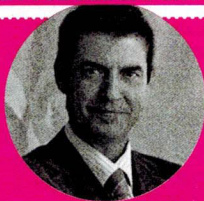


LA VOZ DEL EXPERTO



MANUEL SÁNCHEZ,
especialista en nutrición
dietética y *antiaging**

DIETA
ANTIEDAD

¿Por qué buscar los secretos de la juventud en píocimas milagrosas si la solución la tenemos tan cerca? Las verdaderas claves son cuidar la alimentación, hacer deporte, dormir lo suficiente y mantener a raya el estrés. Y aprender a utilizar las técnicas más sencillas y efectivas. En definitiva, no hay nada más útil para sentirse joven que llevar una vida saludable. Pero el secreto de la gastronomía antiedad es hacerlo bien, con las recetas adecuadas y el asesoramiento médico correcto. La clave está en utilizar productos de proximidad y de temporada elaborados según las costumbres de cada región.

*de Clínica Planas, Barcelona.

Una espalda joven y suave

La tendencia en las fiestas siempre son vestidos y camisetas con las espaldas descubiertas, que muestran esta zona, antes olvidada. Para lucir una espalda bonita, sin imperfecciones y con una piel luminosa y uniforme, la Dra. Adriana Ribé, dermatopatóloga y directora de Ribe Clinic, en Barcelona, nos recomienda el tratamiento **Beauty Back**, que consiste, primero, en un peeling exfoliante o hidratante (según la necesidad e la piel) y que incluya la tecnología fraccionada, que conseguirá renovar la epidermis y activar la formación de colágeno de la piel, y así poder lucir una piel más turgente, luminosa y sana. Siempre es bueno acabar con un masaje descontracturante para liberar la zona del estrés y que la zona de la espalda esté realmente resplandeciente.



Tres gestos antienvjecimiento

No importa tu edad: 20, 30, 40, 50 años o más... En todos los momentos de la vida, hay que cuidar la piel para que se mantenga sana y bonita. Los expertos de Clarins nos recuerdan la rutina facial diaria:



1. Lavarse la cara y limpiarla con crema de limpieza. Aplicar un buen tónico.

2. Aplicarse un sérum antes de la crema de día o noche, para amplificar la eficacia antiedad de los activos cosméticos.

3. Después, un tratamiento diario antiedad adaptado (cada edad tiene sus requerimientos), indispensable para la belleza de la piel.