



METAMORFOSIS

El semirrecogido, rematado con una trenza hueca, es el vehículo ideal para un cambio de imagen.



de la naturaleza floral: un toque de rosa con fucsia en las mejillas, la tez radiante con una base ligera pero satinada... En este sentido son valiosas las BB Cream, cuyas iniciales se corresponden con los vocablos ingleses 'blemish balm' y que disimulan las imperfecciones. Dejarán tu piel uniforme para recibir las paletas de color.

Ahora incidiremos en la mirada. Partiremos de un ahumado intenso en el borde del ojo para, con un trazo que se deslizará hacia el exterior, dar un toque golden con cobre al párpado móvil. Las cejas se peinarán de forma natural, arqueándolas en busca de su forma primitiva.

Finalmente elegiremos un rojo laca china para los labios, que nos proporcionará el acabado perfecto.

LACA CHINA

Esta gama de rojo intenso será el remate perfecto para tus labios.

Shopping



GEMA PAYÁ

Esta bloguera, conocida como Miss Leggings Run, se ha convertido en un icono social.

La fiebre del running llega al armario

Es el deporte de moda, pero antes de empezar a correr conviene revisar nuestro equipamiento. Ahí van algunos consejos sobre zapatillas, calcetines, mallas, pantalones y camisetas de la mano de Miss Leggings Run



EVA NAVARRO

FOTO DE ADR SPORT PHOTO

Correr está de moda y además a cualquier edad. Padres, madres, hijos, hijas y hasta abuelos y abuelas se han sumado a la fiebre del running y cada día recorren parques y avenidas para hacer kilómetros. ¿Pero sabemos cuál es el equipamiento básico de un principiante? Revista de Valencia traslada la pregunta a la bloguera Gema Payá, Miss Leggings Run, gran divulgadora de la moda del running, quien aporta sus consejos.

«Lo fundamental son unas buenas zapatillas de correr. Si no tene-

mos mucha idea de qué nos va mejor, unas de pisada neutra nos servirán. Luego, conforme vayamos corriendo más, podemos profundizar en otros tipos», apunta. A las zapatillas deben acompañarles unos calcetines adecuados, algo que muchos pasan por alto. «Hay que tener en cuenta que sean transpirables, porque es una zona con gran humedad. El resto dependerá de la forma de correr. En mi caso, por ejemplo, punteo mucho y me van bien los que tienen la puntera reforzada, porque evitan que salgan ampollas. Lo me-

jor es ir probando hasta dar con los adecuados», explica.

Para la parte inferior del cuerpo, la elección está entre mallas o pantalones. «Por lo general, la mujer tiende a las mallas porque se nota más vestida y suelen sentar bastante bien, mientras que el hombre prefiere el pantalón corto, pero no hay reglas. Quizá lo mejor es elegir una prenda u otra según las condiciones meteorológicas. Si hace calor, no recomiendo para nada las mallas, porque se humedecen y son molestas», aconseja Payá.

En la parte superior, más de lo mismo: camisetas de tirantes o manga corta al gusto, de tejidos transpirables que absorban el sudor y no provoquen rozaduras... «Y siempre hay que tener presente el cortavientos -avisa-. No da calor en exceso y evita que nos enfriemos o mojemos si llueve en días como los de esta semana». Además, subraya que en el caso de las mujeres resulta esencial llevar un buen sujetador deportivo para prácticas de alta intensidad con el que proteger el pecho. Es el que lleva los tirantes cruzados por detrás. Los hay de diferentes tipos según la talla de cada cual. «Lo importante es fijarse en que tenga la sujeción adecuada y no lleve muchas costuras para evitar roces». Además, cada vez más mujeres utilizan estas prendas de forma externa, pues «son diseños muy bonitos y pensados para poder enseñarlos, sobre todo en épocas calurosas». Como complementos, la bloguera y corredora recomienda una gorra o visera contra sol y lluvia, un cinturón multibolsillos para guardar llaves, móvil y dinero... Y, por supuesto, protector solar.

Esther Ruiz peluquería estética y asesoría de imagen
 Hombre_Mujer_Niño
 ESPECIAL PEINADO MAQUILLAJE DE FALLERA 40€
 Esther Ruiz peluquería y estética www.estherruizpeluqueria.com RESERVA TURNO: 96 347 81 00



IMPLANTOLOGÍA DENTAL AVANZADA:

Dientes fijos en un sólo día
 Especialistas en implantología dental y casos complejos de atrofia maxilar



Av del Cid 9 bajo. 46018 Valencia
 sonrisa@dentalasensio.com

Tel: 96 382 55 77
 www.dentalasensio.com