

Fecha: Marzo 17

Medio: Mía

Producto: Light Therapy
Bust Phyoserum

TALIKA PARIS

Nº 1586
DEL 141. 7 DE MARZO DE 2015

mía

Moda
SACA EL PIJAMA
A LA CALLE

Belleza
TRUCOS PARA
REJUVENECER LA
MIRADA

BEGORA MAESTRE &
ANTONIO VELÁZQUEZ
EN PORTADA

Dieta
2 kg en 7 días.
¡Superfácil!

LA EDAD DE
JUBILACION
A DEBATE

ACTUALIDAD
**NO QUIERO
SER MADRE**

PSICO
**PERSONAS
TOXICAS.
PROTEGETE**

8 Dossier
ESCAPADAS PARA
DISFRUTAR
APROVECHA LA SEMANA SANTA CON
PLANES A TU MEDIDA DESDE 16 €

**'ME DUELEN
LAS CERVICALES'**
LAS CLAVES PARA EVITARLO

EN LECHO DE
'SAMFAINA'

Bacalao: 7 versiones originales

Fecha: Marzo 17

Medio: Mía

Producto: Light Therapy – Time Control
Bust Phyoserum

TALIKA
PARIS

Belleza

'COACH'

CUATRO hábitos son suficientes para empezar a llevar un estilo de vida saludable. La coach y experta **Natàlia Calvet** nos revela cuáles son y cómo conseguirlos.

¿Qué hábitos pueden ayudarnos a llevar un estilo de vida saludable?

Moverse es esencial para mejorar la composición corporal y ganar agilidad y fuerza; dormir lo suficiente es imprescindible para mantener tu peso ideal y tener energía; saber gestionar las emociones nos ayuda a conseguir objetivos y a vivir felices; y alimentarnos de manera saludable nos da notablemente en la salud y el bienestar a corto y largo plazo.

¿Por qué debemos solicitar la ayuda de un coach? Te ayuda a sacar lo mejor de ti, te reta y te acompaña a ir más allá de lo que tú crees posible. Trabajar con un coach puede aumentar tu compromiso, impulsarte a establecer unos

objetivos y a trabajar para alcanzarlos.

¿Cuál es la clave para conseguir resultados? Establecer un plan muy detallado con metas específicas y medibles. Es importante hacer seguimiento de tu plan para poder valorar tus progresos y mejorar. Otra clave es el apoyo; busca ayuda profesional, alíate con una amiga o pide soporte a tu familia.

¿Un consejo para las más perezosas? Anotar en la agenda tus planes (comprar fruta, salir a correr, dormir a las 23 h) y tratarlos como si fueran una reunión de trabajo. Poner recordatorios en el móvil para dejar la ropa de deporte preparada o hacer un menú semanal.

4



PECHO

UNA talla más en cuatro semanas. **Aplica mañana y noche estos productos en la base y masajealos realizando 'ochos' horizontales hasta la parte superior del escote.**

Alrededor de un 65 % de las mujeres tienen el pecho izquierdo más grande que el derecho. Este hecho constituye una de las mayores preocupaciones junto a la pérdida de firmeza provocada por el paso del tiempo y las variaciones de tamaño como consecuencia de los cambios hormonales. Si te niegas a pasar por el quirófano, prueba alguno de estos tratamientos cosméticos específicos que garantizan soluciones *push-up*. Aplicar cremas en el pecho puede tener un doble beneficio: el 90 % de 213 mujeres experimentó un orgasmo estimulando esta zona, según un estudio de Merz's Health.



Tonifica y devuelve al busto su curvatura ideal, *ilust. Phytoserum* (67 €), **SERUM**. Tratamiento reafirmante de busto, *Bust Phytoserum*, (4290 €), **TALIKA**.

2 VIENTRE

TRES centímetros menos de cintura. Consiguelos con una sesión de tratamiento y siguiendo estos consejos.

Reducir la cantidad de sal, beber dos litros de agua al día o sustituir el café por té son algunos de los gestos que te permitirán tener mejor cintura sin necesidad de trabajar más duro. Para tratar en casa la famosa curva (y no precisamente de la felicidad) elige cremas con acción reductora y reafirmante y aplícalas con presiones ligeras y haciendo círculos. Como tratamiento en cabina, el protocolo *Vientre Plano*, de Chi Spa (70 €/60 min/ chispa.com), acelera la eliminación de toxinas, tonifica las zonas flácidas y alisa la epidermis. Pueden verse resultados desde la primera sesión y reducir hasta tres centímetros en la misma.

MANCHAS

DOS sesiones serán suficientes para acabar con las manchas del rostro, manos y escote.

¿Sabías que algunas cremas con determinadas fragancias pueden llegar a producir un melasma? Así lo asegura la doctora Oliveira, de la Clinica Londres. Los factores genéticos o la toma de medicamentos fotosensibilizantes también pueden provocar su aparición. Otra de las lesiones epidérmicas más comunes son los lentigos solares, asociados al envejecimiento y a la exposición prolongada a la radiación ultravioleta. El *laser Affinity Dual Q-Switched*, del IML (300 € sesión/IMLes) elimina en una o dos sesiones estas manchas, comunes a partir de cierta edad.

COMIDA

CERO eficaz. Lo dicen los expertos: dejar de comer no adelgaza. Elena de la Fuente, nutricionista de la Clinica Londres, identifica siete superalimentos que te ayudarán a perder peso.

Aceite de oliva virgen extra. Es antioxidante y disminuye el colesterol malo.

Ajo negro. Elimina la fatiga y mejora la resistencia.

Alga chlorella. Refuerza el sistema inmunitario en los cambios de estación.

Quinoa. Sus hidratos de carbono complejos la

convierten en una gran fuente de energía.

Algas kelp. Ayudan a controlar el peso y también a eliminar toxinas.

Jengibre. Tiene poder antiinflamatorio y favorece la expectoración.

Espirulina. Es saciante. Añade una cucharada a tus batidos.