

### 3 Reafirma y “eleva” tu contorno facial

Igual que ejercitas los músculos de tu cuerpo para tener una silueta estilizada, lo mismo deberías hacer con los músculos de tu rostro. Basta con 5 minutos al día. Elige:

★ **Yoga facial.** Destensa el rostro y reduce las líneas de expresión. La experta Daniel Collins recopila unos efectivos ejercicios en su libro *Yoga facial* (Ediciones Urano).

★ **Roller de cuarzo.** Méetelo en la nevera antes de aplicarlo y pasa el rodillo siempre de abajo arriba, y del centro del rostro hacia fuera. Ayuda a drenar toxinas y mejora la elasticidad de la piel.

★ **Masajeador.** Hay dispositivos que funcionan con microcorrientes y pulsaciones sónicas. Solo tienes que desplazarlos durante 3 minutos a diario por el rostro para tonificar pómulos, frente y cuello.



Cate Blanchett

#### AYUDAN A DEFINIR Y TONIFICAR

##### Fitness facial

Masajeador con microcorrientes Bear de FOREO, 299€.

##### Roller de cuarzo rosa

Reduce las líneas de expresión y favorece la microcirculación, Skin Roller de YOU ARE THE PRINCESS, 19,95€.



Scarlett Johansson

### 4 Realza también los labios

El secreto a voces de las celebrities: infiltraciones de **ácido hialurónico** no en los labios, sino justo en el contorno, para una redefinición más natural, ya que se desdibujan y pierden grosor con la edad. Una sesión única vale alrededor de 300€ y dura entre 9-12 meses.