

1,50€

El corazón más divertido

QMD!

¡QUÉ ME DICES!



LAS FOTOS DENTRO

José Fernando y Amor SE COMEN A BESOS

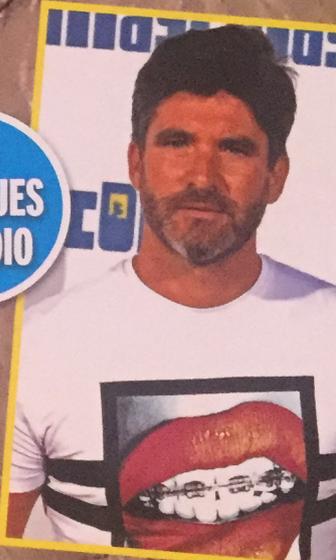


Laura Matamoros OPINA DEL VESTIDO DE NOVIA DE MAKOKE

Estilista de guardia



LOS MENSAJES DEL ODIO



Belén Esteban

DISPUESTA A ARRUINAR A TOÑO

Los 'hits' del otoño

Por **Lola López**
 La temporada que empieza nos trae novedades irresistibles que tienes que conocer

Tienes ante ti un nuevo curso para comprometerte con unos propósitos que te harán estar más bella y saludable durante todo el año, y uno de los más importantes es iniciar una actividad física regular.

BENEFICIOS DEL DEPORTE

Mejora la función mental, la rapidez, la imagen corporal... Para mujeres ocupadas, lo último es ponerse en forma en casa o en el parque. Tablas de fortalecimiento, ejercicios con gomas, correr en la calle... son actividades que aportan vitalidad sin perder tiempo en desplazamientos. En www.womansdayspain.es tienes todo lo necesario para sentirte bella y guapa de los pies a la cabeza.
Recupera el equilibrio. Durante el verano tendemos a olvidar las rutinas de belleza, pero cada temporada las firmas se renuevan con productos increíbles que te ayudarán en tu puesta a punto.

facebook @revistaQMD

PONTE EN FORMA

'Gym' dentro y fuera de casa

La tendencia actual es hacer ejercicio sin necesidad de acudir a un centro. En casa y en parques, podrás realizar rutinas que te pondrán en forma, como hace **Kate Hudson**. En este enlace encontrarás lo necesario para ponerte a punto: www.womansdayspain.es/salud-y-fitness/en-forma/

Aceite de masaje, Sport: **29,50 €**
 Castillo de Tabernas



Brazaletes de actividad 'Alta': **139,95 €**
 Fit Bit



Sujetador 'Brianna': **59,95 €**
 De Fabletics

Mallas 'Carpi': **74,95 €**
 De Fabletics



Zapatillas 'GoRun Ride 5': **99,95 €**
 De Skechers

PIES Y MANOS CUIDADOS

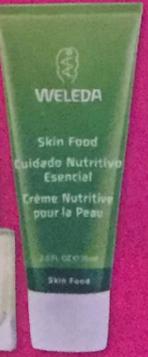
Sin rastro de durezas

Que ya no laves sandalias no quiere decir que no cuides tus pies. Libéralos de durezas y sequedades con limas y con hidratación intensiva. Es hora también de cuidar posibles enfermedades como hongos, que suelen aparecer en verano, y fortalecer las uñas.

Aceite de proteína y vitaminas: **5,55 €**



Crema nutritiva pies: **15,20 €**
 De Weleda



Protege el pie de afecciones: **15 €**
 De Excilor



Lima electrónica: **39,90 €**
 De Homedics



SANEA TU CABELLO

Fuerza y brillo

La sequedad y el color mate en el pelo son indicadores de que necesitas un tratamiento de hidratación. En otoño la caída capilar es mayor. Para frenarla, recurre a la nutricosmética y productos especializados. En cuanto a la tecnología, lo último es el secador con controles inteligentes de temperatura que no daña el pelo y le aporta brillo.



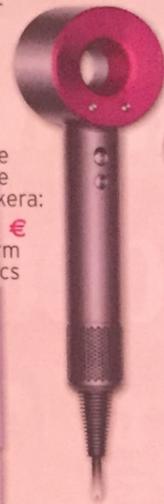
Tratamiento capilar de nutricosmética: **44,65 €**
 De Forté Pharma



Champú anticaída: **13,95 €**
 De Forté Pharma



Aceite de pepita de uva, Biokera: **19,90 €**
 De Salerm Cosmetics



Secador, que no daña el pelo: **399 €**
 De Dyson

RELAX EN CASA

Sauna reductora doméstica: **89,90 €**
 De Rio Beauty



Fresca y joven

Las largas jornadas de trabajo, unidas a las obligaciones domésticas, no dejan mucho tiempo libre para acudir a centros de relajación. Por eso, monta tu propio spa en casa con productos relajantes para baño, cuidado del cabello... También puedes utilizar tecnología doméstica para reducir grasa localizada, como cinturones reductores.



Loción de masaje: **3,99 €**
 De Dove

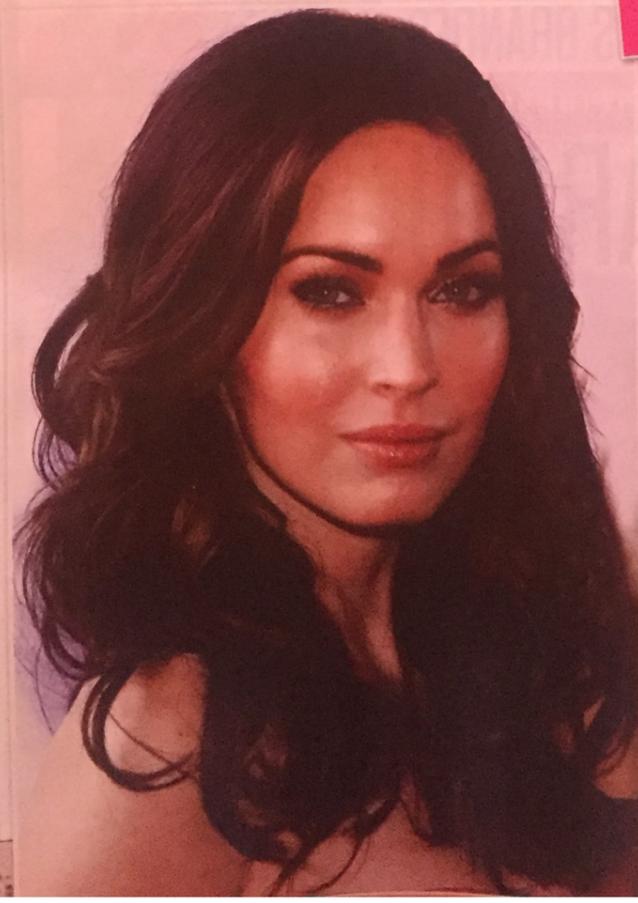


Extracto aromático: **18,55 €**
 De Eksperience

PIEL LUMINOSA

Recupera el tono

A la vuelta del verano, la piel se encuentra más seca, apagada, con manchas provocadas por la incidencia de los rayos solares y con falta de luminosidad. Tu cutis necesita un plan de rehidratación que incluya peeling, limpieza a diario y cremas nutritivas y aclarantes que traten el exceso de pigmentación. Ponte a ello y estarás tan luminosa con **Megan Fox**.



Loción de juventud, L'Intemporel: **51,20 €**
 De Givenchy



Perfeccionadora, Regenerist Luminous: **33,35 €**
 De Olay



Maquillaje y tratamiento anti-edad: **189 €**
 De Valmont



Crema blanqueadora: **55,56 €**
 De Wherteimar