

CUERPO SANO  MENTE SANA

# women's fitness



Nº7

Un mundo para la mujer  
**enfemenino.com** 

**SERIES**  
Fabulosa, en  
7 minutos

**EN FORMA,  
POR POCO**

Ahorra en tu  
puesta a punto

**MODA**

LA **PRIMAVERA**  
LLEGA AL GYM

**SALUD**

POR QUÉ NO LLEGAS  
AL ORGASMO (Y CÓMO  
SOLUCIONARLO)

**NUTRICIÓN**

LOS MOTIVOS  
(REALES) POR LOS  
QUE NO ADELGAZAS

*Especial*  
**RUNNING**

- ✓ ¿Lista para la maratón?
- ✓ Los días previos a la carrera
- ✓ Errores que no debes cometer

**MAQUILLAJE**

**PASO A PASO**  
Emula las tendencias de la pasarela

**María Hinojosa**  
protagonista de "Dreamland"

**¡LLEVA TU  
CUERPO  
AL LÍMITE!**

¡Quema y tonifica en 30 minutos  
con su **SÚPER** entrenamiento!



# RENAULT CAPTUR

## CAPTURA LA VIDA



Más información en:  
[www.renaultycarreradelamujer.es](http://www.renaultycarreradelamujer.es)



Renault España



Renault ESP



### VEHÍCULO OFICIAL DE LA CARRERA DE LA MUJER.

DRIVE THE CHANGE



Gama Renault Captur: consumo mixto (l/100km) desde 3,6 hasta 5,4. Emisión CO<sub>2</sub> (g/km) desde 95 hasta 125.

Renault recomienda



## STAFF

**Director Editorial** MANUEL DEL CAMPO  
**Director de Arte** ABEL VAQUERO  
**Responsable de Contenidos** SUSANA VIÑUELA  
**Maquetación** LIDIA MUÑOZ  
**Fotografía** EULOGIO VALDENEBRO,  
 DANNY BIRD, SIMON TAYLOR, MAC, DAN  
 JONES, DAVID VENN PARA REEBOK,  
 SHUTTERSTOCK, CORBIS

**axel springer**

Edita Axel Springer España, S.A.

**Director General** MANUEL DEL CAMPO  
**Directora Financiera y Desarrollo de Negocio** ÚRSULA SOTO  
**Directora de Operaciones** VIRGINA CABEZÓN  
**Director de Desarrollo Digital** MIGUEL CASTILLO  
**Director Comercial** JAVIER MATAALLANA  
**Márketing** MARINA ROCH

**Jefa Servicios Comerciales** JESSICA JAIME M.  
**Publicidad** TdeTarget. Calle Francia, 6, P 3-B1. 28232 Pozuelo de Alarcón. Madrid. Tel 911258598. emma@tde-target.com.  
**Redacción y Publicidad** C/ Santiago de Compostela, 94. 28035 Madrid. Tel. 902 11 13 15 / Fax: 913 996 933  
**Coordinación de Producción** Roberto Rodas  
**Distribución** S.G.E.L. Tel. 91 657 69 00  
**Distribución para Hispanoamérica** Hispamedia, S.L. Tel. 902 734 243  
**Impresión Rotocobri** Ronda de Valdecarrizo, 13 28760 Tres Cantos, Madrid. Tel 918 031 676  
**Transporte** Boyacá Tel. 917 478 800

**enfemenino.com**

**Dirección General de enfemenino.com y Onmeda.es** JORGE SEGADO  
**Redactora Jefe de enfemenino.com** MIRIAM AGUILAR  
**Redactora Jefe de Onmeda.es** REBECA RUIZ  
**Redacción** TERRY GRAGERA, PATRICIA ÁLVAREZ, SARA HORMIGO, ADRIÁN MARTÍN  
**Product Manager de enfemenino.com y Onmeda.es** RAÚL GODOY

**Depósito legal:** M-11559-2013  
 Esta revista se imprime en papel ecológico blanqueado sin cloro.  
 Printed in Spain 4/2013

## STAFF U.K.

**Directora** JOANNA KNIGHT  
 joanna.knight@womensfitness.co.uk  
 T/020 7907 6647

**Editora de contenidos** LOUISE PYNE  
 louise.pyne@womensfitness.co.uk  
 T/020 7993 5795

**Redactora Jefe** PENNY CARROLL  
 penny.carroll@womensfitness.co.uk  
 T/020 7907 6644

**Redacción** ELLIE MOSS  
 ellie.moss@womensfitness.co.uk  
 T/020 7907 6645

## ART & PRODUCTION

**Director de Arte** MATT REYNOLDS  
 matt\_reynolds@dennis.co.uk

**COLABORADORES**  
 Amanda Khoury, Lowri Turner, Nicola Shubbrook,  
 Gabrielle Nathan, Aoife Stuart-Madge, Sarah Ivory, Janey Lee Grace, Andy Puddicombe

## SYNDICATION

**Syndication Senior Manager** ANJ DOSAJ-HALAI  
 anj\_dosaj-halai@dennis.co.uk  
 T/+44 (0)207 907 6132

**Licensing Manager** CARLOTTA SERANTONI  
 carlotta\_serantoni@dennis.co.uk  
 T/+44 (0)207 907 6550

**Licensing & Syndication Assistant** NICOLE ADAMS  
 nicole\_adams@dennis.co.uk  
 T/+44 (0)207 907 6134

## PUBLISHED BY

Dennis Publishing Ltd, 30 Cleveland Street  
 London W1T 4JD womensfitness.co.uk



# Editorial

**T**odos los años, lo mismo: llega el buen tiempo, la alegría, la vida social más activa... Y el agobio porque la ropa holgada y las comidas copiosas del invierno han hecho mella en la figura de más de una. Tranquila; se puede arreglar. La fórmula la conoces de sobra: buena alimentación y ejercicio. Y no valen excusas; ni siquiera, que no te llega el presupuesto. Te hemos preparado un plan para que te pongas en forma por muy poquito: ideas para ahorrar en tu puesta a punto (página 62), una dieta *low cost* (página 67), cosmética económica (página 70), moda al alcance de todos los bolsillos (página 64)... ¿Qué? ¿Más animada? ¿Tanto como para echarte unos bailes? Pues síguete los pasos a María Hinojosa, nuestra chica de portada y protagonista de la nueva serie *Dreamland*. En la página 52, María te cuenta sus secretos para tener ese cuerpazo que además mueve con tanta gracia. ¡Corre a descubrirla!

Y hablando de correr, estarás con nosotras en que el running es el deporte de moda. Las carreras populares se multiplican, las calles y parques están repletos de runners, y cómo bajar marca ha derrotado al fútbol en las conversaciones de café. Por eso te hemos preparado un especial (página 72) en el que te contamos cómo prepararte los días antes de una carrera, analizamos el trail, o te mostramos las prendas por las que vas a suspirar al calzarte unas zapatillas. Y, como no queremos que sean los únicos suspiros que des, no te pierdas el reportaje en el que desmontamos orgasmo (pág. 108)...



**AHORRA HASTA TIEMPO**  
 Este número nos hemos propuesto que no malgastes ni tiempo, ni dinero. ¿Quieres ponerte en forma? Consíguelo en tu casa y usando solo siete minutos diarios, con la tabla de la página 24.

**¡Que lo entrenes bien!**



El equipo de Women's Fitness

## La portada del mes

**Fotografía:** Eulogio Valdenebro  
**Maquillaje:** Sonia Gutiérrez  
**Equipamiento:** Reebok  
**Agradecimientos a:** Gimnasio Body Factory (Plaza de Cubos, Madrid)



La información sobre salud y fitness que se publica en esta revista tiene como objetivo servir de guía educativa y no pretende sustituir los consejos médicos. Consulta con tu doctor o profesional de salud antes de realizar los ejercicios descritos en esta publicación, sobre todo si estás embarazada, tienes una edad avanzada o algún problema de salud. No realices estos ejercicios bajo el influjo del alcohol y las drogas. Interrumpe cualquiera de las rutinas que proponemos si notas dolor o incomodidad y acude cuanto antes a un médico. Ni los autores de la información ni los responsables editoriales ofrecen ninguna garantía de ningún tipo con respecto a los resultados de los contenidos.

Women's Fitness, copyright 2011 by Dennis Publishing Ltd. All rights reserved. Women's Fitness is a trademark and may not be used or reproduced in the UK or Republic of Ireland without the permission of Dennis Publishing Ltd. Women's Fitness is published in the UK and Republic of Ireland by Dennis Publishing Ltd and is sold subject to the following terms: namely that it shall not without the written consent of the Publishers first given be lent, resold, hired out or otherwise disposed of by way of Trade at more than the recommended selling price shown on the cover and that it shall not be lent, resold or hired out in a mutilated condition or in any unauthorised cover by way of Trade or affixed to or as part of any publication or advertising, literary or pictorial matter whatsoever.



# contenidos



Prepárate para golpear el asfalto

ESPECIAL

## WF Running CLUB

- 074** ¿Lista para el maratón? Descubre si puedes correrlo
- 075** Cinco errores típicos No tienes por qué cometerlos...
- 076** Los días antes Cómo prepararte para una carrera
- 078** La mejor forma Optimiza tu técnica de carrera
- 078** La reina de la montaña Participamos en una carrera de trail
- 079** La mejor forma Optimiza tu técnica de carrera
- 082** Entrena para descargar Relaja tu musculatura con esta tabla
- 085** Mima tus pies Cuida a estos grandes sufridores
- 086** Moda Destroza tu marca con estilo

## essentials

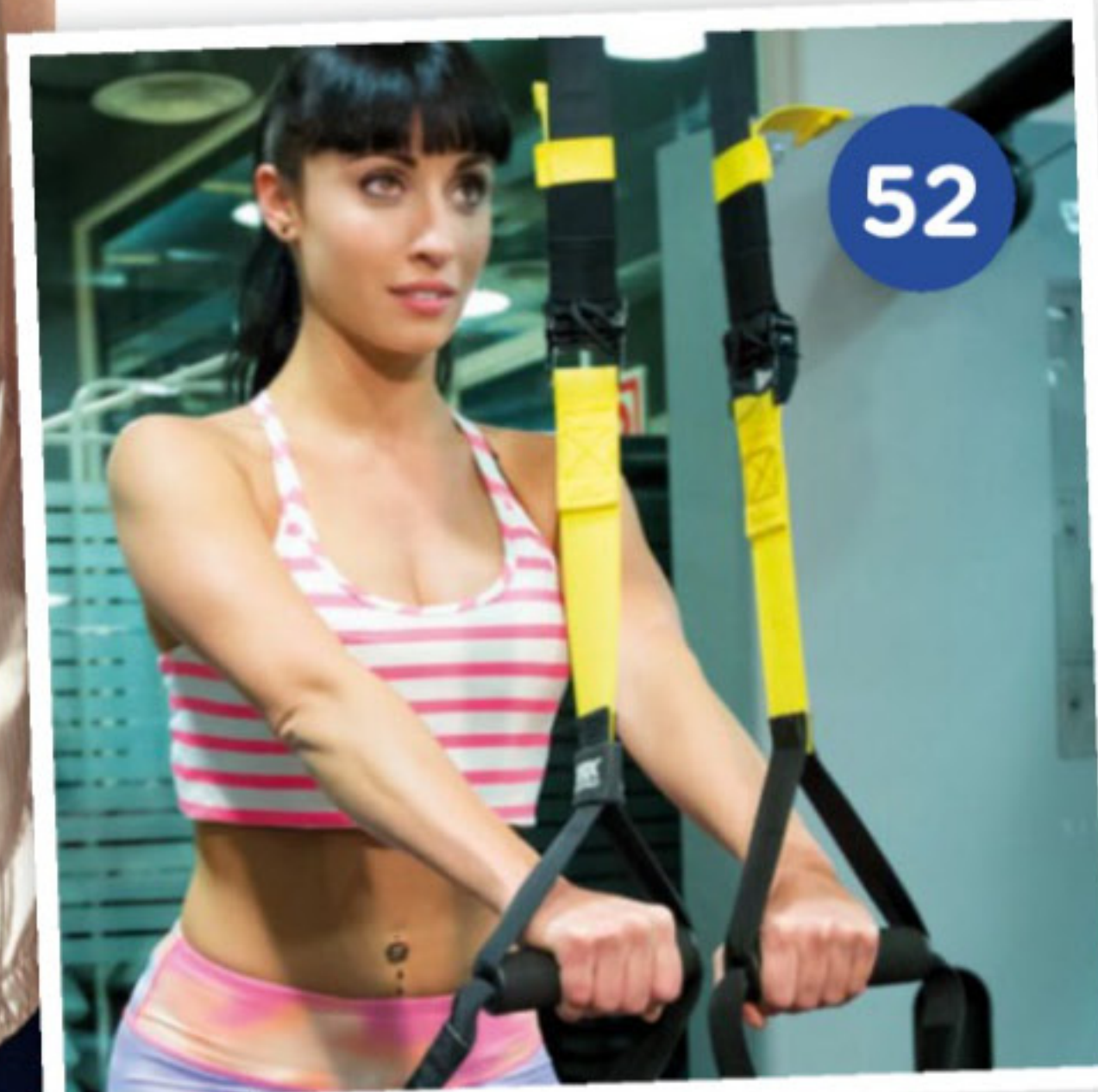
- 006** Agenda de mayo ● Todo fitness ● Sobre ruedas ● Sé eco ● Wellness ● Salud ● Nutrición ● 10 formas

## muévete

- 024** Fabulosa, en 7 minutos Que la falta de tiempo no sea una excusa
- 030** Mejor, PREhab(ilitación) Prevenir para no tener que curar
- 032** No te lesiones Que nada te pare
- 034** Una mamá muy sexy Hablamos con Una Foden, una de las chicas del grupo The Saturdays
- 037** Guía básica de spinning Cómo configurar tu bici indoor
- 038** Entrena tu mente Ejercicios para ganar memoria
- 042** Minicambios, superavances Pequeños detalles que optimizan tus ejercicios
- 044** Moda Descubre lo mejor de la nueva temporada
- 051** Pregúntanos Resolvemos todas tus dudas

## en portada

- 052** María Hinojosa Ponte en forma con la protagonista de *Dreamland*



## Nuestros expertos

Todos nuestros temas los escriben especialistas.



**JESSICA WOLNY**  
Es experta en fitness y entrenadora personal.  
**TE DESCUBRE SUS ARMAS SECRETAS PARA PREPARAR UNA CARRERA EN LA PÁGINA 76**



**ANDY PUDDICOMBE**  
Es budista y experto en meditación.  
**TE DA LOS MEJORES CONSEJOS PARA QUE LOGRES MEDITAR EN LA PÁGINA 100**



**LOWRI TURNER**  
Es nutricionista y dirige una clínica de salud.  
**HA DISEÑADO UNA DIETA SALUDABLE Y ECONÓMICA PARA TI EN LA PÁGINA 67**



**AMANDA KHOUV**  
Es redactora de WOMEN'S FITNESS y entrenadora personal.  
**SIGUE SUS TRUCOS PARA PONERTE EN FORMA POR POCO DE LA PÁG. 62**





116

mayo 2014

44

¡Hola,  
primavera!



## salud

- 94 Adoptar buenos hábitos es fácil** Recondue tu vida por el camino de la salud
- 97 Habla el experto** Todo lo que debes saber sobre la fruta
- 98 Curas naturales** Remedios caseros a males menores
- 100 Aprende a meditar** Te descubrimos los secretos de esta técnica de relajación
- 102 Colorterapia** ¿Cómo influyen en ti los colores que te rodean?
- 105 Tripita ¿feliz?** Analizamos el Síndrome de Colon Irritable
- 108 Por qué no alcanzas el orgasmo** Y cómo lograrlo

## belleza

- 112 Maquillaje primaveral** Cómo emular las tendencias de la pasarela, paso a paso
- 115 A prueba** Analizamos cinco cosméticos y sus resultados
- 116 Aceites de belleza** El oro líquido de la cosmética
- 118 Malos por dentro, buenos por fuera** No te los comas: úntatelos

## nutrición

- 122 ¿Por qué no adelgazas?** Descubre los motivos reales
- 124 Recetas** Platos bajos en hidratos, ricos en sabor
- 128 A fondo** La alcachofa

## EN FORMA, *por poco*

- 062 Ideas low cost** para ponerte a punto
- 064 Moda al alcance de todas** Entrena cargada de estilo, sin dejarte el sueldo
- 067 Dieta económica** Comer saludablemente y adelgazar sin dejarte una fortuna es posible
- 070 Belleza universal** Tesoros cosméticos asequibles

62



Este mes, nuestros gurús de la salud y el fitness han sido...



**NICOLA SHUBBROOK**  
Es nutricionista y naturópata y tiene su propia clínica.  
**TE CUENTA TODOS LOS BENEFICIOS DE LA ALCACHOFA EN LA PÁG. 128**



**STEPHANIE RIDLEY**  
Es terapeuta nutricional.  
**TE ENSEÑA SECRETO PARA PREVENIR LESIONES DESDE EL INTERIOR EN LA PÁGINA 30**



**JANEY LEE GRACE**  
Representante del mundo orgánico y de la salud natural.  
**DESCUBRE SUS RECETAS DE BELLEZA NATURALES EN LA PÁGINA 118**



**MOLLIE MILLINGTON**  
Es entrenadora personal.  
**TE AYUDA A PREPARAR TU CUERPO PARA QUE NADA TE PARE EN LA PÁGINA 30**



# ESSENTIALS

8 Mundo fitness // 10 Sobre ruedas // 12 Sé eco // 14 Wellness // 16 Cuídate  
18 Come con cabeza // 20 Diez maneras de...



11 DE MAYO (MADRID)

## ¡Vamos, chicas!

¿Quieres correr y ayudar en la lucha contra el cáncer de mama? Apúntate a la Carrera de la Mujer. La próxima edición es la de Madrid, donde te esperan 7,2 km... ¿Te animas?

● 10 €, [carreradelamujer.com](http://carreradelamujer.com)

## → TU CITA DIARIA



13 DE ABRIL (MADRID)

## A todo color

En la Holy Run Madrid podrás correr, andar o bailar los 5 km del recorrido. Lo más esperado es el Holi Boom, un final lleno de colores y música de la mano de un DJ, exhibiciones de zumba, sorteos...

● Desde 12 €, [holirun.es](http://holirun.es)



10-11 DE MAYO (MADRID)

## A dos ruedas

Los Giant Demo Days pasan en mayo por la capital. Las amantes del ciclismo podrán hacer un circuito de 20-30 km, asistir a charlas técnicas, probar bicis... Mira en su web: viajan por todo el país.

● [giant-bicycles.com/es](http://giant-bicycles.com/es)



5 DE OCTUBRE (BARCELONA)

## ¡Triatletaas! ¡Auu!

Ya puedes inscribirte en el triatlón con más participación de España: el Garmin Barcelona Triathlon. Hay varias modalidades (Olímpico, Sprint, Super Sprint), con lo que no tienes excusa...

● Desde 39 €, [garminbarcelonatriathlon.com](http://garminbarcelonatriathlon.com)



# RUN. AND RUN

NUEVO  
TEXTIL DE  
COMPRESIÓN

*Paneles de compresión que protegen tus articulaciones y músculos, reduciendo el impacto y vibración en cada pisada. Para que solo pienses en correr.*

**asics**

**#SUPÉRATE**





## ¿SABÍAS QUE...?

El yoga es imprescindible para la relajación y la flexibilidad, pero también sirve para quemar hasta 450 calorías a la hora, según la experta Claire Allen, de Fitness First.

## ¡A CORRER!

Si te gusta darle a la zapatilla antes de meterte a sala, y te consideras una *fitness runner*, Reebok tiene una novedad para ti. Es la Reebok One Series, y su principal característica es la sensación de fluidez en las tres fases de la pisada. La de la imagen es de pisada neutra.

● 100 €, [reebok.es](http://reebok.es)



# Todo fitness

Ponte al día con las últimas novedades del mundo gym



## FINA, FINA

¿Quieres una ayudita extra para lucir tipazo? Prueba con Obegrass Forte, un complemento alimenticio que actúa sobre el tejido adiposo, reduciendo la acumulación de grasa en piernas, glúteos, vientre... Además, es prebiótico.

● 32 € (aprox.), [actafarma.com](http://actafarma.com)

## Sin celulitis

Elancyl presenta Cellu Slim Noche, anticelulítico, reafirmante e hidratante con GP4G, un precursor del *carburente* de las células. Este estimula su metabolismo durante la noche, y así queman la grasa mientras descansas igual que por el día.

● 38,90 €, [elancyl.com](http://elancyl.com)



## 3 PRODUCTOS IMPRESCINDIBLES EN TU NECESER

La limitación de espacio (y peso) que impone la bolsa para el gimnasio hace que debas llevar solo lo imprescindible: esto

### 1 DOVE INVISIBLE DRY

Con este nuevo desodorante de Dove (con un cuarto de crema) no tendrás que preocuparte más por las manchas en tu ropa preferida.

● 3,34 €, [dove.com](http://dove.com)



### 2 CREMA DE DÍA SKIN EXPERT, DE POND'S INSTITUTE

Imita el mecanismo de renovación de la piel y fortalece su barrera natural para evitar la pérdida de hidratación.

● 16,99 €, [ponds.institute.es](http://ponds.institute.es)



### 3 CHAMPÚ A LA FIBRA DE LINO, DE KLORANE

Gracias a la fibra del lino, y a su ligereza, dará a tu pelo un extra de volumen.

● 8,20 €, [klorane.es](http://klorane.es)





DECATHLON

Sujetador  
feel Beautiful



DOMYOS

BAJAMOS  
LOS PRECIOS

PVP ANTES ~~24,95€~~

**19** €  
**,95**

PVP AHORA







## ¡A la montaña!

Uno de los grandes placeres que proporciona el ciclismo es el descubrimiento de nuevos y maravillosos lugares. Puedes irte los fines de semana al campo, o planificar una escapada de cicloturismo, un valor en alza.

● Para más info.: [cicloturistas.org](http://cicloturistas.org)

## Sin rebote

Más de un tercio de las mujeres culpa al impacto sobre el pecho de ser la principal razón para no hacer ejercicio. Además, el 30% de las ciclistas admite no llevar sujetador deportivo al ir en bici, según un estudio de la marca Shock Absorber. ¡Firmes, señoritas!

Protege tu pecho con un buen sujetador para evitar el impacto



## SIN GRASA

Una vuelta de 20 minutos en bici es más que suficiente para quemar un capuccino, una chocolatina o una copa de 175 ml de vino. Ya sabes: al trabajo, dando pedales.

## Con cabeza

Si con la llegada del buen tiempo te planteas cambiar el ciclo indoor por la bicicleta, no te olvides del casco; te puede salvar la vida. Este es de Decathlon, con espumas cómodas y perímetro craneal ajustable por ruedecilla.

● 19,95 €, [decathlon.es](http://decathlon.es)



# SOBRE RUEDAS

*Ya se sabe: las bicicletas (no) son para el verano*

## ¿SABÍAS QUE...?

Alrededor del 70% de los accidentes nocturnos en bici los genera la falta de visibilidad. Hazte visible a todos con este cinturón de LEDs que arroja una luz constante o intermitente.

● 30 € (aprox. + g. envío), [auracyclesystems.co.uk](http://auracyclesystems.co.uk)



FUENTE: SUSTRANS FOTOS: SHUTTERSTOCK






 Presentamos el único desodorante  
que ha demostrado ser  
invisible en  colores



Incluido el favorito de Bea.  
Rojo pasión.

 [facebook.com/Dove](https://facebook.com/Dove)

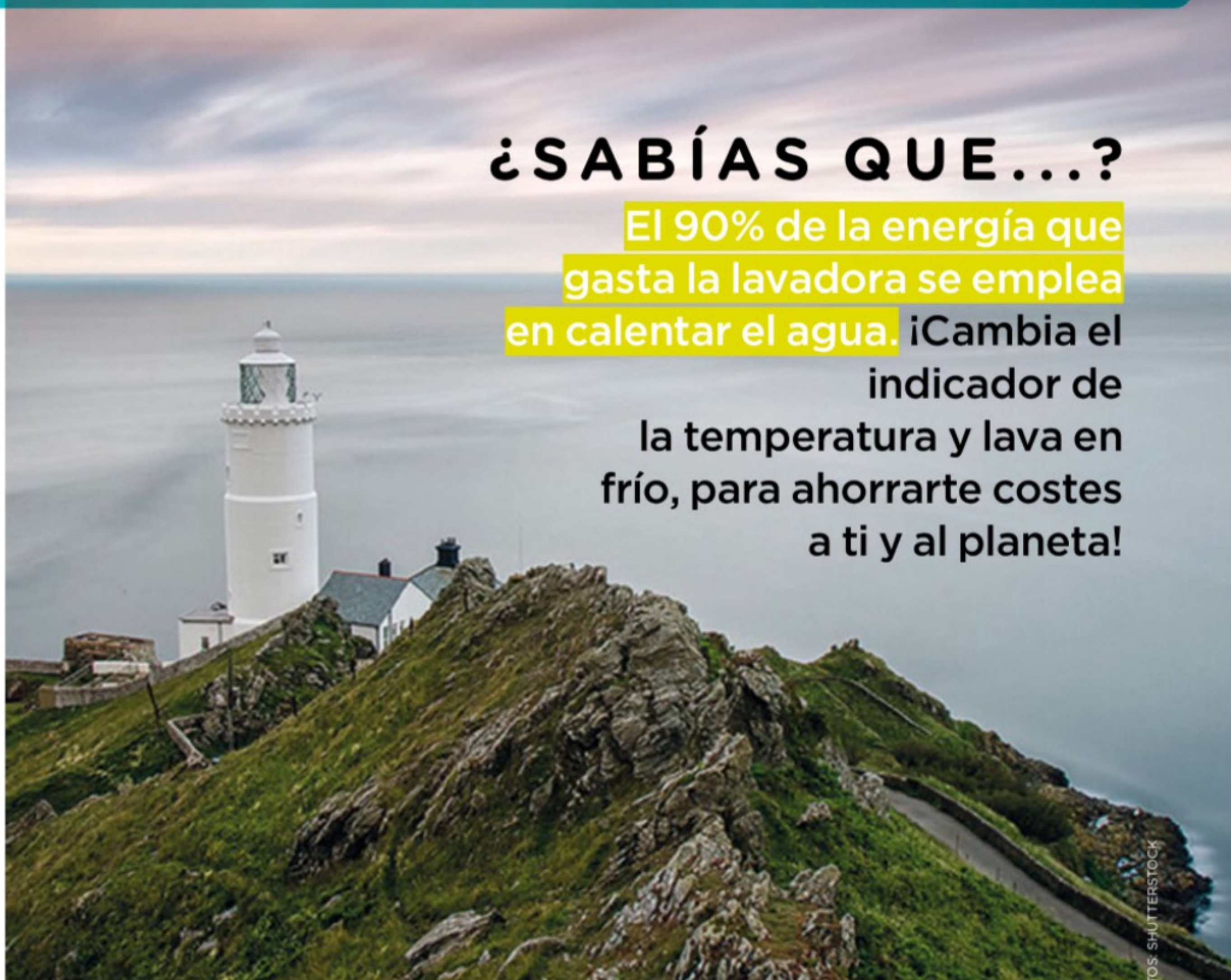


## Como la seda



Piel seca, inunca más! Huile Nourrissante Toucher Satin, de Darphin, es un aceite corporal seco con un 99% de ingredientes de origen natural, que hidrata profundamente tu piel. Aplícalo antes de la crema (mejor, por la noche), con movimientos ascendentes.

● 32 €, [darphin.es](http://darphin.es)



## ¿SABÍAS QUE...?

El 90% de la energía que gasta la lavadora se emplea en calentar el agua. ¡Cambia el indicador de la temperatura y lava en frío, para ahorrarte costes a ti y al planeta!

## Equipaje solidario

¿Te gusta este bolso de viaje? Es de algodón ecológico, y ha sido diseñado por Judit Mascó para Intermon Oxfam. Pertenece a la línea Veraluna Comercio Justo, una iniciativa de la ONG y otras empresas como Hoss Intropia para mejorar las condiciones de vida de las familias dedicadas a la producción textil en la India.

● 24,90 €, [oxfamintermon.org](http://oxfamintermon.org)



## TODO VERDE

*Estilosa y respetuosa con nuestros consejos reciclables*

## Belleza interior

¿Quieres lucir una piel envidiable? Bie3 Onagra Naturcaps es rico en ácido linoleico y ácido gammalinoleico, dos ácidos grasos esenciales Omega 6. Ambos favorecen la elasticidad e hidratación de la piel. Puedes tomarla oralmente, o pinchar las perlas y extenderlas sobre la piel.

● 9,95 € (80 cápsulas), [bio3.es](http://bio3.es)



## NATURALEZA FIRME

La línea Sensory Nature, de Maystar, está elaborada con aceites aromáticos, plantas y extractos seleccionados de la recolección silvestre controlada, respetando la ética ecológica. Nos encanta su crema reafirmante-modelante de cuerpo y senos. ● 47,25 €, [maystar.es](http://maystar.es)





**SON TAN CÓMODOS QUE  
NO QUERRAS  
PARAR DE CAMINAR**

**...Y ADIVINA A QUIEN LE HARÁ  
AÚN MÁS FELIZ...**



Skechers Gowalk 2 son el mejor segundo amigo del hombre para caminar. Con sus tejidos mejorados que proporcionan una increíble sujeción, junto con sus sensores de control de tracción y su tecnología V stride las convierten en las mejores zapatillas que combinan diseño, tecnología y confort.

skechers  
**Gowalk 2**



## AMOR EN LA 'OFI'

¿Te gustaría discutir algún asunto con un compañero... en la cama? Según una encuesta de la web de citas flirt.com, el 50% de una muestra de 2.000 hombres y mujeres encontró el amor en la oficina. Esto sí que merece una presentación en Powerpoint...



## ¡Con energía!

¿La astenia primaveral te deja sin fuerzas? Prueba a superarla con las ampollas Quinton Hypertonic, con agua de mar, la cual te aportará los minerales que necesitas. Está microfiltrada en frío (para adaptarla al uso humano).

● 24 €, quinton.es



# QUIÉRETE

Los mejores consejos para que cuides de ti y de los tuyos como os merecéis



## Delgada y firme

Prepárate para lucir bikini con el kit Iodase Deep Impact (consta del producto de día y el de noche), que reduce imperfecciones adiposas subcutáneas y reafirma la piel en zonas críticas como vientre, muslo, caderas, rodillas...

● 59,90 € (fluido día + crema noche), iodase.es

No te distraigas!

## QUÉ LATA

¿No te concentras en el trabajo? La culpa podría ser de las bebidas azucaradas con gas. Un estudio llevado a cabo por científicos australianos afirma que el consumo de refrescos, a largo plazo, puede alterar las proteínas cerebrales, lo que generaría cambios negativos en la química cerebral. Cambia las latas de bebidas gaseosas por infusiones de poleo menta o un rooibos.

## 3 buenos consejos para ahorrar

Si quieres más trucos, corre a la página 60



### 1 MARCAS BLANCAS

Para ajustar tu gasto, elige productos de marca blanca: detergentes, o botes de garbanzos o lentejas son opciones ideales.



### 2 LOCAL

Compra tus frutas y verduras de mercadillos locales; en ellos, los precios suelen ser más bajos que en los supermercados.



### 3 HAZTE UNA LISTA

Anota solo las cosas imprescindibles para evitar acabar comprando lo que no necesitas. ¡Y no te desvíes de lo escrito!



# YO SOY VITAL

la vida  
son retos, cuídate  
para superarte  
a ti misma

# YOSOY

Las bebidas vegetales **Yosoy** son el complemento ideal para que cuerpo y mente estén preparados para grandes retos.

**Yosoy** es 100% natural y aporta los nutrientes y vitaminas necesarios para gente activa, con cinco variedades para todos los gustos.

gente saludable  
gente **YOSOY**



liquats@liquats.com  
[www.liquats.com](http://www.liquats.com)







## Superfruta

Olvídate de las bayas de Goji; hay fruta nueva en la oficina. Según un estudio del Instituto *Food Technologists*, las bayas de los búfalos (una fruta roja de Norteamérica) son el gran descubrimiento en alimentación. Son ricas en licopeno y en un componente llamado metil-licopeno; ambos podrían darle armas a tu cuerpo para prevenir el cáncer. Atenta, porque estará en tu supermercado en breve...



## TU IDEA MOLA

Bajo este sugerente título se publica el segundo libro de Mr Wonderful (*Cosas no aburridas para ser la mar de feliz*), un original manual para poner en marcha tu propio proyecto. Una guía llena de consejos sencillos y optimistas.

● 15 €, [planetadelibros.com](http://planetadelibros.com)

# CUÍDATE

*Te traemos las últimas noticias relacionadas con la salud*

## Fuerza frutal

¿Piel perfecta y salud de hierro? Gracias a los antioxidantes de Resverator Plus, de Soria Natural, es posible. Es un complemento vegetal (piel y semillas de uvas negras), con una gran concentración de antioxidantes que ayuda a combatir los efectos que los radicales libres producen en el organismo del deportista.

● 19,86 €, [sorianatural.es](http://sorianatural.es)



## 3 pasos para una sonrisa sana

### 1 CEPILLO ELÉCTRICO

Retira unas siete veces más placa que uno manual. Además, si se usa adecuadamente, puede mejorar la salud de las encías.

### 2 NO TE OLVIDES DEL HILO

Las zonas a las que no puedes acceder bien con el cepillo (como los huecos interdentales) han de limpiarse con el hilo dental. Es fundamental para la buena salud de tu boca.

### 3 SIN BACTERIAS

Usa un buen enjuague bucal que elimine la placa bacteriana y que deje tu aliento fresco.



## LÚCETE



## ADIÓS, PIEL DE NARANJA

Lucha contra la celulitis desde dentro, gracias al Zumo de Abedul, elaborado a partir de extracto acuoso de hojas de este árbol. Este jugo favorece la circulación de líquidos y los procesos naturales de su eliminación del organismo. ¡Sin toxinas!

● 14,25 €, [weleda.es](http://weleda.es)



## ¡Vaya bronceado!

De sobra conoces los riesgos de tomar el sol sin protección. Así que, si tienes un evento y quieres ir de corto, olvídate de ponerte vuelta y vuelta. Con las nuevas toallitas para piernas Instant Tanning, de Comodynes, las piernas adoptan un bronceado natural al instante; dura todo el día, y se retira con agua ¡Y además, hidratan la piel!

● 8 € (8 toallitas), [comodynes.com](http://comodynes.com)



Dile adiós a los  
constipados  
estacionales con esta  
receta

### **RAMEN DE SALMÓN Y PUERRO**

Para 4 personas

#### Para el caldo

- 15 g de setas shiitake desecadas
- 4 cabezas de citronela, sin las hojas, troceadas
- 2 dientes de ajo troceados
- 50 g de jengibre fresco pelado, laminado y troceado

- 2 tomates partidos por la mitad.
- Aceite de oliva
- 4 x 130 g filetes de salmón
- 8 setas shiitake frescas, troceadas
- 2 pak choi (col china), laminadas
- 2 puerros lavados y laminados (tras haberles quitado las hojas exteriores).
- Noodles cocidos.

**1** Pon las setas shiitake secas en una cacerola con 1 litro de agua. Cuécelas unos 5 minutos. Añádele la citronela, el ajo, el jengibre y los tomates. Cuécelo otros 15 minutos. Apaga el fuego, y déjalo reposar unos 30 minutos. Sazónalo, pásalo por un colador y resérvalo.

**2** Calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio. Pon los filetes de salmón con la piel hacia abajo, y hazlos unos 3 minutos. Dale la vuelta, y hazlo otro minuto. Apaga el fuego y déjalo reposar.

**3** Vuelve a poner el caldo a cocer, añádele las setas frescas, el pak choi y los puerros, y cuécelos.

**4** Pon un puñado de noodles en un bol, añade caldo, verduras, y corónalo con el salmón.

## Sé feliz

¿Necesitas otra razón para ir al gimnasio? Según un nuevo informe publicado en *American Journal of Preventative Medicine*, hacer deporte tan solo 30 minutos al día previene los síntomas de la depresión. ¡Sonríe!



## PIEL RADIANTE

Guapa por dentro, guapa por fuera, gracias Bonalín, perlas de aceites de semillas de borraja, lino, germen de trigo y vitamina E. Con alto contenido en omega-3 y omega-6 (ácidos grasos esenciales imprescindibles para garantizar el buen estado de las células) mantendrás tu piel hidratada desde dentro.

● 31,64 €, [sorianatural.es](http://sorianatural.es)







## Caza-mitos

**MITO: EL SUSHI ES SALUDABLE**

**EL HECHO:** Ponerte morada de esta delicia japonesa podría estar haciendo más daño a tu sistema cardiovascular de lo que crees. Unos científicos de la Universidad de Rutgers, en EEUU, afirman que algunos tipos de sushi (como el sashimi de atún) contienen altos niveles de metilmercurio, lo cual incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o problemas con el sistema nervioso. Cámbialo por salmón o caballa a la plancha con ensalada.

# NÚTRETE

*Aprende a comer mejor y con cabeza*



### PROTÉGETE

**P** Suelo coger resfriados, incluso en esta época. ¿Cómo puedo evitarlo?

**R** Los constipados suelen aparecer cuando estás baja

de defensas. Asegúrate de comer abundantes frutas y verduras para incrementar tu ingesta de vitamina C y zinc, y considera tomar un suplemento de echinacea para fortalecerte.

## Grasa buena

Si sueles tener dolores de cabeza, toma **más ácidos grasos omega-3**. Un nuevo estudio afirma que quienes añadieron 14 g de semillas de lino a sus platos, o un par de raciones de pescado azul a su menú semanal notaron mejorías y padecieron menos dolores de cabeza.



## EN UN MINUTO

### TOSTA DE HUEVO Y AGUACATE

Fuente de fibra, proteínas y grasas para un desayuno fuerte o brunch ligero y saciante

- 1 tostada de centeno
- Levadura
- 1 aguacate
- 1 huevo escalfado



### → DALE A LA LICUADORA Zumo energético

Una mezcla refrescante, revitalizadora y depurativa, llena de vitaminas y minerales; el avituallamiento perfecto tras un *entreno*.



manzana verde



2 palitos de apio, incluidas las hojas



pepino



una bolsa de berros



un puñadito de perejil





#### ¿ES DE FIAR?

**P** Estoy probando la dieta 5:2; ¿me la recomendáis?

**R** Esta dieta (comer lo que quieras cinco días, no superar las 600

calorías, dos) tiene muchos detractores; entre ellos, la Agencia Española de Dietistas y Nutricionistas, quienes han puesto en duda la salubridad de este plan. Ponlo en cuarentena...

## 3 DE LOS MEJORES APERITIVOS POST-ENTRENO

Carga las pilas con estas maravillas nutritivas

### 1 Batido de chocolate

Mezcla 1-2 cucharadas de cacao con 250 ml de leche. Los estudios afirman que este combo es mejor que las bebidas para deportistas



### 3 Frutas y frutos secos

Un buen puñado de frutos secos y frutas desecadas te brindará una gran dosis de vitaminas, minerales y antioxidantes. Tenlos siempre a mano.



### 2 Sándwich de atún o queso cottage

Para este snack, elige siempre pan integral.

## ¿Sabías que...?

El alforfón no es un grano; es la semilla de una fruta, con lo que es ideal para las personas celíacas.

**Contiene fibra y ocho aminoácidos esenciales,** y es fuente de proteínas para vegetarianas. Además, es rico en magnesio y rutina (un antioxidante que fortalece los capilares).



## Tu libro de cocina

### 'LA COCINA RICA Y SANA DE EVA (MATERCHEF)'

Eva Micaela Millán, finalista del programa *Masterchef*, une sus dos pasiones, la cocina y la nutrición (es bióloga) en este libro que explica las propiedades de los alimentos, y cómo utilizarlos para



bien (estar más sana, prevenir enfermedades...). Eso sí, de la forma más deliciosa que puedas imaginar.

● 19,90 €, [espasa.es](http://espasa.es)



## CAMBIO IDEAL

### ANACARDOS » SEMILLAS DE SÉSAMO

La próxima vez que hagas un sofrito que te pida anacardos, prueba con semillas de sésamo. Estas contienen lignano, que puede favorecer la quema de grasas al incrementar el número de enzimas del hígado que las disuelven.



**10**  
MODOS DE

# EXPRIMIR E

*¿Siempre vas mal de tiempo? Sácale todo el jugo a tu agenda con estos superconsejos*

## 1 Haz una lista de tareas

¿Quieres sacarle todo su potencial al día? ¡Claro que sí! Haz una lista de tareas. Es sencillo, pero increíblemente efectivo. "La mayoría de la gente es más eficiente cuando sabe lo que está haciendo, qué es lo que se espera que haga y el tiempo del que dispone", comenta la coach Louise Presley-Turner.

## 2 Anota tus metas

Apuntar lo que quieres hacer en tu día o en tu semana te ayudará a poder terminar de hacer todas las pequeñas tareas. "No subestimes el poder de un objetivo. Sin uno, tienes más probabilidades de malgastar el día", explica Louise. "Propónte metas, y apunta los pasos a dar en un cuaderno".

## 3 COMPRA ONLINE

Hacer la compra semanal en Internet es ideal para ahorrar tiempo (y, quizás, dinero). Si haces una lista online a la que tan solo tienes que ir añadiendo lo que vaya surgiendo, te evitarás andar dando vueltas por el super, hacer cola para pagar... Pruébalo este mes, y verás.

## 4 Optimiza tu trayecto al trabajo

Claro que puedes ir actualizando tu perfil en Facebook o ir disfrutando de tu música en el autobús. O también podrías ir haciendo algo infinitamente más productivo. Si te mueves en tren o en autobús, es el momento perfecto para poner al día tus correos, o ir esquematizando un nuevo proyecto. ¿Vas en coche? Aprovecha para aprender algo nuevo: lleva tus clases en audio.





# L DÍA

## 5 Entrena antes de trabajar

Hacer tu rutina de ejercicios antes de ir a la oficina te dejará las tardes y la hora de la comida libres. Además, sudar a primera hora te espabilará y te ayudará a centrarte. Estarás lista para darle a la zapatilla mientras tus compañeros están aun bostezando...

## 6 Prepara un festín

¿Tienes un domingo libre? Haz una grana cacerola de tu plato saludable favorito y congélalo en pequeñas porciones, para ir tomándolo a lo largo de la semana. Así, comerás sano con tan solo descongelar.

## 7 ADELANTA LA ALARMA

Levántate un poco antes; tiene muchos beneficios. Un estudio de la Universidad de North Texas afirma que los estudiantes que se declaraban madrugadores tenían mejores notas. Además, la gente que se levanta pronto suele hacer más cosas, según el biólogo de Harvard C. Randler.

## 8 Adiós, distracciones

Prohíbete las redes sociales para centrarte en lo que de verdad tienes que hacer. "Creo que nos sorprenderíamos si supiéramos las horas de malgastamos al día en Facebook, Twitter y demás. Ponte un crono de 15 minutos, y cuando suene, vuelve a tus tareas", aconseja Louise.

## 9 Comparte obligaciones

No tengas miedo de decir que las tareas han de compartirse. Si tu haces toda la casa, cuidas de los niños y administras el dinero, háblalo e intenta dividirlo justamente. "Cualquier persona que haya tenido éxito te dirá que ha delegado unas funciones, y que se ha centrado en otras", explica Louise.

## 10 Multitarea

Aprovecha la hora del almuerzo. ¿Tienes una reunión que podría celebrarse ante un buen desayuno o con un café? Hazlo. La comida puede darle energía a la sesión. ■



# MUÉVETE

24 Fabulosa, en 5 minutos // 30 PREhab // 32 Evita lesionarte // 34 Una mamá muy sexy  
37 Guía básica de spinning // 38 Ejercita tu mente // 42 Cambia para mejorar // 44 Moda

## SIGUE EL RITMO

Si quieres mejorar tu rendimiento, dedícale tiempo a tu playlist. Según una encuesta llevada a cabo por una cadena de tiendas de deporte, escuchar música al entrenar te podría ayudar a aguantar hasta 19 minutos más. Los resultados demostraron que el 61% experimentó un impulso. ¿Por qué? Se olvidaron de la intensidad y disfrutaron de la mezcla de motivación y ejercicio. ¡Sube el volumen!





Con los años o la práctica de deporte nuestro colágeno se pierde y deteriora. Como resultado padecemos:

- Dolor en las articulaciones
- Descalcificación ósea
- Arrugas y flacidez en la piel

# Colnatur®

Colágeno **asimilable** puro

**Cuida cada día  
tus articulaciones,  
músculos, huesos y piel**

- Previene las lesiones
- Fortalece las articulaciones
- Mejora el aspecto físico y tonifica



## Como te ayuda COLNATUR®

El colágeno es la proteína más abundante de nuestro cuerpo y el componente básico de articulaciones, cartílagos, ligamentos, tendones, huesos y piel, a los que aporta resistencia y flexibilidad. También forma la estructura del tejido conectivo que protege músculos y órganos.

**Deporte, actividades físicas, traumatismos y menopausia aceleran su desgaste.**

**Tomar cada día 10 gramos de COLNATUR® ayuda a reducir y retrasar la pérdida de nuestro colágeno, de manera cómoda, natural y eficaz.**

- Sin intolerancias, contraindicaciones ni efectos adversos
- Resultados perceptibles a partir de 1 a 3 meses
- Avalado por rigurosos estudios científicos

[www.colnatur.com](http://www.colnatur.com)

**10** gramos  
diarios  
**¡Lo notarás!**

**¡SIN  
AZÚCARES!**



**PRODUCTO ALIMENTICIO PURO**

**SIN** azúcares, edulcorantes, grasas, colesterol, colorantes, conservantes ni alergénicos [gluten, lactosa, etc...]

**Pregunta en tu farmacia o dietética**



## Fabulosa en

# 7

## MINUTOS

¿Quieres estar en forma rápidamente? Con este entrenamiento, lo conseguirás...

### ENTRENA SIN LÍOS

No necesitas ningún equipamiento especial; tan solo una silla o un banco, y un muro. Una esterilla de yoga también será útil para los ejercicios de suelo.

**D**esde los sprint cuesta arriba del entrenamiento Tabata, los *entrenos* a intervalos de alta intensidad (*aka* HIIT, sus siglas en inglés) están de moda. Vale, es duro, pero, ¿quién se puede quejar de un poco de esfuerzo, cuando los beneficios son un cuerpo más sano y más definido, y se emplea menos tiempo del que tardas en desayunar?

Si eres novata en la tendencia del HIIT, aquí estamos para ayudarte. Esta tabla ha sido diseñada por los expertos del Instituto Human Performance de Orlando (Florida, EEUU), y se publicó recientemente en el *Health & Fitness Journal* del Colegio Americano de Medicina Deportiva. Se trata de un circuito de 12 ejercicios, que debes realizar al 80% de capacidad, con períodos de descanso. Ha de hacerse a ritmo rápido, lo cual es bueno para quemar grasa, y esto pondrá en forma todo tu cuerpo. Y, lo mejor de todo, es que es gratis; no necesitas un gimnasio, ni ningún equipo especial.

Los movimientos combinan el tren superior e inferior a lo largo de toda la sesión, lo que permite que una parte se recupere mientras la otra trabaja. Por eso, la secuencia es tan importante como hacer los ejercicios adecuadamente. Pruébalo; notarás que funciona en menos de 10 minutos.



### CÓMO HACERLO

Esta tabla es la misma para todos los niveles, ya que tendrás que llevarte a ti misma a tu tope. Ejecuta cada ejercicio unos 30 segundos, a aproximadamente al 80% de tu capacidad máxima. Tómate unos 10 segundos de descanso entre cada movimiento, y asegúrate de ejecutar los ejercicios en el orden que consta en la serie.



## HIIT: TEN EN CUENTA

**SI** Prueba el HIIT si estás en forma, sana y familiarizada con el ejercicio de intensidad.

**NO** te preocupes por cambiar los ejercicios. Por ejemplo, si lo pasas más con las flexiones normales, hazlas apoyada sobre las rodillas.

**SI** Repite este rápido circuito uno o dos veces si buscas un entrenamiento más intenso, más largo (y si puedes, claro).

**NO** pienses que esta tabla es igual para todos. Si eres novata, puede que no sea para ti; si estás entrenando para un evento, asegúrate de que sigues sumando kilómetros a tu contador para ganar resistencia.

## 'JUMPING JACK'

Zonas trabajadas: **PIERNAS, HOMBROS**

### Técnica

- Empieza con tus pies juntos, y los brazos relajados, pegados al cuerpo.
- Salta y separa los pies, a la vez que abres los brazos y los llevas sobre tu cabeza.
- Salta y vuelve a la posición inicial, para repetir el ejercicio de forma fluida.

### ATENCIÓN

Flexiona las rodillas al aterrizar, y asegúrate de que hay espacio para levantar los brazos



## SENTADA CONTRA LA PARED

Zonas trabajadas: **PIERNAS**

### Técnica

- Apoya el tren superior contra una pared, con las caderas y rodillas dobladas en ángulo recto.
- Tensa tu core y aguanta el tiempo que corresponda.

### ATENCIÓN

Mantén la zona lumbar arqueada de forma natural y los hombros hacia atrás



### ATENCIÓN

Mantén las caderas alineadas con el resto del cuerpo, y no las dejes caer



## FLEXIÓN

Zonas trabajadas: **PECHO, TRÍCEPS, HOMBROS, CORE**

### Técnica

- Arranca en la posición de flexión, con las manos en el suelo.
- Dobla los codos para bajar el pecho, con el cuerpo en línea recto todo el tiempo.
- Vuelve a la posición inicial y repite.





# MUÉVETE : EN FORMA, ¡YA!



**ATENCIÓN**  
No pongas tensión  
en el cuello.  
Manténlo estirado,  
relajado y en línea  
con el cuerpo



## ABDOMEN

Zona  
trabajada:  
**VIENTRE**

### Técnica

- Tumbada boca arriba, con los pies sobre el suelo y los brazos al lado del cuerpo.
- Sin levantar las caderas, eleva lentamente la parte superior de tu espalda (tanto como puedas). Aguanta un poco arriba.
- Baja y repite el ejercicio el tiempo que te corresponda.

## 'STEP'

Zonas trabajadas: **GLÚTEOS, PIERNAS**

### Técnica

- De pie, con una silla frente a ti.
- Pon un pie sobre la silla, y a continuación sube el otro pie (con lo que estarás con los dos pies arriba).
- Baja y repite, empezando con el otro pie. Sigue alternando los pies durante el tiempo que corresponda.



**ATENCIÓN**  
Asegúrate de que  
la silla que usas es  
estable





### ATENCIÓN

Mantén las rodillas alineadas con los dedos de los pies cuando bajes hacia el suelo



## SENTADILLA

Zonas trabajadas:  
**GLÚTEOS, PIERNAS**

### Técnica

- Empieza con los pies separados a la altura de tus hombros, flexiona rodillas y caderas para echar los glúteos hacia atrás y baja todo lo posible.
- Empújate en los talones, vuelve a la posición inicial y repite el tiempo que te corresponda.

**‘¿QUIÉN VA A QUEJARSE POR UN POQUITO DE ESFUERZO, CUANDO LOS BENEFICIOS SON UN CUERPO MÁS SANO Y DEFINIDO EN MENOS TIEMPO DEL QUE EMPLEAS DESAYUNANDO?’**

## TRÍCEPS

Zonas trabajadas:  
**TRÍCEPS, HOMBROS**

### Técnica

- Pon las manos en una silla que esté detrás de ti, y las piernas al frente, con los pies sobre el suelo.
- Flexiona los brazos y baja los glúteos hacia el suelo, todo lo que puedas de forma cómoda.
- Impúlsate para subir y repite.

### ATENCIÓN

Al doblar los hombros, lleva los codos hacia atrás (y no a los lados)





## ‘PLANK’

Zonas trabajadas:  
**CORE, HOMBROS**

### Técnica

- Apoyada sobre tus antebrazos, mantén el cuerpo en línea, de los hombros a los pies.
- Pon el core en tensión y aguanta el tiempo que corresponda.



### ATENCIÓN

No dejes que las caderas bajen más que el resto del cuerpo. Mantén abdomen y glúteos en tensión

‘NO NECESITARÁS IR A UN GIMNASIO, NI UN EQUIPAMIENTO ESPECIAL; SOLO TÚ, Y ENERGÍA’

## ELEVACIÓN DE RODILLAS

Zona trabajada:  
**PIERNAS**

### Técnica

- Corre en tu sitio, elevando las rodillas todo lo posible, el tiempo que te toque.



### ATENCIÓN

Ejecuta este ejercicio sobre una superficie plana para evitar caídas

## ZANCADA

Zonas trabajadas: **PIERNAS, GLÚTEOS**

### Técnica

- Empieza de pie, con las piernas juntas, da una zancada hacia delante y dobla ambas rodillas en ángulo de 90° (con la rodilla trasera justo sobre el suelo, sin tocarlo).
- Impúlsate y repite con el otro lado. Cambia de pierna en cada repetición.



### ATENCIÓN

Intenta no inclinarte hacia delante y mantén el torso recto todo el tiempo





## FLEXIÓN CON ROTACIÓN

Zonas trabajadas: **PECHO, TRÍCEPS, HOMBROS, CORE, ABDOMINALES LATERALES**

### Técnica

- Empieza en la posición de flexión, sobre tus manos.
- Dobla los brazos para bajar el pecho, manteniendo tu cuerpo en línea recta.
- Empújate y eleva tu mano derecha hacia el techo, rotando el tren superior, y después vuelve al principio. Alterna los lados en cada repetición.



### ATENCIÓN

Intenta que la zona lumbar no se arquee cuando giras

## 'PLANK' LATERAL

Zonas trabajadas: **CORE, AB. LATERALES, HOMBROS**

### Técnica

- Empieza en la posición de *plank* lateral, formando una línea recta desde tus hombros hasta tus pies, apoyada en tu antebrazo.
- Pon tu core en tensión y aguanta así el tiempo que te corresponda.

### ATENCIÓN

Mantén las caderas alineadas con el resto del cuerpo, y no dejes que caigan



## ¿TE GUSTA?

EQUIPAMIENTO: Top de Under Armour, [underarmour.com](http://underarmour.com); shorts de Lucas Hugh, [lucashugh.com](http://lucashugh.com); zapatillas New Balance Garmin 890V3, [newbalance.es](http://newbalance.es)



## Mejor, 'Prehab'

No esperes a que una lesión te pare. La prehab(ilitación) dejará tu cuerpo listo para afrontar cualquiera de los retos que tu entrenamiento te depare



**N**ada asusta tanto a un atleta como una lesión. Y no solo los deportistas de elite ven frustrados sus esfuerzos por torceduras y roturas.

Tanto si eres un animal de gimnasio, como si solo corres los fines de semana, una lesión puede interponerse entre tú y tus metas.

"No hay nada peor que querer hacer ejercicio, y no poder por un problema físico", explica el entrenador personal George Anderson.

¿No sería fantástico ser capaz de prevenir roturas, esguinces y lesiones varias?

Bienvenida a la prehab(ilitación)... "El rol de la *prehab* es permitir que tu cuerpo adopte los rigores de tu entrenamiento", comenta George. "Todo lo que desarrolla estabilidad y flexibilidad funcional reduce las posibilidades de lesión".

Además, esto no es solo positivo para prevenir lesiones. "Los atletas que incluyen *prehab* en su protocolo de entrenamiento tienen mayor probabilidad de ser más rápidos, más fuertes y más eficientes, y tienen menos problemas", comenta George. Suena bien...

### ÚNETE A LA BANDA

La cinta de resistencia es ideal para la *prehab*.

"Es sorprendente cuán efectiva puede ser a la hora de trabajar determinadas zonas", comenta George. "Si puedes tomarte tu tiempo para fortalecer determinadas partes, evitarás tener que parar", afirma la entrenadora personal Millington. Asegúrate de que tu parte anterior recibe atención. "Pasar demasiado tiempo sentada puede hacer inactiva esa musculatura", comenta George.

Trabajar esta zona es, pues, esencial para evitar lesiones.







## MANTÉN LAS LESIONES A RAYA



### DESCANSO, DESCANSO

Nutrición adecuada. Escuchar a tu cuerpo. Preparación para el movimiento, como ejercicios con tubo de espuma o estiramientos.

*Jane Anderson*

@JaneAboutTown2h



### CALENTAR

Participa en un entreno de estiramientos una vez por semana, y no hagas ejercicios que estén por encima de tus posibilidades. Incrementa estos ejercicios a medida que mejores.

*Sabina Darwen*



### DINÁMICO

Una carrera suave de cinco minutos y después, estiramientos dinámicos. Tras esto, usa el rollo de espuma en los músculos más tensos.

*Anna Smith-James*

@AnnaTheApple881h

## Dale al Pilates

Una actividad obligatoria si se pretenden evitar las lesiones, ya que trabaja los problemas desde la raíz. “El Pilates ayuda a prevenir mejorando patrones erróneos de la musculatura y mejorando la estabilidad de las articulaciones, tanto del tren superior como del tren inferior”, explica Dmitri Tkatchev, personal trainer y experto de esta disciplina. “Además, mejora la postura y la conciencia corporal”.

## Enróllate

Seguramente sabrás que los rollos de espuma son imprescindibles en un kit rehabilitador, pero son igual de útiles como herramientas prehabilitadoras. “Ayudan a relajar tensiones, y curan viejas lesiones”, comenta Mollie. Pueden mejorar la movilidad y ampliar el rango de movimiento. Una sesión intensa con ellos mejoran tu amplitud de movimiento sin afectar negativamente a la musculatura, de acuerdo con un estudio de la Academia Theraband. Los rollos y bolas de masaje (que trabajan en el mismo concepto) te permitirán centrarte más en determinados puntos.

## Ojo al plato

Tu dieta juega un papel decisivo en la protección de lesiones. “Algunos estudios demuestran que el ejercicio genera un incremento de radicales libres, los cuales influyen en el daño muscular y en la inflamación”, comenta el terapeuta nutricional Stephanie Ridley. “Los antioxidantes de los alimentos pueden limitar la acción de estos radicales y minimizar su daño muscular. Come de cinco a ocho raciones diarias de frutas y verduras para asegurarte una gran variedad de antioxidantes”.

También puedes valerte de tu alimentación para fortalecer tus huesos. “Incrementa los alimentos alcalinos tomando más verduras y reduciendo la cantidad de azúcar”, comenta George. “Si tus menús son ácidos, tu cuerpo trata de neutralizar esta acidez cogiendo calcio de tus huesos, lo que los hace más vulnerables a las posibles roturas”.

## Habla con expertos

El nuevo programa de entrenamiento Prehab Rehab Performance, lanzado por The Third Space (Londres) ha sido diseñado para reducir el dolor, mejorar el rendimiento y minimizar las lesiones. Identifica las zonas que requieren especial atención y aquellas que están

## TU KIT DE ‘PREHAB’

### BOLA DE MASAJE

Aplicarte presión con la bola en los puntos que necesites, poniéndola entre tu cuerpo y una superficie dura.

● 31 €, [gadgetsforrunning.com](http://gadgetsforrunning.com)



### TUBO DE ESPUMA

Le dará a tus músculos un fantástico masaje.

● Consultar p.v.



### BATIDOS DE PROTEÍNAS

Hacerte con una buena proteína para batidos es esencial. Cuando la elijas, asegúrate de que tiene aminoácidos, incluyendo los de la cadena de aminoácidos de leucina, isoleucina, y valina, que favorecen la recuperación muscular.

### ‘GREENS POWDER’

Añádeselos a tus batidos post-entrenamiento para llevarte un extra de vitaminas y minerales.

### ACEITE DE ÁRNICA O CON MAGNESIO PARA MASAJE

Si tienes una zona muscular muy tensa, date un masaje con aceite de árnica o enriquecido con magnesio para relajar el músculo.

impedidas. “Localizamos las zonas que tienen el movimiento limitado y las tratamos, con lo que las posibilidades de problemas crónicos se ven reducidas”, explica Carl Wilson, personal training de The Third Space.

## ‘NADA ASUSTA MÁS A UN ATLETA QUE LAS LESIONES’

### Tómate tu tiempo

Una de las mejores herramientas es el ya conocido descanso. Un cuerpo que tiene carencia de sueño o que se enfrenta a una serie de días de entrenamiento sin interrupción se ve avocado a la lesión. “Muchos problemas los causa la falta de descanso”, comenta George. “Tu organismo necesita tiempo para adaptarse”. Planifica los descansos, y no te los saltes. Son tan importantes como el trabajo. ■





## Entrena sin LESIONES

¿Te impiden las molestias estar en forma? Descubre cómo decir adiós a tus frustraciones deportivas

**N**o importa si entrenas para estar en forma, para perder peso, o para estar más sana; el hecho es que tus buenas intenciones podrían abandonarte.

Una encuesta a 2.000 personas afirma que cuatro de cada diez deportistas terminan lesionándose al entrenar.

Calentar y volver a la calma es esencial, pero si ya padeces molestias, seguir con tus ya más que probados ejercicios empeoraría las cosas.

Has de entrenar con cabeza. Aun puedes conseguir unos buenos resultados si trabajas en ello. Hemos elegido partes típicamente

### 'TIENES QUE TRABAJAR CON CABEZA'

problemáticas, y escogido ejercicios efectivos (pero más suaves) para que puedas seguir ejercitándote de modo seguro.



**VAS A NECESITAR:**  
banco • mancuernas • pesa rusa

### FLEXIÓN ESTRECHA

Zonas trabajadas:  
**TRÍCEPS, PECHO, CORE**

#### DOLOR EN:

**HOMBROS TENSOS**  
CAMBIA TRÍCEPS POR  
FLEXIÓN ESTRECHA

**Cómo funciona** Requiere menos flexibilidad en los hombros que el tríceps (apoyada en un banco y bajando), ya que los hombros se alinean con el cuerpo.



#### Técnica

- Empieza en la posición de flexión, con las manos abiertas no más del ancho de los hombros.
- Flexiona los brazos para bajar el pecho hacia el suelo, manteniendo tu cuerpo en línea recta y los codos pegados al cuerpo.
- Impúlsate para volver al principio, y vuelve a repetir.

#### ATENCIÓN

Mantén el abdomen en tensión y sincroniza movimientos





## REMO DE UN BRAZO

Zonas trabajadas:  
**ESPALDA, BÍCEPS**

**DOLOR EN: DORSAL + HOMBROS**

**CAMBIA REMO INCLINADO POR REMO DE UN SOLO BRAZO**

**Cómo funciona** Este requiere que sujetes el tren superior con un brazo, lo que significa que no tienes que mantener tu torso en alto (como sucede con el remo inclinado). Esto elimina el riesgo de encorvar la espalda.

### Técnica

- Sujeta tu cuerpo apoyando tu rodilla y mano izquierdas sobre un banco. Coge una mancuerna con la mano derecha.
- Sube la mancuerna hacia ti.
- Bájala lentamente y repite las veces que te corresponda con cada lado.



**ATENCIÓN**  
Mantén la espalda recta y no inclines el cuerpo para impulsarte



**ATENCIÓN**  
No dejes que tu zona lumbar se arquee

## SENTADILLA 'GLOBET'

Zonas trabajadas: **PIERNAS, GLÚTEOS**

**DOLOR EN: RODILLAS**

**CAMBIA SENTADILLA 'NORMAL' POR 'GOBLET'**

**Cómo funciona** Las sentadillas *goblet* descargan las rodillas, ya que ayudan a que no todo el peso se sitúe sobre ellas.

### Técnica

- Coge la pesa rusa por los cuernos, ponla cerca del pecho, y flexiona rodillas y caderas para llevar los glúteos atrás y bajar todo lo posible.
- Impúlsate en tus talones para volver al principio, y repite.

## CAJA DE 2 PUNTOS

Zona trabajada: **CORE**

**DOLOR EN: LUMBARES**

**CAMBIA FLEXIONES POR CAJA DE 2 PUNTOS**

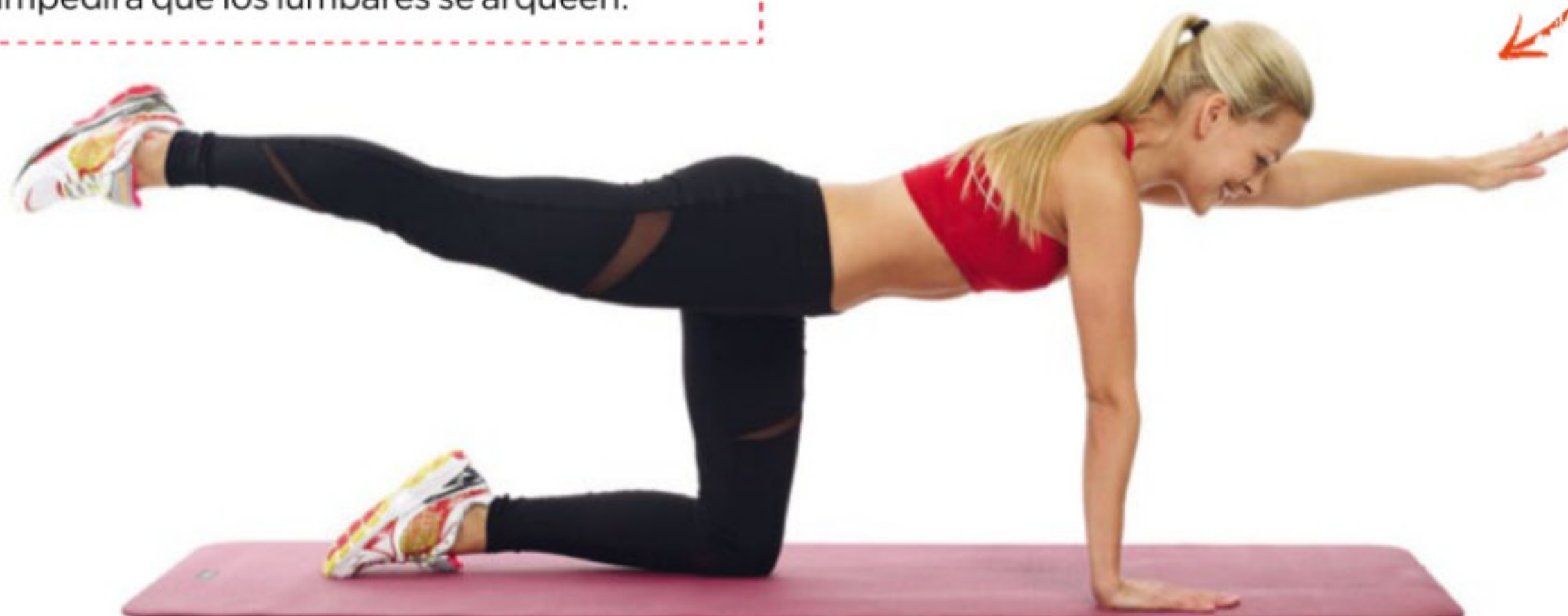
**Cómo funciona** Si tienes tus rodillas justo bajo tus caderas, te dará más soporte, lo que impedirá que los lumbares se arqueen.

### Técnica

- Empieza a cuatro patas, con tus manos bajo los hombros y las rodillas bajo la pelvis.
- Sin doblar las caderas, eleva tu brazo izquierdo y la pierna derecha del suelo, y aguanta.
- Vuelve al principio y repite, esta vez con el lado contrario.

**ATENCIÓN**  
Mantén la zona lumbar arqueada de forma natural todo el tiempo

**'4 DE CADA 10 DEPORTISTAS ACABAN LESIONADOS CUANDO ENTRENAN'**



## ¿TE GUSTA?

**EQUIPAMIENTO:** Top de Lucas Hugh, [lucashugh.com](http://lucashugh.com); mallas Gymlux, [gymlux.com](http://gymlux.com); zapatillas New Balance 1080V3, [newbalance.es](http://newbalance.es)



## UNA MAMÁ

## MUY SEXY

Una Foden, del grupo musical británico The Saturdays, consigue ser una estrella, tener tipazo y ser mamá. Te cuenta cómo...

**E**s una quinta parte del grupo británico The Saturdays, madre de un bebé de apenas dos añitos y esposa de la estrella del rugby Ben Foden. Sí, parece que las cosas no le van mal a Una Foden.

En una de sus últimas facetas es la de embajadora de la marca Reebok, la cantante de The Saturdays presume de tipo y figura. Y no le debe de estar yendo mal, ya que también está involucrada en el programa británico de Reebok Women's Fitness para running. Su vida como cantante pop, madre y esposa y ahora como icono del fitness está increíblemente ocupada, pero ella se las apaña para poder compaginarlo todo con bastante facilidad. Hemos querido averiguar cómo lo consigue.







## SUS SECRETOS

Consigue un cuerpazo sexy con los consejos nutricionales de la estrella de The Saturdays

**1** “No elimines ningún grupo nutricional de tu dieta; asegúrate de que comes saludablemente”

**2** “Lleva un diario con lo que ingieres, para ser consciente de cómo es tu alimentación”

**3** “Toma todas las frutas y verduras que puedas. Han de ser la parte central de tus platos”.

## SU ‘ENTRENO’ PARA UN VIENTRE PLANO

“Siempre caliente y vuelvo a la calma cuando hago deporte para evitar dañar mis músculos. Me gustan más los ejercicios de cardio que las pesas”, comenta Una. Prueba con 20 minutos de interval de tu tipo de cardio favorito (ella adora la cinta de correr), y combínalo con los ejercicios para tonificar que constan más arriba. Ejecútalos en un circuito rápido si quieres lucir un abdomen y unas piernas de cine.

**A TONO CON**  
Flexiones,  
sentadillas,  
‘planks’ y  
zancadas

## Gana confianza

Dolorosamente bella en persona, con un cabello rojizo, ojos verdes y una piel de porcelana, esta diva tiene un tipazo que podría competir con los mejores de este mundillo. “Me gustan mis hombros y mis brazos. Tengo suerte, porque siempre los he tenido definidos. También me siento orgullosa de mis piernas”, comenta. Sí, tiene bastante confianza en sí misma, pero, como la mayoría de las mujeres, también tiene sus complejos. “Soy consciente de que voy cumpliendo años, y después de dar a luz, he tenido que trabajar duro”, admite. “Mi abdomen fue la parte más complicada de trabajar tras el embarazo. Mi vientre parecía gelatinoso, y me costó más tonificarlo de lo habitual”.

Aun así, Una no deja que esto la obsesione. “El aspecto es lo último que te preocupa cuando eres madre”, comenta. “Tengo un par de celebridades que considero mis modelos a seguir; admiro a Miranda Kerr y su gusto por la moda, su figura y su estilo de vida saludable”. No podríamos estar más de acuerdo.

Quizás Una sea consciente de su imagen pública, pero no está obsesionada con su peso. “Viene con el trabajo. Cuando tienes que asistir a sesiones de fotos o aparecer en la TV, te das cuenta de que necesitas comer sano y hacer ejercicio”, explica. “Nunca he sufrido el efecto yo-yo de las dietas, y soy afortunada, ya que mi peso tiende a ser estable. Me muero por el chocolate cuando estoy con la regla, pero por lo general prefiero lo salado, como palomitas”, confiesa.



## Buen deporte

Es tentado achacar el físico tonificado y fino de Una a sus genes, pero está claro que ella también pone de su parte. Y es que desde pequeña cuidó de que su dieta fuese equilibrada y practicó mucho deporte. "Solía nadar y ser muy competitiva. Pasé la mayor parte de mi niñez en el agua, y también practiqué atletismo en el colegio", explica. A día de hoy, su frenético ritmo de vida no le deja mucho tiempo para entrenar, pero, aun así, ella se las apaña para incorporar una buena ración de ejercicio a su día a día. "Me encanta el golf, y camino bastante. También me gusta hacer ejercicio en casa, con DVDs. Esto es ideal para alguien como yo, ya que, al ser madre, me cuesta mucho encontrar tiempo para ir al gimnasio".

Por supuesto, su acelerada vida laboral con The Saturdays la ayuda a mantenerse. "Bailar y actuar me

## 'TU ASPECTO ES LO ÚLTIMO QUE TE PREOCUPA CUANDO TIENES UN BEBÉ'

mantiene. No tengo personal trainer, pero si tuviese un objetivo en mente, me buscaría uno. Y no solo para ponerme en forma; también para no acabar sin aliento cuando estoy en el escenario".

## Equilibrante

Lograr el equilibrio es clave para Una. "Ser madre no me ha impedido hacer lo que quiero", comenta. "Es bueno demostrar que las mujeres podemos compaginar familia y carrera. No es fácil, pero se puede. Solo necesitas apoyo de tu familia, amigos y, por supuesto, una niñera realmente ayuda", añade.

Una se esfuerza por conseguir que su apretada agenda no interfiera en su vida familiar, y cuidar de su relación con su chico, Ben, es una de sus prioridades. Juegan juntos al golf y tienen citas regulares. "Intento organizar una cena romántica siempre que puedo", explica. "Cambié mi apellido por el suyo el verano pasado y, desde entonces, siento que estamos unidos, como una familia". ¿Se plantean, pues, ampliar su familia? "Pensaremos sobre ello en uno o dos años", explica. Si alguien puede, es ella.

## MI DÍA, EN UN PLATO

La dieta de Una es sencilla y sana

### DESAYUNO

"Empiezo con una bebida probiótica para mejorar mi digestión. Después, si me pongo en marcha, tomo un plátano, seguido de cereales con yogur".

### COMIDA

"Elijo algo ligero, como un caldo de pollo con noodles o una sopa de verduras con un panecillo integral".

### CENA

"Intento cenar pronto, y normalmente opto por pollo asado o salmón al horno con brécol y patatas. El brécol es mi verdura favorita, y es rica en hierro".



### SNACKS

"Para picar, elijo frutas o crudités. Me gustan las zanahorias, el pepino el aguacate y, en cuanto a fruta, me vuelven loca las uvas, fresas, la pera y la piña".



LA GUÍA  
WF PARA...CICLO  
INDOOR

Descubre cómo colocar cada elemento de la bici de spinning

**E**stás lista para tu entrenamiento, pero acabas perdiendo tus primeros 10 minutos de cada clase colocando y volviendo a colocar el manillar y el sillín de la bicicleta en la húmeda y algo oscura sala, con la única ayuda de la música de fondo. ¿Te suena? Déjate de imaginar y descubre cómo colocarlo todo con nuestra guía para spinning.

1

“La altura del sillín es muy importante, y mucha gente lo lleva demasiado bajo”, explica Gareth Turner, jefe de estudio en Cyclebeat. “Empieza la clase poniéndolo a la altura de tu cadera. Cuando estés sentada, y el pedal esté en la parte más baja, con el pie paralelo al suelo, has de tener la rodilla ligeramente flexionada.”

2

“Cuando un pedal está todo el tiempo delante y el otro detrás, mira hacia abajo desde la rodilla e imagínate una línea recta hacia abajo, que llegue a la mitad del pedal”, comenta Gareth. “Ajusta el sillín hacia delante o hacia atrás, hasta que esté en el sitio correcto”.

3

3

“Asegúrate de que el manillar te es cómodo”, aconseja Gareth. “Si no, ajústalo hacia arriba o hacia abajo y hacia atrás o delante para poder cogerlo con bien, manteniendo la espalda recta, los hombros relajados y los codos algo flexionados”.

4

4

“Fíjate siempre en que tienes, al menos, un poco de resistencia, que no existe la sensación de rodar ‘sin freno’, para estar segura de que la bicicleta te sujeta”, comenta Gareth.

## CICLISTA URBANA

Sácale todo el jugo a tus clases con estos consejos

## 1 VIVA LA RESISTENCIA

Una sesión de spinning sin resistencia es una pérdida de tiempo. ¡Más potencia! “Es muy común ver que alguien mueve muy rápido sus piernas, pero sin ponerle resistencia. Esto incrementa el riesgo de lesión, y apenas tiene beneficios”, explica Gareth. “Asegúrate de que siempre pones, al menos, un poco de resistencia. Si rebotas en el sillín, necesitas incrementarla”.

## 2 PROTEGE TUS ACTIVOS

Montar en bici puede ser duro para algunas zonas sensibles. “Si no estás acostumbrada, el sillín puede ser incómodo al iniciarte”, comenta Gareth. “Prueba a llevar pantalones con badana, o una funda de gel para el sillín. Esto te ayudará a estar más cómoda y a evitar la irritación”. Existe una amplia gama de pantalones con badana para mujeres; invierte en unos.

## 3 MARCA TU PROPIO RITMO

Pasarte en tu primera sesión puede dejarte K.O. “No te exijas demasiado al principio”, comenta Gareth. “El ciclo indoor tiene la fama de ser muy duro. Pero tú controlas cada parte de la clase, con lo que puedes tomártelo con calma las primeras veces; intenta terminar sintiendo que podrías haber hecho más, y así tendrás ganas de volver”.



## Ejercita tu CEREBRO

¿Olvidadiza? Mejora tu memoria con estos ejercicios

**P**regunta rápida: ¿qué tomaste para desayunar anteayer? Si te cuesta responder, seguro que aplaudes la siguiente noticia: el ejercicio puede mejorar tu memoria.

Nuevas investigaciones demuestran que entrenar puede agudizar tu mente con el paso del tiempo, y ayudar a salvaguardar tu capacidad cognitiva. Puede que ahora no te preocupe mucho tu actividad cerebral, pero si quieres evitar enfermedades serias (como el Alzheimer) en el futuro, has de tener en cuenta que la prevención es clave.

Si te gusta el fitness, ya vas un paso por delante. Investigadores de la Universidad de Texas (EEUU) afirman que el ejercicio ayuda a envejecer saludablemente y a mantener la mente en forma, ya que mejora el flujo de sangre al cerebro. Y un estudio del *Journal of Aging Research* afirma que la actividad

aeróbica y las pesas pueden impulsar la memoria. El informe demostró que mujeres mayores con problemas de memoria que caminaban y entrenaban con peso durante seis meses lograron resultados mucho mejores que aquellas que simplemente hacían trabajo de equilibrio. Esto pone de manifiesto que el deporte puede favorecer la función cognitiva; también subraya cuál es el mejor tipo de *entreno* para tu mente: el aeróbico y la fuerza.

Hemos unido en este circuito entrenamiento de fuerza y ejercicios que emulan el acto de caminar, para darte un toque de cardio (importante para el factor aeróbico).

Emplea pesos lo suficientemente altos como para que te cueste, pero que te permitan ejecutar la técnica del movimiento. La intensidad debe dejarte cuidar tus movimientos, pero mantener un ritmo cardíaco relativamente acelerado.

**‘LA ACTIVIDAD AERÓBICA Y LAS PESAS PUEDEN MEJORAR TU MEMORIA’**





## CÓMO HACERLO

Ejecuta una serie de cada ejercicio, tomándote 30 segundos de descanso entre cada uno. Cuando hayas terminado, empieza de nuevo y repite el número de veces que corresponda a tu nivel.

**Principiante:**

2 x 10 rep.

**Intermedio:**

3 x 10 rep.

**Avanzado:**

4 x 10 rep.

## PASEO DEL GRANJERO

Zonas trabajadas: **PIERNAS, CORE, BRAZOS**

### Técnica

- Coge una mancuerna o una pesa rusa con cada mano y camina todo lo

rápido que puedas, sin parar, unos 200 m. Repite el número de veces que corresponda a tu nivel.



## ZANCADAS

Zonas trabajadas: **PIERNAS, GLÚTEOS**

### Técnica

- Coge una mancuerna con cada mano.
- Da un paso largo, hacia delante, flexionando ambas rodillas 90

grados con la rodilla trasera justo sobre el suelo (sin tocarlo).  
● Extiende tus piernas para dar un nuevo paso, y pasa directamente a una nueva repetición.



**‘ENTRENAR PUEDE SALVAGUARDAR TUS IDEAS Y RETRASAR EL DECLIVE COGNITIVO’**



## SENTADILLA

Zonas trabajadas:  
**GLÚTEOS, PIERNAS**

### Técnica

- Ponte una barra en los hombros. Flexiona caderas y rodillas, para llevar los glúteos hacia atrás y bajar todo lo posible.
- Impúlsate en tus talones, sube y repite el movimiento.



**ATENCIÓN**  
Mantén el pecho alto todo el tiempo



## ¿TE GUSTA?

EQUIPAMIENTO: Top Adidas, adidas.es; mallas Moving Comfort, movingcomfort.eu; zapatillas New Balance 1010V2 Trail, newbalance.es

## PESO MUERTO

Zonas trabajadas:  
**PIERNAS, GLÚTEOS, LUMBARES**

### Técnica

- Echa las caderas hacia atrás y flexiona ligeramente las rodillas, para coger la barra que estará en el suelo, frente a ti.
- Empújate en los talones, y extiende las caderas y rodillas.
- Baja y repite.



**ATENCIÓN**  
Ten los hombros atrás todo el tiempo

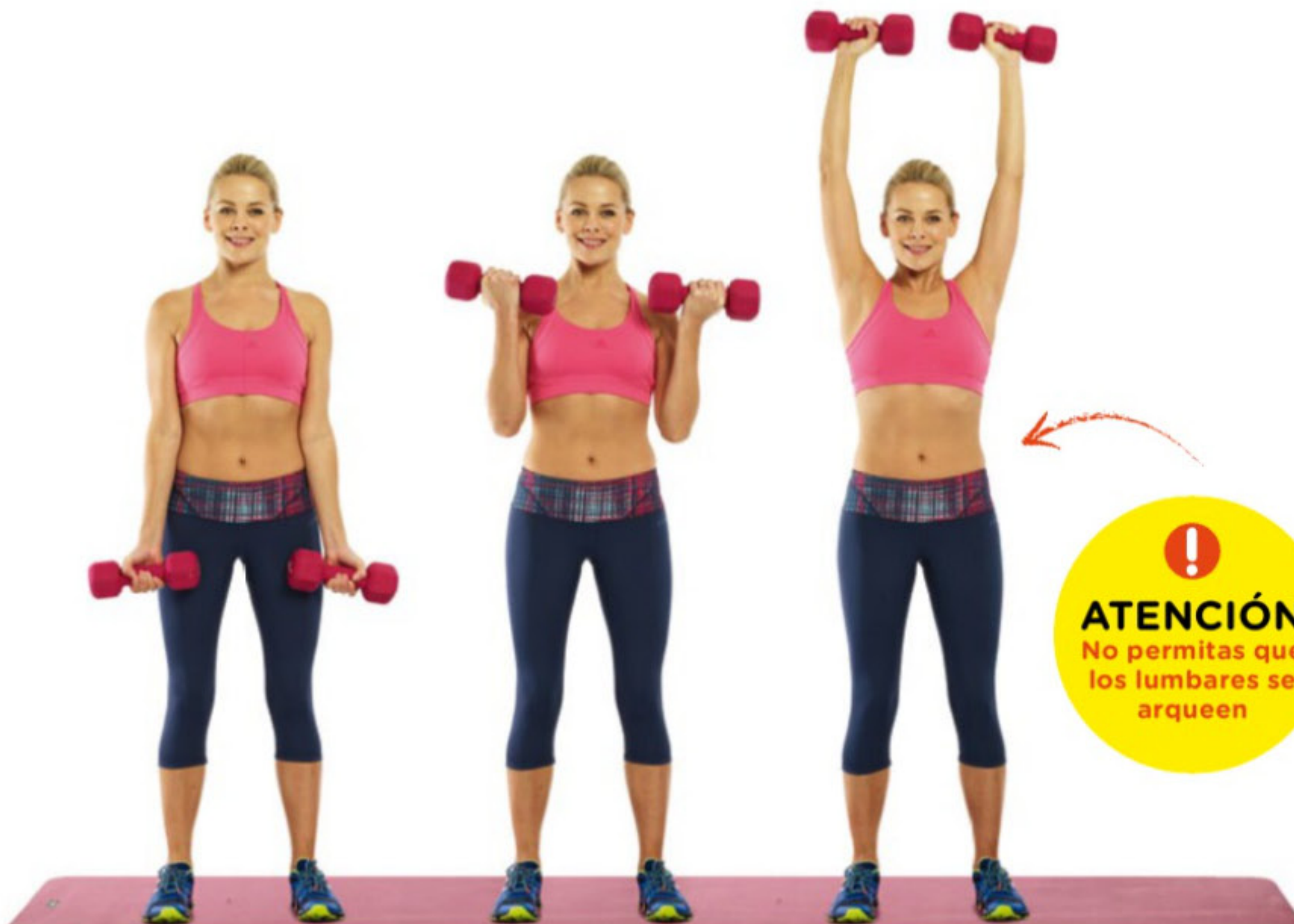


## HOMBROS

Zonas trabajadas:  
**BÍCEPS, HOMBROS**

### Técnica

- Coge una mancuerna con cada mano.
- Mantén los brazos pegados al cuerpo, y dobla lentamente los codos para llevar las pesas a los hombros.
- Extiende los brazos para elevar las pesas sobre tu cabeza, girando las mancuernas hacia el frente a la vez.
- Invierte el movimiento para bajar las pesas a la posición inicial y repite.



**ATENCIÓN**  
No permitas que los lumbares se arqueen



## REMO INCLINADO

Zonas trabajadas: **DORSAL, BÍCEPS, CORE**

### Técnica

- Coge la barra con ambas manos con los brazos extendidos, y con las rodillas ligeramente flexionadas. Dobla las caderas, con lo que el tren superior estará casi paralelo al suelo.
- Tensa los hombros, a la vez que remas y te acercas la barra.
- Baja lentamente y repite.



## COME, COME

Alimenta tu mente con estas delicias

### SALMÓN

El pescado azul (como el salmón) es rico en ácidos grasos omega-3, crucial para el cerebro.

### TERNERA

Es rica en zinc, el cual impulsa tu potencial cognitivo (sobre todo, la capacidad de aprender y la memoria).

### ARÁNDANOS

Llenos de flavonoides, que evitan la pérdida de memoria a corto plazo y mejoran el manejo de cifras y cálculos.

## 'PRESS' DE BANCO

Zonas trabajadas: **PECHO, TRÍCEPS, HOMBROS**

### Técnica

- Tumbate boca arriba en un banco con los pies sobre el suelo, y coge una barra con ambas manos (ambas situadas a la altura de tus hombros).
- Lentamente, baja la barra hacia tu pecho.
- Impulsa la barra hacia el techo y repite.



## 'CLEAN'

Zonas trabajadas: **PIERNAS, GLÚTEOS, ESPALDA, BÍCEPS**

### Técnica

- Coge una barra, a la altura de los muslos, y flexiona las piernas para coger impulso. Después, rema y sube la barra hacia tu barbilla.
- Gira el agarre para dejar los codos bajo la barra.
- Invierte el movimiento y repite.





## Mini cambios, superavances

¿Quieres cambiar de marcha y llevar tus resultados al siguiente nivel? Estos seis pequeños cambios marcarán la diferencia

**Q** uieres decirle adiós a esos kilos que tanto te cuesta eliminar? ¿Has adelgazado, pero quieres tonificar? Incluso si tu objetivo es conseguir que tus entrenamientos sean un poco más duros, te gustará escuchar que es algo tan fácil como hacer un

pequeño cambio y, ¡verás qué resultados! No es necesario que te levantes al amanecer para volverte loca, y esforzarte hasta desvanecerte. Tan solo tienes que afinar tus sesiones normales. ¿Te convence? No te pierdas nuestros consejos...

### 2 CON MUCHO CENTRO

Tener tu core en tensión es una norma primaria para hacer deporte. Se lo oirás decir a todos los personal trainer, pero, ¿por qué es tan importante? "Cuando activas la musculatura de esta zona, haces que tu punto más débil se vuelva fuerte", explica Matt. "Tensar el core es fundamental a la hora de hacer ejercicio, ya que le hace más fácil a tu organismo el reparto eficaz de la fuerza e incluso le permite hacer más repeticiones y levantar más peso". Así que, en lugar de centrarte solo en los músculos que en teoría estás trabajando, piensa también en tu abdomen. Conseguirás sobresalir de la media y obtener unos resultados extraordinarios.

### 1 APRIETA EL CULETE

Todas queremos probar nuevos ejercicios y ponernos nuevos retos. Pero, atenta. Hacer los ejercicios de un modo incorrecto no solo no tiene sentido, sino que, además, puede debilitarte y lesionarte. ¿La solución? Aprieta los glúteos. Sí, al igual que tensar el core, poner en tensión tu trasero es superimportante para la forma, la estabilidad y el apoyo. "Activar los glúteos ayuda a estabilizar las caderas", explica el experto Matt Hodge. "Esto ayuda a que el core se mantenga en su sitio. La mayoría tenemos glúteos vaguetes, lo que hace que nuestra parte anterior trabaje de un modo incorrecto. Esto genera problemas como el dolor de espalda, o caderas y lumbares débiles. Si tienes los glúteos en tensión, estabilizarás el tronco y las caderas, a la vez que tendrás un trasero duro y firme".

### 3 MODOS DE ACTUALIZAR TU DIETA

#### 1 COME PROTEÍNA

Huevos, pescado, queso fresco... Lo importante es que incluyas una buena porción de proteína en cada uno de tus platos. Te ayudará a recuperarte, y te dejará lista para el siguiente entrenamiento.

#### 2 OJO A LOS HIDRATOS

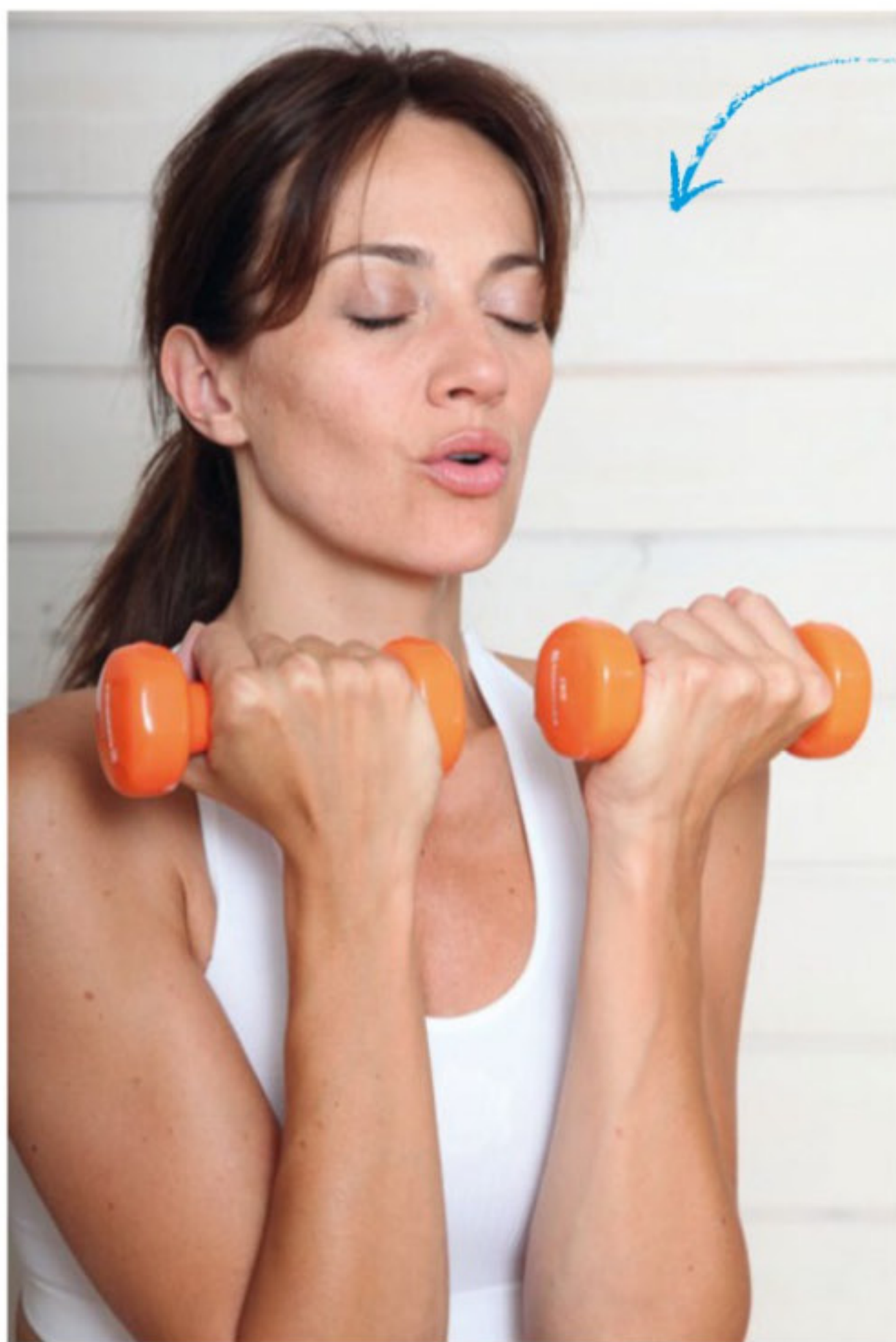
Olvídate de los refinados. Solo servirán para disparar tus picos de azúcar en sangre y generarán un caos absoluto en tus niveles de energía (lo que, indudablemente, afectará a tu rendimiento en el gym).

#### 3 HIDRÁTATE

No se trata de cuánto bebes durante tu entrenamiento; necesitas estar hidratada desde el principio de la sesión. Bebe abundante agua e infusiones, incluso en aquellos días en los que no hagas ejercicio.







### 3 INSPIRA, ESPIRA

Cualquier amante del yoga habrá oído hablar de la importancia de la respiración. Prestarle una atención especial en el gimnasio puede serte de utilidad. "Respirar ayuda a activar el core y el diafragma", explica Matt. "Una respiración eficiente conlleva el flujo de energía a través del cuerpo, lo cual es bueno tanto para la resistencia muscular como para la tolerancia al dolor". Es ciencia básica; inspirar lleva oxígeno a tus músculos, y espirar hace que tu cuerpo libere dióxido de carbono (un producto residual que puede afectar a tu rendimiento).



### 5 CONCÉNTRATE

Tu organismo es un esclavo de tu mente. Sea lo que sea que haga tu cuerpo, lo ejecuta porque tu mente se lo ordena. No usamos todo el potencial de nuestra musculatura porque, como norma general, no somos capaces de activarla hasta ese punto. "Estamos limitados por nuestra capacidad genética para activar los músculos", explica Matt. "¿Cuánta gente puede mover sus orejas? No mucha; y esto es una simple respuesta muscular a una orden cerebral. No es que sean músculos distintos; simplemente, hay algunos que son más fáciles de activar que otros. Piensa en lo sencillo que es activar tu bíceps, comparado con los lumbares, por ejemplo". Cuando estés en el gym, trata de concentrarte en los movimientos de tus músculos, para crear una conexión más eficaz entre tu mente y tu cuerpo.

### 4 SÉ DINÁMICA

Si haces estiramientos estáticos antes de entrenar, ¡para! Un calentamiento dinámico es mucho más eficiente, a la par que te ayuda a prevenir lesiones. "Los estiramientos dinámicos envían sangre a tus músculos sin inhibir su fuerza", explica Matt. "Esto permite que tu musculatura se estire en todo su rango de movimiento, sin la necesidad de mantener el estiramiento en un punto durante mucho tiempo (lo que conllevaría a la relajación, lo último que buscas si quieres trabajar duro)". Prueba algunos estiramientos que imiten los movimientos que vas a realizar durante la sesión de ejercicio; por ejemplo, camina levantando mucho las rodillas o haz rebotes antes de correr.



### 6 CON CALMA

¿Creías que trabajar con pesas era tan fácil y sencillo como subir y bajar mancuernas con la técnica adecuada? Piénsalo dos veces. La velocidad con la que contraes y relajas el músculo (el ritmo) afecta mucho, incluso en los ejercicios en los que tu cuerpo ejerce de pesa. Y es que la variación del *tempo* afecta al propio músculo. "Los ejercicios más lentos con pesas permiten que todas las partes de la musculatura se

activen, la cargan con más resistencia y la hacen más fuerte", explica Matt. "Por su parte, los ejercicios acelerados tienden a errar, y no utilizarán la musculatura al completo. Eso sí, en ritmos explosivos, los músculos aprenden a contraerse a un ritmo acelerado, con lo que también son útiles. Para obtener resultados óptimos, lo mejor es combinar: emplea un ritmo más lento en el movimiento excéntrico (al bajar la pesa) y un ritmo explosivo para el concéntrico (el momento en que contraes)".





# LLEGA EL COLOR

Dale un extra de luz a tus  
entrenamientos con las  
prendas de la temporada

FOTOGRAFÍA: SIMON TAYLOR  
ESTILISMO: JOANNA KNIGHT, ELLIE MOSS  
MAQUILLAJE: ALISHA BAILEY  
MODELO: CAROLINE PRATES, LENISMODELS.COM





● Top (75 €); shorts (N.D.) y zapatillas (N.D.), todo de Adidas by Stella McCartney





**En esta página**

- Camiseta (consultar puntos de venta), O'Neill
- Crop (33 € aprox. + g. envío), Sporty! by Princesses Tam Tam
- Pantalones (consultar puntos de venta), Nike
- Zapatillas (85 €), Le Coq Sportif

**En la otra página**

- Camiseta (26 €), Reebok
- Shorts (55 € aprox. + g. envío), Sweaty Betty













**En la otra página**

- Top (44,90 €), Casall
- Mallas (consultar puntos de venta), O'Neill

**En esta página**

- Maillot (50 € aprox. + g. envío), Sporty! by Princesse Tam Tam
- Chaqueta (73 € aprox. + g. envío), Puma para Asos
- Zapatillas (consultar puntos de venta), O'Neill



- Top (consultar puntos de venta), Nike
- Camiseta (consultar puntos de venta), O'Neill
- Mallas (85 € aprox. + g. envío), Sweaty Betty
- Zapatillas (155 € aprox. + g. envío), Ash



## ¿DÓNDE?

Adidas by Stella McCartney [adidas.es](http://adidas.es)

Ash [ashfootwear.co.uk](http://ashfootwear.co.uk)

Casall [casall.com](http://casall.com)

Le Coq Sportif [lecoqsportif.com](http://lecoqsportif.com)

Nike [nike.com](http://nike.com)

O'Neill [oneill.com](http://oneill.com)

Puma [asos.com](http://asos.com)

Reebok [reebok.es](http://reebok.es)

Sporty! By Princesse Tam Tam

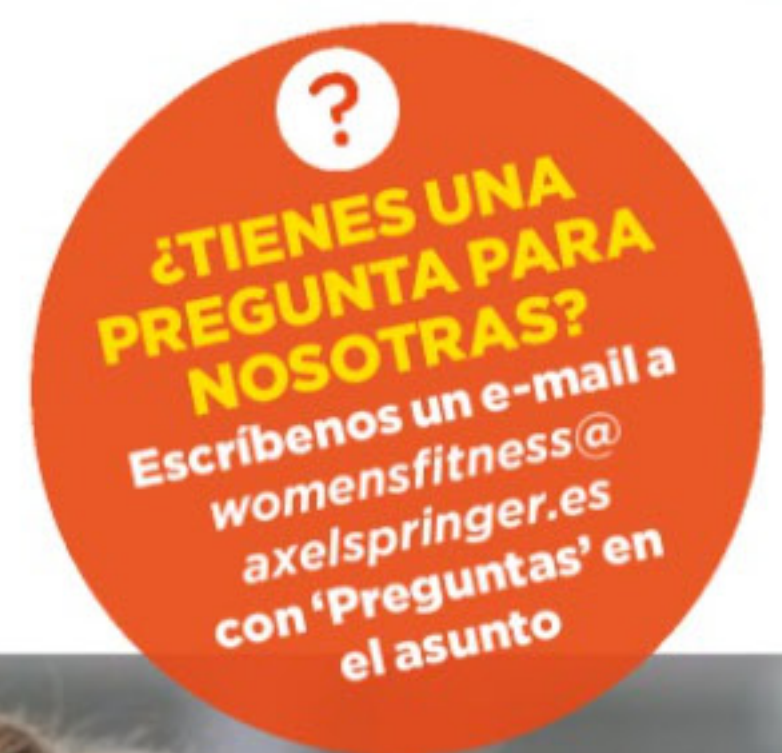
[princessetamtam.com](http://princessetamtam.com)

Sweaty Betty [sweatybetty.com](http://sweatybetty.com)



# Pregúntanos

¿Alguna duda? Desde cómo perder peso hasta trucos para estar más en forma, no esperes más: tenemos las respuestas



**'LO IDEAL ES INCREMENTAR LA INTENSIDAD DE TUS CARRERAS'**

**P** ¿Es posible quemar unas calorías extra en la cinta de correr?

**R** Necesitas incrementar la intensidad. Hay dos modos de lograrlo: la primera, puedes ponerle más inclinación a la cinta. Esto hará que se acelere tu ritmo cardíaco y tu resistencia, lo que te reportará grandes beneficios tanto para tu fortaleza muscular como para tu corazón. Por otro lado, también puedes introducir series de intervals. Una carrera larga y lenta puede ser buena para trabajar el sistema aeróbico; aun así, los entrenamientos a intervalos de intensidad obligan a que el cuerpo, el corazón y los pulmones a trabajar a tope en períodos cortos. Se ha demostrado que queman calorías más allá de la sesión de entrenamiento. Prueba a hacer un sprint de 30 segundos, seguido de un trote de 1 minuto.

**P** ¿Cómo puedo saber si me estoy pasando con el entrenamiento?

**R** El descanso y la recuperación son tan importantes como el propio entrenamiento, con lo que has de reservarles un hueco en tu planificación semanal. El dolor muscular tras una sesión es algo totalmente normal, sobre todo si llevas poco tiempo haciendo deporte o si acabas de terminar una dura sesión de pesas. Si el dolor no se pasa tras las 48 horas, podría ser que tu musculatura esté muy fatigada, y que necesite un reposo.

Sentirte constantemente sin fuerzas es otra señal de la falta de descanso. El sueño es el momento en el que tu cuerpo aprovecha para desconectar todos los sistemas posibles, y le permite centrarse y recuperarse. Como norma general, deberías tomarte de uno a dos días libres a la semana; cada cinco o seis semanas, reduce la intensidad de trabajo unos siete días, y cada cinco o seis meses, que haya un período de cuatro - siete días en los que descanses.

**P** ¿Debería dejar de ir al gimnasio si no me apetece?

**R** A no ser que sean causas de fuerza mayor, lo mejor es que no te saltes tu entrenamiento. Lo ideal es que intentes darle la vuelta a la situación, en lugar de regodearte y quedarte en el sofá. Reflexiona, e intenta ser consciente de por qué no te apetece activarte. Podría ser que te estés pasando (o que te estés aburriendo) con tu rutina de ejercicios, y que tengas que replanteártela para conseguir motivarte tanto mental como

físicamente. Si, por ejemplo, lo tuyo es correr, busca nuevas rutas para que te apetezca salir. Si eres animal de sala, busca nuevas clases colectivas que le den de nuevo chispa a tus entrenos. También puedes optar por buscar compañía, que haga más entretenido tu trabajo, a la par que te pueda pegar un tironcillo de orejas y te saque del sofá el día que 'no estás de humor'. Y ten siempre presente lo bien que te sientes cuando terminas de entrenar...



# ‘La danza TE MANTIENE SIEMPRE en forma’

Lo de nuestra chica WOMEN'S FITNESS de este número es de película, un sueño hecho realidad. Gracias a su esfuerzo y a su enorme talento, ha ido subiendo peldaños hasta convertirse en protagonista de una de las series estrella de esta temporada : 'Dreamland'

**A**parece con unos vaqueros ajustados, camiseta y chaqueta de cuero. Y una sonrisa deslumbrante. Y cuando se cambia y realiza sus ejercicios de calentamiento causa sensación entre todos los presentes por su extraordinaria flexibilidad, fruto de años de danza.

#### ¿Cuándo empezaste a bailar?

Con cuatro añitos, con la gimnasia rítmica, disciplina en la que estuve compitiendo durante siete años. Luego pasó algo curioso; mi hermana se apuntó a bailes de salón, y aunque yo era la única que bailaba en casa (y tenía once años), nos enganchó a todos. Y así

## ‘TRAS AÑOS COMPITIENDO EN BAILE DE SALÓN, VI A UNA BAILARINA DE CLÁSICO Y ME QUEDÉ PRENDADA’

fue como verdaderamente empezó mi relación con el baile, cuando supe que quería dedicarme a esto.

#### ¿Y seguiste probando más modalidades?

Sí, porque tras varios años compitiendo en bailes de salón, una vez vi a una bailarina de clásico en la tele, y me quedé prendada. Así que me lancé de cabeza a hacer la carrera de grado medio de danza clásica. Todo esto

sucedió en Tarragona, de donde soy, y al acabar me aconsejaron ir a Madrid, porque podría encontrar muchas más oportunidades. Así que lo hice y seguí cursando la carrera durante seis años, hasta que poco a poco empezaron a salir castings.

#### ¿Y en cuál diste el salto?

Pues por aquel entonces estaban buscando gente para *Hoy no me puedo levantar*, así que me presenté y me cogieron. Estuve un año, allá por 2007. Y al finalizar buscaban gente para *Fiebre del Sábado Noche*; otra vez me presenté, y otra vez fui seleccionada. Estuve un tiempo mientras alternaba en bolos, bailando en algunas discotecas y como acompañante de artistas como

### SUEÑOS DE BAILE

**María Hinojosa, 28 años,** lleva desde los 4 dedicada a la danza. Ha participado en varios musicales, como *Hoy No Me Puedo Levantar* o *Fiebre del Sábado Noche*, y ha acompañado en giras a artistas como Soraya, Shakira o Rihanna.



María demuestra en todo momento su pasión por la danza





**‘EN EL  
CASTING DE  
DREAMLAND,  
TUVE QUE  
ENFRENTARME  
A NUEVOS  
RETOS:  
CANTAR,  
COMPONER...’**

Soraya o con Shakira y Rihanna en los premios MTV de Madrid. Gracias a que les guste, el equipo de Rihanna me seleccionó para la gira mundial. Para mí, esta fue la mejor experiencia de mi vida como bailarina.

**Y de ahí a la televisión y a *Dreamland*.**

Más o menos. Me seleccionaron también para *Más que Baile* en Tele 5 y *Operación Triunfo*, en ambos como bailarina. Después me encontré con el coreógrafo de la serie *Dreamland* y me advirtió de que estaban buscando actores. Me hicieron casting tanto de bailarina como de actriz. Pasé la primera criba, y nos llevaron a todos los seleccionados a una casa en la que demostráramos cómo éramos y qué es lo que sabíamos hacer. Una forma de hacer grupo y conocernos a todos. Además, claro está, pasamos todo tipo de pruebas, tanto artísticas como personales. Fue muy intenso. De los 70 que éramos, quedamos 14. Volvimos a tener otra experiencia durante tres meses en una casa, en la que además de ensayar, nos daban clases de baile y encima nos pagaban. Pero también me exigieron hacer cosas que no había hecho en mi vida (o las había hecho

de forma muy esporádica), como cantar, componer, crear coreografías...

**Todo un máster.**

Sin duda. Y la forma definitiva de crear la familia *Dreamland*. Llegué a componer y grabar dos temas, hasta que el productor, Frank Ariza, me dijo que me preparara, que íbamos a grabar un videoclip a Bali. Un auténtico sueño. Y a partir de ahí, la promoción en España y en el extranjero... Aun me cuesta creérmelo. Ha pasado todo muy rápido. Mis padres están alucinados, por eso tenía tantas ganas de que lo vieran en la tele.

**Fíjate que rápido va todo, que ya eres portada de *WOMEN'S FITNESS*.**

¡Sí! Y se trata de mi primera portada, no sabéis la ilusión que me hace, me lo he pasado genial en el entrenamiento.

**No te olvides de nosotros cuando seas mucho más famosa tras la serie.**

¡Por supuesto! Si me pedís que vuelva a hacerlo, volveré encantada, para mí esto es algo muy especial, le he cogido mucho cariño.





## DREAMLAND, EL SUEÑO HECHO REALIDAD

**Dreamland** es la serie estrella de esta temporada y se emite en Cuatro los viernes por la noche.

El proyecto *Dreamland* es muy especial. Tres años de preparación y un casting nada convencional (como nos ha contado María) han dado como resultado una serie espectacular, que además ya tiene su propio grupo musical (que forman los chicos protagonistas y que tiene el mismo nombre de la serie), y todo un aparato de promoción que nos tendrá bailando durante semanas. La serie se emite en Cuatro los viernes a las 22:30, y en ella María interpreta a Rosa, una chica con un pasado complicado que encuentra en *Dreamland* la oportunidad de dar un nuevo sentido a su vida. Eso sí, María quiere dejar claro que, aunque hay ciertos aspectos de la personalidad de su personaje con los que se identifica, su vida no tiene nada que ver con la de Rosa.



Rosa (María) encuentra en *Dreamland* la oportunidad de darle un giro a su vida



¡NO TE LO  
PIERDAS!

### ¿Cómo se crea un cuerpo de bailarina como el tuyo?

Ten en cuenta de que yo siempre he bailado todos los días, y muchas horas, así que durante mucho tiempo, el único deporte que he practicado ha sido la danza. Es ahora cuando estoy haciendo más cosas, como ir al gimnasio. Pero la disciplina de la danza es muy exigente ya de por sí, y te obliga mantenerte en forma porque, de otro modo, no es posible realizar movimientos tan complejos como los que habéis visto en la sesión. Pero es cierto que, desde que comencé con *Dreamland*, hace tres años, no he bailado tanto como hacía antes entre giras, musicales y demás, así que decidí complementarlo con el gimnasio.

### ¿Qué haces en el gimnasio?

Al principio estaba un poco desconcertada

### ¿Cuántos días entrenas?

Si el tiempo me lo permite, intento ir cada día. Soy muy cabezota, y cuando me meto en algo, me lo tomo muy en serio. Un par de horas, normalmente por la mañana.

### ¿Solo sala o también clases?

Las dos cosas, las clases me gustan mucho, sobre todo el GAP (combinación de glúteos, abdomen y pierna) y las clases de abdomen. En sala uso mucho el *bosu* y el

**‘SI EL TIEMPO ME LO PERMITE, VOY AL GIMNASIO TODOS LOS DÍAS, UN PAR DE HORAS POR LA MAÑANA’**

con tanta máquina, no tenía ni idea de para qué servían y pasaba una vergüenza terrible, hasta que empecé a pedir ayuda. Pero es cierto que se trata de una disciplina muy distinta a la de la danza, trabajas otros músculos y de otra forma. Para mí tiene más parte de sacrificio, porque con la danza me lo paso siempre muy bien, pero aquí noto más el esfuerzo. Finalmente decidí recurrir a un entrenador personal para que me orientara y me diera caña también. Y para no liarla con alguna máquina (risas).

TRX, como en nuestro entrenamiento para el reportaje. El *bosu* me viene genial para trabajar el equilibrio.

### ¿Y aeróbico?

Nadar me ha gustado siempre mucho, pero por problemas de trabajo lo tuve que dejar. Además, estudié el módulo superior de TAFAD (Técnico Superior en Animación y Actividades Físicas y Deportivas) y

quiromasaje en los cursos de Orthos, porque me encanta la salud, saber cómo se producen las lesiones y conocer mi cuerpo también.

### Háblanos de la alimentación.

Pues que tengo un problema, y es que me encanta comer y encima todo lo que me gusta engorda (risas). Siempre he tenido que cuidarme, desde muy pequeña, porque la danza lo exige y más en competición, porque hasta nos pesaban para que nosotras mismas fuéramos responsables de nuestro cuerpo. Hay que cuidarse, pero a la vez sentirse bien.

### ¿Alguna vez tuviste problemas de peso?

De estar algo delgada, en épocas de mucho trabajo y con mucha exigencia física.

### ¿Sigues alguna rutina en la alimentación?

Por ejemplo, cuando estoy en rodaje incremento mucho los hidratos de carbono, aunque trato de no comerlos nunca por la noche. Aunque es cierto que quiero aprender más sobre nutrición para tener más claro qué es lo que me beneficia y me perjudica.

### Para eso tienes WOMEN'S FITNESS.

¡Desde luego! No dudes de que me informaré de todo, seguro que me ayuda.

### ¿Hay algo que te prohíbas?

Tengo la suerte de que no soy mucho de dulces, pero intento controlarme con las hamburguesas porque me encantan. Hago desayunos muy copiosos a base de cereales y fruta, sobre todo plátano que me encanta y me viene genial para ir al gimnasio. Trato de hacer tres comidas al día y a las mismas horas. Lo de

las cinco tomas se me complica algo más, por temas de trabajo.

### ¿Algún suplemento alimenticio?

Guaraná. Lo tomo bastante. Alguno cuando lo lea se va a reír mucho, porque siempre he sido el *camello del guaraná* (risas), con mi tarrito de guaraná natural ofreciéndolo a todo el mundo. Lo tomo cuando veo que no puedo más o antes de alguna actividad.

### ¿Alguna recomendación para las lectoras de WOMEN'S FITNESS?

Lo mejor es ser constante y disciplinada, y que no sirve de nada hacer mucho ejercicio si luego descontrolamos en las comidas. Simplemente, hay que ser sensatas en ambas facetas, sin obsesionarse. Y evitar el estrés. Para ello vale cualquier actividad física: gimnasio, correr, andar... O bailar. Las clases de los gym me parecen una de las formas más divertidas y a la vez intensas de hacer deporte.





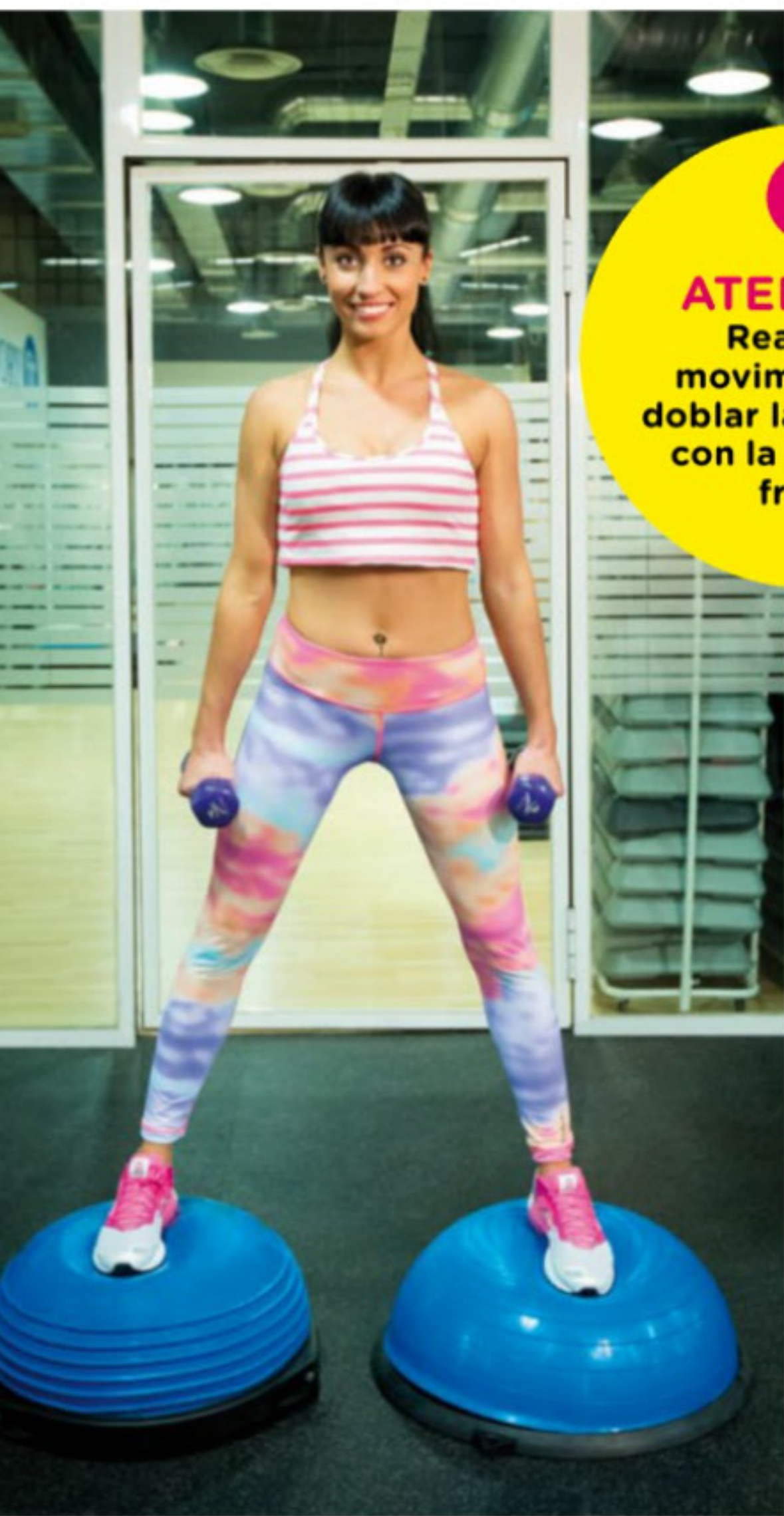
# 30 minutos ¡a tope!

Entrenamiento intensivo  
con TRX y *bosú* para  
quemar calorías y tonificar

**C**on este completo circuito podrás quemar hasta 400 calorías en casa o en el gimnasio. Solo necesitas un TRX y un par de *bosús* (las mancuernas son opcionales), y trabajarás todas las zonas del cuerpo con un intensidad muy alta. El TRX es el aparato de moda que puedes usar tanto en casa (anclándolo a una puerta) como en el gimnasio o en cualquier otra parte. Gracias a su método de entrenamiento en suspensión usando el peso del propio cuerpo, se aumenta la intensidad y el control muscular, así como la coordinación y el equilibrio, algo que a María le encaja perfectamente para la danza. Por su lado, el *bosú* también obliga a usar los importantes músculos estabilizadores y mejorar la capacidad de equilibrio. Realiza este circuito de forma continuada, realizando la series y repeticiones que te indicamos, y descansando solo de 30 a 45 segundos entre series (a veces será lo que tardes en preparar el siguiente movimiento). No deberías tardar más de 30 minutos en completarlo y te aseguramos que acabarás agotada. Ahora bien, si estás en forma y te sientes con fuerzas... ¡Repítelo!

Nuestro agradecimiento al gimnasio BODY FACTORY de la Plaza de los Cubos de Madrid y al entrenador personal Álvaro Oliver por la confección del entrenamiento.





**¡**  
**ATENCIÓN**  
Realiza el movimiento sin doblar la espalda y con la mirada al frente



**A TOPE**  
Aumenta el peso de la mancuernas si te ves con fuerzas

## SENTADILLA Y BÍCEPS SOBRE 'BOSÚ'

Zonas trabajadas:  
**GLÚTEOS, BÍCEPS, CUÁDRICEPS**

### Técnica

- Colócate de pie sobre dos *bosús*, con las piernas separadas y una mancuerna en cada mano.
- Desciende lentamente mientras echas la cadera hacia atrás, y a la vez flexiona los codos hasta llevar las mancuernas junto a los hombros.
- Cuando tus rodillas formen un ángulo de 90 grados, regresa a la posición inicial.

**Haz 4 series de 15 repeticiones cada una.**

## ZANCADA CON ELEVACIÓN DE BRAZOS

Zonas trabajadas:  
**GLÚTEOS, HOMBRO Y CUÁDRICEPS**

### Técnica

- De pie, con una pierna adelantada y apoyada sobre el *bosú*.
- Desciende lentamente el cuerpo doblando la rodilla hasta que tu muslo supere la horizontal y, a la vez, eleva los brazos por encima de la cabeza sin doblar los codos.
- Aguanta dos segundos y vuelve a la posición inicial.

**Haz 3 series de 12 repeticiones con cada pierna.**

**A TOPE**  
Usa dos mancuernas para que el hombro trabaje más



**¡**  
**ATENCIÓN**  
Si tienes problemas en las rodillas, no las dobles más de 90 grados para evitar lesiones





## 'PRESS' DE PECHO CON TRX

Zonas trabajadas:  
**PECTORAL, TRÍCEPS, ABDOMEN**

### Técnica

- Coloca un TRX en una posición elevada. De puntillas, con las piernas separadas, inclínate ligeramente apoyando tus manos en las asas.
- Dobla lentamente los codos mientras descendes tu cuerpo, en un gesto similar a la flexión.
- Cuando tus codos lleguen a los 90 grados, vuelve a la posición inicial.

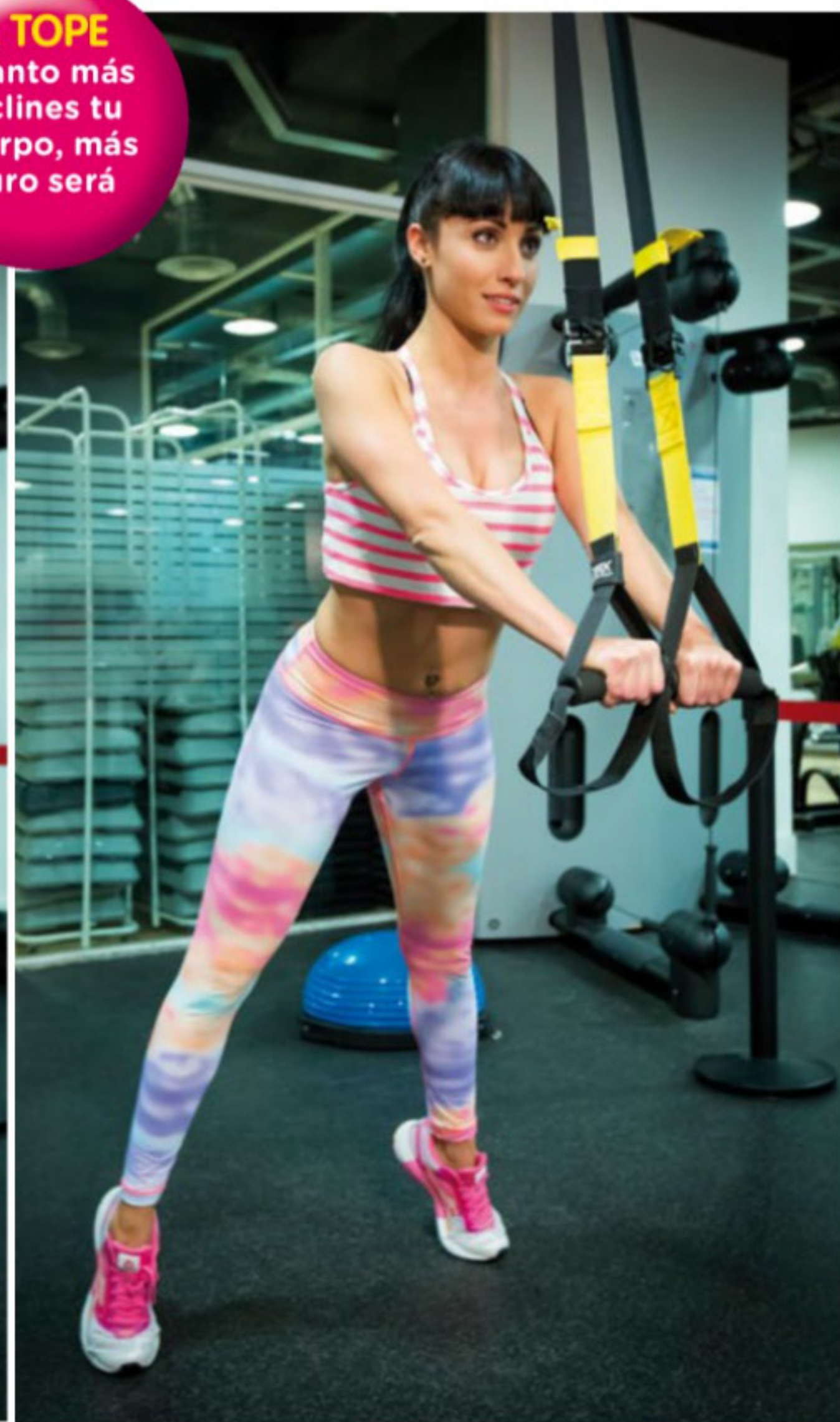
**Haz 3 series de 12 repeticiones.**



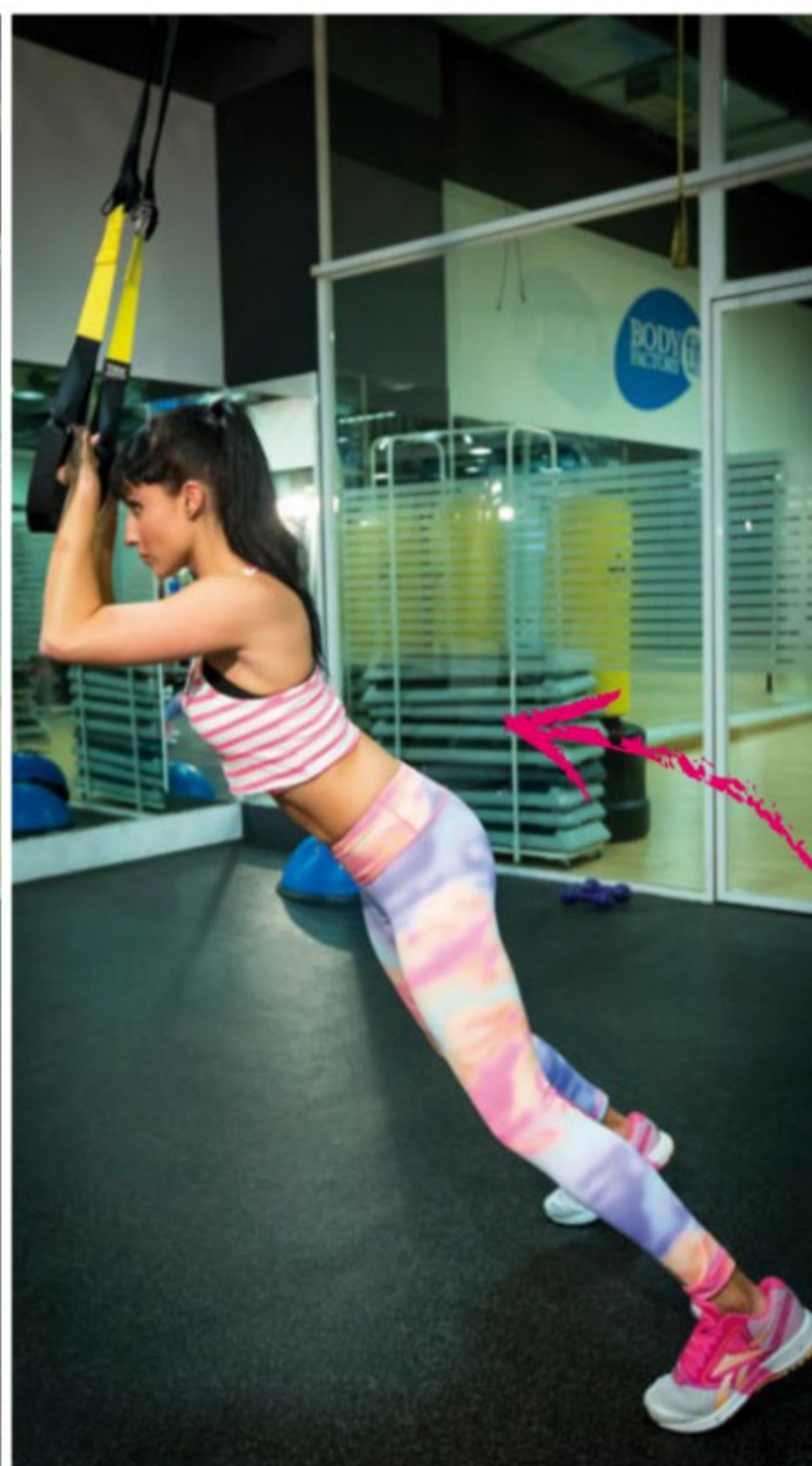
**ATENCIÓN**  
Mantén el core en tensión en todo momento para controlar tu cuerpo



**A TOPE**  
Cuanto más inclines tu cuerpo, más duro será



**A TOPE**  
A mayor inclinación, más intenso es el ejercicio



## TRÍCEPS CON TRX

Zonas trabajadas:  
**TRÍCEPS, ABDOMEN**

### Técnica

- Colócate en una posición parecida a la del anterior ejercicio, pero esta vez con las palmas hacia fuera y a la altura de tu frente.
- Dobla los codos hasta que tus manos lleguen a tocar tu frente.
- Regresa a la posición inicial.

**Haz 3 series de 10 repeticiones.**



**ATENCIÓN**  
Al igual que antes, mantén tu core activado y el cuerpo recto en todo momento





## BÍCEPS CON TRX

Zonas trabajadas: **BÍCEPS, ABDOMEN**

### Técnica

- Colócate boca arriba, con las piernas flexionadas en 90 grados y los brazos extendidos mientras te sujetas a las asas con las palmas hacia adentro.
- Tira de las asas hacia ti,

de forma que tu cuerpo se eleve hasta que tus codos queden en ángulo de 90 grados.

- Vuelve a la posición inicial.

**Haz 3 series de 10 repeticiones.**



### ATENCIÓN

De nuevo, mantén el abdomen activado para que tu tronco se mantenga recto en todo momento



### ATENCIÓN

Una vez más, el abdomen activado te ayudará a no doblar tu tronco

## REMO CON TRX

Zonas trabajadas: **DORSAL, BÍCEPS, ABDOMEN**

### Técnica

- Ponte una posición similar a la anterior, pero esta vez, con las palmas enfrentadas.
- Tira de las asas hacia ti, separando los codos de tu cuerpo hasta que formen un ángulo de 90 grados.
- Regresa a la posición inicial.

**Haz 3 series de 10 repeticiones.**





## ABDOMEN CON TRX

Zonas trabajadas: **ABDOMEN**

### Técnica

- Colócate en posición de flexión, con los pies dentro de las asas del TRX.
  - Eleva tu cadera, acercando las piernas a tu tronco de manera que llegues a formar una V invertida
  - Aguanta dos segundos y regresa a la posición inicial.
- Haz 3 series de 10 repeticiones.**



### ATENCIÓN

El cuerpo y las piernas deben permanecer rectos en todo momento



### A TOPE

Usa mancuernas para los brazos

## ZANCADA CON TRX

Zonas trabajadas: **GLÚTEOS, BÍCEPS, CUÁDRICEPS**

### Técnica

- De pie, con una pierna hacia atrás y el pie introducido en el asa del TRX.
- Desciende lentamente doblando la pierna adelantada y echando la cadera hacia atrás, mientras elevas los brazos y flexionas los codos hasta que tus manos se sitúen cerca de tu frente.
- Cuando tus glúteos queden a la altura del pie que está en el asa, regresa a la posición inicial.

**Haz 3 series de 12 repeticiones con cada pierna.**



### ATENCIÓN

Mantén la espalda recta en todo momento y descende solo hasta donde puedas



11 PÁGINAS DE ESPECIAL

# EN FORMA, POR POCO

**62** Ideas *low cost*

**64** Moda  
económica

**67** Dieta apta  
para cualquier  
bolsillo

**70** Belleza al  
alcance de  
todas

## QUERIDO EURO

Cuidar en qué te gastas cada céntimo es casi una necesidad en los tiempos en que vivimos. Por eso, en este número queremos proponerte pequeños cambios en tu rutina diaria que te ayudarán a ponerte en forma y lucir perfecta sin quedarte en números rojos.



# IODASE®

La línea cosmética más completa contra los inestetismos de la CELULITIS y ADIPE en Europa



**Kit reductor intensivo  
abdomen y caderas**

**Cada pack  
contiene  
2 productos**



**Kit celulitis profunda**



**Kit reductor intensivo**



**Kit push up gluteos  
lifting instantaneo**

93.001.13.33 - 93.540.80.38

[www.iodase.es](http://www.iodase.es)

[info@iodase.es](mailto:info@iodase.es)





# IDEAS

## LOW COST

Descubre cómo labrarte un cuerpo que valga su peso en oro, sin gastar una fortuna

**P**ersonal trainers, clases reducidas y mensualidades del gimnasio son modos muy efectivos de perder peso y ponerte en forma, pero pueden hacerle un agujero a tu bolsillo.

Vivimos una época de crisis, en la que casi todo el mundo trata de ahorrar, y gastarse demasiado dinero en estar en forma puede parecerle un dispendio a muchas de nosotras.

No es necesario que renuncies a lucir un cuerpo de cine. Existen montones de formas ideales para ponerse en forma, tonificar y esculpir un físico envidiable que no impliquen un desembolso exagerado...

### FITNESS, GRATIS

Échale un ojo a esta tabla de Tabata que no precisa equipo. Hazla donde y cuando quieras

- 20 s sentadillas con salto
- 10 s descanso
- 20 s flexiones
- 10 s descanso
- 20 s burpees
- 10 s descanso
- 20 s abdominales (bicicleta)
- 10 s descanso

REPITE

Acuérdate de calentar con ejercicios dinámicos y de volver a la calma con estiramientos

### REGÍSTRATE

¿Quieres el ritmo, interacción y atmósfera de tus clases de Zumba o BodyPump, sin pagar demasiado?

Enciende tu ordenador; la respuesta está en las clases interactivas en streaming. Sí, has leído bien. Algunas páginas (en inglés) como instructorlive.com emiten clases de fitness online, con lo que obtienes todos los beneficios de una clase real, a un precio mucho más reducido. El profesor imparte la sesión desde un estudio, y puedes hacerle todas las preguntas que desees. "Con Instructor Live puedes ahorrar mucho dinero, ya que divides los gastos entre todos los suscriptores", explica Lindsay Jay, una de las monitoras de Instructor Live. "Puedes probar un mes gratis para asegurarte de que te gusta". Además, si los horarios no te cuadran, tienes la opción de revisar los archivos y hacer la sesión que más te guste. No tienes excusa...

**DESDE: 7 € (aprox.) al mes**



Ahorra y recibe tus clases de forma virtual



Si pasas de clases colectivas, busca un gimnasio low cost

### AL GRANO

Si las clases colectivas no son lo tuyo, y te basta con una sala de pesas, busca un gimnasio low cost, donde encontrarás máquinas, mancuernas y cardio por poco dinero.

Eliminar de su oferta clases de fitness como el hot yoga y olvidarse del equipamiento más tendencioso permite a este tipo de gimnasios ofrecer unas cuotas mucho más reducidas (en ocasiones, hasta libres de matrícula).

**DESDE:** BasicFit, desde 15,95 € al mes; VivaGym, desde 22,90 € al mes; Fitness19, desde 19,90 € (+ IVA) al mes...



## CONFORT CASERO

Trabajar desde tu casa no solo te ayudará a ahorrar; además, es ideal si prefieres entrenar en privado.

Escoge una habitación para entrenar habitualmente; trabajar desde el mismo sitio te ayudará a coger una rutina. Tanto si has invertido en un par de mancuernas, como si prefieres hacerlo con unas latas de fabada, hay un sinfín de ejercicios que puedes hacer en casa. Usa una silla para las flexiones invertidas, tríceps y crea tu propio circuito. Incluso podrías ejecutar la serie Tabata de la página de al lado.

**DESDE:** Gratis



## 'APPLÍcate'

¿Tienes smartphone? Las apps de fitness te pueden dar ideas, planes de entrenamiento e inspiración. Échales un ojo

### 1 WOMEN'S FITNESS ESPAÑA

Descárgate gratis la app de tu revista favorita. Con ella, tendrás acceso a todo el contenido de WOMEN'S FITNESS: los mejores consejos para estar en forma, noticias de salud, deporte, belleza... Atenta: en breve, tendrás más sorpresas.

● Gratis, iTunes

### 2 NIKE+ TRAINING CLUB

Una app que unifica las rutinas de training y running. Su objetivo: motivarte y prepararte un programa de entrenamiento de cuatro semanas. Puede ofrecer más de 100 rutinas.

● Gratis, iTunes

### 3 CONTADOR DE CALORÍAS

Adelgaza con MyFitnessPal, un contador de calorías rápido que, además, ofrece un plan de entrenamiento. Cuenta con una gran base de datos de alimentos (más de 3.000.000), escáner de código de barras, registra todos los nutrientes principales...

● Gratis, Google Play

## AL NATURAL

Salir a correr es el modo más sencillo de entrenar gratis. Todo lo que necesitas es un buen par de zapatillas, una ruta, y lista.

Si correr kilómetros y kilómetros es tu idea del infierno, prueba a mezclar en tu carrera sprints, para lograr un entrenamiento de interval. Si te esfuerzas lo suficiente, con 20-30 minutos será más que suficiente, y te dejará mucho tiempo libre para sentirte bien una vez terminado.

Si quieres añadir más variedad aun, prueba a incluir calistenia. Ve corriendo a un parque, y haz un pequeño circuito que incluya flexiones (de suelo y en una barra), plank, saltos en un banco y vuelve a casa corriendo de nuevo. Si eres tan afortunada como para vivir cerca de un parque con máquinas de gimnasia, ya sabes lo que te toca...

**DESDE:** Gratis

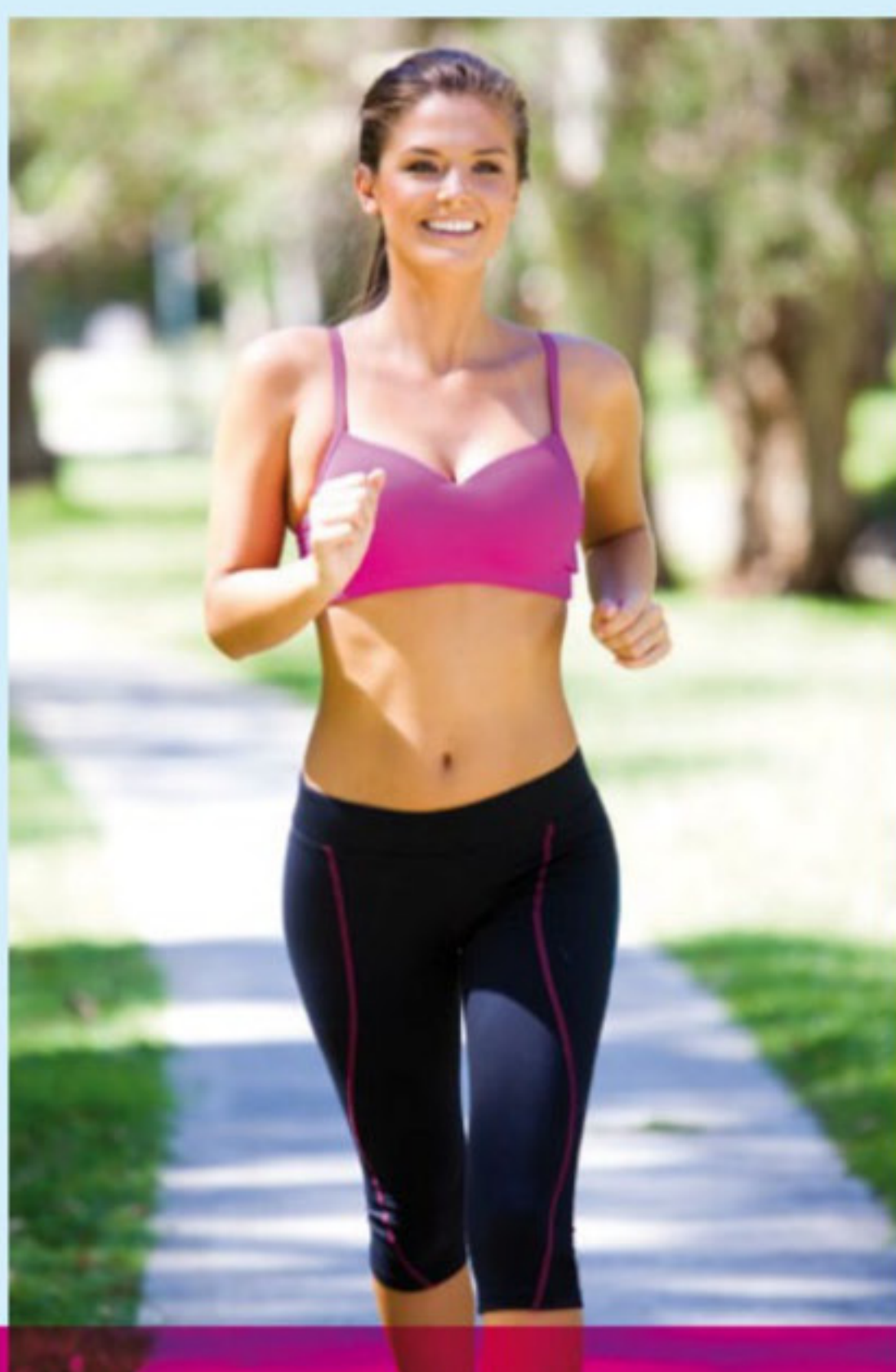


## UNA CITA CON CINDY

Si necesitas algo de motivación, no sigas buscando y piensa en el CrossFit, la nueva tendencia que está barriendo en todas partes con sus series de intervals.

Es cierto que darte de alta en algún gimnasio que ofrece CrossFit tiene miles de beneficios; pero es totalmente factible llevar a cabo este entreno por tu cuenta. "En crossfit.com, puedes encontrar vídeos con instrucciones para los trabajos básicos con pesas", explica el entrenador Gil Sassi. "Algunas personas siguen una estructura conocida como AMRAP ("as many reps as possible", es decir "tantas repeticiones como sea posible") durante un tiempo determinado. Una serie muy conocida es 'Cindy' (20 minutos de AMRAP de 5 flexiones de barra, 10 de suelo y 15 sentadillas)". Puedes variar el orden, el tiempo y el número de repeticiones. "Lo más importante es tratar de mantener la técnica de los movimientos e ir más despacio si eres novata", añade Gil.

**DESDE:** Gratis





En forma, POR POCO

# CHIC AL GYM

sin dejarte  
el sueldo

Entrenar e ir monísima no ha de ser un dispendio. Aquí tienes auténticos tesoros, a precio de ganga

WF  
LOVE



H&M  
29,95 €, hm.com/es



KALENJI  
14,95 €, decathlon.es



BERSHKA  
22,99 €, bershka.com



OYSHO  
16,99 €, oysho.com



BERSHKA  
17,99 €, bershka.com



ASICS  
30 €, asics.es



H&M  
24,95 €, hm.com/es



MANGO  
19,99 €, mango.com

OYSHO  
29,99 €, oysho.com

SHORT REVERSIBLE DE OYSHO  
16,99 €, oysho.com

**Pantalones  
y mallas**  
por menos de 30 euros



## Camisetas y tops

por menos de 25 euros



REEBOK  
25 €, reebok.es

WF  
LOVE



KALENJI  
24,95 €, decathlon.es



ASICS  
25 €, asics.es



H&M  
14,95 €, hm.com/es



LOTTO  
25 €, lottosport.com



REEBOK  
24 €, reebok.es



BERSHKA  
7,99 €, bershka.com



H&M  
9,95 €, hm.com/es



MANGO  
19,99 €, mango.com

‘DESCUBRE AUTÉNTICOS TESOROS, A PRECIO DE GANGA’



KALENJI  
24,95 €, decathlon.es

WF  
LOVE



BERSHKA  
17,99 €, bershka.com



BERSHKA  
17,99 €, bershka.com



MANGO  
19,99 €, mango.com



SUDADERA OVERSIZE  
COLLEGE DE MANGO  
27,99 €, mango.com

## Sudaderas

por menos de 30 euros



## Accesorios deportivos

que no te debes perder

BOLSA PARA EL GYM DE OYSHO  
22,99 €, oysho.com



MOCHILA DE NIKE PARA ASOS  
28,09 €, asos.com



BAÑADOR DE H&M  
14,95 €, hm.com/es



MUÑEQUERA DE H&M  
2,95 €, hm.com/es



GORRA DE ASOS  
16,86 €, asos.com



'APP' REVISTA WOMEN'S FITNESS  
Gratis

WF LOVE

¿QUIÉN DIJO QUE  
CUIDARSE ES  
CARO? IR MONA  
NO TIENE POR  
QUÉ SER UN  
DISPENDIO'



SMART DYNAMO, DE OREGON  
79,90 €, es.oregonscientific.com



ASICS GEL-PURSUIT  
65 €, asics.es

## Zapatillas

por menos de 65 euros



JOMA TITANIUM LADY  
60 € (aprox.), joma-sport.com



ASICS AYAMI SHINE  
59 €, asics.es



REEBOK PHEENAN RUN 2.0  
50 €, reebok.es



BERSHKA  
39,99 €, bershka.com



REEBOK DANCE  
60 €, reebok.es



ZAPATILLAS OYSHO  
39,99 €, oysho.com

LEGGING CON DETALLE TUL, OYSHO  
25,99 €, oysho.com



## ¿DÓNDE?

Asics [asics.es](http://asics.es)  
Asos [asos.com](http://asos.com)  
Bershka [bershka.com](http://bershka.com)  
H&M [hm.com/es](http://hm.com/es)  
Joma [joma-sport.com](http://joma-sport.com)  
Kalenji [decathlon.es](http://decathlon.es)  
Lotto [lotto-sport.com](http://lotto-sport.com)  
Mango [shop.mango.com](http://shop.mango.com)  
Nike [asos.com](http://asos.com)  
Oregon [es.oregonscientific.com](http://es.oregonscientific.com)  
Oysho [oysho.com](http://oysho.com)  
Reebok [reebok.es](http://reebok.es)  
Women's Fitness (app) iTunes



Ahorra dinero y adelgaza al mismo tiempo con nuestro plan nutricional de siete días

# DELGADA

# y RICA

¿Comer bien, adelgazar y ahorrar dinero? Sí, es posible, con la dieta que te proponemos

**L**evanta la mano si la última vez que intentaste adelgazar, tus porciones encogieron drásticamente y tus facturas crecieron de la noche a la mañana. Una pizca de bayas de Goji por aquí, una rodaja de salmón salvaje por allá, y antes de que te pudieras dar cuenta, pagabas más por la compra semanal que por tu hipoteca.

No tiene por qué ser así. Hay muchos alimentos *quema-grasas* que valen su peso en oro (huevos, yogur, pavo, copos de avena integrales, lentejas, garbanzos...). Sin olvidarnos de las menos glamorosas (pero no por ello poco nutritivas) verduras como las zanahorias o cebollas.

Barato no tiene por qué significar graso; tan solo tienes que resistir la tentación de recortar en la cara proteína y cambiarla por hidratos más baratos. A no ser que vayas a correr una maratón cada mañana (esperamos que no), esta estrategia no te ayudará lo más mínimo a perder peso.

Es una buena idea restringir el número de hidratos refinados y de azúcares (pan blanco, pasta y arroz, pasteles, galletas), pero también has de asegurarte de que ingieres una cantidad suficiente de proteínas magras. Así que, si el pollo alimentado con grano y el salmón orgánico se te van de precio, puedes optar por los huevos o el queso fresco. Las grasas buenas son también cruciales, y pueden proceder de una lata de sardinas o de un puñado de frutos secos, ambos productos asequibles.

Y recuerda que una manera de ahorrar y comer sano es cocinar con productos básicos. Olvídate de precocinados, evita comprar snacks... ¿Quieres una ayuda extra? Sigue nuestra dieta de siete días para presupuestos ajustados, y comprueba como es posible adelgazar y ahorrar.

## Esenciales en tu despensa

### Asegúrate de tener siempre a mano todos estos alimentos

- Arroz, pasta, pan (todos integrales) y pan de pitta (puedes congelarlo)
- Copos de avena integrales
- Garbanzos, judías (puedes escogerlos de bote), latas de sardinas, latas de tomate triturado
- Tahini, salsa de soja, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino
- Limones frescos, ajos, jengibre, chile
- Frutos rojos variados congelados, perejil (puede ser seco), menta fresca, cilantro, guisantes, maíz, espinacas, zanahorias
- Queso feta, queso cottage bajo en grasa, queso para untar desnatado, yogur griego desnatado
- Pescado blanco tipo bacalao, pechuga de pollo, carne de pavo, caballa ahumada





## Buenas ideas

Mantén el gasto de tu compra semanal a raya con estos trucos

### 1 COCINA EN BLOQUE

Durante el fin de semana, prepara los platos que puedas congelar o guardar en la nevera. Así evitarás la tentación de tener que comer fuera. Las sopas y guisos son ideales.

### 2 VERDURAS CONGELADAS

Son tan nutritivas como las frescas, pero no se desperdicia nada (al no tener que pelarlas) ni se pondrán malas. Escoge guisantes congelados, maíz, espinacas y judías.

### 3 COMPRA EN MERCADILLOS

Ve tarde, a última hora. Los vendedores no quieren tener que tirar

producto o llevárselo de vuelta, con lo que hacen descuentos.

### 4 COMPRA EN LOTES

En lugar de a granel, el arroz, las legumbres y las especias vienen empaquetadas, y suelen salir más a cuenta.

### 5 REDUCE LOS DESPERDICIOS

Divide la carne y el pescado en porciones individuales tan pronto como llegues a casa y congélalos; haz lo mismo con las especias frescas troceadas. Incluso puedes exprimir ese medio limón de la nevera y congelar su jugo en un cubito.

## Consejos para adelgazar

Sigue estas ideas para optimizar los resultados de nuestro plan

**1** Haz tres comidas fuertes al día y dos snacks. Intenta que tu comida más rica sea en el desayuno, después la comida y la más ligera, la cena.

**2** Cocina siempre con productos básicos: son más nutritivos y baratos.

**3** Cada comida ha de contener proteínas e hidratos. No recortes la ingesta proteica para ahorrar, ya que su carencia genera un lío en tus niveles de azúcar en sangre, lo que te dará antojos y dificultará la pérdida de grasa. Hasta una manzana (hidratos) necesita proteínas (semillas).

**4** Come lentamente; tu cuerpo tendrá tiempo para darse cuenta y enviará señales de saciedad.

**5** Bebe abundante agua; te saciará (y te aprovecharás de sus múltiples beneficios).

**6** No compres platos preparados, comida para llevar... Solo incrementarán tus gastos y las calorías ingeridas.

**7** Evita el alcohol: es caro, malo para tu salud y engorda.

**8** Haz ejercicio. Es tu mejor arma para adelgazar, y puedes hacerlo gratis (ve a la página 62).

# La

# dieta ahorra

## DESAYUNO

DÍA

1

### HUEVOS REVUELTOS CON TOSTADAS

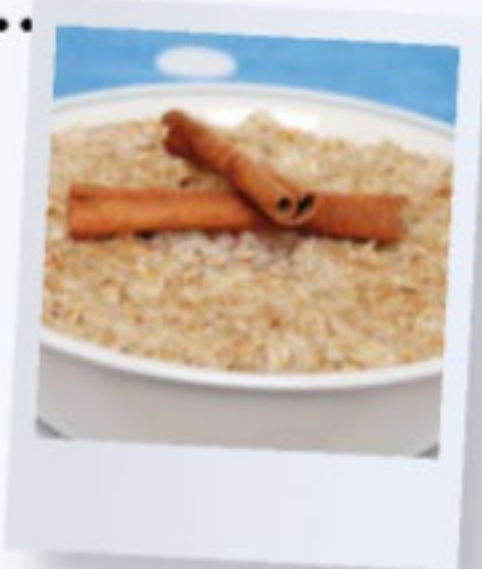
Engrasa ligeramente la sartén. Bate dos huevos, échalos en la sartén, y remuévelos constantemente. Sirvelos acompañados de una tostada de pan integral.

DÍA

2

### COPOS DE AVENA CON CANELA

Cuece 50 g de copos de avena en 150 ml de leche desnatada. Añádele 2 nueces de Brasil picadas, 1 cucharadita de miel y una pizca de canela.



DÍA

3

### COMPOTA DE YOGUR Y FRUTOS ROJOS

Descongela 3 cucharadas de frutos rojos en una cacerola con una cucharadita de miel. Acompáñalo de 200 g de yogur griego desnatado.



DÍA

4

### TORTILLA DE CHAMPIÑONES

Engrasa una sartén. Sofríe un puñado de champiñones a fuego lento. Añádele dos huevos batidos, sal, pimienta, y una pizca de perejil fresco. Cocínalo hasta que esté hecho, y sírvelo.

DÍA

5

### DESAYUNO INGLÉS

Para las más atrevidas: tuesta una rebanada de pan integral, y acompáñala de un puñado de judías (elígela bajas en azúcar).



DÍA

6

### YOGUR CON MANZANA

Pela y trocea una manzana y cuécela con un poco de azúcar, acompañada de un chorrito de limón. Cuando la manzana empiece a hacerse puré, quita la sartén del fuego y endúlzala con un poco de miel. Sirvela con 200 g de yogur griego desnatado.

DÍA

7

### TOSTADA CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y PLÁTANO

Tuesta una rebanada de pan integral y añádele una cucharada de mantequilla de cacahuete y unas rodajas de plátano.



# dora 7 de los días

Llena tus platos con alimentos básicos y de calidad para adelgazar sin dejarte la cartera en ello

## COMIDA

### SOPA DE ZANAHORIA Y CILANTRO

Haz tu propia sopa con zanahorias (frescas o congeladas), caldo de verdura y cilantro fresco.



### PATÉ DE CABALLA CON TOSTADAS

Machaca un filete de caballa ahumada con dos cucharadas de yogur griego desnatado, el zumo de un limón y una pizca de chile seco. Sirvelo acompañado de tres tostadas de centeno y una ensalada verde.

### ENSALADA DE PASTA Y FETA

Cuece 30 g de espirales integrales. Déjalas enfriar, y después mézclalo con pepino troceado, brécol cocido, guisantes, 25 g de queso feta, jugo de limón, menta troceada, sal y pimienta.

**TRUCO**  
Este plato es ideal para llevar a la oficina

### TOSTADA CON SARDINAS

Calienta suavemente una lata de sardinas con tomate. Sirvelas con una tostada de pan integral y con ensalada verde.

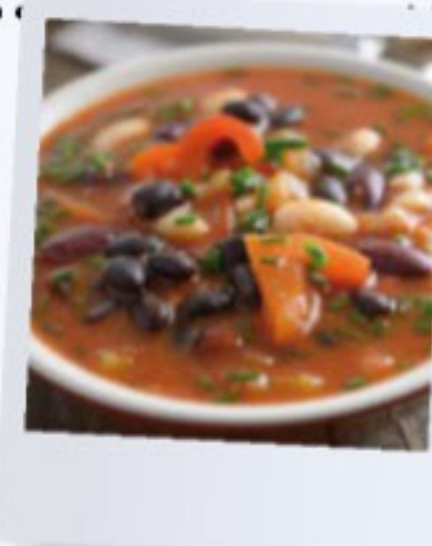


### ENSALADA CON HUEVO COCIDO

Haz una ensalada multicolor con zanahoria, remolacha, tomate, pepino y hojas de ensalada variada. Alíñalo con una cucharada de aceite de oliva y un poco de vinagre. Corónalo con un huevo duro troceado.

### SOPA DE VERDURA

Haz tu propia sopa con zanahorias, apio, patatas, caldo, perejil fresco troceado y albahaca. Añádele un puñado de judías cocidas.



### SALSA DE LENTEJAS CON SEMILLAS Y ZANAHORIA

Pon 100 g de lentejas cocidas en una batidora con una cucharadita de semillas de girasol, un palito de apio, 1 cebolleta, zumo de limón y una pizca de pimienta. Mézclalo y cómelo con palitos de zanahorias.

## CENA

### PESCADO CON VERDURAS

Pon un filete de 100 g de pescado sobre un poco de albal untado en aceite, añádele sal, pimienta y una rodaja de limón. Envuélvelo y ponlo en una bandeja para el horno con verduras (cebolla, pimiento, calabacín). Hornéalo a fuego medio unos 20-30 minutos.

### CHILE DE PAVO

Sofríe suavemente 1 cebolla picada y 300 g de carne de pavo picada. Añádele 1 lata de tomates triturados, 1 puñado de judías cocidas y una pizca de chile. Déjalo cocer unos 30-45 minutos. Sirve cada porción (es para tres personas) con una taza de arroz integral y verduras.

### POLLO ASADO CON 'TZATZIKI'

Corta una pechuga de pollo en dos (a lo largo). Congela una mitad, y haz la otra pieza a la parrilla. Sirvela acompañada de una taza de arroz integral, verduras al vapor, y un poco de salsa de tzatziki (hecha con yogur griego desnatado, pepino troceado, menta y zumo de limón).

### PATATA ASADA CON ATÚN A LA 'PUTANESCA'

Para la salsa, cuece una lata de tomate triturado, 1 cucharada de alcaparras, 1 lata de anchoas (sécalas) y un puñado de aceitunas. Cuando esté cocido, mézclalo con una lata de atún. Sirvelo acompañado de una patata asada.

### SOFRITO DE PAVO

Sofríe 100 g de pavo y añádele brécol al vapor, un puñado de guisantes y un pimiento rojo troceado. Mézclalo con una cucharadita de jengibre fresco y un poco de chile. Sirvelo acompañado de una taza de arroz integral.

### PIZZA DE PAN DE PITTA

Coge un pan de pitta y úntale tomate triturado, añádele 1 lata de atún al natural, cebolla laminada y 25 g de Cheddar. Ponlo al grill, hasta que esté hecho. Sirvelo acompañado de guisantes y maíz.



### BOLOÑESA DE PAVO

Haz la salsa boloñesa con carne picada de pavo. Acompáñalo de 30 g de pasta integral y de brécol al vapor.

## Snacks

Toma dos de estos cada día: uno a media mañana, y otro, por la tarde

- 1 manzana y un puñado de semillas de calabaza
- 2 palitos de apio y 50 g de queso desnatado
- Un puñado de pasas y semillas de calabaza
- 2 tortas de avena y 50 g de queso desnatado
- 4 albaricoques desecados y 8 cacahuets sin sal
- 1 taza de chocolate caliente light
- 1 naranja y un puñado de semillas de girasol
- 2 tostadas de centeno con dos lonchas de pavo
- Media tostada de pan de pitta con tzatziki
- 25 g de chocolate negro





# BELLEZA

# universal

No es necesario gastarse una fortuna para lucir perfecta. Llena tu neceser con estas brillantes (y económicas) ideas, y a presumir

**Q** uieres colmarte de caprichos cosméticos y no dejarte el sueldo en ello? Es posible. Existen multitud de productos de belleza que son tan eficaces como sus compañeros de lujo, pero que no te harán sentir culpable cuando te los compres (ni harán temblar al cerdito que tienes por hucha).



## 2 BÁLSAMO DE MANOS, DE ESSENCE

Una crema que actúa 24 h, con mandingo y aceite de coco. ¡Y huele a plátano y chocolate!

● 2,49 €, maquillalia.com



## 1 TOALLITAS DESMAQUILLADORAS MICELARES, DE COMODYNES

Unifican leche limpiadora, el tónico y el desmaquillador de ojos. Sin alcohol, parabenos ni alérgenos. Están impregnadas con un solución micelar, de excelente tolerancia dérmica ocular. Estas son para piel sensible.

● 2,14 €, comodynes.com



## 5 TERAPIA TERMAL DERMOHIDRATANTE, DE POND'S INSTITUTE

Hidrata tu piel gracias al agua termal del manantial de Salies-de-Béarn, rica en oligoelementos, minerales esenciales y extractos de algas rojas. Disponible para pieles secas y mixta.

● 16,99 €, pondsinstitute.es



## 3 MASCARILLA DE ROSA MOSQUETA, DE WELEDA

Un tratamiento intensivo revitalizante que atenúa las primeras arrugas y aporta hidratación. Enriquecido con extracto de malva silvestre bio, calma, suaviza y alisa la piel. Descansada, al instante.

● 19,65 €, weleda.es

## 4 ACONDICIONADOR SIN ACLARADO, DE AUSSIE

Aussie Miracle Recharge es un acondicionador sin aclarado que podrás usar dónde y cuándo quieras para darle brillo y fuerza a tu melena.

● 8,70 €, aussiehair.com/es





**'ACTUALIZA  
TU NECESER  
CON ESTOS  
PRODUCTOS  
BÁSICOS DE  
CALIDAD'**



## 8 BODYMILK DOVE ORIGINAL

Las lociones y cremas de Dove incorporan la tecnología DeepCare Complex; su glicerina hidratación y el ácido esteárico actúa en profundidad en la piel.

● 4,99 €, [dove.com](http://dove.com)



## 6 CHAMPÚ REPARADOR DE TRESEMMÉ

No necesitas gastar una fortuna en productos de tratamiento para reparar un pelo dañado. La línea Diamante Fuerza Extrema, de TRESemmé, le devuelve el brillo y la fuerza a tu cabello. Nos encanta el champú.

● 5,39 € (675 ml), [tremme.es](http://tremme.es)

## 7 CREMA + SERUM DUO TOTAL EFFECTS, DE OLAY

Crema y sérum, dos en uno, con lo que ahorras en tiempo y en dinero. Incluye un nuevo ingrediente, N-acetil glucosamina, y un elemento imprescindible para alcanzar una piel sedosa: el Almidón de Tapioca.

● 24,60 €, [olay.es](http://olay.es)



## 9 BROCHA DE MAQUILLAJE

¿Necesitas herramientas para darte un toque de color? Esta brocha multiusos de kabuki suave y flexible con cerdas finas sirve tanto para polvos sueltos como compactos, para iluminar tu cara, cuello y escote.

● 4,99 € [maquillalia.com](http://maquillalia.com)

**Con cabeza**

**€€** No te pierdas los consejos de la bloguera de belleza Zoe Piper para estar guapa y ahorrar al mismo tiempo

### 1 SIN SALONES

Aunque es genial dejarse mimar en una peluquería, puedes terminar pagando más de lo normal por un cambio de color. Los tintes caseros pueden darte un resultado igual de bueno. Busca un color que te guste y pide ayuda a alguna amiga. Acabarás preguntándote por qué no lo hiciste antes.

### 2 CREA UN SPA CASERO

Envolverte en una mascarilla facial y dejar que haga maravillas es un modo ideal de relajarse. Puedes comprarla, o hacerte una en casa que contenga aceites esenciales y vitaminas.

### 3 MULTITAREA

Existen multitud de cosméticos que son 2 en 1 (como limpiador y tónico) o incluso algunos que combinan cuatro productos. Si lo piensas, es un modo de ahorrar tiempo y dinero en tu rutina facial diaria; obtendrás mucho más por tu desembolso.

### 4 DALE AL BRILLO

Darte rayos, además de no ser muy recomendable, puede salirte algo caro. Si utilizas autobronceadores caseros, además de ser más económico, te permitirá tener el control total sobre el tono. Existe una multitud de productos que no son muy caros y que te puedes aplicar antes de irte a la cama o por la mañana, como parte del ritual de ducha y aseo.

### 5 TU PROPIA MANICURA

Cuando es posible hacerte con un buen esmalte de uñas por menos de cinco euros, parece absurdo gastarse cuatro veces (o más) por una manicura de salón. Además, las posibilidades del mercado para hacerse cosas divertidas en casa son infinitas. Nos encanta, por ejemplo, la línea de Essence, en Maquillalia.com. Si no te fías de tus habilidades, pide a una amiga que te ayude.



ESPECIAL DE 20 PÁGINAS

# WF running CLUB

- 74** ¿Lista para el maratón?
- 75** Cinco errores típicos
- 76** El día antes
- 78** La mejor forma
- 79** Reina de la montaña
- 82** Relaja tu musculatura
- 85** Cuida tus pies
- 86** Moda

## LA HIJA DEL VIENTO

Tanto si eres una corredora veterana, como si te acabas de iniciar, el Especial de running que hemos preparado te va a interesar: consejos para mejorar tu marca, lo último en equipamiento, nuevas tendencias en la disciplina... ¡No te lo pierdas!



Drasanvi



ESTE  
**SÍ** ES AUTÉNTICO  
COLÁGENO MARINO

• Hidrolizado: El colágeno utilizado ha sido sometido a un proceso único que consiste en dividir el colágeno en fragmentos más pequeños (péptidos), para que sean más fácilmente asimilables por el organismo.

• Aporte dosis diaria:

• Colágeno marino hidrolizado (9.900 mg).

• Ácido hialurónico (10 mg).

• Vitamina C (80 mg).

• Enriquecido con Ácido Hialurónico.

sin azúcares, sin grasa y sin colesterol

[www.colagenomarino.es](http://www.colagenomarino.es)

T. +34 987 203 106 [www.drasanvi.com](http://www.drasanvi.com) · [info@drasanvi.com](mailto:info@drasanvi.com)  
De venta en Herbolarios, Centros de Dietética, Parafarmacias y Farmacias.

Ninguno de los ingredientes utilizados proviene de animales terrestres.



# ¿Lista para la MARATÓN?

Correr 42.195 metros es toda una gesta deportiva, pero no todo el mundo puede. Para lograrlo, hay que prepararse. Y mucho

**L**a maratón es la prueba reina del fondo, la última meta que una runner aficionada se plantea. Y está alcanzando tal popularidad, que en menos de 12 horas, 125.000 personas se inscribieron en la Maratón de Londres de este año. Y no es que los británicos se

hayan vuelto locos por el running; la Maratón de Nueva York de 2013 fue la más grande de la historia, con 50.740 participantes. ¿Deberías unirte a esta fiesta? No necesariamente. Descubre por qué no está mal ignorar la creciente maratón-manía.

## NO TIENES TIEMPO

Así que alguien te ha dicho que una amiga corrió la Maratón de Sevilla sin entrenar apenas, ¿verdad? Sí, también hemos oído esa historia. Bueno, aquí viene la verdad: una maratón requiere meses de entrenamiento, salir a correr en lugar de vida social, y

mucho trabajo. "Es un proyecto que requiere un compromiso total", explica Nick Anderson, entrenador del equipo británico de atletismo. "Tienes que hacer tiradas muy largas, e ir sumando kilómetros, además de entrenos con series, fortalecimiento

muscular de piernas y core". Hay mucho que hacer. ¿Cuánto necesitas? "Si empiezas de cero, necesitas, al menos, tres meses", añade Andrew Murray, ultrarunner y embajador de Merrell. ¿No quieres dedicarle tu vida al running? Prueba con una de 10 kilómetros.

## LA DISTANCIA NO ES LO TUYO

¿No te sientes cómoda en la larga distancia? Quizás tus genes no están hechos para ello. Los científicos han descubierto que el ADN determina si estás o no hecho para la actividad aeróbica; el running incrementa tu VO2 máximo (la toma máxima de oxígeno,

y un buen marcador de tu capacidad de resistencia). Aparentemente, el 20% de la población experimenta solo entre un 0 y un 3% de incremento de su capacidad aeróbica tras 10 semanas de entrenamiento, mientras que otros mejoran un 40% su resistencia en el mismo

período. ¿Has de dejarlo? No necesariamente, comenta el científico Keith Grimaldi, quien afirma que quienes tienen una respuesta baja o nula pueden seguir. La vida social, las preferencias personales las ganas de entrenar, de plantearte retos... Todo cuenta.

## NO TIENES CORAZÓN

"Si quieres correr una maratón sea como sea, estás lista para ello", insiste Martin Yelling, *pacemaker* de las Human Race Pace Series. Totalmente de acuerdo. "Estoy lista para correr 42.195 metros, ardo en deseos de patear el asfalto durante horas, con mis

pensamientos como única compañía". ¿Sí? Adelante. Si, en cambio, todavía lo pasas mal para terminar 5 km, puede que 42 no sea lo tuyo. ¿Por qué? Porque entrenar una maratón puede ralentizar tu ritmo en los 5 km, ya que el objetivo es el trabajo aeróbico, la eficacia

energética y la resistencia. Los maratonianos suelen correr con piernas cansadas; no es la mejor ayuda para la velocidad. "La gente es buena en aquello en lo que se centra", prosigue Murray. "Si tu objetivo es otro, has de entrenar para ello". ¿Te gusta la velocidad? Dale a los 5 km.

## CORREDORAS POR EL MUNDO

¿Viajar con un *leitmotiv* deportivo? ¡Sí!

### ROCK'N'ROLL MADRID MARATÓN (27 DE ABRIL)

La primavera madrileña es bellísima. Si aun no conoces la capital, no dudes en acercarte estos días y conocer algunas de sus zonas más bonitas a golpe de zapatilla.

● [es.competitor.com/madrid/](http://es.competitor.com/madrid/)



### COLOR RUN DE WASHINGTON (18 DE MAYO)

Viaja hasta la capital estadounidense y toma parte de la carrera conocida como "los 5 km más felices del planeta".

Se echa pintura de colores a los corredores en cada kilómetro, y terminan con una gran sonrisa.

● [thecolorrun.com](http://thecolorrun.com)



### EL TRIATLÓN DE LAS ISLAS CAIMÁN (2 DE NOVIEMBRE)

¿Quieres un extra en tu próximo evento deportivo? Nada, monta en bici y corre. Los triatlones son un evento cada vez más popular, pero ninguno puede ser tan apetecible como este de las Islas Caimán, en el Caribe. Hay varias modalidades (olímpico, sprint...).

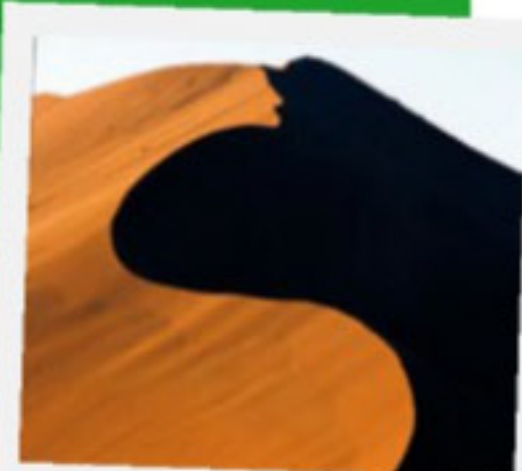
● [triathlon.ky](http://triathlon.ky)



### LA ULTRA DEL DESIERTO DE NAMIBIA (14 DE NOVIEMBRE)

Si buscas un reto que deje a todos con la boca abierta, este es el tuyo: cinco etapas distintas, distribuidas en seis días, y una ruta de 250 km por Brandberg, en el desierto de Namibia...

● [beyondtheultimate.co.uk](http://beyondtheultimate.co.uk)



### REGGAE MARATHON, EN JAMAICA (6 DE DICIEMBRE)

Negril, en la costa oeste de Jamaica, puede estar lejana, pero, ¿qué hay de malo en un invierno soleado? Además de la maratón, puedes elegir correr la modalidad de 10 km.

● [reggaemarathon.com](http://reggaemarathon.com)



# 5 ERRORES TÍPICOS

(y cómo evitarlos)



¿Eres runner novata? Esquiva los errores típicos del proceso de aprendizaje

**N**o entiendes por qué no logras ir más rápido? Puede haber mil motivos: quizás no estés descansando lo que deberías, lo mismo tus zapatillas tienen más kilómetros que tu coche...

¿No estás de acuerdo? No nos sorprende (después de todo, los runners sois cabezotas). Es lo que os hace ideales para sufrir duros entrenamientos que machacan el cuerpo. De hecho, más del 50% se lesionan al año... ¡No seas parte de esa estadística! Evita los típicos errores y, ¡a por tu marca!

## ERROR #1

### TE SALTAS EL DESCANSO

¡Los días de reposo son de *losers*! Bueno, realmente, no respetar los días de descanso es uno de los grandes errores de casi cualquier corredor. Si no reposas, acabarás lesionada, quemada o, simplemente, sin fuerzas.

"Intenta no obsesionarte con entrenar", explica Nick Anderson, embajador de Saucony. "Tu trabajo no tendrá resultados si no te das tiempo para recuperarte, y permitir que los tejidos se regeneren". Cuando dudas si entrenar o no, monitoriza tu ritmo cardíaco por la mañana; si estás cansada, y necesitas reposar, este será más alto de lo habitual.

## ERROR #3

### NO SABES CALCULAR RITMO

Lograr un buen ritmo es un arte, difícil incluso para corredores expertos. Empezar despacio puede no gustarte, pero hacerlo demasiado rápido es un gran error. ¿Por qué? Un primer kilómetro muy rápido llenará tus músculos de ácido láctico, lo que te obligará a bajar el ritmo más tarde (o, peor aun, te lesionará). "Si vas demasiado rápido, no aguantarás", advierte Andrew Murray, ultrarunner y embajador de Merrell. "Cuando empecé en esto, solía arrancar muy rápido, y me lesionaba, y es un problema con el que me suelo topar".

## ERROR #2

### LAS ZAPATILLAS INADECUADAS

Son cómodas, bonitas y toda una ganga. Sí, estamos de acuerdo; pero llevar el calzado que no es el adecuado solo porque te gusta es un error garrafal. "Llevar unas malas zapatillas puede lesionarte", advierte Mark Wood, experto en running en British Military Fitness. "Para asegurarte de que llevas el calzado adecuado, ve a una tienda especialista y ten en cuenta sus consejos sobre tu pisada y cómo afecta a todo tu cuerpo cuando corres. Después, podrán sugerirte qué modelo te va mejor". Y recuerda que este tipo de calzado tiene una vida útil, y que has de cambiarlas cada seis meses o tras los 550-600 km.

## ERROR #4

### NO AGUANTAS MUCHO

¿Crees que nadie te vio pararte durante el último kilómetro? Malas noticias: te seguimos de cerca. Y si no eres capaz de esforzarte y superar la barrera del sufrimiento, nunca mejorarás. "Mucha gente deja de correr muy pronto", explica Dan Roberts, personal trainer. "Es muy común pensar que no puedes más. He corrido unas cuantas ultra, y aun me siento fatal durante los primeros 30 minutos, y quiero parar. El truco es forzarte, y al rato superarás la barrera del malestar, y llegarás a la zona buena". A por ello...

## ERROR #5

### TE PASAS ESTIRANDO

Hay que hacerlo con cuidado. Una investigación publicada en *Journal of Strength and Conditioning* demuestra que las corredoras menos flexibles tienen el mejor tiempo en 10 km. ¿Por qué? Las fibras musculares son como bandas elásticas; las más tensas producen más fuerza. "Estirar demasiado antes de calentar puede lesionarte", añade Sid Ahamed de Physio Warehouse. "Lo suyo es estirar suavemente antes de calentar con una actividad de poca intensidad como, por ejemplo, rodar tranquilamente".

## SECRETOS DEL ÉXITO

Colecciona éxitos como runner con los consejos del entrenador Martin Yelling

- **Sé constante** Te puede llevar semanas, meses o años, pero entrenar regularmente, al final, tiene sus resultados.
- **Encuentra una rutina adecuada** Hazte con un entrenamiento confeccionado por un profesional o por una revista, y síguelo.
- **Diviértete** Si correr te aburre, nunca querrás salir. Haz que sea algo social y divertido.
- **Cambia tus rutas** Para estar motivado, mezcla tus entrenamientos; carreras largas, cortas, en asfalto, en tierra, cuevas...
- **Ponte una meta** Propónte un fin, un reto que te motive, algo que de verdad desees lograr y que te mueva a entrenar.



## CARGA TUS PILAS

Si llevas una buena alimentación, podrás dar lo mejor de ti. Eso sí, no te vuelvas loca a comer. "Si eres una corredora aficionada, no existe una necesidad real de recarga de hidratos, así que olvídate de tomar kilos y kilos de pasta", explica la personal trainer Jessica Wolny. "Haz comidas equilibradas, con abundantes proteínas y verduras".

Pero, ¿qué pasa si tus niveles de energía van bajando, incluso antes de llegar a la línea de salida? "Si sientes que necesitas un extra de energía antes de la carrera, una tostada con plátano

puede serte de ayuda", aconseja Jessica. "Obtendrás azúcares de la fructosa, y energía de absorción lenta de la tostada". En carreras cortas, no deberías necesitar un snack a mitad de la prueba. "En general, no se necesita en carreras de menos de una hora", informa Jessica. ¿Y las más largas? "Si vas a correr una media (o más), es bueno probar qué te va bien en los entrenamientos. Experimentar el mismo día de la carrera es un riesgo. Nunca pruebes ningún gel, bebida o pastilla el día del evento", aconseja Jessica.

# La cuenta atrás ha comenzado

## A medida que el día de la carrera se acerque, optimiza tus capacidades con estos supertrucos

**S**i en tu horizonte se presenta una carrera (¡hola, corredoras de la maratón de Madrid!), ha llegado el momento de hacer esos pequeños

cambios que te ayudarán a cruzar mejor la línea de meta. Aquí tienes los mejores consejos para las últimas semanas. ¿42.195 metros? ¡Está hecho!

### TÉCNICA DE CARRERA

Llevar a cabo algunos ejercicios básicos puede ser la llave para una mejor eficacia el día de la carrera. Piensa en movimientos de los brazos y elevación de rodillas en el sitio. "El objetivo de estos ejercicios es despertar el sistema nervioso, calentar la musculatura y poner a punto las articulaciones", explica el entrenador de elite Andrew Kastor. "Esto permite que tu cuerpo se mueva con eficiencia".

Cada ejercicio tiene un propósito diferente. "Así, por ejemplo, la elevación de rodillas (*skipping*) activa el tejido muscular flexor de la cadera, las patadas traseras hacen lo propio con los isquiotibiales y estiran los cuádriceps, y los pasitos cortos [correr en el sitio] excitan y elevan el sistema nervioso antes de que necesites correr rápido", explica Andrew.

### MUSICÓN

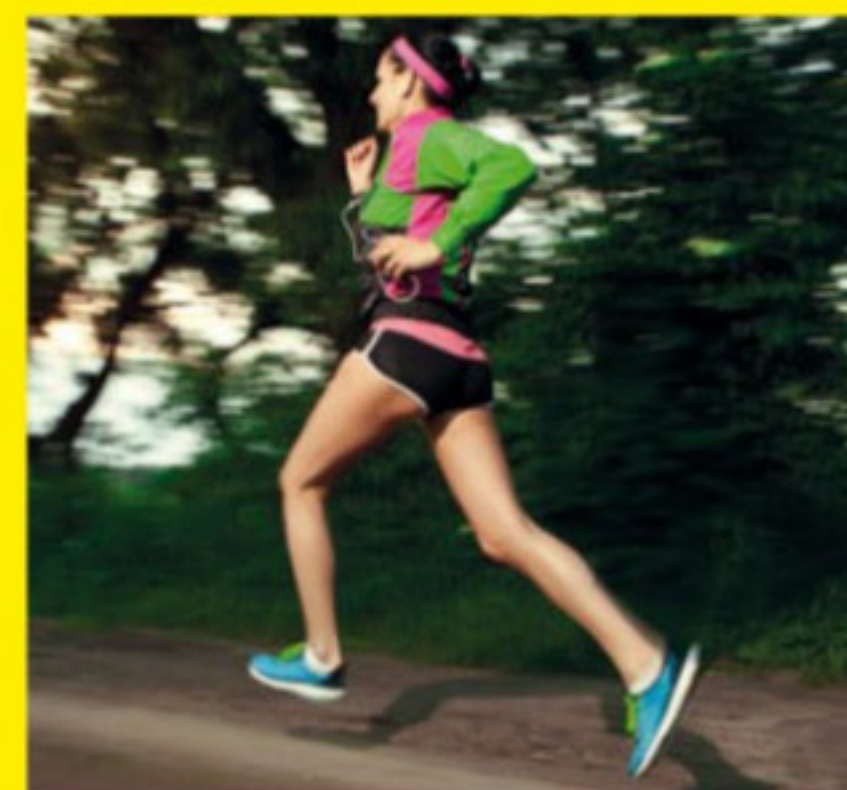
Una buena banda sonora te garantizará el *subidón* necesario durante la carrera, y es también el secreto que te ayudará a darlo todo en el asfalto. "La música puede hacer tus carreras mucho más interesantes, pero además, algunos estudios sugieren que una canción con un tempo determinado (el similar al del ritmo de tus zancadas) te puede ayudar de verdad a correr mejor y por más tiempo", comenta Jessica. Las mejores canciones son aquellas que te marcan el ritmo que quieres llevar; échale un ojo a [jog.fm](http://jog.fm) y busca tu selección musical (el site ofrece selecciones para todos los ritmos; puedes incluso elegir en función de tu ritmo por kilómetro). Ten en cuenta que no siempre podrás confiar en la música para seguir. "En muchas carreras no te dejan llevar auriculares", dice Jessica.





## CONQUISTA CIMAS

¿Quieres fortalecer piernas para ser más rápida? Lo mejor es subir cuestas. "Las series de cuestas son entrenamiento de resistencia disfrazado", comenta Andrew. "Los músculos empleados para ello se fortalecen, ya que son los que más presión reciben y los que más han de esforzarse". Además, las cuestas pueden ayudarte a perfeccionar tu técnica de carrera y a ser más eficiente a tu vuelta sobre el llano. "Las cuestas mejoran tu biomecánica sobre los llanos. Es muy duro subirlas con una mala



técnica, con lo que el cuerpo, de forma gradual, emplea la musculatura de un modo más eficiente". Un runner eficiente es, casi siempre, un corredor rápido.

## MÁS RÁPIDO

Ya habrás oído que el interval training es ideal para mejorar tu estado de forma. Pero seguro que no es tu primera opción cuando entrenas carreras de larga distancia. Pues, al parecer, este tipo de ejercicios pueden mejorar tu velocidad en general. "La clave está en que hacen trabajar tanto a tu mente como a tu cuerpo, y los preparan para

correr a un ritmo que no es cómodo", comenta Andrew. "Lo bueno es que alarga tu capacidad de carrera, y acorta el período de recuperación". Es un proceso gradual, por supuesto, pero los resultados son increíbles. Estarás logrando una mayor capacidad de resistencia, más rapidez, y más fuerza. No hay parte mala en todo esto...



## LA ZAPATILLA PERFECTA

Un buen par de zapatillas es esencial si quieres llegar al día de la carrera sin lesiones. Lo mejor es que te hagan un análisis de la pisada, y que te recomienden un tipo de calzado. Puedes dirigirte a un podólogo, quien hará un molde de tu pie y un ordenador analizará tu pisada. La mayoría de los runners amateur pueden correr con las mismas zapatillas con las que entrenan, pero si quieres destrozar tu marca en los 10 km, puede que merezca la pena comprarte unas de

competición, algo más ligeras. "Todo depende del tamaño y peso del atleta", explica Andrew. "Casi todos los que pelean por un puesto en el podio, o por dar lo mejor de sí mismos, tienen unas zapatillas para entrenar y otras para competir". Eso sí, entrena de vez en cuando con las que usarás en la carrera. "Los entrenos rápidos han de hacerse con las zapatillas con las que competirás", explica Andrew. "Es una buena idea tener dos o tres pares en rotación durante la semana".

## DESCANSA

No te olvides de reponerte. Necesitas afrontar la carrera con el mismo vigor con el que entrenas. "Las formas más fáciles y efectivas de reponerse de cualquier tipo de ejercicio son comida y sueño", explica Jessica. "Asegúrate de tomar abundantes proteínas, frutas y verduras, y de dormir ocho horas al día".

Y no te tires al suelo nada más terminar la carrera. "Coge un rollo de espuma, y pásatelo de cinco a 10 veces por glúteos, isquios, gemelos y cuádriceps", comenta la entrenadora. "En las zonas en las que notes molestias, haz una suave presión, hasta que desaparezca".



## MUEVE EL TRASERO

Si buscas una ligera ventaja en carrera, céntrate en entrenar duro. "Pasarte el día sentada hace a los glúteos vagos", comenta Jessica. "Los corredores no son distintos. Si los tuyos no están trabajando de la forma adecuada, no serás tan eficiente como deberías". ¿Cómo puedes activar tu trasero? "Prueba con las sentadillas de pared: de pie, frente a una pared, con los

dedos de los pies tocándola, haz una sentadilla hacia atrás", aconseja Jessica. "Si te parece imposible, o tus rodillas tocan la pared, es que no estás trabajando bien". No te preocupes, se puede arreglar. "Añade este ejercicio a tu rutina: tumbada boca arriba, con los pies cerca de los glúteos, impúlsate en los talones para elevar las caderas. ¿Fácil? Eleva una pierna".



# FORMA y fondo

¿Quieres ir más rápido, por más tiempo?  
El secreto está en mejorar tu técnica de carrera

**H**ay muchos factores que podrían estar afectando a tus carreras: la banda sonora errónea, el clima, la comilona del domingo... Pero, sin duda, tu técnica de carrera puede ser una gran culpable. Esta puede hacerte ir más rápido, ayudarte a ganar resistencia y, todo esto, sin una sola lesión. Quizás, tener que cambiar tu forma de correr ahora te parezca casi imposible (sobre todo, si eres mujer de costumbres), pero, créenos: merecerá la pena.

## GANAR VELOCIDAD

¿Quién no va a querer ir más rápido? "Correr con la técnica adecuada te permitirá hacer más pequeño el patrón de tu pisada, con lo que darás pasos más cortos", explica Calum Crone,

experto en running de New Balance. "Puedes controlar tu zancada y, por ello, ajustar tu velocidad". Si lo tuyo es la larga distancia, y tu objetivo es ganar resistencia, mejorar tu técnica también te puede ayudar. "La técnica correcta tensa menos el cuerpo, con lo que se reducirá el impacto", añade Calum. "Así, no te sentirás tan cansada durante la carrera".

## NO MÁS MOLESTIAS

El running es famoso por su potencial para generar lesiones (problemas de rodillas, de espalda, de espinillas...). "Cuando se corre con la técnica adecuada, el tiempo que pasa entre zancada y zancada es menor, con lo que el impacto contra el suelo es menor", explica Calum.

"Al correr apoyando en el talón, golpeas contra el suelo con una fuerza siete veces mayor que el peso de tu cuerpo. Esto se reduce a tres cuando se aterriza con el medio del pie, lo que se consigue al mejorar la técnica".

## PASOS PARA CAMBIAR

Mejorar la técnica es más fácil de lo que parece. "No tengas prisa", aconseja Calum. "Necesitas tiempo para adaptarte a este nuevo estilo, así que ten paciencia para evitar coger malos hábitos y lesionarte". Sigue los consejos que te damos en la tabla verde, y ve implementándolos poco a poco (ve incrementando gradualmente el tiempo y la distancia que recorres con la nueva técnica).



## CONTRÓLATE

Sigue estos consejos de New Balance para mejorar tu técnica de carrera

### 1 POSTURA

Evita encorvarte y mantente recta, con la mirada al frente.

### 2 BUEN RITMO

Mantén la cadencia de pasos alta (sobre 180 zancadas por minuto), corriendo ligera.

### 3 MEDIA PLANTA

Evita aterrizar con el pie. Tampoco lo hagas con la punta, ya que tensaría los gemelos.

### 4 INCLINADA

Adopta una ligera inclinación hacia delante (desde los tobillos). Ten el core en tensión (para evitar doblarte desde la cintura).



## BIEN EQUIPADA

Todo lo que necesitas para superarte



### Sujetador Sportance Confort, de Kalenji

Concebido especialmente para runners, ha sido diseñado para pechos pequeños y medianos. Muy cómodo con sus copas sin costuras.

● 19,95 €, decathlon.es



### Shorts Better Than Naked, The North Face

Luce piernas con este short ligero y resistente al agua, con insertos de malla elástica y varios bolsillos para llevar lo más esencial al correr.

● 56 €, thenorthface.es



### Camiseta Ignite, de Saucony

¡Que el calor en los entrenos no te pille desprevenida! Esta camiseta de Saucony ha nacido para la competición, y su tejido, muy ligero, permite que tu piel respire perfectamente y se mantenga seca.

● 23,90 €, saucony.es



### Mallas Leg Balance, de Asics

Gracias a su tecnología de soporte muscular, estas mallas de Asics minimizan la vibración de los músculos y el impacto que sufren al pisar sobre el suelo, lo que te permitirá sacar más provecho a tus entrenamientos.

● 70 €, asics.es



### Adidas Energy Boost 2 w

¿Buscas una zapatilla para entrenar a diario? Estas, de las que destaca su amortiguación y ligereza, pueden ser las tuyas. Aptas para corredoras neutras o con leve pronación.

● 155 €, adidas.es



# La reina de la montaña

¿Te atreves con el deporte de moda? WF ha participado en la The North Face Transgrancanaria para sentir en sus propias carnes qué es trail. Amantes de los retos: esta es vuestra disciplina

**U**ltra: más allá de". En el running, este prefijo solo puede añadirse a las carreras que sobrepasan la mítica cifra de los 42 kilómetros, las que van "más allá de la maratón". Aunque existen pruebas que hacen que sus participantes recorran 100 km en pista (*glup*), parece mucho más apetecible correr larga distancia rodeada de naturaleza. ¿Y qué mejor lugar que la montaña para ello?

Esto deben de pensar los amantes del trail, una disciplina con un número creciente de adeptos. Prueba de ello son las cada vez más populares carreras de montaña, en las que sus participantes completan varias decenas (incluso alguna centena) de kilómetros por sierras y montes. Pero, ¿cómo es una





## ENTREVISTA

### Fernanda Maciel corredora de The North Face

3ª clasificada en  
The North Face  
Transgrancanaria  
2014

**WF: ¿Cómo te encuentras?**

**FM:** Tan cansada como tú (risas). Es una carrera difícil, dura, con lluvia por la noche, bajadas muy técnicas, por la mañana calor, piedras sueltas... El nivel es muy alto, y no puedes aflojar ni un minuto. Fui gran parte de la carrera en el segundo puesto, pero al final me pasaron, y quedé tercera.

**WF: ¿Cómo llega alguien a correr 125 kilómetros?**

**FM:** No es algo que pase de un día para otro; hay que entrenar mucho. Empecé haciendo medias en asfalto, maratón, luego me pasé a la montaña... Ya llevo cinco años haciendo ultras, y me encanta. No hay tanto impacto como en el asfalto, aunque tienes subidas y bajadas. Vengo de estar entrenando unos meses en Brasil, y allí solo podía correr en ciudad. Me destrocé los gemelos, porque no estoy acostumbrada. En sendero o pista, la cosa es más fácil.

**WF: ¿Dirías que el trail es menos lesivo para el cuerpo?**

**FM:** En ese aspecto [impacto articular], sí. Aunque si bajas las cuestas como nosotros (lo que es muy duro para las rodillas), la cosa cambia. Además, en trail te puedes hacer un esguince en cualquier momento; para evitarlo, hay que trabajar mucho los tobillos y fortalecer la zona.

**WF: ¿Cómo se entrena este tipo de disciplina?**

**FM:** Es imprescindible correr en montaña. Si vives en ciudad, puedes trabajar entre diario con series de calidad, y los fines de semana escaparte. Además, hay que hacer ejercicios de propiocepción para evitar esguinces, y entrenamientos que fortalezcan cuádriceps (para proteger las rodillas en las bajadas). Como habrás comprobado, hay que estar muy fuerte.

## ‘EN MONTAÑA, EL TERRENO ES MÁS COMPLICADO Y EL CLIMA, MÁS EXTREMO’

### ¿CÓMO RECUPERAR DESPUÉS?

- 1 Durante uno o dos días, descansa todo lo que puedas y limita tu actividad física a caminar o nadar.
- 2 Consume alimentos con magnesio (almendras, espinacas).
- 3 Cuando hayan pasado dos o tres días, y las agujetas empiecen a remitir, puedes retomar (poco a poco) tus entrenamientos.

competición de este tipo? Para comprobarlo, WF ha participado en una de las carreras más prestigiosas del panorama mundial del ultrafondo, la The North Face Transgrancanaria (una prueba que pertenece al recién estrenado circuito Ultra Trail World Tour). Susana Viñuela, nuestra responsable de Contenidos, ha tomado parte de la modalidad Promo, que consta de 17,5 km (una distancia muy alejada de los 125 km de la carrera completa...). Aquí va su experiencia.

### LA PREPARACIÓN

Aunque me encanta el monte, he de confesar que la idea de tener que vérmelas yo sola con la naturaleza (monte arriba, monte abajo) me da bastante respeto, así que información sobre la prueba que pillo, información que devoro. Y así es como me entero de que cada carrera suele exigir un material obligatorio; en este caso, móvil con batería, manta, vaso de plástico, recipiente de 1,5 litros, gorra o pañuelo para la cabeza y chubasquero.

Pronto me daré cuenta de que si en cualquier carrera el equipo tiene importancia, en una de este tipo, mucho más. Más que nada, porque irá contigo todo el tiempo, y,

créeme: 500 gramos se transforman en una tonelada con el paso de los kilómetros. En el trail, el axioma inviolable es que cuanto menos pese, mejor.

La ligereza no es lo único que has de buscar. La mochila tiene que ser específica para correr (debe acoplarse perfectamente a tu espalda y agarrarse bien para evitar los rebotes) y, a ser posible, con depósito para agua; así evitarás tener que parar cada vez que tengas sed (algo que, en mi caso, que corrí con temperaturas bastante elevadas, sucedía constantemente). Las zapatillas (por las razones más que obvias que impone el terreno) han de ofrecer buena adherencia. Y no te olvides de llevar pulsómetro con GPS. Te indicará la distancia que has recorrido (en el camino no habrá hitos kilométricos) y evitará que te pierdas. Eso sí, aunque lleves navegador, estúdiate bien el recorrido. Te dará cierta ventaja sobre tus contrincantes, ya que podrás tener en cuenta si en el camino hay algún estrechamiento que pueda generar atasco (e intentar llegar al embudo antes que el resto), si hay alguna zona con un terreno más resbaladizo de lo normal, los tramos más técnicos (y cómo prepararlos)...



## LOS IMPRESCINDIBLES

Si quieres sobrevivir a la montaña, llévalos siempre contigo

1. Emulsión de protección solar SPF50+ oil free, Avène (16,30 €, eau-thermale-avene.es)
2. Cortavientos The North Face, (180 €, thenorthface.es)
3. Gafas de Oakley para Kaleos, (129 €, kaleos.es)
4. Zapatillas Ultra Trail, de The North Face (130 €, thenorthface.es)
5. Pulsómetro Polar V800 con GPS (450 € polar.com/es)
6. Mochila para running, con depósito de agua The North Face (100 €, thenorthface.es)



## ‘LA CARRERA CRUZA LA ISLA DE GRAN CANARIA, DE NORTE A SUR: 125 KM’



### EN EL TERRENO

Son las 11 de la mañana en Arteara, y suena el pistoletazo de salida. Cabe mencionar que la información sobre el material te la puedo dar porque sufrí su carencia el día de la carrera. Para ser más exacta, en breve echaré en falta una mochila hidratante (la que llevo es de montaña, pero sin depósito de agua)... El sol ya aprieta bastante, y la masa de corredores nos ponemos en marcha. Primera zancada, y la principal diferencia con las carreras urbanas ya se deja sentir. El terreno pedregoso entraña más de un esguince, así que durante todo el recorrido no le quito el ojo de encima al suelo. Esto hace que incline más todo el cuerpo al correr, lo que explica las increíbles agujetas en la espalda que tendré al día siguiente. Bueno, en la espalda, y creo que hasta en las pestañas. Y es que la montaña requiere una musculatura mucho más trabajada que el asfalto: subidas, bajadas (en las que no te puedes dejar llevar y los cuádriceps han de frenarte y funcionar a pleno rendimiento), gemelos y tobillos luchando por no doblarse... Obviamente, todo esto penaliza el ritmo de la carrera, pero, aunque la velocidad no sea tan elevada, se gana en diversión.

Eso sí, una diversión regada con unas gotas de masoquismo (¿qué corredor no lo es un poquito?). Cuanto más difícil, más nos gusta. Y la montaña lo tiene todo: terreno complicado y clima extremo. En la The North Face Transgrancanaria, lo que más padezco es calor y humedad. Durante el recorrido apenas encuentro sombras, y a las 12 de la mañana (y corriendo) las temperaturas hacen bastante mella. En este caso, una mochila hidratante es casi esencial. Y yo no la tengo... Así que cada vez que tengo sed, me toca parar para sacar la botella. Da igual que pierdas puestos, ritmo, o lo que sea: hay que beber. Este es un mantra que te has de grabar a fuego, para este y para cualquier deporte; no olvides que la deshidratación es una de las causas de la fatiga (lo ideal es beber antes de llegar a sentir sed).

Pero, a pesar del calor, el terreno y los parones, completo la prueba y no termino tan mal: puesto 18 de la clasificación femenina. Pasar la meta tras 17 kilómetros por montaña es una sensación muy satisfactoria. El reto es exigente, y por eso, más llena conseguirlo. Maldición, creo que esto engancha... El año que viene, a por la de 30 kilómetros. 🏃‍♀️



# Lista para correr

Si quieres ser mejor runner, dedícale tiempo al gimnasio

**S**i te sientes culpable de saltarte el calentamiento, y te dices a ti misma que para suplirlo vas a empezar despacito para ir incrementando gradualmente la velocidad, para. Según el terapeuta deportivo Geraint Lewis, necesitas preparar a tu cuerpo para el movimiento repetido y el impacto con unos ejercicios.

“Esta rutina, bien antes de una carrera, bien en una sesión aparte, no solo acondicionará tu organismo, preparará las articulaciones y estirará la musculatura; lo que es más importante, te evitará lesiones”, explica Geraint.

Correr, como ya sabrás si llevas un tiempo dándole a la zapatilla, es uno de los deportes más lesivos. Así que merece mucho la pena dedicarle un esfuerzo y tiempo mínimo a para preparar tu cuerpo y evitarlo.



## BANDA ILIOTIBIAL

### Técnica

- Empieza de lado, con un tubo de espuma justo debajo de tu cadera.
- Hazla rodar arriba y abajo, hacia la mitad de tus muslo, unas 15 veces.
- Reajústala, de modo que el tubo de espuma empiece en la mitad de tu muslo, y hazlo rodar arriba y abajo hacia el exterior de tu rodilla, unas 10-15 veces.

**ATENCIÓN**  
Pon la rodilla de la otra pierna sobre el suelo, frente a ti, para que sujete tu cuerpo



**ATENCIÓN**  
Ajusta la presión, sujetando tu propio peso con las manos



## ADUCTOR

### Técnica

- Empieza tumbada boca abajo, con el tubo de espuma justo bajo el pliegue de tu cadera.
- Hazlo rodar arriba y abajo por el interior de tu medio muslo, unas 10-15 veces, con énfasis en los puntos de tensión.
- Ajusta el tubo de espuma de modo que empiece en la mitad del interior de tu muslo, y hazlo rodar arriba y abajo, 10-15 veces.

## CÓMO HACERLO

El día previo a la carrera o en tu día de descanso (y sea cual sea tu nivel), deberías efectuar todas las series y repeticiones de cada ejercicio, antes de pasar al siguiente. Descansa todo lo que necesites antes de pasar al siguiente ejercicio.

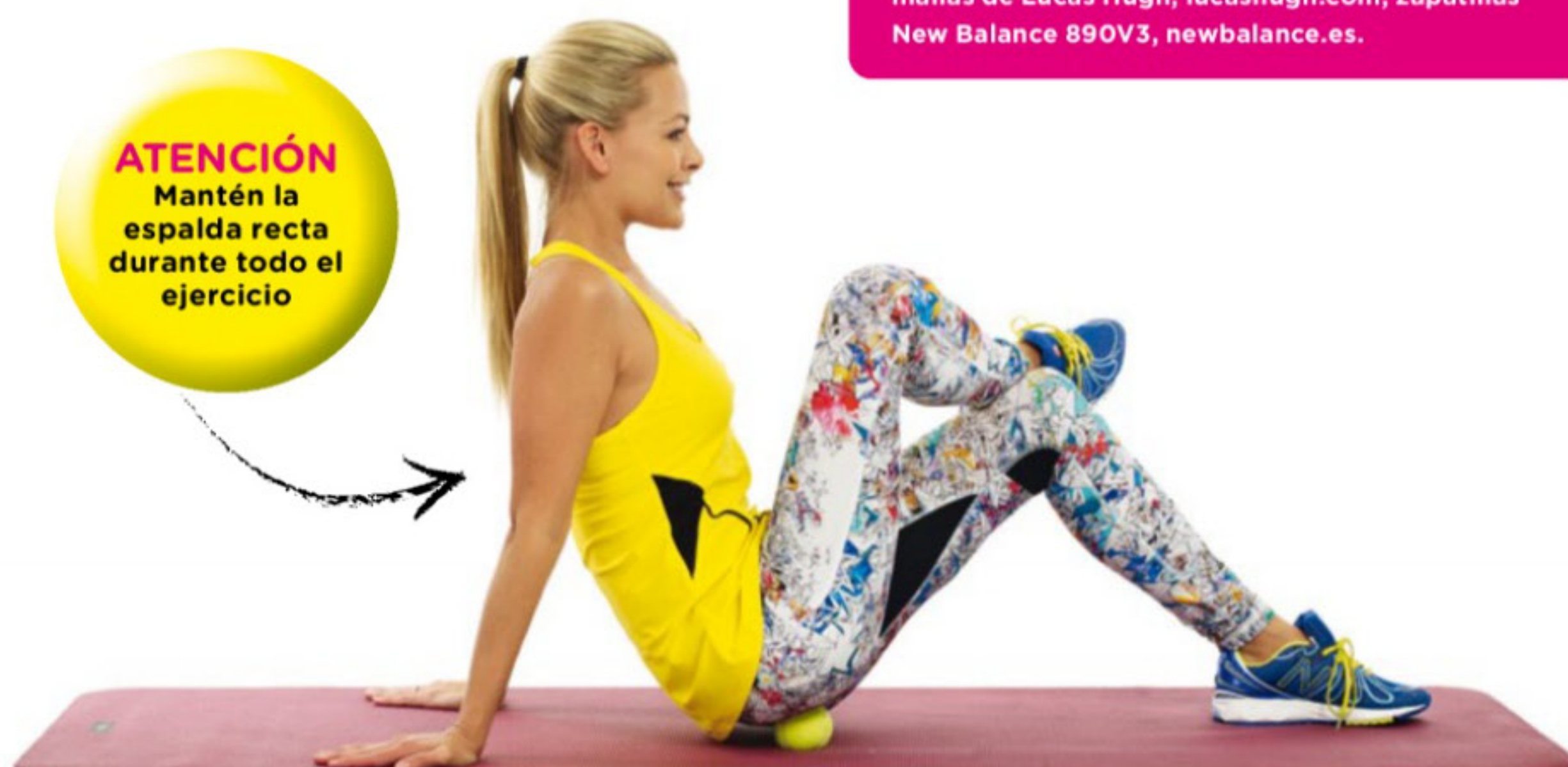


## GLÚTEO/PIRIFORME MIOFASCIAL

### Técnica

- Siéntate en el suelo, con una pelota de tenis bajo el glúteo derecho, y el tobillo derecho cruzado, sobre el muslo izquierdo.
- Hazla rodar 30 segundos, luego cambia de lado y repite.
- Tómate tu tiempo para trabajar bien en las zonas tensas.

**ATENCIÓN**  
Mantén la  
espalda recta  
durante todo el  
ejercicio



## ¿TE GUSTA?

EQUIPAMIENTO: Top de Gymluxe, gymluxe.com;  
mallas de Lucas Hugh, lucashugh.com; zapatillas  
New Balance 890V3, newbalance.es.

## ESTIRAMIENTO DEL FLEXOR DE LA CADERA

### Técnica

- Ponte sobre la rodilla izquierda, doblada en ángulo de 90 grados, y el pie sobre el suelo.
- Lleva las caderas hacia delante, y aguanta 30 segundos, cambia de lado y repite.

**ATENCIÓN**  
Mantén  
el tronco  
recto



## PUENTE DE GLÚTEOS (UNA PIERNA)

### Técnica

- Tumbada boca arriba, con las rodillas dobladas, el tobillo izquierdo cruzado sobre el muslo derecho, y el pie derecho cerca del trasero.
- Aprieta los glúteos y eleva las caderas hacia el techo.
- Aguanta un segundo, baja las caderas al punto inicial y haz 10 repeticiones.
- Cambia de lado y repite.



**ATENCIÓN**  
Pon los brazos  
a los lados para  
sujetarte





## ZANCADA INVERSA

### Técnica

- Empieza con los pies juntos, da un paso hacia atrás con la pierna derecha, bajando hasta que la rodilla toque suavemente el suelo.
- Impúlsate en tus talones para volver al principio y repite el ejercicio 10 veces. A continuación, repite el ejercicio con la pierna izquierda.

**ATENCIÓN**  
No te inclines hacia delante ni arquees la zona lumbar



## MARCHA CON RODILLAS ALTAS

### Técnica

- De pie, da un paso hacia delante con la pierna derecha y lleva la rodilla hacia el pecho, impulsándote con los brazos para subirla.
- Baja al principio y repite con el otro lado; ejecuta 20 repeticiones alternas en total.

**ATENCIÓN**  
Incrementa la velocidad y trata de conseguir un movimiento fluido



## PEDALES RÁPIDOS HACIA ATRÁS

### Técnica

- De pie, da tantos pasos pequeños y rápidos hacia atrás como puedas, ayudándote del movimiento de brazos.
- Trata de mantener tus pies en contacto con el suelo constantemente y el menor tiempo posible.
- Intenta de hacer dos series de dos metros.

**ATENCIÓN**  
Asegúrate de que tus rodillas están alineadas con tus pies





## AYUDA PRO

### ¿NECESITAS QUE UN PROFESIONAL ACUDA A TU RESCATE?

Si tienes más molestias de lo habitual (o se prolongan mucho en el tiempo), no dudes en acudir a un podólogo. Algunas lesiones, como la fascitis plantar, pueden hacerse crónicas si no se les presta atención y se les pone remedio a tiempo. Más vale dos semanas parada, que lesionada de por vida.

# PIES, PARA QUÉ OS QUIERO

Mima tus pies con estos cuidados tras la carrera. ¡Lo merecen!

**T**anto si eres una corredora habitual, o si corres para un evento determinado, tus pies estarán sufriendo.

“Se los somete a mucho impacto, con lo que requieren cuidados específicos”, explica el doctor Tariq Khan, de la clínica Carnation. “Los ligamentos,

músculos y huesos han sido sometidos a presión, se han sobrecargado y necesitan descanso y estiramiento”

Ampollas, uñas que se caen y dolores son clásicos en corredores; los pies necesitan tiempo para recuperarse. Mímalos con estas ideas.



## CON BUEN ROLLO

Calma la posible tensión que tengas en los pies y estimula su circulación con un rollo de masaje (si no tienes, puedes hacerlo con una botella vacía, o con una pelota de tenis). “Esto les dará un suave masaje después de una larga carrera”, comenta Tariq.

**El remedio:** Carnation PediRoller (por Internet) alivia molestias en la planta, y ayuda para estirar la fascia plantar, que se inflama después de carreras largas.

● Carnation PediRoller, 8 € (aprox.) amazon.co.uk

## SUAVEMENTE

Puedes decir adiós a durezas y callos con una piedra pumita. Frótala con suavidad en las zonas que lo precisen para lucir unos pie perfectos. Eso sí, deja siempre un poco de piel dura, para que los proteja.

**El remedio:** Puedes encontrar piedra pumita en un sinfín de tiendas.

● Unos 3 euros, en farmacias y grandes almacenes



## CUIDA TUS UÑAS

Uno de los males más comunes de los corredores son las uñas negras (que pueden llegar incluso a caerse), como resultado del roce con la zapatilla. Tranquila, no es grave. Para evitarlo, no llesves la zapatilla demasiado justa (deja un dedo entre la parte más larga de tu pie y el calzado) y arréglate las uñas con frecuencia (sin llevarlas excesivamente cortas).

**El remedio:** Hazte con un buen kit de pedicura.



## UN BUEN BAÑO

Un remojo relajante es ideal para relajar los pies. “Mete los pies en agua templada con sal, seguido de un estiramiento suave y un masaje con una buena crema hidratante”, comenta Khan.

**El remedio:** Un tratamiento intensivo que contiene sales efervescentes, y que te ayudará a calmar y refrescar tus pies.

● Tratamiento intensivo de menta para pies, 12 €, thebodyshop.es



## TALONES HIDRATADOS

Ponte una buena capa de crema hidratante después de tu baño para revivir la piel deshidratada. “El baño es relajante, y la crema se absorberá mejor después”, comenta Khan. Elige un producto específico para pies.

**El remedio:** Este producto de Lush se absorbe con facilidad y suavizará la dura piel de la zona, a la vez que les dejará un fresco aroma a menta.

● Fair Trade Foot Lotion, de Lush, 12,95 €, lush.es



# CORRE, LOLA, CORRE

Verte guapa en mallas te motivará, te animará a salir a correr y te ayudará a estar en forma

FOTOGRAFÍA: SIMON TAYLOR  
ESTILISMO: JOANNA KNIGHT,  
ELLIE MOSS  
MAQUILLAJE: ALISHA BAILEY  
MODELO: PILAR,  
LENISMODELS.COM







- Top (31 € aprox.), Nike
- Mallas (55 € aprox. + g. envío), Tully Lou
- Zapatillas (100 € aprox. + g. envío), Nike para JD Sports
- Muñequera, (consultar puntos de venta), Nike





#### En esta página

- Body (78 € aprox. + g. envío), Pepper & Mayne
- Shorts (39 € aprox. + g. envío), Sporty! by Princesse Tam Tam
- Zapatillas (79,90 €) Saucony
- Auriculares (consultar puntos de venta), Coloud

#### En la otra página

- Camiseta (75 €); mallas, (65 €); chaleco (140 €); zapatillas (120 €), todo, de Adidas by Stella McCartney













**En la otra página**

- Sujetador (49 € aprox. + g. envío), Tully Lou
- Shorts (58 € aprox. + g. envío), Work Out Life
- Reloj (165 €), Toy Watch

**En esta página**

- Sujetador (35 €), Reebok
- Camiseta (48 € aprox. + g. envío), Five Feathers
- Mallas, (100 € aprox. + g. envío), Track & Field
- Zapatillas (consultar puntos de venta), Skechers



- Sujetador (68 € aprox. + g. envío), Work Out Life
- Mallas (78 € aprox. + g. envío) Lexie
- Chaleco (115 €), Lija



## ¿DÓNDE?

Adidas by Stella McCartney  
**adidas.es**

Coloud, **coloud.com**

Five Feathers

**fivefeathersclothing.com**

JD Sports **jdsports.es**

Lexie **lexiesport.co.uk**

Lija **lijastyle.com**

Nike **nike.com**

Pepper&Mayne

**pepperandmayne.com**

Reebok **reebok.es**

Saucony **saucony.es**

Skechers **skechers.es**

Sporty! by Princesse Tam Tam

**princessetamtam.com**

Toy Watch **toy-watch.com/es**

Track & Field **nbzchoice.com**

Tully Lou **tullylou.com**

Work Out Life **workoutlife.com**



94 Mejora tus hábitos // 97 Habla el experto // 98 Curas naturales // 100 A meditar  
102 Colorterapia // 105 Juego de Tronos // 108 ¿Por qué no llegas al orgasmo?



## SONRISA LUMINOSA, CORAZÓN FELIZ

Lavarte la boca no solo te mantiene a salvo de las caries. Según un estudio del Centro Médico de la Universidad de Columbia, cepillar tus dientes con regularidad protege tu corazón, ya que reduce el nivel de bacterias bucales, las cuales están relacionadas con la aparición de la placa que obstruye las arterias. Los expertos descubrieron que aquellos con un porcentaje alto de estas bacterias (las que afectan a las encías), sufren un mayor riesgo de afecciones cardíacas. Ya sabes: cepillo, pasta e hilo.



# Conseguir hábitos sanos es fácil

¿Harta de hacerte promesas que no puedes cumplir? Te descubrimos cómo reconducir tu vida para ir por el camino de la salud

**Q**uién no tiene una lista llena de propósitos para tener una vida más sana? Hacer pesas, correr más, beber ocho vasos de agua al día, ponerse siempre protección solar, hacerte la revisión ginecológica al año, meditar para combatir el estrés...

Puede que los hábitos vayan cambiando, pero hay algo que siempre permanece: cumplirlos cuesta.

Y es que sí, lejos quedan ya las buenas intenciones que suelen definir el Año Nuevo. En cambio, las malas costumbres siempre vuelven. Tanto si es olvidarse de desayunar, como tomar algo a media mañana para evitar el bajón de azúcar o fumarte un cigarro para relajarte tras una reunión de trabajo, todas tenemos sentimientos de culpa por algún mal hábito. Afortunadamente, aquí están nuestros expertos para ayudarte...

## 2 Visualiza objetivos

No dejamos los malos hábitos porque son fáciles. Después de todo, es más sencillo quedarse tirada en el sofá que ir al gym, o pedir comida que hacer un almuerzo saludable. Pero, tal como explica el doctor Sohere Roked, un nutricionista y naturópata, puedes romper con tus malas costumbres centrándote en los resultados a largo plazo. "Visualiza cómo te quieres sentir y ver. Vívelo. Después, piensa en cómo te encontrarás en un año si sigues igual, y en cinco años, y en 10. Esto te centrará y te ayudará a cambiar".



## 1 Diviértete

Es difícil adoptar un buen hábito si sientes que el cambio es una carga. "Elegir un entrenamiento que te guste es ideal para borrar la actitud de 'por qué molestarse', ya que no lo verás como un esfuerzo", comenta Felicity Cole, personal trainer en Fitness First.





### 3 Cocina de más

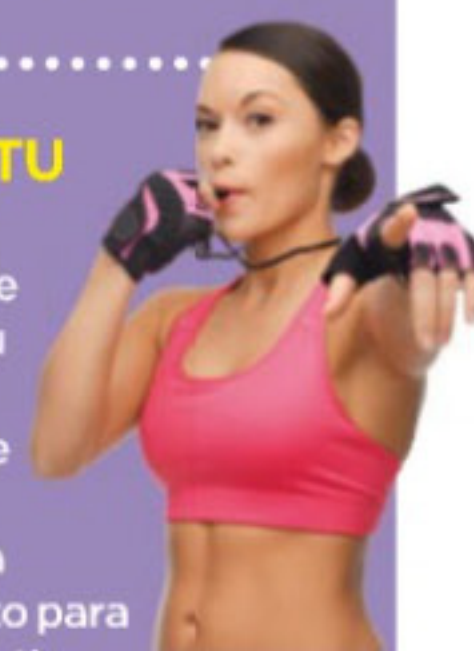
Todas tenemos uno de esos días en los que no nos apetece lo más mínimo cocinar y acabamos pidiendo comida para llevar. El nutricionista Alex Thompson, de la empresa Holland & Barrett, aconseja que te anticipes a esta situación para evitar caer en la tentación. “Cocinar de más (platos como sopas, guisos, salsas de tomate o currys bajos en grasa) y congelarlos es la mejor manera de asegurarse comidas saludables y siempre listas para consumir”, comenta Alex. “Preparar grandes cacerolas no implica mucho más esfuerzo, y el tiempo que te llevará cocinar será muy similar. Así podrás evitar la tentación de pedir comida para llevar o de tomar platos precocinados, fuentes de azúcares y de grasas (y no de las *buenas*, precisamente)”.

### Muy centrada

Con estos consejos, lograrás tus metas

#### 1 CAMBIA TU RUTINA

Si últimamente te estás saltando tu cita con el gimnasio porque estás muy cansada, cambia de entrenamiento para hacer que tu objetivo sea más fácilmente alcanzable. “Tienes dos opciones”, comenta Carli Goss, personal trainer de Reebok Sports Club. “Cambia de rutina y entrena por la mañana. Sí, es duro salir de la cama, pero la energía extra que obtendrás para el resto del día te motivará y te hará levantarte”. Como alternativa, puedes contratar a un entrenador personal. Si tienes una cita por la que has pagado, es menos probable que faltes, ya que cancelar es bastante caro.



#### 2 MEZCLA

Si siempre haces lo mismo cuando entrenas, es una cuestión de tiempo que te aburras y dejes de hacer ejercicio. Mantén el interés haciendo pequeños cambios. “Si siempre corres en la cinta, no vayas siempre a la misma velocidad. Si haces pesas, no ejecutes la misma rutina, o cambia de pesos. Los resultados vienen de la progresión, y forzar tu organismo te llevará a estar más fuerte y sana”, comenta Carli. Una vez que empieces a notar los resultados, no te costará mantener la buena costumbre de entrenar.



#### 3 ANÓTALO

Un estudio reciente de la Universidad Dominicana de California afirma que la gente que apunta sus objetivos tiene muchas más probabilidades de lograrlos. “Cada semana, anota lo que va bien y lo que no y reflexiona sobre ello”, comenta el doctor Roked. No escribas tareas insalvables; divide tus objetivos en partes más pequeñas, en pasos a dar. “Fíjate metas más asumibles, ya que la gente suele fallar al plantearse metas inalcanzables”, comenta el doctor Roked. “Elige un par de cosas que quieras cambiar, y ponte objetivos semanales”.



### 4 Contra la gula

Ya sabes que esos ataques de hambre de las cinco de la tarde se deben a los picos de azúcar en sangre; si no eres capaz de resistir la tentación de la máquina de *vending*, puedes evitar los momentos de gula incrementando tu ingesta de proteínas. “Esto ralentizará la absorción de azúcares”, explica la nutricionista Claire Harper, de Ovivo Wellness. “Si necesitas chocolate, elige nueces de Brasil, o si el cuerpo te pide un bollo, come almendras; las proteínas de los frutos secos te saciarán”.



‘En un mundo ideal, no necesitaríamos despertadores y saltaríamos de la cama a las 6 para entrenar antes de ir al trabajo sin problema alguno’

### 5 Con conciencia

Un estudio reciente de la Universidad de Stanford (Reino Unido) afirma que nuestro inconsciente está al frente en un 95% de los actos; es decir, cuando caes en malos hábitos, vas con el piloto automático. Despertar tu consciencia hará que mejore tu comportamiento, explica Yvonne McMeel, nutricionista en Urban Retreat, Harrods. “El cambio ocurre una vez que te das cuenta de lo que estás haciendo”, comenta Yvonne. “Normalmente, es un sentimiento que desata un comportamiento negativo: andas estresada, estás de bajón, aburrida o triste”. La comida, el alcohol, el tabaco o lo que sea que uses para llenar ese vacío te hace sentir mejor, y te distrae del problema. Las Técnicas de Liberación Emocional (EFT, en sus siglas en inglés) son una herramienta relativamente nueva que alivia la causa emocional que influye en cómo fluye la energía por





tu cuerpo. Cuando vives una mala experiencia o un trauma, el flujo de energía se ve interrumpido. El EFT es una técnica que usa los propios puntos meridianos del cuerpo; estos pueden ser estimulados al presionarlos suavemente con tus dedos para mejorar tu estado de ánimo y tu salud y reactivar este flujo energético. Se trata de una técnica sencilla que cualquiera puede aprender y que mejora la calidad de vida”.

**‘Las mejores intenciones del mundo desaparecen cuando el estrés entra en escena’**

## 6 Rompe el círculo

Las mejores intenciones del mundo desaparecen cuando el estrés entra en escena; entonces, te vuelves loca y te comes una tableta de chocolate en menos de lo que canta un gallo. Un estudio reciente presentado en el encuentro anual del Institute of Food Technologists afirma que la gente que está nerviosa ansía alimentos que no suele tomar. Cambiar el hábito de comer por respiraciones profundas mejorará tu salud (y será mejor para tu cintura). “Nuestros cuerpos están programados para detener la digestión cuando están nerviosos, con lo que cualquier cosa que comas se quedará en el estómago por un tiempo, y te puede causar problemas”, explica Claire. “Decirlo es fácil, pero lo ideal es alejarte de la fuente de los nervios (teléfono, ordenador, oficina), hacer un par de respiraciones profundas cambiará tu ánimo y mejorará la digestión. En ese momento, podrás comer”.

## 7 No temas al cambio

En parte, nos vemos atraídas por los malos hábitos porque solemos verlos como caprichos, mientras que las buenas costumbres nos parecen un esfuerzo. Si cambias esta forma de ver las cosas y concibes los buenos hábitos como premios, te costará menos llevarlos a cabo. “En un mundo ideal, no necesitaríamos un despertador, y estaríamos saltando de la cama a las 6 de la mañana para entrenar antes de ir al trabajo”, comenta Felicity. “Aun así, durante los meses de invierno esto puede ser un problema. Intenta acostarte antes, y busca formas de inspiración. Emociónate ante nuevas combinaciones de desayuno que podrás disfrutar tras entrenar, escucha tus canciones favoritas mientras haces deporte o haz una nueva ruta mientras corres”. Cualquier cosa que te emocione y te haga saltar de la cama.



### ¡Ideas!

Un desayuno sabroso te hará levantarte con más ganas. Planifícalo la noche anterior, para generar más expectación.



**¿TIENES UNA DUDA?**  
Mádanosla a [womensfitness@axelspringer.es](mailto:womensfitness@axelspringer.es) y trataremos de resolverla

# Habla el experto

¿Alguna cuestión relacionada con la salud? Le buscamos la respuesta

## ‘FRUTA: ¿AMIGA O ENEMIGA?’



La nutricionista, escritora y experta en nutrición **Amanda Hamilton** te revela todo sobre este alimento



FOTOS: SHUTTERSTOCK

**S**i sueles tomar ensalada de fruta como postre, le haces un favor tu cuerpo.

La fruta tiene un sinfín de beneficios para tu salud; de

entrada, es rica en fitoquímicos, unos antioxidantes que se encuentran en los pigmentos de las plantas y que se cree que ayudan a prevenir determinadas

enfermedades. Por ejemplo, el azul oscuro de los arándanos y de las uvas es fuente de poderosos antioxidantes asociados con múltiples beneficios (desde reducir del riesgo de cáncer hasta potenciar la memoria). Un estudio reciente publicado en *British Medical Journal* afirma que los arándanos, las pasas y las uvas son las frutas más indicadas para minimizar la probabilidad de sufrir diabetes. Mientras, los investigadores de la Universidad

**‘Lo mejor es variar los tipos de frutas y verduras que comes’**

de Harvard afirman que las frutas que contienen el pigmento naranja del betacaroteno (como el mango) y vitamina C (los cítricos) están relacionadas con la reducción del riesgo de enfermedades coronarias. Aunque, en general, lo mejor es variar los tipos de frutas y verduras que comes.

Para asegurarte de que no comes siempre siempre lo mismo, fíjate en que tus menús tienen una amplia variedad de colores. La Fundación Mundial de Investigación Contra el Cáncer recomienda que se coman al menos 600 gramos de frutas y verduras al día (de colores rojo, verde, amarillo, blanco, morado y naranja) para prevenir esta enfermedad. Intenta que, al menos, tres cuartas partes de tu ingesta provenga de vegetales como el brécol, las espinacas y los pimientos, ya que algunas frutas contienen un índice glucémico

### 3 SUPER FRUTAS

#### 1 El fruto del Baobab

Llena de sabor y rica en antioxidantes, el fruto del baobab contiene más calcio que un vaso de leche, y es rico en vitamina C y en hierro. Échale una cucharada a tu yogur para endulzarlo.

#### 2 Bayas de Goji

Se cree que mejora y fortalece el sistema inmunitario y que es bueno para el corazón. Las bayas de Goji son geniales como merienda, o espolvoreadas en la avena cocida del desayuno.



#### 3 El acai

Esta fruta brasileña redonda, pequeña y de color violeta tiene propiedades antiinflamatorias, y es una gran fuente de vitaminas, sobre todo A, C y E.

### 3 modos de comer mejor

#### 1 SÍ A LO LOCAL

Siempre que sea posible, elige productos locales y de temporada; la fruta empieza a perder nutrientes desde que se recoge.

duras), ya que indica que están frescas.

#### 3 CONGÉLALA

No tengas miedo de congelar algunas piezas de fruta. Hacerlo ayuda a conservar nutrientes; por ello, los frutos rojos congelados son buena opción en invierno.



#### 2 FRESCA

Elige piezas que sean pesadas, firmes (no demasiado



más alto que otras. Esto implica que su contenido en carbohidratos incrementa los niveles de azúcar en sangre relativamente rápido. Un ejemplo es la sandía; por ello, elige mejor frutas con un bajo índice glucémico, como arándanos, fresas y moras.

Si estás intentando adelgazar, evita el zumo de fruta envasado, que suele contener azúcares, generar picos de azúcar y te puede hacer almacenar más grasa. Además, carece de la fibra que favorecen el proceso digestivo y es buena para la salud del intestino. También puedes hacerte tus propios zumos verdes con un poco de fruta: prueba con brécol, jengibre y piña, por ejemplo.



## VUELTA A LO NATURAL

### ¿Molestias? Seguro que tienen una solución sencilla

**S**i la idea de potenciar tu salud a través de las bondades de la naturaleza y efectuando un par de cambios en tu estilo de vida te gusta, los consejos de Patrick Holford en su libro *Good Medicine (Medicina buena)* son para ti. Si no lo conoces, Patrick es uno de los defensores de la medicina natural más conocidos de Reino Unido y ha escrito más de 30 libros al respecto.

*Good Medicine* es, según sus propias palabras: "Una guía para conseguir un estilo de vida más efectivo y natural que te ayudará a prevenir muchas enfermedades".

¿Por qué has de elegir natural? "No se trata de elegir un estilo de vida natural, sino de descubrir y evitar las causas primarias de tus

### 'Lo importante es analizar la raíz de las enfermedades'

problemas de salud", explica Patrick. "Para tratar cualquier mal, hay investigar cuáles son sus causas. La razón por la que he escrito *Good Medicine* es poder crear un atajo para conocer más de 75 enfermedades y ser capaz de ponerles remedio".

La idea es ir a la raíz del mal, en lugar de quedarte en los síntomas y tratarlos (lo que solo tapa el problema). Así que, ya lo sabes: si alguna molestia de salud te preocupa, échale un ojo a esta guía.

**¿QUÉ HAY DE NUEVO, DOC?**  
Antes de realizar cualquier cambio radical de alimentación o de medicación, consulta con tu médico

## 5 CONSEJOS PARA ENCONTRARTE BIEN

Sigue estas pautas y protégete contra las enfermedades

### 1 OLVÍDATE DE LAS COSAS 'MALAS'

"La mayoría de los problemas de salud se deben a excesos de cosas malas (azúcar, alcohol) y carencia de las buenas. Algunas infecciones son el resultado de un sistema inmunitario deficiente".

### 2 BAJO Í.G.

"Mi dieta de bajo Í.G. (índice glucémico) ha sido probada y examinada durante más de una década", explica Patrick. "Se ha demostrado que sirve para bajar peso y mantenerse". Elige un bajo Í.G. si quieres adelgazar.

### 3 LLÉNATE DE ANTIOXIDANTES

Un menú rico en antioxidantes ayuda a detener los signos del envejecimiento. "Este está determinado por la oxidación y el daño que sufren las células al obtener energía de la comida".

### 4 COME GRASAS

"Tu cuerpo requiere algunas grasas en abundancia (omega-3 y omega-6). Son conocidas como ácidos grasos esenciales, ya que son necesarias para que las células funcionen", explica Patrick.

### 5 MENOS NERVIOS

"El modo que tenemos de enfrentarnos al estrés marca la diferencia entre sentirse bien, y llegar incluso a enfermarse", comenta. Intenta minimizar tus niveles de ansiedad; prueba con sesiones de yoga o con meditación.





## El problema: **Piel seca**

**LA SOLUCIÓN:** El remedio para una piel seca viene en bote, pero no se trata de tu crema de noche; la clave está en mantenerse bien hidratada. Ten siempre a mano una botella de agua, y rellénala cada vez que esté por debajo del tercio de capacidad. Come abundantes cereales integrales, pescado de agua fría (sardinas, caballa), aguacate, almendras, nueces y olivas, que contienen vitamina E (buena para la piel). Incrementa tu ingesta de vitamina A con zanahorias, albaricoques y patatas, y toma una inyección de vitamina C con abundantes frutas y verduras. También merece la pena tomar vitamina B, ya que su carencia tiene consecuencias en la piel. “La falta de vitamina B2 puede generar piel gris y granitos”, explica Patrick.

**EVITA:** Cafeína, alcohol, alimentos refinados y azúcares.

## El problema: **Dolor de garganta**

**LA SOLUCIÓN:** Montones de vitamina C reforzarán tu sistema inmunitario. Escoge un suplemento de vitamina C de buena calidad para darles un aliado a tus defensas y mantener a raya las infecciones. Patrick también recomienda hacer buen uso de hierbas e infusiones como la hidrastis, la echinacea, jengibre o sauco, e incrementar tu ingesta de zinc; son grandes fuentes semillas, huevos, frutos secos y judías. El jengibre, el ajo y las zanahorias son buenos condimentos para mejorar tu sistema inmunitario.

**EVITA:** Azúcar, hidratos de carbono refinados, alcohol.

## El problema: **Síndrome Premenstrual (SPM)**

**LA SOLUCIÓN:** Es importante comer alimentos con un bajo índice glucémico (Í. G.) para mantener tus niveles de azúcar en sangre y hormonales equilibrados. También necesitarás recargar bien los depósitos de ácidos grasos omega-3 y omega-6

para que tus hormonas se mantengan tranquilas. Come abundante pescado azul, frutos secos y semillas, verduras crucíferas, soja fermentada (como tempeh), garbanzos y lentejas. Toma un suplemento de vitamina B y otro de magnesio (200-300 mg) a diario (el magnesio es particularmente bueno para evitar la retención de líquidos y para evitar los cambios de humor).

**EVITA:** Alimentos con alto contenido en azúcares, alimentos refinados, alcohol, carne y lácteos.

## El problema: **Infertilidad**

**LA SOLUCIÓN:** ¿Te cuesta que te atiendan en el departamento de pedidos de bebés? En tu lista de la compra deberían de primar el zinc y la vitamina B6 (ostras, cordero, frutos secos, huevos, centeno y avena, para el zinc, y coliflor, berros, plátanos y brécol para la B6). Además, asegúrate de tomar el suficiente omega-3 para tener un nivel hormonal adecuado. Elimina el alcohol y evita el tabaco. Asegúrate de que estás en tu peso (ya que estar demasiado delgada o ligeramente sobre tu peso puede afectar negativamente a tu fertilidad).

**EVITA:** Alimentos refinados, alcohol, tabaco y cafeína.

## El problema: **Colon irritable**

**LA SOLUCIÓN:** Antes que nada, Patrick aconseja que lleves a cabo un test de intolerancia casero, o, si lo prefieres, que acudas a un terapeuta nutricional para que te realice una prueba. Si esto no arroja ningún tipo de luz sobre los que te pueda pasar, controla tu ingesta de fibra y asegúrate de que estás comiendo la suficiente como para tener una buena salud intestinal. No dejes de tener en cuenta que un exceso de estrés podría estar teniendo parte de la culpa del estado de tu aparato digestivo.

**EVITA:** Alimentos ricos en sulfuro (pan, huevos, cebolla, frutas secas), judías, verduras crucíferas, azúcar, trigo, alimentos refinados, alcohol, té, café, tabaco y alimentos picantes.

## El problema: **Insomnio**

**LA SOLUCIÓN:** ¿Ansías volver a disfrutar de un sueño de calidad? Patrick recomienda que le des un impulso a tus niveles de melatonina y que tomes un suplemento de 5-HTP, o bien otro directamente de melatonina (uno de 3-6 mg deberían bastar). Evita todo tipo de estimulantes e ingiere suficientes minerales para promover la calma (tales como calcio o magnesio). Las infusiones de valeriana también te podría ayudar y, si realmente lo estás pasando mal, prueba con la terapia del comportamiento. Puede servirte para ser consciente de tu estrés y dejarlo de lado al dormir.

**EVITA:** Azúcares, alimentos procesados, bebidas con cafeína y alcohol.



# Tu hoja de ruta hacia la meditación

¿Quieres meditar, pero no sabes cómo? Te marcamos el tranquilo camino hacia la calma

**S**abes que es bueno para ti, y has decidido que vas a incorporarlo en tu día a día. Pero, cada vez que te sientas para intentar meditar, simplemente, no puedes desconectar. ¿Te suena? Tranquila, no eres la única. Usa nuestra guía para meditar, que te ayudará a dejar a un lado tus problemas y te llevará al relax y la calma...

## ¿Por qué hacerlo?

¿Quieres estar más centrada? ¿Qué te parece reducir el estrés y conservar tu capacidad mental a medida que vayan pasando los años? Meditar es la solución.

“Es prestar atención y centrarse conscientemente, ser absolutamente consciente del aquí y ahora”, comenta Andy Puddicombe, experto en meditación de Headspace. “Te puede ayudar a lograr una mayor claridad mental y a minimizar los impactos de los nervios, y afecta a todas las áreas de tu vida: desde las relaciones laborales al sexo”. Los científicos están de acuerdo; estudios relacionan la meditación con menos dolor, mejor estado de ánimo, un sistema inmunitario más fuerte y un sueño de mejor calidad.

## Olvídate de los estereotipos

Dile adiós al mito; meditar no implica tener que ser hippie. Puede coexistir con la vida moderna, comenta Andy. “Cuando empezamos con Headspace, tuvimos que luchar contra 2.000 años de mala publicidad para superar la percepción de la meditación”, afirma. “La mayoría de la gente la asocia con sentarse en la pose de loto, y para nada es así. Hay muchas formas de meditar, y una de las más sencillas es hacerlo completamente consciente: la intención de estar presente y relacionado con todo lo que pasa”.

¿Lo mejor? Que puedes hacerlo donde quieras. El monje budista Thich Nhat Hanh recomienda llegar a este estado mental mientras lavas, y que trates cada plato y cada vaso como un ‘objeto de contemplación’. Apaga el piloto automático y realiza la tarea disfrutando del momento.

## No te esfuerces demasiado

Es común pensar que meditar implica limpiar tu mente y crear en ella un espacio limpio y tranquilo. Pero, si alguna vez lo has intentado, te habrás dado cuenta de que es más difícil que conseguir entradas para el último concierto de Depeche Mode. Los expertos explican que ese no es el objetivo.

“Es un error muy común, y no servirá de nada si te esfuerzas demasiado”, comenta Andy. “La meditación está relacionada con volver atrás y conseguir una perspectiva diferente. Cuando esto sucede, tu mente, de forma natural, acalla los pensamientos”.

Así que no te pongas nerviosa si empiezas a pensar en tus planes cuando tratas de meditar; simplemente, admite tus pensamientos y déjalos estar”.





**‘Siempre que estés  
‘en’ el proceso de  
conciencia, lo estarás  
haciendo bien’**

## Hey, ¡estás bien!

Si ya lo has intentado y has desistido porque piensas que no estás hecha para meditar, atenta: eres completamente normal.

“Es muy común que una mezcla de sentimientos y emociones aparezcan cuando tratas de meditar; desde nervios, excitación, no poder centrarte, estar inquieta o no sentir nada en absoluto”, comenta Andy. “Siempre que estés ‘en’ el proceso de conciencia, lo estarás haciendo bien. Lo bueno es darte cuenta de que estás distraída y, poco a poco, volver a poner la atención en el objeto de tu meditación, fijándote en la respiración (con práctica, el sentimiento de calma volverá)”.

Así, no solo serás mejor en esto de meditar; también podrás optimizar tu capacidad para enfrentarte a las distracciones en tu vida diaria.

## Poco tiempo y a menudo

Como con cualquier hábito, con la meditación hay que ir poco a poco. No te obsesiones ni pretendas alcanzar un estado de gracia en tan solo unas horas; solo te servirá para terminar disgustada. En vez de eso, piensa en ello como un músculo que quieres fortalecer. “Es un error muy habitual creer que las meditaciones más largas son mejores”, comenta Andy. “Al principio, es más beneficioso hacer sesiones cortas, pero frecuentes. Cuanto más lo hagas, más natural te saldrá y más probabilidades tendrás de apreciar sus beneficios”.

Para empezar, resérvale 10 minutos al día. Podría ser en tu camino al trabajo, cuando te levantes por la mañana, o en tu hora del almuerzo. Siéntate en una silla, con la espalda apoyada, las manos en el regazo, y relájate...

## RELAJACIÓN, EN MINUTOS

¿Muy ocupada para meditar? Prueba con estos tres ejercicios para poder conseguirlo con facilidad

**EN EL TRABAJO** Tómate una pausa entre tus tareas (entre 15 segundos y un par de minutos) para sentarte cómodamente, respirar en profundidad y observar cómo reacciona tu cuerpo. Es un buen modo de refrescarte.

**EN CASA** Presta atención cuando te estés lavando los dientes o en la ducha. Céntrate en lo que sientes al cepillar cada diente, o bajo el agua caliente.

**FUERA** Camina con propósito y atención, siendo consciente del ambiente que te rodea, el movimiento de tus pies sobre el suelo y lo que piensas.

## ¿Y ahora?

¿Necesitas más ayuda? Aquí tienes unos consejos para que puedas iniciarte en esta práctica. Sigue estos siete pasos:

**1 INSTÁLATE:** Busca un lugar tranquilo y en silencio para relajarte.

**2 RELÁJATE:** Respira profundamente, no enfoques la vista, y déjala perdida, a una distancia media.

**3 ACOMÓDATE:** Tómate un rato para acomodarte en tu cuerpo. Observa tu postura y sé consciente de lo que sientes sobre la silla y de tus sentidos.

**4 REvisa TU CUERPO:** Analízate, desde la cabeza a los pies, poniendo atención a posibles incomodidades.

**5 ATENTA A LA RESPIRACIÓN:** Céntrate en ella. No hagas esfuerzos por cambiarla; tan solo, observa cómo tu pecho sube y baja, y qué sensación crea.

**6 DEJA TU MENTE LIBRE:** Emplea en ello unos 20-30 segundos, sentada. Puede que te veas a ti misma llena de pensamientos y planes, o que te sientas tranquila y centrada. Pase lo que pase, estará bien.

**7 PREPÁRATE PARA TERMINAR:** Sé consciente de tus movimientos corporales, fíjate en la silla, en el suelo que pisan tus pies, en las manos que tienes sobre el regazo. ■



# Píntame feliz

Pon un arcoíris en tu vida si quieres disfrutar de un gran estado de ánimo

**R**ojo, amarillo, rosa, verde... Sí, enumerar los colores del arcoíris puede ser divertido, pero, ¿no preferirías entenderlos y beneficiarte de ellos? Algunos estudios han demostrado que los colores afectan no solo al estado de ánimo; también influyen en el apetito, en tus niveles de energía, en tu presión sanguínea, en el metabolismo, en tu reloj biológico e incluso en tu agresividad. Valerte de sus poderes te podrá ayudar a tener mejor cuerpo y mente.

La colorterapia (usar los colores para equilibrar tus niveles de energía física, mental y emocional) puede usarse para calmar un sinfín de problemas, desde el estrés hasta el insomnio, así como despertar fuerzas dormidas o capacidades que desconocías. Cada color del arcoíris corresponde a uno de los siete *chakras* (centros de energía) principales que tenemos en el cuerpo. La colorterapia puede experimentarse de distintos modos, como luces de color cerca del cuerpo, llevar telas de determinadas tonalidades o tener líquidos de determinados colores en botellas.

"Cada tono tiene su sitio; el truco está en el equilibrio", explica la experta Suzy Chiazari. "La colorterapia es un modo fácil, seguro y rápido de mejorar tu estado de ánimo y reducir costes". Suena bien, ¿verdad?

Así, ¿qué significan los distintos colores del mundo y cómo puedes capturar su fuerza? Lee para descubrir cómo en tu día a día puedes conseguir que las sombras, tintes y pigmentos trabajen (y duro) para ti.

## ROJO

Color de fuerza, pasión, vitalidad y seguridad, se ha demostrado que el rojo puede incrementar la fortaleza muscular en un 13,5%.

"Calienta y da energía, incrementa el pulso y la circulación y te hace desear seguir", comenta Suzy. Incluso te podría hacer ganadora. ¡En serio! Estudios afirman que las camisetas de color rojo en fútbol se relacionan con los equipos ganadores (que se lo cuentan a La Roja...).

**EN TU VIDA:** Para mejorar tu rendimiento, el terapeuta Kathryn Roberts sugiere añadir un poco de rojo a tu equipamiento para entrenar. "Te aportará energía, determinación y seguridad", afirma. "Es especialmente efectivo si necesitas un extra de fuerza".









## NARANJA

Está relacionado con la pasión, el placer, la diversión y las vibraciones. Estimula las emociones, activa tu estado de ánimo y da sensación de sentirte bien. También incrementa el apetito, y favorece la digestión.

**EN TU VIDA:** “Date un masaje con aceite esencial de naranja para reducir la fatiga y calmar dolores musculares”, dice Suzy.

## AMARILLO

“El amarillo es el color de la felicidad, de la imaginación, de la risa y de la voluntad”, explica Kathryn. También estimula la mente y te hace estar más despierta.

**EN TU VIDA:** Suzy explica que el color ayuda a la memoria, con lo que deberías tenerlo presente si estudias. “El amarillo te ayudará a estar organizada y a ponerte metas. También puede emplearse para construir equipo”, añade Kathryn.

## VERDE

Asociado con la armonía, lo nuevo, la frescura y la paz, el verde alivia el estrés y equilibra tu cuerpo. “Es un color prominente en la naturaleza”, comenta Kathryn, “Es reconstituyente, tanto física como mentalmente”. También es el color del equilibrio, y está entre los *magnéticos* rojo, naranja y amarillo, (calor y diversión) y *eléctricos* azul y morado (calmantes).

**EN TU VIDA:** “Es ideal para una esterilla de yoga”, comenta Kathryn. “También puedes cambiar la cinta de correr por una carrera por el campo una vez por semana”.

## AZUL

El tono del cielo, se asocia con la seguridad tranquila, la compasión y la introspección. “Ayuda a calmar la mente y relaja el cuerpo”.

**‘EL VERDE ES UN COLOR PREDOMINANTE EN LA NATURALEZA, Y RECONSTITUYE’**

**EN TU VIDA:** “Calmará los pies cansados, y te será útil para la recuperación de moratones y esguinces”, comenta Kathryn. También puede ser un buen tono para llevar en las carreras de larga distancia, ya que conlleva la liberación calmada de energía. “En el dormitorio, favorecerá el sueño profundo”.

## VIOLETA

“Equilibra y armoniza la mente, el sistema nervioso central y la espalda, lo cual ayuda a una mejor coordinación del cuerpo”, comenta Suzy. ¿Necesitas algo de autoridad en tu trabajo? Prueba a llevar morado. “Se considera el color de la norma, con lo que llevarlo puede hacer parecer que estás al

mando”, comenta Kathryn. “Esto podría darte la clave en una posible competición”. También es bueno para la creatividad.

**EN TU VIDA:** Dada su capacidad para inspirar, el violeta es ideal si estás bloqueada. Añade velas de este color o un vaso de lavanda para tu creatividad.

## ROSA

Es el color que se asocia a la feminidad, la suavidad, el amor y las cualidades del cariño, y además, encarna las cualidades más comedidas del rojo. “Calienta y relaja los músculos con suavidad”, comenta Suzy.

**EN TU VIDA:** “Intenta llevar rosa si quieres rezumar energía positiva”, sugiere Kathryn. “Este color denota que compartirás tu cariño con los demás”.

## MARRÓN

Una versión más oscura del naranja, “el marrón es el color de la resistencia y la paciencia”, explica Kathryn. “Está relacionado con la confianza y con ser conservador”. De un modo extraño, te puede hacer sentir mejor, protegida y a salvo, ya que lo asociamos con la naturaleza.

**EN TU VIDA:** Usa vajilla marrón para inspirar sentimientos positivos, resolutivos. Comer cereales de un cuenco marrón a primera hora de la mañana te pondrá a punto para afrontar un día de lo más productivo.

## GRIS

La gente que se siente atraída por este color son considerados trabajadores y de confianza. “Se suele llevar como un uniforme”, explica Kathryn, “y es útil si quieres camuflarte y poder hacerte con las tareas”.

**EN TU VIDA:** Dadas sus asociaciones con la capacidad de trabajo y el esfuerzo, “el gris es un buen color para llevar puesto en una entrevista de trabajo”, aconseja Kathryn.

## BLANCO

“Contiene todos los colores del arcoíris, con lo que podría tener todo su potencial”, explica Suzy. “Puede indicar flexibilidad de cuerpo y mente”. También es símbolo de pureza, de calma y de frescor, y puede tener un efecto calmante y curativo.

**EN TU VIDA:** “Decorar tu dormitorio en tonos blancos y crema puede crear un espacio de descanso para que te relajes y recargues pilas”, explica Kathryn.

## NEGRO

“Este color suele verse como chic, sencillo y de dignidad”, comenta Kathryn. También representa el poder. Ya entiendes por qué lucirte con tu vestido negro favorito te hace sentir tan bien.

**EN TU VIDA:** La joyería negra es muy elegante y te puede ayudar a destacar. “Diviértete”, aconseja Kathryn.

## SOBRE-DOS(IR)IS

Ya lo dice el refrán: menos es más...

“Todas tenemos nuestras preferencias”, comenta Kathryn, “con lo que pasar mucho tiempo expuesta a colores que no te gustan puede afectar a tu estado de ánimo negativamente”. La clave es no centrarte solo en un tono, y rodearte de toda la paleta. Aquí tienes lo que una sobredosis de un solo color puede causarte...

**ROJO:** Suzy explica que demasiado rojo en tu vida puede llevarte a la extenuación y a la fatiga muscular.

**NARANJA:** “Para la gente con tendencias adictivas, el naranja puede actuar como un

estimulador para la búsqueda del placer, con lo que ha de usarse con moderación, o incluso debe evitarse”, advierte Kathryn.

**AMARILLO:** “En exceso, el amarillo te puede llevar a sufrir ansiedad, y a pensar mucho y no ponerte en acción”, explica Kathryn. ¿No eres fan de este color? Podría ser por tu vientre.

“A la gente con problemas de digestión no les suele gustar este color”, explica Kathryn.

**VERDE:** “Si te rodeas de demasiada calma verde, puede que te cueste motivarte y tomar decisiones”, advierte Suzy.

**AZUL:** “Demasiado azul puede tranquilizarte demasiado y darte bajón”, explica Kathryn.

**VIOLETA:** En exceso, puede generarte hiperactividad, según Suzy.

**ROSA:** Si t pasas con el rosa, puedes sufrir pasividad y pérdida de fuerza. Tanto, que algunos

equipos deportivos pintan de este color el vestuario del contrario para robarles la energía...

**MARRÓN:** “Un exceso conlleva inflexibilidad y cabezonería”, comenta Kathryn.

**GRIS:** “Puede verse como un color tonto”, explica Kathryn. “Es menos severo que el blanco, con lo que implica menos autoridad”. Suzy explica que si te rodeas de blanco por un largo período, podrías desmotivarte, ya que no refleja mucho la luz.

**BLANCO:** Si te pasas con este color, podrías sentirte fría, aislada emocionalmente, explica Suzy.

**NEGRO:** Demasiado podría ser un lastre. “Llevarlo habitualmente puede indicar que estás intentando esconder aspectos de ti”, afirma Kathryn. “Puede ser parte de tu forma de ser, o, quizás, estés ocultando tu potencial y no viviendo tu vida con plenitud”. ■



# Tripita ¿feliz?

Si la relación de tu vientre con el WC es más bien molesta, irregular o incómoda, no dejes de leer esta guía; te ayudará a disfrutar de una buena salud intestinal



**T**odas hemos sufrido alguna desavenencia intestinal, pero, ¿qué pasa si los síntomas nunca desaparecen? Muchos problemas, como el estreñimiento, el dolor abdominal, la hinchazón, gases o diarrea se alternan de manera crónica. ¿Por qué? El término con el que se engloban es Síndrome de Colon Irritable (SCI), el cual hace referencia a una serie de problemas digestivos con una causa aparentemente desconocida. El SCI afectará a un tercio de la población en algún momento de sus vidas, y al doble de mujeres que de hombres, así que es probable que te toque. Aquí tienes todo lo que necesitas saber sobre causas, síntomas y tratamientos.

## ¿Qué lo causa?

El SCI es una etiqueta para un grupo de síntomas que no tienen explicación y que afectan a la función intestinal, por lo que existen varias teorías sobre sus motivos. La mayoría de los expertos coinciden en que el SCI está relacionado con un incremento de la sensibilidad del intestino.

“La inflamación

crónica del intestino puede jugar un papel en la hipersensibilidad”, comenta la nutricionista Sarah Walford. “Esta podrían generarla una serie de factores como intolerancias, niveles bajos de los ácidos del estómago o un desequilibrio de la flora intestinal, consecuencia de la toma de antibióticos”.

Incluso el modo en que comes afecta a tu digestión. “La comida que no se machaca adecuadamente al inicio de tu aparato digestivo (comiendo demasiado rápido, en lugar de masticando bien la comida), puede desequilibrar el proceso”, comenta la nutricionista Sally Duffin.

“Ocasionalmente, una gastroenteritis puede desencadenar el SCI”, explica el doctor Nick Read, gastroenterólogo y jefe de The IBS Network, “Aunque, como norma general, desaparecerá (a no ser que, cuando la gastroenteritis hiciese su acto de presencia, el paciente padeciese estrés)”. Y es en este punto en el que casi todo el mundo coincide: los nervios y la ansiedad pueden desencadenar una serie de cambios químicos que interfieren en el proceso digestivo.

## ¿Cuáles son los síntomas?

“Los principales síntomas del SCI son dolor abdominal recurrente, combinado con hábitos intestinales irregulares”, explica Sarah. Esto podría conllevar diarrea, estreñimiento, o ambos. Otros

síntomas son una necesidad urgente de ir al baño, con la sensación de no haber vaciado por completo tu intestino, e hinchazón causada por demasiados gases. Tal y como comenta Sally:

“Algunas clientes se quejan porque dicen parecer embarazadas al final del día”.

“Además, hay un sinfín de síntomas que no suceden en el vientre, pero no todo el mundo los relaciona con el SCI”, revela el doctor Read. “Quienes padecen este síndrome también pueden experimentar fatiga crónica, dolor de cabeza, dolor lumbar, insomnio, disfunciones sexuales e incluso dolor vaginal al mantener relaciones”, añade Sarah.

“Los dolores de cabeza suelen ser culpa de la deshidratación y la falta de vitaminas B y magnesio, ya que quienes lo sufren no pueden absorber los nutrientes y el agua de un modo efectivo”, explica Sally. También merece la pena observar si en las heces hay restos de comida que no se han digerido. “Esto indica que el nivel de enzimas digestivas y de bacterias buenas es bajo, y por eso la comida no se deshace bien en el estómago”.

## 3 ALIMENTOS CONTRA LA HINCHAZÓN

Descúbrelos de la mano de la nutricionista Sarah Walford

### 1 SEMILLAS DE LINO

El efecto laxante de los alimentos ricos en fibra (como las semillas de lino o las manzanas) puede mejorar la función intestinal.



### 2 YOGUR

Los productos probióticos, como el yogur, pueden equilibrar tus niveles de bacterias buenas de tu intestino (cuya carencia podría generar el SCI). Busca yogures con bifidus, los cuales, según una investigación de 2011, aliviaron los síntomas de la mitad de los pacientes.



### 3 RUIBARBO

La fibra, rizoma y antraquinona del ruibarbo pueden mejorar tanto el estreñimiento como la diarrea. Es difícil acertar con la cantidad correcta, así que ve poco a poco.



## ASI VENCÍ YO AL SCI

Nicola, 30, administrativa



“Se me diagnosticó SCI cuando tenía 16 años, tras unos fuertes calambres abdominales repentinos. Después, una serie de problemas nada agradables (incluidos hinchazón, y necesidad urgente de ir al baño) empezaron a afectar seriamente mi día a día. Dejé de ir a casas de amigos, y evitaba los eventos sociales ya que me estresaban. Se me ocurrió empezar a escribir un diario para monitorizar mis síntomas para descubrir qué me los causaba. Desde entonces, he ido mejorando. Ahora, evito tomar gluten, y practico yoga todas las mañanas; creo que es un tipo de ejercicio que te hace estirar y respirar profundamente, lo que es bueno para el aparato digestivo. Vuelvo a tener vida social y ya no me preocupa alejarme de mi casa (es decir, de mi baño)”.

‘El SCI afectará a un tercio de la población en algún momento de su vida’





## ¿Qué puede ayudar?

Aunque el SCI no tiene cura, se pueden minimizar sus síntomas eliminando de tu vida sus desencadenantes (por ejemplo, algunos alimentos) y reduciendo el estrés. Algunos suplementos, incluidos los probióticos, pueden calmar los síntomas, al igual que cambiar el tipo de ejercicio y la frecuencia con que lo realizas.

- Evita alimentos *difíciles* (ya que suelen generar gases). Estos pueden cambiar de una persona a otra, con lo que prepárate para pasarte un tiempo experimentando con la dieta hasta que encuentres lo que te funciona. Empieza eliminando los FODMAPS (una serie de alimentos y bebidas que contiene azúcares de mala absorción o procedentes del alcohol).

- Toma un probiótico. En un estudio reciente del Hospital del King's College (Reino Unido), se descubrió que los probióticos minimizaron bastante los síntomas moderados o severos de SCI en algunos pacientes.

- Reduce tu estrés (o, al menos, el impacto que tiene en tu bienestar), y tómate un tiempo para relajarte. Prueba con yoga, con clases de tai chi o, simplemente, date un baño caliente.

- Mastica bien cada bocado de comida. La digestión de los

alimentos empieza en la boca, y si los dientes no hacen su trabajo, sobrecargarás tu estómago. También es una buena idea que, después de tu almuerzo o cena, te tomes una infusión digestiva.

- Intenta hacer ejercicio con regularidad y con moderación; corren, nada o camina. Si sueles sufrir diarreas, olvídate los entrenamientos de alta intensidad, ya que pueden estimular en exceso tu intestino.

- Si la hinchazón se convierte en un problema, prueba a tomar algún suplemento prebiótico. **Arkobiotic defensas adultos (9,66 €, arkopharma.com)** es un complemento alimenticio a base de fermentos lácticos vivos. Ayuda a reforzar las defensas del organismo, especialmente durante el invierno y los



cambios de estación, y a reequilibrar la flora intestinal.

- También puedes tomar algún producto que alivie tus molestias. **Kavagas, de Santiveri (10 €, santiveri.es)** combina cinco plantas aromático-digestivas (hinojo, comino, coriandro, angélica y anís verde), con cuatro tipos de fermentos lácticos. Está especialmente indicado para las personas con síndrome de colon irritable, ya que combate y previene la formación de gases, calma las molestias estomacales, mejora las digestiones y la función intestinal, alivia la hinchazón abdominal, mejora la absorción de nutrientes, equilibra la flora intestinal...

- Puede sonarte raro, pero es una buena idea hablar de tus problemas y de tus síntomas con alguien. La hipnoterapia y la psicoterapia se han usado para luchar contra los síntomas del colon irritable, o incluso sus causantes (como es el caso del estrés, por ejemplo). No dejes de intentarlo.

## ASÍ VENCÍ YO AL SCI

Natalia, 33, profesora



“Empecé a sufrirlo en la universidad. Calambres frecuentes, hinchazón de estómago y estreñimiento cada dos por tres y en períodos prolongados hicieron que tuviera que cancelar mis planes. Descubrí que el estrés agravaba mis síntomas, y traté de usar fibra para aliviar el estreñimiento, pero no podía prevenir el momento en que aparecerían los demás síntomas, lo cual sucedía varias veces al año. Había oído que los probióticos podrían ayudar, con lo que empecé a tomarlos. En un par de meses, mi estómago estaba menos hinchado, y no he tenido otro ataque desde entonces.”



## Por qué no llegas al orgasmo (y cómo remediarlo)

Clímax, 'petite mort'... Muchos son los nombres que recibe este culmen del placer. Llegar a él es deseo de todos, aunque a veces hay dificultades. Descubre por qué y cómo solucionarlo.

**C**ulpa, presión, baja autoestima... Muchos pueden ser los responsables de que algunas mujeres (más de lo que pueda parecer) experimenten problemas para llegar al orgasmo. En 2013, el 30% de las consultas que recibió el Institut de Sexologia de Barcelona ([insexbcn.com](http://insexbcn.com)) versó sobre él. "Es una de las disfunciones sexuales más frecuentes entre las mujeres; la segunda consulta en centros especializados, y el objeto del 28% de las preguntas al consultorio *online* de Durex, por delante de la disfunción eréctil", afirma Carme Sánchez Martín, psicóloga clínica y co-directora del instituto.

### Un mundo de hombres

Solo el 5% de las anorgasmias se debe a causas orgánicas; el 95% restante tiene sus raíces o en motivos psicológicos, o en la falta de conocimiento (bien de una misma, bien por parte de la pareja). "Una educación sexual inadecuada, actitudes negativas hacia el sexo, baja autoestima o una comunicación de pareja pobre son las principales causas de esto", comenta Carme Sánchez.

Y es que el sexo (sobre todo, el femenino), está todavía rodeado de muchos falsos mitos, culpas y tabúes. "La sexualidad de la mujer siempre ha estado más oculta y es menos



# 3 FORMAS DE... MEJORAR TUS ORGASMOS

**1 ACUDE A UN TALLER** Tanto si tienes problemas para alcanzar un orgasmo, como si lo que quieres es intensificar tus relaciones, no dudes en acudir a un experto; te puede ayudar y es divertido. Rosa Sanz realiza consultas y talleres diversos. El próximo será el 9 de mayo, de 19:30 a 21:30 h. en Los Placeres de Lola (C/ Doctor Fourquet, 34, en Madrid; [losplaceresdelola.com](http://losplaceresdelola.com)). Si vives en Barcelona, puedes acercarte al Institut de Sexologia de Barcelona (Comte d'Urgell 83, Principal 2ª; [insexbcn.com](http://insexbcn.com)) y preguntar por los cursos y talleres que ofrecen.

**2 JUEGA** El aburrimiento es lo peor que le puede pasar a una relación. Busca nuevos estímulos, juguetes, fantasea... No dudes en acercarte a un sex shop para descubrir qué hay de nuevo en el viejo mundo del placer.

**3 HAZTE CON UNAS BOLAS CHINAS** Fortalecen el suelo pélvico, el cual juega una función realmente importante en las relaciones sexuales.



conocida por cuestiones culturales y religiosas. Mientras que la gran mayoría de chicos en la adolescencia experimenta con sus genitales y se masturba, solo la mitad de las chicas lo hace, y esto ya provoca un menor desconocimiento de sus propio cuerpo (clitoris incluido) y de cómo reaccionan estos ante las sensaciones sexuales", explica Carme.

## Déjate llevar

Antes de delegar el control del placer en otra persona (algo relativamente difícil), concéte a ti misma. Juega contigo, descubre qué te gusta, y díselo a tu pareja. Y, por supuesto, deja las prisas para las carreras

populares; cuando quieras mantener relaciones, tómatelo con calma. "En general, se necesitan unas condiciones determinadas para una buena relación sexual: relajación, salud, y un proceso de excitación previo a través de una adecuada estimulación sexual, física y mental", explica Rosa Sanz, terapeuta sexual y de pareja ([sexualidadybienestar.es](http://sexualidadybienestar.es)).

Y fuera obsesiones. Déjate llevar, y disfruta del momento, de las caricias, de tus fantasías, sin estar esperando a que suceda nada. "La excesiva preocupación genera ansiedad, lo que provoca que este no se alcance", comenta Rosa. Y es que uno de los problemas de la anorgasmia es que se

convierte en un círculo vicioso; cuanto más te obsesionas por alcanzar el clímax, menos lo consigues. Si no disfrutas del camino, nunca llegarás a tu meta. "Abandónate a las sensaciones sexuales que tu pareja te provoca, ayúdate de fantasías sexuales estimulantes y no te avergüences de ningún tipo de estimulación que tú misma o tu pareja pueda realizarte para conseguir el orgasmo", aconseja Carme.

## Placer más intenso

No es un mito: es real. Al igual que puedes mejorar tu marca en 10 km, puedes trabajar tu cuerpo para que la intensidad de tus clímax sea mayor. Por ejemplo, puedes fortalecer la pared de tu suelo pélvico. "Influye en la respuesta sexual, tanto masculina como femenina. Favorece la llegada del clímax y que los orgasmos sean más intensos. Un dato ilustrativo: cuatro de cada cinco mujeres con patología de suelo pélvico reportan anorgasmia", explica Rosa Sanz. "Las formas más sencillas de fortalecer el suelo pélvico son la utilización de bolas chinas o la realización de ejercicios de Kegel. Estos requieren un cierto aprendizaje, al igual que la utilización de las bolas chinas. Es recomendable informarse previamente".

## El deporte también ayuda (y mucho)

Llevar una vida sana es bueno para todo; mejora tu aspecto, tus defensas, tu estado de ánimo... Y te permite disfrutar de unas mejores relaciones sexuales. "Las actividades aeróbicas disminuyen los factores de riesgo vascular, que predisponen al cierre de las arterias y ocasionan problemas para la lubricación, la erección o el orgasmo", informa Rosa. Y no solo esto. "Las mujeres deportistas tienen mayor flujo de sangre al clitoris; esto hace que se disfrute más de la sexualidad y, por supuesto, del orgasmo. En los hombres, realizar deporte aeróbico (entre 3 y 5 horas semanales) reduce en un 30% el riesgo de sufrir disfunción eréctil", comenta Rosa. "Por otro lado, el ejercicio aeróbico aumenta el nivel de dopamina, que incrementa el deseo sexual. También disminuye el estrés, muy perjudicial en la vida sexual, ya que produce la activación del sistema nervioso simpático (cuando el que tiene que activarse durante la relación sexual es el sistema nervioso parasimpático). Para ello es necesaria la relajación, previa a la excitación y la llegada al orgasmo".

Y, como ya sabes, al practicar deporte se liberan endorfinas (las llamadas *hormonas de la felicidad*; las mismas que se liberan con la práctica del sexo, por cierto). "Y estando mejor de ánimo, ¿no apetece más tener relaciones sexuales?", sonríe Rosa. Sin olvidar lo bien que le viene el deporte a la autoestima, fundamental en la cama... ■

## ‘No te obsesiones, y abandónate a las sensaciones que tu pareja te provoca’

### TIPOS DE ANORGASMIA

Carme distingue entre tres tipos:

#### 1 TRASTORNO ORGÁSMICO PRIMARIO

Una anorgasmia de toda la vida. La sufren mujeres que nunca han tenido un orgasmo. No se han masturbado, o lo hacen con culpabilidad, sin siquiera saber hacerlo.

#### 2 ANORGASMIA SITUACIONAL

El orgasmo se alcanza en unas determinadas circunstancias, pero no en todas (por ej., sí con la masturbación, pero no en pareja). Les cuesta abandonarse, dejar que el placer llegue a través de otro.

#### 3 ANORGASMIA ADQUIRIDA

Este problema surge a partir de un determinado momento, por culpa de un trauma (una violación, una situación complicada; incluso una infección muy grave). Son casos más minoritarios.



# BELLEZA

112 Hola, primavera // 115 ¡Probados! // 116 Aceites: oro líquido // 118 Hazlo tú misma

## EL CÍRCULO DEL HORROR

Nada más efectivo que un maldito grano para arruinar la mañana, ¿verdad? Un nuevo informe de Witch Skincare desvela que el estado de tu piel está vinculado con la autoestima. El estudio afirma que el 36% de las mujeres se siente de bajón cuando su piel está mal, y una de cada cinco ha cancelado un evento debido a una erupción. Ponle remedio, y luce un rostro radiante con una limpieza diaria, tónico e hidratación.



# DIETABELT®

¡Mejora el rendimiento de tu dieta!



## ¿Todos los años **lo mismo?**



Únete

Plan  
**SLIM**

Dietabelt

# S

¡Siéntete bien!

Depúrate, haz ejercicio y empieza a cambiar tu dieta. **Reduce volumen.**

**Aliados:**

**Drenabelt  
NeOpuntia  
Chitosan**



# L

¡Lánzate al reto!

**Moviliza esas grasas tan aposentadas.** Reafirma tus hábitos y tu dieta.

**Aliados:**

**Mango africano  
Thermofat**



# i

¡Impresiona a todos!

Que no decaigan tus ánimos y haz deporte. **Reduce más volumen y grasa.**

**Aliados:**

**Neo-C-lulit  
Tryptófano + vitamina B<sub>6</sub>**



# M

¡Mantente en forma!

Sigue cuidándote. Es el momento de trabajar esas zonas que se resisten.

**Aliados:**

**Slimaluma  
Vientre plano**



Con **DIETABELT**

# ¡TRIUNFARÁS!



## Tiempo de color

Descubre los looks que marcan las pasarelas para la estación floral

**A**l igual que un simple entrenamiento te llena de vida, experimentar con tus brochas de maquillaje puede darte un subidón de autoestima. Y ahora, con la primavera más que estrenada, es el momento perfecto para estrenar un aspecto totalmente nuevo.

Para empezar, hemos pedido ayuda a los mejores del sector; un *dream team* compuesto por el maquillador senior de MAC, Debbie Finnegan, y el director creativo y fundador de Ciaté nails, Charlotte Knight. Tanto si quieres unos labios oscuros, unas uñas dulces o una mirada intensa, este especial de belleza te irá genial.



## Ojos de fiesta

**EL LOOK:** Con los vibrantes 90 en pleno auge, con este aspecto raver triunfarás.

**VISTO EN:** Manish Arora primavera/verano 2014

**POR QUÉ NOS GUSTA:** Neones, brillos y futurismo hacen destacar la mirada, mientras que el resto del rostro adopta el rol de soporte, con solo un toque de rubor y unos labios neutros.

**DEBBIE EXPLICA:** "Este look requiere una piel natural y mate, que se logra con la base **MAC Matchmaster Foundation** (34,50 €).

Borra las imperfecciones con **MAC Studio Finish SPF 35 Concealer** (17,50 €) y logra un brillo futurista con **MAC**

**Mineralize Skinfinish** (27,50 €).

Para darle un toque energético de rubor a tu cara, usa **MAC Powder Blush en tono Peaches** (22 €) en la parte baja de tus mejillas. Tus ojos van a necesitar un halo de luz con **MAC Paint en color Bare Canvas** (20 €). También es la base perfecta para las líneas que vas a pintar a continuación. Usa **MAC Chromacakes** (25 € aprox. cada una) para crear los colores brillantes mezclando Pure White y Landscape Green, lo que te dará un verde ácido. Después, mezcla Pure White y Magenta para obtener un rosa muy brillante. Un cepillo fino es lo ideal para crear estas líneas, que deberían ser finas, y nunca gruesas. Termina con un color de labios nude, como **MAC Lipstick**

en color **Politely Pink** (19 €).

**CONSEJO:** Usa un lápiz de ojos blanco para definir el interior de los ojos antes de usar un eyeliner de color.



Añade un poco de brillo con MAC Lightscapade



Usa MAC Chromacakes para lograr sombras brillantes



MAC Matchmaster Foundation es ideal para una base mate

## Labios para besar

**EL LOOK:** Una boca rosa fucsia te hará destaca, y para bien.

**VISTO EN:** J.JS Lee primavera/verano 2014

**POR QUÉ NOS GUSTA:** El llamativo color de los labios se equilibra con un rostro sin imperfecciones.

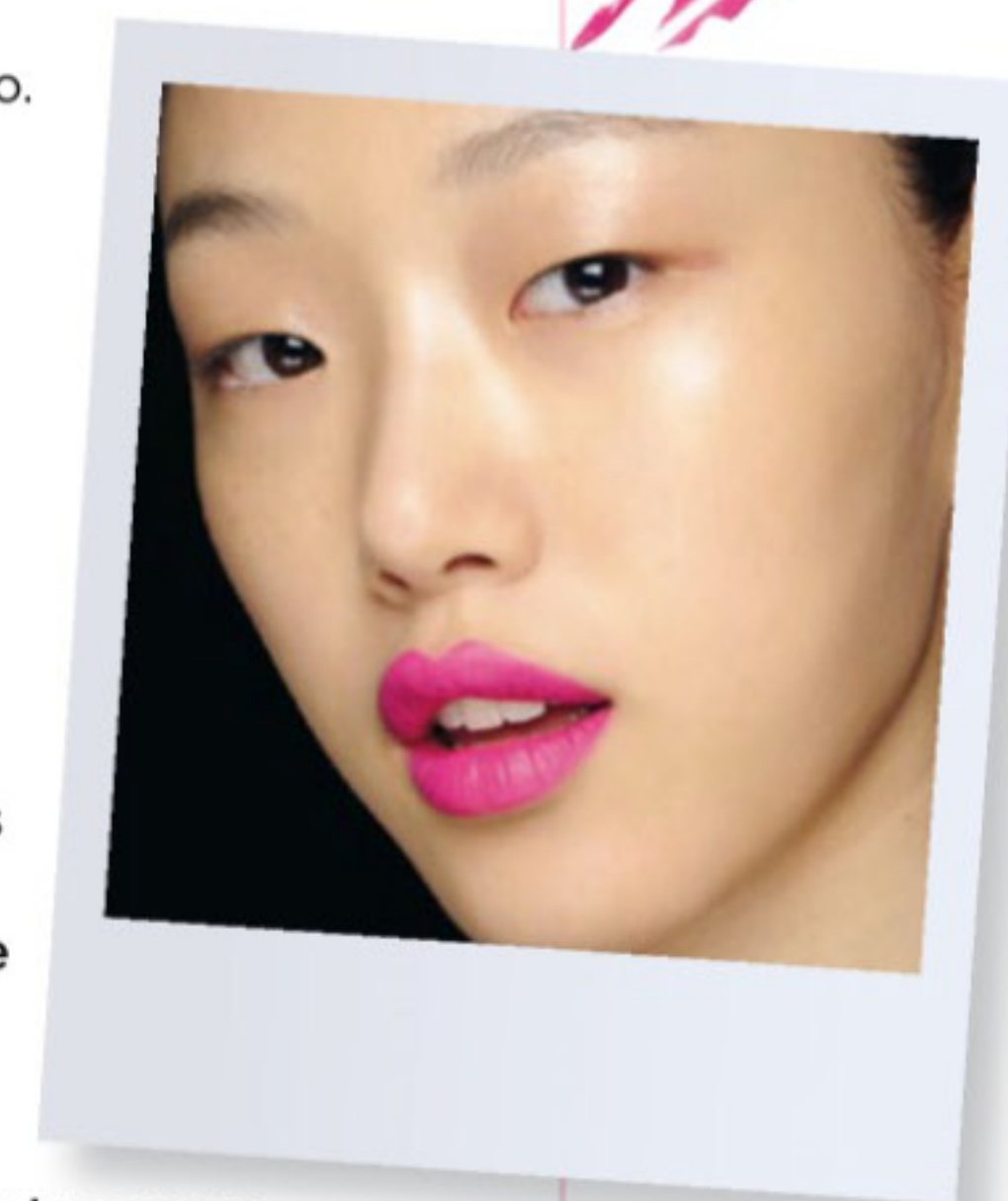
**DEBBIE EXPLICA:** "Empieza buscando una piel perfecta que complemente a los labios. **MAC Face and Body Foundation** (30 €, [maccosmetics.es](http://maccosmetics.es)) borrarán las posibles imperfecciones. Añade luz y brillo en la parte alta de las mejillas y en tus ojos con **MAC Cream Colour Bases en tono Luna and Pearl** (19,50 € cada uno) con un toque superluminoso. Los ojos necesitan solo un toque de luz en el párpado con **MAC Pro Longwear Paint Pot en tono Tailor Grey** (20 €). "El foco real de este maquillaje son los labios, que necesitan unas cuantas capas de producto para intensificar el color. Empieza con **MAC Pencil en tono Magenta** (15,25 € aprox.) y cubre toda la superficie del

labio, perfilándolo. Después, mezcla **MAC Lipmix en Fucsia y White** (17 € aprox.) para obtener el tono exacto, un mate casi neón. Aplícatelo en los labios".

**CONSEJO:** Antes de empezar, asegúrate de que tus labios están en perfecta forma; retírales con cuidado la piel seca con un cepillo de dientes o con un exfoliante labial. Emplea un hidratante labial para que tu boca esté fresca y jugosa (échatela, y deja que la piel la absorba mientras te haces el resto del rostro). Quitate los restos antes de pintarte los labios.

Presume de ojos con este lápiz MAC

Dale protagonismo a tu boca con MAC Lipmix





## Uñas, adorables uñas

**EL LOOK:** Unas manos de lo más dulce gracias a la decoración floral.

**POR QUÉ NOS GUSTA:** Las flores son la clave de la temporada; puedes sumergir solo un dedo en esta tendencia, o lanzarte de cabeza y decorar toda la mano.

**CHARLOTTE DICE:** Para crear este look, hazte con el pack **Ciaté's Flower Manicure Kit**, (21 € aprox., **sephora.es**). Empieza con dos capas del esmalte Ciaté Paint Pot Polish sobre las uñas limpias, y deja que se

sequen. Después, yendo uña a uña, aplícate una generosa capa de Speed Coat Pro Topcoat. Escoge tu flor usando las pinzas que vienen y ponla con cuidado directamente sobre la uña, aun húmeda. Aplícate un una capa de Speed Coat Pro para sellar la flor a la uña. Con cuidado, elimina todo resto de esmalte que pueda haber.

**CONSEJO:** ¿Tiempo de sandalias? Añádele unas flores a tus pies y déjalos listos para el buen tiempo.



## 3 MODOS DE POTENCIAR TU BELLEZA

¿No estás lista? Aquí tienes unos consejos para estrenar con ganas la primavera

### 1 NUEVO PERFUME

Incluso estos pequeños cambios en tu rutina de belleza pueden liberarte del estupor invernal. Busca un nuevo aroma que le vaya bien a tu personalidad: floral, dulce, fresca...

### 2 DALE AL PEINE

Si necesitas un cambio, pero no te apetece teñirte o cortarte el pelo, busca un nuevo peinado. ¿Siempre llevas la raya al medio? Háztela a un lado, y renueva tu aspecto. También puedes hacerte una trenza, coletas a distintas alturas...

### 3 ENMARCA TU MIRADA

Las cejas gruesas son una de las claves de la temporada; así que, si no te apetece andar experimentando con las sombras que te proponemos, juega con tus cejas. Si las defines bien, le darán un aire nuevo a tu rostro. Péinalas, y rellénalas con un lápiz para cejas, con mucho cuidado, eso sí, para lograr un aspecto natural. ✎

‘LA PRIMAVERA ES EL MOMENTO PERFECTO PARA JUGAR Y ESTRENAR UN NUEVO LOOK’





## Ojos FRESCOS

Revitalizante ocular,  
Dr. Hauschka

● 26 €, drhauschka.es

**LA PROMESA:** Preparado acuoso a base de plantas medicinales que relaja, regenera y refresca la mirada. Los extractos de eufrasia, hinojo, anthyllis, manzanilla y té negro calman los ojos cansados y párpados hinchados.

**EL VEREDICTO:** Tras aplicarlo con un algodoncito (nunca directamente sobre los ojos), se siente un alivio inmediato, y el enrojecimiento e hinchazón de la zona desaparecen notablemente. La zona se refresca de manera inmediata.

## Piel LISA

Multi Active Jour y Multi Active  
Nuit, de Clarins

● 56,75 € (día), 60,75 € (noche), clarins.com

**LA PROMESA:** Suavizar los primeros signos de la edad gracias al extracto de ambiaty (alisante) y sus Multi-Lamellins, difusores de hesperidina (un antioxidante que se va liberando a lo largo del día).

**EL VEREDICTO:** Después de dos semanas de tratamiento completo, la piel tiene un aspecto más hidratado. Además, la sensación visual es que las líneas de expresión se difuminan (la crema de día cuenta con pigmentos reflectores que alisan ópticamente la piel).



PROBADO  
POR EL  
EQUIPO  
WF

# AVERIGUA SI

# realmente FUNCIONA

Antes de decidirte a comprar algo o no, puedes pedir una muestra, o leernos...

## Pelo FUERTE

Mascarilla Pro-Keratin, L'Oréal Professionnel

● 23,55 €, lorealprofessionnel.es

**LA PROMESA:** Un cabello reparado y protegido gracias a las tecnologías Pro-Keratin Complex inspiradas en el *biomimetismo*, es decir, en la imitación de la naturaleza y los principios biológicos que aportan beneficios.

**EL VEREDICTO:** Tras quince días, el pelo luce más brillante y bonito. Se aprecia que se rompe menos, incluso cuando se han hecho nudos por culpa del sudor del entrenamiento y ha habido que desenredarlo.



## Rostro LUMINOSO

Cellular Expression Vitamin C, de Maystar

● 70 €, maystar.es

**LA PROMESA:** Un rostro regenerado, luminoso, alisado e hidratado. El aporte de vitamina C iguala el tono y desintoxica la piel, dejándola relajada y radiante.

**EL VEREDICTO:** Hemos probado esta mascarilla dejándola actuar durante 15 minutos sobre el rostro limpio. La textura mousse y el aroma cítrico de la mascarilla son un regalo para los sentidos. Al retirar los restos, la piel tenía un aspecto mucho más hidratado, descansado, relajado y más firme.

‘TRAS LOS 15 MINUTOS DE LA MASCARILLA, LA PIEL ESTABA MÁS HIDRATADA’

## Contorno HIDRATADO

Synergy Lift Excellence, de Maystar

● 100 €, maystar.es

**LA PROMESA:** Una mirada alisada, tensa y con menos hinchazón gracias a la combinación del tripéptido de veneno de víbora y el ácido hialurónico.

**EL VEREDICTO:** La hemos probado 15 días. Destaca su textura fundente, muy agradable al tacto. Tras este tiempo de tratamiento, la zona ocular parece más elástica e hidratada, incluso más luminosa.



# BÉBE TELOS

Aplaca la sed de  
tu piel con estos  
aceites faciales  
superhidratantes





**E**l frío es duro para la piel, y aunque el mal tiempo quede cada vez más lejos, puede haber causado estragos. Temperaturas bajas, vientos incómodos, y esas nubes que han tenido al sol escondido durante meses son un cóctel explosivo para tu rostro.

¿El resultado? Piel apagada, deshidratada y clamando al cielo por un poquito de suavidad.

“El frío y el viento despojan a la piel de su hidratación y de los nutrientes esenciales, con lo que la dejan totalmente expuesta al daño y la irritación”, explica el experto en belleza Stephanie Malcolm. “Los aceites faciales podrán devolver la suavidad a tu piel, ya que la nutrirán, la protegerán y la hidratarán”.

Hemos seleccionado los mejores aceites esenciales para que dejes atrás los estragos invernales y recibas a la primavera como se merece. ¡Añádelos a tu neceser!

**1 Deseo diario**  
**Aceite facial**  
**Antipodes Divine Organic**  
**Aguacate & Escaramujo**  
● 23,99 €, [ecco-verde.es](http://ecco-verde.es)

Baña tu piel en este producto restaurador y nutritivo para que reciba un sorbo hidratante instantáneo. Rico en antioxidantes del escaramujo y el aguacate, su suave fórmula orgánica es perfecta para el uso diario.

**2 Alta tecnología en bote**  
**Sérum Perricone MD Chia**  
● 84 €, [perriconemd.es](http://perriconemd.es)

Con la semilla del Chia (fuente de ácidos grasos esenciales), este aceite facial contiene vitamina A, C y E, provitamina B5 y co-enzima Q10 para iluminar la piel apagada.

**3 Para piel grasa**  
**Extractos Purificantes**  
**Thalgodermyl, de Thalgo**  
● 33,70 €, [thalgo.es](http://thalgo.es)

Dile adiós a los granitos con este aceite facial de Thalgo. Contiene un ingrediente activo llamado controlamina,

que hace de este producto un aceite ideal para pieles mixtas y grasas (ya que elimina las impurezas a la vez que mantiene tu tez hidratada).

**4 Sin tiempo**  
**Pure Truth Youth**  
**Activating Oil, Ole Henriksen**  
● 58,87 €, [fruugo.es](http://fruugo.es)

Hecho 100% de aceite orgánico de semilla de escaramujo (fuente de retinol, de vitamina C y de ácidos grasos esenciales omega-3 y 6), este tratamiento puro contiene un sinfín de beneficios: antienvjecimiento, ilumina e hidrata la piel.

**5 Vigilante nocturno**  
**Comfort Zone**  
**Renight Vitamin Integrator**  
● 50,65 €  
[yourcomfortzoneshop.com](http://yourcomfortzoneshop.com)

¿Prefieres usar productos más fuertes por la noche? Este aceite facial vitaminado nutre tus células mientras duermes (el momento en que ellas se regeneran). Es rico en antioxidantes de la ya famosa

baya de Goji, lo que neutraliza los radicales libres y mejora la elasticidad de tu piel.

**6 Líneas borrosas**  
**Aceite facial Neal's**  
**Yard Remedies Rejuvenating**  
**Frankincense**  
● 29,50 €, [asos.com](http://asos.com)

Contiene esencia de aceite nutritivo de mirra, baobab y aceites botánicos ricos en omega (macadamia, semilla de cáñamo y onagra) para hidratar tu piel y reducir la apariencia de las líneas de expresión.

**7 Más vida**  
**Aceite facial**  
**Aromatherapy Associates**  
**Hydrating Nourishing**  
● 49,02 €, [asos.com](http://asos.com)

Hidrata y llena tu rostro de nutrientes con este delicioso producto facial. Le dará a tu piel un extra de ácidos grasos esenciales, los cuales ayudan a limpiar y cerrar los poros, y te dejarán una cara de aspecto fresco y radiante. ¡Todo un tratamiento de belleza que notarás, y notarán!



## 3 pasos para una piel radiante



**Sigue los consejos de Stephanie para iluminar tu rostro**

**1 ELIGE UN PRODUCTO LIMPIADOR DE CALIDAD** para empezar tu ritual de belleza diario. Un limpiador efectivo es el primer paso para lograr una piel sana. Si esto se hace bien, librarás a tus poros de impurezas, lo que prevendrá que se bloqueen y te asegurará una base saludable y equilibrada para que pueda absorber los nutrientes de los productos.

**2 PARA UN CUIDADO EXTRA, IMPULSA TU RITUAL DE CUIDADO DE TU PIEL** con un producto antienvjecimiento

adecuado, como un sérum o un aceite facial rico en antioxidantes, y ayudará a hidratar tu rostro. Notarás que estos productos consiguen unas mejoras dramáticas en la piel deshidratada.

**3 COMPLETA TU RUTINA DE BELLEZA** con una crema hidratante que potencie la hidratación natural de tu piel y promueva la producción de colágeno. Esto ayudará a la regeneración de las células de tu piel, y te conferirá luminosidad. ☑



## Unos villanos no tan malos

Ingredientes malos por dentro, buenos por fuera

**S**i buscas una vida más sana, lo primero que has de hacer es controlar lo que comes. Olvídate de la cafeína, el azúcar, la sal y de algunos hidratos, e incorpora frutas y verduras, grasas buenas, carne magra y cereales integrales. Es un buen plan, ¿verdad? Pero ojo, no tires a la basura los ingredientes malos; llévatelos a tu neceser de belleza.

Estos villanos que no le hacen bien a tu cuerpo cuando te los comes pueden ser una bendición para tu rutina de belleza. "Es una gran idea usar determinados ingredientes para el cuidado de tu piel, ya que contienen una serie de enzimas que pueden ser terapéuticas", comenta la experta en belleza natural y escritora Janey Lee Grace. "¡No vaciéis aun vuestras despensas!"

Este mes, hazte con tus caprichos, y aprovéchate de sus propiedades cosméticas.

### MAYONESA MASCARILLA CAPILAR

La mayonesa, ese combo extracalórico de huevos, aceite y azúcar, es una bomba de grasa. Pero todas ellas, junto al vinagre, pueden hacer maravillas con tu pelo y dejarlo brillante y suave. Tras los estragos del invierno, conviene que lo trates con una buena mascarilla para nutrirlo y mejorar su aspecto. "Envuélvelo en una capa de mayonesa y déjala actuar unos 10 minutos. Después, lávalo dos veces" aconseja Janey.

### SAL PIES DELICIOSOS

De media, consumimos una cucharilla y media de sal al día, bastante más de la cantidad recomendada. Esta eleva la presión arterial, lo que puede conllevar enfermedades coronarias e infartos cerebrales. Reduce su ingesta, y reserva esos granitos para tu piel. Ponle fin al mal olor de los pies y dale un baño diario de sal. La marina es antibacteriana, y contiene magnesio (mejora el sistema nervioso), y potasio (reduce la retención de líquidos). Echa una o dos tazas en un bol de agua caliente y dale un baño de 10 minutos a tus pies.

### CAFÉ CONTRA LA CELULITIS

Pásate con la cafeína, y verás cómo tu sistema hormonal enloquece y el estrés hace de las suyas. Mejor, usa ese *espresso* con tus muslos. La cafeína suele ser uno de los ingredientes clave de los anticelulíticos, ya que tiene un efecto reafirmante sobre la piel. "Aplicarte café fresco y enfriado con una esponja. Trabaja las zonas afectadas con movimientos circulares antes de aclarar", explica Janey. En un tiempo, notarás los beneficios en tu piel de naranja.



**NUESTRA EXPERTA**  
Janey Lee Grace es una presentadora

de la cadena de radio BBC 2, y una apasionada y representante de Organic and Natural Health World. Además, ha sido nombrada la personalidad más influyente en el 2014 Natural Beauty Yearbook. Recomienda servicios y productos naturales en su web [imperfectlynatural.com](http://imperfectlynatural.com) y es autora de varios libros dedicados a esta temática.



## AZÚCAR ADIÓS A LA PIEL SECA

Si quieres adelgazar, el azúcar no es lo más indicado del mundo; pero puede ser muy beneficiosa aplicada localmente. Sus pequeños gránulos son un exfoliante excelente, eliminan la piel muerta y potencian la regeneración celular para ayudarte a lograr una tez más sana. "Mezcla una cucharadita de azúcar con un poco de agua, y úsalo como exfoliante por todo tu cuerpo", sugiere Janey. Para un extra de suavidad, añádele aceite de oliva al ungüento.



## PATATAS MIRADA FRESCA

¿A quién no le gustan unas patatitas fritas? Sí, son una delicia, pero, nutricionalmente hablando, son muy pobres, y son ricas en grasas saturadas. En cambio, las patatas crudas contienen una enzima llamada catecol, que puede ayudarte a luchar contra la hinchazón de los ojos. Y es que ellos son los primeros que muestran las consecuencias de una vida frenética, ya que su contorno es francamente delicado. "Una fina rodaja de patata puesta sobre los ojos puede reducir su hinchazón", comenta Janey. "Y dejará una sensación de frescor y alivio".

## TÉ SIN HERIDAS

Demasiadas tazas de té pueden dejarte algo nerviosa, sufriendo picos de azúcar (si lo has endulzado) y machacarte los dientes. Prueba a usar las bolsitas de té sobre tu piel. ¿Te cortaste mientras de rasurabas? El té negro contiene taninos, que ayudan a reducir el sangrado, a la par que alivian el dolor. Mete una bolsita en un recipiente de agua caliente, y cuando se haya enfriado, ponla sobre la zona afectada, dejándola actuar unos minutos para que haga efecto.



## CHOCOLATE LA MÁSCARA FACIAL

El dulce y graso chocolate no le hará ningún favor a tu línea, pero es un gran aliado de tu piel. El negro, bajo en azúcares y rico en cacao, es fuente de antioxidantes (antienviejecimiento) llamados flavonoides. "Mezcla una gran cucharada de cacao en polvo con aceite de oliva y aplícatelo en la cara como tratamiento facial", explica Janey. Deja que la máscara actúe 10 minutos para que se absorban los nutrientes, aclárate e hidrátate (o échate más aceite de coco).

## ALIMENTA TU CARA

Una piel perfecta está más cerca de tu alcance gracias a estos bocados. Añádelos a tus menús y logra un rostro radiante

### REMOLACHA

Fuente de antioxidantes, que previenen los posibles daños de los radicales libres.

### MANGO

Las frutas naranjas como el mango contienen betacaroteno, que repara el daño celular.

### ESPINACAS

Sus hojas verdes eliminan toxinas del hígado (esencial para conseguir una piel sin granitos).

### TOMATES

Al calentarse, los tomates liberan el licopeno que contienen, lo que ayuda a proteger tu piel contra los daños

solares. Toma abundante tomate cocinado y, por supuesto, usa protección solar.

### FRUTOS SECOS

Son ricos en ácidos grasos esenciales, lo que ayudará a tu piel a lograr un aspecto luminoso. Tenlos a mano. 🍪





# ¡VIVE TU VIDA EN COLOR!

¿Cuándo fue la última vez que te paraste a pensar cómo te hace sentir la ropa que llevas? ¿Y cuál es el color que más abunda en tu armario y qué dice de ti?

**E**l color puede ser clave para cambiar nuestro humor, para estimularnos a diario y cambiar la forma en la que los demás nos perciben. Muchas veces escogemos el blanco y negro a la hora de vestir porque son colores que combinan fácilmente y favorecen, pero ¿por qué limitarnos?

Dove quiere que estemos seguras para vestir los colores que más nos gustan y más guapas nos hacen sentir. Ya sea el blanco, el negro, o cualquiera de los colores de moda de la temporada. Para trabajar, salir con los amigos, para quedarnos en casa o ir de compras; gracias al nuevo desodorante Dove Invisible Dry, sea cual sea tu color favorito podrás ponértelo y disfrutarlo sin preocuparte por las manchas blancas y amarillas en tu ropa.

¿Quieres saber qué transmites cuando te pones esa camiseta de tu color favorito? Te damos una pequeña guía para que conozcas los significados de los principales colores y el efecto que tienen en los que te rodean.

## ¿QUÉ NOS TRANSMITEN LOS COLORES?

**El amarillo** es un color divertido y alegre. **¿Cuándo llevarlo?** Cuando quieras sentirte llena de energía y quieras contagiarla a los que te rodean.



**El verde** es tranquilo y refrescante, un color para estar llena de energía positiva. **¿Cuándo llevarlo?** En momentos de estrés cuando se necesita una sensación de calma.



**El azul** nos inspira lealtad y confianza. Es el color de las que quieren tener éxito. **¿Cuándo llevarlo?** En la entrevista para el trabajo de tu vida.



**El rojo** nos transmite poder y fuerza. Es el color de las que no tienen miedo a destacar. **¿Cuándo llevarlo?** En los momentos más apasionados.



## SOBRE DOVE INVISIBLE DRY

Dove ha lanzado su nuevo desodorante Invisible Dry, que ha demostrado ser invisible en 100 colores. Desde el negro hasta el blanco pasando por toda la gama de colores, el nuevo Dove Invisible Dry no deja manchas en tu ropa de color.

Además, como el resto de desodorantes Dove, incluye un 1/4 de crema hidratante, para dejarte unas axilas suaves y bonitas.

Con el nuevo Dove Invisible Dry ¡presume de axilas y disfruta poniéndote tus prendas de color favoritas sin preocuparte de nada más!





# NUTRICIÓN

122 Las verdades razones por las que no adelgazas // 124 Recetas  
// 128 A fondo: la alcachofa



## FRUTOS ROJOS, TUS SUPERHÉROES

¿Quieres reducir la posibilidad de enfermarse en solo ocho semanas? Cómete un buen bol de arándanos al día. Según un estudio de la Universidad Maine, su riqueza en polifenoles (un antioxidante) podría protegerte contra el síndrome metabólico, un abanico de factores que incrementa el riesgo de desarrollar diabetes de tipo dos y enfermedades coronarias. ¡Añádelos a tu desayuno!



## ¿Por qué no pierdes peso?

**¡POR FIN!**

Dile adiós al michelín 'de confianza' con estos consejos

Si aunque haces todo lo que debes, la pesa no se inmuta, puede que alguno de estos cuatro 'saboteadores' estén haciendo de las suyas. Descubre cómo aprovecharte de ellos para bien



**A** sí que te prometiste llevar una vida más sana y adelgazar este año. Has picoteado palitos de zanahoria, has ido escribiendo un diario de comidas y no te has saltado una sesión de gimnasio, pero la báscula, ni se inmuta.

Esforzarse tanto y no ver resultados es muy frustrante, pero antes de que te des por vencida y cambies las *crudités* por un Kit Kat, lee esto. Hay algunos factores que quizás no has tenido en cuenta y que podrían estar saboteando tu trabajo; así que no tires la toalla aun. Te podemos ayudar a sortear las trampas que te están impidiendo adelgazar.

## 1 TU CEREBRO NO RECIBE MENSAJES

Puede que pienses que adelgazar es solo la suma de una buena nutrición y ejercicio, pero tu cerebro también tiene algo que decir en todo esto. Cada mente está configurada de una forma, lo que significa que algunas personas tienen una respuesta reducida a la *hormona de la saciedad*, la leptina. Su trabajo es decirle a tu cabeza cuándo tienes que parar de comer y empezar a procesar las calorías, pero si produces demasiadas leptinas, puede que los receptores cerebrales se vuelvan resistentes y el mensaje, simplemente, no llegue.

“Normalmente, cuando los niveles de leptina son altos, estos actúan en el hipotálamo para avisar de que hay que dejar de comer”, explica Christine Bailey, directora de Advanced Nutrition. “El problema llega cuando te vuelves resistente a la leptina. Básicamente, esto significa que no paras de comer, o que no sabes cuándo estás llena”.

## ‘TU CEREBRO JUEGA UN PAPEL VITAL A LA HORA DE ADELGAZAR’

### SUPÉRALO: ATENTA AL PLATO

Comer demasiado puede afectar a tu tolerancia a la leptina; toma porciones más pequeñas y no picotees todo el día. Reduce la cantidad de hidratos simples como el pan blanco o la pasta, y toma hidratos complejos (piensa en arroz o pan integral) antes de las 4 de la tarde. Y haz deporte; un estudio del Centro Nacional de Enfermedades Tumores demuestra que el ejercicio y una dieta equilibrada, puede reducir los niveles de leptina hasta un 40%.

## 2 ERES UNA MANZANA

La estructura natural de tu cuerpo tiene un fuerte impacto en el almacenamiento de grasa. Mientras la forma de pera conlleva una mayor probabilidad de guardarla en muslos y glúteos, la forma de manzana hace que esta se quede en tripa y cintura. La grasa abdominal se asocia con altos niveles de insulina (la hormona que se encarga de equilibrar el azúcar en sangre) y con el cortisol (la hormona del colesterol).

Así que, si tienes forma de manzana y sufres estrés, te estarás enfrentando a una batalla más dura que el resto.

### SUPÉRALO: SIN AZÚCAR

Alimentar los picos de azúcar en sangre puede sabotear tu trabajo en el gym. Trata de minimizar la ingesta de azúcar para hacer que estos niveles sean estables y así tallar tu vientre y cintura; esto implica eliminar los hidratos de carbono simples, como la pasta o el arroz, así como los obvios (galletas, chocolate y otros caprichos). Haz un esfuerzo para reducir tu estrés, ya que la hormona del estrés (el cortisol) puede arruinar tus esfuerzos por presumir de ombligo. “Podría estar siendo tu rémora”, añade Christine.

## 3 TU INMUNIDAD ESTÁ BAJA

Si has reducido drásticamente la ingesta calórica, quizás estés dificultándote adelgazar. Esto puede hacer que bajen los niveles de citocinas, unas células importantes para adelgazar, según un estudio del Colegio de Medicina de la Universidad de Illinois. “Además, la intolerancia a los alimentos y las sensibilidades (que conllevan una respuesta inmune) han sido relacionadas con la retención de líquidos, hinchazón y dificultades para adelgazar”, añade Christine.

### SUPÉRALO: A PRUEBA

Si crees que algunos alimentos podrían estar generándote reacción, elimínalos de tus menús por un mes, y poco a poco ve introduciéndolos de nuevo para observar los síntomas. Olvídate de contar calorías, y opta por una dieta integral y equilibrada, rica en los antioxidantes de frutas y verduras (ideales para el sistema inmunitario). Añade una gran variedad de colores, y come de los cuatro grupos alimentarios.

## 4 DIGESTIÓN PEREZOSA

Todas hemos oído hablar de las bacterias intestinales (esos millones de amiguitos que hacen que tu aparato digestivo trabaje eficientemente). Pero los científicos han descubierto un nuevo héroe. Al parecer, una bacteria llamada *Akkermansia muciniphila* te ayuda a mantener un peso saludable, a la vez que minimiza el riesgo de sufrir diabetes de tipo 2. Un estudio publicado en *Proceedings of the National Academy of Sciences* afirma que los niveles adecuados de esta cepa mantienen a raya la obesidad y la resistencia a la insulina en ratones.

### SUPÉRALO: ALIMENTA A TU TRIPA

Efectivamente, puedes elegir alimentos ricos en probióticos para incrementar los niveles en esta bacteria *buena*, pero no descuides a las bacterias que ya existen. Para cuidarlas, toma alimentos prebióticos para alimentar a la *Akkermansia muciniphila*; como plátanos, avena, alcachofas o espárragos.

# 5 asesinos secretos

Pueden parecer muy sanotes, pero, ¿realmente son tan inocentes?

## 1 YOGURES PROBIÓTICOS DE SABORES

Los yogures probióticos son un modo ideal de mantener tu ecosistema interno, pero el sabor dulce y su alto contenido en azúcares anulará los efectos beneficiosos.



## 2 SUSHI

Está envuelto en algas y tiene pescado, con lo que su aspecto es muy saludable, pero el sushi contiene demasiada sal la cual, en grandes cantidades, supone retención de líquidos e hinchazón.



## 3 ACEITE DE OLIVA

Es el condimento perfecto para las ensaladas, pero olvídate de él para cocinar, ya que su punto de humo es muy bajo. Mejor, fríe u hornea con aceite de coco, un impulsor del metabolismo que permanece estable a altas temperaturas.



## 4 CEREALES

Un buen desayuno es imprescindible para adelgazar. Tras ocho horas de ayuno, tu cuerpo necesita energía. Pero para esta comida, olvídate de los cereales azucarados, y elige hidratos de carbono compuestos y proteínas (una tostada integral con huevos revueltos, por ejemplo). Te sentirás saciada durante horas.



## 5 ZUMO DE FRUTAS

¿Un zumo equivale a comer la fruta? No; carece de fibra e impide que pierdas peso. Hazte uno, a ser posible, de verduras. ❏





*Acelgas con  
cilantro,  
pimienta y  
granada*



**Más  
sabor,  
menos  
hidratos**

¿Buscas recetas bajas en hidratos para la cena? Te proponemos unas cuantas ideas muy sabrosas que te encantarán





Carbohidratos **9,6 g**  
Proteínas **2,6 g**

## ACELGAS CON CILANTRO, PIMIENTA Y GRANADA

### Para 6 personas

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cebolla grandes laminadas
- Un poco de vinagre (de vino blanco o de sidra)
- 500-600 g de acelgas
- ½ cucharadita de pimienta
- Sal marina
- 30 g de cilantro troceado
- Rhus (una especia, opcional)
- 3 cucharadas de granos de granada

**1** Calienta 2 cucharadas de aceite en una cacerola grande a fuego medio, y saltea las cebollas unos 15-20 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que estén doraditas.

**2** Al mismo tiempo, pon una cacerola grande con agua a cocer, y añádele un poco de vinagre. Quítale los troncos a las hojas de la acelga y trocéalos. Échalos a la cacerola y cuécelos unos 5 minutos, después añade las hojas unos 2 minutos más. Ponlos en un colador y sécalo todo.

**3** Añade la especias a las cebollas, y después echa las acelgas. Sazónalas con un poco de sal y sofríe a fuego lento un par de minutos, mezclando todos los ingredientes, para finalmente añadir el cilantro. Pásalo todo a una bandeja para servir, viértele el aceite de oliva que queda, añade el rhus (si te gusta) y, por último, corónalo con la granada.

### CONSEJO

Como muchas coles, las acelgas son viejas amigas de las especias, y casan muy bien. Si crees que el plato es algo pobre o soso, añádele un buen puñado de cebolla salteada y una generosa porción de cilantro.

## PINCHOS DE POLLO AL PIMENTÓN

### Para 6 personas

#### Marinado

- Zumo de 1 limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 cucharaditas de pimentón
- Hojas de menta fresca

#### Pollo

- 6 pechugas de pollo sin piel
- Sal marina, pimienta negra

**1** Bate todos los ingredientes para el marinado en un bol grande o en un tupper de plástico. Cúbrelo y déjalo en el frigorífico un par de horas, o toda la noche. Quita el

tendón blanco de cada una de las pechugas de pollo, córtalas en cuadraditos de unos 5 cm, añádelos al bol y mézclalo con el marinado. Sazona el pollo e insértalo en pinchos (véase la foto).

**2** Pon una parrilla de acero (lo mejor es que sea doble) sobre un fuego medio y tuesta los pinchos morunos por todos los lados, unos 15-20 minutos en total (puede que necesites más tiempo).

### CONSEJO

Aunque los trozos de verdura en los pinchos den un toque de color, no se tuestan bien. Hornea unas cebollas por separado, y añádeselas a los pinchos morunos al final.



Carbohidratos **1,1 g**  
Proteínas **35,2 g**





## 'TAGINE TRAYBAKE' DE POLLO Y BERENJENA

Para 6 personas

- 1½ cucharadita de jengibre en polvo
- 1½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de cominos
- Unos 20 filamentos de azafrán machacado
- Aceite de oliva virgen extra
- 6 muslos de pollo y 6 contramuslos
- 3 berenjenas laminadas en trozos de 1-2 cm de grueso
- Sal, pimienta negra
- 3 cebollas rojas, peladas y laminadas
- 100 g de limón, laminado (si son pequeños) o troceados (si son grandes), sin semillas
- Cilantro troceado, para acompañar



Carbohidratos 9,3 g  
Proteínas 1,7 g

**1** Mezcla las especias con dos cucharadas de aceite en un cuenco, y una capa sobre las piezas de pollo. Déjalas en una bandeja, cúbrealas con papel transparente y déjalo reposar una hora al menos (preferiblemente, más).

**2** Precalienta el horno a 210°C. Pon una parrilla de acero a fuego medio. Tendrás que cocinar la berenjena por lotes. Pinta una de las caras de las berenjenas con aceite, ponlas sobre la parrilla, y hazlas 2-3 minutos, hasta que estén doradas; dales la vuelta, pinta con aceite la otra cara, y tuéstalas. No las hagas demasiado, ya que todavía tienen que pasar por el horno. Cuando

las rodajas estén listas, resérvalas en un plato. Ahora, sazona los trozos de pollo por ambas caras, y hazlos a la parrilla 1-2 minutos, por ambos lados, para tostarlos; seguramente también tengas que hacerlo por tandas. Mezcla la cebolla con un par de cucharadas de aceite en un bol.

**3** Junta la berenjena, la cebolla, y los limones en un par de bandejas para horno (de

unos 25 cm x 38 cm), y pon los trozos de pollo junto a ellos, con la parte de la piel hacia arriba, sin que toque los demás ingredientes. Echa un poco más de aceite y hornéalo unos 35-40 minutos, moviendo de vez en cuando los trozos de verdura y dejando el pollo arriba. Al final, las verduras han de estar hechas, sobre jugo. Sírvelo, acompañado con un poco de cilantro.

### CONSEJO

Puede ser difícil comerse un *tagine* sin caer en la tentación de un buen trozo de pan o de couscous, pero este asado puede tomarse en casa acompañado de una ensalada verde o de tomate. Puedes comprar un paquete ya preparado de muslo y contramuslo, o bien un pollo completo, lo que más te apetezca.

## 'WRAPS' PICANTES

Para 4 personas

- 4 huevos medianos
- 1 cucharada de zumo de limón
- 3 cucharada de hojas de cilantro troceadas
- Sal marina
- 1 cucharada de aceite
- 1 pizca de jengibre
- 1 diente de ajo laminado
- 1 poco de chile verde

**1** Mezcla los huevos, el zumo de limón, el cilantro y un poco de sal en un bol. Calienta una cucharada de aceite en una sartén pequeña a fuego medio y sofríe el ajo, el jengibre, y el chile hasta que el ajo se empiece a tostar. En ese momento, mézclalo todo con los huevos.

**2** Engrasa una sartén antiadherente de 24 cm con el aceite, ponla a fuego medio y haz en ella un cuarto de la mezcla de huevo, como si hicieras tortitas. Cocina las tortillas alrededor de un minuto (o hasta que estén hechas). Después usa una espátula y haz la otra cara unos 30-45 segundos. Déjalo enfriar.

**3** Tómalas así, o sírvelas como acompañamiento de un curry.

**4** También puedes untarles un poco de queso desnatado, un puñado de brotes de soja y enrollarlo.

**5** Como alternativa a lo anterior, puedes poner un poco de pollo marinado (que ocupe un tercio del crepé), unas tiras de pepino, otras tiras de pimiento rojo, cebolleta, y enrollarlo.

Carbohidratos 0,4 g  
Proteínas 6,6 g

### CONSEJO

Las tortitas no suelen estar en las dietas bajas en hidratos, pero estas tortillas finitas pueden sustituirlas, y puedes enrollarlas con lo que más te guste: desde salmón ahumado con queso desnatado, a pollo marinado con pepino. Hay dos versiones, una más picante (arriba, a la derecha) y un crepé completo (derecha), ideales para prepararse y comerse en minutos. Puedes probar ambos con distintos rellenos, para descubrir cuál de las combinaciones es tu favorita.

## 'WRAPS' DE HUEVO INTEGRALES

**1** Para una versión completa de los *wraps*, mezcla 4 huevos medianos, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharada de agua y una pizca de sal y pimienta, y hazlos en una sartén.

**2** Úntale una capa generosa de queso desnatado, ponle una loncha de jamón, y un puñado de berros, o un poco de mostaza con berros y enróllalo.

**3** O úntale una capa de queso, con una loncha

de salmón ahumado, y añádele un poco de zumo de limón, y añádele un poco de pimienta negra. Por último, ponles unas hojas de espinacas, y enróllalo.

**4** Como alternativa, pon un poco de pimienta sobre el *wrap*, junta unos espárragos en línea (que ocupen un tercio de la superficie), ponle unos tomates cherry, y enróllalo.

Carbohidratos 0,3 g  
Proteína 6,3 g





## SOFRITO DE ESPINACAS Y JAMÓN SERRANO

Para 4 personas

- 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 dientes de ajo pelados y después laminados
- 500 g de hojas de espinaca, lavadas y secadas
- Sal marina, pimienta negra
- 4 huevos medianos
- Nuez moscada
- 100 g de queso quark
- 4 lonchas de jamón serrano



Carbohidratos **3,9 g**  
Proteínas **17 g**

**1** Calienta la cucharada de aceite en una sartén antiadherente de 24 cm a fuego fuerte, y añádele el ajo y, una vez que esté hecho, añade un cuarto de las espinacas. Mézclalo, y cuando esté algo hecho, échale el otro cuarto de las espinacas. Sazónalo todo y cocínalo hasta que esté hecho. Pasa las espinacas a una bandeja y presiona para que salga el líquido; después pásalas a un bol y prepara el resto de espinacas del mismo modo.

**2** Mezcla los huevos en un bol, con un poco de nuez moscada, añade las espinacas y sazónalas un poco más y remuévela, para que amalgame.

**3** Precalienta el horno y activa el grill, y pon la sartén en la que has cocinado las espinacas a fuego medio. Puede que ya esté engrasada (del momento en que has hecho las espinacas); si no, échale una cucharadita más, y vierte en ella la mezcla de espinacas y cocínalo unos 3 minutos. Echa la mezcla en una bandeja para horno, y pon por encima de las verduras, el queso quark y añádele los trozos de jamón. Alíñalo con un poco de aceite, y ponlo todo bajo el grill, unos 3-4 minutos. Sirve este sofrito calentito, o a temperatura ambiente, como prefieras.

### CONSEJO

El quark es un queso hecho de leche agria. Su sabor es similar, y es muy rico en proteínas



Carbohidratos **13,9 g**  
Proteínas **6,5 g**

## PASTEL DE CHOCOLATE MUY NEGRO

Para 10 personas

- 200 g de pasas
- 200 ml de zumo de naranja
- 125 g de mantequilla (un cubo), más un extra para la bandeja
- 200 g de chocolate negro (sobre el 85% de cacao), troceado
- 1 cucharada de ron negro (opcional)
- 6 huevos medianos, separados
- Cacao para espolvorear

**1** Pon las pasas en una olla con la mitad del zumo de naranja, y cuécelo a fuego medio, removiéndolo de vez en cuando, hasta que quede como un sirope denso. Pasa las pasas y el sirope a una batidora y hazlo puré.

**2** Precalienta el horno a 180°C y engrasa un recipiente para tartas de unos 7 cm de profundidad, y que la base se pueda quitar. Con cuidado, mezcla la mantequilla y el chocolate en un bol grande y viértelo en una cacerola, con un poco de agua hirviendo dentro. Mezcla esto y las pasas en la batidora, y con esta aun en marcha, vierte el zumo de naranja restante y el ron (si es que lo quieres incluir). Licúalo, hasta que se quede una mezcla cremosa. Pásalo a un bol grande.

**3** Bate las yemas un par de minutos en un recipiente mediano, usando una batidora, hasta que quede muy suave, como una mousse, y que ocupe el doble. Viértelo en la mezcla de chocolate en dos veces. Ahora, bate las claras hasta que estén a punto de nieve, vierte un tercio sobre la mezcla de chocolate para diluirla, y luego las claras que quedan en dos veces. Vierte la mezcla en el

recipiente para tartas que has preparado, alisa la superficie y hornéalo unos 15 minutos, hasta que el pastel haya subido y la parte de arriba tenga un aspecto brillante. El centro ha de estar húmedo.

**4** Pasa un cuchillo alrededor del borde y deja que se enfríe en el recipiente, después cúbrelo y déjalo reposar por la noche. Espolvoréalo un poco con cacao, y sácalo. El pastel está delicioso a temperatura ambiente, suave y con textura de mousse. Aguanta días, y se puede congelar.

### CONSEJO

Este pastel sin gluten es indeciblemente esponjoso y tiene un intenso sabor a chocolate, y una pequeñísima porción es suficiente para saciar. Aun así, si se analiza, la 'pequeñísima porción' implica dos pasas, un poco de zumo de naranja, un tercio de huevo, algo de mantequilla y un par de onzas de chocolate negro. Es decir, nada por lo que te tengas que sentir culpable.



### ¿MÁS IDEAS?

Hemos obtenido estas recetas de *Low Carb Revolution*, Annie Bell (Kyle Books).



## Alcachofa

Si llegas al corazón de este duro (aunque sabroso) vegetal, serás premiada con una superdosis de vitaminas y fibras

**L**as alcachofas no solo están deliciosas; también son sanísimas. Este vegetal de aspecto duro es, en realidad, la flor de un cardo, así que no te dejes confundir.

Sus hojas contienen grandes beneficios para la salud, ya que son ricas en un componente activo llamado cinarina (que puede comprarse en forma de suplemento).

Se trata de una verdura rica en antioxidantes, los cuales previenen los daños con los radicales libres. Según la escala ORAC (las siglas en inglés de la Capacidad de Absorción de Radicales de Oxígeno, un indicador que clasifica los alimentos en función de su contenido en antioxidantes), las alcachofas cocidas obtienen una puntuación nueve veces mayor que otras fuentes de vitamina C, como el zumo de naranja.


### LIMPIEZA

Si te quieres depurar, las alcachofas son tu alimento. Ayudan a

purificar el hígado, ya que tienen un leve efecto diurético en los riñones, y esto sirve para eliminar toxinas. Tradicionalmente se han usado para tratar la gota, la artritis y el reuma.

Son también una gran fuente de fibra, e ideales para bajar el colesterol o luchar contra problemas digestivos. También mejoran la producción de bilis (un fluido hecho en el hígado que disuelve las grasas). Además, hay evidencias de que el extracto de las hojas de la alcachofa ayuda a aliviar las molestias digestivas y el reflujo.

### CUIDADO CON LOS SUPLEMENTOS

Están deliciosas, pero si quieres tomarlas en forma de suplemento, que sea de calidad. Pero no lo hagas si tienes problemas de vesícula, hígado o riñones, o si estás embarazada. 

### Sus datos nutricionales

1 ALCACHOFA MEDIA TIENE, APROXIMADAMENTE:

64 calorías  
14 g de carbohidratos  
10 g de fibra  
0 g de grasa  
3 g de proteína

‘Si quieres depurarte, come alcachofas’

## CUIDA TU CORAZÓN



### ALCACHOFAS CON MOSTAZA DE DIJON

Quítale el tallo y las hojas bajas. Frótale medio limón antes de exprimirle el zumo en una cacerola con agua hirviendo. Añádele las alcachofas y cuécelas unos 25 minutos. Después, haz el aliño. Mezcla 2 cucharadas de vinagre rojo, 1 de mostaza de Dijon y 5 de aceite de oliva. Saca las alcachofas de la cacerola y sírvelas con la mezcla. Quítales las hojas, úntalas en la salsa, y después quítale la carne con los dientes.



### TARTAS DE ALCACHOFAS

Precalienta el horno a 220°C. Coge un trozo de pasta en cuadraditos y úntale un poco de yema de huevo batida. Coge un bote de alcachofas baby y mete una en cada cuadradito de hojaldre. Espolvoréale pimentón y hornéalo unos 20 minutos, hasta que la pasta esté hecha. Sírvelo.



### SALSA DE ALCACHOFAS A LA PARRILLA Y ACEITE

En una batidora, mezcla 280 g de alcachofas a la parrilla, 340 g de aceitunas verdes, 25 g de piñones, 50 g de parmesano y el zumo de ½ limón. Ponlo en un recipiente, añádele algo de aceite de oliva y sírvelo con crudités o chapata tostada.



# PERFECTA, DESNUDA

¿ESTÁS LISTA PARA EL  
MOMENTO DEL DESTAPE?

**Y ADEMÁS...**

- CÓMO SER UN 10% MÁS FELIZ
- TU 'ENTRENO' QUEMAGRASAS DE 15 MINUTOS
- TRUCOS DE BELLEZA SUPERRÁPIDOS







¡No te pierdas su catálogo completo! Desde carcasas para móviles, tazas de desayuno... hasta joyería en plata 100% artesana



## ¡FELICIDADES, MAMÁ!

Mayo, el mes del Día de la Madre. ¿Aun no tienes regalo? ¿Qué te parece algo personalizado con el dibujo de la personita que más quieres? Tú envías la foto del dibujo de tu hijo, sobrino, nieto, ahijado, hermano.... Eliges un objeto de los que tienen disponibles, y ellos lo hacen solo para ti. ¡Nos encanta!

● Desde 21€, [midibu4u.es](http://midibu4u.es), [facebook.com/midibu4u](https://facebook.com/midibu4u)

## ¡Escápate!

Con la llegada del buen tiempo, ¿a quién no le apetece escaparse? Un fin de semana en el campo, unos días fuera con la excusa de una carrera popular... El Renault Captur es un coche muy práctico para el día a día en la ciudad (mide 4,12 m de largo), con un sinfín de opciones de personalización y que además te permite total libertad y comodidad al viajar (gracias a su capacidad de carga e infinidad de huecos para guardar cosas). Y a un precio asequible...

● Desde 15.200 €, [renault.es](http://renault.es)



# Tu INSPIRACIÓN

Siéntete fabulosa y en forma con los últimos consejos y novedades del mes

## Sabias palabras

"Me encanta la sensación de competir frente a una multitud en grandes eventos. Mi guía, Mikail Huggins, y yo tenemos una misma motivación que nos mantiene vivos: Haz lo que amas y ama lo que haces".

*La velocista invidente y medalla de plata en los Juegos Paralímpicos Libby Clegg.*

## Olores de otro universo

Alien Eau Extraordinaire es la última creación de Thierry Mugler, un aroma con notas florales, amaderadas y amabarinas. ¡Un canto de amor al sol!

● 63 €, [mugler.es](http://mugler.es)



## EN TWITTER

La 'tuitera' del mes no podía ser otra que nuestra bailarina y soñadora más espectacular, María Hinojosa. No te la pierdas en *Dreamland*, y en @MariaHinojosaJ



@MariaHinojosaJ



## La mejor 'app'

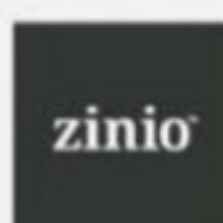
Si aun no te has descargado la aplicación de WOMEN'S FITNESS ¡estás tardando! Todo un mundo de deporte, salud y belleza, a un golpe de dedo. Y atenta, que vienen sorpresas...

● Gratis, iTunes



# Disfruta de tu revista favorita en formato **digital**

Smartphone • Tablet • Apple Mac • Windows PC





**NUEVO  
PACK AHORRO**

**60**  
CÁPSULAS

**LEOTRON**

**CON  
JALEA REAL  
Y GINSENG**

30 CÁPSULAS

C.N. 245779.9

**LEOTRON**

**Jalea real  
Ginseng  
12 Vitaminas  
4 Minerales**

- Contribuye al rendimiento intelectual<sup>(1)</sup> y a la función cognitiva<sup>(2)</sup>
- Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga<sup>(3)</sup>
- Contribuye al metabolismo energético<sup>(4)</sup>
- Ayuda al funcionamiento del sistema inmunitario<sup>(5)</sup>

**ANGELINI**

**EL EXTRA  
DE ENERGÍA  
QUE NECESITAS**  
CON **LEOTRON** TU VIDA ES MÁS FÁCIL

Contribuye al **rendimiento intelectual y cognitivo** en tu día a día<sup>(1)</sup>

Te ayuda a **disminuir el cansancio y la fatiga**<sup>(2)</sup>

(1) por su contenido en vitamina B5 y Zn.  
(2) por su contenido en Mg.

[www.vitaminasleotron.es](http://www.vitaminasleotron.es) Leotronízate en   
En caso de duda, consulte a su farmacéutico.

  
**ANGELINI**