

ESPAÑA

# Women's Health

womenshealth.es

**MÁS  
FUERTE  
EN 30  
DÍAS**



**PLAN INTEGRAL  
DE 6 MINUTOS**

**EL MENÚ INTELIGENTE**

**QUÉ COMER**  
ANTES Y DESPUÉS  
DE CORRER

**TEST HEALTHY**

**Pelo, piel y uñas**  
LO QUE DICEN DE TU SALUD

**GUÍA PARA ELEGIR  
EL BRA PERFECTO**

← **Patry  
Jordán**  
La gurú del gym  
virtual

**¡LEVANTA  
EL CULO!**

4 EJERCICIOS  
QUE DE VERDAD  
FUNCIONAN

**La ley  
del deseo**

EL PUNTO 'TEEN'  
QUE PIDE TU RELACIÓN

Nº 44-ABRIL 2019- 3,50 € (CANARIAS 3,65 €)



8 413042 675406

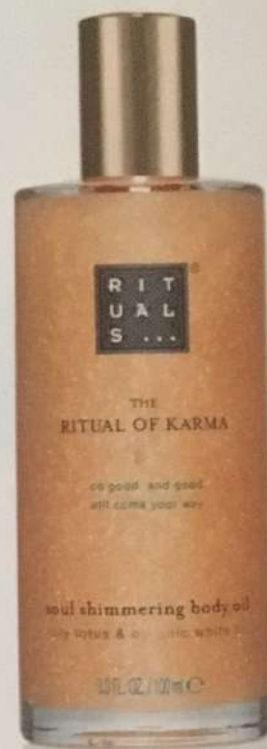
00044

# Alta definición

HAY MUCHAS NOVEDADES PARA DISFRUTAR DENTRO Y FUERA DEL GYM. ESTA ES NUESTRA WISH LIST.

Por LOLA LÓPEZ

**Adiós a las rojeces**  
Entrena duro pero sin que se note con *CliniqueFit Post-Workout Neutralizing Face Powder* de **Clinique** (34 €). Es un polvo facial posentrenamiento que reduce el brillo y las rojeces tras los esfuerzos.



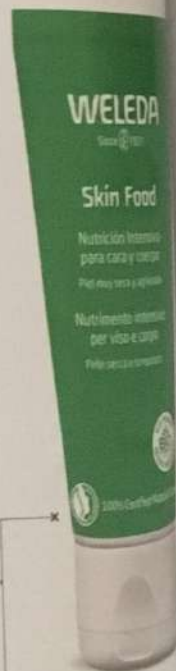
**Piel sublimada**  
El aceite corporal nutritivo *The Ritual of Karma* de **Rituals** (19,50 €) contiene partículas que aportan luz a la piel. Agita antes de usar, aplica tras la ducha hasta que se absorba totalmente y obtendrás una piel más glow.



**Rostro impecable**  
No tendrás pereza de limpiar el cutis con el *Cepillo facial sónico 2 en 1* de **Rio Beauty** (49,90 €). Un aparato que elimina impurezas, previene la hinchazón y alivia la tensión. Su pequeño tamaño lo hace apto para llevar en el neceser.



**Maquillaje ligero en un solo gesto**  
¿Tener buen tono de piel con un único producto tras acabar tu entrenamiento? Este deseo es fácil de conceder con *Palette Essentiel Été* de **Chanel** (60 €). Ilumina el rostro y da color a labios y mejillas de manera rápida y natural.



**Hidratante global**  
El icónico *Skin Food* de **Weleda** (9,95 €) es un producto SOS que ofrece un cuidado completo de pies a cabeza para todo tipo de pieles. Ha renovado su empaque y es más práctico y sostenible. Cien por cien natural, es ideal como producto multusos.