

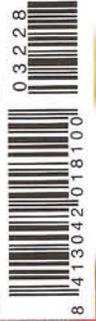
DIEZ MINUTOS

www.diezminutos.es

3 JULIO 2013 • NÚM. 3228

LEMANIA 5,70 € • AUSTRIA 7,20 € • ANDORRA 1,80 € • BÉLGICA 3,80 € • FINLANDIA 7,20 € • NORUEGA 49,00 € • GRECIA 3,90 € • HOLANDA 5,70 € • REINO UNIDO 3,75 € • ITALIA 4,00 € • PORTUGAL CONT. 1,80 € • SUECIA 45,00 € • SEK. SUIZA 9,00 € FS.

1,80 €
Canarias 1,95 €
Spain



MUY RECUPERADA DOS MESES
DESPUÉS DE SER CONDENADA

ISABEL PANTOJA
satisfecha tras triunfar en su Sevilla natal



PRIMERAS FOTOS QUE EVIDENCIAN
SU EMBARAZO

MAR SAURA
“Mi hija está feliz porque espero un varón”

ESTE VERANO, PREPARARÁ CADA SEMANA SUS RECETAS PARA LOS LECTORES DE DIEZ MINUTOS

La cocinera más entrañable de la tele nos recibe, junto a su marido, en su casa de Benicarló



MARIBEL

nos cuenta todos los secretos de “MasterChef”

DESCUBRE LA BRAGUITA ABSORBENTE MÁS INNOVADORA en la página 67





COMPAÑEROS DE VIAJE

El neceser ideal tiene que incluir un poco de todo, respetando las máximas de ir ligera de equipaje llevando el mínimo necesario. Productos multifunción o "waterproof" y una variedad suficiente para cubrir tus necesidades de la cabeza a los pies. Si viajas en avión, escoge envases mini, formatos sólidos y monodosis, a ser posible.

TODO UN DESCUBRIMIENTO



Se convertirá en un indispensable en tu neceser cuando lo descubras y ya no podrás pasar sin él. Es el antitranspirante para manos y pies de Perspirex, que te protege del sudor y del olor durante varios días. Cuesta 12,95 € y te librarás de esa sensación tan desagradable.

MAQUILLAJE RESISTENTE

- 1.- Eye liner 24 h waterproof, de Deborah, 9,70 €.
- 2.- Colorete Orgasm, de Nars, también puedes utilizarlo de sombra, 41 €.
- 3.- Máscara 24 h waterproof, de Deborah, 13,30 €.
- 4.- Desmaquillante de ojos y labios bifásico waterproof, de Les Cosmétique, 5,10 €.
- 5.- "CK one summer limited edition long wear cream eyeshadow", sombra de larga duración, 17,45 €.
- 6.- Sombra en barra Scandaleyes, de Rimmel, 5,75 €.
- 7.- Aqua Rouge, waterproof, 25,60 €, de Make Up For Ever.



DIEZ MINUTOS
para probarlo

Operación bikini

ADIÓS A LA CELULITIS

A pesar de que me cuido, sufro el problema común al 90% de las mujeres: la antiestética celulitis. Me hablan de un efectivo tratamiento que pone en práctica la doctora Ana Vila Joya, toda una autoridad en medicina estética.

● **Tratamiento:** Se trata de atacar la piel de naranja por dentro y por fuera. Para empezar, la doctora valora la "gravedad" del problema para aplicar el tratamiento adecuado y calcular el número de sesiones necesarias. Después, se procede a la aplicación de unas microinyecciones con agujas finísimas e indoloras en puntos localizados en el abdomen y las extremidades inferiores. Al estar elaboradas con extractos de plantas, no hay efectos secundarios ni reacciones adversas que interrumpan el ritmo diario. Tras las infiltraciones, se aplica un aparato de radiofrecuencia para alisar la superficie de la piel. El tratamiento se completa con la aplicación de la Cronobiología Nutricional (que nos proponen Laboratorios Ysonut y Pro-Line). Hay que estimular la eliminación de grasas y toxinas, de ahí la necesidad de ingerir sustancias drenantes y compuestos que depuren el sistema digestivo, en particular hígado e intestinos. Ahí está la clave de un resultado totalmente satisfactorio, evidente desde las primeras sesiones.

S. F.



DE INTERÉS

- + No es doloroso, no deja marcas y no sólo combate la celulitis, también ayuda a depurar el organismo. Se nota enseguida.
- Dada su eficacia, su rapidez y lo poco molesto que es, lo único negativo, quizá, sea el hecho de tener que "estar pendiente" de la ingesta de sustancias drenantes.

Dónde: Clínica Vila Joya.
C/ Lagasca, 53. 1º A. Madrid.
Tfno.: 915 768 234.

www.clinicavilajoya.com

Precio: 50 € la sesión. Al necesitar varias, puedes comprar un bono para que resulte más económico.



BAJO EL SOL

- 1.- Sun protection Face SPF 30 de Rituals, puede ser utilizada como hidratante diaria, 16,30 €. 2.- Nivea Sun protege y broncea, SPF 50 para rostro, resistente al agua, 10,49 €. 3.- Genifique Soleil, SPF 30 para cuerpo, de Lancôme, 37,20 €.
- 4.- Stick solar máxima protección, de Collistar, pieles y zonas sensibles, 22,10 €.

PARA EL ROSTRO

- 1.- Eau Thermale de Avène. Llévela siempre a mano en verano, para refrescarte o fijar el maquillaje, 5,75 €.
- 2.- BB sun, una BB con protección 50, de Delial. Te da color, hidrata y protege, 14 €.
- 3.- CC con protección 30 y aloe vera, de Babaria, 8 €.



HIGIENE Y CUIDADOS

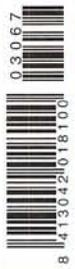
- 1.- Champú fuerte y fresco de Timotei, con dosificador y recambio, 4,99 €. 2.- Sérum preparador del bronceado para el rostro, de Lancaster, 21,50 €. 3. Indispensable para el cabello, para hidratar, domar y reparar, Elixir Ultime de Kérastase, 36,50 €. 4.- Gel de Ducha hidratante cuerpo y cabello, de René Furterer, 12,35 €. 5.- Bonacure Sun Protect Soft Ends Fluid, de Schwarzkopf, para las puntas, 18,85 €.

DIEZ MINUTOS

www.diezminutos.es

2 JUNIO 2010 • N.º 3.067

1,80€
Canarias 1,95€
Spain



ALEMANYA 5,70 €. AUSTRIA 7,20 €. ANDORRA 1,80 €. BÉLGICA 3,80 €. FINLANDIA 7,20 €. FRUAGA 45,00 CN. GRECIA 3,90 €. HOLANDA 5,70 €. REINO UNIDO 3,75 L. ITALIA 4,00 €. PORTUGAL CONT. 1,80 €. SUECIA 45,00 SEK. SUIZA 9,00 FS.



EL GANADOR DE LA PALMA DE ORO SE DECLARA A SU NOVIA EN CANNES

JAVIER BARDEM

“Penélope, te quiero mucho”



SU MARIDO, JOSÉ MANUEL, ES UN EMPRESARIO DE LA ISLA

NURIA FERGÓ

se casa en Mallorca



- Han decidido destinar a obras sociales todo el patrimonio que les legó un empresario menorquín
- Sus hijas, Leonor y Sofía, podrán disponer de su parte al cumplir los 18 años

FELIPE Y LETIZIA reparten su herencia millonaria



Cristina Piaget

“Me despedí de mi pelo con lágrimas”

Cristina Piaget es dinamita pura, “y eso que me he tranquilizado mucho”, puntualiza. Bien entrada en la treintena, conserva un cuerpo muy esbelto y un aire de inocencia en la mirada, aunque ahora, por exigencias del guión del corto “Dissección de una tormenta”, se ha cortado el pelo al cero y muestra una imagen más dura. Nos lo cuenta en una sesión de belleza con Skin Ceuticals.

-¿Te gusta tu nueva imagen?

-Lo que más me gusta es la reacción que ha provocado en los demás. El ver cómo han reaccionado algunas personas me ha hecho darme cuenta de que no estaban integradas en mi vida y ahora dejan de estarlo totalmente. Es curioso que los hombres en particular te vean de una manera diferente por no tener una melena bonita.

-Se te sigue viendo bien.

-Diría que el que se acerque a mí tiene curiosidad por conocerme por dentro y no viene por el físico. Y yo también he cambiado. Cuando estaba grabando esa escena, me despedí de mi pelo con lágrimas y pensé que si eso me ayuda a dar una

parte de mí que estaba anulada por el físico, adelante, me atrevía.

-¿Te cuidas mucho?

-Sí. Me hago peelings por la noche al menos una vez a la semana y también cuando tengo algún evento destacado. Luego me pongo un sérum y crema, aunque mi mejor adquisición ha sido un aceite de coco que compro en Bali, que me doy en la cara y en el cuerpo. ¡Ah!, y mi mayor secreto de belleza es la meditación.

-¿A qué te refieres?

-Descubrí la meditación en 2004 en un templo de Bangkok, pero cuando volví a Madrid me costó mucho. Ahora, seis años después, lo he conseguido y lo he convertido en un ritual de belleza. Me ha cambiado la vida y la cara, tengo una expresión más relajada y me encuentro más guapa. Antes me secuestraba la mala leche y explotaba. No tenía control emocional. Ahora, medito y ya no tengo arrugas en el entrecejo.

-¿Eres partidaria de tratamientos y retoques?

-Tratamientos sí, he descubierto los de cabina de Skin Ceuticals, y retoques sólo un cóctel de vitami-

nas que me hace a medida la doctora Ana Vila Joya.

-¿No has sucumbido al botox?

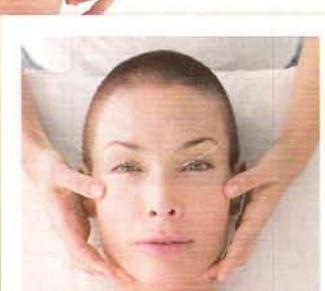
-De momento no me he operado ni me he puesto botox, pero conservo la posibilidad.

-¿Haces dieta?

-No, nada, es que soy muy nerviosa. Cuando era modelo estaba más gorda, era joven y tenía las hormonas revueltas. Fue empezar a ser actriz y perder peso. Como sano y no fumo y no bebo. He descubierto que el alcohol me sienta mal. Ahora que tengo control de mí misma no quiero nada que me descontrole. Prefiero buscar emociones fuertes siendo plenamente consciente de ello.

-¿Como echarte un novio joven?

-Voy a ser sincera, a mí me cuesta mucho no ser amada ni tener contacto físico. Me cuesta estar sola, pero tampoco me gusta proyectar donde no debo. Antes era de las que al segundo día pensaba que “éste va a ser el padre de mis hijos”. Y los “yogurines”, (acabo de romper con uno) son un buen tratamiento de belleza, pero luego la caída es más dura.



UN ROSTRO NUEVO

Los tratamientos de Skin Ceuticals comienzan con un antioxidante y terminan con un protector solar. Los principios activos penetran mediante masajes específicos y dejan una piel limpia, luminosa y completamente renovada.



“Phloretin CF”, sérum antioxidante, (150 €) y “Face Cream” (102 €).

Se ha rapado el
cabello al cero para
su primer papel
protagonista en el
cine. Y se ve y la
ven como una mujer
completamente
distinta. La modelo,
además, ha
descubierto la
meditación y nos
descubre cómo
se cuida.



Cristina —con vestido
de Minimil— posa en
postura de meditación
y dice con gran
sentido del humor
que echarse un novio
joven es el mejor
tratamiento de belleza
flash, “aunque luego la
caída es más dura”.