

**DISEÑAR UN CENTRO DE ESTETICA EN LA CIUDAD
DE BARRANQUILLA**

**ARROYO SILVIA ROSA
MENA MARIA TERESA
MERCADO DIANA**

**Trabajo presentado en la clase de Proyecto II al
profesor RICARDO SANDOVAL, asesor CARLOS
RICAURTE**

**CORPORACION EDUCATIVA MAYOR DELDESARROLLO
SIMON BOLIVAR
FACULTAD DE INGENIERIA COMERCIAL
X SEMESTRE
BARRANQUILLA
2003**

TABLA DE CONTENIDO

LISTADO DE TABLA Y ANEXO

INTRODUCCIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

- 1.1 Descripción del problema
- 1.2 Formulación del problema

2. JUSTIFICACIÓN

3. OBJETIVOS

- 3.1 Objetivo general
- 3.2 Objetivos específicos

4. MARCO REFERENCIAL

- 4.1 Antecedentes
- 4.2 Marco teórico
- 4.3 Marco geográfico
- 4.4 Marco conceptual
- 4.5 Marco legal

5. DISEÑO METODOLOGICO

- 5.1 Tipo de estudio
- 5.2 Método
- 5.3 Universo, Población y muestra
- 5.4 Técnica de recolección

6. CRONOGRAMA

7. PRESUPUESTO

8. DESARROLLOS DE CAPITULOS

- I Belleza capilar facial.
- II Estética facial y corporal.
- III Nutrición y gimnasio.
- IV Diseño de cada uno de las áreas que compone el Centro de estética y belleza.
- V Estrategias de Mercadeo.

9. BIBLIOGRAFIA

INTRODUCCION

Para la población Barranquillera es de suma importancia contar con un centro de estética que brinde todos los servicios de salones de belleza gimnasios, estética corporal y facial en un solo lugar generando ahorro de tiempo y dinero para el cliente.

Como el estudio de mercadeo es la herramienta que abarca todas las actitudes que permiten a una organización obtener toda la información que requiere para tomar decisiones sobre su ambiente, su mezcla de Marketing y los clientes potenciales, se diseñara un plan de Mercado que contemple acciones concretas dirigidas a promover el centro en todo la ciudad de Barranquilla.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Los tiempos que vivimos están marcados por un creciente despertar de la importancia de estar bien y sobre todo de lucir bien. De ésta ola participan por igual hombres y mujeres que por estar inmersos en sus cotidianas tareas han olvidado lo importante que es el aspecto físico y estético, como componente de sus vidas. En un afán por recuperar la forma bella y saludable que el cuerpo tenía en sus años de juventud consumidores de más de treinta años están buscando opciones que satisfagan sus requerimientos de resultados visibles en poco tiempo y con mínimo esfuerzo. Los consumidores jóvenes, por su parte, no son ajenos a buscar maneras de asegurar el mantenimiento a sus cuerpos mediante la combinación de la actividad física y el gusto por estar rodeados por gente que comparte esos intereses.

En Barranquilla existen instituciones que ofrecen servicios de estética y belleza tales como gimnasios, peluquerías y centros de estética corporal, los cuales satisfacen parcialmente la demanda de la ciudadanía en general con respecto a la situación descrita. Con base en un sondeo realizado por el equipo investigativo se ha detectado que a pesar de que hay centros como los que se anotan, existe descontento por parte de los usuarios, dado que estos servicios son prestados en forma dispersa según las diferentes líneas de servicios; el consumidor no cuenta con un sitio en donde pueda satisfacer integralmente sus necesidades

de servicios de estética en general, y por ello consumidores sondeados han manifestado que los costos en cuanto al tiempo, recursos y calidad que le representan asistir a varios centros no hace que sea atractivo adquirir una atención estética integral.

Esta situación se presenta en razón de que la estética corporal debe entenderse de manera integral, tal como lo concibe el usuario y no concebida por parte aislada, ya que la estética y belleza implica un todo armónico, por ésta circunstancia, el usuario requiere servicios que le brinden belleza integral a su cuerpo, y cuando toma la decisión a partir de estos conceptos se ve abocado a recorrer diferentes centros de estética de la ciudad con el consiguiente sobrecosto de transporte, tiempo y esfuerzo para él.

1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Es el Centro de Estética una solución a la demanda de servicios de este tipo en la ciudad de Barranquilla?

2. JUSTIFICACIÓN

La existencia de cuidados cosméticos en el pelo también incluye el cuidado personal. Desde épocas muy remotas los egipcios, griegos y romanos hicieron del culto a la belleza algo fundamental: así cuidaban su cuerpo en búsqueda de un ideal físico y también su rostro y cabello.

En la actualidad es de mucha importancia la moda del cabello porque ofrece a las mujeres modernas un cambio radical en su belleza.

La calidad del servicio es la principal estrategia de este centro de estética. En la oferta de servicio se puede definir la calidad como la satisfacción que el cliente adquiere cuando hace uso de él. Este centro pretende fomentar una nueva cultura de servicios, en la que el proveedor ofrece una línea principal de servicios y varias complementarias generando ahorro de tiempo y dinero, para el consumidor.

Por otro lado es importante la realización de ésta investigación en la medida que se adquiere mejores conocimientos y estos pueden ser aplicados en el área profesional y laboral.

Es importante para la universidad vincularse a proyectos de desarrollo en el sector de pequeñas y medianas empresas, fomentando la creación de empleos directos e indirectos. En

consecuencia este tipo de vinculación entre la universidad y el sector productivo, conecta de manera concreta la acción de la Universidad como factor clave en el desarrollo de la comunidad. Es decir favorece desarrollo del pueblo para el pueblo tal como lo dice la misión de la universidad.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar un Centro de Estética que brinde solución a la demanda de servicios estéticos generales en la ciudad de Barranquilla.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar la demanda potencial de un centro de estética que ofrezca servicios de belleza y complementarios en un solo sitio.
- Diseñar las líneas de servicios de cada una de las especialidades del centro, para ofrecer a la comunidad los avances mas recientes para el cuidado de la estética y belleza corporal.
- Determinar la ubicación optima del centro de estética.
- Diseñar un plan de mercado que contemple acciones concretas dirigidas a promover el centro en la comunidad barranquillera

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 ANTECEDENTES

Los orígenes de la estética se remontan a la prehistoria. A través del arte y de los instrumentos de uso cotidiano que han llegado a nuestros días, podemos ver como ya entonces existía una preocupación por la belleza.

Será en la Biblia donde encontremos las primeras referencias escritas de la belleza en la antigüedad.

El texto recoge acontecimientos en los que el papel de la estética es significativo, por ejemplo el caso de la reina de Israel, Jezabel, quien "adornó" su cutis con aceites para seducir a Jehu y para hablarle con mayores "poderes de seducción"; o cómo esa misma reina adornaba su rostro con "schrouda" como aun hoy en día hacen las mujeres tunecinas.

De todos es conocida la mítica belleza de las reinas del antiguo Egipto y cómo los egipcios embalsamaban a sus faraones.

Estos dos factores impulsaron un gran culto a la belleza y a la cosmética, principalmente en las cortes faraónicas.

De Cleopatra se cuenta que fue la mujer que reunió más secretos sobre el cuidado de su belleza: sus mascarillas, su maquillaje y sus baños de leche pasaron a la historia.

Grecia fue la civilización de la belleza. Ha sido tal su influencia en las culturas occidentales posteriores que su cultura y su arte han configurado el llamado ideal clásico de belleza. Eran, en contraste con los egipcios, todos los estamentos sociales los que compartían su inquietud por la estética. Hasta tal extremo llevaron este gusto por la belleza que en uno de sus libros, Apolonio de Herofila explica que "en Atenas no había mujeres viejas ni feas".

En los baños era donde este amor por el cuidado del cuerpo tenía lugar. Precedían al baño diversos ejercicios físicos que preparaban al cuerpo para recibir el baño, habitualmente realizado con agua fría. También los masajes tenían un papel importante ya que, junto con el baño y los ejercicios gimnásticos, lograban que en el cuerpo no hubiese rastro alguno de grasa y que se mantuvieran la figura grácil y la piel tersa.

La cosmética, en Grecia, vivió un momento esplendoroso, sobre todo en la utilización de los aceites. Estos se extraían de flores y se empleaban además de en estética, en los actos religiosos, deportivos y en la vida diaria.

En el Imperio romano la estética constituyó una auténtica obsesión. Hombres y mujeres atesoraban fórmula de cosméticos, se maquillaban, peinaban y depilaban por igual.

Baños y masajes, vestidos y peinados o el cuidado del cuerpo no eran exclusivos del sexo femenino, sino que todos los romanos querían embellecerse y cuidarse.

En Egipto y en Grecia se inició la costumbre de tener esclavas dedicadas exclusivamente al cultivo de la belleza de sus amos. Esta costumbre se acentuó en la época romana y las esclavas se especializaron en temas concretos: baños, maquillaje, tocados, etc.

La popularización del baño llegó al extremo de edificar, en Roma, los conocidos baños de Caracalla, con capacidad para 1.600 bañistas o los aun mayores baños termales de Diocleciano que podían acoger simultáneamente a 3.000 bañistas. Solo en el siglo IV había en Roma 900 establecimientos de baños termales.

La mujer de la Edad Media soportó las consecuencias de una época caracterizada por la austeridad, las frecuentes guerras y las grandes epidemias.

El cuidado de la belleza resurge, sin embargo, en los siglos XI al XIII al organizarse en Occidente las Cruzadas para recuperar los llamados "Santos Lugares", entonces en manos de los musulmanes.

A la Edad Media le sucede el Renacimiento, época en que los valores estéticos toman un nuevo impulso, olvidados desde Grecia y Roma.

La estética, en todos los campos creativos, llega a cotas refinadísimas. La belleza lo abarcará todo y por lo tanto la estética femenina formará también parte de esta armonía que envuelve la vida de la Italia renacentista.

Este país se convertirá en el centro europeo de la elegancia. Las nuevas propuestas de la moda, la belleza y la estética salen de Italia para influir en las cortes de Europa.

En el siglo XVI los monjes de Santa María Novella, crean el primer gran laboratorio de productos cosméticos y medicinales.

Con la llegada de Catalina de Medicis a la capital francesa, el centro europeo de la moda y la estética será hasta nuestros días París.

Desde finales del siglo XVII y durante todo el siglo XVIII las mujeres parisinas tendrán la "fiebre del colorete".

Pero todo cambió con la Revolución Francesa. Los excesos estéticos de la nobleza desaparecieron con ella y no fue sino hasta la llegada de Napoleón al poder, y gracias a su esposa Josefina, que los cuidados de belleza renacieron en Francia.

Esta tendencia le obligaba a tener que seguir continuos regímenes de adelgazamiento y a sucesivos tratamientos estéticos para el cuerpo y el cutis.

Este extenso y complejo país es muy rico en materias primas para la estética. Los productos de belleza se han usado en la India desde tiempo inmemorial en ritos religiosos y en la vida diaria, sin que hayan experimentado evolución de importancia.

En uno de los libros más antiguos sobre medicina en el mundo, el "Susruta", se explican cuidados de belleza con aceites perfumados, entre otras muchas recetas de extractos vegetales dedicados a la estética.

La China tiene en cosmética, como en tantos otros aspectos, una tradición antiquísima. Sus cánones estéticos se basaban en una mujer delicadamente maquillada y con un cutis cuidado al máximo. El maquillaje consistía en finos polvos de color rosado, rojo o anaranjado y los ojos se subrayaban con bastoncillos untados en tinta china.

El país del "Sol Naciente" recogió muchas influencias de la belleza y la cosmética chinas. El cuidado del cuerpo está íntimamente ligado en Japón a la vida religiosa, por lo que los hombres y mujeres de este país han tenido siempre en aprecio el mundo de la estética.

En el siglo XX, los acontecimientos históricos, de una parte, y la evolución científica, de la otra, han marcado los sucesivos cambios estéticos de la mujer.

De la palidez que las damas querían conseguir a toda costa al bronceado permanente, que con igual obsesión se desea hoy en día, han pasado poco más de ochenta años.

Lo que antes se mantenía durante décadas, dura actualmente unos pocos años.

A la eterna necesidad de belleza en el mundo femenino se han unido la ciencia y un nuevo sistema de vida en el que es imposible separar la actividad diaria del aspecto personal. Las mujeres de hoy en día tienen ante ellas un mundo que nunca antes se hubiera podido sospechar por el alto grado de tratamientos y conocimientos que posee la estética actual. Los conocimientos científicos han ayudado, y ayudarán enormemente a mejorar el trabajo de la cosmetóloga.

Además, los conocimientos técnicos son, hoy por hoy, imprescindibles en los institutos de belleza, puesto que resultan fundamentales para la aplicación de todo tipo de tratamientos.

La inmensa mayoría de los tratamientos efectuados en un instituto de belleza requiere la estrecha colaboración de la cosmetóloga con los procedimientos científicos. Desde la limpieza de cutis con aplicaciones de rayos ultravioletas o vapores de ozono, la incorporación del rayo láser para muchos tratamientos,

o los tratamientos anticelulíticos con alta tecnología, vemos como en la estética actual y prácticamente en todos los terrenos se hace imprescindible la aplicación de técnicas científicas de primer orden.

4.2 MARCO TEÓRICO

El concepto de belleza y el conjunto de actividades encaminadas a conservarla son tan amplios que sería tremendamente ambicioso mencionarlas todas con algún detalle en este trabajo. Recordemos, por sólo citar ejemplos que desde tiempos inmemoriales el hombre ha tratado de mejorar su apariencia usando los recursos que tenga a su alcance. Son conocidos los trabajos egipcios de maquillaje para proteger sus rostros del ardiente sol, sus pelucas y tocados para la cabeza, los preparados romanos de hierbas y especies para el cuidado de cabello, las cuidadas barbas de los asirios y sumerios, y un largo etcétera. Por el lado de la estética corporal la situación es similar, si recordamos las apreciaciones de las antiguas culturas en lo tocante al cuidado del cuerpo y de la actividad muscular y deportiva. Estética y belleza siempre han existido, han crecido y convivido, pero pocas veces se han desarrollado de la mano.

Al revisar los planteamientos relacionados con el área de la belleza, se puede encontrar que siempre ha predominado la identificación de una parte del cuerpo como elemento clave para

perfeccionar su belleza sin considerar la estética como una unidad integral en donde predomina la armonía de sus elementos. Trabajos como el de Mikel Luzea. *"El gusto por el movimiento"* dejan ver la importancia del corte de cabello para resaltar la belleza femenina. Este planteamiento es reforzado por el argentino Bruno Salas, quien propone la creatividad y la sensualidad como requerimiento importante en el corte de pelo. Nuevamente se resalta el camino separado de las dos actividades, estética y belleza.

Sólo recientemente y como fruto del desarrollo por el gusto de gustar y agradar se han empezado a considerar centros que reúnen las dos vertientes. Las dificultades de horarios y la tendencias de exigir variedad y servicio en un solo sitio han sido los factores principales en el surgimiento de este tipo de establecimientos. Existen diferentes planteamientos sobre la necesidad de crear centros de atención para la estética humana, entre ellos se pueden encontrar el doctor Ricardo Manzur, este profesional del ramo de la estética y la belleza corporal manifestó a este grupo de trabajo en entrevista personal, que en los países desarrollados este tipo de instituciones ha tomado mucha importancia. Como muestra de que la tendencia es mundial *"Italia y del Detalle"*, plantea el servicio y belleza como aquel donde el arte y el oficio se unen para lograr y perfeccionar la belleza corporal.

A partir de aquí, se han desarrollado en la ciudad de Barranquilla, varias instituciones prestadoras de este servicio siempre en la búsqueda de perfeccionar solamente un componente del

cuerpo y la belleza. De hecho, lo referente a la belleza está restringido a la piel y el cabello y la parte física se considera por separado relacionándola con la actividad físico-atlética. El concepto moderno plantea una belleza tal como lo afirma Gina Poletty en su trabajo. *La belleza integral*, que posteriormente refuerza Jane Fonda.

4.3 MARCO GEOGRAFICO

Este proyecto se llevará a cabo en la ciudad de Barranquilla.

4.4 MARCO CONCEPTUAL

BELLEZA: Propiedad de las cosas que nos hacen amarlas, infundiendo en nosotros deleite espiritual.

CABELLO: Cada uno de los pelos que nacen en la cabeza.

CAPILAR: Perteneciente o relativo al cabello.

CENTRO: Lugar de reunión de los miembros de una sociedad, estar bien hallado en algún lugar.

CORPORAL: Pertenecientes al cuerpo.

ESTÉTICA: Bello-artístico. Ciencia de la belleza y teoría filosófica del arte.

GIMNASIO: lugar destinado a ejercicios corporales.

INNOVADOR: Que introduce novedades.

INTEGRAL: Que comprende todos los aspectos o parte de lo que soliciten. Aplícase a las partes que entran en un todo.

PELO: Filamento cilíndrico, sutil que nace y crece entre los poros de la piel de casi todos los mamíferos.

RESEÑAR: Describir a una persona con sus señas características.

TECNOLÓGICO: Relativo a la tecnología que estudia las técnicas y los procesos empleados en las diferentes ramas de la maestría.

4.5 MARCO LEGAL

No existe ninguna restricción legal de cuanto a la constitución de un Centro Integral de Belleza a continuación relacionamos los siguientes requisitos en el Código de Sociedades.

Documento	Precepto legal
La escritura de constitución se inscribe en la cámara de comercio del domicilio principal.	C.Co.art.111
Si se abren sucursales en lugares distintos la escritura deberá inscribirse también en las cámaras de comercio que correspondan a esos domicilios secundarios.	
El poder o documento en el que se determinen las facultades del administrador de la sucursal	

(factor) se inscribe en la cámara de comercio que corresponda a la sucursal.

C.Co., arts.114
263

La escritura de transformación de la sociedad en cualquiera otra de las reguladas en el código de comercio.

C.Co., art.165

La escritura en la que conste el acuerdo de fusión

C.Co., art.178

La escritura de conversión de empresa unipersonal en sociedad.

L.222/95,art.77

El retiro de un socio para que sea oponible a terceros.

L.222/95, art.14

La parte resolutive de la sentencia en que se declare la unidad de una decisión social inscrita en el registro mercantil.

C.Co., art.192

La disolución de la sociedad, excepto cuando provenga de vencimiento del término de duración.

C.Co., art. 219

La providencia que apruebe el acuerdo concordatario y la parte pertinente del acta que lo contenga.

L.222/95,
Art. 137.

La providencia que ordene la apertura de la liquidación obligatoria, en la cámara del domicilio principal y las que correspondan a los lugares donde la sociedad tenga sucursales, agencias o establecimientos.

L.222/95,
Art. 157.

Copia de la providencia que declare terminada la liquidación obligatoria, inscripción que conlleva la extinción de la entidad deudora.

L. 222/95,
Art.199

La dirección donde la sociedad recibirá notificaciones judiciales.

CPC,art.320,
par.

5. DISEÑO METODOLÓGICOS

5.1 TIPO DE ESTUDIO

El estudio que se realizará es de carácter Descriptivo orientado a identificar y analizar la demanda de servicio de estética y belleza en la ciudad de Barranquilla.

5.2 METODO: El método de investigación que se utilizará es deductivo, caracterizado por fases como la observación de fenómenos generales (creación de centro de estética y belleza) con el propósito de señalar los verdaderos particulares contenidas explícitamente (reunión todo lo referente a la belleza en un solo lugar).

5.3 UNIVERSO, POBLACION Y MUESTRA

El centro de belleza se diseñará para atender la demanda de servicios de estética y belleza del área metropolitana de Barranquilla que tengan poder de decisión para adquirir el servicio. Esto es, las personas que de alguna forma estén percibiendo ingresos. Para conocer la cantidad de personas en Barranquilla que cumplen con este requisito, el grupo solicitó información al Departamento Nacional de Estadística (DANE) en su página Web.

Se pudo establecer a través de la consulta continua a hogares que la población económicamente activa de la ciudad a diciembre de 2000 era 684.566 personas.

En este orden de ideas, el universo de consumidores de este estudio está compuesto por las personas que pueden atender sus demandas de servicios estéticos en salones y centros especializados. Pero por las restricciones propias del estudio (área metropolitana de la ciudad de Barranquilla) nuestra población se limita a los habitantes de la ciudad que pueden pagar por esos servicios.

Para determinar la demanda de este centro no es práctico pensar en un censo de la población y es por ello que se estima necesario para cumplir este objetivo específico realizar un muestreo. Para este proceso se fijan unos parámetros de inicio que determinan el tamaño de la muestra del estudio. Se asume un comportamiento normal de la población y se trabaja con una metodología binomial. Los valores para el proceso son los siguientes:

Nivel de confianza:		$\alpha = 0.05$
Probabilidad de éxitos		$p = 0.5$
Probabilidad de fracasos		$q = 0.5$
Tolerancia del estudio		$\epsilon = 0.07$

que remplazados en la formula de tamaño de muestra para estimación de proporciones¹ arroja un valor de 105.7 aproximada por exceso a 106 individuos Econ. Activos en la ciudad la formula tiene la siguiente expresión:

$$N =$$

Y los parámetros fueron fijados por los integrantes del grupo de acuerdo con las restricciones de tiempo y dinero que se manejaron en la realización del estudio.

El grupo de trabajo también consideró importante anotar en este punto los negocios de la ciudad que se ocupan del campo aunque con un enfoque distinto. Encontramos 100 salones o centros de belleza, de los cuales 8 son los que más similitud o características tienen en relación con nuestro centro de estética y belleza integral.

- G&M UNIVERSAL LTDA.
- D' YAMILE.
- MARG'S SALON SPA.
- MONTREAL.
- SALA DE BELEEZA CENTRO DE ESTÉTICA.

¹ ANDERSON, et al. Estadística para administración y economía. Ed Thomson.

- CETRO DE BELLEZA ANGELICA CUELLO.
- ADRIANA ESTÉTICA Y PELUQUERIA.
- YENNER SPA

5.4 TECNICA DE RECOLECCIÓN

Para llevar a cabo el proceso de investigación utilizamos técnicas específicas en la recolección de información para tal fin se consultaron entidades como la biblioteca y hemeroteca de la Universidad Simón Bolívar la biblioteca de Comfamiliar, Escuela de Belleza y Estética Enrique Manzur y la Escuela de María Eugenia Ballestas.

Se utilizaron fuentes secundarias como son: informes obtenidos de Internet, libros y revistas.

7. PRESUPUESTO

El estudio del diseño de un Centro de Estética y Belleza en la ciudad de Barranquilla maneja un presupuesto aproximado de \$1.200.000.00 de los cuales un 50% será destinado a la elaboración del trabajo, un 30% se destinará para gastos varios imprevistos que en la realización del estudio se pueden dar, y el 20% restante se destinará a la compra de todos los implementos para el proyecto.

FINANCIEROS: cuota de \$400.000.00 por cada una de las investigadoras para llevar a cabo el proyecto.

LOGISTICOS: para la elaboración del estudio se utilizarán las siguientes herramientas: Internet, disquete, CD y transporte para la movilización en busca de la información necesaria para el estudio.

RECURSO HUMANOS: 3 investigadoras integrantes del proyecto (Diana Mercado, Silvia Arroyo y María Teresa Mena) y el profesor Ricardo Sandoval y el Asesor Carlos Ricaurte.

8. DESARROLLO DE CAPITULO

CAPITULO I: BELLEZA CAPILAR Y FACIAL

*** QUE ES LA BELLEZA?**

Es muy difícil definir la belleza, ya que se trata de una idea ligada a la cultura y modo de vida de los diferentes grupos humanos. Tal vez la definición más aceptada sea la de Aristóteles, que considera la belleza como armonía y proporción de las partes con el todo.

En cuanto al ideal de belleza femenina, puede afirmarse que cada individuo tiene su propia opinión y es casi imposible encontrar dos personas que coincidan en este punto. Por consiguiente, no es de extrañar que el prototipo de belleza femenino haya experimentado numerosas variaciones a lo largo del tiempo, así como de unas regiones a otras.

EL CABELLO:



El cabello es definitivo en la presentación personal. Si está descuidado, sucio, con horquilla o seco usted se sentirá incómoda

y desalentada para arreglarlo, lo cual, como todo lo que tenga que ver con belleza, se convierte en un círculo vicioso: usted no se cuida el cabello porque lo ve acabado y el cabello no mejora porque usted no lo cuida.

Pero si su deseo es lucir saludable, impecable y atrayente, debe mantener un cabello sano y con brillo. Esto se logra con una buena nutrición, ingiriendo gran cantidad de agua, descansado, tomando aire fresco y realizando un rutina completa de ejercicios.

El cabello también tiene su edad. Su periodo de vida es de tres a cuatro años y el cuero cabelludo es el encargado de renovarlo. Crece aproximadamente 2,5 centímetros cada mes, entre los 14 y 40 años de la mujer, que es precisamente la época en que se produce una mayor cantidad de estrógenos.

El cabello crece a partir de los folículos pilosos del cuero cabelludo, lugar en donde se encuentra la papila que absorbe los nutrientes del torrente sanguíneo. En el momento en que un nuevo cabello surge del folículo piloso, las células mueren y se endurecen, es decir, se queratinizan.

EL CUERO CABELLUDO

El cuero cabelludo es la capa de la piel en donde tienen lugar el nacimiento del cabello. En muchas ocasiones sufre de sequedad debido a la utilización de productos químicos, efectos que se manifiesta bajo la forma de una ligera descamación de las células superficiales, acompañada e picazón.

Las investigaciones realizadas sobre esta sensible parte del cuerpo han determinado que, como el resto de la piel, el cuero cabelludo tiene la propiedad de absorber y retener humedad, al tiempo que precisa de un equilibrio en su balance de hidratación para no padecer descamación, muchas veces confundida con la caspa.

Las rutinas estética, tanto femeninas como masculinas, han incorporado desde hace años la utilización de productos hidratantes que busca restablecer el balance de humedad de la epidermis. Por esto es importante que la hora de elegir un champú, este contenga componentes suaves e hidratantes.

CUIDADO DEL CABELLO



Los cuidados del cabello deben llevarse a cabo de la manera correcta, de lo contrario los resultados que se esperan serán los contrarios. Una práctica muy efectiva para mantener la vitalidad de cabello es el cepillado, además lo protege de la polución y de los productos químicos muy fuertes que le restan brillo.

Es importante cepillar su cabello en las mañanas para lubricarlo con la grasa que segregan la raíz, activando de esta manera la circulación del cuero cabelludo, y en las noches, para eliminar el polvo y los residuos de lacas y geles.

Tenga como hábito el mantener limpios los cepillos, de lo contrario se pueden convertir en un campo generado de microbios.

*** Uso del Champú**

Para mantener saludable el cabello se debe utilizar el champú de acuerdo con su tipo a fin d devolverle la vida natural. Al retirar el champú puede aplicar un enjuague adicional de jugo de limón o de vinagre para enjuagarlo con abundante agua fría, esto le ayudará a limpiar los residuos de grasa.

Es esencial tener en cuenta que el champú limpia pero no repara el cabello. Nunca se debe utilizar jabón líquido o detergente y en lo posible es aconsejable no usar el mismo champú para todos los miembros de la familia. Cada uno de ellos tiene una calidad y tipo diferentes.

Otro truco importante consiste en cambiar el producto cada cierto tiempo, pues el cabello desarrolla cierta resistencia a los componentes de los champuses.

Además, no se debe pensar que los champús más efectivos son los que producen más espuma. La espuma es un resultado directamente proporcional a la cantidad de detergente y no a la calidad del producto.

*** Los Acondicionadores**

Los acondicionadores no reparan el cabello, pero son muy útiles en la medida en que cubren el pelo con una fina película que lo protege de un trato demasiado fuerte. Otra de sus ventajas consiste en que hace más fácil desenredar el cabello, lo cual impide que el cabello quiebre con facilidad.

El acondicionador se debe utilizar cada vez que se lave el cabello. Si es graso, debe emplearse sólo en las puntas, y si es seco, en toda su longitud.

Es preferible no utilizar los productos que combinen el acondicionador con el champú. Es muy difícil conjugar la función limpiadora del champú con la protectora del acondicionador.

Por otro lado, no es aconsejable usar grandes cantidades de acondicionador, pues el cabello sólo requerirá una cantidad pequeña.

*** Secado del Cabello**

En la medida de lo posible, es mejor dejar que el cabello se seque de manera natural. Si definitivamente prefiere secarlo con un secador, deje secar el pelo por unos momentos al aire libre para luego darle la forma que desea con el aparato. No le acerque demasiado y no utilice la temperatura más alta.

Para complementar el cuidado diario del cabello, estimular el cuero cabelludo, suavizarlo y alimentarlo, se puede aplicar una vez a la semana un masaje para nutrirlo e hidratarlo.

*** Masaje para el Cabello**

Mezcle un huevo, un poco de aceite de oliva y una cucharadita de ron, así obtendrá un masaje suavizante. De las plantas podemos sacar emulsiones y tónicos como el *romero* para cabellos negro, la *salvia* para eliminar toxinas, la *menta* para controlar la grasa y manzanilla para cabellos rubios.

Es importante que usted evite la utilización de productos químicos; éstos le restan brillo y lozanía al cabello.

El cuero cabelludo es la capa de la piel donde se produce el nacimiento del cabello. Debido al uso de químicos tienden a sufrir de sequedad y una ligera escamación. Su función consiste en absorber la humedad, de manera que si el equilibrio natural se pierde, dicha función se ve igualmente alterada.

* Tipos de Cabello

Es importante saber a qué tipo de cabello se pertenece para establecer la clase de producto que se debe utilizar para mantener brillante, hermoso, con vitalidad y sano.

- ***El cabello Seco:*** suele presentarse una consistencia frágil, opaca y quebradiza. Su apariencia seca se debe al abuso de los productos químicos y a la contaminación del medio ambiente. Para este cabello es recomendable aplicar productos que contengan nutrientes para restituirle el equilibrio y retener la humedad. Usted puede utilizar los productos que se aplican a cabellos maltratados o teñidos, compuestos por acondicionadores encargados de nutrir el cabello. Evite los productos con alcohol pues estimula el desecamiento, y si utiliza secador, hágalo a temperaturas muy bajas. Para aplicarse el masaje presione siempre con las yemas de los dedos, frote con suavidad y así activará la circulación. Uno de los masajes más efectivos es el realizado con mayonesa hecha en casa, su preparación es la siguiente: Un huevo, seis cucharaditas de vinagre e sidra o e vino y dos cucharaditas de miel. Revuelva todos los ingredientes y añada gota a gota un poco de aceite de oliva sin dejar remover continuamente, hasta lograr una mezcla. Aplique el producto y cubra la cabeza con una gorra de baño, colocando encima una toalla mojada en agua caliente.

- ***El cabello Grasoso:*** se caracteriza por no tener volumen y después de un día de lavado presenta una apariencia húmeda y grasosa. Esto se debe a la excesiva producción de glándulas sebáceas, que puede ser ocasionada por el sistema nervioso y el desequilibrio en la alimentación. Lavar el cabello todos los días tienden a empeorar la situación debido a sobreestimulación de las glándulas sebáceas y sin embargo, el no lavarlo con frecuencia da como resultado un cabello pegajoso. Usted puede lavar el cabello grasoso cada vez que se necesite, pero con un champú suave y recomendado para este tipo. En cuanto a hierbas naturales, es aconsejable la utilización del romero, la manzanilla, la lavanda o milenrama, y como enjuague, aplicase jugo de limón vinagre de sidra. No se cepille con demasiada frecuencia, ni haga masajes muy fuertes en el cuero cabelludo; realícelos suavemente y con la cabeza hacia adelante para que los aceites se dirijan a las puntas; es aconsejable lavarlo con agua Oria.
- ***El cabello Grueso:*** es de textura áspera y muy difícil de controlar. Es preciso lavarlo de tres a cuatro veces por semana utilizando siempre un buen acondicionador, y una vez por mes puede aplicarse un tratamiento de aceite, especialmente en las puntas que son las más perjudicadas. El aceite se debe calentar al baño de Maria para su mejor penetración.
- ***El Cabello Fino:*** por ser lacio, sin cuerpo y sin vida, tiende a caerse con gran facilidad y los peinados no e mantienen.

Para este tipo de cabello se debe usar un champú con proteínas y no aplicar acondicionador porque esto le resta el volumen que necesita. Si además es débil, fino y se encuentra maltratado por el Sol es necesario acudir a revitalizantes con vitamina B, y para darle mayor consistencia aplique una espuma libre de alcohol y séquelo. El champú de aguacate es especial para el cabello seco, el de romero y el de ortiga ideales para tonificar, el de ruibarbo para conseguir visos dorados, el de manzanilla para cabellos claros, el de salvia cuando se empieza a encanecer, y si desea evitar los reflejos rojizos, enjuague con jugo de remolacha.

- ***El Cabello Rizado:*** este tipo de cabello suele ser la envidia de muchas personas que no han logrado sacarle partido a la cabellera. El cabello rizado, sin embargo, tienden a encresparse con facilidad, es áspero, con poco brillo y en ocasiones se torna indomable. Este tipo de cabello es el que más atenciones necesita debido a su gran tendencia hacia la sequedad, que lo hace en extremo quebradizo. Por esto le aconsejamos lavarlo frecuentemente con un champú suave o formulado para el cabello rizado o con permanente, el cual ayuda a suavizarlo y acondicionarlo sin destruir los crespos. Las propiedades humectantes de este champú dejan el cabello suave, manejable y con una delicada fragancia de frutas tropicales.

* **Los Tintes:** antes de adoptar la decisión de cambiar el color del cabello que se tiene, es fundamental tomar en consideración varios aspectos. Ante todo, se deben determinar los tonos que la persona usualmente utiliza, la edad que se tiene incluso, aunque parezca irrelevante, la actividad o profesión a la que se dedica. Esto ayuda a tomar la decisión correcta, pues no todo lo que le queda bien a los demás, nos queda bien a nosotros mismos.

Un método excelente para no llevarse sorpresas consiste en probarse varias pelucas que tengan el color que se quiera utilizar, y el corte en el caso de que también se quiera cambiar este segundo aspecto.

Silo que busca consiste en un cambio radical, es mejor acudir a un salón de belleza. Si no tiene una personalidad demasiado extrovertida, es mejor no utilizar una tonalidad que se diferencie mucho del color original de su cabello.

- **Teñido:** en general se usa una mezcla de tinte y de peróxido de hidrógeno (agua oxigenada), que se fija en el interior. El tinte se combina con el color natural de cabello para dar el toque final. Es preferible emplear tonalidad más claras, pues éstas producen un resultado mas liso y más mate. No se deben utilizar en casa tintes en un cabello que haya sido previamente aclarado, con la esperanza de mejorar el color. El teñido solo resulta exitoso si se procede a retocar el cabello cada uno o dos meses, de acuerdo con la tonalidad del cabello. No hay nada mas antiestético, en cuanto al cabello se refiere, que dejar de

raíces se vean en el nacimiento del cabello. Si ha cambiado de opinión y quiere mantener el color natural de su cabello, tintúrelo con el tono más parecido al suyo original. Si su cabello ya tiene demasiadas canas, córtelo con regularidad hasta que hay desaparecido el color de la tintura.

- **Aclarado:** el aclarador se suele hacer con productos a base de amoníaco (aunque hoy en día hay variedades sin amoníaco), y agua oxigenada. El efecto consiste en eliminar el pigmento natural, lo cual da como resultado un tono rubio. El aclarado tiene efectos bastante perjudiciales sobre el cabello; por esto es aconsejable recurrir a él sólo cuando no se pueda conseguir el tono de rubio con los tintes. Es preferible, como en la mayoría de los casos en los que se recurre al cambio de tono del cabello, visitar un salón de belleza.
- **Reflejos Temporales:** los reflejos temporales le dan color al cabello cubriendo la cutícula, y se lavan con facilidad. Normalmente se añaden a un champú, pero se pueden comprar en forma de lociones colorantes. El general, cuando se utiliza este método, el tono del cabello no cambia drásticamente, sino que tan sólo se le da profundidad. Los reflejos se pueden utilizar en cualquier tipo de cabello, pero los efectos son mejores en los rubios. Además son baratos, rápidos y fáciles de usar.
- **Color Permanente:** este sistema de tinturación es uno intermedio entre la tinturación y los reflejos temporales. No

perdura tanto como el primero, pero tampoco es tan frágil como el segundo. En general, su uso consiste en darle más brillo al tono natural, y pose la gran ventaja de que si no está a gusto con el cambio, la coloración se desvanece totalmente después de seis a ocho lavadas.

- ***Rayitos o Iluminaciones:*** este método consiste en la utilización de peróxido o una mezcla de tintes que penetran en el corte del cabello, aplicado con el método de contraste o el del casquete. El contraste suele ser costoso, pero los resultados son mucho mejores. Las iluminaciones tienen resultados menos devastadores para el cabello que el aclarador. Es menos perjudicial, lo cual no quiere decir que no afecte localmente al cabello. El cloro contenido en las piscinas le da un tono verde al cabello decolorado, lo mismo que el exceso del humo del cigarrillo lo torna más achilado y amarillento.
- ***Colores Vegetales:*** en estos casos, la tinturación se hace con productos naturales, los cuales le dan profundidad y brillo al cabello. Además, son de bajo costo y de utilización sencilla. Las coloraciones provocadas por estos métodos se desvanecen a medida que se lavan el cabello, de manera que la aparición de las raíces de otros tonos no se hace tan evidente. Cuando se usan los tintes naturales sobre cabello decolorado, el tono que se obtiene es el anaranjado.

*** Ondulados y Permanentes**

Los ondulados y permanentes son tratamientos que ayudan a dar volumen al cabello y responden a las necesidades de la moda de hoy.

Antes de hacerse un ondulado es necesario examinar que no se tengan las puntas quebradas o se vaya a realizar sobre un ondulado ya deteriorado.

La mujer que luce este tipo de cabello se siente descomplicada y versátil. Es por eso que las mujeres han cambiado radicalmente su opinión con respecto a tener cabello rizado. Una permanente en las raíces sólo da cuerpos y sustentación al cabello sin rizarlo. El rizado, definitivamente, se debe dejar en mano de profesionales.

*** Peinados Y Accesorios**

El cabello es uno de los aspectos más importantes para que tanto hombres como mujeres se sienten seguros consigo mismo. El cabello se puede recoger en su totalidad o parcialmente y para esto se utilizan muchos estilos como tirabuzones, trenzas, colas y moños.

Lo más importante de los peinados es que luzcan naturales y descomplicados. El truco de la elegancia no consiste en la extravagancia sino en la sencillez. Esto hará lucir más joven y fresca.

- **Tirabuzones:** Son rápidos de hacer y consisten en retorcer el cabello de un lado de la cabeza para luego sujetarlo al

final con un clip para el pelo. Después se retuerce de igual forma del otro lado y se sujetan dos partes, de modo que el pelo cuelgue liso y recto por detrás, o se entrelazan los dos tirabuzones en la nuca y se sujetan con horquillas largas. Se pueden usar peinetas para mantener los tirabuzones en su sitio.

- **Trenzas y Espigas:** las trenzas se hacen en cabellos largos. Las que son tipos francés (espigas) se empiezan justo debajo de la parte superior de la cabeza, dividiendo el cabello en tres partes y haciendo una trenzas con ellas. Se toman entonces dos mechones iguales de la parte lateral de la cabeza, trenzándolos con la parte central. Se continúa hasta la nuca y se sujeta al final con un elástico para no maltratar el cabello.
- **Moños:** un moño bajo la nuca da una apariencia moderna. Se puede retorcer el pelo y hacer un nudo, pasando los extremos a través de él y asegurándolo con ganchos. Otro modo de hacerlo es recogiendo el cabello en una cola de caballo baja para luego retorcerla y sujetarla con ganchos.
- **Accesorios:** la variedad de accesorios que se encuentran en el mercado es cada día mayor y mas colorido. Solo basta

juego con lo que tiene puesto para lograr un excelente toque de belleza.

- **Cintas:** se utilizan para mantener el pelo en su sitio, sin que molesten los ojos, pero, a la vez dejando la posibilidad de llevarlo suelto. Las cintas se pueden llevar simplemente desde la nuca hasta la parte superior del cabello sin mayor adorno, o se puede elaborar un pequeño moño en la parte superior.
- **Elásticos con Toalla:** suelen ser alegres y coloridos, por lo cual se utilizan en situaciones muy informales, en la playa o en la casa. Se puede recoger el cabello en una media cola de caballo, para luego asegurarla con un elástico de color fluorescente. Luego sujete otra banda de un color diferente, pero igualmente fuerte a la altura de la nuca y otra color mas abajo.
- **Diademas:** suelen ser un accesorio sencillo y muy bonito. Se pueden utilizar para sujetar una media cola de caballo, decorar una cola de caballo completa, o simplemente para sujetar el cabello en su parte superior. En este caso, el efecto lo largo la belleza de la diadema. Puede ser gruesa o delegada, y puede tener varios tipos de diseños.
- **Redecillas:** las redecillas dan definitivamente el toque de los años cuarenta. Para usarlas se debe enrollar el cabello en la parte de atrás. En general, se usan en la parte baja de la cabeza.
- **Pañoletas:** las pañoletas son una excelente alternativa para adornar el cabello. Sólo basta con que se tenga imaginación para ponerlas con originalidad. Se pueden simplemente utilizar para cubrir el elástico que esté sujetando la cola de caballo, o

como diadema. Las ideas que surgen con respecto a las pañoletas son muy variadas y alegres.

LOS OJOS

“Los ojos son el espejo del alma”: esto dice el refrán popular, y no le falta razón, ya que a través de ellos expresamos, muchas veces sin saberlo, nuestro más profundo estados de ánimo. Los ojos poseen, además, su propio lenguaje: un lenguaje sin palabras, que permite comunicar las más complejas sensaciones y sentimientos.

Tenga en cuenta que la piel que rodea los ojos es la más sensible, pues carece de glándulas segregadoras de grasa; es importante entonces utilizar cremas nutritivas suaves y no exponerla directamente al sol, aun i le ha aplicado bloqueador. Pretéjase siempre con anteojos apropiados.

La alimentación también tiene un papel importante en el cuidadote los ojos: mantenga una dieta balanceada, procure dormir y descansar lo suficiente, deje a un lado es estrés y retire el maquillaje con mucho cuidado y con la ayuda de productos adecuados.

Cuando se les introduzca un objeto extraño o se lastimen accidentalmente, no dude en acudir al médico. No es conveniente autorrecetarse en ningún caso.

Cando lea o escriba, hágalo con buena luz a sus espaldas, forzar la vista en ambientes oscuros es perjudicial para la salud de sus ojos. A la primera aparición de las arrugas o líneas de expresión recurra a cremas ligeras.

- ***Tipos de Ojos:*** no todos los ojos son iguales ni se pueden maquilar de la misma manera, ya que se crearían efectos muy distintos a los deseados. Por ello es necesario determinar a qué clasificación pertenece los suyos y utilizar los métodos adecuados.

1. Ojos Normales: si usted tiene ojos normales, no necesita el maquillaje corrector, aunque puede delimitar mejor los contornos con un poco de pintura. Empiece por aplicar una sombra clara sobre todo el parpado, para dar profundidad a la mirada, añada sombra oscura n la mitad exterior de este, llevándola ligeramente hacia arriba, sin llegar a las cejas. Posteriormente delimite sus ojos con lápiz negro y termine la operación aplicando tres capas de pestañina negro o marrón.

2. Ojos Pequeños: este tipo de ojos fácil de manejar con la ayuda de un buen delineador, el cual permite agrandarlos si se aplica bien unido a las pestañas por medio en el inferior, pero solamente de la mitad hacia fuera. Luego pinte una línea de color dentro del ojo en la parte inferior.

3. Ojos Caídos: Se cree que para levantar este tipo de ojos de forma almendrada o redonda y lograr el efecto deseado es necesaria gran cantidad de maquillaje. Sin

embargo, todo es cuestión de aplicar de manera acertada los colores adecuados, sin excederse. Si sus cejas también se ven caídas, deben hacerlas más rectas para equilibrar los ojos, normalmente esto se consigue eliminando algunos vellos bajo el arco y en los extremos. Es aconsejable asesorarse de una persona experta en belleza para no cometer errores que después tardarán en repararse.

- 4.** Ojos Redondos: aunque al natural son muy atractivos, la idea es alargarlos para darle profundidad a la mirada; esto se logra por medio de líneas relativamente rectas, empezando desde el centro del párpado. La sombra debe aplicarse de igual forma.
- 5.** Ojos Saltones: Si usted posee este tipo de ojos debe tener en cuenta tres aspectos importantes: primero, el globo ocular es muy prominente; el segundo, la parte móvil del párpado es demasiado grande; el tercero, la parte fija es muy pequeña por esto debe evitar totalmente las sombras aperladas o nacaradas y los tonos claros, pues atraen la atención y destacan desfavorablemente el área.
- 6.** Ojos Separados: lo más importante en este caso es balancear el espacio que existe entre los ojos y el puente de la nariz. Para destacar la mirada por medio del delineador, dibuje una línea muy fina de la mitad del ojo hacia adentro, llevándola hasta la esquina interna y suavizando el trazo en el lagrimal, para no demarcar las líneas.

7. Ojos Unidos: si sus ojos corresponden a esta clasificación, evite los tonos oscuros cerca de la nariz. Para separar los ojos elimine algunos vellos del comienzo de las cejas; esto les dará mayor amplitud; si las cejas son cortas complete el arco con lápiz.
- **Elementos Básicos para el Maquillaje de los Ojos:** los ojos merecen un tratamiento especial por ser el centro focal su rostro. A continuación le enseñamos cómo hacerlo en los casos más comunes:



- Para eliminar las ojeras, aplique a manera de puntos una crema correctora a lo largo de los párpados inferiores y difumínela con una esponja.
- Para abrir y aclarar los ojos, esparza un poco de polvos translúcidos sobre los párpados superiores; estos le ayudarán a fijar las sombras.
- Para dar profundidad a sus ojos, trace la sombra oscuras sobre el pliegue de los ojos, difuminado el color hacia arriba en dirección a la esquina exterior de las cejas.

- Para separar los ojos muy unidos, aclare el área situada entre las cejas con una sombra clara o una crema correctora.

- **El Lápiz Delineador:** estos son algunos consejos que pueden tener en cuenta para delinear correctamente sus ojos:

- El lápiz o delineador debe ser suave para que resbale sobre la delicada piel de los párpados sin tirar de ella.
- Si le gusta el delineador líquido debe tener un pulso muy firme; busque ante todo uno con pincel fino.
- Si quiere resaltar aún más sus ojos, pinte el borde interior de los párpados inferiores con un lápiz especial para ojos; y en caso de querer profundizar más la mirada, haga mas gruesas las líneas.

- **La Sombra:** Si desea añadir misterio, atracción, colorido y belleza a su mirada y a su rostro debe hacer buen uso de las sombras; si estas no se aplican en los tonos y medidas justas, pueden acumularse en los pliegues del párpado y causar una impresión desfavorable. A la hora de usar las sombras tenga en cuenta las siguientes indicaciones:

- La sombra en polvo permanece más tiempo en los párpados, sobre todo si con anticipación se humedece el aplicador.
- Es inevitable que al pestañear la sombra se corra debido a la grasa natural de los párpados por esto se aconseja aplicar un poco de talco antes de colocarla.

- Las sombras se aplican en dos capas, una clara que abarca todo el párpado hasta el hueso de las cejas, y otra mas fuerte, del mismo color para reforzar el pliegue del ojo.
- En el mercado hay actualmente estuches que contienen varias gamas:
 1. Sombra para Cutis Normal: la sombra liquida, a prueba de agua, es ideal para este tipo de cutis. Si se decide por la que viene en forma de lápiz, asegurese de que sea de consistencia suave y cremosa.
 2. Sombra para Cutis Seco: las sombras en crema favorecen mucho a la piel seca porque contienen ingredientes emolientes que lubrican y humectan lo párpados. Son tan suaves que pueden difunirse con los dedos.
 3. Sombra para Cutis Graso: aunque hemos dicho que este tipo de cutis es difícil de tratar, es posible encontrar productos en polvo o en crema que eliminan el exceso de grasa en la zona de los párpados y no se corren.
 4. Sombra de Cutis Mixto: la piel de lo parpados del cutis mixto tiene las mismas características de la piel grasa; por esto lo ideal es utilizar una sombra en polvo que controle los aceites naturales de esta área.
- **El Rimel o Pestañina:** la pestañina sigue siendo el producto cosmético que da el toque final al maquillaje. En la actualidad se puede encontrar de diferentes colores como el azul, verde esmeralda, negro y vino tinto. Los hay fáciles de quitar y a prueba de agua, hay que aplicar dos capas para realzar la mirada.

- **Las Pestañas:** hay tres clases de pestañas; las espesas y arqueadas, que no necesitan rimel, las normales, que con un poco de pestañina lucen bastante bien; y las pestañas escasas y débiles, que requieren un cuidado especial. Para dar brillo se recomienda aplicarles aceite de oliva por las noches, antes de irse a dormir.

- **Pestañas Postizas:** las personas que no cuentan con pestañas gruesas y numerosas pueden recurrir a este tipo de productos, que en la actualidad son fáciles de aplicar en casa y no producen efectos molestos diferencia a de los antiguos, que eran de una sola pieza. Las pestañas postizas actuales se pueden colocar en grupos de tres o cuatro, solamente para llenar los espacios vacíos. Nunca reutilice las pestañas artificiales; estas deben cambiarse cada vez para evitar infecciones.

- **Las Cejas:** al maquillar las cejas lo primero que debe hacer es quitar lo vellos que sobran para destacar el arco, teniendo cuidado de no dejarlas muy finas, pues se verán poco naturales. Nunca las afeite porque crecerán lentamente y corre el riesgo de truncar su desarrollo.

LOS LABIOS

Los labios son, sin lugar a dudas, el elemento que da sensualidad a la boca; sin embargo, el tejido que los forma carece de células

protectoras, por lo que pueden perder humedad y resecarse y cuartearse con facilidad. Y como poseen además poca melanina, son también muy vulnerables a los efectos del sol, lo mismo que el área que los rodea.

- **Maquillaje de labios:** para maquillar los labios se necesitan los siguientes elementos: un pincel para repartir uniformemente el color, un lápiz blanco para borrar cualquier protuberancia o arruga indiscreta alrededor de esta zona y un delineador de labios para demarcar un contorno preciso.
- **Lápiz de Labios:** el lápiz para la labios es un producto vital importancia a la hora de maquillarse, ya que ayuda a corregir imperfecciones y a crear líneas expresivas y perfectos. Hay diferentes tipos de lápices para labios y son:
 1. Lápiz Labial para Cutis Normal: todos los tipos de pinturas de labios que existen le sientan muy bien a este tipo de piel: luego de delinearlos perfectamente, rellênelos con pincel; nunca lo haga con el mismo lápiz.
 2. Lápiz Labial para Cutis Seco: las mujeres de labios secos deben utilizar preferiblemente una pintura en tubo, la cual viene con su propio aplicador y en tonalidades muy dinámicas. Para aumentar la sensualidad y la humedad de los labios lo más indicado es usar brillo, pero solamente en el cetro del labio inferior.
 3. Lápiz Labial para Cutis Graso: estos labios deben tratarse con mucho cuidado debido a su exceso de grasa; antes de pintarlos debe aplicárseles una capa de

polvos, luego delinearlos para que la pintura no se corra y rellenarlos después con un lápiz no cremoso, para evitar que pierdan el color con demasiada rapidez.

4. **Lápiz Labial para Cutis Mixto:** Los labios de personas con este tipo de piel no presentan ninguna complicación, pues se pueden manejar igual que los labios de quienes tienen cutis graso. Píntelos con una lápiz compuesto por el mínimo posible de aceites, buscando mayor duración de color.

- ***El Maquillaje:*** Con el maquillaje se busca transformar a apariencia del rostro y protegerlo, por ello es conveniente tener en cuenta el papel que desempeñan las diferentes técnicas de maquillaje en todo lo relacionado con la estética y la belleza. Así mismo, la mujer debe establecer una clara diferencia entre maquillarse y pintarrajearse, pues el primero requiere tiempo, investigación y gusto, cuidando de no caer en la tentación de aplicarse el contenido de esos pequeños recipientes sin método y moderación, a lo mejor motivada por los gritos de la moda.

1. *Prepare el Terreno:* limpie a fondo u rostro para luego aplicar una crema hidratante adecuada a su tipo de piel. Un consejo valioso consiste en mezclar la crema hidratante con protector solar de buena calidad. Deje que tanto la crema humectante como el protector actúen por unos minutos sobre la piel y luego presione con tisú para quitar el exceso y para darle al rostro un tono mate.

- 2. La luz no Perdona:** Tenga en cuenta que la luz no perdona. Es esencial que usted se maquille delante de una ventana por donde se cuele la luz solar y procure utilizar un espejo de tres caras para que no quede ninguna área del rostro sin cubrir.
- 3. Base Perfecta:** para lograr un efecto natural use una base del mismo tono de su piel o lo más parecida posible. Reparta algunos puntos sobre la frente, la nariz, barbilla y pómulos con un esponja humedecida. Esparza la base hasta cuando quede totalmente difuminada.
- 4. Polvos:** es normal que la piel brille un poco, pero aun así no se debe abusar de los polvos. Aplique una pequeña cantidad de polvos translúcidos en la línea media del rostro donde el brillo es menos favorable. Esto se hace con la esponja de la base para luego esparcirlos con un cepillo para empolvar bebés.
- 5. Mejillas y Correctores:** aproveche el "Blusa" o color de las mejillas para llevar a cabo correcciones. Se aplica a lo largo del nacimiento del cabello, debajo de los pómulos, sobre los párpados y el mentón y a lo largo del cuello. También conviene un poco de corrector beige sobre el puente de la nariz y los lados de la misma.
- 6. Cejas y Sombras de Ojos:** las cejas son una parte muy importante del rostro, pues le dan profundidad a la mirada y ayudan a resaltar las facciones. Aplique un poco de lápiz color café para las cejas y repase la

operación con el pincel y algo de sombra del mismo color, cuidando de no dejarlas demasiado marcadas.

7. Labios: primero debe delinearlos con un lápiz del mismo tono del labial para lograr un acabado perfecto. Después se aplica el labial en forma moderada con un pincel, para luego retirar el exceso con un pañuelo facial.

8. Truco Final: si se siente muy maquillada, utilice la esponja humedecida para pasarla sobre el rostro. Presione suavemente y elimine el exceso de maquillaje.

- **Maquillaje de la Mujer Morena:** El maquillaje de la mujer morena, es el tipo de maquillaje más corriente en los países latinos. Además, la morfología de su rostro se caracteriza por tener rasgos muy regulares: forma triangular no excesiva, facciones duras o acentuadas, y frente ancha, todo lo cual le da un aire decidido y abierto, y al mismo tiempo es un rostro fácil de maquillar.

- **Maquillaje de la Mujer Pelirroja:** sin temor a equivocarnos podemos decir que este tipo de mujer es poco frecuente; tal vez eso mismo hace que su belleza sea especialmente llamativa, dado el tono de su piel y el color de su cabello. En general, el conjunto le da un aire entre audaz y pícaro. Para estas mujeres es conveniente aplicar una sombra de color café - anaranjado; es el color que se adapta mejor a este tipo de mujer. De otro lado algunas

mujeres suelen tener pecas, pequeñas áreas rojas y otro tipo de imperfecciones como consecuencia de dietas, edad, época, etc., las cuales es preciso ocultar.

- ***Maquillaje de la Mujer Rubia:*** es conveniente considerar que la mujer rubia posee piel y cabello muy finos. Suele presentar pequeñas áreas cutáneas rojas provocadas por cambios de temperatura, por lo cual el maquillaje debe aplicarse con suma atención. Primero se debe peinar el cabello, pues es la manera más adecuada para hallar el equilibrio exacto de la cara. Por lo regular, las facciones suaves precisan de un maquillaje delicado y natural, razón suficiente para que los cambios de estilo no sean muy exagerados.

- ***Maquillaje de la Mujer de Color:*** una característica del cutis de la mujer de color consiste en que cualquier defecto cutáneo (granito, picadura o erupción) presenta manchas oscuras que son difíciles de ocultar con una barra correctora. Igualmente, el área de los ojos suele ser más oscura que otras zonas del rostro, motivo por el cual es más complicado aplicar las sombras de distintos colores. Debe tenerse en cuenta que el tono de las sombras no puede ser más claro que el de la piel de la cara, pues de lo contrario el resultado comprometería el maquillaje previamente realizado. Los labios también implican cierto grado de dificultad, pues éstos casi siempre son bastantes gruesos y es preciso delinearlos por dentro para lograr mayor armonía.

No es recomendable aplicar tonos muy claros ni muy brillantes.

MANOS Y PIES



- **Manos:** Las manos son quizás el más importante instrumento de comunicación y de relación con el mundo exterior con que cuenta el ser humano desde el punto de vista físico. La impresión que se recibe al estrechar una mano muchas veces es definitiva. Hay manos de textura suave y delicada, cuyo contacto es muy agradable, y ellas hay también de textura áspera y rugosa; estrechar estas últimas no es una experiencia placentera y produce cierta incomodidad.
1. **Cuidado de las Manos:** las manos como cualquier otra parte del cuerpo, y por estar implicadas en la mayoría de las actividades diarias, requieren de cuidados especiales para

poder ser lucidas sin ningún temor. Por esto es importante que al realizar labores como los oficios domésticos o ejercicios donde se puedan ver afectadas por el polvo, la humedad, etc.; estén protegidas por guantes, ya que en muchas ocasiones el agua y componentes químicos de los productos utilizados para la limpieza las resecan y perjudican.

2. Tipos de Uñas: hay diferentes tipos de uñas y son:

- *Uñas Descascaradas:* estas uñas dan la impresión de estar pelándose por capas horizontales, fenómeno que se presenta generalmente cuando se encuentran débiles. La causa de dicha debilidad está muchas veces es el uso incorrecto del cortaúñas. El remedio para este tipo de uñas consiste en todo en evitar la tentación de suavizar el descascaramiento quitándose las capas, pues con ello lo único que se logra es hacerlas más delgadas. Lo más aconsejable es utilizar un fortalecedor líquido.
- *Uñas Débiles:* este problema tiende a relacionarse con factores hereditarios y es en ocasiones incurable; sin embargo, hay formas de hacerlo llevadero. Una de ellas es la siguiente: cuando vaya a pintar sus uñas hágalo siguiendo la técnica de las capas múltiples. Esta función así: después de aplicar la base, agregue una capa de fortalecedor líquido, y después aplique dos capas de esmalte. Al final puede aplicar protector para la superficie de la uña.

- 3. Cuidado de las Uñas:** limar las uñas en exceso puede debilitarlas, partirlas y dividir las. De la misma manera, pasarles mucho pulidos las afina demasiado. Lo mejor que usted puede hacer es limarlas una vez por semana y utilizar el pulidor e una misma dirección y sólo cada quince días. No olvide que la cutícula protege a la uña, humecté sus uñas para evitar la pérdida de la humedad. Esto puede hacer al tiempo con la hidratación de sus manos.
- 4. Los Codos:** como generalmente esta parte del cuerpo es áspera y percutida, no está de más aprovechar el baño diario para brindarle algunos cuidados. Para recuperar poco a poco su suavidad y retirar todas las asperezas, lave sus codos con aceite para niños y azúcar. También puede cortar un limón por la mitad sobre su piel, enjuagar con agua fría y aplicar una crema humectante. Un poco de sal agregada al limón ayudará a despercutirlos. Para hidratarlos puede utilizar el mismo producto que se aplica en la cara.
- **Los Pies:** el papel que desempeña los pies en el lenguaje de la seducción es más importante de lo que usted cree. Por esto es conveniente siempre en buen estado, haciéndoles un pedicure cada semana y siguiendo una rutina diaria de belleza; tenga en cuenta:

1. Aproveche el momento del momento del baño para frotarlos con la piedra pómez y eliminar las callosidades y células muertas.
 2. Cuando se aplique la crema humectante en todo el cuerpo, inclúyalos, dándoles unos buenos masajes.
 3. Aplíqueles polvo o desodorante especial para piel antes de ponerse las medias. Esto evitará que suden y produzcan mal olor.
 4. Cálcelos por último con unos zapatos suaves, cómodos y que tengan el soporte adecuado.
- ***Baños que Descansan:*** nada más reconfortante luego de un largo recorrido o de un día en el que se ha caminado mucho, que unos pies libres y descansados; para esto colóquelos en agua con sal durante unos 5 minutos aproximadamente. También es aconsejable preparar dos recipientes, uno con agua tibia y sal y el otro con agua fría. Sumerja los pies en el primero 5 minutos y luego páselos al segundo, dejándolos allí tres minutos. Continué alternándolo hasta sentirse mejor.

CAPITULO II: ESTETICA FACIAL Y CORPORAL

1. ESTETICA FACIAL:



1.1 Tratamientos Faciales

- Tratamiento de Acné: es un tratamiento correctivo, junto con productos especiales y aparatología estética, logramos eliminar las infecciones e impurezas de la piel, disminuyendo notoriamente el acné hasta eliminarlo, la especialista le recomendará como seguir el tratamiento, ya que requiere algunas sesiones para controlarlo y luego un mantenimiento mensual para que no reaparezca. Este servicio se puede realizar como complemento de tratamientos médicos, a menos que sean realizados con "peelings" profundos.

- **Tratamiento de Regeneración:** tratamiento ideal para realizarse una o dos veces al año, siempre y cuando se realicen mantenimientos mensuales para que la piel se mantenga en óptimo estado. Se le recomienda a todas las personas ya que se aplican productos según la necesidad y el tipo de piel. Se realizan 3 sesiones interdiarias, en las cuales se limpia, nutre y estimula la dermis, logrando resultados magníficos.

- **Tratamiento de Hidratación:** tratamiento de hidratación que se realiza en 6 sesiones interdiarias, se procede a la preparación de la piel mediante una limpieza y un "peeling" cosmético ligero continuando con la aplicación de un concentrado hidratante, que fomenta la humectación de la dermis. Se estimula la dermis con un equipo de "diatermia", que se recupera los tejidos mediante calor interno.

- **Tratamiento de Oxigenación:** un tratamiento recomendado para personas cuya tez luce opaca, fomenta la oxigenación y renovación de la epidermis. Se realiza en 6 sesiones interdiarias, se procede a la preparación de la piel mediante una limpieza y un "peeling" cosmético ligero continuando con la aplicación de un concentrado oxigenante, que aclara progresivamente la piel, aportando el oxígeno que le falta a la dermis. Se estimula con un equipo de "diatermia".

- **Tratamiento Antiarrugas:** es un tratamiento ideal para pieles maduras que desean atenuar las líneas de expresión que se forman con el transcurso de los años. Se realiza en 6 sesiones interdiarias, se procede a la preparación de la piel mediante una

limpieza y un "peeling" cosmético ligero continuando con la aplicación de un concentrado rico en nutrientes como el colágeno y a elastina. Se estimula la dermis con un equipo de "diatermia", que se regenera los tejidos mediante calor interno logrando mayor firmeza.

- Mantenimiento Facial + Velo (1 ses): es el tratamiento más completo, se realiza en una sesión y notará un cambio inmediato en la piel. Es un tratamiento profundo en el cual combinamos la hidratación con un velo de colágeno, que es una lamina de colágeno puro deshidratado, que se aplica sobre el rostro humedeciéndolo, la nutrición con un concentrado rico en nutrientes, y la estimulación mediante aparatología estética que dará firmeza a su cutis.

- Mantenimiento Facial: es el tratamiento que uno debe realizarse mensualmente para mantener saludable su cutis después de haber seguido un tratamiento intensivo como los anteriores. Se realiza con productos adecuados según su tipo de piel.

- Ácido Glicólico: es un procedimiento que se realiza para aclarar la piel, atenuar las manchas y afinar la epidermis. Ideal para personas que quieren desaparecer esas pequeñas arrugas y manchas, también se recomienda en casos de acné. El número de sesiones que requiera se lo recomendará la especialista, luego de análisis de su cutis. No es un procedimiento abrasivo.

- Drenaje Linfático o Masaje: es un masaje especial que se aplica como tratamiento preparatorio y post-operatorio, activa la circulación linfática filtrando las toxinas y acelerando el proceso de recuperación de cualquier tipo de cirugía estética facial o corporal.

- Lifting Facial o Corporal: método específico para el tratamiento de envejecimiento cutáneo y sus manifestaciones; atonía, flacidez, desvitalización y arrugas, a nivel facial y corporal. Su eficiencia se basa en la combinación de tres factores que intervienen en el tratamiento:

Electro-estimulación específica.

Cosmetología idónea.

Secuencias de manipulaciones concretas.

¿Que efectos produce el "Lifting"?

- Mejora la circulación sanguínea.
- Regeneración cutánea.
- Estimulación de los fibroblastos.
- Drenaje linfático de toxinas.
- Mejora el tono muscular.
- Brinda sensación de bienestar y relax.

- Depilación Eléctrica: la depilación eléctrica es una técnica que destruye irreversiblemente las células germinales del pelo.

Pasos de la depilación eléctrica:

- Asepsia y desinfección de la piel.
- Correcto sondaje del folículo.

- Accionar el paso de la corriente.
- Retirar la aguja del folículo
- Retirar el pelo (sin resistencia)
- Aplicar descongestivos y cicatrizantes.

- **Manchas:** es un tratamiento que se realiza con ácido glicólico, el cual es extraído de la caña de azúcar. Dependiendo de la mancha y lo que la ha ocasionado, se trabaja un número de sesiones determinado.

2. ESTETICA CORPORAL:

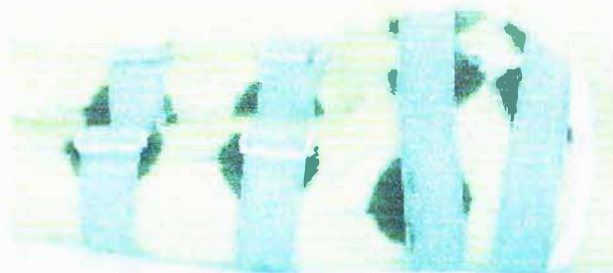


Hoy en el mercado de estética y del cuidado corporal ofrece técnicas y servicios que combinados acertadamente y realizándolos con frecuencia recomendada, reducen medidas y flacidez en zonas como glúteos, muslos, abdomen y caderas.

Son tratamientos que ofrecen, además, reafirmar, moldear y contribuir a la circulación sanguínea y linfática para facilitar la eliminación de toxinas. A veces, funcionan como terapias alternativas para pacientes intervenidos quirúrgicamente.

2.1. Tratamientos Corporales:

- Gimnasia Pasiva:



es la realización de gimnasia en forma pasiva. Mientras la persona se encuentra en estado de reposo en la camilla, un microcomputador genera impulsos que provocan la contracción y relajación de los músculos, logrando así los ejercicios adecuados para el trabajo en cada zona del cuerpo.

- Baño de Luna: con la utilización de productos naturales (especialmente frutas), se realiza una exfoliación corporal, aplicación de mascarillas naturales, decoloración y aplicación de tónico con pétalos de rosas y esencias; por ultimo se aplica un masaje relajante.

- Hidratación Profunda de Manos y Pies: consiste en la exfoliación en manos y pies. Luego se emplea uno de los tres

métodos de hidratación: con vapor y ácido glicòlico al 50%, equipo de alta frecuencia y manoplas y mitones térmicos. En los tres métodos se emplea una ampolla hidratante y una mascarilla hidratante.

- Reflexologia Podal: es una terapia basada en la teoría que ciertas zonas en nuestro pie corresponden a áreas específicas de nuestro cuerpo, concentrando nuestras técnicas en el pie y brindando bienestar. Con el empleo de aparatología se puede conseguir un grado de estimulación de las defensas naturales del organismo muy notable. Esta estimulación debe ir acompañada de la técnica manual que se realiza previamente en el lugar afectado.

- Endermologia: es un equipo de tecnología francesa con un cabezal con dos rodillos, aumenta la micro circulación local y realiza un masaje que succiona enrolla y desenrolla para tratar las arrears con celulitis. El cliente se coloca una media elástica mientras el cabezal da un masaje con distinta intensidad.

- Endermoterapia: es otro equipo para moldear y reducir medidas a través de un cabezal que realiza un masaje circular con intensidad variable. Sirve para estimular la circulación sanguínea y remover los cúmulos de grasa. El equipo se denomina GX99 Ultratom.

- Drenaje Linfático: masaje que contribuye a la eliminación de líquidos y tejido adiposo. Reduce la retención de los mismos y es recomendado especialmente, para pacientes que fueron

intervenidos quirúrgicamente como en el caso de liposucciones o lipoescultura.

- **Dermosonic:** es la aplicación de ultrasonido como terapia subdèrmica con un cabezal circular que genera calor y colocado en las áreas con problemas, reduce los depósitos de grasa, retención de líquido y estrías.

- **Yesoterapia:** es la colocación de una capa de yeso mezclado con sustancias reductoras en la zona en que se desee reducir medidas. Por ejemplo muslos y abdomen. Se mantienen de 8 a 10 días máximo.

- **Vacuoterapia:** ayuda a reafirmar glúteos y senos mediante la micro circulación y masajes a través de compresión de aire con intermitencia.

- **Vendas Frías:**



se envuelven las zonas afectadas con vendas ajustadas y a temperatura muy baja. Es un tratamiento clásico contra la celulitis. Es recomendable ir centros donde se usan desechables o comprobar que fueron esterilizadas.

- **Mesoterapia:** tratamiento invasivo en el que se penetra en ciertas áreas del cuerpo mediante inyecciones locales de sustancias alopáticas en mini dosis d aproximadamente 2 cc. Se usa una pistola automática o se colocan inyecciones subcutáneas manualmente. Cada centro de estética tiene sus preferencias acerca de las sustancias reductoras más efectivas. Es un tratamiento muy común para la celulitis.

CAPITULO III: NUTRICIÓN Y GIMNASIO

1. Nutrición

Hace aproximadamente 2.000 años, Hipócrates, el padre de la medicina, decía: "deje que los alimentos sean su medicina, y que su medicina sean los alimentos. Cada una de las sustancias que el hombre ingiere en su dieta diaria, actúa en el cuerpo y lo cambia de una u otra manera, y su propia vida depende e estos cambios, así se trate de la salud, enfermedad o convalecencia". Y cuando lo decía literalmente, pues no hay otra sabiduría que sea a la vez tan sencilla y tan necesaria.

Hoy en día encontramos en los supermercados y tiendas una gama de comidas rápidas listas para ser consumidas tan pronto la persona llega a su hogar, con la intención de ahorrar tiempo en la preparación. Sin embargo, ese tiempo que se ahorra, se invierte en una mala calidad de vida y salud deficiente. Lo cierto es que la alimentación puede producir consecuencias a nivel físico, psicológico e incluso intelectual.

A continuación presentamos un cuadro que muestra cuáles son los alimentos saludables.

ALIMENTOS SALUDABLES

FRUTAS

<i>MANZANA</i>	<i>DURAZNO</i>
<i>AGUACATE</i>	<i>BANANO</i>
<i>MORA</i>	<i>FRAMBUESA</i>
<i>DATIL</i>	<i>HIGO</i>
<i>LIMA</i>	<i>UVAS</i>
<i>KIWI</i>	<i>LIMÓN</i>
<i>MELON</i>	<i>NARANJA</i>
<i>PAPAYA</i>	<i>PERA</i>
<i>PIÑA</i>	<i>FRESA</i>

VEGETALES

<i>ALCACHOFA</i>	<i>ESPARRAGO</i>
<i>REMOLACHA</i>	<i>BRECOL</i>
<i>ZANAHORIA</i>	<i>APIO</i>
<i>ACELGA</i>	<i>ACHICORIA</i>
<i>DIENTE DE LEON</i>	<i>COLES</i>
<i>PUERRO</i>	<i>CHAMPIÑON</i>
<i>ORTIGA</i>	<i>CEBOLLA</i>
<i>PAPA</i>	<i>CALABAZA</i>
<i>RABANO</i>	<i>ESPINACA</i>
<i>REPOLLO (verde o rojo)</i>	<i>PIMIENTA (verde, roja y amarilla)</i>

GRANOS

<i>CEBADA</i>	<i>ARROZ INTEGRAL</i>
<i>TRIGO</i>	<i>MIJO</i>
<i>AVENA</i>	<i>GERMEN DE TRIGO</i>

NUECES, SEMILLAS Y LEGUMINOSAS

<i>ALMENDRAS</i>
<i>NUEZ DE ACANJÚ</i>
<i>AVELLANAS</i>
<i>LENTEJAS</i>
<i>MANÍ SIN SAL</i>
<i>SEMILLAS DE CALABAZA</i>
<i>SEMILLAS DE AJONJOLÍ</i>
<i>SEMILLAS DE SOYA</i>
<i>SEMILLAS DE GIRASOL</i>
<i>NUEZ DE NOGAL</i>

LACTEOS

<i>MANTEQUILLA</i>	<i>LECHE DE CABRA</i>
<i>YOGUR</i>	<i>KUMIS</i>

CARNES, PESCADOS Y AVES

<i>ANCHOAS</i>	<i>CARNE DE RES</i>
<i>TERNERA</i>	<i>HIGADO DE AVES</i>
<i>ANGUILA</i>	<i>ROBALO</i>
<i>PARGO</i>	<i>HUEVO</i>
<i>SALMÓN</i>	<i>SARDINAS</i>
<i>ATÚN</i>	<i>ARENQUE</i>
<i>CABALLA</i>	<i>MARISCOS</i>

HIERBAS Y ESPECIAS

<i>AJO</i>	<i>CANELA</i>
<i>ROMERO</i>	<i>PIMIENTA</i>
<i>TOMILLO</i>	<i>SALVIA</i>
<i>MELAZA</i>	<i>PEREJIL</i>
<i>ACEITE DE OLIVA</i>	<i>RABANO PICANTE</i>
<i>ACEITE DE GIRASOL</i>	<i>MIEL</i>
<i>LEVADURA DE CERVEZA</i>	<i>ACEITE DE NUEZ</i>

1.1 Control de Peso:

Hacer dieta nunca funciona. Todos hemos pasado por lo mismo miles de veces. La dieta basadas en un reducido número de calorías pueden causar un daño irreparable en la pared muscular del corazón y subir considerablemente los niveles de colesterol.

Estas dietas se encuentran destinadas al fracaso, pues todo lo que atente contra el equilibrio, lo está. No procuran cambiar los vahitos alimentarios a largo plazo, causando como resultado falta de ánimo, fatiga y aburrimiento.

Las recetas que suprimen todos los carbohidratos también son nocivas, pues prohíben alimentos importante como el pan integral, las papas, las pastas, el arroz y otros cereales que son esenciales como fuentes de energías y de fibra.

Todas las dietas de frutas pueden tener efectos catastróficos en sus dientes y por su propia naturaleza no alimentan bien.

2. Gimnasio:

La aceptación de la vida supone obligaciones con nosotros y el desarrollo al máximo de nuestras capacidades desde todos los ángulos posibles. Esto implica algunos sacrificios en nuestra alterada vida diaria, reservando algo de ese tiempo para nuestro cuerpo, para nuestro bienestar; y hacia los demás, entrega y respeto por medio del amor y la comprensión.

2.1 Beneficios del Ejercicio:

El cuerpo humano posee aproximadamente 500 músculos. La función de éstos es la de permitir movernos, y movernos significa vivir.

La finalidad del ejercicio físico no reside en la transformación exagerada de nuestro cuerpo, sino en acrecentar la capacidad pulmonar, disminuir las pulsaciones cardíacas, incrementar la flexibilidad de nuestras articulaciones, aumentar la fuerza y la tonificación necesaria para vernos y sentirnos bien.

Un cuerpo que funciona perfectamente es un cuerpo joven, con deseos de vivir, sin importar los años que se tengan.

El ejercicio desarrollará nuestra voluntad y transformará incluso nuestro sentido de la vida.

2.2 Interrogantes Comunes:

La gran mayoría de dudas que tenemos respecto de ejercitarnos en un gimnasio o del trabajo localizado en nuestros músculos serán despejadas por los profesionales a nuestros servicios, sin embargo haremos una explicación breve de los más corrientes:

- **El agua:** debemos hidratarnos diariamente y con mayor razón si hacemos ejercicios. El cuerpo necesita una hidratación continua, llamada en el gimnasio como "de

goteo", lo cual quiere decir ingerir constantemente algún tipo de hidratante, pues nuestro músculos son en un gran porcentaje agua y no tienen capacidad de asimilar grandes cantidades de agua al mismo tiempo; lo ideal, entonces, es tomar alguna bebida con minerales para ir reponiéndolos a medida que vamos entrenando.

- **Alimentación:** la alimentación deberá ser balanceada. Es esencial incluir todas las vitaminas, grasas, carbohidratos y azúcares necesarios para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. No debemos ingerir comidas pesadas antes de ir al gimnasio, pues esto nos impedirá respirar bien y estaremos recargados con el estómago en digestión.

- **La Respiración:** la respiración correcta es básica e importante durante toda nuestra vida. Podría decirse que muy pocas personas respiran en forma adecuada, pues es algo que hacemos mecánicamente e inconscientemente. Con los ejercicios tanto aeróbicos (clase, trote, escaladora) como anaeróbicos (trabajo de peso) es indispensable el buen manejo de la respiración, ser conscientes de cuándo debemos inhalar (tomar) y exhalar (botar) el aire, concentrándonos en lo que estamos haciendo, así aprenderemos a distinguir qué grupo muscular estamos trabajando. Generalmente, el aire debe tomarse al iniciar el ejercicio, expulsándolo cuando dicho ejercicio esté por terminar. Al realizar aeróbicos debemos tener una respiración pausada y acorde con la intensidad del trabajo. La respiración debe ser rítmica y continua para ser el

oxígeno llegue a todo nuestro cuerpo, nos dé más rendimiento y menos agotamiento en nuestro esfuerzo.

- ***Algo Interesante:*** la ropa que usemos deberá ser cómoda pero no totalmente suelta. Algunos músculos deben ligeramente apretados para protegerlos de movimientos fuertes como saltos o trote; además, estos nos permitirán ver nuestro cuerpo y sus progresos, lo cual no llevará a esforzarnos más: el espejo deberá ser nuestro mejor crítico, sustituyendo así la equivocada costumbre de pesarnos en una balanza diariamente para saber si hemos perdido peso o no.
- ***Posiciones:*** sería muy extenso explicar parte por parte todas las posiciones que debemos adoptar al hacer gimnasia, pues existen muchos tipos de ejercicios y en cada uno de los profesores o entrenadores deberán dirigirlos y corregirlos. Por ejemplo, en clases de banca (step) la espalda debe estar derecha, el centro de gravedad se encuentra en la cadera y la pelvis, se debe mantener el abdomen contraído y las rodillas en semiflexión (un poco dobladas), subir con paso como si camináramos: talón- bola de pie – punta, y al bajar, lo contrario, punta del pie – bola – talón. Los glúteos deben estar firmes y la cabeza sin tensionar en posición alta, procurando no encoger los hombros.

CAPITULO IV: DISEÑO DE CADA UNO DE LAS AREAS QUE COMPONE EL CENTRO DE ESTETIA

Un sitio innovador en Barranquilla que ofrece a hombres y mujeres, diferentes opciones para mejorar su imagen y renovar su interior. El más completo Centro de Belleza y Estética de la ciudad; donde un destacado grupo de profesionales se encarga de consentirlo y asesorarlo.

En amplios y acogedores salones. Usted recibe tratamientos corporales y faciales, depilación con cera, manta térmica y vacunterapia, gimnasia pasiva, masajes de reafirmación y relajación. El centro cuenta además con cámara de bronceadora y sauna.

No se puede privarse de las sesiones de Spining dirigidas por un entrenador profesional, ni del servicios de uñas esculturales (acrílicas). En la peluquería puede obtener el maquillaje y peinado perfectos para toda la ocasión, con la mejor comodidad.

AREA No. 1 Salones de belleza hombres, mujeres y niños.
Tienda por Dpto. (Accesorios para la belleza)

AREA No. 2 Salones con sus respectivos equipos para Estética
Facial y Corporal
Tienda por Dpto. (Productos)

AREA No. 3 Nutrición y Gimnasios

CAPITULO V: ESTRATEGIAS DE MERCADEO PARA LA REALIZACIÓN DEL CENTRO DE ESTETIA

DETERMINACIÓN DE SEGMENTOS: Abarcaremos estratos 3, 4, 5 y 6 ubicaremos el centro estratégicamente entre la Cra 55 y 56 y desde la calle 74 hasta la 76.

Teniendo en cuenta la ubicación de las entradas y salidas del transporte urbano con el fin de congestionar las vías.

ANÁLISIS DE COMPETENCIA:

El análisis realizado para el diseño de un centro de estética en cuanto a precios y estratos se vería reflejado de una manera muy positiva.

- Se manejarán paquetes promocionales
- Por la manera en que está ubicada Clle 74 y 76 y Cras 55 y 56 sería asequible para los estratos 3, 4, 5 y 6
- El Cliente ahorraría tiempo y dinero siendo esto atractivo ya que satisfacerla todas sus necesidades de una manera total o parcial.

PLAN DE PROMOCIONES: Se organizara un club preferencial de la belleza GLESMIN en donde se inscriben los clientes más importantes.

***Metodología de los eventos:**

los clientes que utilizan los servicios semanales o quincenales se les obsequiará una tarjeta la cual tendrá todos los datos personales, con esta tarjeta acumulará puntos de acuerdo a

los servicios que ha utilizado, esto teniendo en cuenta que a cada servicio se le asignara un puntaje facilitando la recolección del mismo. Por ejemplo: se manejara 4 promociones al año y en primer trimestre se manejara con 1000 puntos acumulados el cliente tendrá un servicio el que desee totalmente gratis.

Objetivos de la estrategia: estos clientes que pertenecen al club nos garantizaran por lo menos utilizar nuestros servicios 15 veces al año, todo esto para crear la exclusividad y fidelidad del cliente para con el centro.

Plan de Medios: se pautara en la Revista Miércoles y en la revista Gente los sábados durante 6 meses consecutivos donde se plasmara los combos que se manejaran en el centro.

*Combo # 1 Manicure y Pedicure "Gratis Masaje Corporal"

*Combo # 2 Blower Manicure y Pedicure "Gratis Limpieza facial"

*Combo # 3 Tres meses de Gimnasio "Gratis 1 mes de Spinning"

Promociones de la semana: se manejara un 20% de descuento en cualquiera de los servicios a solicitar al centro los días Martes, Miércoles y jueves.

Se organizara eventos especiales de Rumba terapia dentro del Gimnasio especialmente a los clientes con la tarjeta preferencial.

9. ANALISIS DE RESULTADOS

En la ciudad de Barranquilla existen Centros que ofrecen servicios de Belleza y Estética, tales como Peluquerías, Gimnasios y Centro de Estética Corporal, los cuales satisfacen parcialmente la demanda de la ciudadanía en general.

Con bases en sondeos no formal y un panel de expertos realizados por el equipo investigativo se ha detectado que a pesar de que hay Centros como los que se anotaron, existen descontento por parte de los usuarios, dado que este servicio son prestados en forma dispersa según las diferentes líneas de servicios; el consumidor no cuenta con un sitio en donde pueda satisfacer integralmente sus necesidades de servicios de Estética en general.

Por ello, los consumidores han manifestado que los costos en cuanto al tiempo, recursos y calidad que le representa asistir varios Centros no hacen que sea atractivo adquirir una atención Estética integral.

10. CONCLUSIONES

Satisfacer la tradicional necesidad de la belleza en el actual sistema de vida en el que es imposible separar la actividad diaria del aspecto personal no es fácil.

Como producto de este estudio se considero que diseñar un Centro de Belleza y Estética que reúna todo en un sólo sitio, es una solución optima posible. Las dificultades de horario y la tendencia de los clientes de exigir variedad y servicios en un solo sitio han sido los factores principales en el surgimiento de este diseño.

A partir de lo anterior se recomienda implementar diseño de estrategias de medios tales como radio, prensa y folletos con los cuales se dé a conocer al consumidor todos los servicios ofrecidos e invitarlos a que visiten y comprueben su eficacia.

ANEXOS

Misión

Nuestro Centro de Belleza es una empresa de servicios de estética y belleza corporal, que utiliza las más avanzadas técnicas que están en el mercado y realiza un permanente desarrollo y mejoramiento en los servicios prestados, buscando siempre satisfacer de manera eficiente y eficaz las demandas, expectativas y necesidades del mercado local, comprometiéndose con el beneficio social

Ser reconocida en los próximos 3 años por la calidad de sus productos y servicios, estando siempre a la vanguardia en innovación de la moda, incorporando permanentemente las más modernas tecnologías, desarrollando nuestro recurso humano hacia la excelencia para ser altamente competitivos, ofreciendo un amplio modelo de gran calidad, confiabilidad y eficiencia, proyectando una imagen corporativa de buen reconocimiento.

Visión

Sala de Belleza



*Con artículos de primerísima
calidad nacionales e
importados dedicados al
cuidado corporal y capilar*

Tiendas por departamento

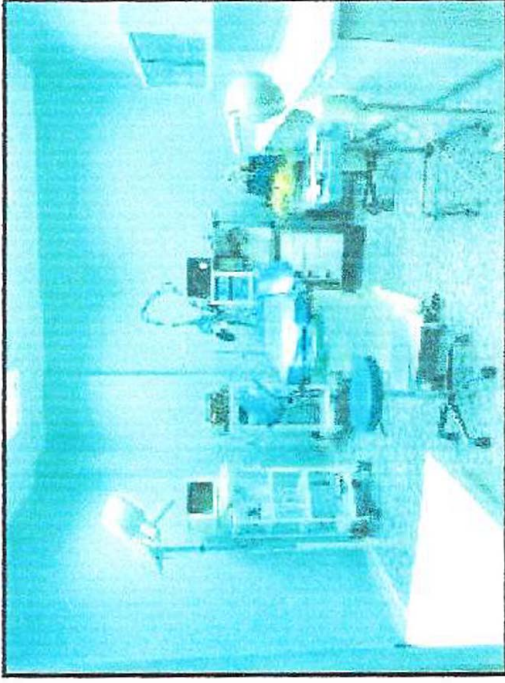


Almacén de productos para adelgazar, estética, maquillaje y belleza en general y almacén deportivo

Consultorios



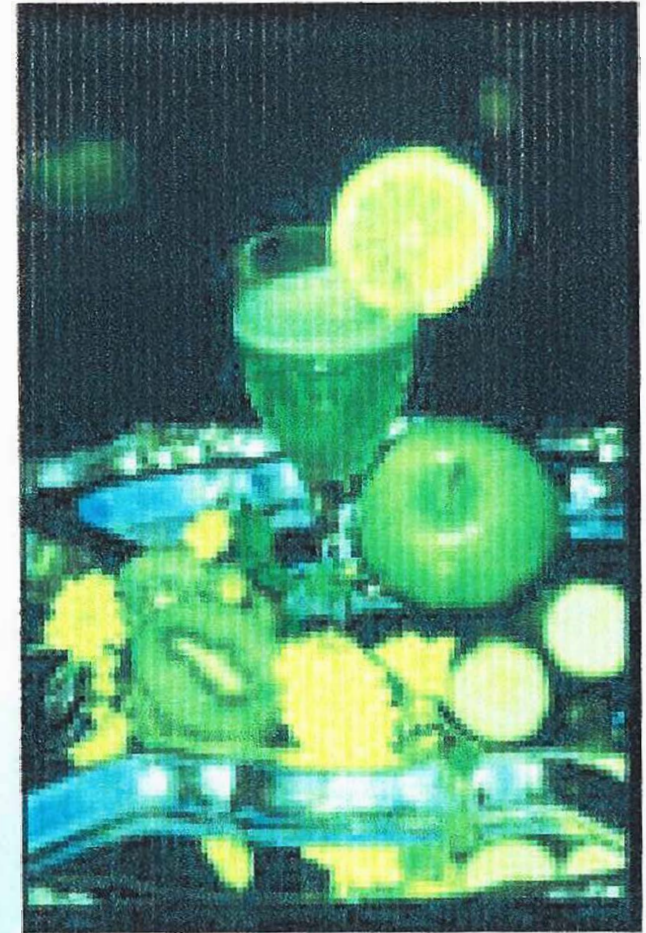
*Grupo de especialistas,
endocrinólogo, nutricionista,
psicólogo, dermatólogo y
cirujano general*



Autoservicio



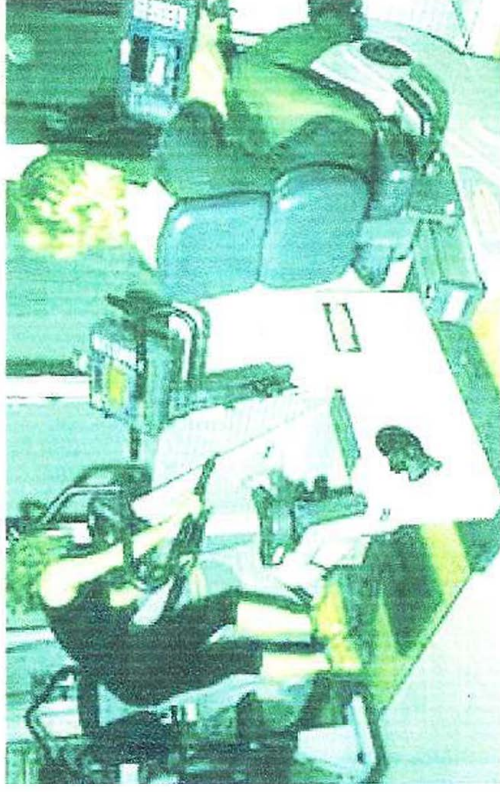
*Restaurante comida y bebidas
light*



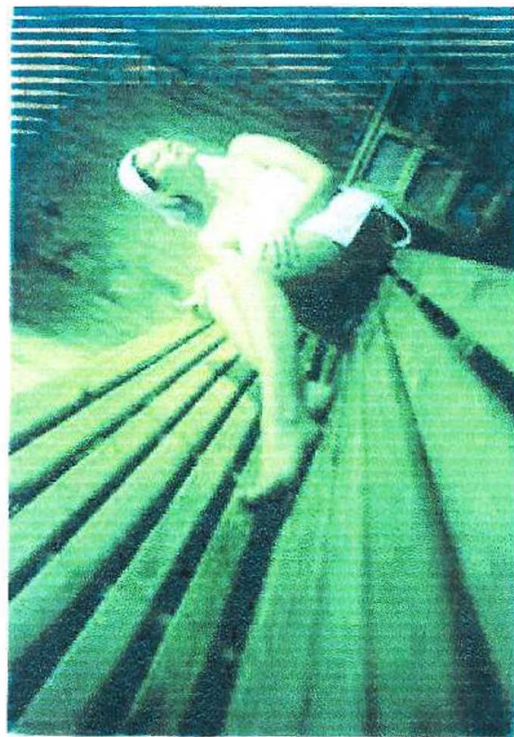
Gimnasio



Aerobic, spinning, máquinas

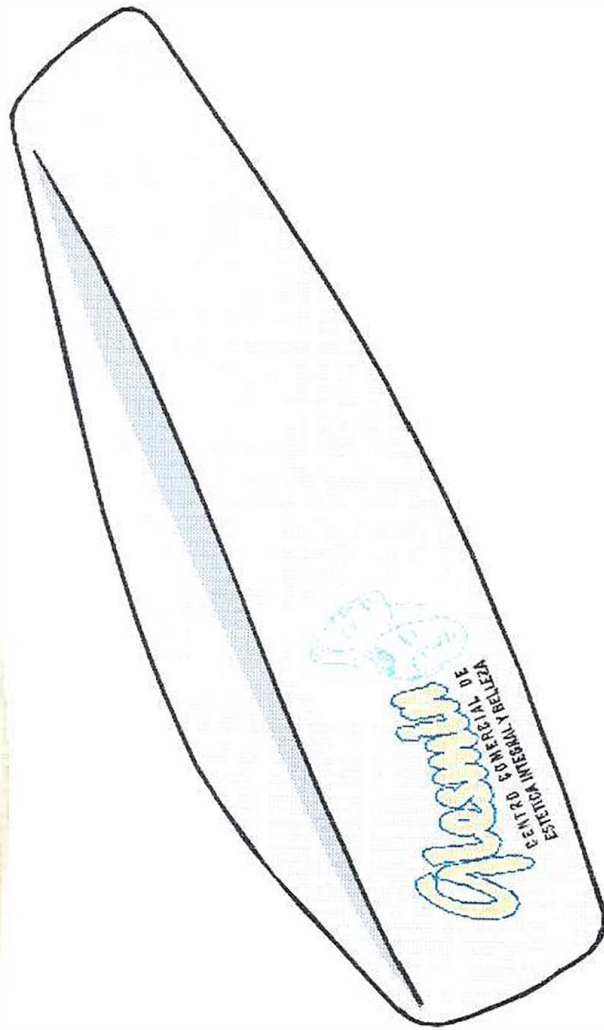
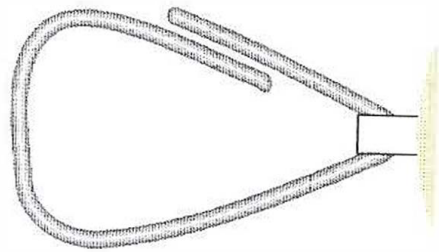


Spa



Piscina, jacuzzi, turcos, sauna

Elementos promocionales



Aviso para prensa

*Todo para tu salud y
belleza en un sólo
lugar...*



Calle 76 entre carreras 55 y 56 Tel: 3601068 Fax: 3685998
E-mail: glesmin@hotmail.com • Barranquilla, Colombia

Pasacalle

*Todo para tu salud
y belleza en un
sólo lugar...*

Glesmin

CENTRO COMERCIAL DE
ESTETICA INTEGRAL Y BELLEZA



Calle 76 entre carreras 55 y 56
Tel: 3601068 Fax: 3685998

Hojas Volantes

*Todo para tu salud y
belleza en un sólo
lugar...*



- Sala de Belleza
- Gimnasio
- Spinning
- Sala de masajes corporales
- Tienda deportiva y de belleza
- Restaurant comida light
- Profesionales especializados en el área de la salud y la belleza
- Jacuzzi, sauna y baño turco

Regístrate por nuestros
planes especiales de
descuentos

Calle 76 entre carreras 55 y 56 Tel: 3601068 Fax: 3685998
E-mail: glesmin@hotmail.com • Barranquilla, Colombia

BIBLIOGRAFÍA

BERRY, Leonard L. Un buen servicio ya no basta. Editorial Norma, 1996.

BIBLIOTECA PRÁCTICA LA SALUD. Barcelona: 1992.

ENCICLOPEDIA DE HISTORIA UNIVERSAL. Círculo de Lectores. Vol. 2,3, Salvat editores, 1991.

GRAN ENCICLOPEDIA ILUSTRADA CÍRCULO DE LECTORES. 1998.

KARL Albrecht. La Revolución del Servicio. Editorial Legis, 1990.

LABORATORIOS VOGUE. Salud y Belleza. Ediciones Gamma.

MÉNDEZ ALVAREZ, Carlos E. Metodología de la Investigación. Mc. Graw Hill. 1998.

STOPPARD, Miriam. Tu rostro y tu cuerpo. Círculo de Lectores. 1990.

www.historia

de

la

Belleza.com.
