

1,99 € Nº 2.010

mía



CANARIAS
2,09 € (I.S.N. 04)
INCLUIDO
TRANSPORTE
URGENTE

2 REVISTAS
MÍA + MÍA COCINA
1,99€
CANARIAS: 2,09 €
**DE REGALO
CALENDARIO
2025**

MODA

Chaquetas de entretiempo

COMODÍN DE
TEMPORADA

PSICOLOGÍA

PELÍCULAS

Que necesitas ver

DIETA

Alimentos
para superar

EL CANSANCIO PRIMAVERAL

MASCOTAS

Procesionaria

PASEOS CON MIL OJOS

SALUD

El peligro
de los

MICRO PLÁSTICOS

DECORACIÓN

RENUEVA

la ropa de
hogar

Solange
Janssens

“La gente
empatiza
conmigo, porque
comparto mi día
sin filtros”

Tu mejor versión

EL PLAN COMPLETO PARA IMPRESIONAR ESTE VERANO

CUIDADO CAPILAR

El cabello también sufre los cambios de estación ¿sabes cómo tienes que prepararlo para el verano?

Lo primero es enfocarnos en la hidratación profunda, ya que el sol, el cloro y la sal marina tenderán a reseca el cabello. Por eso, antes de que esto ocurra, "recomiendo usar mascarillas nutritivas y aceites capilares ricos en ingredientes como ácido hialurónico, aloe vera y aceites naturales. No olvidemos la protección solar: al igual que nuestra piel, el cabello necesita protección contra los rayos UV. Utilicemos sprays o



aceites capilares con filtro solar y, por supuesto, sombreros y pañuelos que son nuestros grandes aliados", comenta Álex Sestelo, estilista y director del Salón que lleva su nombre. Finalmente, un corte de puntas saneado es esencial para eliminar las partes dañadas y prevenir las puntas abiertas, dejando el cabello con un aspecto más fuerte y saludable.

TRATAMIENTOS RECOMENDADOS

Para mantener el cabello sano y protegido durante el verano, "recomiendo tratamientos de queratina para reparar el cabello dañado y controlar el frizz, tratamientos de brillo para aportar luminosidad y vitalidad, y cuidados de protección del color para prolongar la duración del tinte. Además, es fundamental utilizar productos capilares específicos para nuestro tipo de cabello y evitar el empleo excesivo de herramientas de calor. Y, por supuesto, mantener una dieta equilibrada y beber mucha agua para fortalecer el cabello desde el interior", explica el experto.

¿QUÉ CORTES SE LLEVAN?

Este verano, la versatilidad y el bajo mantenimiento son claves. La melena midi, a la altura de los hombros o la clavícula, es una opción perfecta para cualquier ocasión y muy fácil de peinar. El clásico bob, en sus versiones modernas como el lob o el wob, aporta frescura y movimiento. Para quienes prefieren el cabello largo, las capas suaves son ideales para añadir volumen y crear looks desenfadados y con textura", nos cuenta el experto peluquero.

¿Y EN CUANTO A COLOR?

Los tonos naturales y luminosos son grandes protagonistas de esta temporada. Los rubios cálidos, como miel, dorados y vainilla, aportan luz y calidez al rostro, y las mechas balayage y babylights son perfectas para un aclarado natural. Si prefieres los castaños, los tonos caramelo, chocolate y avellana añaden profundidad y brillo. Y para las más atrevidas, los cobrizos en sus versiones luminosas son una tendencia muy fuerte.

NATURAL

Si eres de las que se tiñen en salón, Under es la nueva coloración de Montibello con un servicio adaptado a cada necesidad. Puedes cubrir esas canas sin sobresaturar el color y tener un aspecto más joven y luminoso.



RETOQUES

Si lo que necesitas es revitalizar el color, pide una aplicación dual: Under en raíz y un color demipermanente para refrescar medios y puntas. El resultado es una melena renovada y sin rastro de canas.

Nueva temporada

No esperes a que el pelo caiga a mantas, actúa a tiempo. El cabello no es solo parte de la imagen, es un reflejo de tu historia. Habla de tus días al sol, tus noches sin dormir, del estrés acumulado, de los cambios hormonales, de los buenos y malos hábitos. En esta época del año es crucial complementar la dieta con nutracéuticos a partir de antioxidantes naturales que protejan y revitalicen el cabello desde el interior.

¿Teñirse en casa?

Cualquiera puede hacerlo. Solo has de seguir las instrucciones del envase, el producto viene prácticamente preparado, y las fórmulas cada día son mejores. La caja azul de La Mota es la primera coloración capilar para aplicar en casa con alga coralina y aceites orgánicos (56€).



Olistic Next Women (52 €).



Shikakai sólido anticaida Alma Secret (18,20 €).