



ideas brillantes  
una buena idea puede cambiar tu vida...



# Siempre atractiva y sexy

Trucos para lograr  
un look espléndido y sentirse bien

Linda Bird

**Colección:** Ideas brillantes  
www.52ideasbrillantes.com

**Título original:** Look gorgeous always

**Autora:** Linda Bird

**Traducción:** Mercedes Domínguez Pérez para Grupo ROS

**Edición original en lengua inglesa:**

© The Infinite Ideas Company Limited, 2005

**Edición española:**

© 2005 Ediciones Nowtilus, S.L.

Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 - Madrid

**Editor:** Santos Rodríguez

**Responsable editorial:** Teresa Escarpenter

**Coordinación editorial:** Alejandra Suárez Sánchez de León (Grupo ROS)

**Realización de cubiertas:** Jorge Morgado (Grupo ROS)

**Realización de interiores:** Grupo ROS

**Producción:** Grupo ROS

**Foto contraportada:** Be who you want to be © Lucy Dickens

**Diseño colección:** Baseline Arts Ltd, Oxford

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

**ISBN:** 84-9763-194-3

**Depósito legal:** M. 33.338-2005

**EAN:** 978-8497631945

**Fecha de edición:** Agosto 2005

**Impreso en España**

**Imprime:** Imprenta Fareso

# Ideas brillantes

**Notas brillantes ..... xii**

**Introducción ..... xiii**

**1. Mejora tu aspecto ..... 1**

¡Noticia de última hora! No es necesario que seas guapa para que los demás te perciban como tal. El secreto para tener buen aspecto es tener confianza en ti misma. Empieza por aplicar algunos trucos para mejorar tu autoestima.

**2. Limpieza a fondo ..... 5**

Si te has acostado alguna vez sin limpiarte el maquillaje de la cara (¿no lo hemos hecho todas?), seguramente habrás necesitado una limpieza de cutis a fondo para recuperar un aspecto radiante.

**3. Los beneficios del agua ..... 9**

El agua es un tónico de belleza que sale del grifo. Beber ocho vasos de agua al día te ayuda a tener más energía y a mantenerte delgada, más inteligente y positiva. Vamos a ver por qué.

**4. Pierde kilos sin proponértelo ..... 13**

Dile adiós a las dietas. Existen formas más fáciles y menos penosas de perder peso y mantenerse sin ganarlo de nuevo. Puede que sólo necesites cambiar un poco tu estilo de vida para bajar una talla.

**5. Masajes ..... 19**

No pierdas la ocasión de someterte a uno de los tratamientos más reconfortantes y relajantes para las mujeres. Date el capricho de que te den un masaje.

**6. Sal guapa en las fotografías ..... 23**

Las estrellas y los fotógrafos se saben todos los trucos. Adopta esas posturas y técnicas de maquillaje y la cámara *mentirá* cada vez que tú quieras.

## 52 Ideas brillantes – Siempre atractiva y sexy

- 7. Tratamientos para las manos ..... 27**  
Tus manos hablan mucho de ti. Si no puedes permitirte que te hagan la manicura de forma regular, hay formas más baratas de tener unas uñas cuidadas.
- 8. Mueve ese cuerpo ..... 31**  
El deporte tiene la virtud de mejorar tu cuerpo y hacer maravillas en tu piel. ¡Y además es gratis!
- 9. No pierdas de vista tus cejas ..... 35**  
Las cejas pueden quitarte años de encima si te las depilas de forma adecuada. A continuación te explicamos cómo hacerlo sin que parezca que estás siempre sorprendida.
- 10. Purifica tu mente ..... 39**  
¿Se aprecia el estrés en tu cara? ¿Tienes los ojos rojos de no dormir? Prueba a darte un delicioso y restaurador baño mental y en pocos minutos tendrás un aspecto mucho más atractivo y te sentirás mejor.
- 11. Pierde cinco kilos sin hacer dieta ..... 43**  
Viste de forma inteligente, con tonos, cortes y estilos que te favorezcan. Es la mejor forma de parecer más delgada y estilizada.
- 12. Labios apetitosos ..... 47**  
¿Quieres tener unos labios carnosos, abultados, apetitosos? Antes de someterte a aguja e hilo, prueba unos cuantos trucos fáciles para conseguirlos.
- 13. Una gran sonrisa ..... 51**  
Una magnífica sonrisa transmite cualidades como confianza, buen aspecto y éxito. Trabaja hoy este aspecto de tu físico.
- 14. Desintoxicación ..... 57**  
Una desintoxicación puede obrar maravillas en tu piel, pero la verdad es que puedes rejuvenecer tu cara y mejorar tu aspecto en tan sólo unos días rellenando un poco tu cara en lugar de pasar hambre.

- 15. El placer de andar ..... 63**  
Si no te atrae la idea de practicar deportes enérgicos, quizá sí te apetezca caminar. Es una alternativa más suave que mejora los glúteos, los muslos y el estómago en poco tiempo.
- 16. La belleza y el baño ..... 67**  
Cómo convertir un baño de veinte minutos en un placer comparable a un día en un balneario.
- 17. Resalta tus ojos ..... 71**  
Se dice que son el espejo del alma, lo primero en lo que se fijan los demás y capaces de desarmar a un hombre a 100 pasos de distancia. ¿Pero qué pasa si tus ojos son más bien como los de un topo en lugar de cómo los de Bette Davis?
- 18. Más descansada sin dormir más ..... 75**  
El hecho de tener energía mejora tu aspecto mucho más que una sesión de peluquería o de limpieza facial. Pero esto es un arma de doble filo, sobre todo cuando más lo necesitas, así que vamos a ver cómo puedes sacar partido de este truco.
- 19. Las reglas del sol ..... 79**  
Si no te proteges del sol las consecuencias serán difíciles de olvidar, por lo tanto toma el sol con precaución o simula un bonito bronceado.
- 20. Los pies primero ..... 83**  
Por lo general, no nos acordamos de los pies hasta que llega el verano, y para entonces tenemos un gran trabajo que realizar. Para evitarlo, debes cuidarlos a diario.
- 21. Vencer la hinchazón ..... 87**  
La hinchazón es la cruz en la vida de muchas mujeres. Puede añadirte unos cuantos kilos de más, limitar instantáneamente tus posibilidades de utilizar la ropa de moda y obligarte a usar ropa de «tallas grandes». Pero afortunadamente *puedes* vencerla.
- 22. Respirar para estar bella ..... 91**  
¿Sientes ansiedad? ¿Estás nerviosa? ¿Te sientes intranquila? El hecho de perfeccionar algunas simples técnicas de respiración puede ayudarte a afrontar los retos de la vida con calma interior y belleza exterior.

## 52 Ideas brillantes – Siempre atractiva y sexy

- 23. Operación bikini ..... 95**  
Estar guapa cuando se lleva poca ropa encima requiere una serie de tácticas propias de una especialista.
- 24. Sueño de belleza ..... 99**  
No hay nada más agradable y restaurador que dormir bien por la noche. A continuación puedes descubrir cómo conseguirlo esta misma noche.
- 25. La belleza y la playa ..... 105**  
La realización de unos ejercicios previos, las tácticas de emergencia y los trucos para tener seguridad en ti misma te ayudarán a mostrar tus atributos con orgullo.
- 26. Mantén la alegría ..... 109**  
La *alegría de vivir* se refleja hacia el exterior, lo que explica por qué la gente alegre es más atractiva. A continuación puedes descubrir cómo recuperar tu vitalidad.
- 27. Adiós a la celulitis ..... 113**  
Con ejercicios, cremas, tratamientos, alimentación, medias... de una forma u otra *conseguirás* vencer la celulitis.
- 28. Una buena base ..... 119**  
Una piel bonita puede deberse a factores como la juventud, una buena salud, meticulosos cuidados, grandes genes o a una combinación de todos ellos. Si no estás sobrada de ninguno de estos aspectos, seguramente querrás saber cómo conseguirlos en un frasco.
- 29. El poder de la aromaterapia ..... 123**  
No hay nada que pueda calmarte y animarte más y hacerte sentir mejor que las esencias. Pero ¿qué aroma debes utilizar en cada momento?
- 30. Pon a tono tu pecho ..... 127**  
Por desgracia, la mitad de las mujeres odian sus pechos, aunque a la mayoría de los hombres (heterosexuales) les encantan. Bien sean demasiado pequeños, demasiado grandes o estén en franca decadencia, existen muchas formas de mejorar estas estadísticas.

- 31. Alimenta tu cara ..... 133**  
Cuando se trata de cuidar la piel, una buena dieta resulta mucho más valiosa que el maquillaje. A continuación encontrarás una guía sobre lo que debes comer hoy para tener una piel estupenda y con menos problemas mañana.
- 32. La importancia de la postura ..... 137**  
La postura que adoptes puede hacerte parecer más alta, delgada y segura de ti misma. Los hombros atrás ahora mismo, señoras.
- 33. El sentido del olfato ..... 141**  
El olfato evoca recuerdos más que ningún otro sentido. Si los utilizas correctamente, los aromas pueden hacerte sentir más feliz, más tranquila y más atractiva.
- 34. Mejoras rápidas ..... 147**  
¿Tienes los ojos hinchados? ¿Ojeras negras? ¿El pelo encrespado? Prueba estos embellecedores instantáneos en caso de emergencia cuando tengas una cita importante.
- 35. La primera impresión ..... 151**  
Cómo producir el efecto «¡caramba!» y hacer que todo el mundo coma de tu mano en el mismo momento en que entras en una habitación.
- 36. Secretos de seducción ..... 155**  
Armada con una forma sexy de caminar, una mirada atrayente y una voz atractiva, el mundo será tuyo.
- 37. Cuida tu espalda ..... 159**  
Si nunca has pensado en tu espalda, ahora es el momento de solventar la negligencia.
- 38. El cuidado del pelo ..... 165**  
Teniendo en cuenta que tenemos entre 80.000 y 120.000 pelos en la cabeza, no es de extrañar que a veces experimentemos problemas de disciplina. A continuación puedes descubrir cómo mantenerlos bajo control.

## 52 Ideas brillantes – Siempre atractiva y sexy

- 39. Jugar con el color ..... 169**  
¿Te sienta bien el rosa? ¿Tienes un aspecto armonioso vestida de verde? Descubre cómo el color puede mejorar tu aspecto al instante.
- 40. Unas piernas más atractivas ..... 175**  
Cómo estilizar, tonificar, suavizar y favorecerlas, sea cual sea su forma.
- 41. Aliviar el síndrome premenstrual ..... 181**  
Diez trucos magníficos para combatir esos días del mes.
- 42. Crear curvas ..... 187**  
Una cintura delicada tiene un gran atractivo sexual. Aquí descubrirás cómo esculpir, reafirmar y modelar la tuya en unas semanas.
- 43. Maquillarse para una fiesta ..... 191**  
Cómo alcanzar el estado de ánimo, el aspecto y la actitud necesaria en unos minutos, y cómo recuperarse de las fiestas cuando son intensas.
- 44. El cuidado inteligente del pelo ..... 195**  
Trucos fáciles para convertir en bueno un día de malos pelos, además de algunos cortes de pelo que te quitan años de encima.
- 45. Mímate ..... 199**  
Por qué los maravillosos caprichitos femeninos (lencería de seda, alimentos tentadores, productos de belleza en preciosos envoltorios) son beneficiosos para el alma.
- 46. El poder de la vitalidad ..... 203**  
Descubre el secreto de esa especial alegría de vivir que hará que tus ojos brillen y todo tu cuerpo irradie esplendor.
- 47. Los efectos terapéuticos del agua ..... 207**  
Estar en el agua o incluso cerca tiene algo de liberador. Entonces, ¿por qué no zambullirse y refrescarse?



- 48. Saca el máximo partido a tus vacaciones ..... 211**  
No hay nada como pasar quince días al sol para sentirse maravillosamente bien, así que ¿por qué no reservar unas vacaciones hoy mismo? Es terapéutico.
- 49. Tu propio tocador de belleza ..... 215**  
Apela a la mujer glamourosa que llevas dentro de ti y convierte tu dormitorio en un palacio a la última para cuidarte.
- 50. Los enigmas del cabello ..... 219**  
¿Te están saliendo canas? ¿Te pica el cuero cabelludo por la caspa? Respuestas directas para cuestiones tan molestas.
- 51. Terapia en el balneario ..... 223**  
A veces, si te preocupas indefinidamente por un problema, te lías. Pero no te preocupes. Hay una serie de estrategias que puedes poner en práctica para apartar los problemas de tu mente sin que esto suponga abandonarlos por completo.
- 52. El ABC de la belleza ..... 229**  
Cuando se trata de la belleza tanto interior como exterior, hay más de una forma de despellejar al gato.

# 1

## Mejora tu aspecto

**¡Noticia de última hora! No es necesario que seas guapa para que los demás te perciban como tal. El secreto para tener buen aspecto es tener confianza en ti misma. Empieza por aplicar algunos trucos para mejorar tu autoestima.**



Piensa un momento en todas tus amigas, compañeras y conocidas. No son todas unas bellezas, ¿verdad? Pero aún así, ¿cuántas de las que no son una «belleza» convencional emanan una especie de aureola de diosa?

Esto es algo más que «encanto» y menos obvio que el mero atractivo sexual, aunque puede que también lo tengan. Se trata de una creencia intrínseca y *joie de vivre* que hace incluso de una mujer «casera» una persona de alguna forma magnética. Algunas personas tienen bolsas repletas de esto; puede que tuvieran la suerte de adquirirlo durante su infancia. Sin embargo, si *tú* no lo conseguiste, no es necesario que dediques horas y horas de terapia a conseguir un poco. La confianza en ti misma (ya sea real o fingida) es un truco de belleza que todas podemos aprender.

Los instructores y psiquiatras sugieren que nos digamos a nosotros mismos lo fantásticos que somos a cada momento. Pero en realidad, la mayoría temblamos sólo de pensarlo, así que te sugiero que en lugar de ello enumeres tus mejores cualidades. Adelante. Anótalas en un papel bajo un encabezado del tipo «Cosas que me gustan de mí misma» o «Mis

Una  
buena  
idea...

**Coloca en un álbum de fotos todas las fotografías en las que estés más guapa y échales un vistazo cada vez que te sientas insegura.**

mejores partes». ¿Ves? Seguro que ya te sientes mejor. Otra alternativa es hacer una lista de todos los cumplidos que hayas recibido, desde las dulces palabras que te susurraron tus ex hasta los cumplidos que te hayan dedicado otras mujeres (que extrañamente normalmente cuentan más). En momentos de duda sobre ti misma, consulta la lista.

En segundo lugar, céntrate en las partes que más te gustan de ti misma y dedícate a mimarlas. Si te dicen que tienes unas piernas bonitas, resáltalas. Por ejemplo, date el gusto de comprarte un aceite corporal realmente caro para hidratarlas, cómprate unos zapatos indescritiblemente poco prácticos o incorpora unas cuantas minifaldas nuevas a tu armario. Si tu pelo es tu único punto fuerte, córtatelo con regularidad y experimenta con nuevos looks y accesorios. La clave para reconocer y admitir que eres atractiva reside en hacer todo lo posible por realzar tus mejores cualidades físicas y mostrarlas de la mejor manera posible.

Mimarte de manera regular es una forma estupenda de fomentar la confianza en ti misma. ¿No te sientes mucho más atractiva después de someterte a una sesión de manicura o limpieza facial o después de haberte puesto una gota de un nuevo perfume? No se trata de gastarse una fortuna, si no de ser consciente de que mimarte con los caprichitos femeninos puede mejorar notablemente tu amor propio y ayudarte a estar resplandeciente, ya sea simplemente tomando un magnífico baño de sales o luciendo tu vestido más caro y sensual sólo por el placer de hacerlo. Estar siempre guapa debe ser un placer para ti.

¿Cuál es tu duda?

**P Reconozco que soy perezosa, pero ¿qué cuidados mínimos debería dedicarle a mi piel todas las semanas?**

*R Como mínimo deberías limpiarla e hidratarla utilizando los productos adecuados a tu tipo de piel. El mejor consejo de belleza es poco y a menudo, ya que si abusas puedes llegar a cuidar tu piel en exceso. Por ejemplo, si utilizas demasiadas cremas limpiadoras puedes eliminar toda la grasa de la piel lo que degeneraría en una piel seca. Si tienes muy poco tiempo, basta con que te laves la cara con agua y apliques una crema hidratante básica (o con una crema limpiadora solamente). Pero asegúrate de que lo haces correctamente, sobre todo si tienes la piel grasa. Reducir la grasa al mínimo minimiza el daño que podría producir la descomposición de los aceites a causa de las bacterias. Las toallitas limpiadoras para el cuidado de la piel son una gran alternativa.*

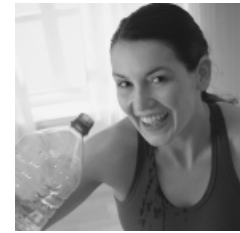
**P ¿Es posible sobre hidratar la piel?**

*R Es difícil sobre hidratarla. Sin embargo, si tienes la piel grasa los productos fuertes para pieles secas pueden obstruirte los poros, lo que a la larga favorece la formación de espinillas. La hidratación debe aplicarse a diario, sobre todo si se trata de una piel seca, ya que protege la piel, la mantiene flexible y disminuye la deshidratación que se produce de forma natural con el paso de los años. A partir de los treinta es aconsejable aplicarse a diario una crema de noche y cremas específicas para el contorno de ojos.*

# 3

## Los beneficios del agua

**El agua es un tónico de belleza que sale del grifo. Beber ocho vasos de agua al día te ayuda a tener más energía y a mantenerte delgada, más inteligente y positiva. Vamos a ver por qué.**



*Los médicos, nutricionistas, dermatólogos y expertos en belleza coinciden en que beber agua es una forma segura de disfrutar de una vida más duradera y saludable y de tener una piel más tersa y firme.*

El agua forma parte de casi todas las funciones del organismo, desde la circulación hasta la temperatura corporal y desde la digestión hasta la expulsión de los excrementos. El agua también ayuda al cuerpo a absorber los nutrientes de los alimentos. Cuando una persona se deshidrata, el cuerpo no absorbe adecuadamente los minerales y vitaminas y no puede expulsar las toxinas de manera eficaz. Los alimentos son como una esponja: si están saturados de agua se hinchan y transfieren las vitaminas y minerales al cuerpo humano, lo que beneficia y refuerza el sistema inmunológico. El agua también es necesaria para lubricar las articulaciones y proteger los órganos y los tejidos del cuerpo. Cuando no se ingiere la cantidad suficiente de agua, el volumen de la sangre disminuye, lo que no permite llenar todos los cilindros para realizar la combustión. Todo esto afecta a tu aspecto y a tu estado de ánimo.

Una  
buena  
idea...

**También puedes comer los fluidos. La fruta y verdura es agua en su mayor parte: albaricoques, uvas, melones, melocotones, fresas, pepinos, mangos, naranjas y pimientos contienen más de un 75 % de agua. Los pescados como las sardinas, caballa, salmón y atún también contienen un 50 % de agua.**

¿Cuánta agua necesitamos realmente? El Servicio de Información sobre Agua Mineral Natural estima que alrededor del noventa por ciento de la población no ingiere la cantidad suficiente de fluidos. Esta carencia se ha vinculado a los dolores de cabeza, letargo, piel seca, problemas digestivos e incluso cambios de carácter. Muchos expertos de la medicina recomiendan que un adulto de 60 kilos de peso beba entre litro y medio y dos litros (unos seis u ocho vasos de 250 ml) de líquido al día, la mayor parte del cual

debe ser agua. Dicho de otra forma, deben consumirse unos 30 ml de agua por cada kilo de peso corporal o un litro por cada 1.000 calorías ingeridas.

Un buen indicador es el color de la orina: ésta debe ser de un tono muy claro con un ligero toque de limón; una orina excesivamente amarilla indica que debes beber más.

Si vas de fiesta, bebe un vaso de agua por cada bebida alcohólica que consumas. De igual forma, toma por lo menos medio vaso de agua por cada bebida con cafeína que tomes (como el té, el café o la cola) para contrarrestar el efecto diurético que poseen. Es mejor beber de vez en cuando que ingerir grandes cantidades de agua de una vez; los expertos afirman que esto último es como verter agua sobre una hoja seca, lo cual no es la mejor forma de absorberla.

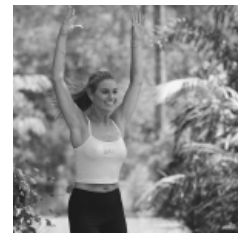
#### **TRUCO DE BELLEZA: EL AGUA PUEDE AYUDARTE A PERDER PESO**

¿Con qué frecuencia confundes la sed con el hambre y optas por comer algo en lugar de beber? Esto es algo muy frecuente por lo que pagas un alto precio en calorías. Los estudios demuestran que en el 75 % de los casos de las punzadas de hambre en realidad se trata de sed. Si de repente te entra hambre y te apetece tomarte una chocolatina, prueba primero a beber un vaso de agua y así te ahorrarás unas cuantas calorías.

# 8

## Mueve ese cuerpo

**El deporte tiene la virtud de mejorar tu cuerpo y hacer maravillas en tu piel. ¡Y además es gratis!**



*Después de una sesión de ejercicio, hay pocas cosas comparables a la sensación que se experimenta: la piel brillante y los ojos chispeantes, excepto quizá el hecho de saber que acabas de quemar un montón de calorías y de reducir algunos michelines.*

Como el amor, el ejercicio es una droga: puede hacer que te sientas fenomenal y fatal a la vez. Además, cuando haces ejercicio se producen hechos extraordinarios a nivel fisiológico. Cuando empiezas a moverte, el cuerpo libera endorfinas (opiáceos naturales), que bloquean los receptores de dolor de forma que te sientes casi eufórica.

El deporte es estupendo para tu estado físico también porque mejora la circulación sanguínea, lo que confiere a la piel un aspecto sano y contribuye a eliminar las impurezas. Cuando se practica ejercicio, el cuerpo segrega una hormona de crecimiento, que contribuye a reforzar y reafirmar la piel y a retrasar la aparición de arrugas. Los estudios han demostrado que la piel de los atletas es más gruesa y contiene más colágeno que la de otras personas. La buena noticia es que incluso un ejercicio moderado conlleva grandes beneficios. El objetivo es aumentar la cantidad de oxígeno en la piel. En reposo, una persona media consume alrededor de medio litro de aire en cada inspiración, pero durante la práctica de un

Una buena idea...

**Puedes convertir una típica tarde de picoteo frente al televisor en algo de ejercicio si te mueves un poco, lo que según parece puede quemar hasta 800 calorías al día. Por lo tanto, hazte el propósito de moverte cada veinte minutos: cambia de postura, mueve los hombros o cambia la posición de las piernas. Haz lo mismo cuando estés sentada en tu mesa de trabajo o conduciendo.**

ejercicio el consumo de aire aumenta hasta 4 ó 5 litros por inspiración, lo que significa que llega mucho más oxígeno a la piel.

Los expertos afirman que deberíamos practicar un mínimo de tres sesiones aeróbicas de veinte a treinta minutos de duración a la semana, como correr, nadar, montar en bicicleta, bailar o andar rápidamente. Si es posible, procura también realizar tres sesiones de media hora de pesas o ejercicios de resistencia, lo que aumenta la masa muscular, mejora el metabolismo del organismo y mejora la capacidad del cuerpo para tolerar los radicales libres, que provocan estragos en el

cuerpo, incluida la piel. Así que deberías comprarte unas pesas o procurar andar o montar en bicicleta.

Si nunca has practicado deporte, tómatelo con calma. Empieza poco a poco y sé sensato con los objetivos que te marques. No intentes perder seis kilos en dos semanas, lo que no es ni saludable ni factible. Intenta ponerte una meta, como por ejemplo poder ponerte un determinado vestido para una celebración. Ponte una meta para cada semana, aunque sólo sea dar un paseo de veinte minutos. Haz una lista de lo que harás cada semana y procura cumplirlo. Intenta también cambiar tu actitud hacia el deporte y piensa que es una forma de combatir el estrés, adquirir energía y hacer que tu piel brille y no simplemente un método para «quemar calorías».

Además ¡el ejercicio puede hacer de ti una persona más interesante! Los estudios han demostrado que los ejercicios de largo recorrido, como remar, andar, correr o nadar, fomentan la creatividad porque mientras se practican «se deja volar la imaginación». Basta con que el ejercicio dure más de diez minutos.



Intenta practicar deporte con alguna amiga; si conviertes en un acto social el hecho de hacer ejercicio, es más probable que no abandones esta práctica. Un estudio reciente demostró que la gente que hace amigos en el gimnasio tiende a practicar deporte con más frecuencia que los que no tienen compañeros en el gimnasio. Si no sueles ir al gimnasio, queda con alguna amiga para andar o hacer deporte para no aburrirte.

Si no eres un deportista nato, la clave consiste en pensar en términos de actividades en lugar de en ejercicios, ya que actividades suena menos como una obligación. Nadar, caminar, montar en bicicleta o pasear resultan mucho más atractivos que ir al gimnasio. Son ejercicios divertidos, que queman calorías y contribuyen a modelar los muslos, las nalgas y las piernas. ¡Y además es mucho más barato que pagar la cuota de un gimnasio!

La clave para ponerte en forma es asegurarte de que practicas una serie de diferentes formas de ejercicio todas las semanas. De esta forma no te aburrirás y además tonificarás diferentes partes del cuerpo. Por lo tanto, procura nadar (se queman casi 200 calorías en media hora), después da un paseo a paso rápido (300 calorías en media hora) y haz una sesión de ejercicio o unas cuantas series de abdominales (estupendas para endurecer los pechos). El yoga también es una forma estupenda de endurecer las partes fofas de tu cuerpo y de liberar el estrés. De hecho, un estudio demostró que el yoga Hatha reduce los niveles de estrés más que echarse una siesta.

**¿Tienes celulitis? El ejercicio es un arma fundamental en la lucha contra ella. Para planificar tu estrategia, consulta la IDEA 27, Adios a la celulitis.**

Otra  
idea  
más...

**«Los osos, hagan lo que hagan, crecen rechonchos sin practicar ejercicio».**

WINNIE THE POOH

La  
frase

**P ¿Es sana la dieta vegetariana?**

*R Puede serlo. Los vegetarianos sufren un 30 por ciento menos de enfermedades cardiacas, un 40 por ciento menos de cáncer, suelen estar más delgados y tienen una presión arterial menor que las personas que comen carne. Sin embargo, algunos afirman que los vegetarianos tienen más dificultad para conseguir las vitaminas y minerales necesarios, especialmente el hierro, ya que la carne roja es la principal fuente de esta sustancia. Para compensarlo, puedes comer gran cantidad de lentejas (ricas en hierro) y verduras de hoja verde. A todos nos resultaría beneficioso introducir más fruta y verdura en nuestra dieta, así que procura sustituir la carne roja por alimentos ricos en proteínas, como legumbres, cereales, semillas, huevos y tofu, y aumenta la ingesta de frutos secos.*

*¿Cuál es tu duda?*

**P Sé que la cantidad recomendada de fruta y verdura al día son cinco raciones, pero ¿qué es exactamente una ración?**

*R En el caso de frutas muy pequeñas como las uvas o las frambuesas, una ración equivale a una taza de café o entre dos y tres cucharadas grandes. En el caso de frutas pequeñas como las ciruelas, dos piezas equivalen a una ración. En el caso de las frutas grandes como la piña o la sandía, una ración consiste en una buena rodaja. Una ración de ensalada equivale a un cuenco lleno y en el caso de la verdura a dos cucharadas grandes. Un cuenco de sopa de verdura equivale a unas dos raciones. En cuanto a los zumos, depende de la cantidad de fruta que utilices para hacerlos. Recuerda sin embargo que los zumos de frutas o verduras sólo cuentan como una ración, independientemente de cuántos consumas al día.*

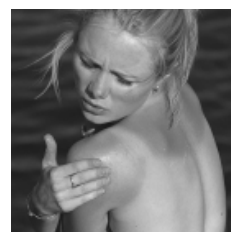
52 Ideas brillantes – **Siempre atractiva y sexy**



19

## Las reglas del sol

**Si no te proteges del sol las consecuencias serán difíciles de olvidar, por lo tanto toma el sol con precaución o simula un bonito bronceado.**



*Todos somos perfectamente conscientes de que el sol acelera el proceso de envejecimiento. Es un hecho cruel, ya que las piernas bronceadas parecen más largas y delgadas. Por eso no podemos evitar ponernos al sol cada vez que sale.*

Éstos son los terribles datos: entre el 80 y el 90 por ciento del envejecimiento de la piel está causado por motivos medioambientales, sobre todo los rayos ultravioletas del sol. De hecho, el sol puede envejecerte y hacer que parezca que tienes veinte años más. Los estudios recientes muestran que las personas con melanomas malignos tienen el doble de posibilidades de haber sufrido quemaduras producidas por el sol al menos una vez en su vida.

Por lo tanto, si no puedes evitar exponerte al sol, al menos evita quemarte a toda costa. A continuación encontrarás unas cuantas reglas para tomar el sol de manera segura que no debes olvidar.

### **Utiliza autobronceadores**

Es menos probable que te sientes al sol hasta que te frías para igualar el bronceado de las demás si no estás blanca como la leche el primer día de vacaciones. Pero recuerda que el

Una  
buena  
idea...

**Se ha descubierto que algunos alimentos minimizan el daño producido por el sol. Así, se recomienda comer en abundancia melón y frutas verdes, rojas y amarillas y verdura, todos alimentos repletos de antioxidantes. Para la cena, sigue la dieta mediterránea, rica en verduras y aceite de oliva que previene las arrugas y protege de los daños causados por el sol. (No dejes de utilizar la crema de protección solar por muchos melones que comas).**

bronceado de los autobronceadores no protege tu piel del sol por lo que necesitas crema protectora.

**No prolongues excesivamente la exposición**

Si te bronceas gradualmente, existen menos posibilidades de dañar las células de la piel, lo que también disminuye las probabilidades de padecer cáncer de piel. Empieza por tomar el sol durante una hora por ejemplo el primer día, después dos el día siguiente y así gradualmente para que el cuerpo se vaya acostumbrando. Según los expertos, no debemos exponernos al sol durante más de cuatro horas como máximo al día. Además, tomando el sol de manera gradual el bronceado durará más tiempo.

**Conoce el protector solar**

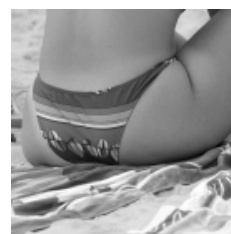
Los estudios recientes muestran que como mínimo debemos utilizar un SPF 15, así que al comienzo de tus vacaciones utiliza un factor de protección mayor y después baja al 15. Si normalmente la piel se quema a los, digamos, diez minutos sin crema de protección, el SPF 15 proporciona 150 minutos de protección después de los cuales la piel se quema, por lo que pasado este tiempo hay que aplicarse más crema, ponerse a la sombra o cubrirse el cuerpo totalmente. Recuerda que es necesario utilizar protección tanto contra los rayos UVA como contra los rayos UVB (busca la clasificación de cuatro estrellas).

Puedes elegir entre las cremas solares protectoras químicas, que absorben los rayos UV peligrosos, y las cremas físicas, como el óxido de cinc o el dióxido de titanio, que protegen la piel al reflejar los rayos UV. Si tienes la piel sensible, es mejor utilizar las cremas protectoras físicas ya que irritan menos la piel. Muchos productos solares también incluyen antioxidantes, algo muy beneficioso ya que reparan el daño producido por el sol y el viento.

25

## La belleza y la playa

**La realización de unos ejercicios previos, las tácticas de emergencia y los trucos para tener seguridad en ti misma te ayudarán a mostrar tus atributos con orgullo.**



*Ya sabes lo que es. Sueñas con poder pasearte por la playa llevando sólo un impúdico bikini y una provocativa sonrisa. Estás bronceada y muy estilizada, te paseas medio desnuda de forma tal que empequeñecerías a Bo Derek. Pero si piensas en el segundo día de tus vacaciones te ves colorada como una langosta y con el pelo como un estropajo.*

¿Te has fijado en lo increíblemente naturales que parecen los italianos y los franceses en la playa? Recuerdo una ocasión en un complejo de lujo en Cerdeña en la que estaba rodeada por diosas mediterráneas escasamente vestidas que me hacían sentir especialmente blanca y pálida. La cabeza de mi marido giraba tan rápidamente en todas direcciones que casi necesitó un collarín. Hasta las cuarentonas estaban increíbles: se las apañaban para quitarse los tacones, los collares de diamantes y las viseras de cuero blanco de forma que desprendían atractivo sexual.

Una  
buena  
idea...

**Para vestir como una diosa de la playa piensa en los accesorios: compra un pañuelo vaporoso, un bolso de playa con estilo y bisutería llamativa. Un par de sandalias con tacón en cuña o de alpargatas te proporcionarán unos centímetros de más y harán que tus piernas parezcan más largas y esbeltas.**

El secreto, aparte del hecho de que las mujeres mediterráneas están dotadas de pieles morenas que brillan como el oro, radica en que se arreglan, se protegen, se visten y lucen lo que sea con seguridad en sí mismas. Así que antes de quitarte alguna prenda, piensa que tienes una piel suave, un bañador muy favorecedor y un poco de maquillaje inapreciable e imagínate como una diosa de la playa. Después sigue unas cuantas reglas para estar en la playa:

#### **NO TE OLVIDES NUNCA DE DEPILARTE**

---

Hazlo con la suficiente antelación. No te depiles las ingles o las axilas con una cuchilla Bic en la habitación del hotel en el último momento. Los expertos afirman que la cera es la elección más acertada. Háztela con dos o tres días de antelación y procura no bañarte con agua caliente después para que los folículos no se te pongan rojos porque así la piel tardará más tiempo en calmarse. Si se te irrita la piel, puedes utilizar una crema con hidrocortisona para calmar la irritación.

#### **CONSIGUE UNA PIEL DE BEBÉ**

---

Compra un buen exfoliador para el cuerpo y aplícatelo con movimientos circulares para mejorar la circulación sanguínea. Las sales Epsom son una opción más económica que también te ayudará a limpiar tu piel en profundidad. Sólo tienes que llenar una taza con sal y añadir agua hasta que se forme una pasta, extendértela por la piel y después aclarar con agua. Aplícate siempre una crema hidratante después de la exfoliación y espera unos quince minutos antes de aplicarte una crema autobronceadora (se explica más adelante) para que la hidratante no interfiera con el ingrediente activo del producto autobronceador.

45

## Mímate

**Por qué los maravillosos caprichitos femeninos (lencería de seda, alimentos tentadores, productos de belleza en preciosos envoltorios) son beneficiosos para el alma.**



*Los placeres sensuales están intrínsecamente vinculados a la salud emocional, sin la cual nunca lograrás un esplendor auténtico. Así que tira la precaución por la ventana y permítete unos caprichos, sin pasarte con el desenfreno.*

Ya sé lo que estás pensando: ser indulgente con una misma no ayuda a perder kilos ni a reafirmar los glúteos fofos. ¡Comerse ese enorme pastel de crema no le hará ningún bien a tu piel ni te adelgazará los muslos! Gastarse una fortuna en una barra de labios de Chanel, aunque combine perfectamente con ese vestido de diseño caro y con esos ridículos zapatos incómodos, sólo conseguirá dejarte prácticamente sin un céntimo y comida por el remordimiento; ¿y después qué?

Relájate. Existen numerosos estudios que demuestran que negarse los caprichos a una misma conduce a la rebeldía y que la culpa es perjudicial para tu bienestar y para tu sistema inmunológico. La misma cantidad de estudios demuestran que el hecho de darse algún capricho de manera regular reduce el estrés y alivia la depresión y hace maravillas con la autoestima, el estado de ánimo, las relaciones y la salud. En el caso de que alguna de las lociones y cremas, tratamientos y placeres sensuales que te has permitido te hagan tener el más mínimo sentimiento de culpa, considéralos como algo sumamente beneficioso para tu bienestar que te ayuda a sentirte más atractiva y saludable.



Una  
buena  
idea...

**Hazte la firme promesa todos los días de que saborearás los pequeños (y gratis) placeres. Por ejemplo, descálzate para andar sobre la hierba húmeda, admira un bonito paisaje, acaricia algo delicioso con las manos o escucha música que te levante el ánimo. Absorbe la sensación y deja que el placer fluya por tu cuerpo.**

A continuación se mencionan algunos placeres que te ayudarán a estar estupenda y que no deben hacerte sentir culpable.

#### **UNA FIESTA PARA LOS OJOS: ROPA INTERIOR DE SEDA**

---

La ropa interior de seda ayuda a adoptar una postura corporal correcta y es beneficiosa para la vida amorosa, y por lo tanto para la longevidad y la felicidad a largo plazo. Sólo tienes que asegurarte de

que sea de tu talla y de que sujete adecuadamente todas las partes necesarias. Lo ideal es que un profesional te tome las medidas, así que acude a alguna tienda especializada.

#### **UNA FIESTA PARA LA PIEL: TRATAMIENTOS DE BELLEZA**

---

Deshazte de ese sentimiento de culpa: todos son beneficiosos. Las terapias corporales te ayudan a tener mejor aspecto, a ser más consciente de tu propio cuerpo y aumentan las posibilidades de que lo cuides. Los masajes son estupendos para la espalda, la piel y el carácter; la pedicura alivia el dolor de pies, lo que puede redundar en la adopción de una postura mejor; la aromaterapia tiene efectos muy completos, y así por ejemplo contribuye a combatir el insomnio, la depresión, la ansiedad y el estrés. Uno o dos tratamientos al mes no mandarán a pique tu cuenta del banco, ¿no crees?

#### **UNA FIESTA PARA TODOS LOS SENTIDOS: EL SEXO**

---

El sexo te hace más atractiva y hasta consigue que parezcas más joven. Los expertos dicen que cuantos más orgasmos tengas, más joven serás. Un estudio demostró que las personas que practicaban sexo tres veces a la semana parecían diez años más jóvenes que las personas que lo practicaban con menor frecuencia. Es un ejercicio aeróbico estupendo, mejora la circulación y la piel. Ayuda al organismo a liberar sustancias químicas placenteras, lo que

48

## Saca el máximo partido a tus vacaciones

**No hay nada como pasar quince días al sol para sentirse maravillosamente bien, así que ¿por qué no reservar unas vacaciones hoy mismo? Es terapéutico.**



*La clave para disfrutar de unas vacaciones consiste en sacar el máximo partido posible de ellas, pagando lo menos posible. Aquí tienes cómo.*

### **SIGUE LA DIETA MEDITERRÁNEA**

Todas sabemos que las vacaciones mejoran notablemente nuestro aspecto. Normalmente nos encontramos con toda una variedad de deliciosos alimentos nuevos que podemos probar, así que mientras estés de vacaciones haz el esfuerzo consciente de comer mejor: muchos productos integrales, frutas, verduras y proteínas como carne magra y pescado. De esta forma tomarás una amplia gama de vitaminas y minerales.

Convierte la cena en una experiencia especial. Disfruta del placer de poner la mesa y preparar la cena. Si saboreas realmente lo que comes, tomarás menos cantidad ya que el cerebro tarda unos veinte minutos en darse cuenta de que estás llena. Y no leas, ni veas la televisión o estés de pie mientras comes, ni engullas a toda velocidad. La idea es saborear los olores, las texturas y colores de la comida y comer despacio para facilitar la digestión.

¿Cuál es tu duda?

**P ¿Qué puedo hacer para que no me piquen los insectos? Siempre me comen viva vaya donde vaya, ya sea a las Bermudas o a Londres.**

*R Resulta curioso que los mosquitos se sientan atraídos por la ropa de colores llamativos y suelen salir a comer al anochecer, que simpáticamente coincide con la hora de salir a tomar algo. Los mejores insecticidas naturales son las velas de citronela y el aceite esencial de cítricos. También puedes utilizar una mosquitera o untarte el cuerpo con un repelente para insectos. Si te pican, utiliza un antihistamínico para aliviar la zona.*

**P ¿Qué pasa con las sandalias de dedo? Siempre me hacen ampollas.**

*R La piel que hay entre el dedo gordo del pie y el dedo de al lado es muy sensible, por lo que no es de extrañar que el roce te irrite la piel y te salgan ampollas. Prueba a untarte un poco de vaselina entre los dedos para evitar que te salgan heridas.*

**P ¿Cómo puedo evitar la depresión post-vacacional?**

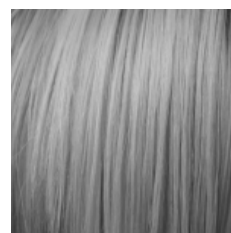
*R Planifica otras vacaciones para poco después. Además, organízate para disponer de «tiempo para mí» en las próximas semanas, que puede consistir en asistir a alguna clase a última hora, al gimnasio o quedarse en casa viendo una película con una copa de vino. Llena tu vida diaria de cosas buenas como música, comida y gente divertida, y ordena tu entorno o cambia la decoración de tu dormitorio o tu sala de estar por una más alegre. Sométete a un tratamiento de bronceado durante unas cuantas semanas después de volver ya que el bronceado real empezará a desvanecerse.*

50

## Los enigmas del cabello

**¿Te están saliendo canas? ¿Te pica el cuero cabelludo por la caspa? Respuestas directas para cuestiones tan molestas.**

*Antes de que te lances a comprar el carísimo producto capilar que acaba de salir al mercado, vamos a dejar las cosas claras.*



### **¿QUÉ CAUSA LA SEQUEDAD DEL CUERO CABELLUDO QUE PROPICIA LA CASPA Y CÓMO PUEDO HACER PARA SOLUCIONARLO?**

En algún momento determinado, nueve de cada diez personas sufren el problema de la caspa. En realidad la caspa está asociada al cuero cabelludo graso, no al seco. El estrés o una dieta pobre (sobre todo en productos lácteos y vino blanco) pueden interferir en la producción de las secreciones naturales del cuero cabelludo que combaten las bacterias que existen en todos los cueros cabelludos. Las hormonas también influyen en este proceso; puede ser que tu cuero cabelludo y el pelo en sí presenten sus mejores condiciones cuando estás en mitad del ciclo menstrual. Para tratar la caspa, utiliza un champú de farmacia y toma gran cantidad de ácidos grasos esenciales, presentes en el pescado y en las semillas de lino. Si estás estresada, aumenta la ingesta de alimentos ricos en vitamina B6, como la carne, el pan integral y los frutos secos. También puedes consultar a un especialista.

### **¿ES CIERTO QUE CEPILLARSE 100 VECES AL DÍA LE CONFIERE MÁS BRILLO Y BELLEZA?**

Me temo que no, pero puede que así fuera en los tiempos en que no existía el champú y los acondicionadores, cuando era necesario cepillarlo desafortunadamente para eliminar el polvo, la suciedad y los insectos pequeños. El cepillado del pelo arrastra los aceites acondicionadores del

Una  
buena  
idea...

**Si se te acaba el champú suave acondicionador, mezcla unas cuantas cucharaditas de aceite de oliva con huevo y aplícatelo en el pelo mediante un masaje. Déjalo actuar durante quince minutos y después aclara.**

cuero cabelludo a los extremos del pelo, pero hoy en día puedes utilizar acondicionadores que no necesitan aclarado o suero para reparar las puntas. De hecho, es probable que cepillarse el pelo en exceso acabe por dañarlo, así que procura cepillártelo sólo cuando sea necesario. Utiliza un peine de púas anchas o usa los dedos para darle forma.

### **ODIO CORTARMELO PORQUE TARDA UNA ETERNIDAD EN VOLVER A CRECER. ¿QUÉ OTRA COSA PUEDO HACER PARA ACABAR CON LAS PUNTAS ABIERTAS?**

Prueba lo siguiente. Separa un mechón de pelo de un centímetro y retuércelo en toda su longitud hasta que veas que las puntas se separan a distintas alturas. Córtalas con las tijeras y repite el proceso con otros mechones de pelo. Admitámoslo, se tarda una eternidad, pero acabarás con las puntas abiertas. Los acondicionadores que no necesitan aclarado «sellan» temporalmente las puntas, pero por desgracia no hay ningún producto que las repare.

### **¿CÓMO PUEDO CONTROLAR EL EXCESO DE GRASA EN EL PELO?**

¿Tienes el pelo fino? Si es así, puede ser que sea más propenso a estar grasiento debido a que tienes más glándulas sebáceas en la cabeza y menos cantidad de pelo. La grasa del pelo está relacionada con las hormonas (las hormonas masculinas conocidas como andrógenos estimulan las glándulas sebáceas para que produzcan grasa). Probablemente tu cuerpo produzca más andrógenos que el de otras personas, lo que hace que tengas el pelo más graso. Además, seguramente tu pelo estará más grasiento justo antes del periodo, ya que los cambios hormonales empeoran el problema. Lávatelo tantas veces como sea necesario y utiliza champús que le den volumen en lugar de usar productos para el pelo graso, que suelen ser demasiado fuertes. Si la grasa le confiere un aspecto muy lacio, utiliza productos que le den cuerpo y aplica el acondicionador sólo en las puntas, no en la raíz.

# ¿Dónde está?

- aceite de geranio, 182
- aceites esenciales, 7, 68, 78, 85, 123-126, 143
- acné, 120, 123, 133, 135, 136, 226
- acondicionadores, 197, 198, 219-220, 221
- Agin, Patricia, 81
- agua (beber, lanzarse al), 6-8, 9-12, 20, 29, 55, 57-58, 60, 71, 81, 85, 97, 106, 108, 116, 119, 124-126, 148-149, 162, 167-168, 179, 183-184, 191-192, 194, 202, 205, 207-210, 218, 231, 234
- albúm de fotos, 2
- alcohol, 15, 89, 90, 103, 108, 114, 116, 136, 183, 193-194
- alegría de vivir, *joie de vivre*, 109-112, 231
- alma, 71, 171, 199, 217
- andar, 15, 32, 33, 39, 41, 63-65, 86, 97, 138, 158, 176, 177, 183, 188, 188
- animarse (en el sentido emocional), 109-112, 206, 231
- antioxidantes, 58-60, 68, 80, 115, 134-135, 212
- aromaterapia, 7, 20, 40, 42, 68-70, 85, 123-126, 143, 152, 160, 200
- autoestima, 1-4, 152, 199, 201
- azúcar en sangre, 14, 58, 76, 136, 185
  
- Bacon, Sir Francis, 97
- Baldwin, James Arthur, 201
- balneario, tratamientos en, 67, 68, 123, 184, 209, 217, 223-227
- baño, 2, 5, 20, 38, 67-70, 75, 82, 116, 124-126, 134, 152, 160, 162, 177, 182, 194, 207-210, 217
  
- baño mental, 39, 40
- Barclay, Sarah, 107
- Barr, Roseanne, 184
- barra de labios, carmín, 25, 47-50, 53, 158, 193, 199
- Barrie, J.M., 153
- base de maquillaje, 78, 119-122, 153, 158
- Bean, Anita, 16
- belleza ABC, 229-234
- bikini, 81-82, 95-98, 105-106, 115, 213
- Blake, William, 205
- brillo (en los ojos), 73, 203
- bronceado, 44, 79, 80, 82, 106-107, 122, 173, 178, 214, 229
- Browning, Elizabeth Barrett, 93
- Burgess, Anthony, 69
- Byron, Lord, 193
  
- camomila, 20, 68, 82, 103, 125, 148
- canela, 142, 192
- carisma, 151
- Cassini, Oleg, 161
- cejas, 7, 35-38, 71, 73, 221, 229
- celulitis, 21, 33, 107, 113-117, 126, 176, 208, 230
- cepillado corporal, 5, 116, 177
- Chamfort, 217
- Chanel, Coco, 143
- chocolate, 15, 53, 76, 185, 203
- cintura, 23-24, 64, 66, 89, 98, 129, 131, 138, 187, 188, 190

## 52 Ideas brillantes – Siempre atractiva y sexy

- Clarke, John Cooper, 25
- color, 10, 24, 29-30, 38, 43, 44, 46-47, 49-50, 58, 72, 74, 78, 92, 96, 107, 122, 147, 150, 169-173, 197, 198, 209, 217-218, 221, 222, 233
- confianza en sí misma, 1, 157, 204
- corsé, 137, 188, 190
- cosmética, 149
- crema solar, 29, 34, 80-82, 210, 233
- cuidados, 119
- curvas, 44-45, 96, 129, 139, 156, 187-189, 234
- depilación, 7, 38, 106, 179
- desintoxicación, 57-61, 68, 92, 209
- dientes, 34, 48, 51-55, 230
- dietas, hacer dieta, 3, 13-17, 43, 242
- Dietrich, Marlene, 178
- Dior, Christian, 233
- dolor de espalda, 163, 185
- dormir, 11, 19, 22, 37, 40, 71, 75, 77, 78, 91, 94, 99-103, 119, 125, 148, 171, 184, 216-217
- dormitorio, 101, 125, 171, 173, 188, 214-215, 217
- Dove, Roja, 144
- Durst, Hill, 217
- ejercicio, 3, 12, 31-34, 41-42, 63, 69, 85, 91-93, 99, 110, 112-115, 117, 137, 138, 154, 161, 170, 175-176, 181, 183, 188, 200, 204, 207, 209, 212, 233
- ejercicio facial, 36
- Eliot, T.S., 131
- emergencias para una cita, 147-150
- Emerson, Ralph Waldo, 232
- energía, 9, 21, 40, 57, 75-78, 91-93, 136, 154, 169, 171, 173, 185, 191, 194, 201, 202, 203, 205, 209, 224, 232
- ensalada, 16, 60-61, 76, 193
- espalda, 86, 87, 127-129, 137-140, 159-163, 200, 224-225, 227
- espinillas, granos, 8, 25, 28, 120-121, 126, 129, 130, 153, 162, 182  
*véase también* acné
- estilo, 11, 25, 120, 169, 197
- estrés, 19-20, 28, 32-34, 39-40, 42, 55, 77, 87-88, 110, 123, 141, 168, 170-171, 184, 199-200, 205, 208-209, 221, 223-224, 226, 229
- exfoliar, 5, 6, 101, 97, 106, 177-178, 194
- fibra, 14, 16, 57, 58, 60, 76, 90, 135-136, 206
- fiesta, 111, 147, 151-152, 154, 155, 191-193, 202, 204, 224
- fiesta para mimarse, 224
- fotos, salir guapa en, 23-26, 107, 142, 216, 242
- fragancias, 70, 141-145
- France, Anatole, 130
- French, Dawn, 115
- fruta, 10, 14-16, 53, 55, 57-58, 60-61, 76, 80, 87-88, 90, 115, 119, 133-134, 185, 202, 206, 211
- Gandhi, Mahatma, 41
- Givenchy, Hubert de, 197
- Gordy, Charles, 53
- Grafton, Sue, 85
- Graham, Martha, 205
- Hamnett, Katharine, 45
- Hazlitt, William, 221
- hidratante, 5, 7-8, 37, 82, 106-107, 178-179, 217
- hinchazón, 87-90

# Más ideas brillantes...

## **Pierde peso y encuentra tu belleza**

Eve Cameron

*«Todas las semanas oímos hablar en los medios de comunicación de las últimas dietas que utilizan las estrellas de cine. Ya sea la Atkins, la disociada o la de sopa de col, siempre hay una nueva oferta que te promete que te mantendrás delgado. Pero al mismo tiempo, escuchamos cómo una epidemia de obesidad se extiende por muchos lugares del mundo. Está claro que estas dietas no funcionan».*

*«Y ese es justo el motivo por el que he escrito este libro. Existen innumerables trucos y técnicas que he aprendido durante años que te ayudan a perder peso y a mantenerte delgado. Perder peso con éxito y de forma permanente requiere tanto de un cambio de estilo de vida como de forma de pensar, y esto es lo que Pierde peso y encuentra tu belleza te ofrece. ¡Disfruta de tu nuevo yo!».*

**Eve Cameron**



Disponibles en librerías,  
centros comerciales y en  
[www.nowtilus.com](http://www.nowtilus.com)

## **Salud total**

Kate Cook

*«Los medios de comunicación parecen estar obsesionados con el deterioro de nuestra salud física y mental. Sólo se habla de obesidad, de enfermedades, del consumo compulsivo de alcohol y de la adicción a las drogas. ¿Y cuál es la respuesta habitual?».*

*«Un complicado programa de desintoxicación, dietas que te obligan a comer legumbres crudas y rutinas de entrenamiento dignas de un corredor de maratón. ¡Ah! y terapias para que tus padres carguen por fin con la culpa de todos tus problemas».*

*«He aquí un enfoque diferente que yo misma he utilizado y que también he empleado con mis clientes y amigos. También supone hacer ejercicio y seguir un tipo de dieta determinado, pero sobre todo se basa en el sentido común. El objetivo es simplemente que seas una persona más sana y feliz».*

**Kate Cook**







## Toma el control de tu vida

Penny Ferguson

*«Un día, cuando tenía 49 años, comencé a analizar lo que había sido mi vida hasta ese momento mientras daba un paseo por el bosque. Lo que encontré no fue muy agradable. Mi madre me abandonó cuando tenía cuatro meses y en el colegio los niños se reían de mí y me molestaban. Ya de adulta, me sentía física y mentalmente destrozada a causa no de uno, ni de dos, si no de tres matrimonios desastrosos. Y para colmo de males, no tenía un céntimo. Con la autoestima por los suelos, me sentía una inútil en todos los sentidos».*

*«Justo en ese momento tomé la decisión de no seguir malgastando el resto de mi vida. Sabía que tenía que cambiar mi vida y para eso tenía que cambiar yo misma. Y lo he conseguido: ahora tengo 61 años, he triunfado, soy feliz y he ayudado a miles de personas a conseguir lo mismo. Toma el control de tu vida te muestra cómo lograrlo. ¡Disfruta de la vida y conviértete en la persona que realmente quieres ser!».*

Penny Ferguson

Disponibles en librerías,  
centros comerciales y en  
[www.nowtilus.com](http://www.nowtilus.com)



## Pilates total

Steve Shipline

*«¿Pilates? Siempre pensé que era lo que hacen las señoras que quedan para comer antes de quedar para comer».*

*«Lo que sí tenía claro era que el yoga edulcorado no tenía lugar en mi programa riguroso y autodisciplinado de consecución de la forma física perfecta. Pero entonces me aficioné a Pilates cuando mi fisioterapeuta me lo dio a conocer después de lesionarme la espalda. Es el entrenamiento perfecto para la mente y el cuerpo y ahora me encuentro más en forma, más flexible y relajado de lo que nunca imaginé. Simplemente se me ocurrió que podía hacer que funcionara para mí y después desarrollar la idea. Y lo hice. Ahora he diseñado un programa único para ayudar a los demás a sacar mayor partido de sus sesiones de Pilates».*

Steve Shipline