



Un beso al aire
 Junta los labios como si fueras a besar al aire, mantén la posición 10 segundos. Repite 4 veces. Así tensarás los músculos de la mandíbula.

RESULTADO INMEDIATO

¿Mewing? Por fin sin papada

Con esta técnica no necesitarás cirugía. Su nombre viene del ortodoncista Mike Mew, que la inventó para evitar dolores mandibulares y redefinir las facciones

Se ha convertido en un truco de belleza increíble pues aporta un efecto instantáneo antienviejecimiento **que cambia el contorno del rostro.**

EN DOS PASOS

Basta con **situar la lengua en el paladar y succionar.** Al hacerlo, se alisa inmediatamente el cuello y se redibuja el

óvalo. La lengua debe estar pegada arriba, aproximadamente a un centímetro de los dientes. Esta es la postura adecuada cuando la boca

Es el secreto de las celebrities para salir bien en las fotografías

está cerrada y en reposo. No tiene que estar pegada a los dientes ni enrollada en la parte posterior de la mandíbula.

BULLDOG SONRIENTE

Aparte del mewing, para resultados duraderos, la **gimnasia facial** es extremadamente eficaz si se practica con regularidad. Reafirma el óvalo facial y reduce la papada, por

ejemplo, con el ejercicio del 'bulldog sonriente'. ¿Cómo se hace? Con la cabeza recta, lleva la **mandíbula inferior hacia delante** y eleva el labio inferior hacia la nariz, como si imitaras a un bulldog. Sonríe y mantén la posición 5 segundos. Repite 5 veces.

JUEGO DE LETRAS

Realizar una serie de muecas también te ayuda. Y es todavía más sencillo. Pronuncia varias veces las letras **'X'** y **'O'** de forma exagerada o simplemente aprieta los dientes: estos dos gestos tensan los músculos de la cara.

REAFIRMANTES

Además de estos trucos, es importante cuidar la piel del cuello porque también pierde elasticidad y firmeza con



'Sensitive'. Crema reafirmante de noche. **4,99 €.** Ziaja



'Skin Gym'. Rodillo facial de jade. **32,99 €.** En Sephora



'XPert Raffermissant'. Crema reafirmante cuello y escote. **43,18 €.** Singuladerm



'Sérum reafirmante corporal'. **25,95 €.** Mi Rebotica

'Gua sha'. De cerámica. Kit de 3 piezas. **35,90 €.** Mi Rebotica



'Hyaluron-Filler + Elasticity'. Crema de día para cara, cuello y escote. **36,05 €.** Eucerin



'Suerum'. Recupera el óvalo facial. **49 €.** +Farma Dorsch

Sumergir las manos en hielo y pasarlas por el óvalo ayuda a redefinirlo

el paso de los años. Usa cremas específicas para cuello y escote o la misma que te aplicas en el rostro. Extiéndela realizando un **masaje en sentido ascendente**, desde debajo de la barbilla, pasando por la mandíbula y hasta las sienes.

RODILLO Y GUA SHA

Para potenciar la acción de las cremas reafirmantes puedes utilizar una herramienta de belleza facial realizando un suave masaje. Si eliges el **rodillo de jade**, basta

con deslizarlo hacia arriba en cuello y papada varias veces. Si prefieres el **gua sha**, desliza la parte alta que tiene el corazón desde la barbilla hasta el final de la mandíbula, a la altura de la oreja. Cambia la posición y desliza el lado cóncavo desde el final de la mandíbula, pasando por el cuello, y llegando hasta la clavícula.

DISIMULA CON EL CONTOURING

Es una técnica de maquillaje que usa **dos tonos de polvos**. Se aplica el oscuro bajo la línea de la mandíbula y se difumina descendiendo hacia el cuello, cubriendo la papada. El más claro se usa sobre el hueso de la mandíbula y la barbilla.

• Lluïsa Sanmartín

Abuela, ¿Y TUS GAFAS?



Cuando Mona se jubiló, quería seguir viviendo como siempre, disfrutando a tope. Y sabía que para eso es muy importante la salud ocular. Y Mona ha encontrado una solución: ¡Blue Berry™ Eyebright!

Alguien le dio un consejo

Un amigo de Mona le habló de los comprimidos Blue Berry con extracto de arándanos y luteína. Ella ya había oído hablar de la luteína y decidió probarlos.

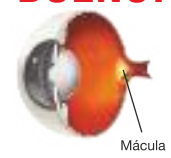
Su nieto se dio cuenta de una cosa muy curiosa

Un día, mientras iba conduciendo, pasó algo gracioso. Su nieto de diez años, que iba con ella en el coche, le preguntó: «Abuela, ¿no necesitas gafas?». Entonces Mona se dio cuenta de que había pasado algo muy importante ¡Y que era gracias a Blue Berry!



¡POR ESO BLUE BERRY ES TAN BUENO!

La luteína es un pigmento que se encuentra en los arándanos y en las flores de tagetes. Pero también se encuentra en la mácula del ojo, la parte de la retina responsable de la visión central. Blue Berry aporta 10 mg de luteína natural de tagetes al día. Además, también contiene vitamina A y zinc. El contenido de vitamina A ayuda a conservar la vista normal. Los arándanos y la eufrasia contribuyen a la salud ocular.



¡PIDA EN SU FARMACIA EXPRESAMENTE HAIR VOLUME DE NEW NORDIC!
PREGUNTAS
 Llámanos al **91 3885542**
 Venta en farmacias y El Corte del Inglés*:
 C.N. 194 984.4

CON ARÁNDANOS SILVESTRES ESCANDINAVOS



* por encargo