

*bonita*

Perfumería  
**consum**

*24h Belleza y  
Bienestar*

OTOÑO · INVIERNO

Atrévete  
a cambiar  
y ponte a tono  
con **KYREY**



**KYREY** es  
**consum**

Tintes rubios, castaños, cobres, morenos, caobas...  
una amplia carta de color llena de matices.



# bonita

Perfumería  
**consum**

VIDEOS TUTORIALES



Descárgate el QR  
y visualízalos  
en youtube



## Volvemos a la rutina...

...y también recuperamos nuestra rutina de belleza incorporando los nuevos productos y las tendencias de la temporada. Nuestro rostro, cabello y cuerpo necesitan cuidados especiales para prepararlos para la llegada de la nueva estación. Os damos las claves para afrontar el otoño-invierno con nuestro mejor aspecto por fuera y también por dentro.

24 h. Belleza y bienestar	<b>04</b>
Working MAMA	<b>06</b>
Buenos días	<b>08</b>
Comida negocios	<b>12</b>
Hora de comer	<b>14</b>
Come sano (Fitoterapia)	<b>16</b>
Cine en pareja	<b>18</b>
Buenas tardes (Mindfulness)	<b>20</b>
Novedades color	<b>22</b>
Noche de chicas	<b>24</b>
Buenas noches	<b>26</b>
Post party	<b>28</b>
Tu vendedora de belleza	<b>30</b>

© Consum, S.Coop.V.  
Depósito legal: V3053-2012  
Edición 12\_ Otoño/Invierno 2016

[www.consum.es/perfumeria](http://www.consum.es/perfumeria)

Esta publicación informa de los productos integrantes de la gama de perfumería en su totalidad, de venta exclusiva en Consum. En ocasiones puede no encontrar algún producto en su supermercado habitual. Consulte a nuestro personal. Las novedades incluidas en la presente revista llegarán a su supermercado próximamente.

CUIDADOS  
de  
*Belleza*

# 24h

*Belleza y  
Bienestar*



Volver a la rutina implica también recuperar nuestros hábitos de belleza y bienestar, por eso te proponemos un

## horario BEAUTY

Nuestro objetivo será sentirnos bien con nosotros mismos de la mañana a la noche, adaptándonos a los distintos momentos que vivimos a diario y aprovechando el tiempo del que dispongamos para cuidarnos.

Sóla o en familia, aprenderemos a encontrar momentos a lo largo de las 24 horas del día para cuidar nuestro rostro, cabello y cuerpo, además de tener también la oportunidad de relajarnos.





tutorial

## Ondas Top model

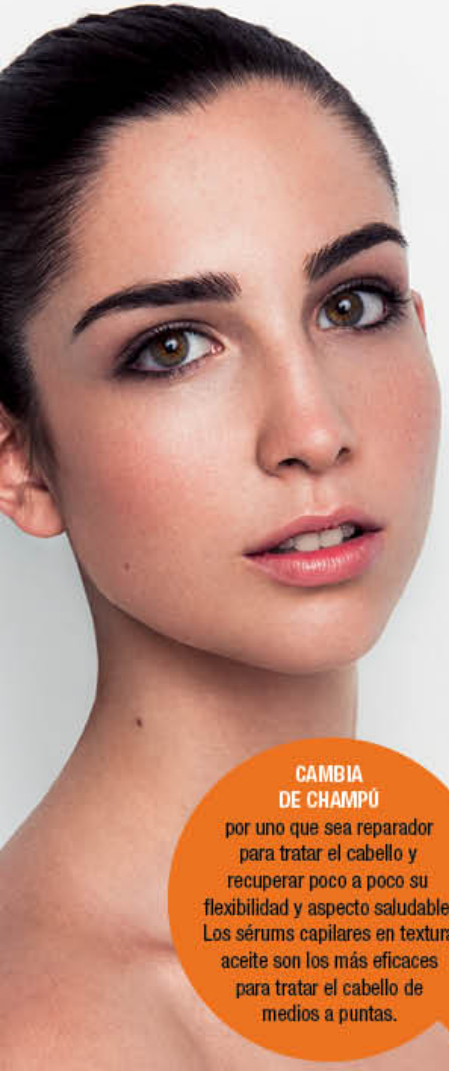
- 1) Dividimos mechón a mechón la melena.
- 2) Texturizamos cada uno de los mechones con nuestro rizador para crear volumen.
- 3) Intentamos buscar un efecto desordenado.
- 4) Alisaremos la parte frontal creando ondas grandes.
- 5) Aplicamos espuma de volumen amasando el cabello.



**tip**  
Efecto buena cara  
“ Aplicamos colorete en la zona de las mejillas, máscara de pestañas y un bálsamo hidratante en los labios. ”



# Buenos DÍAS



**CAMBIA DE CHAMPÚ**

por uno que sea reparador para tratar el cabello y recuperar poco a poco su flexibilidad y aspecto saludable. Los sérums capilares en textura aceite son los más eficaces para tratar el cabello de medios a puntas.

Modelo: Alicia Pérez

## Ducha TONIFICANTE

**Cómo darse una ducha efecto tonificante**

Comienza con agua caliente aunque no demasiado y, poco a poco, ve descendiendo la temperatura. Una pasada con «agua fresquita» por la espalda, brazos, tronco y piernas activa la circulación, hace que la piel se vuelva más tersa, y revitaliza y tonifica los músculos, aliviando dolores en piernas. El agua fría es mejor para seguir o iniciar la rutina del día a día.



### LAS MASCARILLAS, TUS MEJORES ALIADAS

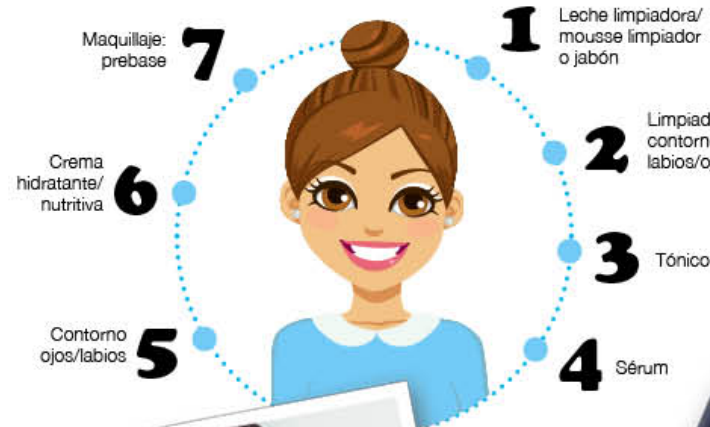
Para recuperar la hidratación perdida, el uso de mascarillas es imprescindible. Utilízalas a diario después del champú. Escoge un día de la semana para realizar un tratamiento más intensivo, aplícala y déjala actuar durante el mayor tiempo posible para que el producto penetre mejor, notarás una dosis de suavidad extra.

### UN PELO 'TOP' EN 3 PASOS

- RECUPERA LA HIDRATACIÓN PERDIDA.** Para recomponer la humedad y elasticidad natural de tu pelo, aplica mascarillas que contengan ingredientes como manteca de karité, leche de soja, aceite de oliva o de coco. El cabello absorberá lo que realmente necesite. Es importante tratar solo las áreas afectadas, se recomienda usar las mascarillas de medios a puntas.
- ACABA CON LAS PUNTAS ABIERTAS.** En este punto es importante visitar la peluquería, porque si no saneas las puntas y el cabello está abierto, no se podrá recuperar.
- RECUPERA EL COLOR DEL CABELLO.** Renuévalo y añádele brillo, apostando por los tintes naturales, sin amoníaco ni productos químicos.



## Cómo estar DIVINA en 7 pasos



## CONSIGUE UNA BARBA

### Suave y cuidada

- 1 Elige un champú específico para barba y evita irritaciones de la cara.
- 2 Utiliza un poco de serum para barba para darle brillo, calmar los picores, hidratar la piel de la cara y ablandar las barbas más duras.
- 3 Peina tu barba después de lavarla y aplica el serum.
- 4 Mantén la longitud y forma de tu barba retocándola cada tres o cuatro semanas como mínimo.



Modelo: PADRE: Rubén Castelló NIÑO: Julio García

## DIVINO en 4 pasos



SERUM para barba de LEA

CHAMPÚ para barba de LEA

CUIDADOS  
de  
Belleza

IDEAL  
PARA  
ELLOS

SIEMPRE  
A MANO  
para golpes  
y chichones



FRESCOS  
24  
HORAS



pufffff

INCLUYE  
GORRO Y  
LIENDRERA



Una buena  
forma de  
prevenir  
los piojos



PARA  
LOS  
PEQUES  
DE LA  
CASA

# ¡Alerta Piojos!

FALSOS  
MITOS

**Mito 1.**  
SALTAN DE CABEZA EN CABEZA.

Los piojos no saltan ni vuelan. Pueden pasar de una cabeza a otra con mucha facilidad, a través del contacto o de alguna prenda.

**Mito 2.**  
LOS PIOJOS MUEREN CUANDO ABANDONAN EL CUERO CABELLUDO.

Los piojos pueden vivir hasta 24 horas sin contacto con el cabello o el cuerpo cubierto. Así que pueden propagarse a través de cojines, almohadas, sillones, etc.

**Mito 3.**  
LOS PIOJOS SIEMPRE VAN AL CABELLO SUCIO Y AL PELO LARGO.

Los piojos no se contagian por la falta de higiene. Coger piojos no depende del largo del pelo ni de la frecuencia del cepillado o el lavado.

**Mito 4.**  
ELIMINADOS UNA VEZ, ERRADICADOS PARA SIEMPRE.

**Realidad:** Las liendres eclosionan después de entre 7 y 10 días. Si el tratamiento anti-piojos usado no elimina los huevos, las probabilidades de infectarse de nuevo son muy altas.

**Mito 5.**  
LAS LIENDRES TAMBIÉN SE CONTAGIAN.

Las liendres no se contagian. Solo los piojos.

tutorial

## moño bajo

- 1) Realizamos una coleta baja separando la parte frontal.
- 2) Direccionamos el flequillo y lo unimos a la coleta baja.
- 3) Tupamos la goma con un mechón de cabello.
- 4) Retorcemos el cabello sobre si mismo.
- 5) Creamos un moño redondo escondiendo la punta de la coleta.
- 6) Fijamos el moño con ganchos.



VIDEO TUTORIAL



tip

“ Para hacer un efecto de labio más voluminoso, aplicamos un labial de tono más oscuro (labial 790 de Maybelline) y encima de este un gloss. ”

No te olvides nunca de la máscara de pestañas.



# hora de COMER



## beauty BAG oficina

ESTE  
ES EL NECESER BÁSICO  
QUE DEBES GUARDAR  
EN EL CAJÓN DE TU  
ESCRITORIO PARA ESTAR  
SIEMPRE PERFECTA EN  
CUALQUIER MOMENTO.

### PARA EL CABELLO:

Un cepillo para el pelo, un champú en seco y unas gomas y horquillas para hacerte un recogido, por si tienes un día con el pelo rebelde o quieres cambiar de look al salir del trabajo.

### PARA LAS MANOS:

Una lima y un esmalte de uñas para retocar tu manicura si se estropea. Además, una crema hidratante, especialmente ahora que viene el frío, tampoco te sobrará.

### PARA LA CARA:

Un corrector, te salvará de más de un apuro. También añade un bálsamo labial y algún labial con color. Guarda un cepillo de dientes y dentífrico blanqueador. ¡Lucrás tu mejor sonrisa!

Además que no falte desodorante, perfume y un espejito de mano.



## Cómo retocar tu MAQUILLAJE en 6 minutos

CUANDO TIENES POCO TIEMPO, SE TRATA DE DAR UN PEQUEÑO Y RÁPIDO RETOQUE A TU MAQUILLAJE PARA CONVERTIR TU LOOK CASUAL EN UNO NOCTURNO EN 5 MINUTOS.

### PIEL HIDRATADA

Aplica un poco de crema o serum hidratante sobre tu piel con pequeños toques te ayudará a que te veas fresca y renovada.

### CORRIGE LOS PEQUEÑOS ERRORES

Aplica un poco de corrector con un bastoncillo de algodón en las zonas que lo necesiten.

### ELIGE EL PROTAGONISTA

Cuando tenemos pocos minutos, debemos escoger sobre qué zona trabajar con más detenimiento: elige entre un look intenso en los ojos o resaltar los labios.

### ATRÉVETE CON ALGO NUEVO

Si un smokey eye te parece aburrido o el color de tu pintalabios no te convence, puede ser el momento para atreverte con algún tono nuevo de temporada.

### LOS ÚLTIMOS DETALLES

Si aún te queda tiempo, puedes aplicar colorete a tus mejillas. Después, aplica un poco de polvo iluminador sobre tus pómulos para dar el último toque.

### BÁLSAMO ORIENTAL

Una mezcla de  
aceites esenciales  
de hierbas.

Es un bálsamo con efecto calor que se usa sobre todo como producto de masaje para aliviar dolores musculares y de cabeza.





come  
sano

Modelo: Alicia Pérez

# Fitoterapia



COLÁGENO  
HIDROLIZADO

REISHI

COMPLEJO  
multivitamínico

PROPÓLEO  
Y  
ECHINACEA

SPRAY  
BUCAL  
DE PROPÓLEO

Aplica  
una gota de  
aceite en cada  
lavabo de cabello, junto  
a tu champú habitual.  
UNA BUENA FORMA  
DE PREVENIR LOS  
PIOJOS.

- 1 Empieza con una ensalada de verduras. Esto te ayudará a controlar el apetito y a sentirte satisfecho más rápido.
- 2 Elige platos principales que lleven muchas verduras.
- 3 Para beber, agua natural, té u otras bebidas sin azúcar.
- 4 Elige platos cocinados al vapor, a la plancha o a la parrilla, en lugar de fritos.
- 5 De postre elige siempre fruta.
- 6 Evita siempre picar entre horas.



## alimentos SALUDABLES para picar entre HORAS

BARRITAS DE CEREALES • FRUTOS SECOS (NUECES, ALMENDRAS, CASTAÑAS. NATURALES SIN SAL AÑADIDA) • FRUTA (APORTAN AZÚCARES, FIBRA Y NOS SACIARÁN) • UNOS CUADRADITOS DE CHOCOLATE 70% CACAO • QUESO BLANCO • YOGUR NATURAL • BATIDOS DE FRUTAS • VERDURAS (TOMATITOS CHERRYS, ZANAHORIA, APIO...).



# cine en PAREJA

tutorial

## maquillaje estrella

- 1) Con la piel hidratada extendemos el maquillaje, empezando desde el centro de la cara hacia los laterales.
- 2) Utilizamos el corrector en la zona del lagrimal y lo difuminamos hacia la zona de la ojera.
- 3) Utilizamos la sombra de color berenjena de la paleta de Maybelline, esta la aplicamos por todo el párpado móvil y difuminamos.
- 4) Realizamos un eye liner, marcándolo muy a ras de pestañas.
- 5) Aplicamos la máscara de pestañas.
- 6) Matizamos la piel con polvos traslúcidos.
- 7) Aplicamos el labial 820 de Maybelline en los labios.
- 8) Para finalizar, pondremos colorete en la zona de las mejillas.



VIDEO TUTORIAL



tip

“ Sujetamos la parte trasera con una coleta y en la parte frontal hacemos dos trenzas a cada lado. De la parte trasera hacemos una trenza que usaremos a modo diadema y escondemos la punta en la parte trasera. Fijamos las trenzas frontales en el mismo punto de nuestra coleta. ”



cine en PAREJA



# Buenas TARDES



Modelo: Alicia Pérez

## Mindfulness en 5 ejercicios

PRACTICA ESTOS SENCILLOS EJERCICIOS EN CASA O TU LUGAR DE TRABAJO PARA MEJORAR TU CAPACIDAD DE RELAJACIÓN, CONCENTRACIÓN Y PRODUCTIVIDAD.



### 1 UN MINUTO DE ATENCIÓN PLENA



**Enfoca toda la atención en tu respiración** durante un minuto. Deja abiertos los ojos, respira con el vientre en lugar de con el pecho y trata de respirar por la nariz y que salga por la boca.

### 2 OBSERVACIÓN CONSTANTE



**Escoge un objeto cotidiano:** una taza de café, un bolígrafo... permite que tenga toda tu atención. Solo obsérvalo. Ser consciente de lo que estás observando te aporta una sensación de "estar despierto".

### 3 CUENTA HASTA 10



Este ejercicio no es más que una simple variación del ejercicio 1. En este caso en lugar de centrarse en la respiración, cierra los ojos y **cuanta lentamente hasta 10**. Si pierdes la concentración, debes empezar por el número 1.

### 4 ESCUCHAR MÚSICA

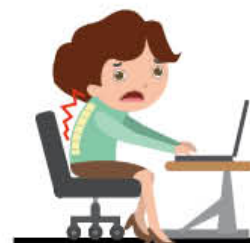


**Escucha música relajante** y siente los efectos calmantes mientras haces un ejercicio mindfulness centrándote en el sonido de cada nota.

### 5 OBSERVA TU MENTE



**"OBSERVA"** tus pensamientos en lugar de involucrarte en ellos. De esta manera no conseguirás eliminarlos como en el resto de ejercicios pero es una buena técnica para disminuir su intensidad.



## ejercicios que puedes hacer SENTADA en la oficina

#### TRABAJO DE GLÚTEOS

Sin levantarnos, y manteniendo la espalda recta mientras trabajamos, contrae los glúteos a intervalos.

#### ABDOMINALES

Contrae también el abdomen mientras lo haces también con los glúteos. Hay que mantener durante unos segundos la tripa contraída.

#### LAS PIERNAS

Elevaremos hacia adelante una pierna de manera alterna o ambas a la vez manteniéndolas contraídas. Así trabajaremos los cuádriceps y conseguiremos unas piernas más fuertes.



piernas

#### PARA LOS GEMELOS,

apoyaremos el pie en el suelo y elevaremos las piernas hasta ponernos de puntillas.



gemelos

LEVÁNTATE Y DA PEQUEÑOS PASEOS O HAZ ESTOS SENCILLOS EJERCICIOS SIN MOVERTER DE LA SILLA.

#### consejo \*

LEVÁNTATE CADA VEZ QUE PUEDES Y NO USES EL TELÉFONO PARA COMUNICARTE CON COMPAÑEROS, SI PUEDES VE HASTA SU SITIO.

OTOÑO

elige tu tono  
de temporada

tus manos  
hablan de ti  
deja que se  
expresen

# novedades Color

Llévalo  
siempre en el bolso  
y retócate en  
cualquier  
momento

Pieles luminosas con jugosos tonos cereza, rubí y ciruela para los labios. La nueva versión del smokey viene en gama de azules al igual que la manicura de colores atrevidos pero muy sofisticados.

texturas jugosas  
y colores de  
impacto





**DOS EN UNO:**  
1. Aplica el color.  
2. Aplica el bálsamo brillo hidratante.



VIDEO TUTORIAL

tutorial

## smokey night

1) Aplicamos un poco de corrector en el párpado móvil y en la zona de la ojera.

2) Con un lápiz negro, marcamos toda la línea de pestañas superiores y difuminamos hacia el párpado móvil (realizaremos este paso varias veces hasta conseguir la intensidad deseada) encima del difuminado del lápiz aplicamos la sombra azul (paleta de Maybelline) a toques por todo el párpado móvil y difuminamos.

3) Volvemos a delinear el ojo con el lápiz negro a ras de pestañas y la línea de agua.

4) Perfilaremos las pestañas inferiores con el lápiz y lo difuminamos con el pincel. Marcamos la línea interna del ojo inferior, la rellenamos con el lápiz negro. Aplicamos la sombra azul a ras de las pestañas inferiores.

5 y 6) Aplicamos la base de maquillaje y marcamos debajo del pómulo con el contouring de Maybelline la zona oscura y en la parte superior la clara y difuminamos.

7) Polvos trahúcidos para matizar los brillos y aplicamos la máscara de pestañas.

8) Colorete y labial de Maybelline 24 h.

# noche de CHICAS



tip

“ Marcamos una raya lateral, utilizando la plancha giramos el cabello creando un rulo. Situamos nuestro rulo en la parte alta de la frente y fijamos con ganchos, evitando que se vean. ”



noche de CHICAS

Modelo: Marie Claire Sulley

# Buenas NOCHES



Modelo: Alicia Pérez



## PrePARTY

### TRANSFORMA tu maquillaje de día para la noche

#### en sencillos pasos

- 1. CORRIGE LAS IMPERFECCIONES:** Añade base solo en los lugares del rostro que sea necesario, y el corrector de ojeras si lo necesitas. Sella con polvos traslúcidos con una brocha.
- 2. CAMBIA LA PROFUNDIDAD DE TU MIRADA CON SOMBRAS.** Ilumina tus ojos con una sombra clara justo debajo de la ceja y en el lagrimal.
- 3. DESTACA TU MIRADA CON DELINEADOR NEGRO:** Haz un delineado muy cerca de la línea de las pestañas y difumina para un efecto ahumado.
- 4. NO HUYAS DEL BRILLO.** Añade en tus mejillas un rubor satinado, ilumina tu rostro en pómulos, nariz y lagrimal con un iluminador.
- 5. ¡ATRÉVETE CON EL ROJO!** Busca la tonalidad de labial rojo que más te favorece. ¡Y lista para la noche! Con estos sencillos pasos puedes cambiar tu look diurno en uno nocturno muy seductor.



## ERRORES de maquillaje que envejecen

### BASE DE MAQUILLAJE

Elegir un tono incorrecto – más oscura o más clara – es el error más común, y con ello crear el temido efecto máscara y destacar las pequeñas arrugas y líneas de expresión.

### CORRECTOR

El corrector puede ser tu aliado o convertirse en tu peor enemigo. Difumínalo bien evitando que queden pegotes.

### COLORETE

Apuesta por los tonos rosáceos. Los tonos oscuros sobre una tez blanquecina endurecen tus facciones y, por tanto, suman años.

### MÁSCARA DE PESTAÑAS

No apliques una capa de máscara negra en tus pestañas inferiores, conseguirás destacar las patas de gallo –si las tienes– y las ojeras.

### SOMBRA DE OJOS

El exceso de sombra de ojos, cargará tu mirada. Es mejor utilizar sombras en polvo en vez de crema.

### LABIOS

Apuesta por tonos naturales de la gama nude, los rosas o los suaves naranja melocotón, dan un plus de juventud.



# PostPARTY



## ¿Cómo prevenir la aparición de acné?

- 1. No te manipules los granos.** Hace que salgan más granos y evitarás la aparición de cicatrices.
- 2. Lávate la cara dos veces al día** con un jabón adecuado para tu piel. No uses esponjas.
- 3. Evita comer alimentos grasos,** fritos o picantes
- 4. Bebe mucha agua.**
- 5. Evita usar maquillaje cuando sea posible.** No olvides desmaquillarte.
- 6. Evita los productos con aceite.**
- 7. Realiza ejercicio** para mantener la circulación sanguínea y eliminar toxinas.
- 8. Intenta no estresarte.**



## ¿Qué es el agua Micelar?

y por qué debes usarla

- Se trata de un agua formulada muy suave y con gran tolerancia cutánea.
- No irrita.
- No deja residuos grasos.
- Puede sustituir al tónico.
- También hidrata la piel.
- La pueden usar las pieles grasas.

## momentos nailART



tu  
VENDEDORA  
de  
belleza  
consejera



Nuestra experta en belleza nos dice cuales son los productos clave para cuidarnos de la mañana a la noche:

## MAÑANA

Para hacer frente a la rutina trataremos de aportar a nuestro cabello un extra de hidratación, para ello **CHAMPÚ REPARA Y PROTEGE DE KYREY**, sería muy recomendable ya que aporta nutrición y brillo. Su resultado se potencia con la **MASCARILLA REPARA Y PROTEGE KYREY**, aplícala de medios a puntas y déjala actuar de 1 a 3 minutos.

Trataremos nuestro rostro con el **CONTORNO OJOS ROLL-ON CAVIAR KYREY** su efecto frío descongestiona bolsas y ojeras.

**SERUM FACIAL CAVIAR KYREY**, efecto flash de textura fluida. Aplícalo a toquitos por el rostro.

**CREMA DIAMOND SIRT**, hidratante con SPF 15. Aplicada con movimientos suaves hacia fuera del rostro.



## TARDE

Apuesta por un maquillaje suave, natural y ligero. Para ello elijo:

**PREBASE FIX & PROTECT DE RIMMEL**, para minimizar poros y unificar el rostro dejando la piel aterciopelada.

**MAQUILLAJE DREAM MAT MOUSSE MAYBELLINE**, utiliza una brocha para mayor cobertura y resultado natural. Siempre aplicándolo desde el centro hacia afuera.

**MÁSCARA PESTAÑAS COLOSSAL maybelline**, para alargar y definir, aplicada desde el crecimiento de las pestañas hacia las puntas en movimientos zig-zag.



## NOCHE

Es el momento de limpiar tu rostro en profundidad.

**DESMAQUILLADOR OJOS CON ALOE KYREY**. Presionamos con un disco de algodón y arrastramos hacia abajo para retirar el rimmel sin dañar las pestañas.

**LECHE LIMPIADORA DESMAQUILLANTE CON ALOE KYREY**.

**TÓNICO CON ALOE VERA KYREY SIN PARABENES**. Lo aplicaremos con un disco de algodón por el rostro para eliminar restos de células muertas y para recuperar el ph de nuestra piel.



ANA  
MARRADES  
consum



**SPRINT**  
DE CUIDADOS



**KYREY**  
— FOR —  
*Men*

