

Fecha: Octubre 16

Medio: QMD

Producto: Light Therapy - Devices

The image shows a magazine cover for 'QMD' with a price tag of 1,50€ and the slogan 'El corazón más divertido'. The main headline is '¡QUÉ ME DICE'. The cover features a large portrait of Antonio David and a smaller inset of Paula Echevarría. A circular callout asks '¿QUÉ PASA CON LOS BIENES DE ROCITO?'. A small inset photo shows a man and a woman walking together.

1,50€

El corazón más divertido

# QMD

## ¡QUÉ ME DICE

www.quemedices.es

**Paula Echevarría**  
**"HE AYUDADO UN POCO A DAVID EN SU DEBUT COMO ACTOR"**

*La teacher*

**Antonio David**  
**DISPUERTO A LUCHAR POR LA HERENCIA DE SUS HIJOS**

*¿QUÉ PASA CON LOS BIENES DE ROCITO?*

*Todo por la pasta*

**Raquel Mosquera**  
**SALE DEL HOSPITAL Y SE REFUGIA EN ISI**



**Moda y Belleza QMD!** *Estilista 24 horas* *Estar guapa no es fácil. Todo lo que siempre quisiste saber y nunca te atreviste a preguntar*

**ESTILO SPORT**

**¿Qué prendas son las adecuadas para practicar fitness?**

Al margen de las modas, debes buscar ropa confeccionada con tejidos transpirables, ya que cuando te ejercitas rompes a sudar. Llevarlas holgadas o estrechas dependerá de la comodidad y del ejercicio que practiques. Las zapatillas son muy importantes: búscalas flexibles, que se muevan y adapten a cada movimiento de los pies. Y, si además quieres estar guapa, copia el look de Heidi Klum y Miranda Kerr.

**Leggings: 29,95 €**  
De Calzedonia

**Zapatillas: 64,95 €**  
De Skechers

**STOP A LAS MANCHAS**

**¿Puedo terminar con ellas desde casa?**

Si tu piel es tan delicada como la de Nicole Kidman, lo ideal es ponerse en manos de profesionales. Pero si los tratamientos estéticos te resultan muy costosos o agresivos, puedes hacerlo en casa: utiliza a diario una crema despigmentante, y verás cómo las manchas comienzan a ablandarse tras mes y medio. Combínala con un dispositivo de uso doméstico y lleva siempre crema protectora.

**Pigment Control: 99 €**  
De Talika

**Protector solar: 11,95 €**  
De Eucerin

**GUAPA EN EL TRABAJO**

**¿El mejor look para ir a la oficina?**

Si quieres ir cómoda, a la última y estar divina, confía en los pantalones pitillos vaqueros y los jerseys de manga corta. Luego sólo tienes que combinarlos con bolines de tacón y bolso de esa corla al hombro. ¿Les visto qué estilosa va Claudia Schiffer?

**Jersey: 17,95 €**  
De Zara

**Jeans: 25,95 €**  
De Zara

**EL CORTE PERFECTO**

**Tengo mucho pelo, ¿qué peinado me favorece?**

En estos casos, los peluqueros profesionales recomiendan un corte destilado como el que lleva Alexa Chung. Lo ideal es llevarlo destilado a partir del pómulo y en la parte posterior para conseguir un contorno irregular que favorece a todos los tipos de cara. No necesitan cuidados extras y pueden secarse al aire, sin ayuda del secador.

**Superoil: 17,50 €**  
De GHD

**Superoil: 35,90 €**  
De Senscience

