

## GADGETS MULTIUSO

¿Un móvil, a tu mando? La última técnica de cara cosmética escende tras un diseño minimalista un sofisticado sistema de microdispersión a través de ultrasonidos, que logra que el producto elegido penetre en la epidermis. El aparato se carga con una de las fórmulas líquidas de su marca: energizante, anti-fatiga, perfeccionadora, bronceadora... ¡y se pulveriza sobre la cara. Se puede usar para fijar el maquillaje, en viajes largos de avión, para refrescarse en verano...



IIFY (29 €), con un recambio, de Phil Pharma. A la venta en [kongalery.com](http://kongalery.com).

Skin tip (225 €, con un recambio), de Phil Pharma. A la venta en [kongalery.com](http://kongalery.com).

## LUZ... A DOMICILIO

Los dispositivos de cuidado facial para casa están viviendo una revolución de la mano de la fototerapia con luz LED, hasta ahora exclusiva de centros de estética; eso sí, con una intensidad menor que la de uso profesional. Las herramientas anti-acné recurren a la luz azul, con un gran efecto limpiador sobre el poro y capaz de atacar a las bacterias causantes de las imperfecciones. Las anti-edad incluyen varios colores para elegir según la necesidad: el verde unifica el tono y reduce las manchas, el rojo trabaja la elasticidad de la piel al estimular los fibroblastos y la producción de colágeno, el morado es drenante...

Un arcorís de posibilidades para conseguir una piel perfecta sin salir de casa.



1 Con siete tipos de luces, máscara Ulighted Korean (236 €), de Ulighted.

2 Para el contorno de ojos, Firmo Control (99 €), de Talika.

3 Muy precisa, asegura la desaparición de los granos, Elapada (49 €), de Foreo.

4 Reduce el acné, máscara iStabby Clear (39,99 € y 14,99 €, cada actividad) de Neurologica.

5 Combina la luz LED con microcorrientes, My Clear (290 €), de Carita.

## 66 días DE ENTRENAMIENTO

Hasta hace poco éramos convencidos de que para que una actividad física - practicar un deporte, por ejemplo - se convirtiera en rutina hacían falta 21 días. Malas noticias: «Ese dato malinterpreta el trabajo del doctor Malta, donde explicaba que sus pacientes tardaban ese tiempo en acostumbrarse a su nueva rutina tras una cirugía estética», explica Fer González, subdirectora del club Arsenal femenino Madrid. La experta señala que, según un estudio del University College London, en realidad hacen falta 45 días más. Es decir, quien se apunta al gym el 8 de enero no lo tendrá como hábito hasta el 15 de marzo. Ay, ingenuas de nosotras...

