



METTLER
1929

ISSUE 01—NÚMERO 01—Editorial / Editorial p.3—Summary / Sumario p.5—100% vegan and Swiss / 100% vegano y suizo p.6—Debunking beauty myths / Derribando mitos de belleza p.10—Glycerin's magical properties / las propiedades mágicas de la glicerina p.16—A healthy mind in a healthy body / Mente sana en cuerpo sano p.20—Face, hair and body / Rostro, cabello y cuerpo p.26



Editorial

Mettler may be a cosmetics company, but not only.

Mettler may be a cosmetics company, but we pride ourselves on doing things differently. For over 90 years we have been producing plant-based products inspired by Swiss nature, using pure and natural ingredients to create mild formulations, which are friendly to the environment. We believe beauty is more than skin-deep. For this reason, we aim to go beyond simply explaining the use and effect of beauty products, and seek to share how environmental factors, conscious exercise, and key natural ingredients can affect your skin, hair, and body. We hope you enjoy reading!

Mettler no solo es una compañía de cosméticos.

Mettler es indudablemente una compañía de cosméticos y nos enorgullece saber qué hacemos las cosas de una manera diferente al resto. Durante más de 90 años hemos estado desarrollando productos a base de vegetales e ingredientes de origen natural inspirados por la naturaleza suiza para crear formulaciones suaves que contribuyan con el cuidado del medio ambiente. Creemos que la belleza va más allá de lo superficial, es por esta razón, que nuestro principal objetivo no es simplemente proporcionar información sobre el uso y los efectos de los productos de belleza, sino también mostrar como factores ambientales, el ejercicio físico e ingredientes naturales activos pueden tener un impacto directo sobre tu piel, cabello y cuerpo. ¡Esperamos que disfrutes de esta lectura!



06

STORY

100% vegan and Swiss
100% vegano y suizo

10

DID YOU KNOW

Debunking beauty myths
Derribando mitos de belleza

16

MINDBLOWING INGREDIENTS

Glycerin's magical properties
Las propiedades mágicas de la glicerina

20

SPORTS BEAUTY CARE

A healthy mind in a healthy body
Mente sana en cuerpo sano

26

BEAUTY CARE

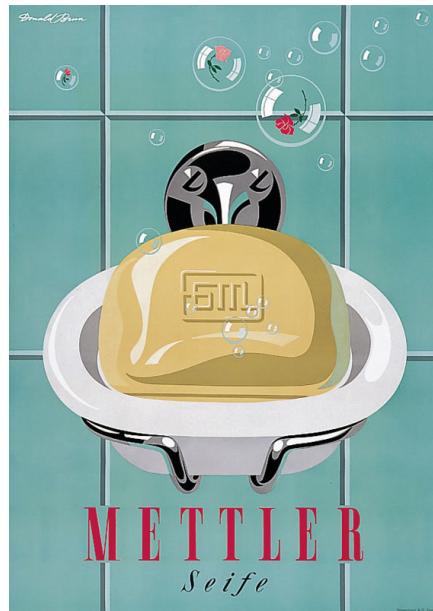
Face, hair and body
Rostro, cabello y cuerpo



100% vegan
and Swiss

Mettler was founded in Hornussen, Switzerland in 1929 by Gotthilf Mettler. The first of Mettler's creations, a glycerin soap, called "Soap for Doctors" became very popular in Switzerland. Over 90 years later, the same glycerin soap is still produced in Switzerland and sold to customers worldwide.

Mettler fue fundada en 1929 por Gotthilf Mettler en Hornussen, Suiza. La primera creación de Mettler consistió en un jabón a base de glicerina llamado "jabón para médicos", el cual se volvió muy popular en el país. Más de 90 años después, ese mismo jabón de glicerina todavía sigue siendo producido en Suiza y comercializado a diversos clientes del mundo entero.



Original vintage poster 1949
Afiche antiguo original de 1949

What began as one of the first Swiss soap factory has developed into a cosmetics company with its own development and production sites. Combining Swiss nature secrets with the latest in skincare knowledge, Mettler launched a new face, body and hair care brand, "Mettler1929" in 2015. Mettler1929 carries a range of over 60 products that combine innovation with the knowledge and experience obtained from decades of product development.

In addition to the soaps, body and hair care products, Mettler1929 also develops high-quality, natural skincare products, that are suitable for even the most sensitive skin types. Our formulations are created from plant-derived ingredients, grown and sourced by certified suppliers. Our entire product range is vegan, paraben-free and free of animal by-products. We also take care to ensure they are mildly fragranced, so that they can be used by everyone.

Lo que comenzó como una fábrica de jabones suizos ha evolucionado en una empresa de cosméticos que posee sus propios sitios de desarrollo y manufactura. Mediante la combinación de diversos secretos de la naturaleza suiza y lo último en investigaciones en el campo de la belleza, Mettler lanzó una nueva línea para el cuidado de el rostro, cuerpo y cabello en 2015 denominada "Mettler1929", la cual ofrece una gama de más de 60 productos que combinan la innovación, la experiencia y el conocimiento adquiridos a lo largo de las décadas.

Además de jabones y productos para el cuerpo y cabello, Mettler1929 también desarrolla productos naturales de alta calidad orientados al cuidado de el rostro, apto para todo tipo de pieles incluso aquellas que son más sensibles. Nuestras formulaciones se basan en ingredientes derivados de plantas que son cultivadas por proveedores certificados. Toda nuestra gama de productos es vegana, libre de parabenos, sin ingredientes derivados de animales y también, nos aseguramos de que posean una ligera fragancia, de manera que puedan ser utilizados por todas las personas.

"Swiss manufacturing tradition combining high technology of the product, natural ingredient and Swiss quality."

"Tradición de fabricación suiza que combina alta tecnología del producto, ingredientes naturales y calidad suiza."



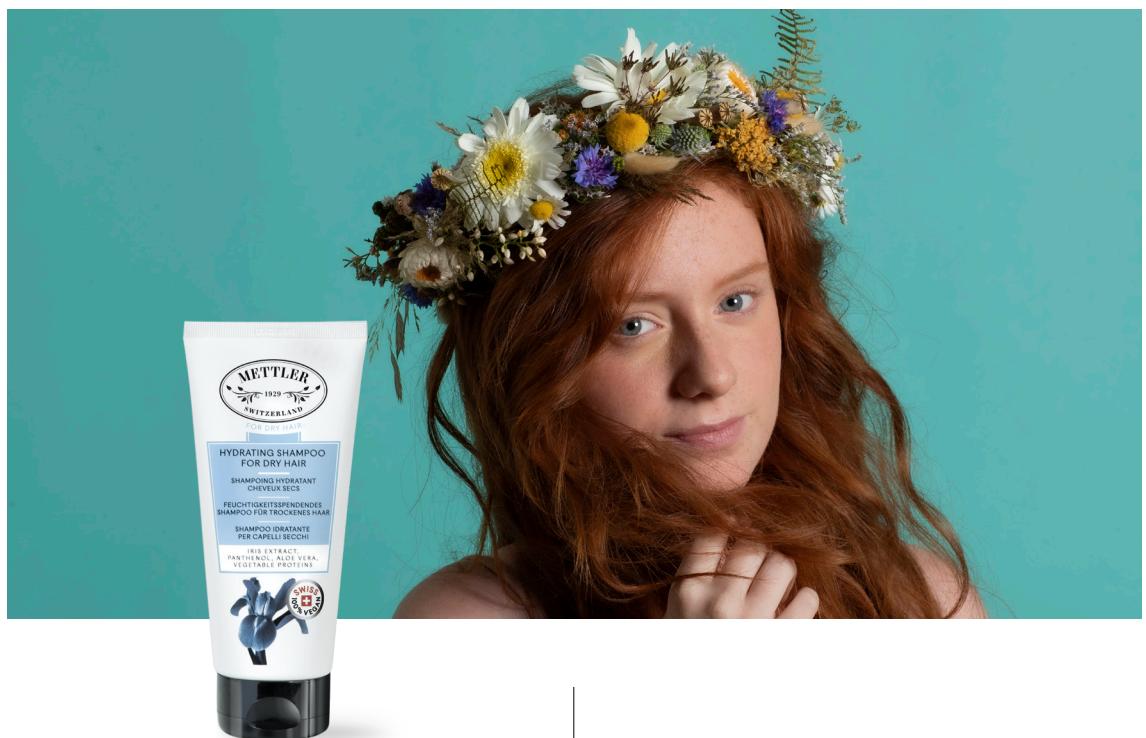
GLYCERIN / GLYCERINA
Soap for doctors
Jabón para médicos



Debunking beauty myths

The beauty world is filled with false information, much of which is at best unconvincing and at worst dangerous to your physical health. We decided to clarify some of the most common beauty myths and sort out fact from fiction.

El mundo de la belleza está plagado de información falsa, la cual en el mejor de los casos es poco convincente y en el peor de ellos, puede llegar a ser perjudicial para tu salud física. Mediante este artículo decidimos arrojar un poco de luz sobre algunos de los mitos de belleza más comunes y ayudarle a diferenciar la realidad de la ficción.



MOISTURIZING / HIDRATANTE
Hydrating shampoo for dry hair
Champú hidratante para cabello seco

“Getting frequent haircuts leads to faster hair growth.”

Regular haircuts do not affect hair growth. As hair grows from follicles on the head, cutting split ends does not impact hair growth. The best way to enable hair to grow quickly is to find a mild shampoo that is suitable for your hair type and gently cleanses the hair scalp. Cutting split ends is nonetheless recommended, as it makes hair appear healthier and more voluminous.

“Cortarse el pelo regularmente hace que crezca más rápido.”

Los cortes de cabello regulares no afectan su crecimiento. Debido a que el desarrollo capilar se origina en los folículos, cortar las puntas abiertas no tiene conexión alguna en el crecimiento del pelo. La mejor solución en estos casos radica en buscar un champú suave que sea adecuado para tu tipo de cabello y de esta manera ayudar a limpiar y eliminar las impurezas del cuero cabelludo. No obstante, se recomienda eliminar las puntas abiertas para conseguir una cabellera saludable, con mayor volumen y fortaleza.

“Drinking water will help my skin stay hydrated.”

The belief that drinking a lot of water will result in younger, softer, healthier skin is nothing more than a rumor. At the cellular level, there is no evidence that increased water intake leads to better-hydrated skin. Hydration levels in the body are heavily impacted by diet and nutrition. For hydrated skin, we recommend using a mild cleanser, limiting long hot showers, and regularly applying body cream. If you’re looking to hydrate your skin, applying nourishing skin cream is much more effective than drinking water.

“Beber agua ayudará a mi piel a mantenerse hidratada.”

La creencia de que beber mucha agua dará como resultado una piel más suave, saludable y juvenil no es más que un rumor. A nivel celular, no existe evidencia de que un aumento en el consumo de agua resulte en una piel mejor hidratada. Los niveles de hidratación corporal se encuentran influenciados por factores como la dieta y la nutrición. Para conseguir una piel saludable, le recomendamos hacer uso de un limpiador suave, limitar las duchas calientes prolongadas y aplicar regularmente una buena crema corporal. Si lo que está buscando es aportar hidratación y vitalidad a su piel, la simple aplicación de una crema nutritiva es mucho más efectiva que beber agua.



CLEANSING / LIMPIADOR
Cleansing milk
Leche limpiadora

“I should exfoliate daily.”

Exfoliating the skin helps remove dirt, sweat, and impurities and brings to dull skins a fresher complexion. While exfoliating is recommended, exfoliating too often can cause more harm than good. Daily exfoliation removes the skin’s natural oils, leading to irritated or dry, thin fragile skin that lacks moisture. We at Mettler recommend limiting exfoliation to 1-2 times a week.

“Debo exfoliarme diariamente.”

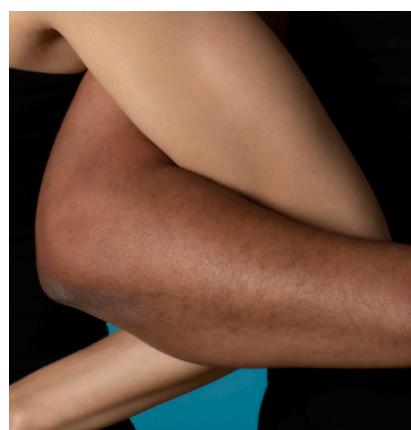
El proceso de exfoliación ayuda a remover la suciedad, sudor e impurezas y aportar vitalidad a aquellos cutis con un aspecto áspero y sin vitalidad. Si bien la exfoliación es ampliamente recomendada, el realizarlo con demasiada frecuencia o a diario puede ocasionar más daños que beneficios, ya que durante este proceso estamos eliminando los aceites naturales que produce nuestra piel resultando en un debilitamiento de la dermis ocasionado por irritación y/o resequedad. En Mettler recomendamos limitar la exfoliación a 1-2 veces por semana.

"Eventually my skin will adapt to my skincare routine."

It does take a certain period of time for skin to adapt to new ingredients. However, the way a product affects your skin will not change, rather your skin and its needs may evolve. This is the case not only with skincare but with hair products too. The same formula of shampoo will cleanse your hair the same way for years unless there is a change in the structure of your hair follicles. If it is necessary to change your haircare or skincare, alternative products should be introduced one-by-one. This enables you to discover which products are most suitable and work best for you.

"Después de un tiempo, mi piel se adaptará a mi rutina de cuidado de la piel."

A la piel le toma cierto tiempo adaptarse a nuevos ingredientes. Sin embargo, la manera en que un producto interactúa con tu piel no cambiará, más bien tu piel y sus necesidades son las que tienden a evolucionar. Esto es válido tanto para el cuidado de la piel como también para productos destinados al cuidado del cabello. Por ejemplo, la fórmula de un champú en específico limpiará tu pelo de la misma manera durante años, a menos que se presente un cambio en la estructura de tus folículos capilares. Es por esta razón que, si necesitas cambiar o reemplazar tus productos de belleza, deberás hacerlo de forma paulatina, uno por uno, ya que esto te permitirá descubrir cuáles son los más adecuados y funcionan mejor de acuerdo con tus necesidades.



"Only teenagers suffer from acne."

Acne is a chronic skin condition that can occur at any age on the face or other parts of the body. While teenagers are more heavily affected due to the sebaceous glands being activated during youth, acne can also arise at a later age. Several factors may impact acne, such as genetics, hormonal changes during a woman's menstrual cycle, anxiety and stress, heat and humidity, and oil-based makeup.

"Solo los adolescentes sufren de acné."

El acné es un padecimiento crónico de la piel que puede presentarse a cualquier edad afectando el rostro u otras zonas del cuerpo. Si bien este problema es más común en adolescentes debido a que las glándulas sebáceas se encuentran más activas, el acné también puede surgir a una edad más avanzada. Son muchos los factores que influyen en esta afección, algunos de ellos son: la genética, cambios hormonales durante el ciclo menstrual de la mujer, ansiedad y estrés, calor y humedad, como así también el maquillaje a base de aceite.

"Applying toothpaste on my pimples will dry them."

Toothpaste does contain ingredients that can dry out pimples overnight. The most well-known ingredient is menthol, which may reduce pain and swollenness of the skin in the short-term. However, not only is it not as effective as a specifically formulated product, but it may cause irritation and dry the skin. Toothpaste was never designed to be used on skin! In the long term, drying the skin through using toothpaste can even lead to more acne.

"Aplicar pasta de dientes en mis espinillas ayudará a secarlas."

La pasta de dientes contiene ingredientes capaces de secar las espinillas si se aplica y deja actuar durante la noche. Uno de los ingredientes más conocidos por este efecto es el mentol, el cual ayuda a reducir el dolor y la inflamación de la piel a corto plazo. Sin embargo, no solo no es tan efectivo como lo sería un producto formulado especialmente para este propósito, sino que también puede producir irritación de la piel. ¡La pasta de dientes no fue diseñada para su aplicación sobre la piel! Su utilización prolongada podría ocasionar resquejadad en la piel e incluso causar el efecto contrario provocando la aparición de más acné.



"Makeup prevents skin from breathing."

Makeup is often blamed for bad skin. However, there is no study that has proven a link between makeup and acne. Rather than letting the skin breathe, makeup has a protective function – it can help shield the skin from environmental contaminants and dangerous sunlight rays. What can lead to breakouts, however, is the bad habit of not removing makeup at nighttime and forgetting to properly cleanse the face. This can cause pores to become clogged, eyes to become irritated and wrinkle lines to develop.



"El maquillaje evita que la piel respire."

A menudo, se culpa al maquillaje de ser perjudicial para la piel. No obstante, no existe un estudio que vincule la relación entre el maquillaje y el acné. Por tanto, el maquillaje puede considerarse un producto cosmético que cumple con la función de proteger la piel ante factores ambientales como la contaminación y los peligrosos rayos solares. Por otro lado, una mala rutina desmaquillante por la noche y no realizar una limpieza facial adecuada pueden provocar brotes de acné, poros obstruidos, irritación en los ojos y hasta la formación temprana de líneas de expresión en el rostro.



Glycerin's magical properties

While there is no one magical ingredient that will instantly give you supple, youthful, well-hydrated skin, glycerin can go a long way in helping your skin achieve its full potential.

Glycerin, also known as glycerol, is a clear odorless liquid that has a sugary taste. The term glycerin comes from the Greek word “glykys”, which means sweet. First discovered by accident in the 18th century, in 1783, when the Swedish chemist Carl Wilhelm Scheele heated a mixture of olive oil and lead monoxide, glycerin has since become a staple in the cosmetics industry.

Si bien no existe un ingrediente mágico que aporte elasticidad, juventud e hidratación al instante, la glicerina contribuye en gran medida a que tu piel alcance su máximo potencial.

La glicerina, también conocida como glicerol, es un líquido transparente, inodoro y de sabor dulce. Su término proviene del griego “glykys” que significa dulce y fue descubierto de manera accidental en el siglo XVIII, más precisamente en 1783, cuando el químico sueco Carl Wilhelm Scheele calentando una mezcla de aceite de oliva y monóxido de plomo logró aislar este compuesto. Desde entonces, la glicerina se ha convertido en un elemento esencial dentro de la industria cosmética.

Vegetable glycerin is made by heating vegetable fats, such as soy, palm or coconut oil, under pressure or together with a strong alkali. Under these conditions, the glycerin splits from the fatty acids and mixes with water, forming a syrup-like liquid. When it was first discovered, glycerin was primarily used to make candles.

La glicerina vegetal se obtiene calentando grasas vegetales como los aceites de soja, palma o coco, bajo presión o junto con un álcali fuerte. Estas condiciones ocasionan que la glicerina se separe de los ácidos grasos y se mezcle con agua, formando un líquido de consistencia similar al jarabe. Posterior a su descubrimiento, la glicerina fue utilizada principalmente en la elaboración de velas.



Nowadays, glycerin is widely used in many different industries, from food to cosmetics to pharmaceuticals. In the world of skincare, glycerin can be vital to the performance of skin-care products. Glycerin is a humectant, meaning it can draw moisture from the air around us and keep that moisture in the protective layer of the skin. It acts like a sponge and can hold several times its weight in water. Due to these properties, it is widely used in cleansers, tonics, body lotions, moisturizers, face masks, and other skin-care or hair-care products.

Glycerin is a key ingredient in many of Mettler's formulations. Glycerin works by forming a barrier on the skin that helps keep natural moisture locked in and helps the skin maintain its softness, even when being cleansed. Not only is glycerin able to provide lasting hydration to dry, damaged and cracked skin, but due to its gentleness, it can be used on sensitive skin. It doesn't have an oily texture which could clog pores, so it is ideal for combination and oily skins with impurities. It also effectively protects the skin against irritation.

Other advantages of this wonder-ingredient are that it smooths and improves the elasticity of the skin, helps to boost cell regeneration, protects against external skin aggressors, brightens the skin and has a minimal impact on the environment.

Hoy en día, este componente es altamente utilizado en diversas industrias, desde la alimentaria hasta la cosmética pasando por la farmacéutica. En lo que respecta al mundo del cuidado de la piel, desempeña un papel esencial en el desempeño de diferentes productos. Tiene la propiedad de atraer la humedad ambiente que nos rodea y mantenerla en la capa protectora de la piel actuando como una esponja y con la ventaja de mantener varias veces su propio peso en agua. Debido a estos atributos, es ampliamente utilizada en la fabricación de limpiadores, tónicos, lociones corporales, humectantes y otros productos para el cuidado de la piel o el cabello.

La glicerina es un ingrediente clave en muchas formulaciones de Mettler. Forma una barrera protectora en la dermis que ayuda a retener la humectación natural y mantener su elasticidad incluso cuando es sometida a una limpieza. No solo es capaz de proporcionar una hidratación duradera en el caso de pieles secas, dañadas y agrietadas, sino que gracias a su extrema suavidad puede ser utilizada en pieles sensibles. Además, al no presentar una textura oleosa que pueda obstruir los poros representa una opción ideal para pieles mixtas y grasas propensas a la aparición de imperfecciones; incluso protege la piel de manera eficaz contra irritaciones.

Algunas otras ventajas que podemos destacar de este maravilloso ingrediente son: ayuda a mejorar la suavidad y elasticidad de la piel, promueve la regeneración celular, protege de agentes agresores externos, ilumina la piel y tiene un mínimo impacto en el medio ambiente.

“Glycerin is a key ingredient for Mettler because it is beneficial to many skin types.”

“La glicerina es un ingrediente esencial para Mettler debido a los beneficios que representa para diversos tipos de piel.”



A healthy mind in a healthy body

Regular physical exercise has a positive impact on the body as it reduces stress and increases blood circulation. Increased blood circulation can help improve skin as it enables skin cells to be better oxygenated and therefore more dynamic. With regular exercise, stress levels decrease. This not only positively impacts one's appearance but also helps skin regenerate at a faster rate.

Hacer ejercicio físico regularmente tiene un impacto positivo en el cuerpo, debido a que reduce los niveles de estrés e incrementa la circulación sanguínea. Un aumento en la circulación puede ayudar a mejorar la piel porque permite que las células se oxigenen y se activen dinámicamente. Esto no solo mejorar la apariencia, sino que también ayuda a que la piel se regenere a un ritmo más rápido.



SPORTS BEAUTY CARE

Because of this known link between exercise and healthy skin, Mettler promotes exercise and sponsors the 'Cogeas Mettler' women's professional cycling team. A team of professional runners and young runners in training for the next Olympic Games in 2020 and 2024.

Debido a la estrecha relación existente entre el ejercicio y una piel saludable, Mettler fomenta la actividad física patrocinando al equipo profesional de ciclismo femenino 'Cogeas Mettler'. Un equipo de atletas profesionales y jóvenes corredores en etapa de entrenamiento para competir en los próximos Juegos Olímpicos en 2020 y 2024.



NATURAL FRUIT-EXTRACT
EXTRACTOS NATURALES DE FRUTAS
Revitalizing black currant shower gel
Gel de ducha revitalizante de grosella negra

Apart from its impact on your skin, exercise also has a positive impact on your mind and mood. The following quotes by world-renowned athletes may provide some motivation to get up and get moving. Your body (and your skin) will thank you!

Además de los beneficios para tu piel, la actividad física tiene un impacto positivo en tu mente y estado de ánimo. A continuación, te presentamos algunas frases de atletas de renombre internacional que te proporcionarán esa motivación extra para que comiences a ponerte en movimiento. ¡Tu cuerpo (y tu piel) te lo agradecerán enormemente!

“If you feel good, You will always perform your best without worrying about anything.”

“Si te sientes bien, siempre harás tu mejor esfuerzo sin preocuparte por nada más.”
Maria Sharapova

“When you are good at something, make that everything.”

“Cuando eres bueno en algo, haz de eso tu mundo.” Roger Federer

“It's important for everyone to stand up for what they believe in.”

“Es importante que todos defiendan lo que creen.” Lewis Hamilton

“Sports are such a great teacher. I think of everything they've taught me: camaraderie, humility, how to resolve differences.”

“El deporte es un gran maestro. Pienso en todo aquello que me ha enseñado: camaradería, humildad, cómo resolver las diferencias.” Kobe Bryant

“Never say never because limits, like fears, are often just an illusion.”

“Nunca digas nunca porque los límites, como los miedos, a menudo son solo una ilusión.” Michael Jordan



Face, hair and body

Mettler1929 suggests, one of the easiest ways to take better care of your skin is to diligently follow a routine once or twice a day, in the morning and evening. No one step is less important, so all should be undertaken with equal care and diligence.

Mettler1929 recomienda seguir una rutina diaria de cuidado de la piel de una a dos veces al día ya sea por la mañana o la noche. Cada uno de los pasos es de suma importancia y deben llevarse a cabo con igual atención y cuidado.

*“If you have a goal, and
you want to achieve it,
then work hard and do
everything you can to
get there, and one day
it will come true.”*

“Si tienes una meta, y quieres conquistarla, entonces esfúérzate
y haz todo lo posible para alcanzarla, y un día se hará realidad.”
Lindsey Vonn

Face routine

Rutina facial

Once or twice a week, your usual cleanser can be replaced with an exfoliation or peeling treatment, which cleanses more deeply and helps remove dead skin cells, followed by a mask suitable for your skin type.

Puedes reemplazar tu limpiador habitual por un tratamiento de exfoliación o peeling una o dos veces por semana, de esta manera, ayudarás a realizar una limpieza profunda y remover las células muertas; seguidamente por la aplicación de una mascarilla facial adecuada para tu tipo de piel.



CLEANING
LIMPIADOR
Cleansing milk
Leche limpiadora

DETOK
DETOX
Detox purifying peeling
Peeling detox purificante

MOISTURIZING
HIDRATANTE
24h moisturizing cream
Crema hidratante 24h

1

Firstly, cleanse your skin to wipe away makeup.

Primero, limpia tu piel cuidadosamente para eliminar todo rastro de maquillaje.

2

Tone your skin to remove the makeup residue, dust, and pollution, that the cleanser hasn't got to. Using a toner is also essential to tighten the pores and stabilize the pH balance of the skin.

Tonifica tu piel para remover cualquier resto de maquillaje, polvo e impurezas que hayan sido eliminados en el paso anterior. La utilización de un tonico facial es también esencial para cerrar los poros y equilibrar el pH del cutis.

3

Apply a serum, preferably a light formula with high concentrations of active ingredients, which will be absorbed until the deep layers of the epidermis and can help target specific skin issues.

Aplica un suero facial, también conocido como serum, preferiblemente de fórmula ligera enriquecido con altas concentraciones de ingredientes activos que penetran hasta las últimas capas de la epidermis y apunten a tratar problemas específicos de la piel.



4

Moisturize the eye area with an eye gel or cream. Because the area around the eyes is delicate and sensitive, it is best to gently tap the gel or cream using the tip of the fourth finger, which is the weakest of the five and therefore less likely to cause any damage. Eye creams work especially well after being placed in the refrigerator. The cold allows decongestion so the skin around your eyes will look more refreshed.

Hidrata el contorno de los ojos mediante la aplicación de un gel o crema específica para esta zona. Debido a que esta área es particularmente delicada y sensible, es preferible aplicar el producto dando ligeros toquecitos utilizando la yema del cuarto dedo, o dedo anular, el cual es el más débil de los cinco y por lo tanto el menos propenso a causar algún tipo de daño. Conservar las cremas para el contorno de ojos dentro del refrigerador mejoran su efectividad, debido a que, a la hora de aplicarlas, el frío ayuda a descongestionar aportando una apariencia más refrescante.

5

Last but not least, one should always apply moisturizer as part of a skincare routine. The best moisturizers not only hydrate skin, but also help regenerate and protect skin cells, and restore the skin's pH levels.

Por último, pero no menos importante, siempre debes aplicar una crema hidratante como parte fundamental de tu rutina de cuidado de la piel. Los mejores humectantes no solo brindan hidratación, sino que ayudan a regenerar y proteger las células de la piel y asimismo restaurar los niveles de pH.





STC / STC
STC anti-aging
eye contour cream
STC crema contorno
de ojos anti-edad

STC / STC
STC anti-aging serum
STC serum anti-edad

I woke up like this
Así me
desperté

How tired or worn down a person is can have a real impact on how a person looks. Several researchers have shown that people who look tired are perceived as less attractive. Dark circles under the eyes, puffy eyelids or a dull complexion, these things can impact how likely others are to engage socially with a person.

An experiment led by the renowned Karolinska Institute in Sweden compared the physical appearance of people after they took time for a skincare routine and had a good night's sleep, to their appearance after they slept 4 or fewer hours for two consecutive nights. The study found significant differences in attractiveness. So, a good night's sleep both helps you feel better physically and has a big impact on how healthy you look.

Not only are less tired individuals more appealing but getting regular beauty sleep helps maintain the youthfulness of skin. When you're sleeping, the skin produces collagen, which makes your skin more soft, supple and plump. Sleep also increases blood circulation, which helps your skin achieve a bright glow.

Los niveles de fatiga o agotamiento de una persona pueden tener un gran impacto sobre su apariencia. Diversos estudios han demostrado que las personas que lucen cansadas son percibidas como menos atractivas. Ojeras, párpados hinchados o una piel sin brillo pueden afectar la probabilidad en cómo una persona se relaciona socialmente con el resto.

Un experimento llevado a cabo por el renombrado Instituto Karolinska en Suecia comparó la apariencia física de un grupo de personas que siguieron una meticulosa rutina de cuidado de la piel y tuvieron un buen descanso por la noche, respecto a cómo lucen luego de haber dormido por 4 horas o menos durante dos noches consecutivas. El estudio arrojó diferencias significativas en cuanto al atractivo de los participantes. En conclusión, una buena noche de descanso te ayudará a sentirte físicamente mejor y tendrá un impacto significativo en qué tan saludables luces.

No solo las personas que lucen menos cansadas son más atractivas, sino que un sueño reparador ayuda a preservar la juventud de la piel. Cuando duermes, la piel produce colágeno lo que contribuye a que se sienta más suave, tersa y firme. El sueño también incrementa la circulación sanguínea lo que ayuda a aportar luminosidad a la piel.



When you're not getting enough sleep, your body perceives this lack of rest as a stressor and produces cortisol in response. Cortisol accelerates the process of aging and contributes to a loss of elasticity in the skin. Not sleeping enough also reduces blood circulation, and the subsequent lack of oxygen is to blame for dark circles emerging under the eyes. Your skin is also likely to become more sensitive and dehydrated if you're not getting in enough of those precious ZZZs as the skin barrier weakens.

If you have difficulty falling asleep in the evening, or wish for more sound sleep, here are some useful tips: Taking a bath, having a calming stretch, establishing a bedtime routine or engaging in peaceful meditation are simple ways to relax and quiet the mind and body before bed. Perhaps the most important step to waking up with a fresh well-rested glow is to remove makeup and follow an evening skincare routine to help your skin properly regenerate while you're in dreamland.

Cuando no duermes lo suficiente, tu cuerpo percibe esa falta de reposo como un factor estresante y en respuesta produce cortisol. Esta hormona acelera el proceso de envejecimiento y contribuye a la pérdida de elasticidad de la piel. No dormir la cantidad de horas necesarias también disminuye la circulación sanguínea y, por consiguiente, una falta de oxígeno fomenta la aparición de ojeras. Si no logras conciliar las suficientes horas de sueño, la barrera cutánea se debilitará y como resultado tu piel se volverá más sensible y deshidratada.

Si tienes dificultades para lograr un sueño profundo y placentero por las noches, aquí te compartimos unos consejos útiles: tomarse un baño, hacer ejercicios de estiramiento para relajarse, establecer un horario para acostarse o meditar, son simples maneras que le ayudarán a relajar y calmar la mente y el cuerpo antes de dormir. Quizás el aspecto más importante para despertarse fresco y descansado es remover todo resto de maquillaje y seguir una efectiva rutina de belleza por la noche para favorecer a que la piel se regenere mientras se encuentra descansando en el país de los sueños.

LIGHTENING / ILUMINADORA
24h lightening cream
Crema luminosidad 24h



Snow white
Blanca nieve

While some people believe that dandruff is related to the health of hair, it is actually an issue with the scalp. Skin renews itself constantly, but usually, skin cells are so small they are invisible to the human eye. In the case of dandruff, the cells are replacing themselves at a faster rate than necessary. As a result, the skin separates into visible white flakes, and oftentimes the scalp becomes itchy.

Algunas personas creen que la caspa se encuentra relacionada con la salud del cabello, cuando en realidad se trata de una afección del cuero cabelludo. La piel se renueva constantemente, pero por lo general sus células son tan minúsculas que son invisibles a simple vista. En el caso particular de la caspa, las células se regeneran más rápido de lo necesario y como resultado la piel se separa en visibles escamas blancas que a menudo, producen picazón en el cuero cabelludo.

Dandruff is usually the result of one-of-three factors: oily skin, microorganisms called Malassezia yeast or an individual's particular genetic disposition. Other contributing factors include environmental pollutants, fluctuations in temperature, hygiene issues, dry skin, too-frequent shampooing, skin conditions like eczema or psoriasis, high-stress levels, or hormone changes. This last factor is the reason people in adolescence, pregnancy or menopause are more likely to experience dandruff. In general, however, more men than women are affected. Although dandruff is in no way contagious, it can still be a cause of embarrassment.

La caspa es por lo general el resultado de uno de los siguientes tres factores: piel grasa, microorganismos llamados Malassezia o la disposición genética particular de la persona. Otros factores que contribuyen a su aparición incluyen la contaminación ambiental, cambios en la temperatura, problemas de higiene, resequedad de la piel, la aplicación frecuente de champús, afecciones de la piel como ser eccema o psoriasis, altos niveles de estrés, o cambios hormonales. Este último factor es la razón por la cual las personas durante la adolescencia, el embarazo o la menopausia tienen más probabilidades de padecerla. En general, este problema afecta más a los hombres que a las mujeres, y aunque la caspa no es contagiosa, puede ser un motivo especial de vergüenza.



DETOX / DETOX
Detox purifying shampoo for oily hair
Champú detox purificante para pelo graso

Fortunately, dandruff can be cured. In most cases, using a suitable shampoo and conditioner for sensitive scalps can work wonders. Anti-dandruff shampoos have been formulated specifically to moisturize and cleanse the scalp. For those who experience dandruff, we recommend only applying conditioner to the ends of hair; applying conditioner to the scalp can clog hair follicles and cause further issues. Scalp scrubs can irritate and dry the scalp and are therefore also not recommended.

Afortunadamente, este problema tiene tratamiento. En la mayoría de los casos, el uso de un champú y acondicionador adecuados para cuero cabelludo sensible puede funcionar de maravillas. Los champús anticaspa fueron formulados especialmente para humectar y limpiar esta área. Para las personas que tienen caspa, les recomendamos aplicar el acondicionador de medios a puntas, ya que aplicarlo en la base de la cabeza puede obstruir los folículos capilares y ocasionar más problemas. A su vez cabe destacar que los exfoliantes para el cuero cabelludo no son recomendables porque pueden irritar y resecar.



DETOX / DETOX
Detox anti-dandruff shampoo
Champú detox anticaspa

Nourish to flourish

Nutrir para florecer

The main ingredient of human hair is a protein called keratin. Hair is comprised of around 96% of Keratin which determines how curly or dry the hair will be. How dry hair is, is also dictated by the amount of sebum secreted by the sebaceous glands.

Dry hair has several key characteristics: it breaks easily, has a rough texture, and looks dull and lifeless. Although hair can be hereditarily dry, heat styling causes the most damage in the vast majority of cases. Limiting the use of straighteners and curlers, coloring hair less often and letting hair air dry, all make hair less prone to dryness and breakage.

El principal ingrediente presente en el cabello humano es una proteína llamada queratina. El pelo está compuesto de aproximadamente un 96% de queratina, la cual determina su naturaleza y textura, rizado o seco. Su nivel de sequedad también depende de la cantidad de sebo secretado por las glándulas sebáceas.

Las características principales del cabello seco son: fragilidad, textura áspera, opacidad y falta de vida. Aunque el hecho de que un cabello sea seco puede deberse a razones hereditarias, los métodos utilizados para estilizar son, en la gran mayoría de los casos, la principal causa de daño. Limitar el uso de alisadores y rizadores, someterlo a coloraciones con menos frecuencia y dejar que se seque al aire libre, hacen que el cabello se vuelva menos propenso a experimentar sequedad y quiebre.



During the summer, increased sun exposure and contact with salt and chlorine water can also impact hair dryness. To moisturize and nourish the hair in depth, conditioners and masks should be used regularly.

Not only is hair given the nourishment it needs to grow longer and stronger, but these products also make hair softer and shinier. Shampooing less frequently and massaging the scalp can also help maintain ideal hair quality.

Durante el verano, la prolongada exposición a los rayos solares, el contacto con la sal del agua marina y el cloro de las piscinas puede tener un gran impacto en la resequedad del cabello. Para hidratar y nutrir en profundidad, se deben utilizar acondicionadores y mascarillas regularmente.

El cabello no solo conseguirá obtener la nutrición necesaria para crecer y fortalecerse, sino que estos productos también le aportan la suavidad y luminosidad que carece. Restringir la frecuencia de uso del champú y masajear el cuero cabelludo pueden ayudar a mantener la calidad de la melena.



MOISTURIZING / HIDRATANTE
Hydrating & nourishing mask for dry hair
Mascarilla para cabello seco hidratante & nutritiva

MOISTURIZING / HIDRATANTE
Hydrating shampoo for dry hair
Champú hidratante para cabello seco





Comfortable in one's skin

Estar a gusto con tu
propia piel

Your body needs hydration just like your face and hair, but moisturizing the body is too often overlooked. The skin's hydrolipidic protective barrier can be damaged daily, from clothing-related friction, irritation from shaving or hot showers. As a result of this, lipids need to be restored to the skin, and moisture needs to be replenished to the skin's outer layer. Moisturizing the skin regularly helps to make skin softer, improve its function, and reduce dryness and tightness.



SENSITIVE SKIN / PIELE SENSIBILE
Intense softness body lotion
Loción hidratante corporal

In Winter, richer body milk should be used, even for those with oily skin, with non-comedogenic ingredients such as avocado, almond or mineral oil. During colder seasons, body lotion can be applied several times a day, and should always be applied after exfoliation or hair removal. For best results, we advise massaging body lotion into the skin right after showering, when it penetrates the skin and moisturizes more deeply. The legs, knees, and elbows are more likely to become dry quickly, and thus deserve special attention.

En invierno, se aconseja utilizar una leche corporal nutritiva, incluso para aquellas personas que tienen piel grasa, formulada con ingredientes no comedogénicos como ser el aguacate, almendras o aceites minerales. Durante las estaciones más frías, se puede aplicar loción corporal varias veces al día y se aconseja hacerlo inmediatamente luego de realizar una exfoliación o depilación. Para obtener mejores resultados, le recomendamos masajear la loción inmediatamente después de salir de la ducha porque de esta manera los ingredientes activos penetran mejor en la piel para hidratarla en profundidad. Las piernas, los codos y rodillas son las zonas que requieren especial atención, debido a que tienden a resecarse con mayor rapidez.



MOISTURIZING / HIDRATANTE
Pure moisturizing body lotion
Loción corporal extra hidratación



NATURAL FRUIT-EXTRACT
EXTRACTOS NATURALES DE FRUTAS
Energizing apricot shower gel
Gel de ducha energizante de albaricoque



Hand in hand
Mano a mano

We use our hands throughout the day and expose them to all sorts of things: water, chemical substances, stark temperatures changes. This constant irritation leads hands to dry out easily. And although most people use their hands to apply beauty and skincare products daily, they neglect to properly care for the skin on their hands.

Usamos nuestras manos durante todo el día y las exponemos a toda clase de factores: agua, sustancias químicas y cambios bruscos de temperatura. Esta constante irritación hace que nuestras manos se resequen con facilidad, y aunque muchas personas utilicen las manos como medio de aplicación diaria de productos de belleza, a menudo olvidan cuidar adecuadamente la piel de sus manos.



DETOK / DETOX
Protecting antibacterial hand gel
Gel protector de manos antibacterial

The skin on the back part of the hand is much thinner than the skin on the palm. Naturally, the palms need less hydration than the back part of our hands. Hands are the first area of the body that shows visible signs of aging. One way to slow down this aging process and improve skin elasticity is to regularly apply a cream formulated to repair and soften the skin. Hand creams are formulated differently than body lotions, in addition to moisturizing, they are designed to offer protection from the elements.

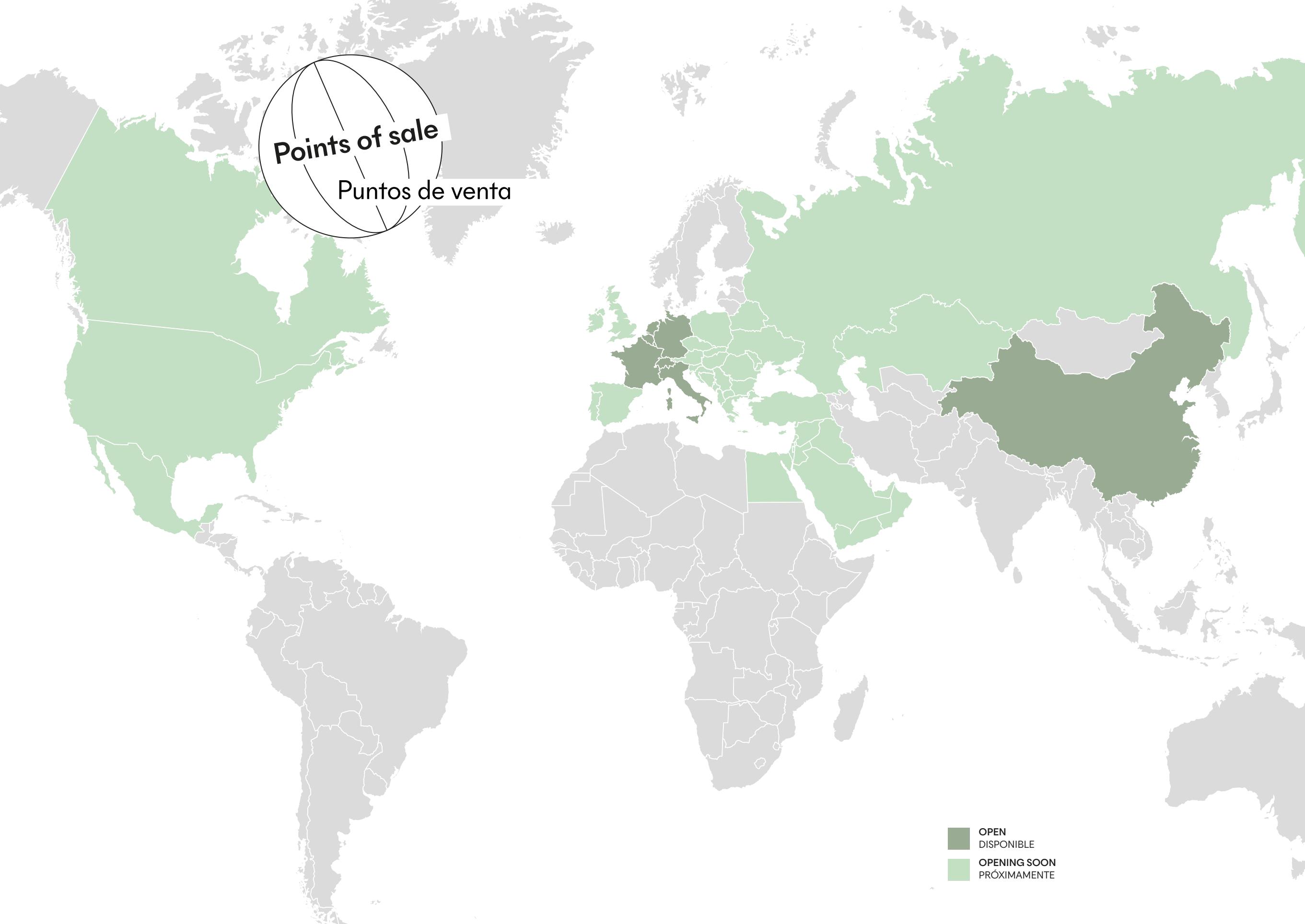
When buying hand cream, ingredients to look for include Vitamin E, Shea Butter and Glycerin, as they provide maximum hydration. Antioxidants have an anti-aging effect. We recommend applying hand cream before bed, as the cream will then be absorbed into the skin throughout the night. Applying hand cream throughout the day is also a good excuse for a calm moment, so why not give yourself a mini-hand massage and take a minute to relax?

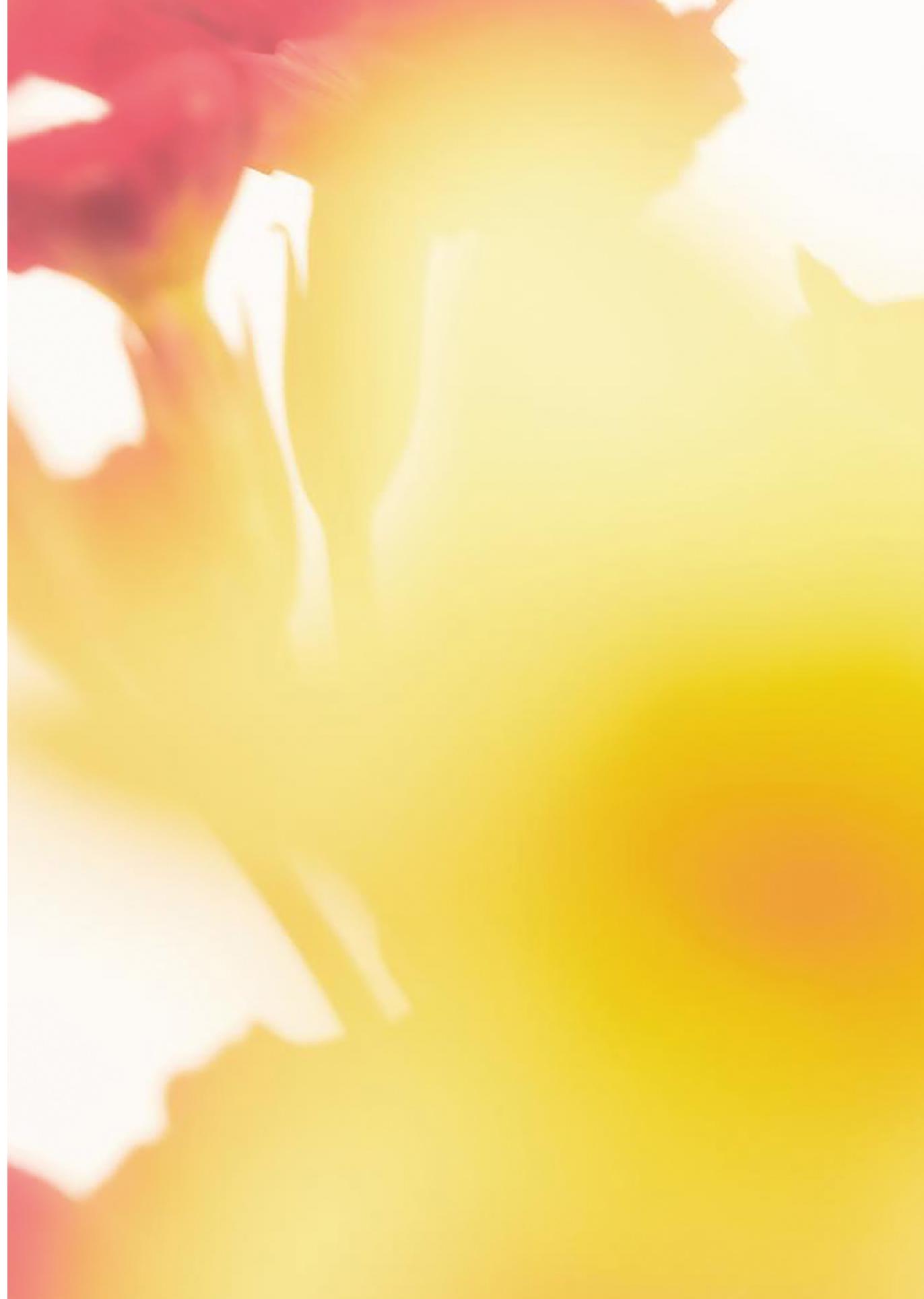


MOISTURIZING / HIDRATANTE
Moisturizing-nourishing hand cream
Crema de manos nutritiva & hidratante



STC/ STC
STC anti-aging hand cream
STC Crema de manos anti-edad





Editor / Editeur

Mettler1929 International SA

Art director / Director artístico

Igor Kunetka

Photographer / Fotógrafo

Maurizio Di Donato

Graphic designer / Diseñador gráfico

Kerime Yayla, Manuel Herenfeld, Melissa Frongillo,
Océane Pasteur, Océane Rossier

Hair & Makeup / Peinado y maquillaje

Christine Pothier

Model / Modelo

Jenny Cavin, Flore Herschdorfer, Clever Lopez,
Phakamas Romamet, Lisa Cabral, Chloé Dussert,
Shaon Da Costa Cabral

Writer / Escritor

Heidi G., Sophie Marques

Translator / Traductor

Ines Lachetta, Karine Richard, Roxane Gubler

Mettler1929 International SA / Mettler-Seifen SA
Route des Bains 7 - 1525 Henniez - Switzerland

www.mettler1929.ch





100% VEGAN

0% PARABEN

NO ANIMAL INGREDIENTS

LABORATORY TESTED