

5. Solar intensivo Antiox (19,10 €),
INNEOV. Piel Canela (19,90 €),
E'LIFEXIR ESSENCIALL.



5. NO DEJES LA NUTRICOSMÉTICA

Las beauty tablets potencian el tono. Son uno de los aliados en la batalla por mantenerte morena el máximo tiempo posible. ¿Por qué? "Porque trabajan veinte veces más en profundidad que un tratamiento tópico", precisa Laura García, Responsable Científica de Innéov. Sé contaste y tómalas antes, durante y después de la exposición solar. ¿El resultado? Un bronceado intenso, homogéneo y duradero.

6. ¡Vitámínate!

NECESITAS UNA DOSIS EXTRA. "Los complejos con vitaminas B3, E y D3 tienen múltiples beneficios para tu piel: aportan mayor elasticidad cutánea, tienen propiedades protectoras (previenen la aparición de manchas y te blindan frente al fotoenvejecimiento) y ayudan a tener un moreno ultranatural y de larga duración", aclara la dra. Adriana Ribé, médico dermatopatóloga y directora de Ribé Clinic.



7. ALIMENTA EL MORENO

Cambia tu dieta. Haz un menú con alimentos que ayuden a conservar el color por más tiempo. ¿Los infalibles? "Aquellos que son ricos en vitamina C, betacarotenos o licopeno (melón, sandía, frutos rojos, melocotón, tomate...), los que favorecen la síntesis de melanina (el grupo de las proteínas) y, por último, nutrientes como el zinc, el selenio... que contribuyen a proteger y mejorar las funciones de las células. Están presentes en frutos secos, cereales integrales, legumbres...", explica la dra. Rosa María Espinosa, especialista en nutrición y dietética y miembro de TopDoctors.

8. Activa la piel dorada

POR LA CARA. Combina un producto acelerante del bronceado con un sérum capaz de preservar el estado óptimo de la piel. ¿El secreto de este mix ideal? "Mientras el prolongador mantiene activa la melanina, el sérum unifica el tono, purifica, reafirma, mejora la textura... gracias a su alta concentración de activos (vitamina C, ácido hialurónico, colágeno marino, isoflavonas de soja...)", afirma la cosmóloga Gemma Prudencio.



9 ¡SOL, POR FAVOR!
 No te reclusas en casa. Disfrutar unos minutos cada día bajo el astro rey te reporta innumerables beneficios. "Refrescas el bronceado, estimulas la producción de vitamina D (neutraliza los radicales libres) y te pone de excelente humor", explica la doctora Ribé.

10. Glam Bronze La Terra (14,95 €), **L'ORÉAL PARIS**.
 Teint Ideal Bronze (29 €),
VICHY. Dream Sun (8,99 €), **MAYBELLINE**.

10. NO CAMUFLES

Mejor sin maquillaje. Olvídate de las bases fluidas e intensas. "Cubren en exceso impidiendo que la piel respire, aclaran el tono, apagan el moreno y restan luminosidad", explica la experta en maquillaje de Vanitas Espai. Entonces, ¿cómo destacar tus encantos? "Con un ligero toque de polvos de sol sobre la frente y las mejillas, explica Gato, maquillador oficial de Maybelline N.Y.



8. Aloe Bronze H2O System (22 €), **GPSLAB**. Gotas mágicas (38,90 €), **COLLISTAR**. Sérum Restaura (31,20 €), **SEGLE**. Suero Nuxuriance (49,90 €), **NUXE**.



100% NATURAL

REMEDIOS EFICACES
Exfoliante casero. Mezcla media taza de sal gorda con la ralladura de la piel de una naranja y unas gotas de aceite de oliva. Masajea el cuerpo con esta mezcla y aclara con agua tibia. **Aliño 'probronce'.** Compra en el herbolario aceite de borraja. Dátelo tras salir de la ducha y con la piel húmeda (por Cristina Álvarez, esteticista).