

**BODY
FACT
ORY**

GIMNASIOS

Propósitos para el 2009

¡Feliz 2009!

¿Has pensado ya en algún buen propósito que plantearte? Seguro que tienes de todo tipo, pero hoy te proponemos una serie de buenas -excelentes- intenciones relacionadas con la salud y la belleza. Ya verás, ni milagros ni soluciones mágicas, sólo consejos útiles para que siempre tengas tu mejor cara.

1. Me pondré protección solar a diario... aunque no vaya a tomar el sol. Es importante llevar siempre una buena protección, bien en la crema hidratante o bien en la base de maquillaje. El sol está ahí cuando caminamos por la calle, incluso cuando está nublado, y se filtra hasta a través de los ventanales de nuestra oficina. Nuestra piel absorbe sus rayos nocivos en cualquier momento por lo que es absolutamente imprescindible un factor mínimo de protección todos los días. Además, está bien recordar que podemos conseguir un moreno más saludable con autobronceador, tratamientos de belleza y, por supuesto en la cabinas de bronceado.

2. No me olvidaré jamás de desmaquillarme ni de limpiar adecuadamente mi rostro. Es importante recordar que son muchas las mujeres que se van a dormir sin limpiarse el rostro correctamente o incluso, sin desmaquillar. Hay que tener claro que productos específicos para la limpieza del rostro **se deben formar parte de nuestro ritual de limpieza diario.** Comenzaremos cada mañana lavando nuestra cara con un gel específico mientras que, antes de irnos a la cama, haremos lo propio con un tónico o toallitas.

3. Le daré una oportunidad a los productos bio. ¿Por qué?. Las denominaciones "bio, biológico, eco, ecológico, orgánico y biodinámico, corresponden a productos cuya elaboración y producción están libres de sustancias químicas y sintéticas, tales como aditivos, pesticidas y organismos manipulados genéticamente, transgénicos. De esta forma no sólo cuidaremos nuestra piel sino también del medio ambiente, porque minimizamos el riesgo de alergias al ser sustancias naturales.

4. Reforzaré mis tratamientos con la acción de un sérum. Estos cosméticos, que contienen una alta concentración de activos, se centran en la reparación en profundidad de los tejidos epidérmicos o en una acción rápida en la piel. Su principal virtud se describe como una fórmula casi mágica gracias a la **alta concentración de sus componentes y su absorción inmediata.** Suelen ser de tacto ligero para favorecer una rápida absorción que permita aplicarlos antes de la hidratante habitual. Según para lo que estén destinados -antiarrugas, contra la grasa, hidratantes...- penetran en la piel y actúan en sus capas más profundas para, después, completar su acción con la crema.



5. Cuidaré mi piel sensible como se merece.

La piel es, seguramente, una de las características físicas más importantes de los individuos, ya que ésta posee tanto la función de protegernos como de presentar una imagen agradable a la vista. Las estadísticas hablan por sí mismas: 7 de cada 10 mujeres tienen la piel sensible. Los factores genéticos, los ambientales, la alimentación, los cambios hormonales o estacionales... la piel sensible es capaz de reaccionar a distintos estímulos como si se provocara algún tipo de alergia, por ende su estricto cuidado es más que necesario. Para que la piel sensible luzca de la mejor forma posible debemos empezar por la alimentación. **Se deben incluir ciertos alimentos ricos en vitamina C** (kiwis, naranjas, frutillas, etc); **se debe reducir o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas** así como el de alimentos picantes o que contengan especias. **Además deberás acudir a un dermatólogo o un farmacéutico** para que te recomiende el tratamiento adecuado que atenúe todos estos síntomas y deje tu rostro mucho más unificado, suave y saludable.

6. Me maquillaré, no me disfrazaré.

Uno de los grandes errores que comenten muchas mujeres es que, a la hora de maquillarse, terminan pecando por exceso. La sencillez triunfa, incluso dentro de los maquillajes más nocturnos. Lo que la mujer busca es una elegancia clásica e intemporal.

7. Haré algún tipo de ejercicio al menos un par de veces por semana.

Hacer actividades que te gusten y te relajen, te hagan sentirte más feliz, te pondrá más bella que ninguna crema ni ninguna cirugía externa". Algunos de los beneficios de hacer ejercicio son los siguientes: Disminuye su riesgo de tener una enfermedad del corazón, presión alta, osteoporosis, diabetes y obesidad. Tiene las articulaciones, los tendones y los ligamentos flexibles de modo que le es más fácil moverse. Reduce muchos de los efectos del envejecimiento. Contribuye a su bienestar mental y ayuda a tratar la depresión. Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad. Aumenta su energía y resistencia. Le ayuda a dormir mejor.

Le ayuda a mantener su peso acelerando su metabolismo que es la velocidad con que usted quema calorías.

8. Intentaré dormir ocho horas al día.

Para estar guapa y para tu belleza en general, tanto interior como exterior, tener buenos hábitos en lo que se refiere al descanso es imprescindible. Si no respetas un horario de descanso, además de notarlo por todo tu cuerpo, se verá reflejado en tu cara. **Lo ideal es dormir entre 7 y 8 horas diarias**, respétalo siempre que puedas. . Además, ¿sabes que durante el sueño es cuando tu piel más trabaja y se renueva? Aprovecha para aplicarte uno de los numerosos tratamientos nocturnos que te harán despertar resplandeciente.

9. Me dejaré caer por el spa unas cuantas veces al año.

Numerosos estudios independientes han probado que el baño en un spa, **incrementa la sensación de bienestar**. Un spa es el antídoto perfecto para luchar contra un agitado y estresado modo de vida. El agua templada y un masaje suave evitan la ansiedad, relajan los músculos tensos y estimulan la creación de endorfinas, la medicación más natural. Terminar el día con un baño en un Spa, es extremadamente beneficioso. Es ideal para descargar los músculos, así como de asegurarse un sueño descansado y relajado. Ya sea para una limpieza de cutis, un exótico masaje descontracturante, una depilación o una bonita manicura, en las manos de los profesionales conseguirás excelentes resultados y tú podrás tomarte ese tiempo para ti misma.



adidas.com/running

Porque disfruto de cada maravilloso y horrible minuto de esto

Aunque sean las 6 de la mañana y haga frío, estoy en la calle con un par de viejas amigas. Una en cada pie. Tan cómodas como el primer día. Ajustándose bien y trabajando duro: como mi anterior par, pero mejor.

Supernova Glide | Porque cada corredor es diferente


adidas

IMPOSSIBLE
IS NOTHING