

InStyle

Solo
1,95€

ESTILO

Nº 126 / FEBRERO 2015
ESPAÑA 1,95 €
CANARIAS 2,10 €

Guía Beauty

3 DÍAS
PARA ESTAR
PERFECTA

EN TODOS LOS
MOMENTOS DE
TU VIDA! EXPERTOS!

10 IDEAS
PARA GANAR
DINERO CON MENOS
DE 100€

SECRETOS
DE ESTILO
REVELADOS
AHORA...
SIEMPRE!

Moda
NUEVO
COLOR
QUE VAS
A LEVAR

AVANCE DE
TENDENCIAS
2015
LA MODA QUE
AMARÁS ESTA
PRIMAVERA

10 FORMAS
DE SACAR TU
LADO SEXY

**Jessica
Chastain**
LO QUE NUNCA
HABÍA CONTADO
SOBRE HOMBRES,
FAMA Y MODA



ESPECIAL BELLEZA

FEBRERO

28
DÍAS

PARA MEJORAR
TU IMAGEN

*(Con los trucos
de los expertos)*

No te abrumes con un único objetivo y disfruta superando 28 retos divertidos.

LIQUIDO

'Bebible' es la palabra y la cualidad de moda. El colágeno, los zumos detox y las bebidas enriquecidas con antioxidantes son las últimas armas para asegurar una piel sana y luminosa.

Vitality, de Beauty & Go, 2,85 € (en El Corte Inglés).

DÍA

2

Apps para VIVIR MEJOR

En estas tres aplicaciones, sensas que alcanzas otra dimensión que estás más cerca).

Balanced Antítesis de la tediosa lista de 'cosas por hacer', esta app de la felicidad te ayuda a buscar tiempo para pequeños placeres, como ver una maratón de tu serie favorita (gratis en iTunes).

Headspace Una didáctica guía de meditación de la que la actriz Emma Watson se declara fan. Comienza con *Take10*, 10 minutos al día con tablas básicas (gratis, iTunes).

Moment Rastrea el uso –o abuso– que tú y tu familia hacéis de los dispositivos tecnológicos (iPhone, iPads...) y va enviándote alertas del tiempo que pasas en ellas... pero con sonidos de lo más relajantes.

DÍA

3

YOGUR... ¡Y sonríe!

Uno al día, **sin azúcar añadido**, es lo que necesitas para mantener una dentadura sana. El doctor Iván Malagón enumera sus beneficios: "Reduce el nivel de sulfuro de hidrógeno, causante del mal aliento, es rico en vitamina D –bactericida– y previene la placa y las enfermedades de las encías".

Visera, de Tracy Watts, (tracywatts.com).

DÍA

4

Nueva MIRADA en 20 minutos

Lo último para conciliar prisas y estética son los *beauty bites* ('bocados de belleza'). Se trata de tratamientos mini (20 minutos, 35 €) para zonas específicas del rostro. "El exterior de la cuenca ocular es una de las primeras en envejecer. El objetivo es tratar la pérdida de turgencia", asegura el doctor Javier de Benito (institutodebenito.com). Cremas y masaje personalizado son la clave.

Blue Plasma Orbital, de Perricone MD, 69 €.



ESPECIAL BELLEZA



Botella Bkr.

DÍA

5

La fórmula DEL H₂O

La vieja regla de ocho vasos de agua al día pide a gritos una actualización. Según la nutricionista Tina Ruggiero, **tu peso determina cuánto necesitas beber**. Si te sirve de guía, una mujer de unos 55 kilos debería ingerir algo más de 1 litro.

DÍA

6

'VEGGIES' EN LA OFICINA

Imagina que quien cocina es una *mamma* que tiene el huerto en casa. Un lujo diario si comes en el trabajo. En *Lunch & Dinner* (913 571 252) han escuchado las plegarias y ofrecen menús saludables (y asequibles) que no olvidan, por ejemplo, unas buenas lentejas caseras.



DÍA

7

¿SOLA en casa?

Las instrucciones de los

DÍA

8

La sonrisa INTELIGENTE

Como si fuese un robot, **tu smartphone** valorará tu cepillado y te dará consejos para mejorarlo. Sí, estamos en 2015. *Smart Series Bluetooth 4.0*, de Oral B (199,95 €), es el primer cepillo inteligente, que conecta con *Oral-B App* para que dispongas de un dentista virtual que te ayudará a mantener a raya problemas dentales concretos. Más que eso, informa de las últimas noticias, del tiempo e incluso de los próximos eventos en tu agenda.



DÍA

9

Manicura VEGANA, SÍ

La formulación 'limpia' protagonizará el año. "Intensae carece de los 5 tóxicos encontrados en las lacas de uñas", afirma Cru Calvo, fundadora de Beauty Cub



Merteuil, Emmelin Mars, de Intensae,



DÍA
10

ENTRENA COMO *Kim Kardashian*

Virtualmente, eso sí. Con **Gunnar Challenge**, el programa de *fitness* de 8 semanas de duración creado por el entrenador de *celebrities* Gunnar Peterson, disfrutarás del mismo tratamiento que la élite de Hollywood. Seis días a la semana recibirás en tu *in-box* un vídeo de entrenamiento de 30 minutos que requiere solamente dos elementos básicos para practicar ejercicio: unas mancuernas y una comba.

Chaqueta, de Lacoste; 934 846 401. Sujetador deportivo, de Live the Process; (livetheprocess.com). Leggings, de Athleta; (athleta.com). Comba, de Alexander Wang; (alexanderwang.com).

DÍA
11

DÚO DETOX

El combinado de moda no incluye *gin*. Lo último para liberar el cuerpo de toxinas, reducir volumen y mejorar la circulación es la suma de **radiofrecuencia Indiba** y **micronutrición**. Se recomiendan 6 sesiones, una a la semana (de hora y media y mejor a última hora del día). El precio, nada abusivo: 450 €. Clínica 10 (913 578 700; clinicaio.es).



DÍA

12

Duerme como UN BEBÉ

¿Insomne es tu segundo nombre? Google **Beddit** y descubrirás una pócima mágica tecnológica que se sujeta al colchón y monitoriza tu sueño: cuánto te mueves, cuánto te despiertas, cómo respiras... Todo queda registrado en tu móvil (en la app *Misfit*), con consejos para dormir mejor.

DÍA

13

NO MÁS 'FLASHING'

Así se llama al *enrojecimiento brusco* del rostro, una consecuencia de la piel sensible (se presume que un 50% de la población europea la tiene). "Para combatirlo, no hagas marcas ni productos. Lo que actúa son los principios activos o ingredientes", describe la farmacéutica Inma Canterla. Quédate con estos nombres: alfa-bisabolol, aloe vera, té blanco, bakuchiol y vitamina



DÍA

14

¡MUÉVETE!

Romper el sedentarismo cada media hora con 1 minuto 40 segundos de actividad física es positivo para la salud, según un estudio publicado en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*. Aparatos de *step* como *Cubii* (en la foto) nos lo ponen fácil.

DÍA

15

tonificador rolift, de Rioauty, 169,90 €; (scyse.com).



Esto es SUPERIOR

La primera generación de estimuladores faciales para casa era un poco como el traje del emperador del cuento: veías sus efectos solo si creías en ellos. *Magic Lift*, lo último en electroestimulación, ejercita los músculos de los pómulos y el mentón, como si fuese una dinámica clase de gimnasia facial, para recuperar el tono que se pierde con el paso del tiempo.

16 'ARSENAL BEAUTY'

Cara, cuerpo y cabello. La cosmética encuentra nuevos aliados en los *gadgets de belleza*. Estos cuatro recientes lanzamientos mejorarán tu rutina 360°. Serás la enchufada del grupo.

Limpieza facial

Este dispositivo, fabricado con silicona resistente a las bacterias, arrastra la suciedad y las células muertas a través de ondas sónicas.

Luna Mini, de Foreo, 125 €.



La estetición, en casa

Dermaroller lleva 260 micro-agujas que realizan punciones en la capa córnea para que los ingredientes activos penetren mejor.

Dianzyme Gold Roll-Cit, de Environ, 250 €.



Nueva melena

El liso total deja paso a un moldeado ligero. Esta plancha giratoria peina, domina el encrespamiento e ilumina. De fácil manejo.

Bellissima Revolution, 119 €.



¡En movimiento!

Ya está aquí la última versión de la pulsera *UP by Jawbone*. Además de contar con entrenador inteligente, controla la frecuencia cardíaca.

UP3 Silver Cross, de Jawbone, 179,99 €.



DÍA

17

MANOS SUAVES

Hazte en casa una **manicura relajante**. "Lávate las manos con un jabón natural -la lavanda limpia y desinfecta-, déjalas 5 minutos en un cuenco con agua tibia y unas gotas de aceite esencial, lima las uñas, masajea 10 minutos, esmalta e hidrata", señala Tahone Jacobs, creadora de Per Purr.



Relax Soap, con lavanda y aceite de oliva, de Per Purr, 15 €; (perpurr.com).

Dulce sin AZÚCAR

La nutricionista J.J. Virgin, autora del libro *Sugar Impact Diet (El impacto del azúcar en la dieta)*, certifica que una persona consume de media al año 69 kilos de comida azucarada, la cual está ligada a diabetes, enfermedades del corazón y demencia. "Es como una droga -explica-. Pero cuanto menos comamos, menos querremos". La experta recomienda controlar la adicción con algunos sustitutos saludables.

CAMBIA ... POR...



Uvas

Arándanos



Puré de patatas

Crema de coliflor



Macarrones

Fideos de calabaza



Atrás quedaron las fórmulas autobronceadoras que hacían parecer *Naranja*. La nueva *mousse* de St. Tropez permite *graduar el tono*. Si lo quieres sutil, dúchate al cabo de 1 hora. Para un *look* intenso, espera 3 horas. Y sin jabón. "La fórmula se detiene con agua", asegura Sophie Evans, experta de la firma.



Auto-bronceador Exprés y en mousse, de St. Tropez, 37,50 €.



Camiseta Corpore, para mejorar la postura, 35 € (corporewear.com).

DÍA

20

EJERCICIO más rápido y efectivo

Combina tu rutina cardio con entrenamiento de alta intensidad, ya que quemará más calorías y será más beneficioso para el corazón. ¿Una alternativa para la elíptica o el step? Sujeta una silla y levanta la pierna 90° en paralelo. Sube y baja 20 veces. Repite con la otra pierna y haz en total tres sets de ejercicios.

DÍA

21

Simplifica el 'STYLING'

Con estos artefactos dignos de *Barbarella*, conseguir una melena sexy será pan comido.

Ondas surferas

¿Secar el pelo y luego rizarlo? En lugar de esto, enrolla el tubo al secador, secciona la melena en cuatro partes y... en lugar de mechones tendrás espirales.



Forstyler, 32,61 € (ebay.es).

Rizos 'bombshell'

Con estos rulos de silicona que no necesitan pinzas no correrás riesgo de quemarte. Colócalos y, cuando se enfríen, ¡bienvenidos sean los rizos!



Conair Secret Curls, 49 €.

DÍA

24

EL ACEITE *es la clave*

Aquí tienes una aplicación más de este viejo conocido: "Ayuda a combatir el encrespamiento", explica Marisa Jiménez, de Zach Estilistas (zach.es). La humedad lo provoca y el aceite cierra la cutícula, creando una pantalla protectora contra viento y marea.

DÍA

25

COPAS DE MENOS

¿Tarde con amigas a lo *Sexo en Nueva York*? Si te despiertas activa pero algo nublada, prueba el elixir del doctor de moda en USA, Frank Lipman: "Prepara una infusión de regaliz y el estómago se asentará al momento". Otro 'milagro': el suplemento natural S-Acetyl Glutathione. "Es el antioxidante más potente que conocemos", destaca el exper

ÍA
6

na GRANOS

car tu tubo de
Éstas son las
an los adultos
ir al grano.



Directo al poro
Granos dilatados,
piel que brilla
por la grasa...
un problema.
El ácido agárico,
presente en este
concentrado
específico, reduce
el tamaño del
poro y afina el
grano de la piel.
El resultado
es un cutis más
homogéneo.



Pulsaderm,
160 € aprox.

DÍA
27

UN FACIAL en 60 segundos

Algunas mujeres disfrutan con tratamientos faciales de 90 minutos. Otras, no tanto. Si eres de las últimas, prueba esta crema de **acción en 1 minuto**, rica en vitamina C. "La llamo el bótox natural por cómo suaviza las arrugas", destaca la dermatóloga Elizabeth Tanzi.



Flash Rinse 1 Minute Facial, de Ren, 42,82 €.

DÍA
28

Redefine TU DIETA

"Hay que buscar el mayor valor nutricional por cada caloría consumida", asegura el doctor Leo Galland, 'padre' de la medicina integrada (*Green Chic & gourmet*, ed. RBA, 17 €). Haz caso a sus consejos.

DI 'SÍ' a hierbas aromáticas y especias.

"Las recomiendo tanto por sus efectos antiinflamatorios como por el aroma que proporcionan al plato".

DI 'NO' a ácidos grasos trans.

"No sirven para nada nutricionalmente y son muy dañinos para la salud. Están en la margarina y los aceites vegetales".



Encontrarás 150 recetas del movimiento "bio".

Más salud en tus comidas

Superfoods (súperalimentos) fue otro de los neologismos que aprendimos en 2014. Seleccionamos tres magníficos y te contamos cómo y por qué incluirlos en tu dieta.

Con el desayuno, toma...



Chlorella
Esta microalga contiene la mayor concentración de clorofila (gran detox). Añade una cucharada a tu *smoothie*.

Con la comida, toma...



Brócoli
Hablamos de las hojas, muy ricas en vitamina C y calcio y con poder saciante como para sustituir a un sándwich.

Con la cena, toma...



Aceite de oliva
Es rico en ácidos grasos esenciales, que contrarrestan la inflamación y favorecen la actividad celular.