

SEPTIEMBRE 2022

Men's Health

Rutina exprés
**PONTE EN
FORMA**

Con una banda
En 25 minutos
Con 10 ejercicios

Más
Su RUTINA
para incinerar
calorías

35
**TECNO-
GADGETS**
PARA UN
NUEVO CURSO
BRUTAL

**CHRIS
PRATT**

CONTRA

**ALIENS
DINOS
HATERS**

“¿Por qué
me ataca
todo el
mundo?”

BBQ
SORPRESA
8 PLATOS
NUEVOS
(y muy
sanos)

Nº 235 - 2,40 € - (CANARIAS 2,55 €)
VENTA CONJUNTA CON CAR AND DRIVER



MENSHEALTH.es

A PUNTO • PUESTA 360°

LA RENTRÉE ES UNO DE LOS MOMENTOS MÁS DUROS DEL AÑO, Y ENCIMA LLEGAMOS A ESTE INICIO DE CURSO HECHOS TRIZAS, DESPUÉS DE UN VERANO DE EXCESOS. TOCA PONERSE A TRABAJAR Y RECUPERAR EL TONO Y EL SEX APPEAL PERDIDOS

POR VIRGINIA DE LOS RÍOS



TODO LO BUENO SE ACABA, y el verano empieza ya a difuminarse y a ser un recuerdo. Arranca septiembre y es hora de ponerse en marcha lo antes posible y alargar lo que se pueda el disfrute los fines de semana para que la transición no sea muy dura. Durante las vacaciones nos hemos dejado algunos buenos hábitos en el camino y hemos abusado del sol más de lo conveniente, y eso nos va a pasar factura, a menos que pongamos remedios desde ahora mismo, así que aquí va una completa guía para resetearnos.

FUERA MANCHAS

Uno de los recuerdos del verano es la hiperpigmentación. Si has abusado de la playa y no te has protegido lo suficiente, tienes muchas papeletas para que te aparezcan manchas a medida que pierdes el moreno. ¿Qué se puede hacer? Lo primero, elegir muy bien una crema despigmentante. "Lo más efectivo es apostar por la triada fotoprotector, antioxidantes y renovadores celulares. Con estos activos bloqueamos parte de los rayos que penetran en la piel y neutralizamos los radicales libres, responsables del envejecimiento, a la vez que restauramos las funciones celulares, lo que da lugar a una piel más uniforme y luminosa. Como renovadores celulares, recomendamos exfoliantes como los AHA o el retinol, combinados con principios activos antioxidantes, antiinflamatorios y que restauren la función barrera, como la vitamina C, la astaxantina, el ácido fólico, el ácido ferúlico y la florentina", recomienda la médico estético Iratxe Díaz. Y para que no te hagas excesivas ilusiones, la experta señala que no se puede hablar de eliminar las manchas, sino de matizarlas. "Para tratar los lentigos [manchas solares] funcionan muy bien la crioterapia tradicional y el láser. Se puede combinar para un mejor resultado el láser Q Switched con la luz pulsada intensa", añade.

LOS PEELINGS SUPERFICIALES CON RETINOL Y ÁCIDO GLICÓLICO REFINAN LA PIEL

CON GUA SHA

Puede que te haga gracia, y es que el nombre se las trae... Si no has oído hablar de esta herramienta, es el momento. En la medicina tradicional asiática se usa desde hace dos mil años, pero en Occidente es la última moda para tonificar la piel del rostro. Fabricada en cuarzo, mármol, jade u otras piedras naturales, se usa para realizar un masaje profundo que estimula los músculos, drena y elimina toxinas, a la vez que activa la microcirculación sanguínea y oxigena los

EVITA EL JET LAG

Si has apurado hasta el último momento y regresas de un viaje transoceánico justo antes de empezar a fichar, intenta paliar los dos daños más importantes. El ambiente en los aviones es muy seco, con fin de mantener la presurización. La humedad de la cabina es del 10%, cuando nuestra piel está acostumbrada al 50%, por lo que la notarás tirante. Pero no solo el rostro sufrirá los efectos de un largo vuelo: también el cuerpo se verá más hinchado debido a la retención de líquidos que provoca la inmovilidad. ¿Soluciones? "De manera inmediata, restaurar la piel con una crema hidratante y optar por los drenajes linfáticos o la presoterapia para aligerar las piernas. Y en los siguientes días, hacer ejercicio y adaptar el sueño para equilibrar los biorritmos", apunta Paz Torralba, directora de The Beauty Concept.

KIT DE EMERGENCIA

Cambia tu neceser de verano por otro que incorpore fórmulas para restaurar la piel y favorecer su recuperación.



COLD PLUNGE PORE REMEDY MOISTURIZER, DE OLEHENRIKSEN. Hidrata la piel, reduce instantáneamente la apariencia de los poros y atenúa las manchas (39,99 €).

GUA-SHA THERAPY, DE HERBERA COSMETICS.

Herramienta de masaje facial realizada en obsidiana negra pulida a mano (32 €).



EYE WONDER, DE JANDER. Gel antifatiga contorno de ojos. Refresca y revitaliza la mirada gracias a los extractos de ginseng y cafeína (43,84 €/kit de limpieza, booster y contorno).

BLUE RETINOL, DE BIODERM. Este sérum de noche está formulado con retinol puro, lo que explica que reduzca las arrugas y mejore la calidad de la piel (90 €).



LASERGEN, DE ENDOR TECHNOLOGIES. Crema ultrarregenerante con alta concentración en vitaminas y minerales, que actúa contra la flacidez y el envejecimiento del rostro (58 €).

SPORT ICE, DE KYROCREAM. Gel de recuperación muscular de efecto frío formulado con extractos naturales de plantas (19,90 €).

