

Salud y belleza 17

Para más información: www.genteenvalladolid.com - www.gentedigital.es

GALERIA

María José Treceño Domínguez. Consultora de Belleza. e-mail: mj13no@gmail.com



Una piel para toda la vida

Cuando doy una clase del cuidado de la piel, siempre gratuita, lo primero que explico es que una piel cuidada empieza por una piel limpia. Bien, hasta aquí todos de acuerdo.

La siguiente cuestión es cuando se debe realizar esta limpieza y aquí ya empiezan las discrepancias. La respuesta mayoritaria es por la noche si nos hemos maquillado ese día. Por supuesto ¡Perfecto! Pero... ¿qué pasa si no nos hemos maquillado?

"Que no hace falta" - me contestan en muchas ocasiones; de hecho muchas veces prefiero no ir maquillada durante el día para no tener que limpiarme la cara por la noche" - Interesante reflexión...

Si un día no cenamos, esa noche nos lavamos los dientes. Entonces ¿Por qué no hacemos lo mismo con nuestra piel? Durante el día nuestra piel está expuesta a las inclemencias del tiempo y a la contaminación, por lo que es fundamental limpiarla cuando llegue la noche, nos llamamos maquillado o no ese día. **SÍ, ES NECESARIO LIMPIAR LA PIEL POR LA NOCHE**

¿Y por la mañana? "No, no es necesario" - me responden muy aplicadas "no estamos maquilladas". Algunas alumnas me cuentan que no se desmaquillan por la noche porque tienen pereza, otras presumen

de que las máscara de pestañas, si duermen con cuidado les puede durar de dos a tres días, sobre esto no haré comentarios.

Maquilladas o no recibimos el impacto de la contaminación y del tiempo. La naturaleza aprovecha las horas de descanso de nuestro organismo para regenerarse, las células muertas resultantes de esta regeneración en muchos casos se quedan adheridas a nuestra piel impidiendo que esta respire.

Durante el día nuestra piel está expuesta a las inclemencias del tiempo y a la contaminación

SÍ, ES NECESARIO LIMPIAR LA PIEL POR LA MAÑANA.

Hasta aquí todo aclarado, limpiaremos nuestra piel por el día y por la noche. Así llegamos al punto siguiente: la falta de tiempo. Es cierto que hay rutinas que son largas y pesadas, pero yo siempre propongo realizar los tres pasos fundamen-

tales de la limpieza: 1-limpiar, 2-exfoliar y 3-refrescar. De una sola vez. Muchas siguen alegando la falta de tiempo que ocupan en limpiar zapatos, cacerolas, coche, cocina y ropa de forma primorosa y constante y mi pregunta es: ¿Cuánto nos duran unos zapatos, cacerolas, coche...?, ¿quizá 3, 10, 20, 30 años y luego nada tan fácil como reemplazarlo por otros?, pero... ¿cuánto nos tiene que durar nuestra piel? ¡Toda la vida! y cuando se estropee no podremos reemplazarla por otra nueva.

La piel tiene memoria y cómo la tratamos hoy lo recordará siempre. Nunca es tarde para empezar a cuidarla, empieza hoy mejor que mañana. Y recuerda que debes sacar tiempo para ti, ya que tu bienestar y tu felicidad es posible. Recuerda que la felicidad de los tuyos, porque si algo sé de mis alumnas es que son mujeres muy generosas, tanto, que se olvidan de sí mismas.

Un último consejo: Maquillate todos los días y luce los tonos que más te favorezcan. No te cortes, ya que los productos actuales también actúan durante la jornada al llevar componentes tratantes y son los que mejor te aíslan de la contaminación, la sequedad producida por el frío o la excesiva dilatación que provoca el calor.

Comienza la operación bikini del verano

El 59% de los internautas españoles cuida su físico

Gente

Comienza la temporada de buen tiempo, playa y de bonitos cuerpos bronceados que se han cuidado a lo largo de todo el año para poder lucirse en condiciones en la época estival. El verano está a la vuelta de la esquina y es hora de mostrar al resto el resultado de tanto deporte y dietas milagrosas que tanto esfuerzo ha costado. Aunque hay quien directamente pasa de cuidarse.

La red de blogs temáticos Ocio Networks ha elaborado este año por primera vez una Encuesta sobre la Operación Bikini, en la que se ha entrevistado a 6.213 españoles. En dicha encuesta destaca que el 41% de

los internautas no cuida su físico de cara al verano, al contrario del 36% que sí se cuida durante todo el año para poder lucir un cuerpo 10 en los meses de calor. Por otro lado, un 12% de los entrevistados empieza a preocuparse por su físico un mes antes, el 8% lo hace tres meses antes y el 3% se cuida desde año nuevo.

El 28% de los preguntados ha reconocido, además, que le gustaría perder entre 0 y 2 kilos de cara al verano, un 25% entre 2 y 5 kilos, un 18% entre 5 y 7 kilos, un 13% entre 7 y 10 kilos y el restante 16% de los preguntados ha afirmado que le gustaría bajar más de 10 kilos para estas vacaciones.

DEL 25 AL 27 DE JUNIO

Valladolid celebra la octava edición de Salsaludable

El Congreso de Bailes Latinos de Valladolid es ya una cita clásica para todos los amantes de este tipo de música. La edición de este año 2010 se celebrará, como todos los años, el último fin de semana de junio, concretamente los días 25, 26 y 27. Para esta edición está confirmada la presencia de asistentes desde Alemania, Italia, Portugal y distintos puntos de toda España. Las actividades se desarrollarán en las instalaciones de la Feria de Valladolid con los espectáculos en el auditorio. La apertura del evento se realizará el viernes 25, a las 18.30 horas, en la Plaza de Portugal, donde todos los asistentes bailarían una Macro Rueda Cubana. Estarán presentes Gregory y Jessica, bailarines de los programas de televisión OT y Más que Baile.

Con su permiso...

PEPE FERNÁNDEZ
OTEROS SPORT



¿Desde cuándo están en Valladolid?

Hace apenas tres meses que hemos cubierto este nuevo punto de distribución de Oteros Sport y ya nos conoce un buen número de vallisoletanos. Oteros ofrece un producto de muy alta calidad a menos de la mitad de precio de las marcas convencionales.

¿Qué artículos podemos encontrar en Oteros Sport?

Distribuimos todo tipo de calzado y ropa deportiva, Adidas, Nike, Reebok... Pero el objetivo fundamental de Oteros Sport es volver a ofrecer los productos Karhu y poner esta marca en el lugar que por prestigio, calidad y buen precio le corresponde.

Un gran sector de la población ya conoce Karhu, ¿qué decimos a ese grupo de más jóvenes que aún no han oído hablar de esta marca?

Karhu nació en Finlandia en el año 1916 y vestía a los deportistas finlandeses de élite y fue patrocinadora de las olimpiadas de Helsinki. Antes que las ahora grandes marcas vieran la luz, fue nº 1 en España hasta principios de los 90 y en Europa, así como era una de las más valoradas en EEUU. Ahora retorna de manos de un grupo de empresarios andaluces para poner en el mercado la más alta calidad a precios asequibles para todos lo públicos.

Durante estos días, celebran vuestro 15 aniversario y tenéis ofertas muy interesantes. Puede explicarnos cómo son

Hay que venir y verlo. Tenemos productos de primerísima temporada en todas las marcas con rebajas de hasta el 50%. Con juntos deportivos de camiseta y pantalones para hombre a

19,99 euros y una oferta estrella permanente de tres camisetas básicas de algodón por 9,99 euros y un pack de dos short de microfibra también por 9,99 euros.

Y una increíble oferta de Todo 1 euro. ¿Sean vuelto locos?

Un poco sí. Para ayudar a combatir la crisis y que la gente se equiepe para el verano, durante todo el mes de junio y en marca Karhu estamos regalando la 2ª unidad a 1 euro. Por ejemplo: compras unas zapatillas de 29,99 euros y por 1 euro más llevas otro producto de igual o menor precio, haciendo todas las combinaciones que quieras, chándal con zapatillas, dos zapatillas, etc.

Y sus clientes pueden conseguir las botas oficiales del Mundial 2010.

Las botas, camisetas de la Roja, balones...

Por cierto, háganos un pronóstico para la selección española?

Pues jugará la final con Brasil y los ganaremos por 3-1. Somos optimistas.

¿Qué me recomienda por ejemplo para regalar para un cumpleaños?

Hay mucho para elegir, y de todos los precios. Desde una camiseta de deporte por 6,99 euros para niño y 7,99 euros para adultos, un conjunto multisport por 19,99 euros unas zapatillas con bonitos diseños y mucha calidad por 24,99 euros para ellas.

¿Dónde están y qué horario tienen?

Estamos al servicio de todos los vallisoletanos en el número 17 de la calle de las Huelgas, de 10 a 14 horas y de 17 a 21 horas de lunes a sábados. Os esperamos.