

SEPTIEMBRE 2021

# Men's Health

VIN  
**DIESEL**

*Fast & Furious*  
(y mucho más)

Fuerte tras  
los 50

Paul  
Walker

+  
Seguir  
arriba

**FIT  
SANO  
Y AL  
GRILL**

**6 RECETAS**  
(NO SOLO CON  
CARNE Y PESCADO)  
**PARA SACAR  
MUSCULO**

Nº 225 - 3,95 € - (CANARIAS 4,10 €)



MENSHEALTH.es

**OPERACIÓN**  
**Recupera  
la forma**

+ ESCULPE UNA  
ESPALDA EN 'V'

+ UN EJERCICIO  
PARA MARCAR ABS

+ 45 MINUTOS  
PARA UN CUERPO  
DE PORTADA

LOS  
**4 MEJORES  
RETIROS  
ANTIESTRES**

**8 formas**  
de retocarse  
lo justo  
(y sin que  
se note)

**EXCLUSIVA**

**JEAN-  
CLAUDE  
VAN  
DAMME**  
sigue VIVO  
—y dando  
patadas

# De laboratorio

¿Perdido entre tantos productos de grooming? Agrupamos las fórmulas según sus activos, con los cuatro ingredientes más valorados en un producto cosmético de alta tecnología. Ficha al dream team del neceser.

Por VIRGINIA DE LOS RÍOS

Fotografía NURIA SERRANO

Estilismo BLANCA HIDALGO



**I**

## VITAMINA C, UN CHUTE DE LUMINOSIDAD

"Es un excelente antioxidante, ayuda a combatir el fotoenvejecimiento, estimula la producción de colágeno e ilumina. Además, estabiliza el pH de la piel, tiene poder antibacteriano y disminuye el tamaño de los poros", señala la doctora Mar Lázaro. En un cosmético puedes encontrar microencapsulado en liposomas, como ascorbil fosfato de magnesio, palmitato ascorbilo o ácido ascórbico. "Conviene aplicarla ya desde los 20 años por las mañanas".

- 1 VITAL C, DE SEGLE+.** La vitamina C de este producto está formulada a un pH de 5,5, lo que permite que sea aplicada, incluso, en pieles que tienden a irritarse (49,90 €).
- 2 LOTION TONIQUE VITAMINE C, DE SEPHORA.** Tratamiento natural anticontaminación reforzado con vitaminas y extractos vegetales que proporcionan un efecto fresco (7,99 €).
- 3 C-VIT, DE SESDERMA.** Ampollas de efecto flash formuladas para combatir los signos de fatiga al instante y devolver a la piel su vitalidad y energía (19,95 €/10 ud.).
- 4 BANANA BRIGHT EYE CRÈME, DE OLEHENRIKSEN.** Mejora notablemente la microcirculación del contorno de ojos y corrige la hiperpigmentación de la piel de esta zona (36 €).
- 5 MULTIVITAMIN RECOVERY SERUM, DE SKINLABO.** Protege frente a los radicales libres, disminuye el estrés cutáneo y aporta frescor al rostro de forma inmediata (24 €).
- 6 ADAPTA SERUM VITAMINA C, DE ÁNGELA NAVARRRO.** Con tres tipos de vitamina C, procura un triple efecto: antioxidante, estimulador del colágeno y anti-manchas (60 €).



## COLÁGENO, PARA UNA PIEL MÁS FIRME

A partir de los 30 años la producción de colágeno va disminuyendo, así que conviene ir reponiéndolo, porque es el encargado de mantener las estructuras de los tejidos que forman el organismo. Como comenta la doctora Mar Lázaro, "es importante aportarlo por vía oral para reafirmar no solo la piel del rostro, sino la de todo el cuerpo, pues trabaja la firmeza, la flexibilidad, la luminosidad y, en definitiva, el aspecto. La cantidad adecuada diaria oscila entre los 5 y los 10 gramos".

# 2

- 1 EXPERT LIFT' FILLER, DE FORTÉ PHARMA.** Fórmula bebible que actúa sobre los tejidos cutáneos para reafirmar, hidratar en profundidad y frenar la oxidación celular (39 €/10 shots).
- 2 ETERNALIST A.G.E. COLÁGENO, DE SENSILIS.** Complemento de colágeno marino, vitamina C y ácido hialurónico. Refuerza el sistema inmunitario y da turgencia a la piel (45 €/30 ud.).
- 3 UNIQUE GREEN COLLAGEN.** Rico en antioxidantes, este preparado mejora la calidad de la piel y disminuye la retención de líquidos, causante de las bolsas de los ojos (80 €).
- 4 ANTIAGING PRO, DE BEAUTY CLINIQUE.** Nutricosmético que previene el envejecimiento de la piel, mejora su elasticidad e hidratación y fortalece el cabello (154 €).
- 5 ELIXIR COLÁGENO MARINO, DE GOAH.** Colágeno hidrolizado al 95% de pureza, ácido hialurónico, vitaminas y minerales mejoran la textura de la piel (79,90 €/20 viales).
- 6 NINE COLLAGEN ACTIVE NATURAL, DE EIRALABS.** Complemento para elevar el colágeno, reducir el daño de los radicales libres y regenerar la piel (36,55 €).



# 3

## RETINOL, EL ACTIVO ANTIEDAD

"Es la variante suavizada del ácido retinoico. Este es la forma de vitamina A más pura y potente y, por esa razón, solo se puede utilizar bajo prescripción médica", apunta el doctor Leo Cerrud. El retinol, en cambio, es uno de los ingredientes de la mayoría de las cremas antiedad. "Deben tener precaución las pieles con hipersensibilidad, rosácea o cuperosis, donde se tiene que administrar a muy bajas dosis. Siempre debe usarse por la noche y es obligada la fotoprotección solar de día".

- 1 SMART NIGHT CLINICAL, DE CLINIQUE.** Trabaja desde dentro para ralentizar el proceso de envejecimiento de la piel, reconstruir la elastina y acelerar la renovación celular (51 €).
- 2 RETIKOS, DE KOSEI.** Con retinol al 0,3%, esta fórmula, enriquecida con rosa mosqueta refuerza notablemente la función barrera y también regenera la piel (32,68 €).
- 3 BLEMISH RELIEF, DE PERRICONE MD.** Combinación de retinol, citrulina y niacinamida que renueva la piel, calma y borra las imperfecciones durante la noche (50 €).
- 4 PLANTSCRIPT-NIGHT RETINOL MOISTURIZER, DE ORIGINS.** Antiedad en hidratante de noche. Ayuda a suavizar las arrugas y restaurar el brillo de la piel (66 €).
- 5 LUNA SLEEPING NIGHT OIL, DE SUNDAY RILEY.** Aceite de noche con alta concentración en retinol y manzanilla azul para reducir los signos de la edad (78,99 €, en Sephora).
- 6 RETINOL CREAM, DE BONALOA.** Gracias a su concentración en retinol, combate los signos que más afean la piel, como las manchas, el acné y las arrugas (46,95 €).



## ÁCIDO HIALURÓNICO, MÁXIMA HIDRATACIÓN

Forma parte del soporte de la piel, la mantiene estirada y turgente. Según el doctor Leo Cerrud, es una molécula con propiedades muy interesantes, entre ellas la de captar agua y retenerla. "Existen en el mercado de la medicina estética diferentes opciones para inyectar que, dependiendo de la reticulación y de la concentración, se utilizan para eliminar arrugas, aportar volumen o, simplemente, hidratar. Por vía tópica tiene una función fundamentalmente humectante".

4

- 1 **INTENSIVE SKIN-CARE, DE ARTISTRY.** Mezcla de ácido hialurónico de doble acción que crea volumen superficial y equilibra la hidratación de las capas profundas (54 €).
- 2 **HYALURON DRINK, DE PROCEANIS.** Bebida con ácido hialurónico natural y vegano que mejora el tejido conectivo y la calidad de la piel, los cartilagos y el cabello (49,90 €).
- 3 **HYALURONIC CONCENTRATE, DE ISDIN.** Sérum hidratante intensivo de uso diario para reducir los poros y prevenir y tratar los primeros signos de la edad (41,95 €).
- 4 **HYALURONIC DEW CREAM, DE MARIO BADESCU.** Hidratación suprema en una textura ligera que aporta luminosidad inmediata y un aspecto fresco a la piel (20,99 €).
- 5 **THE RITUAL OF NAMASTE HYALURONIC ACID, DE RITUALS.** Booster con un concentrado de ácido hialurónico que repone la hidratación de la piel (19,90 €).
- 6 **EXPERT HIALURÓNICO INTENSE, DE FORTÉ PHARMA.** Complemento que crea un efecto relleno en la piel, minimizando el aspecto de las líneas de expresión (27,95 €).