas idóneas para perfumarte son el cuello, clavícula, escote, antebrazos y zona posterior de las rodillas.

Truco: Aplícate el perfume antes de vestirte para que evolucione sobre tu piel poco a poco y además evites manchar tu vestido.

Paso 8 – Los complementos y los imprescindibles tacones

Queda dar paso a los complementos, los pendientes, algún colgante y un chal o foulard son los básicos.

Súbete a los tacones, y como precaución, si estarás mucho tiempo de pie, caminando o bailando, hazte con unas miniplantillas transparentes y antideslizantes que colocándolas en la parte delante de tus zapatos amortiguarán el dolor que puede presentarse en la planta del pie, ¡para que nada te pare!

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Cómo Aclarar las Partes Oscuras del Cuerpo: Remedios Naturales

Escrito por LUCERO AMADOR-MIRANDA

¿Ya viste cómo están tus codos? Tanto hombres como mujeres tenemos algunas partes del cuerpo más oscuras. No sólo los codos. También ocurre en las rodillas, axilas, entrepierna y nuca.

En las rodillas, las partes oscuras se ven cuando llevamos una minifalda o un pantalón corto en el caso de los hombres. En las axilas se nota cuando llevamos ese traje de baño espectacular o ese hermoso vestido sin mangas.

Esas manchas cafés, que parecen imborrables, son ocasionadas por varios factores: el sol, efectos hormonales, obesidad, sobrepeso y algunas veces, en el caso de las mujeres, durante el embarazo. En algunos casos, las manchas tienen origen genético.

Rosy López, experta en belleza natural, dice que en muchos casos se pueden reducir y aclarar estas manchas con remedios naturales.

López explica que en ocasiones esas manchas son generadas por la acumulación de impurezas al no eliminarlas bien durante el baño.

Las cremas de belleza que contienen ácido glicólico, retinol e hidroquinona son formuladas para combatir este tipo de hiperpigmentación.

López asegura que otra opción es el uso de exfoliantes caseros, que dan buen resultado, aunque lo hacen de manera más lenta.

¡Prueba esto!

López ofrece dos recetas naturales que te ayudarán a aclarar esas partes del cuerpo hiperpigmentadas:

- De azúcar: Vas a necesitar 3 cucharadas de azúcar morena, 2 cucharadas de bicarbonato y jugo de toronja.

Preparación: En una bolsa revuelve el azúcar y el bicarbonato (debe quedar más color café que blanco) y agrega un poco de jugo de toronja. Humedece un poco las partes a exfoliar y en la palma de tu mano coloca un poco de la mezcla. Talla por unos minutos y luego enjuaga. López dice que es más fácil cuando estás en la bañera.

El azúcar te ayudará a hidratar y eliminar las células muertas. El bicarbonato es un antiséptico que quita las manchas naturalmente y mata las bacterias. El jugo de toronja es un antioxidante que ayuda también a blanquear la piel.

- De café: 1/4 de cucharada de café no soluble, una cucharada de azúcar, una cucharada de bicarbonato y una cucharada de miel.

Preparación: Mezcla todos los ingredientes evitando que la mezcla quede muy espesa. Moja nuevamente la piel. López dice que esta recomendación es para evitar resecar tu piel, dañarla o provocar alguna irritación.

Esta mezcla, además de usarla para quitar las manchas, la puedes colocar en todas tus piernas para darte un ligero masaje. Esto te ayudará a mejorar la circulación de la sangre. Los masajes deben ser circulares. Una vez que termines puedes enjuagar.

Otras opciones

- De limón: Solamente necesitas la mitad de un limón.

Preparación: Exprime la mitad del limón y con un algodón aplícalo en las partes oscuras no deseadas. Si prefieres puedes usar el limón de manera directa. Evita salir al sol inmediatamente porque puedes mancharte más la piel. Déjate el limón en la piel porque además puede ayudarte como desodorante.

- Yogur y avena: Una cucharada de yogur natural y una cucharada de avena.

Preparación: Mezcla ambos productos, luego aplícala en las áreas dañadas y frótala. Trata de dejarla por cinco minutos y después elimínala con agua. Si la aplicas diariamente, los resultados podrían verse en aproximadamente cuatro semanas.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Tips de Belleza para el Hombre



Consejos de belleza para hombres, porque ellos también se preocupan por su imagen personal, y nosotras somos las mejores para cuidarlos a ellos, por eso te propongo que después de leer estos tips prestes atención a lo que ellos necesitan y seamos las mejores asesoras...¡no descuidemos a nuestros hombres!

La piel de los hombres es diferente a la de las mujeres, es más gruesa, tiene un ph más ácido y es más grasa, por lo que está más predispuesta para la aparición de granitos y la continua agresión del afeitado la irrita, descama y deshidrata. Por ello necesita productos específicos de tratamiento.

Es muy importante la protección de los rayos solares. El 80% del cáncer de piel se debe a una incorrecta exposición al sol, aplicar una crema hidratante con protección solar debería ser un gesto de belleza obligado cada mañana, como la ducha o la higiene dental, para cualquier persona, hombre o mujer. Muchas cremas hidratantes actuales contienen protector solar y otros ingredientes que te protegen de la agresión del viento, los cambios de temperaturas, la contaminación, impidiendo el envejecimiento cutáneo.

La mayoría de los hombres no se atreven a utilizar cremas porque lo consideran poco masculino, sin embargo el afeitado produce todos los días una gran agresión en la piel que necesita ser reconstituida. Utilizar una crema hidratante que la calme y hidrate es imprescindible.

Las firmas de cosmética masculina han unido la idea de loción para después del afeitado con la de crema hidratante, para que los más reacios puedan sentirse seguros. Después de experimentar los efectos sobre la piel se convertirán en auténticos adictos.

Para los más atrevidos existen todo tipo de cremas, desde las más sencillas a las cremas más lujosas capaces de corregir cualquier problema; evitar las arrugas, luchar contra las patas de gallo, eliminar la flacidez, disimular las ojeras.

Un producto de belleza puede ser el mejor regalo, ya que es algo que él nunca se compraría. Por ese motivo y a pesar de que refunfuñen delante de los amigos lo recibirán encantados, aunque no siempre lo reconozcan. Si una crema resultara un regalo inaceptable, una colonia puede ser el regalo perfecto.

Consejos Extras:

1. Usar un exfoliante una o dos veces a la semana, y una crema limpiadora a diario para evitar la aparición de granitos y pelos enquistados.

2. Enjuagar el rostro con agua templada antes de usar la espuma (mousse o gel) de afeitado. El afeitado debe realizarse en el sentido del crecimiento del bello y no al

revés. Al terminar retirar el resto del producto solo con agua tibia, no se debe lavar la cara con jabón ya que reseca la piel.

3. Utilizar una loción para después del afeitado que sea hidratante, no usar ningún producto que contenga alcohol que deshidrata la piel.

4. Un poco de ejercicios juntos también es una buena idea, además de compartir un momento para los dos, estarán cuidando su salud con solo salir a correr.

5. También puedes ayudarle a deshacerse del vello que tienen entre las cejas, eso denotara su mirada y solo necesitaras una pinza de depilar como aliada.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Estimado Lector:

Nos interesa mucho sus comentarios y opiniones sobre esta obra. Por favor ayúdenos comentando sobre este libro. Puede hacerlo dejando una reseña al terminar de leer el mismo en su lector de libros electrónicos o en la tienda donde lo ha adquirido.

Puede también escribirnos por correo electrónico a la dirección info@editorialimagen.com

Si desea más libros como éste puedes visitar el sitio de [Editorial Imagen](#) para ver los nuevos títulos disponibles y aprovechar los descuentos y precios especiales que publicamos cada semana.

Allí mismo puede contactarnos directamente si tiene dudas, preguntas o cualquier sugerencia. ¡Esperamos saber de usted!

Más Libros de Interés



[Cómo Vencer el Acné - Un tratamiento natural para deshacerte del acné rápidamente](#)

Si sufres de acné, ya sabes cuán doloroso y humillante puede ser padecer de granos, barros o cualquier tipo de irritación de la piel. Si eres como la mayoría de los que lo

padecen, probablemente ya has probado todo lo que ha llegado a tus manos para mejorar tu afección.



[Cómo Adelgazar Comiendo - Descubre cómo perder peso sin dejar de comer](#)

¿Alguna vez has intentado hacer una dieta para bajar de peso, sólo para darte cuenta de que luego de pasar hambre y frustración no lograste bajar ni un kilo? Te mueres de hambre por varios días con la esperanza de perder unas cuantas libras, pero pronto descubres que tu situación no mejora.



[Dieta Paleo - Descubre cómo bajar de peso, alcanzar salud y bienestar óptimo para siempre](#)

Editorial Imagen se complace en presentar este libro sobre la tan famosa y renombrada Dieta Paleolítica. El mismo no pretende ser otro libro más que presente la teoría de la dieta, sino al contrario, pretende ayudar al lector a experimentar por sí mismo los grandes beneficios de la misma.



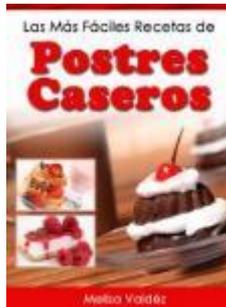
[Recetas Vegetarianas Fáciles y Baratas - Más de 100 recetas vegetarianas saludables y exquisitas](#)

Si buscabas recetas de cocina vegetariana este libro de recetas veganas es para ti. El mismo es un recetario que contiene una selección de recetas vegetarianas saludables y fáciles de preparar en poco tiempo. Este recetario incluye más de 100 recetas para toda ocasión.



[Trucos para la Cocina y el Hogar – Consejos prácticos para simplificar las tareas y ahorrar tiempo, dinero y esfuerzo.](#)

Nuestra vida agitada pide que simplifiquemos nuestras tareas y busquemos la manera más rápida, más fácil y menos costosa de realizar nuestras obligaciones. Más de 650 trucos o pequeñas ayudas pero con largo alcance. Consejos referentes a los alimentos, limpieza, jardín, el coche y mascotas.



[Las Más Fáciles Recetas de Postres Caseros](#)

Esta selección contiene recetas prácticas que, paso a paso, enseñan a preparar los postres, marcando el tiempo que se empleará, el coste económico, las raciones y los ingredientes.