

ERES TÚ... PERO MEJOR

Women's Health

LATINOAMÉRICA

FIRMES ¡YAY!

- > Rutina sin gym
- > 15 minutos al día
- > En solo 4 semanas

Healthcoaches

¿Saben de qué hablan?
P.86

MÁS SEXO QUE NUNCA

¡DUPLICA
TU ENERGÍA!
5 cocteles ultra
healthy

4

formas de
perder grasa
corriendo

Duerme mejor y adelgaza

Peinados
sexy para
entrenar
P.22

PRECIO DE VENTA:
México 49 PESOS
Exhibir hasta 02-04-17

7 509997 010571 01103

Colombia \$8100 • El Salvador 310 dólares
• Nicaragua 54 córdobas • Costa Rica 1680 colones
• Guatemala 25.25 quetzales • Panamá 3.10 balboas

WOMEN'S HEALTH DIGITAL

Consíguelo en el
App Store

Visítanos en womenshealth.com.mx

FIRMES ¡YAY!

MARZO 2017

 asics®

NUEVO GEL-NIMBUS 19

El experto en amortiguación
ahora con *FlyteFoam®

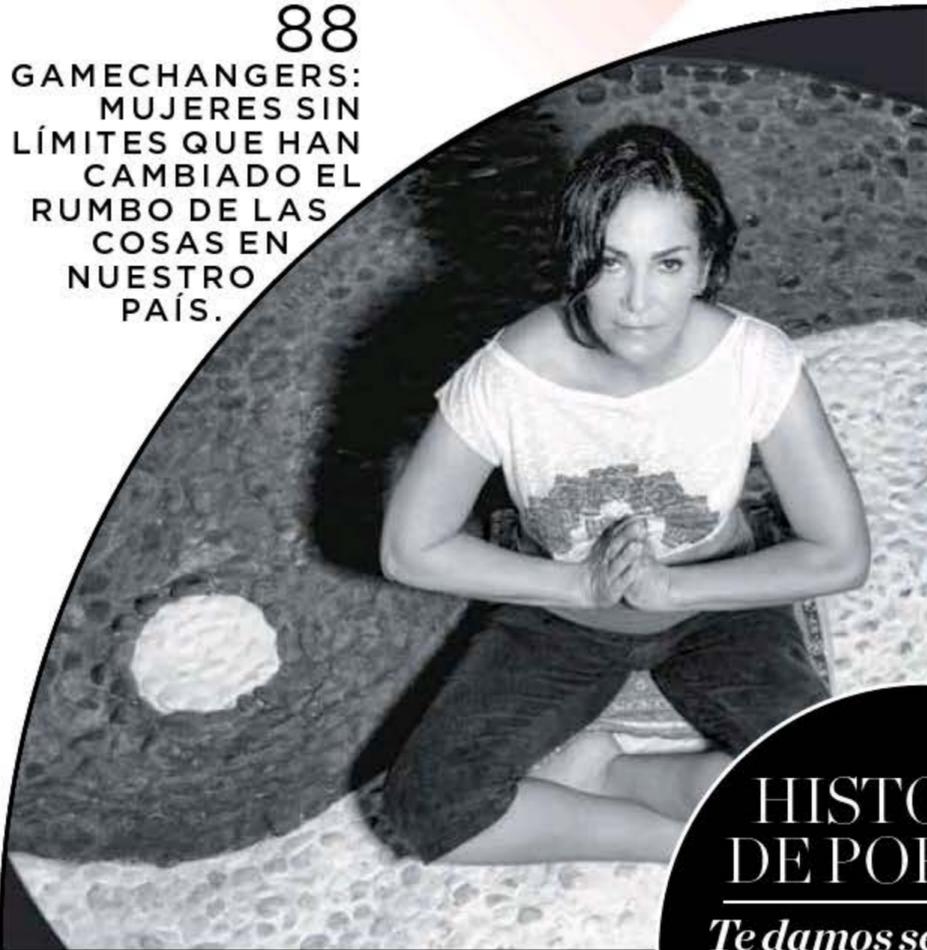


* Entresuela 55% más ligera que el EVA® regular.
* Recuperación instantánea durante la carrera.

 ASICSMexico  @ASICSMexico  ASICSMexico

0317

88
GAMECHANGERS:
MUJERES SIN
LÍMITES QUE HAN
CAMBIADO EL
RUMBO DE LAS
COSAS EN
NUESTRO
PAÍS.



79
SIN CENSURA
Conoce los secretos y las verdades que mujeres y hombres latinoamericanos compartieron en nuestra encuesta anual de sexo.



22
GANA LA BATALLA
Expertos nos dieron los mejores tips y productos para cuidar tu cabello al ejercitarte.



HISTORIAS DE PORTADA
Te damos seis razones por las que compraste esta revista. ¿Cuál quieres leer primero?

68
¿APROBADA?
Te explicamos cómo funciona cada tipo de proteína en polvo y cuál te conviene más tomar.



LÉEME PRIMERO SI...
no tienes idea de cuál proteína es mejor para ti.

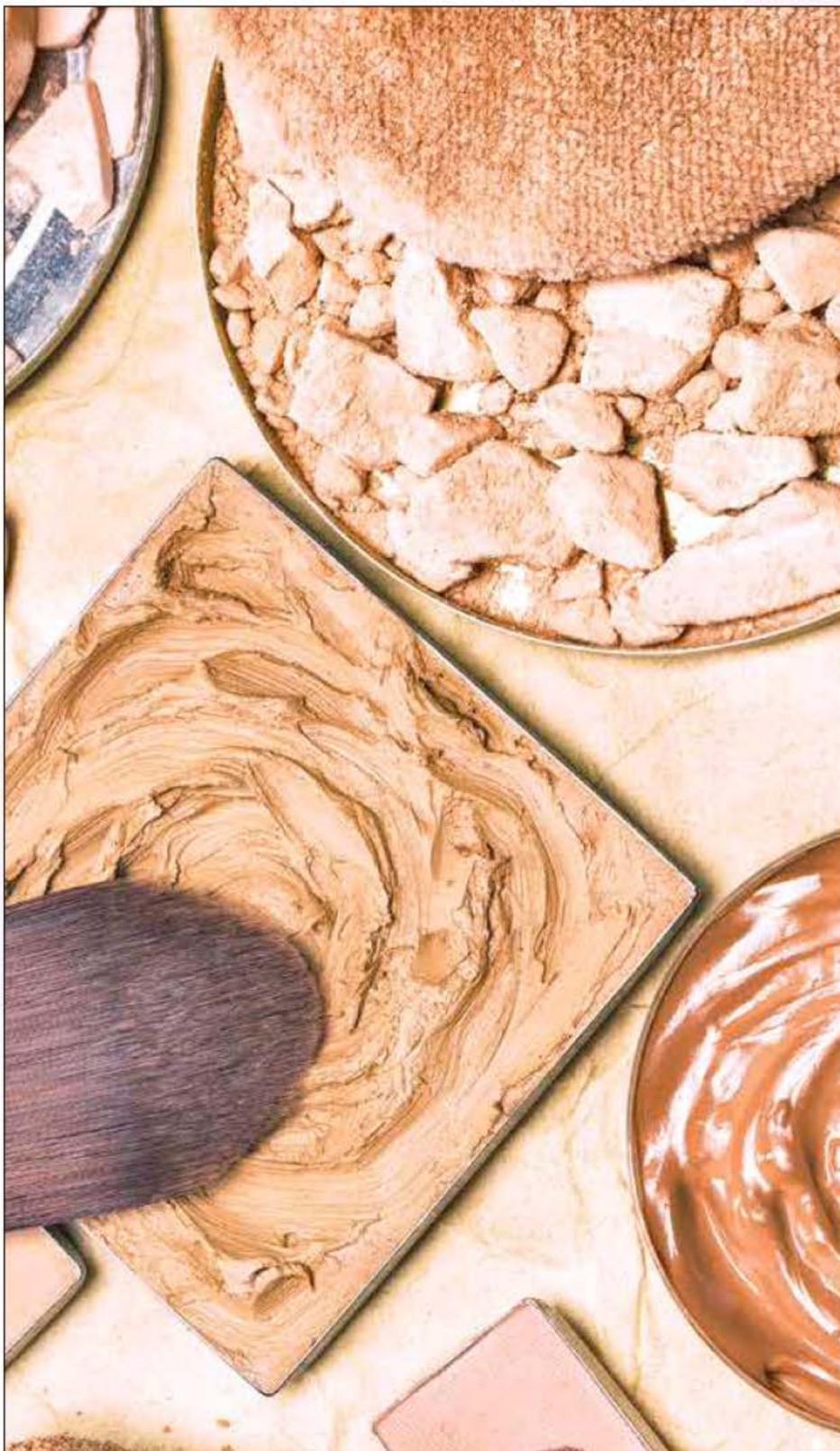


62
COCTELES CON BENEFICIOS
Deliciosos, saludables y a prueba de resacas.

LÉEME PRIMERO SI...
quieres entrenar sin sacrificar estilo en tus peinados.

44
RUNFESSIONS
Corredoras profesionales te cuentan sus momentos más extraños y cómo resolverlos.

EN PORTADA Isabel Blancart para Uno Models fotografiada por Edu García con maquillaje de Sarai Pujol y estilismo de Amarelo Studio.



EN CADA EDICIÓN

4/ Tu momento WH ¡Puedes aparecer en la revista! Si publicaste una foto usando los hashtags *#whsoyfuerte* y *#whsoyhealthy*, búscate en nuestras páginas durante este mes.

6/ Lo mejor del mes Estas son las tendencias y eventos más importantes que sucedieron en la web, entre el equipo *WH* y las lectoras.

8/ En tu maleta Descubre qué llevan en su maleta de gym tus celebridades favoritas.

10/ Tú pregunta Estamos abiertas a responder tus dudas sobre tooodos los temas que te preocupan.

12/ ¡A debate! Desde salud hasta nutrición, fitness y más, jugosas noticias y estadísticas para iniciar conversaciones.

42/ Copia el look de... Te mostramos cómo hacer para imitar el estilo de la celebridad del momento o de tu bloguera favorita. momento con tu guardarropa previo.

Y AHORA, EN LA EDICIÓN REGULAR...

BELLEZA+ESTILO

28
CONOCE TU BASE PERFECTA

Bases de maquillaje ideales para tu tipo de piel. Logra un resultado natural y radiante.

32
REPORTE DE TENDENCIAS
Las siete tendencias de moda que marcarán la pauta en esta primavera - verano.

TU MEJOR CUERPO

48
LEGGINGS PARA TODOS LOS DÍAS
Nuestros favoritos para que estés cómoda aun en los entrenamientos más intensos.

52
YO APOYO A LAS MUJERES EN EL DEPORTE
Conoce la historia de Lorena Garal, campeona de MTB, motocross y rally.

DOSIS DE SALUD

54
ASUNTOS PREOCUPANTES...
Los problemas de salud que tanto te agobian, sus explicaciones y soluciones.

56
PLANTAS DE PAZ
Llena tu casa de vegetación y olvídate del estrés.

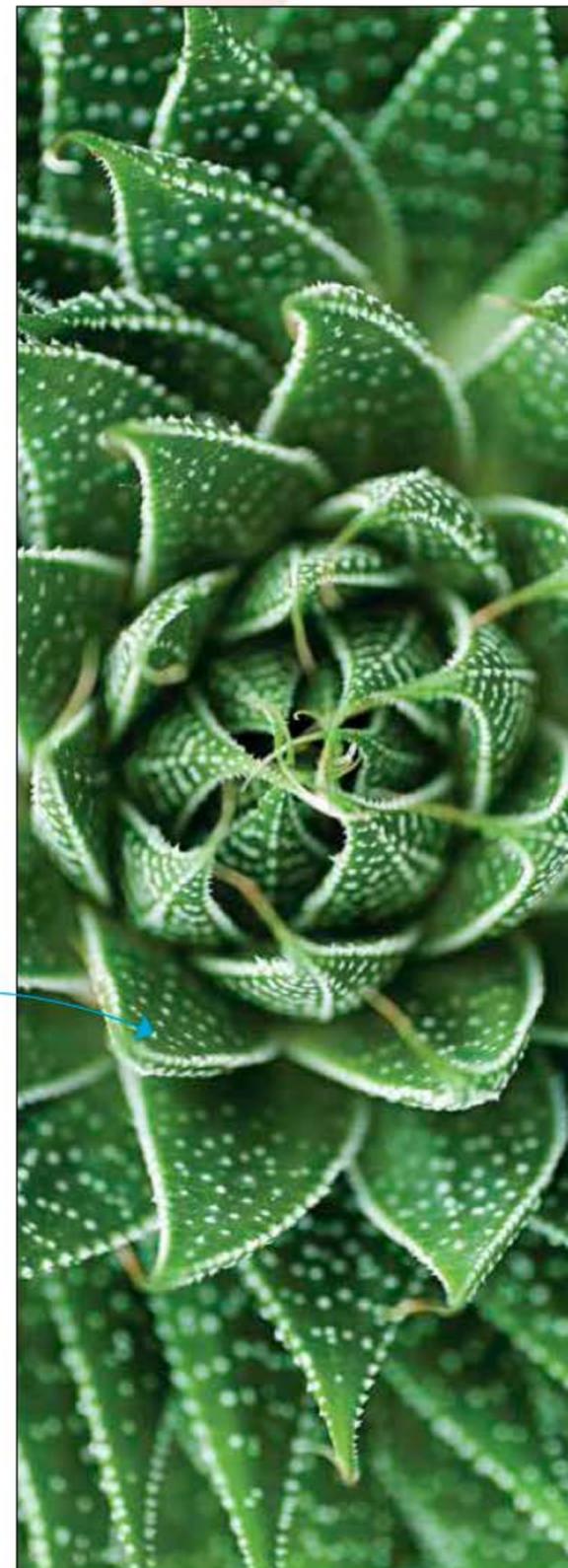
60
ANSIEDAD
Lo que no debes hacer si quieres ayudar a alguien que la sufre.

COME INTELIGENTE

66
LA FELICIDAD DE NO COCINAR
Sobrevive a un mundo que espera que ames cocinar.

71
NO MÁS KILO EXTRA
Enfrenta los momentos de cambio y ahórrate ese peso que te sobra.

AMOR+VIDA
86
EL ASCENSO DE LAS HEALTHCOACHES
Reconoce si quien te aconseja realmente tiene las credenciales para hacerlo sin dañar tu salud.



Eres tú... pero mejor

Women's Health

EDITORIAL

Javier Barranco
Director General Motorpress-Televisa
 César Pérez Cota
Director Ejecutivo
 Araiz Arriola
Coordinadora Editorial
 Ailedd Menduet
 Susana Estrada
 Norma García
Redacción

ARTE

Yacko Cornejo
Director de Arte
 Leonardo Torres Huelgas
Coordinador de Arte
 Mary Hurtado Ramos
Coordinadora de Operaciones
 Chavira Editores
Corrección de Estilo

COLABORADORES

Camila Ayala Espinosa,
 Fabrizio Chamor,
 María Fernanda López Campos
 y Maruet Rojas

FOTOGRAFIA

Edu García
 Horacio Castillo
 Pepe Escárpita

DIGITAL

Aurora Oliva
Directora Contenidos Online
 Michelle Prats Cantillo
Editora Digital
 María Fernanda López Campos
Community Manager

RELACIONES PÚBLICAS

Karla Piña
Directora de Marketing Comercial y Relaciones Públicas

VENTAS

Marielos Rodríguez **Directora General**

Alejandro Garza
 Tel.: 52612600 ext. 13771 / agarzab@editorial.televisa.com.mx
Coordinador de Marcas

Alejandra Pardo
 Tel.: 52612600 ext. 12629 / apardof@editorial.televisa.com.mx
Gerente de Marcas

MARKETING

Diana Bonardel **Directora General de Agencia**
 Erick González Angulo **Director de Marketing y Promociones**
 Claudia Rguez. San Miguel **Marketing y Promociones**
 Paulina Piña **Diseñadora de Marketing**
 César Jacques **Coordinación Circulación**

OPERACIONES

María Refugio Michel **Directora de Producción**

FINANZAS

Oziel Fontecha Flores **Director de Administración y Finanzas**

Rodale International

Robert Novick Senior Vice President, Rodale International, Business Development and Partnerships

John Ville Editorial Director, Director of Content, Rights & Photo Operations

Laura Ongaro Editorial Director, *Men's Health* & *Women's Health* International

Veronika Taylor Deputy Editorial Director, *Runner's World*, *Bicycling* & *Prevention*

Karl Rozemeyer Senior Content Manager

Samantha Qulsgard Associate Editor, *Men's Health* & *Women's Health* International

Denise Weaver Production Assistant

Natanya Sples Editorial Assistant

Kevin LaBonge Executive Director,

Business Development and Global Licensing

Angela Kim Director, Business Development

and Global Licensing

Tara Swansen Director, Global Marketing

Michele Mausser Finance Manager

Shol Greaves Administrative Assistant



The Brands Group

Una empresa de Grupo Televisa

TELEVISA BRANDS GROUP

Porfirio Sánchez Galindo

Director General

WOMEN'S HEALTH

© WOMEN'S HEALTH. Marca Registrada. Año 11 N° 03. Fecha de publicación: 06-03-17. Revista mensual, editada y publicada para los distintos países por EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V., Av. Vasco de Quiroga N° 2000, Edificio E, Col. Santa Fe, Del. Álvaro Obregón, C.P. 01210, Ciudad de México, tel. 52-61-26-00, por contrato de licencia celebrado con RODALE, INC. Editor responsable: Porfirio Sánchez Galindo. Número de Certificado de Reserva de derechos al uso exclusivo del Título WOMEN'S HEALTH: 04-2010-070810192000-102, de fecha 22 de julio de 2016, ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título: N° 13893, de fecha 21 de noviembre de 2007, Certificado de Licitud de Contenido N° 11466, de fecha 21 de noviembre de 2007, ambos con expediente N° CCPRI/3/TC/07/17778, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex S.A. de C.V., Lucio Blanco N° 435, Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México, Tel. 52-30-95-00. Distribución en zona metropolitana: Unión de Expendedores y Veedores de los Periódicos de México A.C., Barcelona N° 25, Col. Juárez, Ciudad de México. Tel. 55-91-14-00. ATENCIÓN A CLIENTES: a toda la República Mexicana tel. 01 800 REVISTA (7384782)

Impresa en México por: Grupo Ajusco S.A. DE C.V. José Ma. Agreda y Sánchez No. 223, Col. Tránsito C.P. 06820, México. Tel.: 51 32 11 00

COLOMBIA: Editorial Televisa Colombia, S.A., Calle 74 No. 6 - 65, Barrio Los Rosales, Bogotá, Colombia. Tel. (571) 376-6060. Fax: (571) 376-6060 ext. 1119. Ventas de Publicidad: Tel. (571) 376-6060; Fax: (571) 376-6060 ext. 1199. Suscripciones: Tel. (571) 404-9032 en Bogotá, Colombia; línea gratuita para el resto del país 01 8000 11 93 15; Fax: (571) 401-2253; suscripciones@editorialtelevisaco.com.co. Distribuida por: Comunican, S.A. Calle 103 #69B-43 etapa 5, Bogotá, Colombia. Teléfono: (571) 423-2300 EL SALVADOR: Imprecen, S.A. de C.V. Calle circulación, Pol. B Lote No.3, Plan de la Laguna, Antiguo Castlán, la Libertad, El Salvador. Tel: (503)2510-1400. COSTA RICA: Cimesa, S.A. Uruca 75 metros Noroeste puente Juan Pablo II, San José de Costa Rica. GUATEMALA: Ninishka, S.A. 24 avenida boulevard Atanasio Tzul 42-11 Zona 12. Tel. (502)225-5555. NICARAGUA: Distribuidora Continente, S.A. Sub-Urbana, esq. Bloque Roca (Coperco), 100 mts al sur. Nicaragua Tel: (505) 2260-0680. PANAMA: Distribuidora Panamex, S.A. Calle 15 y W Parque Lefevre. Tel: (507) 22 17 021.

EDITORIAL TELEvisa S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. Exportado por Editorial Televisa, S.A. de C.V. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

IMPRESA EN MEXICO - PRINTED IN MEXICO.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

ALL RIGHTS RESERVED.

© Copyright 2017.

SUSCRIPCIONES

Número telefónico para venta de suscripciones:
 01-800-222-2000

Atención a suscriptores:
 01 800 REVISTA (738-47-82)

Página web:
tbgsuscripciones.com

EDICIONES GLOBALES: DIRECTORAS EDITORIALES

ALEMANIA
 Wolfgang Melcher

CHINA
 De Hong Mei

TURQUÍA
 Deran Ozer

INGLATERRA
 Farrah Storr

ESTADOS UNIDOS
 Amy Keller Laird

SUDÁFRICA
 Danielle Weakley

AUSTRALIA
 Felicity Harley

FILIPINAS
 Lara Parpan

CHILE
 Francisca Bertrán

BRASIL
 Angelica Banhara

TAILANDIA
 Nitra Kitiyakara



Carta editorial

#GIRLPOWER

Las mujeres somos agentes de cambio desde la célula más pequeña de la sociedad, que es la familia. Cada mejora que haces a tu vida impacta inevitablemente en quienes te rodean. Si tú luchas y te esfuerzas por hacer las cosas distintas, a todas nos va mejor, es definitivo. Durante los primeros meses de 2017, hemos visto un sinnúmero de movimientos políticos y sociales comandados por mujeres en los que se exige lo básico: trato digno, respeto e igualdad de oportunidades. Sí, a veces suena a una lucha de nunca acabar, pero cada vez más en todos los países de Latinoamérica, los derechos que van impresos en las constituciones políticas se materializan para respaldar a las mujeres en los problemas cotidianos, que no son cosa simple. Nos enfrentamos, desde que salimos de casa, y casi sin notar, a un ambiente hostil en el que da la impresión que hay que pagar un precio extra por todo: desde nuestros artículos de cuidado personal, hasta la posibilidad de tener un puesto de liderazgo en una empresa. De manera silenciosa y casi imperceptible, la sociedad nos exige esforzarnos un poco más, dar un extra para conseguir lo mismo que cualquier hombre "se merecería" con menos esfuerzo.

Esto es molesto y frustrante, pero completamente modificable, y debemos comenzar con nosotras mismas. En nuestro lenguaje cotidiano se ocultan claros signos de violencia contra la mujer: como muestra, todos esos insultos dirigidos a la madre. Las palabras preceden a las acciones, si comenzamos por erradicar la violencia de nuestro vocabulario, ya habremos avanzado bastante. Por otro lado, tenemos la responsabilidad en el ámbito social y laboral, de evidenciar las prácticas que nos ponen en desventaja, desde el aire acondicionado de las oficinas, que está establecido a una temperatura cómoda para los hombres, pero inadecuada para las mujeres, hasta dividir de manera equitativa el trabajo doméstico no remunerado con los demás miembros de nuestras familias.

En este ejemplar presentamos por primera vez nuestra cobertura especial de GAME-CHANGERS, y te mostramos a mujeres ejemplares que creen que las cosas pueden mejorar y trabajan a diario para conseguirlo desde sus trincheras. Son, cada una de ellas, mujeres que dan esperanza e inspiran a tomar acciones en cada área de nuestras vidas. ¿Por qué nos mueve tanto este tema? Porque, más allá de las rutinas y dietas, en Women's Health somos una revista que busca ayudarte a ser feliz, plena e independiente en pleno ejercicio de tus derechos. Esperamos que el contenido de este mes sea para ti, tan emocionante e inspirador como para nosotras fue prepararlo. Y, ahora sí, ¡feliz Día de la Mujer!

Las editoras.

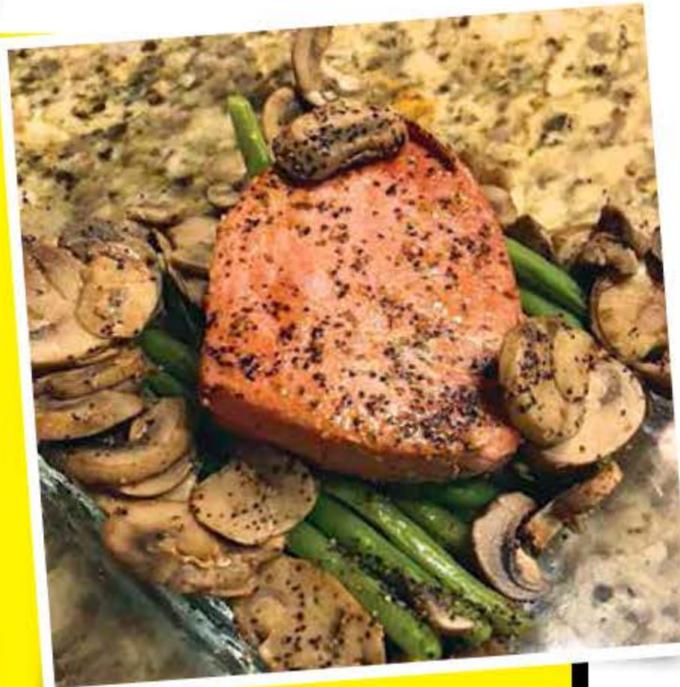
Tu momento

NO DEJES DE COMPARTIR TUS FOTOS EN INSTAGRAM Y TWITTER. ¡PODRÍAN APARECER AQUÍ!

#WHSoyHealthy



@ale_natural
Mi bowl de desayuno.



@healthy_vibes_only
¡Atún con ejotes y champiñones!



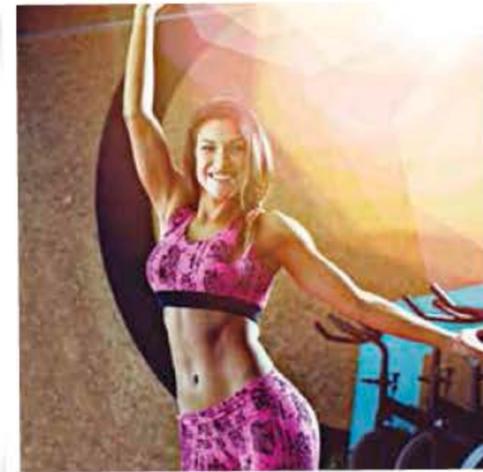
@saraicruzg
Mis deliciosos *hot cakes* son súper especiales, porque llevan harina de avena casera y stevia. No les pongo la yema, solo la clara, y llevan un poco de crema de avellanas y *pops* de quinoa.



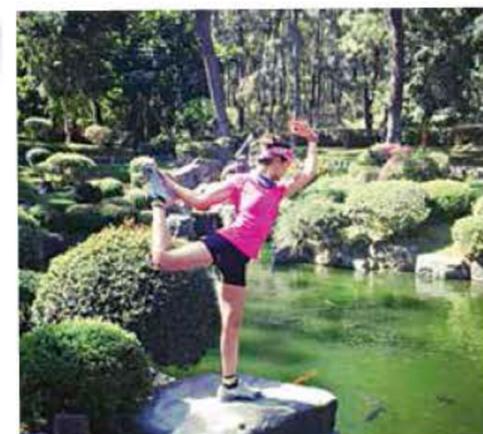
@paotorrenutriologa
¡Shot mágico!

#

WHSoyFuerte



@marelijaza



¡Me encantó! Buena ruta.

@cynthyalozada



@karyhdeez



¡Entrenamiento terminado! Hoy, 7.5K a nivel moderado. Vamos exigiendo cada día más.

@jendhi1

¡Vamos! Sé + social con nosotros.



@womenshealthmx

THE
NORTH
FACE

GEAR TO GET YOU GOING.

GYM READY.
WEATHER READY.
TERRAIN READY.



 MOUNTAIN
ATHLETICS

Lo mejor del mes

en web

(y del equipo WH)



FITNESS

6 EJERCICIOS PARA MARCAR LOS OBLICUOS

Este circuito te ayudará a definir el abdomen y resaltar los oblicuos.



NUTRICIÓN Y CONTROL DE PESO

CÓMO COMBINAR LAS FRUTAS

Incluso entre las frutas existen reglas y más vale conocerlas para no provocar un efecto contraproducente a la hora de ingerirlas.



SALUD

QUE LOS PRETEXTOS NO LE GANEN A TU VIDA SANA

A veces ponemos cualquier pretexto para no continuar con nuestra rutina o vida saludable. Te damos algunas soluciones para evitar el autosabotaje.



BELLEZA Y ESTILO DE VIDA

BATIDO ANTIARRUGAS

Si te estás enfrentando a las arrugas o la hinchazón, este licuado rápido y sustancioso será tu mejor aliado. Prueba la fusión de sabores que ofrecen sus ingredientes contrastantes y deliciosos.



AMOR Y SEXO

5 COSAS QUE NO DEBES HACER DESPUÉS DE TENER SEXO

Evita estas acciones y mantén tus zonas íntimas felices.



RETO DE ALTURA

Este mes, Michelle Prats, nuestra editora web, subió junto con el equipo de The North Face a la cima del Iztaccíhuatl, tercera montaña más alta de México (¡estás fuertísima, Mich!). Aquí nos comparte su experiencia y algunos tips: "Para vivir algo diferente e inolvidable entre nieve y montañas, no necesitas viajar al otro lado del mundo. México cuenta con muchas maravillas naturales, una de ellas el Iztaccíhuatl, que se encuentra a una altura de 5,240 msnm y es perfecta para demostrarte de qué estás hecha. Muchas veces te quedas en tu zona de confort, pero este volcán no te lo permitirá; subirlo

pondrá a prueba tus límites físicos y mentales, o das el cien por ciento o no conquistarás la cima". "Para tener un gran ascenso debes ir bien preparada, llevar un buen snack, mínimo dos litros de agua y, por supuesto, la mejor tecnología en calzado y ropa, ya que estarás expuesta a temperaturas bajo cero y trayectos que requerirán de zapatos con buen agarre y precisión. The North Face tiene todo lo necesario con alta calidad en textiles y tenis, para brindarte una experiencia fascinante multiterreno". ¿Quieres saber más de nuestro viaje? Visita www.womenshealthlatam.com



DOMINA LA MONTAÑA CON THE NORTH FACE MOUNTAIN ATHLETICS

Los deportes al aire libre requieren prendas con materiales y tecnologías de alto rendimiento. La nueva línea Mountain Athletics, de The North Face, revolucionó su tecnología en textil y calzado, buscando ayudar e impulsar a las atletas de outdoors a ir más allá de sus límites.

Sus tecnologías Flash-Dry y FlashDry-XD dan a

sus prendas ligereza, control de humedad, regulación de la temperatura, así como acelerada evaporación durante las actividades, lo que te mantendrá siempre seca, cómoda, ¡y con mejor rendimiento! Sus materiales son súper resistentes y te ayudarán a tener mayor rango de movimiento. ¡Nos encantó todo!



womenshealth.com.mx



Innovation
that excites®

NISSAN X-TRAIL. NUNCA DESAPERCIBIDO.



Sistema de navegación
y *NissanConnect®.



Around View Monitor
(Visión 360°).



Bluetooth® Streaming Audio
y controles al volante.



NissanConnect®

*NissanConnect® es un servicio que permite sincronizar un Smartphone con el vehículo. Utiliza NissanConnect® sólo cuando su uso sea seguro. No todos los teléfonos móviles son compatibles. Este servicio depende de un plan de datos. Servicio gratuito por 3 años a partir de la compra del auto. Consulta aplicaciones y detalles en www.nissanconnectmexico.com

Consulta equipamiento y aditamentos especiales por versión.

NissanXtrail.mx

¡En tu maleta!

La inspiración que necesitas para ir al gimnasio.

¿Qué hay en la maleta de *Larissa Rabago*?



Cómoda para todos los días y en tendencia. (Maleta, adidas by Stella McCartney, ppv)

Esta triatleta mexicana ama las carreras de larga distancia. Es disciplinada, apasionada de la vida y campeona mundial de Ironman de la categoría 18-24.

Tenis (Nike, \$1,723)
Por lo general planeo mis viajes y llevo mi equipo para entrenar. Pero cuando son viajes express y no puedo llevar todo, al menos busco un momento para salir a correr, que es lo más práctico.



Reloj (Fénix 5, Garmin, \$15,999)
Siempre lo llevo para tener un registro de mis entrenamientos, mi frecuencia cardiaca y tiempos.



Bloqueador (Avène, \$608)
Es muy importante para todas las que disfrutamos de hacer ejercicio al aire libre. Aunque estés en la ciudad ¡usa bloqueador!



Bebida hidratante (Powerade Zero, \$18)
La llevo para tomarla durante y después de entrenar. Me aporta los minerales que pierdo mientras sudo y evita la deshidratación.

Lentes (Oakley Prizm, \$4,130)
Son muy cómodos y protegen mis ojos mientras ando en bici o corro.



Street style

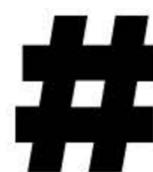
Pamela Allier

La bloguera mexicana siempre muestra propuestas frescas y muy innovadoras para todas aquellas a quienes les gusta vestir de forma minimalista con un toque original.
@pamallier

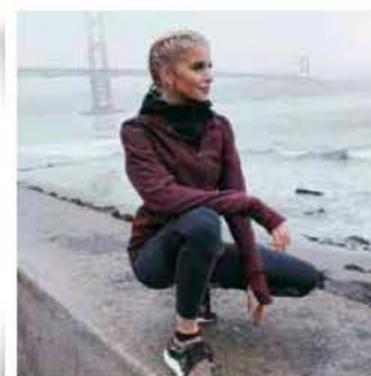


Olvida los skinny jeans y opta por unos **pata de elefante**. Relajados, cool y con mucha actitud, se han vuelto básicos, además de que te verás más alta.

Agrega una **prenda estampada** sobre básicos para darle un toque diferente y con mucho estilo. Un blazer relajado como este será perfecto para levantar tu outfit.



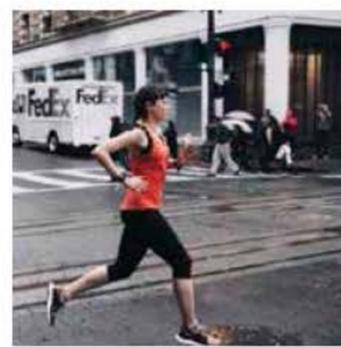
ULTRABOOSTX



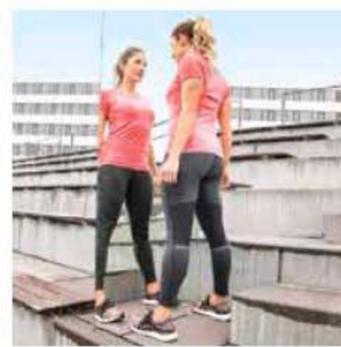
Acabando de correr el puente Golden Gate
-@carodaur



Triste de dejar a este poderoso grupo de mujeres
-@alice_tate



#ultraboostx
-@amelietauziede



Encuentra tu potencial
-@adidasrunning

#WHenmimaletadelgym

Queremos saber qué guardas en tu maleta del gym, sube una foto a Instagram o Twitter.



LOS DÍAS SE DISFRUTAN BAILANDO

#A710

01800 522 9000
SPORTCITY.COM.MX

SPORT
CITY

TÚ

LA PREGUNTA

NADA SE SALE DE LOS LÍMITES. NUESTROS EXPERTOS RESPONDEN A TODO.

FINANZAS

NO TENGO UNA TARJETA DE CRÉDITO, ¡ME ATERRA TERMINAR EN DEUDADA! ¿REALMENTE NECESITO UNA PARA HACER UN HISTORIAL CREDITICIO?

Con las deudas de tarjetas de crédito causando tantos problemas, tu miedo tiene sentido. Sin embargo, no contar con una significa que no puedes demostrar tu capacidad para usarla responsablemente, y esto podría tener un impacto negativo en tu historial crediticio, que se consulta en más del 90% de transacciones para préstamos. Sin el plástico, tu historial limitado puede impedir que te aprueben una hipoteca o un crédito con buena tasa. Para calmar tu mente, obtén un plástico sin anualidad, prepara el pago total mensual, y carga solo una compra por mes (la factura de tu celular). De esta forma no te atrasarás ni pagarás intereses variables.

CÁNCER

¿Respirar tan fuerte le está ayudando al Darth Vader junto a mí a tener una mejor sesión de yoga? ¡Me distrae horrible!

Respirar profundo es muy benéfico para reducir el estrés (lo que te ayuda a concentrarte en tu ejercicio), relajar los músculos e incrementar tu energía. En yoga le llamamos “pranayama” a la respiración que mueve energía a través del cuerpo. Pero algunos estudiantes pueden sobrecompensar exagerando. Cámbiate a otra parte del salón, o simplemente deja que el otro sea como es. Es lo que haría una buena yogui.

LA FUERZA DEL PULMÓN.



BAJA DE PESO

¿Cómo le puedo pedir a una amiga que sea mi compañera de pérdida de kilos sin ofenderla?

Hay dos estrategias inteligentes que recomiendo cuando le pides a alguien ser tu compañera de dieta. Primero, amortigúalo que le dirás con frases como “trato de ser más saludable” o “intento sentirme mejor”, pues corres el riesgo de herir sus sentimientos si te enfocas en la apariencia y pérdida de peso. En segundo lugar, aun cuando tu amiga esté pasada de kilos, no asumas que bajar de peso sea algo que desea hacer. Cambiar de estilo de vida es una decisión muy personal, solo porque tú estés lista y decidida a hacerlo no significa que ella lo esté. He aquí un ejemplo que no debe causar algún conflicto: “Laura, hay algo que quiero compartir contigo. Estoy tratando de ser más saludable y cuidar lo que como, y creo que lo haría mejor si tengo una amiga conmigo luchando por lo mismo. ¿Te interesa? Si no, no hay problema”. Al mantener el foco en ti y darle una salida fácil, es menos probable que se sienta ofendida o incómoda por rechazar tu oferta.



FOTOS: ISTOCK



ES EN SERIO: ¡PREGÚNTANOS LO QUE SEA! MANDA TUS DUDAS A WOMENSHEALTH@EDITORIAL.TELEVISA.COM.MX

COMIDA

P Si mis productos congelados se quedan por mucho tiempo en mi carrito del súper mientras sigo comprando, a veces los cambio por otros más frescos antes de irme. ¿Qué tan malo es eso?

Es inteligente mantener tu comida congelada lo más fría posible, así que es mejor que vayas por tus productos congelados al último. Si los pederos están a temperatura ambiente por mucho tiempo (más de dos horas), su superficie se puede calentar lo suficiente para permitir que las bacterias malignas se multipliquen. Si pones el artículo de regreso en el congelador, el crecimiento de microbios va a detenerse, pero los bichos que ya crecieron aún estarán en la comida cuando la saques de nuevo, haciendo

que potencialmente, tú o quien sea que la coma se enfermen. Además, recongelar puede provocar pérdida de humedad o cambios en la textura, así que el pobre que eventualmente adquiera el producto semidescongelado notará menor calidad (piensa en el helado derretido). Y si este asunto no toca tu corazón, también puedes causarle problemas al equipo de la tienda de autoservicio, ya que los clientes se quejarán por los alimentos más blandos o descompuestos, cuestionando si los refrigeradores están funcionando bien.



NO LOS DEJES ENTRAR EN CALOR.

SALUD

M e someto a un chequeo físico cada cuatro años y rara vez me enfermo, ¿está bien?

Las revisiones anuales han sido un estándar por décadas, pero investigaciones recientes encontraron que, si te sientes bien, éstas no cambian necesariamente tu estado de salud. Por ejemplo, una evaluación mostró que las visitas al médico cada 12 meses aumentaron la prestación de servicios preventivos – como colonoscopias – pero no disminuyeron significativamente el número de enfermedades terminales o muertes. Si no tienes alguna complicación médica, un estudio es una oportunidad para detectar problemas de los que puedes o no estar consciente, evaluar los factores de riesgo y construir una relación con tu doctor. Además, las pruebas de detección recientes pueden ser revisadas. No hay una regla formal para saber con qué frecuencia una persona sana necesita un chequeo, así que pregunta al médico si cada cuatro años está bien para ti.

ABRE LA BOCA Y DI, "CUÁANDOO".



COMIDA

P ensamientos aleatorios matapasiones surgen en mi mente durante el sexo. Me pregunto si mi mejor amiga quiere ir más tarde a Sículo, por ejemplo. ¿Cómo puedo mantener mi cerebro en el juego?

Es difícil apagar nuestros pensamientos dispersos en la cama, pero hay algunos hábitos que pueden colaborar a hacerlo. ¿El truco más simple? Contacto visual. Te ayuda a enfocarte en tu pareja, activando el sistema límbico del cerebro, área vinculada con la conexión emocional. Tocarse sensualmente de manera consciente también puede traerte al momento presente. Si tu mente divaga pensando en qué vas a cenar, olfatea el cuello de tu pareja y aspira su aroma, o intercambien masajes (investigaciones demuestran que un aceite con menta los ayuda a concentrarse en lo que hacen). Otra manera de seguir presente: Haz algo de ruido. Un gemido, una respiración profunda, o decir en voz alta lo que te está excitando puede mantenerte conectada durante el sexo. Conforme las practiques, estas técnicas ayudarán a dejar tus planes de entrenamiento o la lista del súper fuera del dormitorio, donde pertenecen.

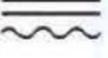
A *i* debate.

Noticias jugosas. Estadísticas interesantes. Temas de conversación.

¿TE SIENTES TRISTE?

Mueve tu trasero a la sección de legumbres. Un estudio realizado por el *Diario de la Salud Pública de Australia* revisó el impacto del consumo de frutas y verduras en relación con el bienestar psicológico y encontró que, entre más alimentos frescos comieron los participantes (hasta ocho porciones al día), mejor se sintieron. Además, hubo un beneficio extra: el aumento de felicidad registrado fue equivalente al que te provocaría pasar de estar desempleado a conseguir un trabajo.



POWERED BY
SENSORFLEX™
COMFORT SYSTEM 



are trademarks of TBL Licensing LLC. (c) 2016 TBL Licensing LLC. All rights reserved.

Timberland 
MADE FOR THE MODERN TRAIL



adidas



G R E A T E R
E V E R Y
R U N

ULTRA **B O O S T X**

adidas.mx/ultraboost_x



Un estudio reciente reveló que el 10% de mujeres jóvenes tienen este problema de pipí:

¡TRIVIA RÁPIDA!

A FUGA	B ARDOR
C ORINAR CON FRECUENCIA	D INFECCIÓN RECURRENTE DE VÍAS URINARIAS

RESPUESTA: A. Sí, el 10.3 por ciento de las mujeres entre los 19 y 30 años sufre de incontinencia urinaria, o fugas no intencionales. “La ‘incontinencia por estrés’, por la presión de reír, estornudar o trotar, es la más común en adultas de menos de 50 años”, dice la ginecóloga Ashlesha Patel. Los músculos débiles del suelo pélvico pueden tener la culpa. Fortálcelos realizando ejercicios Kegel todos los días: Empieza con tres series de 10 repeticiones, manteniendo cada una por cinco segundos. Aumenta gradualmente uno por semana cada presión, hasta que puedas sostenerlas durante 10 segundos.

CASCARRABIAS

¿Estás irritable o nerviosa? Existen muchos factores que influyen: el trabajo, los gastos, la pareja, o esos días del mes, pueden golpear tu ánimo. Si lo empiezas a ver reflejado en tu salud, con insomnio, gastritis, colitis, dermatitis o comer por ansiedad, es hora de tomar medidas para acabar con ello rápidamente. Si ya intentaste de todo sin éxito, ¡no te desanimes! Hay una solución que te hará volver a ser tú misma y sentirte bien por dentro y fuera, el medicamento homeopático, Tresness tabletas. Su pasiflora te hará sentir relajada y tranquila. Consulta a tu médico.

1 MILLÓN DE LIKES

← TODO CAMBIO DE VIDA TIENE ESPINAS.

FLUJO DECRECIENTE

La perimenopausia, fase de transición de cuatro a 10 años antes de la menopausia, realmente puede empezar temprano, alrededor de los 30. Muchas mujeres jóvenes no saben que esta es una posibilidad, y los médicos no siempre reconocen los síntomas en este grupo de edad. Aparte de periodos irregulares, estos signos pueden indicar que tu menstruación está despidiéndose:

PUEDA SER PERIMENOPAUSIA

Bajo deseo sexual

Aunque tu relación sea increíble, los cambios hormonales pueden disminuir tu deseo.

Sudoración

Tienes auténticos bochornos: sensaciones de calor repentinas e intensas, acompañadas de sudor y rápidas palpitaciones cardíacas.

Insomnio

No te explicas tu dificultad para dormir, que a menudo va acompañada por sudoración.

Aumento de peso

Sin haber cambiado hábitos de alimentación o de ejercicio. Tener menos estrógeno puede incrementar tu porcentaje de grasa corporal (hasta seis kilos durante todo el peri-periodo).

PROBABLEMENTE NO

Bajo deseo sexual

Si tienes problemas para conectarte con tu pareja por algún resentimiento, o porque estás tomando ciertos medicamentos (para la presión sanguínea o antidepresivos).

Sudoración

Si tus episodios son sutiles y ocurren alrededor del periodo, o si estás bajo antidepresivos.

Insomnio

Si tienes estrés o tus noches sin dormir ocurren durante la semana antes de tu periodo.

Aumento de peso

Si has estado faltando al gimnasio o comenzaste a tomar antihistamínicos o antidepresivos.



Los buenos hábitos pueden tener un efecto dominó de bienestar, pero sus vínculos no son siempre obvios. Estas son las cadenas de reacción descubiertas más recientemente:

MÁS FIBRA → ENCÍAS MÁS SANAS

Nuevos datos revelaron que personas que comen menos de 12 gramos de fibra al día, son más propensas a tener enfermedades en las encías que quienes ingieren 24 gramos o más. Consumir granos enteros es muy beneficioso para las encías, pues éstos pueden frenar la inflamación crónica, que es un factor clave en el desarrollo de la enfermedad periodontal.

ENCÍAS MÁS SANAS → PULMONES MÁS SANOS

La encuesta dice: Las personas que se saltaron la visita al dentista tuvieron un riesgo 86 por ciento más alto de padecer neumonía que quienes fueron dos veces al año. Resulta que puedes inhalar bacterias que están en tu boca y causar de esta forma inflamación de los pulmones, pero una buena higiene oral –con dos revisiones al año– puede reducir los bichos malignos bucales.

Nosop[®]

Gel íntimo

Siéntete segura,
siéntete mujer.

- Antibacterial natural, elimina bacterias causantes del mal olor
- Auxiliar en la prevención de infecciones íntimas
- Su acción emoliente ayuda a disminuir la irritación

Tan natural como tú,
tan especial como tú.



Higiene es salud.
Aviso SSA: 123300EL950887

 ARMSTRONG

ARMSTRONG LABORATORIOS DE MÉXICO, S.A. de C.V.

MENTE

a

debate!

BAJO MI PIEL

Hacerte un tatuaje tal vez te provoque un efecto poderoso y no solo dolor. "El arte en el cuerpo puede servir para hacer gráfico el sufrimiento por enfermedades mentales," dice el psicólogo Gabriel Crenshaw, profesor de neurociencia en la Universidad del Sur de California. Personas en todo el mundo se están haciendo tatuajes de un punto y coma para mostrar que no se han dado por vencidos después de haber tenido pensamientos suicidas, adicciones y otras luchas psicológicas (conoce más sobre esto en projectsemicolon.com). Solo no lo hagas por impulso: Un tatuaje puede apuntalar tu fuerza mental, pero no resolverá tus problemas.



Más amor

Últimamente hemos visto las noticias inundadas de sucesos violentos, como la balacera en una escuela de Monterrey, primera en su tipo en nuestro país. La asociación Voz Pro Salud Mental Ciudad de México (VPSM CDMX) ha recopilado información sobre qué factores pueden desencadenar este tipo de hechos y cómo prevenirlos. "Al no presentar un motivo claro y ocurrir en lugares en los que normalmente nos sentimos seguros (escuelas, restaurantes, parques, etc.), los tiroteos masivos nos hacen sentir vulnerables, y, si son realizados por un niño o un joven, causan aún más desconcierto", señala Gabriela Cámara, Presidenta Honoraria de VPSM CDMX. La revista *Mother Jones* explica que los perpetradores de estos tiroteos pueden presentar una mezcla de pensamientos suicidas, desesperación y enojo. Y también está el fácil acceso a armas de fuego, en los hogares donde las hay, se incrementa la muerte por violencia o suicidio (en Estados Unidos, éstas son causantes de más del 70 por ciento de homicidios y del 50 por ciento de los suicidios). El Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud constituye el primer estudio exhaustivo sobre este problema de escala internacional, y trata de mostrar que la violencia es prevenible. Este tipo de actos no suelen ser impulsivos, llevan una planeación y muestran señales previas. En VPSM CDMX buscan llevar prevención a escuelas e instituciones de salud, así como a la población en general. Esta asociación cuenta con el programa Rompiendo el Silencio, que busca que alumnos y maestros aprendan a manejar sus emociones sanamente y detectar signos de peligro a tiempo.

¡Cañón!

¡SÚPER!

¡Perfecto!

¡INCREÍBLE!

Todos esos superlativos que usamos en línea, pueden estar metiéndose con nuestra cabeza. "El 86% de los usuarios de algunas redes sociales se sienten decepcionados cuando los comentarios que les hacen no son amplificadas", explica Pamela B. Rutledge, directora del Centro de Investigación Psicológica en Medios.

¿Por qué la hipérbole?
Los mensajes de texto implican menos información que la interacción cara a cara, y ya que los humanos anhelamos conexiones sociales, tratamos de transmitir tanto contexto y emoción como podamos para enriquecer la experiencia.

¿Cualquier inconveniente?
El lenguaje dramático puede provocar que nos cuestionemos el valor de una retroalimentación "normal", entonces tal vez dudemos de nosotras cuando nuestra última foto obtenga un "bonita" versus un "¡HERMOSA!".

Entonces, ¿cómo pararlo?
La interpretación que hagas sobre los comentarios de otros está en tu cabeza, no en la de quien comenta. Cuando permites que afecten tu estado de ánimo, cedes tu poder. Hacerlo consciente logra que dejes de dudar de ti.

Midiendo. Sintiéndome deprimida.

¿Por qué un gran porcentaje de las usuarias de apps asegura que su sentir respecto a su apariencia física "depende del día"? La experta en imagen corporal, Susan Albers, ve el síndrome de comparación como motivo principal. Aquí su consejo para prevenir escenarios que te hagan sentir menos que los otros.

Usa tus palabras.
Adjetivos comparativos ("más bonita", "más flaca") disparan nuestros sentimientos de inferioridad. Cambiarlos por la palabra diferente ("mi pelo es diferente al de ella"), que es una descripción más neutral, puede modificar tu perspectiva a lo positivo.

Practica la compasión.
Por otro lado, concentrarte en tus similitudes también puede levantarte. Por ejemplo, en vez de envidiar el cuerpo de otra chica, recuerda

que ambas son mujeres y saben lo que se siente lidiar con inseguridades. Trata de decirte, "ambas...", y llena el espacio con alguna experiencia amable que puedas haber compartido con esa persona.

Sé buena.
Encuentra algo que aprecies en la personalidad del otro. Quizá sea su risa contagiosa o su malévolo sarcasmo. La amabilidad puede disolver los celos, y tener pensamientos positivos tal vez ayude a que te sientas más feliz en general y al instante.





Lo bueno que hagas hoy, será para toda su vida

Elevit^{M.R.}: indicado para el aumento de las necesidades de vitaminas, minerales y oligoelementos **en todas las etapas del embarazo y durante la lactancia.**

- Elevit^{M.R.} ayuda a prevenir defectos del tubo neural por falta de ácido fólico y la anemia por deficiencia de hierro
- Caja con 30 comprimidos
- Un comprimido al día



Elevit^{M.R.} es marca registrada de Bayer Consumer Care AG, Bayer[®] y [⊕] son marcas registradas de Bayer AG, D.R. © Bayer, México, 2016.

Lea las instrucciones de uso. Consulte a su médico
MAP: L.MX.MKT.CC.01.2017.2199 CLAVE AUT: 173300201B0150



20

por ciento extra puedes ganar si te perciben como bien arreglada. No estamos diciendo que tengas que invertir horas o ponerte mil cosas, unas uñas lindas marcarán la diferencia. Prueba el esmalte en tono nude Montpelier Walk, de Nails Inc (\$390). Está enriquecido con carbón vegetal para proteger tus uñas contra los efectos de la contaminación.

FUENTE: UNIVERSIDAD DE CHICAGO

Cambia tu rutina capilar

Si no has oído del fenómeno de “lavado en reversa”, o te suena a que solo es otro truco de vloggers, deberías saber esto: “aplicar el acondicionador primero es un atajo real para conseguir un pelo más sedoso”, dicen los expertos. Esta acción aumenta los beneficios de hidratación, mientras que usar el champú después ayuda a quitar los residuos químicos que provocan que el cabello quede pesado, sin volumen, seco y quebradizo. Estos acondicionadores de la próxima generación son los productos perfectos para que entres a la tendencia, escoge el que mejor te acomode. Bienvenida al futuro...

Bellezacheck.com

Si te interesa enterarte de opiniones reales de mujeres como tú acerca de un producto en el que quieres invertir, este sitio web será tu nueva biblia. Al igual que los espacios que reseñan destinos o restaurantes, en esta página encontrarás la calificación y los comentarios de usuarias que han compartido sus experiencias sobre algún maquillaje, tratamiento u otros productos de belleza. Para hablar sobre alguno, solo debes registrarte en la página y, al hacerlo, podrás participar en muchas dinámicas para probar nuevos lanzamientos de diferentes marcas de belleza antes que nadie.

Para pelo maltratado
KMS California Moist Repair Conditioner Revitalisant, ppv

Hidrata y repara el cabello a profundidad, mejorando la elasticidad y manejabilidad.



Para antes del peinado
TRESemmé Beauty-Full Volume Reverse System Pre-Wash Conditioner, \$76

Nutre el cabello, dejándolo brillante y cero resbaladizo. Listo para usar pasadores.



Para cabello delgado
L'Oréal Paris Volume Filler Thickening Conditioner, \$101

Penetra en las fibras del pelo creando una textura más gruesa y añadiendo volumen sin sumar peso.



infinitiPRO[®]
by CONAIR[®]



200°C
CERDAS COMBINADAS
NYLON, SILICÓN
Y CERÁMICA

DIAMOND
BRILLIANCE
SHINE SYSTEM

SISTEMA DIAMOND RADIANCE
CEPILLO CALIENTE CON INFUSIÓN DE CERÁMICA/DIAMANTE

ALACIA AL INSTANTE. DA MÁXIMO BRILLO
Y ELIMINA EL FRIZZ

AVANZADO ACONDICIONAMIENTO
IÓNICO

Los 20 trucos de dos gurús que te harán ganarle la batalla a tus *bad hair days*, incluso si hay sesiones de boxeo, CrossFit, tenis, yoga y running de por medio.

Por Virginia Lombrana

Fotos Edu García



PELO DE ALTO IMPACTO



BOXEO.
*Da el golpe
con trenzas
pegadas y de
raíz. ¡No se te
moverá ni
un pelo!*

ESTILISMO: GERARD SOLÉ Y ANNA OTERO. PELO Y MAQUILLAJE: SARAI PUJOL CON PRODUCTOS DE L'ORÉAL. SPAIN. MODELO: CARMEN SANTACRUZ. DE VIEW MANAGEMENT. TOP "YOGINI MIX", DE PUMA. CHALECO DE CASALL CINTAS DE DOMIOS.



CROSSFIT
*Recoge el
cabello en
secciones y
evitarás que
se deshaga
la coleta.*

AMÁRRALO EN CORTO

Pero sin apretar... Evita las ligas de hule y, sobre todo, no las ajustes. Mejor opta por las que son de algodón suave o cintas elásticas de un centímetro de grosor (como las de la marca Scünci), que recogen de manera firme el cabello sin dañar la fibra.

EL ESTILISTA DE LAS CELEBS

ALBERTO CERDÁN

Maneja las tijeras como pocos. Una maestría que le ha permitido peinar a Bar Refaeli, Claudia Schiffer o Cate Blanchett y muchas más... Si quieres sentirte como ellas, sigue sus consejos:



1 ¿No sabes cómo aplicarte el champú en seco? Lo importante para que no se pegue es tener el cabello totalmente seco y pulverizar solo en las raíces a una distancia de unos 20 cm. Después masajea con los dedos.

2 Un tip para acertar con el tinte: si no tienes canas, lo ideal es elegir un color dos tonos por encima del de tu piel. A partir de los 40, hay que escoger opciones más claras y aportar un contraste de luz.

3 La clave para aplicar bien un producto anti-frizz es hacerlo en función del grado de humedad que tenga el pelo. Si está seco requiere muy poca cantidad para no apelmazarlo; en mojado hay que poner más, porque el cabello está más suave y el producto se patina.

4 Para decir adiós a los tirones cuando te desenredas el pelo, el truco está en empezar a peinarlo por la parte de la nuca, y desde allí avanzar ha-

cia la parte frontal, así como ir separando las capas poco a poco, comenzando por las puntas hasta llegar a la raíz.

5 Es importante oxigenar el pelo. Para hacerlo, aunque parece básico, hay que saber utilizar el peine y el cepillo de manera natural y suave, y no abusar de la secadora.

6 No te acostumbres a usar siempre los mismos productos; igual te estás perjudicando. El cabello también evoluciona y se va debilitando con los años, por eso conviene hacer un diagnóstico continuo.

7 Existen multitud de acondicionadores que te pones durante un minuto y sales de la ducha. Estos ayudan, desde luego, pero los realmente esenciales son los que te pones en el salón de belleza, que se hacen personalizados y con la exposición de tiempo adecuada para aportar una buena hidratación de la raíz a las puntas.



TENIS
Una trenza en espiga aguantará tu ritmo sin que te despeines.

BRILLO

'Magic Elixir', de Kiehl's (\$435). Una concentración de aceites naturales (romero y aguacate) que restaura el balance de hidratación y mejora el brillo natural del pelo.



HIDRATACIÓN

'Nourishing Moisture Oil Spray', de Macadamia (\$663). Fórmula nutritiva infundada con aceite de macadamia, argán y vitamina E que protege la fibra de la resequead y daños causados por los rayos UVA.



ANTI-FRIZZ

'No Frizz Weightless Styling Spray', de Living Proof (\$570). Es un estilizador ligero que suaviza y elimina el frizz bloqueando la humedad sin dejar pesado el cabello. Es libre de aceites y siliconas.



NUDOS

'Borrador de daño largo perfecto', de Garnier (\$29). Con concentrado activo de frutas, desenreda los mechones a la vez que nutre las puntas y facilita el peinado.



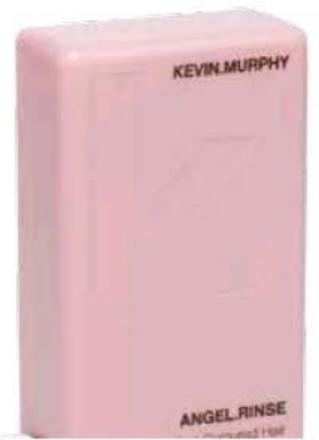
FUERZA

'Keratina Shampoo', de Kativa (\$598). Champú con queratina para restaurar la fibra capilar y mejorar su resistencia.



VOLUMEN

'Angel Rinse', de Kevin Murphy (\$544). Acondicionador, a base de agentes hidratantes procedentes del mango, la manteca de cacao y el aceite esencial de mandarina, para dar cuerpo al cabello.





YOGA
Despeja tu cuerpo (y tu mente) con este chongo.

CONTROL DE DAÑOS

'Nourishing Mask', de AMIKA (\$560). Tu melena recuperará su flexibilidad con esta mascarilla nutritiva rica en extractos botánicos.



CONCENTRADO DE BELLEZA

'Phytomillesime', de Phyto (\$667). No dejes que tu pelo cambie de color si lo llevas teñido o con mechas. Este tratamiento sin aclarado, con ingredientes vegetales en un 95 por ciento, protege el tono y lo mantiene radiante.



MÁXIMO SECADO

'Featherweight 2', de T3 (\$4,350). Logra un acabado profesional y en la mitad de tiempo que las secadoras estándar.



“APLICA EL CHAMPÚ SECO EN SOLO EN LAS RAÍCES”

8 Nunca vayas a la cama con la cabeza mojada.

Es un error muy grande, porque el pelo adquiere vicios poco saludables; se pueden crear remolinos para toda la vida.

9 Para que esas ondas que tanto te ha costado hacerte

por la mañana no desaparezcan, sigue estos tres pasos: da forma al cabello con una secadora, usa el producto adecuado y realza los rizos

con una tenaza desde la raíz a la punta, peinando horizontalmente en los laterales y verticalmente en la nuca.

10 Si dudas a la hora de elegir el corte de pelo,

pregúntate qué quieres conseguir. Para un efecto de impacto, la tendencia es cortísimo, un medio muy medio o un largo extremo. Prueba complementar con un toque de color. Ten en cuenta que el tinte también puede fungir como accesorio.

CON MUCHA CLASE

EDUARDO SÁNCHEZ

Buen gusto innato. Sus manos prodigiosas y su elegancia lo han convertido en uno de los estilistas más reconocidos y todo un creador de tendencias. Aquí su tutorial en primicia. ¡Ponlo en práctica!



1 Para mantener el peinado, si tienes el pelo corto conviene que te lo retoques cada cuatro semanas. Si lo tienes largo, ve a la peluquería cada ocho. Para mantener el estilo mientras está creciendo, con un cabello rizado utiliza espuma; y si es lacio, un spray de volumen.

2 A la hora de usar la secadora, es fundamental quitarle antes la humedad al pelo para que no sufra mucho. Y si tienes la hebra muy fina y le cuesta tomar cuerpo porque está muy pegada a la raíz, pasa antes un cepillo redondo.

3 Recuerda que la mascarilla necesita un aporte mínimo de calor, sea con una toalla caliente o con una gorra de plástico para que haga su efecto. En cualquier caso, para una hidratación profunda se requiere un proceso más largo y constante y siempre con aporte de calor en un aparato de salón.

4 Asegúrate bien de que el pelo está totalmente seco antes de pasar las planchas o la tenaza, pues si no, no conseguirás el efecto deseado y, además, el cabello sufrirá mucho más y hasta podría quebrarse.



RUNNING

Corre sin que se mueva un pelo.. hazte una trenza en diadema y una coleta.

5 ¿Tienes el pelo fino y aplastado y no sabes cómo darle cuerpo? Ten en cuenta que los tintes y las mechas dan textura, que viene generada de la ligera sensibilización de la fibra capilar. Además, los productos de styling en polvo o en spray ayudan a obtener el volumen deseado. Y también la secadora. No es recomendable utilizar demasiado el cepillo.

6 Es un mito eso de que los sueros engrasan. Estos tratamientos están concebidos para desenredar, cerrar la cutí-

cula y aportar brillo. Como en todo, eso sí, hay que aplicarlos siempre en su justa medida.

7 Si no tienes un gran presupuesto para adquirir muchos productos, prioriza un champú confiable y una buena mascarilla, en el caso de cabello seco y teñido; y en pelo lacio, basta con un producto que genere volumen y una loción para ayudar a texturizar.

8 ¿Un plus de brillo? Opta por las hennas neutras si no quieres cambiar el color natural de tu cabello; las de color si

buscas variar el reflejo; y los baños de color para obtener entre un 50 y 70 por ciento de cobertura de las canas.

9 Para estar perfecta de color y corte en un evento o una cita muy importante recomiendo acudir al salón 15 días antes, así hay margen si queremos hacer correcciones.

10 Quizá nunca te lo hayas planteado, pero no es aconsejable mezclar productos capilares completamente naturales con otros que contengan sulfatos.



SI TU PIEL ES GRASA...

En este caso lo mejor es una base en polvo, pues es ligera y evita que se tapen los poros. Una de las favoritas es: **Blemish Remedy, de bareMinerals (\$670)**, que minimiza la apariencia de las imperfecciones y el tamaño de los poros. Su cobertura es construible y no reseca, a pesar de contener un porcentaje de ácido salicílico, dejando un acabado mate. Si prefieres una base líquida no te preocupes, también existe una ideal para ti: **Acne Solutions, Clinique (\$520)**, contiene ingredientes medicinales que tratan los brotes actuales y evitan nuevos, neutralizan la piel rojiza y desaparecen las manchas sin irritar, dejando una sensación fresca, natural y cero plastas. Ambas bases son no comedogénicas (no tapan los poros), algo súper importante a considerar en los productos que utilices.



SI TU PIEL ES MIXTA...

Es importante que la conserves hidratada con productos no grasos. Tu pareja ideal será: **Velvet Matte Skin Tint, Nars (\$795)**, una fórmula libre de aceites que mantiene la barrera natural de hidratación mientras controla el brillo durante el día, dejando una sensación suave, además de contener vitaminas C y E que te protegen contra los radicales libres. Si tiendes a tener una piel grasa, una gran opción es una base en polvo compacto como: **Sun Protection Compact Foundation, Shiseido (\$650)**, que es ligera, por lo que se ve súper natural y da un acabado mate, tiene FPS, no es comedogénica y, si se te acaba, puedes comprar solo el repuesto y conservar el envase, lo que te ayudará a ahorrar y no contaminar.



POR TODOS LOS ÁNGULOS

Existen otros factores que pueden influir a la hora de tu elección, por ejemplo:

LOS INGREDIENTES.

Muchos dependen del tipo de piel, pero hay otros, como los parabenos, que es mejor que no los tengan. Lo más importante es que sean hipoalergénicos, también de preferencia no comedogénicos.

EL TONO.

Busca el más parecido al color de tu cuello, así evitarás esa terrible apariencia de máscara. Toma en cuenta que, muchas veces en las tiendas, la luz puede no ser tan buena (aunque lo parezca, a veces cambia el tono), mejor sal a la claridad del día y verifica que éste sea el correcto.

LA COBERTURA.

Muchos maquillajes son de cobertura construible (significa que puedes ir añadiendo capas si necesitas tapar más), pero lo mejor es que luzca lo más natural posible. Si requieres una cubierta mayor, lo indicado es que primero uses un corrector en la imperfección o mancha, y luego apliques una capa ligera de base.

BUENAS

¿Encontrar al amor de tu vida es más fácil que hallar la base perfecta? Si tu respuesta fue sí, este artículo es para ti. Hay muchos factores a tomar en cuenta antes de establecer una relación con algún producto para el rostro, el más importante es tu tipo de piel (esto hablando solo del rostro, los del resto del cuerpo pueden ser muy diferentes). Te decimos cuál es tu base ideal para lucir un rostro perfecto y bien cuidado.

Por Ailedd Menduet

Conoce a tu pareja perfecta. ¿Lista para elegir a tu alma gemela?



SI TU PIEL ES SECA...

Lo mejor para evitar que el maquillaje se agriete, es que las bases sean líquidas o en crema, ya que los polvos absorben la humedad, reseca la piel. Seguro amarás **The Soft Fluid, de La Mer (\$2,343, aprox.)**, pues no solo es de larga duración, tiene FPS 20 y da una cobertura muy natural, también contiene el elemento principal de esta marca: "el fermento milagroso", hecho a base de algas marinas y lleno de nutrientes hidratantes. Otra opción que le dará a tu piel una hidratación profunda es **True Radiance, Clarins (\$595)**, pues es ligera, humectante, y se funde perfectamente en la piel, potenciando la luminosidad y evitando que ésta se vea apagada o apelmazada.



TIPS: Keren Murillo, Make up Artist, nos recomendó estos primers que ayudarán a preparar tu piel antes de la base, logrando que el resultado final sea espectacular.

SI TU PIEL ES:

GRASA
Veil Mineral Primer, Hourglass, \$1,490.

MIXTA
Pores No More, Dr. Brandt, \$925.

NORMAL
Foundation Primer, Laura Mercier, \$794.

SECA
Le blanc Illuminating Base, Chanel, ppv.

SENSIBLE
Maestro UV, Armani, \$1,338.

Otro truco que nos compartió para que el maquillaje dure por más tiempo y no tenga ese terrible efecto de plasta, es usar un spray fijador, como: Mist & Fix (\$485), que es para todo tipo de cutis y crea una barrera a prueba de desvanecimiento.

SI TU PIEL ES NORMAL...

Sabemos que no es solo importante lucir una piel radiante, sino también recibir un beneficio extra: **No Foundation Foundation, Perricone MD (\$1,250)**, contiene FPS 30, ilumina, difumina y corrige imperfecciones mientras minimiza la forma de finas líneas de expresión y de los poros, ya que contiene ácido alfa lipoico. Te encantará la textura y acabado que dejará en tu rostro. Otra opción que amarás es **Teint Idéal, de Vichy (\$399)**, ya que perfecciona la apariencia con una sensación ligera, dejando un toque de luz en tu cara. Contiene vitaminas C y E, además de un agente revitalizador para lucir una piel espectacular todos los días; también es de larga duración y contiene agua termal, lo que ayuda a mantener un aspecto hidratado y saludable.



¿BB, CC O DD?

Seguro has escuchado sobre las BB, CC y DD creams, las cuales son perfeccionadoras de la piel y están diseñadas para ahorrarnos pasos por la mañana, ya que contienen todo lo que necesitas para cuidarla además de un toque de color. Te explicamos a detalle los beneficios de cada una.

BB: Blemish Balm. Son casi siempre hidratantes con una base de color. Algunas contienen factor de protección solar (lo que es mejor). Hay para todo tipo de cutis y pueden ayudarte a cubrir cualquier necesidad, aunque principalmente buscan cuidarte de los daños de los radicales libres. Son de cobertura ligera, una gran opción para los días en que quieras descansar la piel y llevar un look más natural (Hydralife, Dior, ppv).

CC: Corrección de Color. La diferencia está en que son mucho más ligeras pero con mayor cobertura, lo que las hace funcionar como bases de acabado mate y durar por más tiempo (perfectas para las pieles grasas o mixtas). Esto además de que algunas ya contienen propiedades antienvjecimiento. (CC Cream Corrección Completa SPF 50, Chanel, ppv).

DD: Daily Defense. Además de los beneficios de las BB, las DD creams eliminan imperfecciones como líneas de fatiga y arrugas, lo que las hace ideales para pieles maduras, secas o normales, pues son más hidratantes.

BASES

SI TU PIEL ES SENSIBLE...

Si todas debemos revisar los ingredientes de los productos que usamos, tú aún más, pues es muy importante que sea hipoalergénica. Si tienes tendencia a piel grasa, la mejor para ti será **Toleriane Teint Mousse Foundation, La Roche-Posay (\$573)**, esta textura tipo mousse ayudará a absorber el brillo y minimizar la apariencia de los poros, dejando la piel radiante sin ningún daño colateral. Si necesitas un toque de hidratación sin brillo, la mejor es: **Fluid Foundation Corrector Couvrance, Avene (\$404)**, es de cobertura construible, acabado mate y textura muy ligera, sentirás cómo mantiene la hidratación natural de la piel, pues contiene agua termal, además de ser resistente al agua y al sudor, y con FPS 15.



ESTOS SON LOS PRODUCTOS FAVORITOS DE NUESTRA REDACTORA DE MODA Y BELLEZA, AILEED MENDUET.



▲ Greenery

El color del año: el verde. Qué mejor que empezar la primavera con este tono lleno de frescura, que busca reconectarnos con la naturaleza, además de llenarnos de esperanza y vitalidad. Mi forma favorita de llevarlo es en accesorios, como esta bolsa cien por ciento artesanal hecha por la comunidad WAYUU. Cada diseño de la marca es único, por lo que estas bolsas serán un detalle súper original y perfecto para mejorar cualquier look.

Bolsa, **Nola by Nora by Lagarejo**, \$1,600, themodelsecrets.com



Tu entrenador personal

Estamos entrando a la época de usar faldas, shorts y bikinis, y a todas nos encanta lucir unas piernas firmes y libres de celulitis. Esta crema que ataca los adipocitos y ayuda a alisar y reafirmar gracias a su extracto de hoja de membrillo. Combinada con una dieta balanceada, ejercicio y la correcta aplicación (trae la mejor guía de "autodelado"), hará una diferencia en muy poco tiempo.

Crema anticelulitis, **Body Fit, Clarins**, ppv, Liverpool, C.C. Angelópolis, Puebla



▲ Superfoods

También la piel se beneficia con los superalimentos. Fortificado con una mezcla de extractos verdes de espinaca, pepino y alga espirulina, este tónico facial mineral y antioxidante, refresca, calma y suaviza, nutriendo y cuidando el cutis de los agresores ambientales. Aplícalo antes del maquillaje, para preparar a la dermis y ayudar a que el color dure por más tiempo. ¿Lo mejor? ¡Es para todo tipo de piel!

Spray para el rostro, **Hello Fab Vital Greens, First Aid Beauty**, \$380, Sephora, C.C. Santa Fe

California girls

¡Lleva el sol a todas partes! Inspirado en las surfistas de California de los 70, surgió este blush de un increíble tono rosado que llena de resplandor y calidez a tu rostro. Me encanta su toque de luz y color, te ves muy natural, como besada por el sol. Además tiene un olor delicioso, con notas de toronja y vainilla. Lo amarás.

Blush, **Galifornia, Benefit**, \$575, El Palacio de Hierro Polanco



▲ Como por arte de magia

¿Te imaginas un solo producto que desenrede el pelo, reduzca el tiempo de secado y el frizz, mientras lo protege? ¡Ya existe! Solo necesitas aplicarlo de la raíz a las puntas después de lavarlo, quita el exceso de agua con una toalla, y la magia comenzará gracias a ingredientes clave como el aceite de aguacate, pantenol (vitamina B5) y tocoferol (vitamina E). Lo puedes usar a diario antes de peinar todo tipo de cabello.

The Wizard, **Amika**, \$492 aprox., Care & Style



FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS

AILEED MENDUET

MÁNDAME DUDAS Y COMENTARIOS DE BELLEZA A @WOMENSHEALTHMX



**DILE HOLA
AL AMOR.
DILE ADIÓS A
LA RESEQUEDAD.**

Nuevo


benzal PROHYDRATE®

**GEL HIDRATANTE VAGINAL INTERNO,
QUE HACE A LA INTIMIDAD MÁS PLACENTERA.**

Ahora puedes disfrutar de tu vida íntima otra vez, con Benzal Prohydrate®. Formulado con una mezcla única de hidratantes -incluyendo ácido hialurónico- que cubre las paredes de la vagina y libera lentamente sus componentes hidratantes, actuando hasta por 6 horas. Sin parabenos, colorantes, preservativos o estrógenos añadidos. Dale la bienvenida nuevamente a tu vida íntima con Benzal Prohydrate®.

benzal.com.mx



benzal.com.mx



[benzalmx](https://twitter.com/benzalmx)



[benzal](https://www.youtube.com/benzal)



Aviso de publicidad 173300201B0074 Reg No. 0325C2016 SSA

¡Bienvenida, primavera!

Estas son las siete tendencias más fuertes para esta temporada, inspírate en ellas para lograr los mejores outfits como toda una experta. Recuerda que las reglas las pones tú, así que antes de salir de compras, decide cuáles se adaptan mejor a tu estilo.

Por Ailedd Menduet

El calentamiento

1



Los looks deportivos siguen con todo ¡y nos encantan! No guardes tus tenis favoritos (esos con los que vas a todas partes), apuesta por esta tendencia athleisure y luce como toda una it girl. Nuestros favoritos: los pantalones tracksuit, son perfectos para salir a un brunch o ir a la oficina, dales una oportunidad y harán toda la diferencia.

2



3



1/Vestido, Pull and Bear, \$399, aprox., C.C. Oasis Coyoacán

2/Gorra, H&M, \$169, C.C. Andamar, Veracruz

3/Tracksuit, Mango, \$999, C.C. Perisur

4/Tenis, adidas, \$3,435, adidas Store, Condesa

5/Sudadera, Zara, \$699, C.C. Paseo Acoxpa

5



4





- 1/Vestido, Topshop, \$4,671 aprox., topshop.com
- 2/Blusa, Zara, \$699, C.C. Santa Fe
- 3/Lentes, Ray-Ban, ppv, Luxottica
- 4/Pantalón, Mango, \$999, C.C. Perisur
- 5/Zapatos, Sam Edelman, ppv, net-a-porter.com



Little miss sunshine

¡Brilla más que el sol! En prendas o accesorios, este es un color que debes tener esta temporada. Piérdete el miedo, encuentra el tono que va mejor con tu color de piel y destaca al máximo.

Si no quieres llevarlo de pies a cabeza, puedes usarlo en una bolsa, cinturón o algún otro accesorio, como unos lentes.

Mangas 3D

Si quieres lucir un look de impacto de una manera sencilla, esta tendencia es para ti. No necesitas más que una prenda con detalles en las mangas, tú decides qué tan dramáticas y con cuánto volumen las quieres.



- 1/Vestido, H&M, \$499, C.C. Parque Toreo
- 2/Top, Zara, \$699, C.C. Paseo Interlomas
- 3/Blusa, Mango, \$799, C.C. Centro Coyoacán
- 4/Camisa, BCBG, \$3,302, C.C. Santa Fe
- 5/Suéter, Bimba y Lola, \$3,500, C.C. Antea, Querétaro



En la línea

Seguramente ya tienes más de una prenda o accesorio con este estampado, te traemos buenas noticias, pues esta temporada seguirá entre los prints protagonistas. Atrévete a llevarlo más allá del blanco y negro, buscando piezas en tonos fuertes, o combinando diferentes tipos de rayas en un mismo outfit. Créenos, esta vez más es más.



1



2



5

1/Vestido, Mango, \$599, C.C. Perisur

2/Pantalón, H&M, \$399, C.C. Parque Tezontle

3/Blusa, Zara, \$349, C.C. Esfera, Monterrey

4/iPhone case, Kate Spade, \$1,200, aprox., C.C. Antara

5/Bolsa, Loewe, ppv, Saks Fifth Avenue, C.C. Santa Fe



4



3



1

- 1/Sudadera, Romina Sacre, ppv, kichink.com
- 2/Blusa, Topshop, \$592, topshop.com
- 3/Cartera, Kate Spade, \$4,333, C.C. Santa Fe
- 4/T-shirt, Mango, \$199, C.C. Antara
- 5/Zapatos, Bershka, \$579, C.C. Perisur



2



3



5



4

Blah, blah, blah

Regresan las palabras a tu ropa, saca esa t-shirt o sudadera con la frase que tanto te gusta y llévala con mucho estilo, ya sea con unos jeans con algún detalle bordado, o con una falda midi, una combinación simple con resultados de impacto. Si quieres ir más allá con la tendencia, prueba con accesorios, incluso zapatos.



1



2



3



5



4

- 1/Forever 21, \$269, C.C. Santa Fe
- 2/Zara, \$699, C.C. Antea, Querétaro
- 3/Uterqüe, \$2,390, C.C. Oasis Coyoacán
- 4/Fendi, ppv, El Palacio de Hierro Polanco
- 5/Mango, \$899, C.C. Antara

Extra-chica

Lleva contigo solo lo más necesario. Sin duda, el accesorio que ha dominado las pasarelas y el street style, son las bolsas pequeñas (realmente minis), que son perfectas para los días en que quieras ir más ligera. Úsalas y te darás cuenta de cómo muchas veces necesitas cargar menos de lo que crees.

Comfy

Esta primavera seguiremos viendo sandalias con plataformas de todos los tamaños, altas o completamente planas, que son una manera muy cómoda y fácil de lucir increíble mientras te añades unos centímetros de altura. Al ser plataformas planas, no harán sufrir a tus pies durante el día.



1



2



5

- 1/Puma, Fenty by Rihanna, \$1,723, C.C. Santa Fe
- 2/Uterqüe, \$2,290 aprox., C.C. Parque Duraznos
- 3/Topshop, \$861, topshop.com
- 4/Manolita, \$2,770, farfetch.com
- 5/Marni, ppv, Saks Fifth Avenue, C.C. Plaza Carso



4



3

Atrévete a llevar

EL ESTAMPADO QUE TE HARÁ
DESTACAR ESTA TEMPORADA



Aretes, **Kate Spade**, \$3,073, C.C. Santa Fe

Las estrellas han estado toda la vida entre nuestros prints favoritos, y esta temporada acapararon toda la atención. Sobre tus jeans, vestidos o un suéter, darán ese toque divertido a cualquier outfit. Apuesta por combinarlas con básicos o tonos sólidos para que sean el punto focal de tu look. También puedes incorporarlas en algún accesorio, nuestros preferidos: ilos aretes extra grandes!

Por: *Susana Estrada*

Star... Little Twinkle



Bomber, **Topshop**, \$1,689, topshop.com



Funda, **Marc Jacobs**, \$1,297, C.C. Antara



Bolsa, **Saint Laurent**, ppv, Saks Fifth Avenue, C.C. Santa Fe

Jeans, **Mango**,
\$999, C.C.
Angelópolis,
Puebla

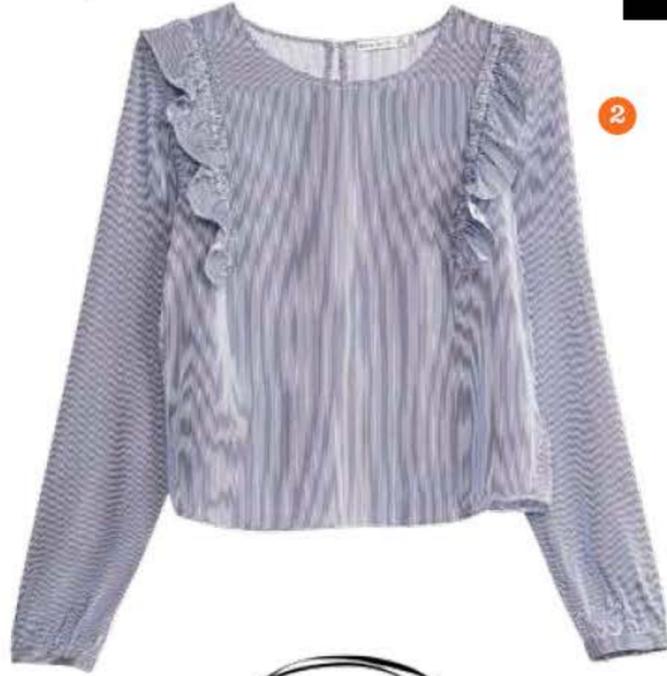


Una pieza muy sencilla de incorporar a tu clóset son los jeans o una bomber jacket con este estampado, puedes combinarlos fácilmente con una t-shirt que ya tengas y darle a ésta un giro súper trendy.

Zapatos, **Stella McCartney**, ppv,
net-a-porter.com



el **look** de *Melanie Harmon*



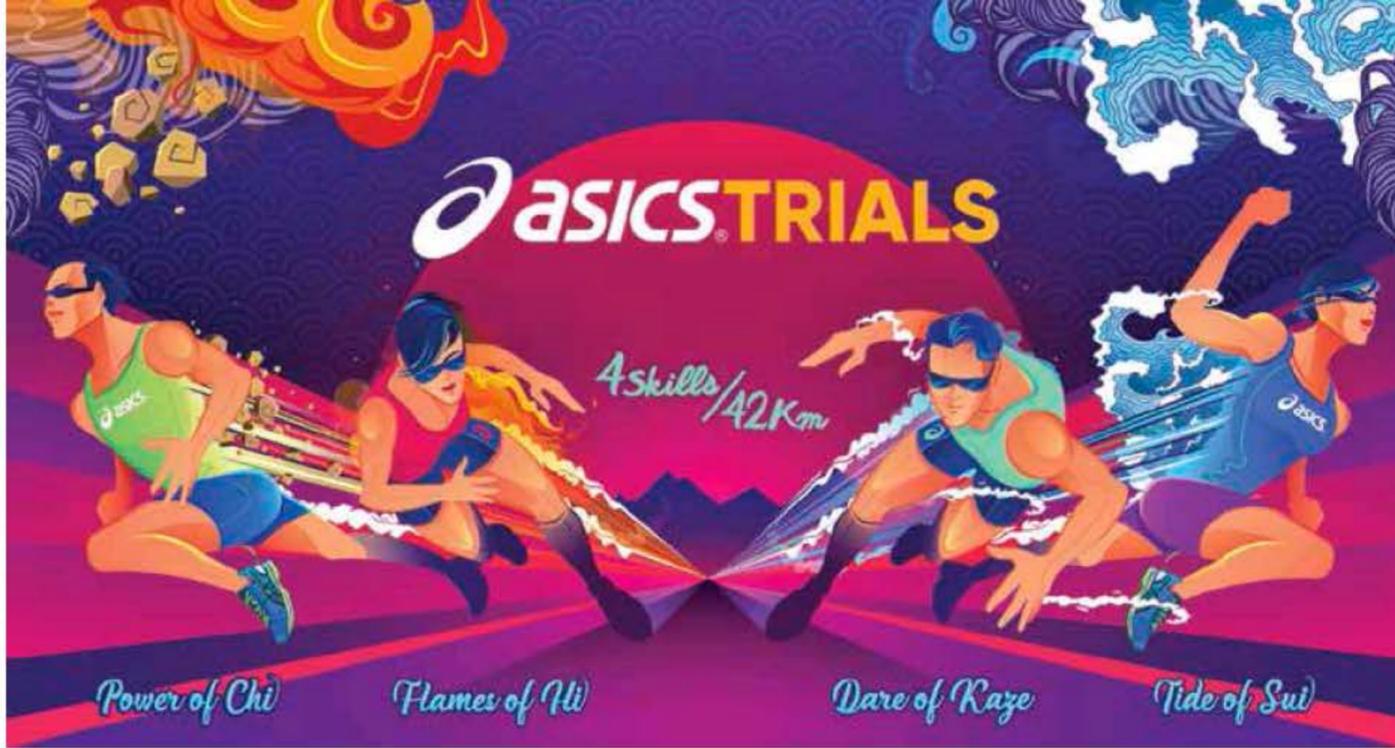
- 1/Choker, Forever 21, \$189, C.C. Galerías Serdán, Puebla
- 2/Blusa, Bershka, \$379, C.C. Galerías Pachuca
- 3/Gorra, H&M, \$199, C.C. Parque Delta
- 4/Jeans, Zara, \$699, C.C. Oasis Coyoacán
- 5/Bolsa, Saint Laurent Paris, ppv, Saks Fifth Avenue, C.C. Santa fe
- 6/Botines, Mango, \$1,999, C.C. Perisur



My flowerbomb jeans

La prenda básica de nuestros clósets se reinventa en esta temporada con bordados de flores. Invierte en un par de jeans con este detalle para darle un toque diferente a tu look, ya sea que los elijas en un tono de denim oscuro o más claro, no te arrepentirás. Puedes combinarlos como quieras, para un outfit súper en tendencia, úsalos con una blusa con volantes, igual que esta bloguera, y para darles un giro casual y sporty, nada mejor que una gorra, busca una de algún material especial, como el suede. Se volverán tus nuevos favoritos. Por Ailedd Menduet

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE LAS MARCAS



AMAMOS LOS
GEL KAYANO
23 EDICIÓN
ESPECIAL
TOKIO.



Ponte a prueba con los Asics Trials

Los **Asics Trials** son una serie de cuatro competencias en las que se pondrán a prueba las cuatro cualidades principales del corredor: la velocidad en el Dare of Kaze, la fuerza en el Flames of HI, la resistencia en el Tide of Sui, y la mente en el Power of Chi. El camino comienza con 300 corredores mexicanos cuyo tiempo en 10K sea de máximo 45 minutos. Nos encantó que este

reto sea abierto para hombres y mujeres sin distinción de categoría, y que los dos mejores de todas las etapas ganarán un viaje con todo pagado al alucinante Maratón de Tokio! El primer 10K se realizó en el Autódromo Hermanos Rodríguez el 19 de febrero y las siguientes pruebas serán el 3 de abril, 6 de agosto y 11 de noviembre.



¿QUIÉNES SOMOS?

Corpofitness by Corpobelo es la franquicia que te ofrece el sistema más efectivo de Electro Myo Estimulación Muscular que te ayuda a tener el cuerpo que siempre has deseado dedicándole solo 20 minutos a la semana.

Servicios Spa:

- Depilación definitiva
- Relajación muscular
- Rejuvenecimiento de la piel

- Super Reductivos
- Acondicionamiento Físico
- Tonificación muscular por áreas
- Fortalecimiento muscular

Powered by



10 años en el mercado del Cuidado Personal, Salud y Belleza nos respaldan y más de 25 sucursales en 15 ciudades de la República Mexicana.

Corpofitness es parte del catálogo de franquicias exitosas del:



Te apoyamos hasta con un 50% de la inversión.

LA FRANQUICIA QUE CAMBIARÁ TU ESTILO DE VIDA

¡CONTÁCTANOS Y FORMA PARTE DE NUESTRA RED DE FRANQUICIATARIOS EXITOSOS!

FRANQUICIAS DISPONIBLES EN TODA LA REPÚBLICA MEXICANA



✉ franquicias@corpobelo.com.mx

☎ +52 (55) 6360 1616

📌 corpofitness by corpobelo

www.corpofitness.com.mx



“¡AY, NO.
AHORA NO,
ESTÓMAGO!”

Todo mundo conoce la descarga de endorfinas que provoca correr: Montones de investigaciones y evidencias anecdóticas prueban que esta euforia es una reacción química del cuerpo. ¿Otra realidad de la que, sin embargo, se habla muy poco? La depresión del corredor. ¿Y el tercer asunto? Todo lo que sucede entre esa felicidad y esa tristeza. Considerando que la información muestra que, en México, cerca de medio millón de mujeres completaron una carrera en 2016, y dado que el nuestro no es el Club de la Pelea, te hablaremos a fondo de estos temas. Todo lo que necesitas saber. Más puntualmente, cuatro atletas profesionales estadounidenses compartirán con nosotras lo que realmente pasa cuando sus tenis comienzan a golpear el asfalto. Desde las pequeñas formas en que encuentran inspiración y motivación, hasta los momentos mortificantes que pueden experimentar en el kilómetro 32, hay mucha sabiduría en sus palabras. Nuestra esperanza: Los problemas de corredoras siempre existirán, pero ¿por qué no también sus soluciones?

RITUAL DE COMPETENCIA

“Siempre dejo mis agujetas amarradas hasta un momento antes de la carrera”, dice Deena Kastor, medallista olímpica y poseedora del récord de Estados Unidos en maratón y 21K. “Así puedo tomarme el tiempo para desatar mis zapatos y reflejar todo el trabajo duro

que me tomó llegar a la competencia. Me permito emocionarme mientras las anudo. Esta se ha vuelto una tradición que me afecta a nivel psicológico si la omito, o si mi esposo desamarras mis zapatillas, como lo hizo un día. Es importante concentrarte; eso te ayudará a encontrarle sentido cuando más lo necesitas”.

LECCIONES DE RESPIRACION

“Tras cinco años de carrera, he aprendido el significado de inhalar y exhalar por la nariz”, apunta Sanya Richards-Ross, medallista olímpica de oro en 2012 en 400 metros y relevos de 4x400. “En mi experiencia, cuando exhalas por la boca, tu cuerpo comienza a sentir como si estuvieras entrando en pánico y tus músculos no responden bien. Si tu ritmo de carrera está haciéndote respirar por la boca, redúcelo hasta llegar al punto en el que puedas inhalar y exhalar por la nariz. Este es un buen indicador para saber que estás corriendo a un ritmo cómodo que logres mantener”.

TERAPIA MUSICAL

“Muchas corredoras escuchan música mientras trotan, pero a mí me gusta cantar a tope cuando entreno”, admite Richards-Ross. “Esto comenzó cuando, un día, me descubrí cantando a todo pulmón, después me di cuenta de lo genial que se sentía. Ahora

me pongo a cantar gospel sin pena, aunque les parezca raro a quienes me ven. Ya sea que estés tarareando o creando figuras divertidas con el GPS de tu app, tener una distracción ligera en la cual apoyarte cuando los kilómetros comienzan a sentirse difíciles, te ayudará a superarlos sin tanto problema”.

KILOMETRAJE IMPACTANTE

“He perdido uñas de los pies, tenido ampollas gigantes y soportado dedos torcidos, todo es parte del juego”, dice Molly Huddle, corredora olímpica de larga distancia con récord estadounidense en los 10 mil metros. “Para proteger las uñas piel de los pies, compro zapatos talla y media más grande desde que estaba en preparatoria, lo cual recomiendo ampliamente a cualquiera que corra muchos kilómetros, pero los dedos dañados no desaparecen. Solía negarme a usar sandalias, pero ahora considero las huellas en mis dedos trofeos de honor”.



CONTROL CLIMÁTICO

“El viento siempre me hace enojar”, comenta Kastor. “Odio que arruine mi tiempo de carrera y no haya algo que pueda hacer para combatirlo. Pero cuando nos molestamos, nuestros hombros se tensan elevándose, y correr tesa complica las cosas aún más. Recuerda que tienes el poder de controlar tus reacciones mentales, y que mantenerlas en un área positiva es clave para conservar la buena postura. Elementos como el viento o la lluvia, o incluso asuntos personales, como unas piernas adoloridas, pueden afectar ligeramente tu cronómetro, pero ¿sabrá tu cuerpo que estás unos segundos atrás si continúas poniendo el mismo esfuerzo? No. Es mucho más fácil seguir adelante cuando te haces consciente de esto”.

RUIDO AMBIENTAL

“El día en que dejé de absorber las opiniones de otras personas, correr cambió para mí”, dice Richards-Ross. “Nadie sabe que yo desde niña odiaba totalmente las carreras de 400

metros, razón exacta por la cual, eventualmente, gané una medalla de oro en dicha distancia. Durante la preparatoria, los 400 metros fueron una prueba que nadie quería correr, porque era un sprint demasiado largo. ¡Yo desarrollé miedo por algo que jamás había probado! Pero mi papá me motivó, y cuando la corrí por primera vez, me di cuenta de que no estaba tan mal. Después, la idea de mejorar en una carrera que tantas otras personas odiaban se volvió algo especial para mí. Un maratón, un triatlón, o una competencia

de CrossFit pueden tener mala reputación, y terminar siendo algo que ames. Ignora las voces que has escuchado y Pruébalo todo por ti misma.

CABEZA LIMPIA

“Entrenando por un largo tiempo con un grupo completamente masculino en Colorado, adopté algunos de sus comportamientos”, cuenta Kastor. “Por ejemplo, si me sentía constipada, únicamente me sonaba donde fuera. Es un poco complicado al principio, pero me he vuelto muy buena en ello, ahora puedo sonar mi nariz directamente hacia el piso. Solo tapa una narina, detecta hacia dónde sopla el viento, y empuja aire fuertemente en esa dirección”. [Nota de la editora: El ejercicio actúa como un irritante nasal similar al perfume o el humo del cigarro, provocando producción excesiva de moco, de acuerdo con los expertos]. “No es algo de lo que me sienta orgullosa, pero cuando estás corriendo, especialmente en sitios muy altos, necesitas inhalar todo el oxígeno que puedas obtener, y una nariz tapada es una distracción que nadie quiere. Usar mangas largas y guantes de tela para limpiarla igualmente funciona”.

EL LLAMADO DE LA NATURALEZA

“Nunca fui una persona que pudiera ir al baño entre los árboles”, dice Kara Goucher, maratonista olímpica estadounidense. “Prefería aguantarme durante la carrera,

entrenamiento o cualquier otra situación. Después, mientras subía corriendo hacia Magnolia [un camino de gran altitud en Colorado], mi estómago comenzó a sentirse mal. [Nota: Los médicos explican que esto sucede seguido, probablemente porque correr desata el movimiento intestinal]. Estaba terminando 24 kilómetros y sentí un retortijón. Aminoreé el trote hasta que, finalmente, me metí entre los árboles; tenía que suceder. Era un día frío de otoño, y yo tenía unos guantes apretados. Usé uno para limpiarme y lo enterré entre las hojas. Pensé que ese había sido el peor día de mi vida, pero al menos pude seguir con mi entrenamiento. Dos kilómetros después, el malestar volvió. Por más que lo intenté, no pude aguantarme. Volví a meterme entre los árboles y utilicé el otro guante. Tenía frío y nada más que ocupar como papel de baño. Después lo sentí de nuevo. ¡Por tercera vez me metí entre los árboles! Usé mi ropa interior, la única capa “desechable” que me quedaba, y la escondí bajo las rocas. Completé mi entrenamiento como una mujer distinta. No solo había perdido mis guantes y la ropa interior en lo alto de Magnolia, también mi inocencia. Ahora puedo ir al baño donde sea, no me da pena encargarme del asunto, sin importar el sitio en que me encuentre. Pero siempre llevo papel de baño en el bolsillo de mis shorts, por si acaso”.

EMPODERA TUS PIES

Los nuevos tenis UltraBOOST X, lanzados por adidas en el emblemático San Francisco, reflejan la silueta natural del pie al correr, buscando darle un desempeño optimizado a las mujeres que corren. El sistema ARAMIS permite un análisis detallado del movimiento del cuerpo, y se usó para observar los puntos exactos donde las corredoras necesitan mayor soporte y espacio. Su arco adaptable, empeine Primeknit y zona media, se adaptan a la cambiante forma del pie mientras corres. La suela 100% BOOST brinda el mejor retorno de energía y es duradera en todas las temperaturas. La suela exterior con malla

elástica Continental Rubber fue diseñada para el paso femenino y brinda buena tracción para el running urbano en cualquier condición. Los UltraBOOST X se lanzaron junto con una línea de ropa para correr, incluyendo una Primeknit Tee, shorts de doble capa, leggings y un chaleco. La colección está ideada para coordinar con el diseño único de los tenis, mientras trabaja en armonía con el cuerpo y el ambiente del running.

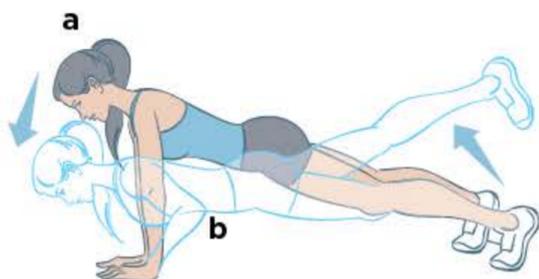


La rutina que (isorprendentemente!) te hará una mejor corredora

Carrera de alto impacto + entrenamiento de fuerza de alto impacto = demasiado impacto, ¿cierto? De hecho, no. El secreto para convertirte en una corredora más veloz y fuerte, y prevenir las lesiones comunes que se dan por sobreuso (periostitis tibial, problemas de rodilla, banda iliotibial, etc.) es añadir más movimientos explosivos a tu rutina", dice Jordan Metzl, fisioterapeuta y médico del deporte, autor de *Dr. Jordan Metzl's Workout Prescription*. "Los ejercicios pliométricos involucran saltos poderosos para entrenar las fibras musculares de contracción rápida a las que necesitas para tu velocidad", dice. "Incluso mejor, éstas fortalecen los músculos ubicados alrededor de tus articulaciones, para que estén más protegidas cuando corras". Completa dos series de este circuito al menos dos veces por semana. Comenzando con el primer ejercicio, realiza el movimiento por un minuto, después inicia el siguiente con la menor cantidad de descanso posible.

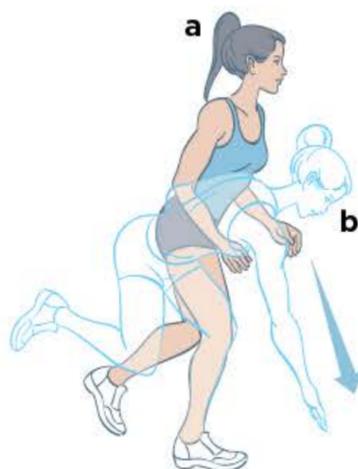
Lagartija a una pierna

Comienza en posición de lagartija, con las manos colocadas directamente bajo los hombros (a). Aprieta el torso y flexiona los codos para descender el cuerpo mientras elevas la pierna derecha cinco centímetros del piso (b). Vuelve al comienzo y repite con la izquierda. Sigue alternando.



Salto de patinadora

Párate sobre el pie derecho con la rodilla ligeramente flexionada y el izquierdo detrás del tobillo derecho (a). Flexiona la rodilla derecha y baja en una sentadilla parcial, después pasa tu peso al lado izquierdo, saltando sobre el pie derecho y aterrizando con el izquierdo mientras bajas el brazo para equilibrarte (b). Cambia de lado y continúa alternando.



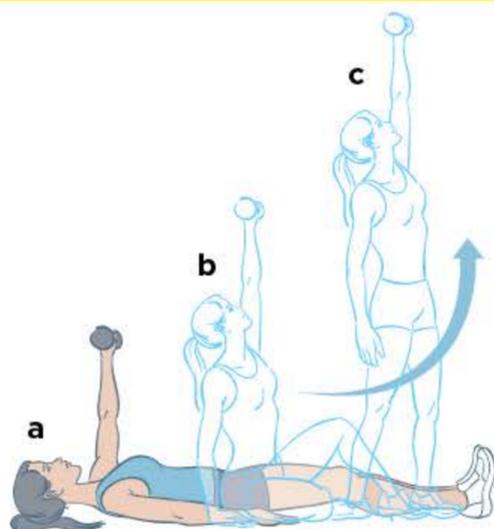
Corte con mancuerna

Párate con los pies abiertos al ancho de los hombros y sujeta una mancuerna sobre el brazo derecho (a). Rota el torso a la izquierda y flexiona las caderas para balancear la mancuerna por debajo de la rodilla izquierda (b). Revierte el movimiento hasta regresar al comienzo. Cambia de lado a medio movimiento.



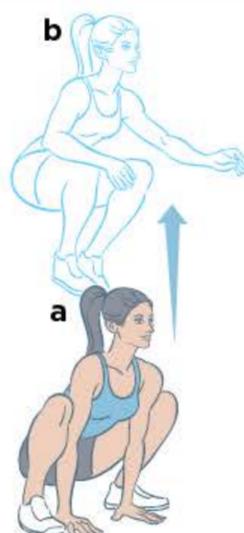
Levantamiento turco

Recuéstate boca arriba con el brazo derecho al costado y la mano izquierda sujetando una pesa por encima de tu pecho (a). Flexiona la rodilla izquierda, después rueda hacia tu costado derecho e incorpórate con la pierna izquierda (b). Párate (c), luego revierte el movimiento para volver al inicio. Cambia de lado a medio ejercicio.



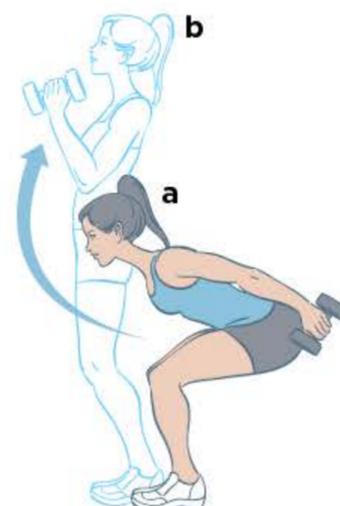
Salto de rana

Párate y baja en una sentadilla, tocando el piso con ambas manos y manteniendo los brazos rectos (a). Salta hacia arriba, elevando las rodillas tanto como puedas (b). Aterrizas e inmediatamente comienza el siguiente salto. Sigue brincando, tocando el piso si te es posible.



Balaneo con mancuerna

Párate con las mancuernas a los costados, los pies abiertos al ancho de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas; inclínate hacia el frente desde las caderas y balancea los brazos hacia atrás (a). Empuja la cintura al frente mientras elevas el torso hasta que estés derecha y de pie, oscilando las pesas a la altura del pecho (b). Continúa balanceando.



La vida en leggings



⤴

SUDAHÓLICAS ANÓNIMAS

Asics Motion Dry, PPV, marti.mx

Su tecnología permite que tu piel respire mientras entrenas, elimina la humedad y te mantiene seca. Tiene colores padrísimos y una banda que aplasta el abdomen dándote forma sin incomodar.



⤴

PARA GUARDARLO TODO

Saucony bullet series, \$1,579, innovasport.com

En su bolsa trasera con cierre y dos laterales, podrás guardarlo todo. Tiene una franja adhesiva en los tobillos para evitar que se deslice y detalles reflejantes en los puntos exactos. Su tela ligera comprime y da forma.



⤵

NO MUESTRA NADA

Nike Power Legendary, 1,599, nike.com/México

Su talle alto estiliza tu torso y te permite moverte libremente sin enseñar nada. Tiene tela flexible y transpirable y ajuste con compresión. Tiene costuras planas que no lastiman y ventilación en la espalda baja.



⤵

SUDA CON ESTILO

Puma Clash Tight, \$999, marti.mx

Estas mallas ligeras y cómodas te ayudan a mantenerte seca y con estilo en cualquier entrenamiento de fitness, por intenso que éste sea. Además, son parte de la colección Swam Pack, que Puma lanzó recientemente y para la que tomó inspiración en los cisnes y bailarinas para hacer diseños ultra cool llenos de listones, plumas y detalles femeninos por todas partes.



⤵

TODO EN SU LUGAR

Asics Run Power, PPV, innovasport.com

Estas mallas de alta compresión no aplastan, tienen una silueta increíble que te obliga a estar derecha, mejora tu postura y te ayuda a llevar una técnica de carrera más eficiente, la cual reduce el riesgo de lesiones. Además estabilizan tus músculos y son ultra transpirables.



⤵

MAGIA NEGRA

Under Armour UA Heat Gear, \$999, underarmour.com.mx

El little black dress es cosa del pasado, lo de hoy son unas mallas negras que te queden como pintadas y puedas usar casi a diario. Estas tienen corte justo, compresión cómoda y una tela ligera, durable y antimicrobiana.



ARAIZ

“Después de 8 años corriendo, 18 maratones y toda la vida entrenando, he sudado suficiente espándex como para saber en qué te conviene más invertir tu dinero”.

» **COMPITE LIGERÍSIMA**
adidas Adizero Sprintweb,
 \$1,699, adidas.mx
 Si existen unas mallas perfectas para competir, son estas. Su textil es el más transpirable y delgado, pero con el control exacto para soportar tus músculos. Tienen un bolsillo impermeable y banda ancha en la cintura para controlar el abdomen y compresión localizada donde más la necesitas.



« **PARA VENCER AL FRÍO**
adidas Ultra Seven - Eight, \$2,200, adidas.mx
 Los maratones de primavera se entrenan en invierno. La tela suave y ligeramente afelpada de estas mallas te abriga mientras te permite moverte y transpirar libremente, jamás te sofoca. Su ajuste es perfecto y tienen un bolsillo impermeable para mantener secos tu dinero y teléfono.



« **LAS MÁS CÓMODAS**
The North Face Pulse Tight, 1599, innovasport.com
 Estas mallas son tan suaves que podrías dormir con ellas puestas. Pero no son ninguna pijama, su tecnología flashdry evita que se acumule humedad en el textil o en tu piel, manteniéndote seca y fresca, además tienen compresión ligera, costuras anti rozaduras y estampados divertidos. ¡Me encantan!



« **PARA NO MATAR TU CELULAR**
Nike Epic Lux Tight, \$1699, nike.com/México
 Diseñadas para correr, tienen una bolsa impermeable trasera donde tu celular y sobrevivirá a sudor o lluvia. Su textil te permite moverte libremente, tiene compresión y alta transpirabilidad. Además, amamos su color y patrón gráfico.

« **GUARDIA POSTERIOR**
Goldsheep, 98 USD, goldsheepclothing.com
 La mayoría de los estampados cargados se "blanquean" cuando te agachas para estirar (¡entonces tu tanga da el flashazo!) Esta mezcla textil de licra y poliéster se mantiene opaca sin importar las contorsiones que decidas hacer.



15 RUTINA MINUTOS

EN FORMA SIN SALIR DE CASA

Mariana Torres, entrenadora de la *app* InstaFit Workouts, nos compartió una rutina súper efectiva de tonificación y resistencia, que puedes realizar donde sea, sin necesidad de nada más que tu propio cuerpo. Fortalecerás abdomen y piernas. Realiza los cuatro movimientos a manera de circuito, trabajando 40 segundos y descansando 20 antes de pasar al siguiente. Haz cuatro rondas en total.

No dejes que nada se interponga con tu propósito de ejercitarte y llevar una vida saludable; InstaFit Workouts es una *app* mexicana que te facilitará las cosas. Tiene 18 programas guiados y más de 150 rutinas en video con disciplinas desde HIIT, baile, *kick boxing* y yoga, hasta la meditación. Es para todos los niveles y no necesitarás dedicar mucho tiempo o dinero para lograr tus metas. No se requiere estar conectada a internet, ya que puedes descargar las rutinas y hacerlas en donde quieras, dedicando solo 15 a 30 minutos para trabajar el cuerpo completo. La *app* está disponible para iOS, Android y Apple Watch, y puedes probarla gratis por siete días. También ofrece asesorías semanales con nutriólogas profesionales y grupos de apoyo en WhatsApp y a través de *Instafit.com*.

RANAS

1

Explosividad y fuerza para glúteos y femorales.

Colócate en sentadilla abierta, con las puntas de los pies ligeramente hacia afuera y el peso totalmente en los talones, con el pecho erguido, la espalda recta y la mirada neutra. Las yemas de los dedos deben tocar ligeramente el piso y los brazos estirados. En un movimiento explosivo y sin encorvar la espalda, estira las piernas empujando desde los talones. Abre las caderas hasta separar los pies del suelo y sube los brazos para alcanzar el cielo. En un desplazamiento fluido y sin interrumpirlo, regresa a la posición inicial.

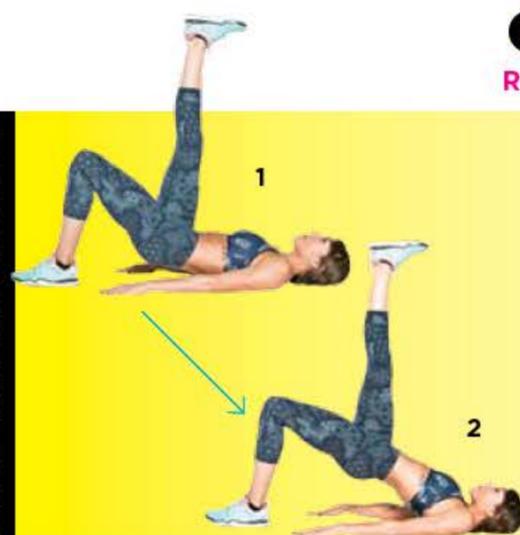


PUENTES PARA GLÚTEO

2

Resistencia y glúteos.

Acuéstate boca arriba con las piernas flexionadas y el peso apoyado en los talones, llevando uno de ellos cerca del glúteo. Estira la extremidad contraria hacia arriba y manténla en tensión con el pie en flex. Las manos a los costados con las palmas hacia abajo. En un movimiento controlado, empuja desde el talón para levantar las caderas lo más posible. Sostén arriba por dos segundos y regresa a la postura inicial manteniendo los glúteos ligeramente separados del piso. Repite para una pierna y sustituye por la otra en la siguiente ronda del circuito.



3

Resistencia, abdomen y cuádriceps.

Parte de una posición de plancha con las manos abiertas al ancho de los hombros. Las piernas deben estar estiradas, formando una línea recta de los hombros a los pies. El abdomen tiene que estar bien apretado. Alternando las piernas, flexiona la rodilla y llévala a la altura de los codos. Para hacerlo más cardiovascular, intenta no descansar el pie en esa postura y regresa a la posición inicial de inmediato. Repite durante 40 segundos.



ESCALADORES

4

Resistencia, abdomen y hombros.

Parte de una posición de plancha con las manos abiertas al ancho de los hombros. Estira las piernas formando una línea recta de los hombros a los pies y mantén el abdomen bien apretado. En un movimiento fluido y sin aflojar el abdomen, levanta las caderas hasta que los brazos queden alineados con las orejas, en una postura similar a una "A". Mantén la posición dos segundos y regresa a la postura inicial para comenzar nuevamente.

PERRO BOCABAJO



Aléjalas con Venastat

Cuida tus piernas con Venastat, el producto con ingredientes de origen natural que te ayuda en el tratamiento de los síntomas de las várices como dolor, ardor e hinchazón.



www.venastat.com.mx

 El Arte de Ser Mujer

 **RMSTRONG**[®]
Compromiso con la salud

Aléjalas con **VENASTAT**

CONSULTE A SU MÉDICO. EL USO DE ESTE PRODUCTO SOLO ALIVIA LAS MOLESTIAS, SÍNTOMAS O MALESTARES. NO CURA LA ENFERMEDAD. AUT SSA No. 163300201B3667

Women's Health

YO APOYO

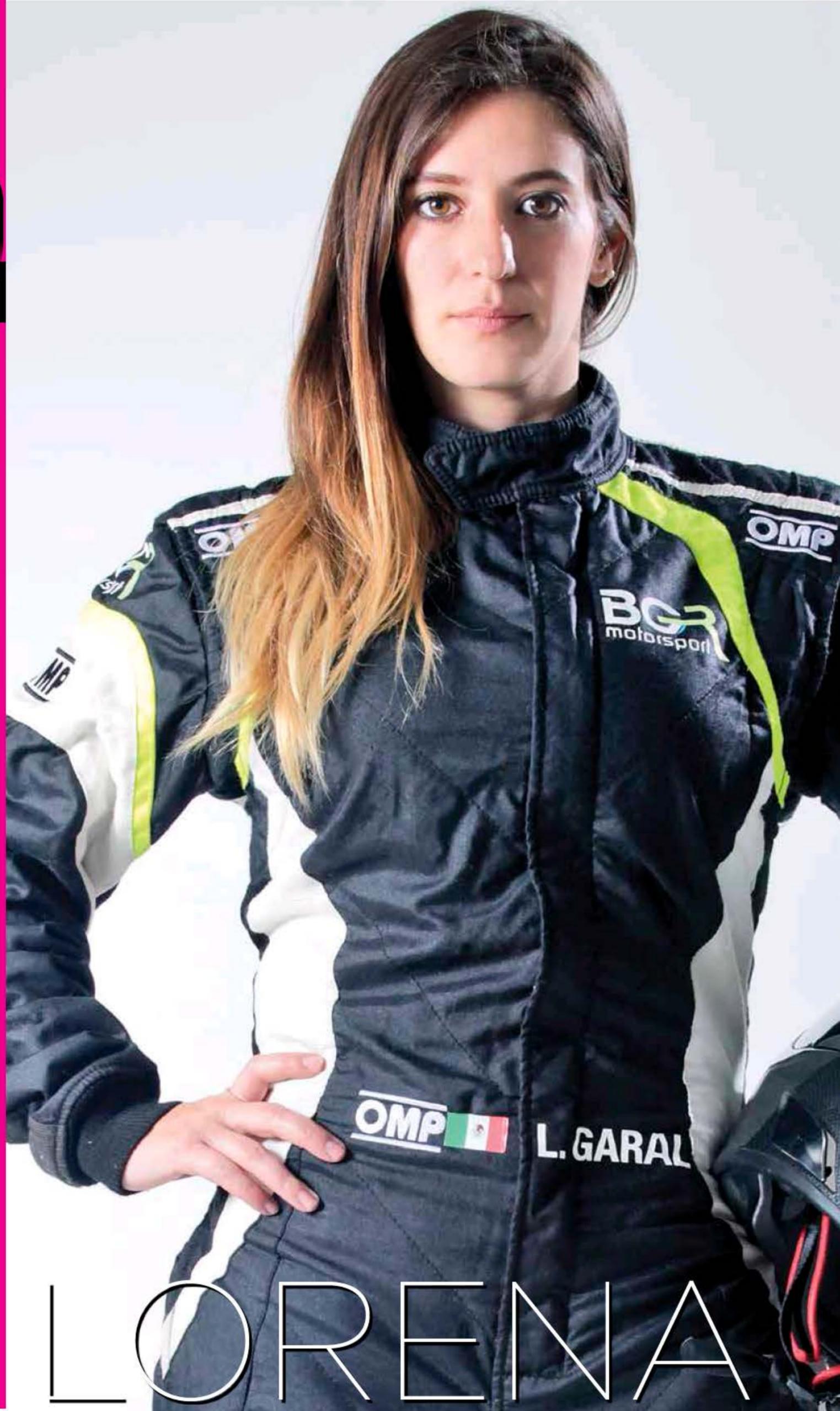
A LAS MUJERES
EN EL DEPORTE

30 AÑOS

PILOTO DE
MOTOCROSS,
MTB Y RALLY

Lo que comenzó para Lorena como un hobby compartido con su papá, se convirtió en una trayectoria profesional de 15 años. En 95% de sus eventos, la mexiquense ha competido contra hombres y ha ganado casi cada carrera femenil a la que se ha presentado. Aquí nos cuenta sus aprendizajes.

*Por Araiz Arriola
Fotos Horacio Castillo*



LORENA

¿A qué dificultades te enfrentaste al entrar al mundo de los motores?

"La primera fue a ser mujer. Fui una de las primeras en ingresar al motocross y, aunque nunca lo sentí así, todos los demás me veían como una mujer intentando entrar a un mundo de hombres, tuve que ganarme el respeto de todos y derribar barreras. Otra muy personal fue mi tamaño, yo soy chaparrita y las motos muy altas, poco a poco tuve que encontrar la manera de sobrepasar esos temas para entrar al deporte que escogí".

¿Cuál ha sido tu mayor satisfacción?

"Mi papá me enseñó a correr motos pero no sabía saltar y yo soñaba con hacerlo. La primera vez que lo hice fue un momento y un gran reto. Llevaba toda la vida

esforzándome buscando un sitio en el ámbito de los coches y, al comenzar en motocross quedé en la primera posición en mi primera carrera".

¿Qué les respondes a quienes dicen que las motos no son para mujeres?

Ya estamos en 2017, las mujeres pueden hacer lo mismo que los hombres en cualquier terreno. Hay diferencias en aspectos físicos, pero con dedicación, técnica y maña, nosotras podemos hacer lo que sea.

¿Cómo conviven en ti la rudeza y la feminidad?

Tengo miedos e inseguridades igual que todos, mi parte ruda me ha ayudado a conseguir muchas armas para la vida diaria. Sin embargo soy muy femenina, desde niña me pongo vestidos, es algo natural.

¿Cómo te sientes sobre el auto, la bici o la moto?

Experimento mucha libertad y emoción al superar retos. Estos deportes son sumamente ágiles, pasan muchas cosas al mismo tiempo, vuelta tras vuelta cambia todo, la pista, el clima, y debo tomar decisiones en un segundo estando a tope de adrenalina y velocidad.

¿Cómo traduces las enseñanzas de tu deporte, a tu vida cotidiana?

En mi nueva etapa laboral, ahora como oficinista, tengo retos nuevos. Dedicué muchos años de mi vida solo al deporte y no tengo bases de haber trabajado un buen tiempo en una oficina, pero no tengo miedo, me aviento y siempre salgo adelante.

LORENA EN BREVE

PASIÓN POR LA VELOCIDAD.

Se inició en el mundo del motociclismo en la modalidad de enduro a los 15 años, buscando pasar más tiempo en familia. Más adelante descubrió las carreras de motocross y a partir de entonces se ha dedicado al motociclismo. En 2014, Lorena Garal incursionó en el downhill (ciclismo de descenso), donde obtuvo también varios triunfos.

SUS LOGROS.

- Campeona nacional de motocross.
- Dos veces subcampeona nacional de downhill.
- Campeona nacional de Rally categoría novatos y grupo 2.
- Subcampeona general 2016.



Las cicatrices que tengo solo cuentan la historia de lo que he decidido hacer con mi vida".

GARAL





Esta mujer se agobió tanto...

Que prefirió no mostrar su cara. Es broma, es una foto de archivo. Pero todas tenemos problemas raros con nuestro cuerpo, que llevamos arrastrando y nos asustan. Respira profundo: Son totalmente normales y, por lo general, no deben agobiarte tanto.

Por Cassie Shortsleeve

OLOR CORPORAL INTENSO

POR QUÉ NO PUEDES CONTROLARLO: Es temporal. El mal olor intenso y repentino puede tener causas sorprendentes. ¿La primera? Estrés. Tu cuerpo tiene dos tipos de glándulas sudoríparas. Las ecrinas, que se encuentran en todas partes, dejan salir un fluido que no se estanca cuando necesitas

refrescarte. “Pero las apócrinas, localizadas principalmente en tus axilas, se hiperactivan cuando estás ansiosa y arrojan un sudor graso, rico en proteína que se vuelve maloliente cuando se mezcla con las bacterias de tu piel”, explica Hooman Khorasani, jefe de cirugía dermatológica y cosmetológica de la Escuela de Medicina Icahn del Hospital Monte Sinaí, en Nueva York. Si no estás agotada, tu olor puede provenir de ciertos alimentos.

“Los condimentos, como el curry o el ajo, y los vegetales, como la cebolla, coles de Bruselas y espárragos, pueden filtrar componentes como sulfuro a tus glándulas sudoríparas, resultando en una modificación de tu olor corporal durante seis a 12 horas”, dice Khorasani.

QUÉ HACER: El mal olor por estrés desaparecerá tan pronto te sientas menos agobiada. Hasta entonces, “utiliza un antitranspirante con 19 a 20 por ciento

de un ingrediente llamado tetraclorohidrex, de zirconio de aluminio (una versión menos irritante del típico aluminio, que bloquea la sudoración)”, sugiere Laren Eckert Ploch, dermatóloga en el Centro de Dermatología y Cáncer de Piel en Augusta, Georgia. (Prueba Stress Protect de Nivea, \$39, en tiendas de autoservicio.) Si sudas excesivamente, un dermatólogo te puede recetar un desodorante más poderoso en barra o como medicamento oral. ¿El estrés no

es tu problema? Reduce tu ingesta de alimentos de aroma intenso y consume algo de fruta. Un estudio reciente realizado en Australia encontró que las personas que ingieren más fruta tienen mejor aroma en el sudor.

PAPILOMA CUTÁNEO

POR QUÉ NO PUEDES CONTROLARLO: Esas verrugas o crecimientos de color carne, o pigmentos oscuros unidos a tu cuerpo por un estrecho “tallo”, son casi siempre benignos. Usualmente salen alrededor de los ojos, en el cuello, o en áreas donde la piel se frota, como las axilas, la cara interna de los muslos, o abajo de los senos. Son más comunes durante el embarazo y en personas con obesidad. “Una de cuatro personas presentará al menos uno durante su vida,” señala Melissa Levin, dermatóloga. **QUÉ HACER:** Nada, pero si te molesta, un dermatólogo puede extirparla. Una excepción: Visita a tu médico si el papiloma sangra o duele. Estos son signos de infección, que deberán ser tratados con un antibiótico o esteroide.

PIEDRAS EN LAS AMÍGDALAS

POR QUÉ NO PUEDES CONTROLARLAS: Casi todos las tienen. “Tus amígdalas poseen toneladas de pequeñas grietas donde las bacterias y células muertas pueden quedar atrapadas, se endurecen y de vez en cuando se agrupan pedazos de materia blanca de olor fétido, que súbitamente se sienten bajo la parte posterior de tu lengua”, apunta Brunilda Nazario, directora médica asociada de WebMD. Si has tenido ataques de amigdalitis, eres especialmente propensa a estas piedras. **QUÉ HACER:** ¡Solo escupe a esas pequeñas apestosas! Pero si realmente te molestan, abre ampliamente la boca frente al

espejo. Hacia el fondo de tu garganta, en ambos lados, verás las amígdalas –estructuras en forma de almendra detrás de los dientes posteriores. Y justo frente a ellas, un pliegue de piel donde se quedan las piedras. Puedes empujarlas hacia afuera con un cotonete. Rara vez pueden crecer lo suficientemente para dificultarte el tragar, en este caso necesitarás que un médico las retire.

UN BULTO EN LA VULVA

POR QUÉ NO PUEDES CONTROLARLO: Si no está inflamado, rojo, o te pica, probablemente no sea una ETS. Podrías tener un inofensivo pelo enterrado o quiste de bartholin –del tamaño de una canica–, que es un bulto indoloro causado por acumulación de secreciones en las glándulas de ambos lados de la abertura vaginal (a las cinco o siete en punto). **QUÉ HACER:** “Visita al ginecólogo para asegurarte de que es un quiste o un pelo enterrado”, recomienda Fahimeh Sasan, profesora de obstetricia, ginecología y ciencia reproductiva en la Escuela de Medicina Icahn, del Hospital Monte Sinaí. Un quiste debería disminuir por sí solo en unas semanas. Si no lo hace, se hincha o pone caliente, realiza una visita de seguimiento; está infectado y podría necesitar ser drenado. Arrancar un pelo enterrado puede llevarte a una infección; usa un limpiador exfoliante que facilite al vello alcanzar la superficie de la piel.

AUMENTO DE VELLO CORPORAL Y FACIAL

POR QUÉ NO PUEDES CONTROLARLO: Tu doctor puede ayudar.

Hirsutismo es el término médico para el crecimiento excesivo de vello de patrón masculino (lugares como la parte superior del labio, la barbilla, la zona alta del abdomen, la espalda, el trasero o el rostro), “afecta a entre el cinco y 10 por ciento de las mujeres en edad reproductiva”, dice Deena Adimoolam, profesora asistente de endocrinología, diabetes y enfermedades óseas en la Escuela de Medicina Icahn, en el Hospital Monte Sinaí. Tanto el trastorno endócrino del síndrome de ovario poliquístico y los anticonceptivos con hormonas (especialmente si tienen altas cantidades de las



sintéticas llamadas progestinas, algunas de las cuales poseen alta actividad de testosterona) pueden ser los culpables. **QUÉ HACER:** Un examen de sangre identificará el problema subyacente, lo que ayudará a dirigir el tratamiento, que podría incluir medicamentos antiandrógenos y cremas tópicas para retardar el crecimiento del vello. ¿Los anticonceptivos tuvieron la culpa? Cambiar a unos con distinta concentración de progesterona sería la solución.

MORETONES SIN EXPLICACIÓN

POR QUÉ NO PUEDES CONTROLARLO: Rara vez esto es una señal de algo serio. “Si has tomado medicamentos para el

dolor sin prescripción, como aspirina, ibuprofeno o naproxeno, esto pudo haber adelgazado tu sangre, volviéndote más propensa a desarrollar moretones”, explica Lori Tishler, directora de medicina interna del Hospital de la Mujer, en Boston. Aunque los moretones negros y azules típicamente ocurren cuando has estado usando estos fármacos por al menos una semana, algunas chicas desarrollan hematomas con apenas una dosis. “Los suplementos sin prescripción, como el aceite de pescado, pueden también volverte morada”, añade Khorasani, pues tienen propiedades anticoagulantes.

QUÉ HACER: Si tus moretones se empiezan a desvanecer en una semana, no hay necesidad de hacer nada (excepto, tal vez, disminuir la cantidad de aspirinas o antiinflamatorios). Pero si los notas por todas partes y duran más de un mes, visita al médico, especialmente si tienes hemorragias aleatorias (como sangrados nasales). Tishler dice que los médicos buscarán algún desorden en tu sangre, como la anemia, la enfermedad de Von Willebrand (un trastorno de la coagulación), púrpura trombocitopénica idiopática (cuando tienes bajos niveles de células en la sangre) y, en casos muy raros, incluso leucemia.

Planta un poco de paz

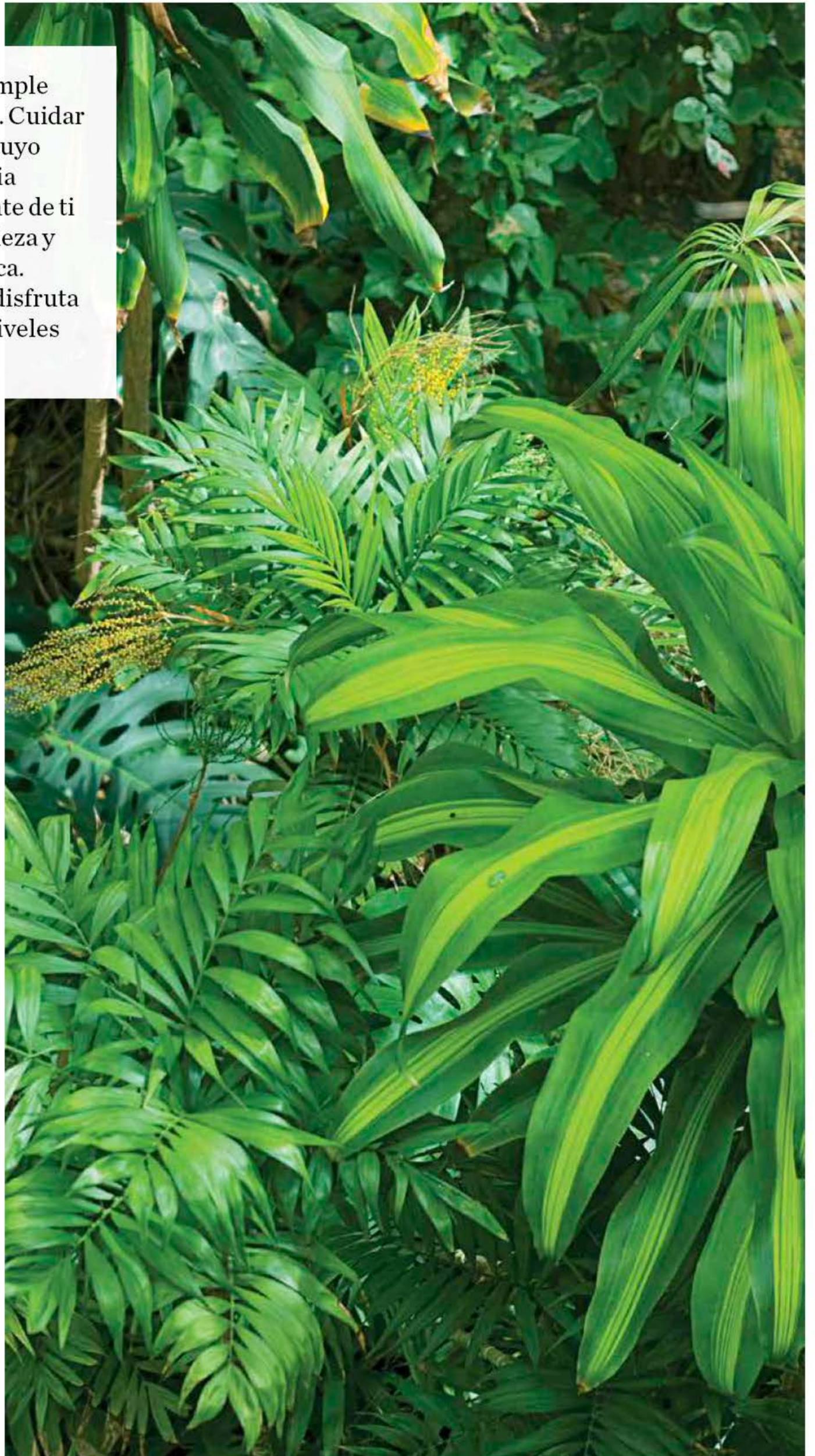
Las suculentas, los helechos y los cactus nunca habían estado más en tendencia. Los expertos te revelan cómo encontrar las plantas más lindas y saludables para tu casa. Consigue que florezcan y tú lo harás también.

Por Zoe Schaeffer



Las plantas no son un simple elemento de decoración. Cuidar de un pequeño ser vivo cuyo bienestar y supervivencia dependen exclusivamente de ti te conecta con la naturaleza y la vida de una forma única. Abraza la experiencia y disfruta sus beneficios a varios niveles físicos y mentales.

Hay algo fisiológico que rodea al amor por las plantas. El color del año, según Pantone (el cual no es solo un color, sino un reflejo del momento histórico), es un tono lima brillante llamado *greenery*. ¿Qué detectaron los profesionales de Pantone? La gente necesita a la naturaleza de una forma emocional, pero también por otros temas: Las hojas de las plantas domésticas pueden absorber los contaminantes de ambientes interiores, como los formaldehídos y el benceno liberados por las alfombras y los aparatos electrónicos. (Un estudio de la NASA mostró que una planta sembrada en maceta puede remover 87 por ciento de la contaminación presente en nueve metros cuadrados en solo 24 horas). Un helecho en tu ventana también potenciará tu capacidad mental. Estar cerca de plantas incrementa la productividad, atención, tolerancia al dolor, e incluso la satisfacción que te provoca tu empleo, así como reducir el estrés, los dolores de cabeza y la fatiga. Por supuesto, para aprovechar todos estos beneficios (y darle más estilo al sitio donde vives) tienes que saber de qué manera comprarlas, cuáles elegir y cómo mantenerlas vivas. Profesionales en el tema te comparten los consejos que necesitas, ya sea que acabes de llegar con un nuevo cactus a casa o finalmente le estés dando a la jardinería interior otra oportunidad, después de un largo y penoso historial de planticidio. ¡Toma esta segunda oportunidad!



Cavando en las profundidades

Tus preguntas vegetales más fértiles, respondidas.

“¿Qué le digo que necesito al vendedor?”

Puedes hacer buenas adquisiciones, incluso si no sabes diferenciar un cactus de un crisantemo. Un truco inteligente para los novatos es visitar el vivero entre semana, cuando hay menos gente, de forma que puedas tener una conversación personal sin interrupciones con el vendedor. Dile cuánta luz hay en tu hogar, dado que este es el factor más importante para el desarrollo exitoso de las plantas. También descríbete de forma directa, especificando el tiempo y esfuerzo que estás dispuesta a dedicar. Un experto encontrará tu planta ideal solo si le das pistas honestas. Y pensando en el factor estético: Tal vez tu casa tenga toques chics y minimalistas, y necesites unas cuántas suculentas de hojas geométricas para complementar la decoración; quizá quieras que tu baño parezca un lujoso oasis. Al final, si no consigues la atención de alguien en la tienda, camina hasta encontrar una planta cuyo aspecto te seduzca y pide más información: cuánta agua y luz necesita es básico.

“¿Mataré accidentalmente cada planta?”

La pasión por la vegetación no viene en tus genes, cualquiera puede aprender habilidades para que sus plantas sobrevivan e incluso lo hagan luciendo hermosas y saludables. Christopher Satch, director de educación botánica en The Sill, tienda de plantas dedicada a jardines domésticos en Nueva York, dice que el mayor error que ha notado es el riego excesivo. Los síntomas incluyen hojas amarillentas y lánguidas, y ciertos tipos de hongos, bacterias y putrefacción que pueden causar sistemas acuosos y suaves. Si lo hiciste excesivamente, deja secar la planta y agrega agua solo cuando la tierra se sienta seca 7.5 centímetros por debajo de la superficie; no agendes el riego de forma mecánica. Debes evitar también regarla poco. Si las hojas lucen secas, café y frágiles, y la tierra está seca y dura, ese es tu problema. Así que,

Da clic a esto

Como la pornografía promedio, gran variedad de plantas abundan en línea. *Redviverista.com*, *Thegreens-shop.com* y *Vinde.com.mx* envían ejemplares de primera calidad; en *PlantLust.com* encontrarás docenas con sus respectivas necesidades de sol y agua, además de dónde adquirirlas.

Hallarás macetas increíbles en *tuio.mx*, *Alameda.mx*, *ahom.mx*, y *kichink.com/stores/florey*, o búscalas entre “pins comprables” en Pinterest.

¿Viste una que te gusta, pero no tiene orificio de drenaje? Coloca grava en el fondo antes de sembrar.

obviamente, riega un poco, después un poco más y frecuentemente revisa la tierra para asegurarte de que se sienta esponjosa y humectada. Si notaste una película blancuzca en las hojas no es caspa de planta, es mildiú polvoso, causado por otro tipo de hongo. Arranca esas hojas, agrega suficiente agua y colócala a la luz. ¿No funciona? En un vivero pueden orientarte para comprar un fungicida, como el aceite de neem. Si notas que el crecimiento de la planta se ha detenido, probablemente tenga las raíces atrapadas por causa del poco espacio en la maceta, que no le permite expandirse. Replántala en un contenedor más grande. Si no ha dado flores en un buen tiempo, cámbiala a un sitio con mayor luz y calor. También puedes elegir una que sea prácticamente imposible de matar; las bolas de musgo marino o las lenguas de suegra pueden sobrevivir al olvido extremo. Los potos son otra gran opción para una cuidadora despistada.



Ve hacia la luz

Descifrar las mejores plantas para tu espacio depende de cuánta luz reciba tu casa. Prueba este simple truco del botánico Christopher Satch: Coloca una hoja blanca de papel en el sitio donde planees instalarlas. A mitad del día, coloca tu mano 90 centímetros arriba del papel. Si ves una sombra definida, estás trabajando con luz directa o indirecta intensa; la luz baja no formará sombra. Si tienes luz solar deslumbrante, escoge cactus y suculentas; si tu habitación es prácticamente una cueva, busca ficus, lenguas de suegra, helechos y hiedras. Y si estás en un feliz punto medio, begonias y aralias.

¿Dónde pongo cada cosa?

En cuanto a las plantas, hay que pensar tanto en estilo como en ciencia. Mientras puedas proporcionarles el tipo correcto de luz, tus opciones para adornar no tendrán límites. Mara Silber, decoradora de interiores en Nueva York, sugiere tratar a las plantas pequeñas como accesorios, colocando una sola o un grupito en cualquier sitio en el que pondrías un tazón de cerámica u otro objeto decorativo. Para resaltar un muro principal o cama, recomienda colgar plantas de las paredes en ganchos robustos, como los diseñados para colocar abrigos, y del techo como alternativa a ponerlas en repisas. También puedes acomodarlas en pedestales; a Silber le gusta agruparlas en múltiples bases de diferentes alturas. Nos encantan los de *Gaiadesign.com*.

Las plantas superficiales se benefician de las plantas altas, como las ficus (usa un par para decorar distintos espacios en una gran habitación). Y las habitaciones pequeñas, contrario a lo que podrías

pensar, pueden lucir más amplias al colocar una planta a cualquier nivel. “Son un accesorio regenerador”, dice Silber. “Cada una cambiará y dará vida, así que su espacio siempre se sentirá fresco”.

¿Voy a envenenar a mi hijo o mi mascota?

Existe una gran variedad de plantas domésticas no tóxicas, como las violetas africanas, helechos y rosas. Una larga lista de otras tiene cierto grado de toxicidad. En personas y mascotas, comer aralias y potos puede provocar vómito, inflamación en la lengua, diarrea; mientras que el oleandro puede ser fatal. Para proteger a tus hijos, tu clínica de salud más cercana debe tener un registro de plantas tóxicas, para estar segura revisa el listado del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), *edumed.imss.gob.mx* antes de comprar una. Encuentra también una relación de plantas seguras para mascotas en *inifap.gob.mx*.

Casas de vidrio

La adorabilidad inherente de los terrarios puede explicar por qué una rápida búsqueda en Etsy muestra cerca de 50 mil artículos al respecto. (Revisa las bellezas que venden en *Amorvegetal.com*.) Puedes llenar un terrario con una planta aérea, que no requiere tierra. Una vez por semana remueve la planta, colócala en un tazón con agua cubriendo las raíces y hojas, y déjala remojar por 10 a 20 minutos. Permítele secarse completamente en un recipiente vacío sobre toallas de papel, antes de colocarla de vuelta en el minijardín. O crea uno con helechos, musgo, cactus o suculentas:

1 Coloca capas de grava, musgo y tierra en la base de un terrario. Después retira las plantas que compraste de sus pequeñas macetas con mucho cuidado de no hacerles daño.

2 Suavemente agita la tierra alrededor de sus raíces y colócalas en el terrario (usa pinzas si es necesario). Agrega con cuidado la tierra alrededor de la base de cada planta.

3 Si eliges cactus y suculentas, coloca tu terrario en un punto soleado y riega una vez a la semana; deja el musgo y los helechos a la sombra y rocía con agua cada dos a cuatro semanas.

ANSIEDAD: LO QUE **NO** DEBES DECIR

¿Te cuesta trabajo encontrar las mejores palabras de apoyo para alguien que sufre de angustia? Aquí unos consejos sobre qué evitar.

Por: *Elena Morgan*

¡A todas nos ataca la ansiedad de vez en cuando!

Sabemos lo que implica la ansiedad. “Hemos evolucionado para poner atención al peligro”, dice Peter Kinderman, profesor de la Universidad de Liverpool. “Algunas personas caen en la trampa de angustiarse y martirizarse al máximo con pensamientos que si acaso deberían ocupar el cinco por ciento de sus mentes”.

Está describiendo el llamado trastorno de ansiedad generalizada (TAG), que se caracteriza por una preocupación excesiva. El ritmo cardiaco se incrementa, hay sudoración, mareos, náuseas y la necesidad de estar cerca de un baño todo el tiempo. Ayuda a alguien con este problema explorando sus miedos juntos. Pregúntale: ¿Qué te pasa? ¿Cuánto tiempo llevas con este sentimiento? Tómallo con calma, sin presionarlo ni criticarlo.

Solo necesitas hacer X o Y

Esto es importante: salvo que seas médico, no tienes las respuestas. Tal vez esa persona ha intentado varias cosas buscando sentirse mejor, si impones una postura de autoridad, únicamente la harás sentir más vulnerable. “Los amigos deberían ser terapeutas mutuos”, dice Salter. “Sin embargo, si alguien llega a pedirte consejo no te presentes como un superior, en cambio, motívalo a salir del círculo vicioso de pensamiento negativo al escuchar sus preocupaciones. Este será un buen momento para asegurarle que no lo ves diferente. La ansiedad es solo parte suya, no necesita hacer algún ajuste mental. Recuérdaleselo.

¿Por qué tenemos que estar ansiosos?

Las personas ansiosas no encuentran el porqué de ese sentimiento. “Más del 90 por ciento de las emociones se van a la parte inconsciente del cerebro”, dice el doctor Mark Salter, psiquiatra del Servicio Nacional de Salud de Reino Unido. “Cuando estás asustada, recopilas mucha más información de tu alrededor de lo normal, llega un punto en que el cerebro no puede seguir procesándola. Después, tus pensamientos se quedan envueltos en expectativas sumamente negativas de lo que quizá suceda, a esto se le llama ansiedad anticipada”. Muchos de quienes la sufren saben que es frustrante e irracional, pero sé paciente. Si puedes soportarlo, los beneficios aparecerán tarde o temprano.

Todo va a estar bien

Cuando una persona se encuentra dentro de un espiral de ansiedad, lo que menos debes hacer es darle un sermón filosófico. En el punto máximo de un episodio de angustia, todo está mal para el ansioso. Afrontar los próximos cinco minutos parece toda una odisea. “La peor frase que puedes decir es ‘cálmate’, pues solo estarás confirmando su miedo”, explica Slater. No te enfoques en el problema, sino en la solución. Pregúntale: ¿Qué has intentado hasta ahora? Reconoce su incomodidad y escucha lo que tenga que decir.

¿Hice algo mal?

No, seguramente no hiciste nada mal. Así que intenta no traer tus propias ansiedades a la mesa. Si alguien que amas se preocupa mucho y está siendo distante, silencioso o apático, podría estar atravesando un proceso mental muy complicado. “Algunas veces, la única salida que encuentra es el doloroso panorama de la posibilidad de que pase algo malo, y lo que buscará es hacerse bolita o salir corriendo”, dice Kinderman. “Es una gran hazaña, pero lo que le ayudará será escribir sobre sus mayores ansiedades. El cerebro humano puede retener solo siete piezas de información a la vez. Un pedazo de papel guarda mucho más. Esto le ayudará a poner en claro sus miedos”.

Women's Health

VS.

DIETAS DE UN DÍA

 /WomensHealthMexico

 @womenshealthmx



EN UN MUNDO DE MENTIRAS POR FIN ALGO PARA MUJERES DE VERDAD.





Happy hour

¿Cocteles saludables que no implican cruda?
¡Existen! Actualmente, los bares de jugos son lo
más cool, en La Zumería (Monterrey 170, CdMx)
nos prepararon cinco recetas sanísimas y
deliciosas que podrás disfrutar y sentirte
totalmente libre de culpas. ¡Salud!

Por Ailedd Menduet
Fotos: Pepe Escárpita
Copas: Crate & Barrel

La sandía neutralizará la deshidratación, causante de ese insoportable dolor de cabeza y del mal humor matinal.

INGREDIENTES:

- Para 600 ml
- > 800 g de sandía
- > ¼ de una piña mediana
- > ½ limón
- > 4 hojas de menta (o puede ser hierbabuena)

- > Hielo picado
- Mezcla todos los ingredientes** y sirve con una rebanada de sandía.
- Si quieres alcohol:** Añade 40 ml de vodka.

SANDÍA

¿Te sientes peor que en el Sahara? Prueba este oasis de sandía. Este delicioso fruto contiene 92 por ciento de agua y es muy rico en electrolitos, los cuales, algunos estudios demuestran, ayudan a reducir los efectos de deshidratación provocada por la ingesta de alcohol la noche anterior. (Esos tequilas)

MENTA

Crea un balance en tu cuerpo (y mente) con esta refrescante hierba. La menta ha sido usada desde hace mucho para tener una digestión saludable y calmar las náuseas, y recientes estudios de la Universidad de Northumbria demuestran que su esencia puede promover un pensamiento más claro y mejorar tu estado de ánimo.

PIÑA

Puedes no brillar en el interior pero, gracias a la piña, estarás radiante en el exterior. Es rica en vitamina C, lo que ayuda a la producción del colágeno en la piel. Nadie tiene que saber tu dolor.

El quita sed



El mañanero especial



Este juguito con betabel será nuevo mejor amigo de tu hígado gracias a sus antioxidantes, que lo protegerán tras haber sufrido excesos.

INGREDIENTES:

- Para 600 ml
- > 16 hojas de espinaca
- > ½ betabel
- > ½ limón
- > 2 manzanas

- > 2 dátiles

Mezcla todos los ingredientes, después sirve sobre hielo.
Si quieres alcohol: Añade 40 ml de Gin seco.

BETABEL

Sí, sus antioxidantes (las betalainas) pueden ayudar a calmar tu hígado después de esa noche, pero investigadores polacos dicen que este fitoquímico repara también daños previos. Un beneficio extra para tu organismo.

ESPINACA

Seguro la has estado tomando en licuado por años, pero ¿sabías que la espinaca puede animarte y mantenerte alerta después de una noche pesada? La vitamina K mejora tu función cognitiva y tu memoria. No lo olvides.

DÁTIL

Un estudio de la Universidad Metropolitana de Londres reveló que es rico en selenio, pilar del sistema inmune. Además, este endulzante natural contiene fluoruro, que te protegerá de las caries. Tu dentista estará feliz.

El balanceador del cuerpo



Rico, cremoso y lleno de fibra y magnesio, acabará con tu antojo de carbohidratos a la mañana siguiente. ¡Adiós chilaquiles! (Y todas sus calorías).

INGREDIENTES:

- Para 600 ml
- > 1 cucharadita de cacao
 - > 200 ml de leche de coco
 - > 4 plátanos
 - > 2 cucharaditas de proteína vegana en polvo

- > Un poco de canela
- > 2 dátiles

Mezcla todos los ingredientes juntos y sirve acompañado de un poco de hielo.

Si quieres alcohol: Añade 40 ml de licor de chocolate.

CACAO

Agrega cacao a tu cóctel para combatir la fatiga. El magnesio que contiene puede regular tu reloj interno y normalizar el metabolismo, esto te ayudará a estar con los ojos bien abiertos y lista para afrontar tu día con la mejor actitud.

LECHE DE COCO

Este alimento líquido está repleto de vitaminas y minerales, sí, pero también contiene fibra, la cual te mantendrá con sensación de saciedad por más tiempo y te ayudará a prevenir los atracones que vienen con las desveladas de la noche previa.

PLÁTANO

¿Tienes problemas para cerrar ese botón? Vence la inflamación con este superhéroe amarillo. Es rico en fibra y contiene del 15 al 20 por ciento de tu recomendación diaria de potasio, que regula tu sistema digestivo y tus niveles de líquidos.

Este poderoso elixir verde está lleno de magnesio, betacarotenos, vitamina C y potasio...estás a una copa de limpiar completamente tu cuerpo.



INGREDIENTES:

- Para 600 ml
- > 16 hojas de espinacas
 - > 2 hojas de kale
 - > 1 palito de apio
 - > ½ pepino
 - > ½ lima

- > 2 manzanas
- En este punto, ya dominas el proceso** - mezcla en una licuadora y sirve con hielo.
- Si quieres alcohol:** Añade 40 ml de vodka.

KALE

El vegetal supremo: alto en betacarotenos, que se convierten en vitamina A, es responsable del crecimiento de tejidos, dejando tu piel radiante y tu cabello con brillo. Podrás sentirte completamente muerta, pero aun así verte espectacular.

PEPINO

Este saludable vegetal es principalmente agua (ahí está cubierta tu rehidratación). Investigaciones sugieren que el potasio y el magnesio de los vegetales actúan como agentes refrigerantes, reduciendo la pérdida del vital líquido.

LIMA

Apuéstale todo a la lima. Su vitamina C promueve la producción de glutatión, poderoso antioxidante que juega un rol clave durante el proceso de desintoxicación del hígado.

El desintoxicante



Potenciador inmunológico

Este pequeño afrutado está lleno de vitamina C, que ayuda a reparar el daño de los radicales libres que el alcohol inflige al cuerpo.

INGREDIENTES:

Para 600 ml

- > 4 manzanas
- > 1 maracuyá
- > ¼ de una piña mediana
- > Jugo de ½ naranja (o mandarina, cuando es temporada)

Mezcla las manzanas, el

maracuyá y la piña en una licuadora (añade hielo, si lo deseas). Vierte la mezcla y el jugo de naranja en un vaso, después decora con una rodaja de naranja.

Si quieres alcohol: Puedes añadir 40 ml de ron.

PIÑA

¿Calcio? Listo.
¿Vitamina B? Lista. Además, las piñas son una gran fuente de bromelina, la cual, de acuerdo a investigadores de la Universidad de Hawái, es clave para reducir la inflamación en el cuerpo y asegurarte de que el sistema inmune esté en su mejor condición. Las gripes después de beber se irán ido para siempre.

MANZANA

Solo una bebida alcohólica al día puede dañar incluso los sistemas digestivos más fuertes, de acuerdo al Colegio Americano de Gastroenterología. Pero no te vayas a la abstinencia aún. Las manzanas contienen componentes bioactivos que estimulan el crecimiento de bacterias benévolas en el intestino y ayudan a mantener una digestión saludable.

MARACUYÁ

Esta fruta tropical de poderoso sabor es rica en antioxidantes y está cargada de ácido L-ascórbico, también conocido como vitamina C, que te ayuda a reparar las células, que terminan devastadas tras la exposición a toxinas como las contenidas en el alcohol. Una pequeña cantidad añadirá un toque intenso al sabor de más de una bebida.

LA FELICIDAD DE **NO** COCINAR

No todas las mujeres quieren ser la próxima Chepina Peralta. Yo soy una de ellas. Y estoy harta de sentirme mal al respecto.

Por Leslie Goldman

Tengo un total de dos libros de recetas. Estoy en la cocina frente a ellos, ¿ahora qué? Fueron regalos que me dieron en mi despedida de soltera, hace 12 años, pero si los hojearas en este instante, las páginas se desprenderían como las de un libro de álgebra de preparatoria. Ese momento de “¿qué demonios haré para la cena?”, resume perfectamente mis sentimientos hacia cómo cocinar quita tiempo y energía: una mezcla agri dulce de apatía y resentimiento, más una pizca de mala cara. Unos mariscos y arroz con verduras suenan increíbles. Pero, a diferencia de los expertos de los programas de cocina, quienes al parecer no pueden saltar ajos sin llegar al clímax, cuando pienso en permanecer en la cocina recogiendo a mano los desechos de una docena de camarones, solo experimento ganas de vomitar.

¿La ironía? Soy una periodista de salud con 20 años de experiencia y un título de nutricionista. Sé muy bien que cocinar desde cero es la manera de comer más barata, sana para el corazón y amigable para la cintura. Quienes preparan la mayor parte de sus comidas en casa consumen menos calorías, azúcar, grasa y carbohidratos, comparados con quienes tienen un romance con Uber Eats. Incluso, algunos estudios han

encontrado que las personas que se sientan a consumir comida casera regularmente, son más felices y viven más tiempo. Sin embargo, el hogar promedio gasta más que nunca alimentándose afuera. En 1970, solo un cuarto de los platillos que ingeríamos era comprado fuera del hogar; 40 años más tarde, esto ha crecido al 43 por ciento. Una parte de la razón es obvia: No cocinamos porque ya no tenemos que hacerlo. Sudar cerca de

una estufa caliente ha sido sustituido por pedir alimentos a domicilio; cerca de siete millones de comidas fueron ordenadas en 2015 en EU, 34 por ciento más que en 2014. Y una de cada 10 comidas caseras incorpora un artículo empaquetado y adquirido listo para comerse. Aun así, de alguien como yo, que sabe lo bueno que es cocinar, esperarías un poco más de amor por el horno. La cosa es que, al final de un largo día,



la última cosa a la que le quiero dedicar mi energía, es a desmembrar una pieza flácida de pollo crudo, o a tratar de recrear el platillo favorito de mi esposo de aquel food-truck. Estoy cansada, prefiero abrir una caja de sopa y leer un libro, o hacerme una cortada con papel, sumergirla en jugo de limón, y escuchar cómo chisporrotea. Otra razón por la que secretamente creo que “cereal” en latín significa “me dio flojera hacer hot cakes”, es que cocinar afecta a mi feminista interior. Ramani Durvasula, profesora de Psicología en la Universidad Estatal de California, dice que no estoy sola. “Aunque más hombres están aprendiendo a cocinar, esto aún tiene una vibra muy estereotipada y cincuentera de que la mujer debe cocinar”. Si estás tratando de malabear entre

ser profesionalista, esposa y madre, “la cocina puede hacer-te sentir aprisionada”. Incluso comprar materias primas probablemente te incomode. Entre las paradas en supermercado por comida orgánica, y una carrera por el arroz de coliflor, la mayoría de nosotras estamos visitando el súper con mayor frecuencia que con la que tenemos sexo, a pesar de que cocinamos menos. Después de eso, preparar la comida toma toda una vida, y consumirla solo cuatro minutos, y después... a lavar los platos. Mi familia jamás llegará a casa a encontrarse con un tier-no rib-eye marinado en merlot. ¿Y adivina qué? No me da pena ni culpa. No estoy luchando por un puesto en Top Chef. Nadie está calificando mis colles de Bruselas en Yelp. Sí, puede haber algunas personas que

culpen a mujeres oficinistas por la muerte lenta de la cocina casera, pero también hay un montón de ellas con carrera que hacen un filete perfecto. “La diferencia”, según Durvasula, “es que no me gusta cocinar y, por lo tanto, la lucha para arrastrar el procesador de alimentos fuera de la despensa se siente opresiva para mí”. El plato de vidrio de una mujer es el techo de cristal de otra. En otras palabras, si no soportas la cocina, solamente sal del calor, y borra el sentimiento de “soy incapaz” de tu cabeza. Si guisar te molesta, Durvasula recomienda, “ese estrés probablemente anulará el beneficio que pudiera darte cocinar”. No digo que necesites comer hot dogs de la gasolinera, pero hay un billón de opciones saludables para llevar comida a tu pancita. Así que, bon appétit.

Domina la culpa

Más nutrición y menos calorías desde el teléfono. Ordena esto en los típicos lugares con servicio a domicilio.

Italiano/pizza

Come una sola rebanada con una ensalada que contenga los ingredientes clásicos, como tomate, mozzarella, champiñones y pimiento rojo. En lugar de aderezo, rocía una cucharadita de pesto. “Las grasas saludables (aceite de olivo y piñones) te ayudarán a aprovechar mejor los nutrientes de la ensalada”, dice Amy Gorin.

China/tailandesa

Para empezar, pide una sopa miso o wonton. Los estudios demuestran que hacerlo te ayudará a comer menos en general. Después ordena tu platillo favorito al vapor con las salsas por separado. Balancea los platos de fideos o arroz duplicando los vegetales, ricos en fibra. “Aprovecha los vegetales que normalmente no tienes en casa, como col china, edamames y hongos shiitake”, dice Leslie Schilling.

Mexicana

Los frijoles pueden parecer la elección más inteligente, pero a menudo son cocinados con manteca. Los tacos de carne están llenos de proteína magra y hierro, un nutriente crítico para el rendimiento deportivo. Prefiere tortillas de maíz (90 calorías cada una contra 150 de una de harina), añade aguacate y pico de gallo para un extra de vitamina C (que ayuda a la absorción de hierro).

Subway

Crea un sándwich con pan de trigo integral, pepinos, tomates, aceitunas, pimientos verdes, aguacate, pepinillos y espinacas, y pide el doble de proteína (escoge la menos procesada, como pavo en vez de salami). Schilling recomienda alrededor de seis rebanadas de carnes frías para un emparedado. Adereza con mostaza, hummus, o aguacate en lugar de mayonesa.

Trucos de cocina casera saludable*

*sin cocinar

Ningún horno fue prendido para preparar estas comidas.

Sándwich de crema de cacahuate y mermelada

Unta una rebanada de pan integral (que tenga menos de cuatro gramos de azúcar) con mantequilla de nuez de la India o almendra. Agrega una capa de frambuesas, uvas por la mitad, o fresas en rebanadas; esparce chía o semillas de girasol para un toque crujiente; espolvorea canela y disfruta.

Avena del día siguiente

En un frasco, pon ½ taza de avena seca, ½ taza de leche (de vaca o almendra), 2 cucharaditas de una mezcla de frutos secos, una pizca de especias (nuez moscada, cacao sin endulzar, canela o extracto de vainilla). Cierra y refrigera durante la noche. En la mañana, a comer.

Arroz y frijoles

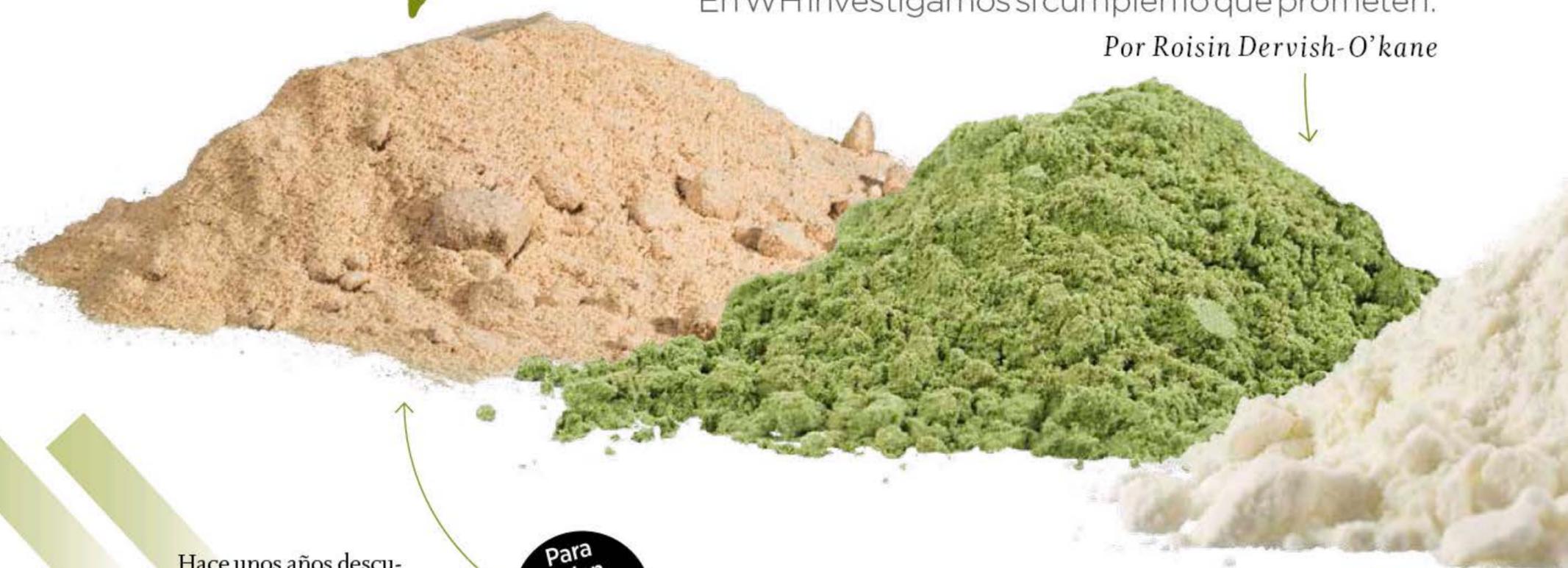
Echa ½ taza de arroz integral en un tazón con ¾ de taza de frijoles negros de lata. Mete al microondas por 90 segundos, después revuelve con la salsa fresca que quieras. Añade una cucharada de guacamole y yogur griego bajo en grasa, y disfruta.



¿Tu proteína pasa la prueba?

Cada vez hay más opciones para añadir este nutriente a tu licuado post-entrenamiento. Pero, ¿qué hacen las proteínas y cuáles son mejores para ti? En WH investigamos si cumplen lo que prometen.

Por Roisin Dervish-O'kane



Hace unos años descubrimos que no solo los hombres con bíceps del diámetro de tu muslo necesitan licuados de proteína. Y por buenas razones. “Tus músculos están contruidos a base de aminoácidos, los ladrillos que forman las proteínas”, dice Stuart Gray, de la Universidad de Glasgow. “Los polvos llevan altas cantidades de aminoácidos a los músculos ahorrándote las calorías extra que no necesitas”. ¿Quieres dominar el mundo de los polvos? Aquí nuestro manual para conseguirlo.

Para quien levanta mucho peso

~ Suero de leche ~

Es, básicamente, el líquido sobrante de la producción del queso. No suena muy rico, pero contiene la proteína que tu cuerpo puede usar de forma más eficiente, según datos del *Diario de Fisiología Aplicada*.

Búscate un whey: “El polvo de suero de leche tiene 65 a 70 por ciento de proteína, lo cual la pone por encima de todas las opciones vegetales”, apunta Price. El nutriente estrella de

36
Gramos

164
Calorías

21
Gramos
de proteína

19
Gramos
de grasa

las proteínas es la leucina, aminoácido que intensifica el desarrollo y la reparación muscular. “Cerca del 13 por ciento de la proteína contenida en el suero de leche es leucina, comparado con solo el siete que viene en el hemp”, dice Price. “Si entrenas alta intensidad, bebe 15 gramos antes de tu rutina y 15 después. ¿Intolerante a la lactosa? Usa proteína de suero de leche aislada (a la que le retiran los azúcares de la leche) y estarás bien.

Para quien se inflama

~ Chicharo ~

Fabricado al extraer la proteína soluble de los chícharos amarillos, que son ricos en fibra, este polvo vegano no te generará ningún gas.

Chícharos, por favor:

Al ser alta en leucina, aminoácido superestrella, la proteína de chícharo supera a sus similares vegetales, de acuerdo con el *Diario de Nutrición*. Un estudio norteamericano descubrió que la de chícharo era igual de buena

36 Gramos

167 Calorías

23 Gramos de proteína

0.6 Gramos de grasa

que la proteína de suero de leche para incrementar la masa muscular. Es popular para tomarse después de entrenar por su nulo contenido de fibra, que la hace más sencilla y rápida de digerir, pero dado que es baja en aminoácidos, combínala con otra proteína vegetal, como la avena. Solo añade una cucharada de 30 g de avena a tu licuado o prepara un pudín de proteína con avena. ¡Delicioso!

Para la súper foodie

~ Hemp ~

Hecho a partir de semillas de cannabis aplastadas y molidas, este superalimento combinará perfecto con tu tapete de yoga de diseñador.

Licuado hippy, hippy:

¿Sus pros? El hemp tiene ácidos grasos antiinflamatorios Omega 3 y 6, que son difíciles de encontrar en las dietas basadas en vegetales. ¿Los contras? "Aunque la proteína de hemp tiene los 21 aminoácidos, éstos no se encuentran en las

36 Gramos

124 Calorías

16 Gramos de proteína

3.6 Gramos de grasa

cantidades que hay en la caseína o proteína de suero de leche", dice Price. "Es particularmente baja en leucina, así que intenta combinar 15 g de hemp con 15 de proteína de chícharo (rica en leucina) para reforzar el perfil de aminoácidos y acelerar el tiempo que le toma a tu cuerpo recuperarse". Ten cuidado: el hemp puede llegar a causar inflamación, dada su alta cantidad de fibra. Y a nadie le gustan los gases en clase de yoga.



Para un abdomen plano

~ Caseína ~

Otro derivado de la leche, cuyo potencial para quemar grasa lo hace favorito de los fisicoculturistas.

Punto para la caseína:

A pesar de su éxito con los hipermusculosos, la caseína es ideal para quienes tienen como meta perder grasa. "Es digerida más lentamente que la proteína de suero de leche y forma una gelatina en el estómago que te deja por más tiempo con sensación de saciedad", apunta

36 Gramos

177 Calorías

26 Gramos de proteína

0.5 Gramos de grasa

Price. "También frena la catabolización de los músculos, permitiéndote bajar de peso sin perder masa muscular". Tómalala por la tarde. El diario *Medicine & Science in Sports & Exercise* descubrió que tomar 40 gramos de caseína antes de ir a dormir mejora los rangos de reparación muscular un 22 por ciento, acelerando tu progreso en una quinta parte. Sin embargo, sigue siendo no muy buena para intolerantes a la lactosa.

La caseína te permite bajar de peso sin perder masa muscular.

Para una colación inteligente

~ Arroz negro ~

Los granos de arroz son molidos y tratados con enzimas para separar sus proteínas. Necesitarías comer medio kilo de arroz común para conseguir la misma cantidad de proteína contenida en una medida de 30 gramos de polvo de proteína de arroz negro. ¡Eso es un montón de paella!

Directo al grano: Fácil de digerir, el arroz puede parecer una alternativa decente a la proteína de suero de leche; el *Diario Nutrición* descubrió que es igual de efectivo en

30
Gramos

127
Calorías

23
Gramos de proteína

0.6
Gramos de grasa

todos sentidos, pero el nutriólogo del deporte Drew Price, tiene unas palabras de advertencia: "El arroz no se compara en términos de aminoácidos, supongo que los sujetos del estudio obtuvieron estos nutrientes a partir de algún otro alimento en su dieta". Él te sugiere hacer lo mismo: "Come quinoa en las comidas principales del día y pica mantequilla de cacahuete o edamames en tus colaciones". No nos molestaría para nada seguir sus recomendaciones.

Licuarios con beneficios

Christian Coates, de Soul-mate Food, nos comparte sus recetas favoritas.

~ Mataantojos de mora ~

Rinde 300 ml
200 cal

0.5 g de grasa saturada
28 g de azúcar
15 g de polvo de caseína
160 ml de leche semidescremada
60 g de arándanos frescos
50 g de queso cottage light
1 cda. de miel

~ Relajante de chocolate ~

Rinde 300 ml
380 cal

6 g de grasa saturada
22 g de azúcar
25 g de polvo de arroz negro
2 cdas. de crema de almendras
255 ml de leche de almendra sin endulzar
1 cuadrito de chocolate oscuro
1 cda. de cacao en polvo

~ Limpiador verde ~

Rinde 300 ml
250 cal

6 g de grasa saturada
18 g de azúcar
Un puño de kale
25 g de piña
2 hojas de menta
140 ml de leche de coco light
20 g de polvo de suero de leche
100 ml de jugo de manzana natural
Una pizca de chía

Combinar varias proteínas vegetales te da un perfil más completo de aminoácidos

SOBREVIVE A LAS TRAMPAS DE LA GORDURA

La vida es genial, hasta que sus momentos clave te hacen engordar. Es hora de diseñar un plan de escape...





Conociste a la persona con la que quieres pasar el resto de tu vida, conseguiste un trabajo no tan malo y estás prácticamente segura de que te convertiste en quien deberías ser. Se siente bastante bien ser adulta, ¿no? Pero ten cuidado: Estos grandes momentos no son solo miel sobre hojuelas. Detrás de ellos se ocultan trampas esperando a que caigas y engordes. Sigue leyendo esto para aprender a evadirlas y permanecer esbelta a lo largo de toda tu vida adulta.

El momento clave:

EL GRAN CUMPLEAÑOS

Te llueven regalos, pastel y, si no comienzas a prepararte, recibirás un gran golpe de la madre naturaleza.

Trampa #1: Los 30 mejoraron tu autoestima y la calidad del sexo, pero también quieren llevarse tu masa muscular, la cual declina uno por ciento al año a partir de dicha etapa.

El escape: “A esta edad no es un asunto biológico”, dice Ian Macdonald, profesor de fisiología metabólica en la Universidad de Nottingham. “La masa muscular puede ser mantenida o mejorada hasta décadas después. En realidad, esta pérdida muscular es causada por nuestros estilos de vida y el hecho de que, mientras más años

cumplimos, menos nos ejercitamos”. Si aún no estás entrenando fuerza tres veces por semana, comienza a hacerlo ya. De hecho, nuestra rutina de 15 minutos de la página 50 es un gran modo de comenzar.

Trampa #2: Los 40 están a la vuelta de la esquina. “Los cambios en progesterona, estrógenos y testosterona pueden afectar la distribución de la grasa y comenzarás a almacenar más grasa abdominal que nunca antes”, explica Macdonald.

El escape: Aumenta la ingesta de fibra, que ayudará a eliminar grasa abdominal. Las investigaciones muestran que consumir 30 g de ésta al día puede ser igual de efectivo que llevar dietas muy restrictivas para intentar reducir la circunferencia de la cintura. “Si eres proclive a estreñirte, comer más fibra

“LOS CAMBIOS HORMONALES PUEDEN AFECTAR LA DISTRIBUCIÓN DE LA GRASA”.

soluble, como vegetales y semillas de linaza, ayudará a que las cosas se muevan mejor”, señala el nutriólogo Rhiannon Lambert.

Trampa #3: La mujer promedio comienza con síntomas de menopausia a los 51 años, de acuerdo con datos de la Clínica Mayo, y dicho declive hormonal contribuye a desarrollar sarcopenia, que es la disminución biológica de la masa ósea.

El escape: “Para alimentar tus músculos, comprométete con las proteínas. Consume una porción en cada comida, pero recuerda revisar las calorías; tener menos masa muscular significa menos potencial para quemar energía”, dice Lambert. “Enfócate en ingerir pescados grasos como principal fuente de proteínas. Éstos también son altos en grasas saludables”.

El momento clave: LAGRAN RELACIÓN

Es él. Es perfecto. Es exactamente el compañero que te seguiría amando, a pesar de que contrajeras diabetes tipo 2. Aunque idealmente eso no sucederá...

Trampa #1: Ya pasaron de salir a restaurantes a cenar viendo la televisión con silencios que duran todo un capítulo de *House of Cards*.

El escape: ¿Recuerdas aquellos primeros días cuando pasaban cuatro horas frente a una ensalada multicolor, hablando todo tipo de temas? Es hora de volver. “Investigaciones publicadas en el diario *Appetite* descubrieron que las personas que comieron mientras veían TV o jugaban videojuegos consumieron cerca de 69 por ciento más durante las horas posteriores”, comenta Lambert. Baja el ritmo (al comer, no en tu relación) buscando pasar una hora cenando cada noche, preferiblemente sentados a la mesa. Mientras más lento y conscientemente coman, más satisfechos se sentirán. Para practicar a solas, cuenta el número de veces que masticas los alimentos e intenta duplicarlas hasta que se vuelva un hábito. Los estudios muestran que podrías comer 15 por ciento menos haciendo esto.

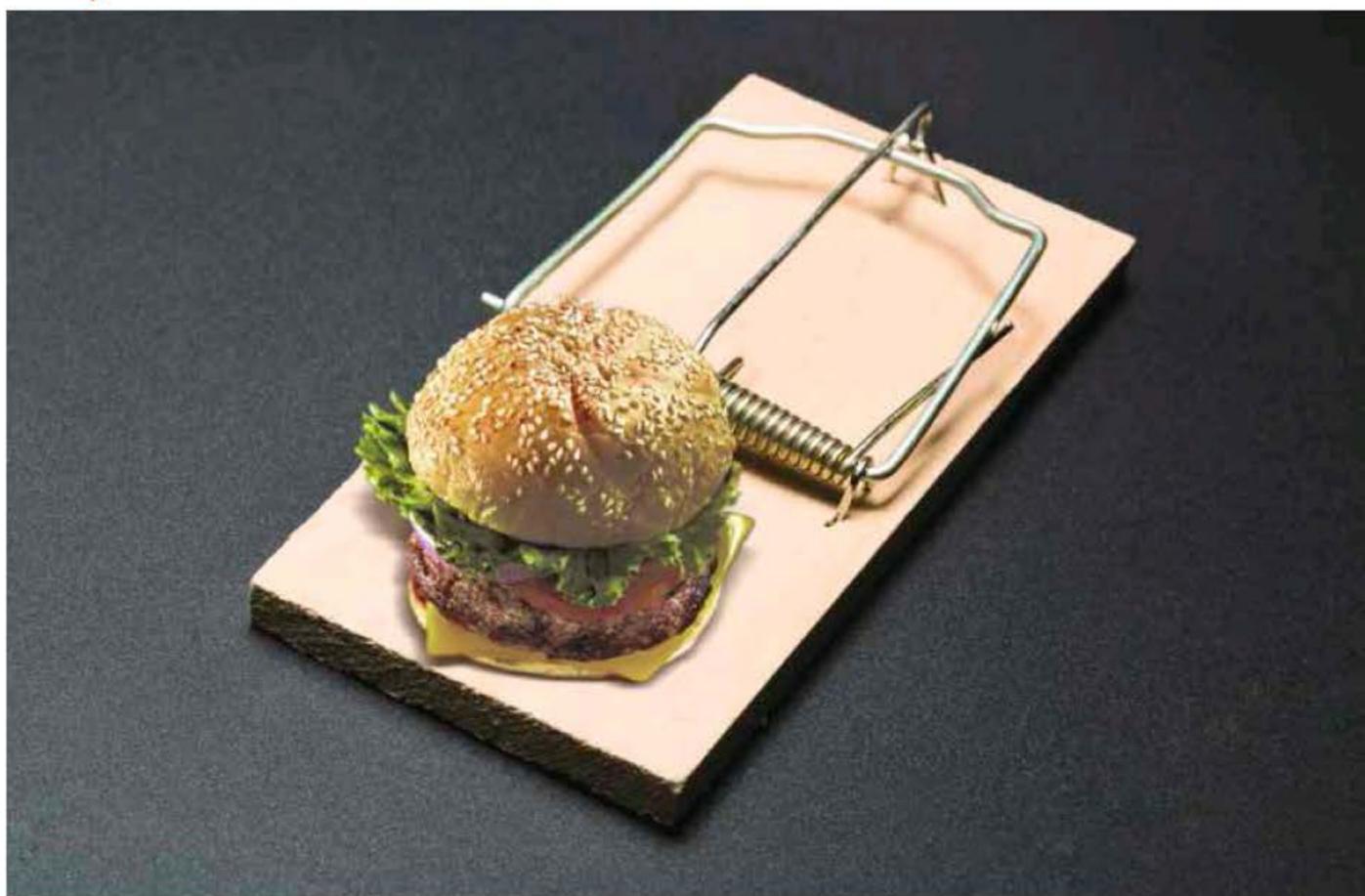
Trampa #2: Esta se llama, oficialmente, “convergencia dietética”. Su nombre no oficial es “comenzar a comer las mismas porciones que tu pareja”.

El escape: “Las mujeres, generalmente, tienen una relación más emocional con la comida, así que no te mates de hambre”, dice Lambert. “Ingiere lo mismo que él, pero en porciones más pequeñas o usando ciertos

trucos”. Busca servirte entre dos tercios y tres cuartos de su plato (asumiendo que no sales con “La Roca”). Y saca provecho de la iluminación. Un análisis en el *Diario de Investigación en Mercadotecnia* encontró que la gente comió 39 por ciento más cuando se sentó en un sitio con poca luz. ¿Por qué? Nos sentimos más alerta en habitaciones brillantes, donde somos más propensos a tomar decisiones saludables. Pon un foco más potente o rocía agua helada en tu rostro antes de llenar el plato.

Trampa #3: Eres la orgullosa cofundadora de un feto. Y mientras éste vive dentro tuyo sacarás el mayor provecho de esa rancia teoría de “es que estoy comiendo por dos”.

El escape: “Odiamos decírtelo, pero en el primer trimestre no necesitas incrementar tu consumo calórico más allá de 200 calorías al día”, señala Charlie Launder, entrenador personal y director de entrenamiento pre y posnatal en el gimnasio Lomax, en Londres. “En el segundo y tercer trimestres deberías aumentar 350 calorías o 500, si entrenas duro”. ¿Entrenar? Claro, el embarazo no debería detenerte. Mientras que hay estudios que muestran que dejar el entrenamiento aeróbico para las últimas semanas del embarazo se asocia con trabajos de parto más cortos y menos complicados, Launder es fiel abogado del entrenamiento de fuerza. “Las articulaciones se suavizarán durante el embarazo gracias a la hormona relaxina, pero mantenerlas fuertes (especialmente con movimientos enfocados en rodillas, caderas y espalda) te ayudará a protegerte contra la ganancia de peso”. Encuentra a un entrenador personal experimentado que pueda guiarte a través de todo el proceso.



El momento clave:
EL GRAN EMPLEO

Finalmente tienes un empleo que realmente te importa y/o te paga un salario el cual te permite tener vida después de la oficina, e incluso ahorros. ¿Lo malo? También te está haciendo engordar.

Trampa #1: Te cuesta recordar la última vez que te fuiste a dormir antes de medianoche. Las malas noticias: Las personas que trabajan más de 40 horas a la semana son cerca de ocho por ciento más proclives a desarrollar obesidad, de acuerdo con las investigaciones.

El escape: En un mundo ideal, prepararías comidas en casa para cada día de la semana. Pero en tu realidad, que está siendo consumida por la actividad laboral, puedes hacer algo más sencillo. Dado que el tiempo es tu recurso más valioso, los huevos serán tus aliados. En serio. “Son la forma de proteína más biodisponible para el cuerpo”, asegura Charlotte Watts, autora de *The De-stress Effect*. “Y están entre los alimentos que más rápido se cocinan. Preparar un omelette por la noche te tomará menos de 15 minutos. Llévate la mitad para el desayuno o

comida del día siguiente”. O, añade Lambert, “hierve una docena en la tarde del domingo y sabrás que tienes *snacks* para toda la semana”. Sin importar lo poco popular que te haga su olor en la oficina, los resultados en tu cuerpo valdrán la pena.

Trampa #2: Te dieron una tarjeta de crédito corporativa que te permite ordenar una buena cena con vino durante las reuniones de negocios.

¿TRABAJAS MUCHAS HORAS? TIENES MÁS POSIBILIDADES DE SER OBESA

El escape: Aunque tengas viáticos, piensa que la cuenta sigues pagándola tú. De hecho, especialmente si los tienes. “La gente se da permiso para comer y beber excesivamente cuando sale a citas con clientes”, dice Andrew Rundle, investigador de obesidad de la Universidad de Columbia. También ponte un trago como límite por sentada. Cuando bebes alcohol quemas

grasa más lentamente de lo habitual; el alcohol es usado como combustible en lugar de ella. Tomar el equivalente a dos martinis puede reducir la habilidad del cuerpo de quemar grasa ¡en un 73 por ciento! Es demasiado.

Trampa #3: Las fechas de entrega, la jefa insufrible y la aterradora sospecha de que cada vez que te llama a su oficina es para despedirte. Esto te lleva a una dieta a base de cafeína, carbohidratos y sollozos en silencio.

El escape: “Busca alimentos que mejoren tu estado de ánimo, balanceen la hormona serotonina y reduzcan tus niveles de estrés”, dice Lambert. “Para quienes comienzan, cambia el café por té verde de buena calidad y poco procesado (*matchamexico.mx*). El organismo lidia de manera distinta con su contenido de cafeína, de forma que tiene menores efectos supresores de la serotonina. También contiene el aminoácido l-teanina, que reduce tus respuestas fisiológicas al estrés al aumentar los niveles de GABA, neurotransmisor calmante”. Mientras tanto, pica nueces, frijoles de soya, tofu, huevos y carne roja, “son grandes fuentes de triptófano, precursor de la serotonina”, afirma Lambert.

¿Cuál es la diferencia entre enfermedad celíaca, alergia al trigo e intolerancia al gluten?

La enfermedad celíaca es una afección autoinmune que tendrás de por vida, provocada por el sistema inmune atacándose a sí mismo después de que comes gluten. La inflamación daña el revestimiento del estómago y evita la absorción de nutrientes. Una alergia generalmente es provocada por un sistema inmune demasiado activo, que reacciona a las proteínas del trigo. Sus síntomas pueden ir desde una erupción cutánea hasta un shock anafiláctico. La intolerancia al gluten se siente similar al trastorno celíaco, pero sin provocar una reacción inmune ni el revestimiento estomacal. A diferencia de los otros dos, con la intolerancia al gluten, después de un tiempo de haberlo eliminado, es posible reintroducir el trigo a tu dieta.

¿Comer antes de irme a dormir realmente me hace ganar peso?

Si tu cuerpo está procesando alimentos mientras intenta dormir, eres más propenso a almacenarlos como grasa. Pero si ingieres algo a las siete de la noche y despiertas a las siete de la mañana, pasarás 12 horas sin alimento, demasiado tiempo de ayuno. Comer una pequeña cantidad de carbohidratos de buena calidad antes de descansar nivelará el azúcar en la sangre para evitar que ésta altere tu sueño o apetito. Los carbohidratos complejos, como pan de trigo integral, frutas y vegetales bajos en almidones, liberan energía de forma más lenta y prolongada.



RD2017

RUNNING DAY BY RUNNERS

LA MEJOR CLÍNICA PARA CORREDORES EN MÉXICO

RETO MARATÓN

— INSCRIPCIONES ABIERTAS —

www.runners.mx - www.hubsports.mx



UN NUEVO ENFOQUE

Por Ailedd Menduet

Samantha Adcock nos compartió el proceso que vivió para cambiar sus hábitos y su vida.

“Tuve una infancia muy activa. Mi mamá, como cualquier buena madre, juraba que tener mil actividades haría de mí una deportista de alto rendimiento. Tomé clases de jazz, clavados, natación y gimnasia olímpica, al menos esas son las que recuerdo, pero seguramente hubo más. Como niña, lo único que me interesaba era jugar, y esas actividades fueron más obligadas que voluntarias, por lo que en mi adolescencia lo que menos me interesó fue seguirlas haciendo. Es más, lo único que amaba de las clases de deportes en la secundaria era poder usar pants”, nos cuenta Samantha. A los 16 años ya estaba cerca de los 72 kilos, mientras que todas sus amigas eran mucho más delgadas, “yo podía usar ropa de hombre y me quedaba... fue cuando sentí cierta incomodidad por mi aspecto físico. Empecé a buscar dietas y productos milagro para bajar de peso, pero mi mala alimentación no se solucionó comprando un aparato para el abdomen o tomando una pastilla”. Siendo una adolescente, era mucho más vulnerable a las imágenes de mujeres perfectas que veía todo el tiempo, por lo que la desmotivación se apoderó de ella y vivió algunos trastornos alimenticios. “Sufrí un tiempo hasta que me resigné a seguir con los malos hábitos, pues era imposible llegar a ser como las modelos de las revistas. Una amiga me motivó a entrar a yoga y me encantó, pero al poco tiempo falleció mi mamá, entré en depresión y dejé de ir. En ese entonces tenía 18. Pasaron 14 años de resignación, subidas y bajadas de peso con periodos de dieta y de matarme de hambre”.

EL CAMBIO

“Cuando nació mi primer hijo subí 17 kilos, y con el segundo 15. Me veía en el espejo y me



ANTES:
72 KG

DESPUÉS:
49 KG



“Aprendí a entenderme y querermme, también a saber que soy la responsable de ponerme obstáculos y la única capaz de vencerlos”.

COMPARTE TU HISTORIA
Si luchaste contra la gordura y ganaste la batalla puedes aparecer en la revista. Escribe a womenshealth@editorial.televisa.com.mx y cuéntanos.

preguntaba cómo podría inculcar amor y enseñar a mis pequeños a que se cuidaran, si yo no podía hacerlo, si no sabía cuidarme ni querermme. Entendí que era tiempo de cambiar solo cuando no pude subir ni cinco escalones sin sentir que moría. Ver a mis hijos tan chicos me hizo pensar que quería estar sana para ellos”. Primero comenzó caminando 20 o 30 minutos, pues

su cuerpo no estaba acostumbrado, los resultados no fueron tan rápidos como deseaba, pero eso no la desalentó. “Modifiqué mi forma de alimentarme y empecé a oír a mi cuerpo y ser paciente. No niego que todo empezó con el deseo de verme bien, pero al final puedo decir que la satisfacción más grande de este proceso ha sido sentirme bien, lo físico pasó a segundo plano”. “Tenía dos opciones, o resignarme a seguir una vida sedentaria, o poner manos a la obra y trabajar en mí”.

EL ESTILO DE VIDA

Al año de haber iniciado esta nueva etapa, Samantha decidió correr diversas carreras, desde el 5 y 21K, hasta el Maratón de la Ciudad de México, “el momento más emotivo fue ver a mis hijos en la porra, me sentí orgullosa pues jamás pensé que algún día podría lograr eso. Hoy me encuentro maravillada por

SUS CONSEJOS

Ten paciencia, “no esperes que lo resultados sean inmediatos, si tienes las ganas, verás los cambios poco a poco”.

Fíjate un objetivo claro y realista, “recuerda que 70 por ciento de los resultados está en lo que comemos y el resto en la actividad. Comienza dando una caminata con tus hijos, sola, con tu perro o en pareja para motivarte más”.

Hazlo un hábito, “ya sean solo 30 minutos al día, empezarás a cambiar tu perspectiva de las cosas”.

la máquina perfecta que somos, solo necesitamos de buen combustible y darnos cuenta que nos merecemos sentirnos bien”. Su clave fue ser perseverante y tener paciencia. “Todos esperamos ir al gimnasio una semana y ver resultados, sin embargo, las cosas no son a la primera y menos cuando tenemos los malos hábitos tan arraigados, el cambio debe hacerse poco a poco para realmente mantenerlo por toda tu vida. Algo que me ayudó mucho fue ponerme metas a corto plazo, siendo muy objetiva y realista con ellas, pues de lo contrario corría el riesgo de desmotivarme al no lograrlas. Todo fue paulatino, no competía con nadie”, recuerda.

LA RECOMPENSA

Samantha vio grandes cambios en lo emocional, “el ejercicio y la buena alimentación son terapéuticos, son mi espacio y mi tiempo...”

SU MAYOR APRENDIZAJE

“Nadie hará las cosas por ti, tú debes lograr que sucedan”.

Snack favorito:
Yogur con fruta y una cucharadita de granola sin azúcar.





Women's Health

VS.

PRODUCTOS MILAGRO

womenshealth.com.mx



EN UN MUNDO DE MENTIRAS POR FIN ALGO PARA MUJERES DE VERDAD.

Qué demonios
hago con

GHEE

Fuente de vitaminas para intolerantes a la lactosa. Saluda a la "nueva" mantequilla perfecta.



¿Quién?:
Mauret Rojas.
La conoces en sus redes sociales de nutrición y estilo de vida saludable, como @laviafit.

Si eres de esas mujeres saludables y curiosas que se pasan leyendo acerca de nutrición y superfoods, seguramente te has topado con el famoso ghee, pero ¿de qué se trata? Esta es una variedad de mantequilla animal clarificada que está más concentrada, pues le retiran toda el agua y sólidos de leche. También existe ghee vegetal, sin embargo, sus características son distintas al más popular, de leche de vaca.

Al igual que el aceite de coco, el ghee permanece sólido en temperaturas frías y se derrite con el calor.

Tiene un punto de humo superior a 230° C, por lo que mantiene sus vitaminas y fitonutrientes, previniendo así la generación de radicales libres.

EL ghee se comenzó a usar en la India para hacer que la mantequilla permaneciera en buen estado durante más tiempo. Es muy utilizado en las prácticas ayurvédicas, un sistema de medicina alternativa de La India.

Los indios atribuyen al ghee propiedades desintoxicantes y curativas. La ventaja que tiene es que, a diferencia de la mantequilla, no contiene lactosa ni caseína, por lo que puede ser una buena opción para las personas con intolerancia a la lactosa. Además, es rico en vitaminas A, D, E y K. Contiene butirato, un tipo de ácido graso esencial que es antiinflamatorio, ayuda a mantener una buena digestión y promueve la eliminación de toxinas, además de niveles sanos de insulina y colesterol bueno HDL. En diferentes estudios, al ghee se le han reconocido múltiples beneficios para la salud cardiovascular, se recomienda su uso en lugar de la mantequilla regular, ya que ayuda a disminuir el colesterol LDL. Su sabor es difícil de describir, pudiera decirse que más intenso y cremoso, definitivamente debes probarlo para no quedarte con la duda.

COLES DE BRUSELAS AGRIDULCES CON UVAS Y NUECES

Una porción | Tiempo: 25 minutos | Kcal: 230 | Grasas sat : 1.5 g | Azúcares 16 g.

Ingredientes: 1 taza de col de Bruselas • 7 uvas • 7 mitades de nuez • 1 ½ cda. de salsa de soya baja en sodio • ½ naranja • 1/2 ctda. de miel de abeja • ½ ctda. de ghee • Una pizca de sal rosada • Una pizca de cúrcuma en polvo • 1/2 diente de ajo

Preparación:

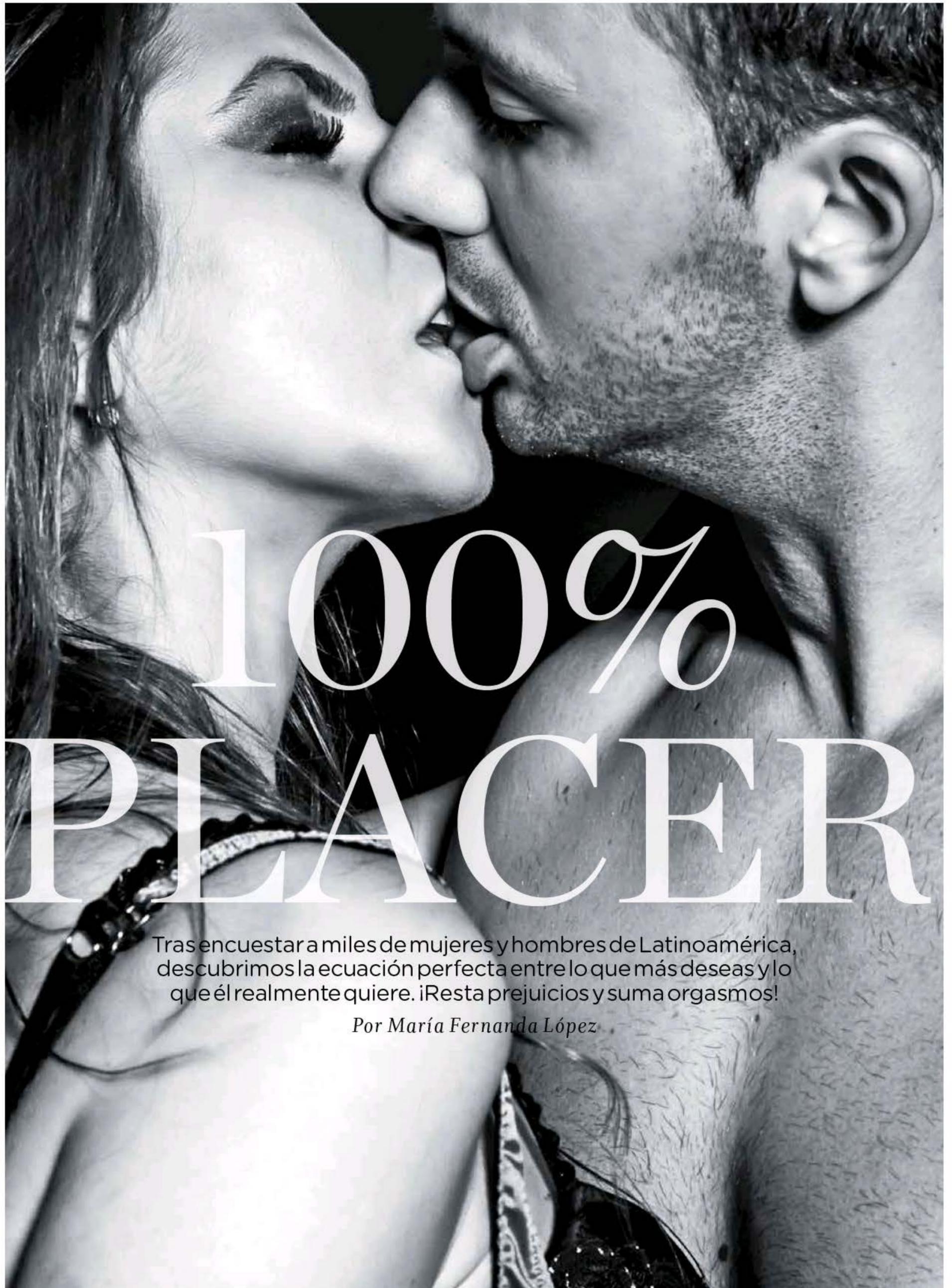
- > Precalienta la sartén. Aclimata el ghee para que quede líquido.
- > Pica finamente medio gajo de ajo y trocea las nueces.

- > En un tazón pon las coles cortadas en cuartos o mitades, agrega el ajo, las uvas, el jugo de media naranja y la cucharada de miel de abeja. Revuelve.
- > En una sartén mediana agrega la 1/2 cucharada de ghee y vacía las coles con el resto de los ingredientes del tazón. Deja que se calienten un poco y echa la pizca de sal rosada, el ajo picado y la 1 ½ cucharada de salsa de soya baja en sodio.
- > Cocina hasta que quede ligeramente dorado.
- > Pronto estará listo para servir.



Es perfecto para cocinar con temperaturas superiores a 230°C

“Su sabor es difícil de describir, pudiera decirse que más intenso y cremoso... definitivamente, debes probarlo para no quedarte con la duda”.



100% PLACER

Tras encuestar a miles de mujeres y hombres de Latinoamérica, descubrimos la ecuación perfecta entre lo que más deseas y lo que él realmente quiere. ¡Resta prejuicios y suma orgasmos!

Por María Fernanda López

¿Qué está pasando realmente entre las sábanas cuando tienes relaciones sexuales?

Es verdad que tu cerebro es el protagonista cuando hablamos de excitación. Por supuesto los órganos sexuales, las caricias y los besos juegan su papel, pero más allá de eso, tus creencias y gustos pueden convertirse en los mejores aliados si los conoces bien. Por eso nos dimos a la tarea de investigar qué imaginan las mujeres latinoamericanas cuando se les habla sobre sexo. Lo comparamos con las respuestas que nos dieron los lectores de Men's Health y te traemos increíbles hallazgos.

Verdad #1 TOMA LAS RIENDAS

La damisela en aprietos que espera que llegue su príncipe a rescatarla ha quedado encerrada entre las páginas de los añejos cuentos de princesas, ¿quieres saber qué quieren ellos de ti cuando se trata de ligar y disfrutar en la cama?

Al **93%** les gusta que tomes la iniciativa en el lígüe, y al **81%** que los domines en la cama de vez en cuando. Así que dale una sorpresa la próxima vez que lo veas y sé tú quien lo desvista con la mirada (y con las manos), es más, ni siquiera lo dejes llegar al cuarto, ¿por qué no hacerlo ahí mismo?

Verdad #2 ELLOS TAMBIEN QUIEREN PROBAR

Tomar la iniciativa puede ser la primera regla del juego.

Cuando preguntamos a los hombres si alguna vez utilizaron un juguete sexual, su respuesta predominante fue "no, pero me gustaría". ¿En qué momento perdimos nuestro afán infantil por jugar y divertirnos? Es hora de recuperarlo, libera tus fantasías, haz un poco de shopping en línea (erotika.com.mx) y lleva unas esposas en la bolsa a tu próximo encuentro, no es nada descabellado y añadirá emoción y excitación a su relación.

42%

Dice compartir sus fantasías con su pareja, dependiendo de lo elevadas e intensas que éstas sean.

Más del 20% considera regular la calidad de la comunicación sexual con su pareja.



iSolo
4.6%
de las mujeres que abrieron la encuesta se atrevieron a contestarla!

20-50 AÑOS Edad de las que respondieron la encuesta.



Verdad #3

POR VOTACIÓN UNÁNIME, EL ENCAJE SE QUEDA

84% de los hombres consideran que la lencería es un factor importante y el 87% de las mujeres también. Si todos estamos de acuerdo, destaquemos el importante papel que un buen par de *undies* juega desde el coqueteo... ¡Ah! Y ese ligero que tanto se te antoja comprar, puede permanecer puesto hasta el final del encuentro sexual. Después de su respuesta acerca del tema, te sentirás completamente segura. Deja la pena en el cajón de la ropa interior.

Verdad #4

¿SEXO? ¡SÍ, POR FAVOR!

CON QUÉ FRECUENCIA QUEREMOS TENER SEXO



3 o 4 veces a la semana

A diario

CON QUÉ FRECUENCIA TENEMOS SEXO



De 3 a 4 veces a la semana

Ambos sexos opinan que el sexo es más seguro, libre y divertido con una pareja estable. ¡Punto para el amor!

11%

Considera que el sexo no es seguro con nadie.

91%

Dice que lo es con su pareja.

Verdad #5

CUPIDO EN LA RED

No es secreto que los escenarios para conseguir citas amorosas o pasionales se han diversificado mucho desde que los sitios para conocer pareja evolucionaron dando lugar a las populares apps, cuyos ciertos filtros de seguridad, localización y gustos nos han dado más confianza para lanzarnos a buscar un romance en la web. Pero, ¿es en realidad una nueva forma de conseguir pareja o solo sirve para *one night stands*?

DICEN JAMÁS HABER UTILIZADO UNA APP DE CITAS:

76% 63%

FRECUENCIA DE USO:

Menos de una vez al mes

85% 75%

Una vez a la semana

3.5% 5%

Diario

1.6% 3%

Así que definitivamente es una opción más para conocer gente, pero no reemplaza la forma tradicional de entablar una nueva relación.

¿POR QUÉ TENEMOS SEXO?

Por antojo mutuo

82% 71%

Para brindar o recibir amor

39% 2%

Porque él tiene ganas y es tu pareja

26% 55%

Para llamar su atención

4% 3%

Por amor, diversión o necesidad

Menos del 3%



LAS 5 MARCAS DE CONDOMES MÁS CONFIABLES EN EL MERCADO

Prudence
Clásico.
100/100

Trojan
Extra Fuerte.
100/100

Sico
Thermaxx Skin
(de poliuretano).
100/100

Greco.
Calidad
98/100

BigBoy
98/100

FUENTE: ESTUDIO DE LA PROFECO PUBLICADO EN LA REVISTA DEL CONSUMIDOR.

MITO #1 Los hombres usan las aplicaciones de citas solo para buscar sexo



El **69%** de ellos considera que Tinder y sus similares son útiles tanto para encontrar pareja, como para conseguir sexo, ¿sorprendida? Tal vez hemos estado un poco equivocadas creyendo que la mayoría de los hombres están ahí solo para buscar pasar un buen rato sin compromiso.

MITO #2 Las mujeres se masturban porque su pareja no las satisface

El **80%** reconoce hacerlo pero el asunto tiene poco que ver con la poca o mucha satisfacción que obtenga del sexo en pareja, **68%** de las mujeres que aceptaron masturbarse con regularidad explicaron que lo hacen por satisfacción propia. Conocer y complacer a tu cuerpo puede ser un divertido y placentero trabajo en solitario.



MITOS

MITO #3 Una mujer no se quitará la ropa si tiene unos kilitos de más



62% de nosotras nos privaríamos de tener sexo por estar en nuestro periodo, mientras que solo el **14%** dejaría de hacerlo por temas de peso. ¡Arriba las curvas!

MITO #4 El sexo termina al tener hijos



La mayoría de las mujeres casadas, afirmaron tener sexo de **3 a 4 veces por semana**, mientras que las solteras se quedaron atrás con solo una vez a la semana.

MITO #3 La pornografía es únicamente para ellos

Solo **7%** de las mujeres negaron haber visto películas para adultos (¡y de lo que se están perdiendo!). Algunas para aprender y otras por placer, pero muchas hemos hecho libre uso de este material, lo que nos demuestra que el porno es para todos y hay tantos gustos como géneros disponibles.



¿POR QUÉ NO TENEMOS SEXO?

Por estar en tu periodo 62% 60%	Porque no hay preservativo 50% 54%	41% Mujeres dijeron "porque él no es atento"	51% Hombres dijeron "porque ella no es simpática o divertida"	Porque no estás depilada 33% 13%	Porque se les pasaron las copas 20% 30%
--	---	--	---	---	--

93%

de las encuestadas aceptaron haber visto en algún momento películas para adultos.

5

ALIMENTOS CON
PODERES AFRODISIACOS

Mango
Fresas
Chocolate
Miel
Salmón

En womenshealthlatam.com te decimos cómo implementar los juguetes a tu vida sexual y te contamos más sobre sus propiedades que elevarán tu libido (y la de él) hasta el cielo.



PARA...

CARLOS AUGUSTO SALAS

32 años, modelo para Queta Rojas, coach cofundador de Dharma Lifestyle y triatleta cinco veces Ironman.

1 **¿CREES QUE EXISTA ALGÚN SECRETO PARA TENER UNA RELACIÓN LARGA? ¿CUÁL ES?**
No sé si lo haya, pero en el caso de mi relación, ambos nos dedicamos a ceder un poco para complacer al otro. También creo que una parte vital en el amor es sentirte realizado al ver a tu pareja exitosa y feliz.

2 **¿CÓMO ES UN DÍA NORMAL PARA TI?**

Me despierto, entreno o doy entrenamientos, cuido hacer mis seis comidas balanceadas al día, realizo algunos castings o trabajos como modelo, hago mis "pendientes operacionales" y, lo más importante, siempre agradezco.

3 **¿QUÉ LE APORTA A TU VIDA PERSONAL CADA UNA DE LAS DISCIPLINAS QUE PRACTICAS?**

El triatlón es muy demandante por tratarse de tres deportes en uno, además del entrenamiento de fuerza. Lo que me aporta de forma general es la organización y el mantenerme siempre en sintonía con mi cuerpo para que las cosas salgan bien. Un equilibrio para estar perfecto por dentro y por fuera.

4 **¿QUÉ HIZO QUE DECIDIERAS FUNDAR DHARMA LIFESTYLE CENTER?**

Somos tres los fundadores y lo principal que nos llevó a crear el grupo, fue observar y creer que debemos estar en total sintonía (física, mental y espiritual) para lograr un equilibrio y con eso una mejor calidad de vida, además de que nos encanta el contacto con la naturaleza y hacer ejercicio al aire libre.

5 **¿CUÁL ES TU PRINCIPAL META CON ESTE PROYECTO?**

Plantar esa semilla en las personas para que busquen evolucionar en todos los aspectos. Nos enfocamos en el desarrollo físico para tener una mejor calidad de vida y, por supuesto, buena salud.

PIENSA RÁPIDO

• **¿Quedarte en casa o salir?**

Quedarme en casa.

• **¿Canción para entrenar?**

Kaleidoscope, de Tiesto.

• **¿Qué necesitarías en una isla desierta?**

Olas para surfear durante todo el día.

• **¿Lo mejor de ser health coach?**

Liderar un grupo de personas excepcionales que me permiten optimizar su calidad de vida y me hacen ser mejor cada día.

• **¿Tu héroe?**

Ayrton Senna.



El ascenso de las healthcoaches

Ellas prometen una aproximación holística para mejorar tu forma física, dieta y estilo de vida. Pero, ¿podría esta nueva ola de “terapeutas para la salud” hacerte en realidad más daño que bien? *WH* investigó a las *healthcoaches*.

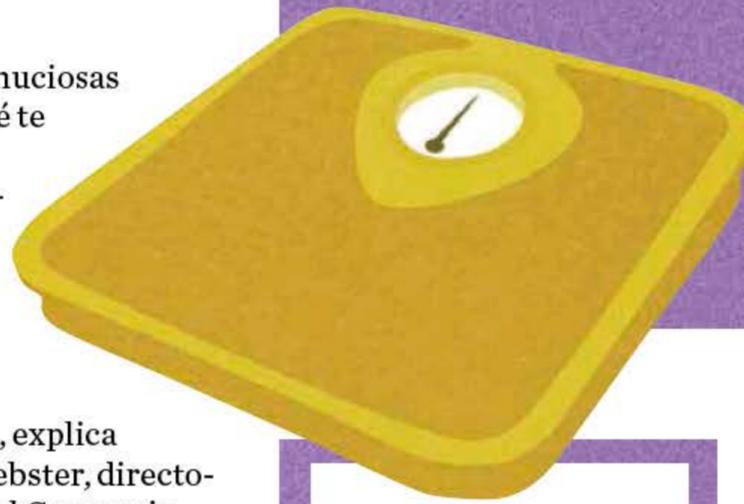
Por Ginny Graves

Hace cinco años, Jennifer Aube, hoy de 36 años, medía 1.63 metros, pesaba 111 kilos y estaba desesperada por perder peso. En su nuevo gimnasio le ofrecieron citas semanales de 1,200 pesos con un *healthcoach* y ella agendó de inmediato sin dar un vistazo a sus certificaciones. “Hablamos sobre mi alimentación habitual y nivel de actividad, y él me preguntó qué tan duro estaba dispuesta a trabajar”, explica. Después le dio un plan repetitivo: 60 a 90 minutos en la elíptica seis días a la semana y una dieta de 1,400 calorías con pequeñas comidas, licuados de proteína, barras de energía y un día de detox de líquidos a la semana. Ella se esforzó, pero el peso no necesariamente desapareció. “Tenía que ir a pesarme cada semana y cuando solo perdí medio kilo, el coach se me quedó viendo como si fuera una tramposa”, cuenta. “No me preguntó cómo me sentía o qué estresaba mis días, ni nada más. Todo se reducía a una cuestión: la báscula”. Después de un mes con su nueva rutina, él le vendió un suplemento de cafeína para ayudarle a “intensificar” el metabolismo. Éste aumentó la pérdida de peso, pero la aceleró tanto que comenzó a tener problemas para dormir. “Cuando le dije que no me sentía bien, me respondió: ‘Aguántate. Mucha gente no se siente bien cuando está perdiendo peso’”. Y ella lo toleró varios meses. Después su pérdida de peso se estancó. “Comencé a notar que su enfoque militarizado con la dieta y el ejercicio era malo para mí, así que dejé de ir al gimnasio y también de ver al *healthcoach*”.

TODO NO ESTÁ BIEN

Jennifer no es la primera en sentirse mal tras contratar a un *healthcoach*. En un estudio realizado por Winq, aplicación que encuesta a mujeres *millennials* en su mayoría, 39 por ciento de las cinco mil entrevistadas expresó haber tenido una mala experiencia con *healthcoaches* que no estaban suficientemente certificados, no las conocieron en persona o no fijaron objetivos a largo plazo. Y eso es exactamente lo que un coach debería hacer. Piensa en él o ella como un terapeuta que puede apoyarte para identificar lo que está interponiéndose en tu camino hacia perder peso, practicar más o alimentarte mejor. “Un coach debe hacer

preguntas minuciosas como ¿por qué te resulta difícil comer saludable, o entrenar? y ¿qué piensas que puede impulsarte a cambiarlo?”, explica Leigh-Ann Webster, directora ejecutiva del Consorcio Nacional para Health y Wellness Coaches Certificados de EU, organización sin fines de lucro que está creando estándares en la industria y una examen nacional de certificación. “La idea es ayudar a los clientes a encontrar soluciones a sus propios problemas, factor de apoyo probado para cambios de comportamiento”, agrega.



Contrata a la persona correcta

Lo que sí hará...

- **Trabajar con tu médico.** “Los coaches respetables se interesan por tener un diálogo con el médico que te atiende”, dice Pamela Yee, experta en medicina integrativa.
- **Estar dispuesto a ayudar.** Pregúntale cómo entró a este campo. Busca a alguien que ame ayudar a otras personas a conseguir sus metas, no a un simple adicto a la salud. “Solo porque alguien ame comer saludable o ejercitarse, no significa que sea capaz de impulsarte a hacer lo mismo”, señala Pat Barone, coach certificada de la International Coach Federation.
- **Impulsarte.** Después de tu primera conversación con un coach, “si no sales sintiéndote energizada es probable que no sea bueno para ti”, asegura Margaret Moore, directora general de Coaches Corporation.

Lo que no hará...

- **Ser mandón contigo.** “Un buen coaching no se trata únicamente de hablar, sino de hacer preguntas y escuchar respuestas”, dice Seema Patel, médico general.
- **Darte planes estandarizados.** “Debe ser capaz de describir lo que hace y por qué lo hace, y no simplemente prescribir programas”, explica Moore.
- **Vender suplementos o comida de dieta.** “El punto del coaching es ayudarte a encontrar tu camino de salud personalizado”, dice Moore. “Si un coach está vendiendo algo, entonces quiere que sigas su camino”.
- **Ponerse a la defensiva.** “Pregúntale lo que ha aprendido en su entrenamiento y cuánta práctica tiene. Mientras más personas entrene, más adeptos obtendrá”, comenta Moore. “Si actúa a la defensiva con respecto a tus preguntas, toma eso como una alerta”, dice Ben Michaelis, psicólogo clínico y autor de *Your Next Big Thing*. “Necesitas sentir que realmente puedes hablar con esa persona”.

Kaiser permanente

Científicos del Norte de California descubrieron que el 70 por ciento de quienes tuvieron dos o más sesiones telefónicas con coaches (dándoles una guía enfocada hacia las metas del paciente), dijeron que éstos les ayudaron a comer mejor y entrenar frecuentemente.

CONTROL DE CALIDAD

Al mismo tiempo que la prevalencia de obesidad, los costos de la atención médica y el énfasis en la prevención de salud se han elevado, la industria del bienestar ha crecido y se perfila para ser el próximo mercado de trillones de dólares, de acuerdo con información de una investigación privada de la firma Women’s Marketing, Inc., en sociedad con Rodale (empresa que publica *Women’s Health*).

Así que no es ninguna sorpresa que el *healthcoaching* sea una de las áreas que crecen más velozmente dentro de la rama del coaching. “Un estimado de 20 mil coaches han surgido desde que este campo emergió, hace 17 años”, dice Margaret Moore, CEO de la escuela de entrenamiento Wellcoaches Corporation y codirectora del Instituto de Coaching en el Hospital McLean, de Boston. Y aquí el aprendizaje: Dado que la especialidad es relativamente nueva, no existe ninguna organización que asegure que todos los coaches de *wellness* reciban entrenamiento apropiado y se apeguen a los estándares, o que les pida tener alguna certificación.

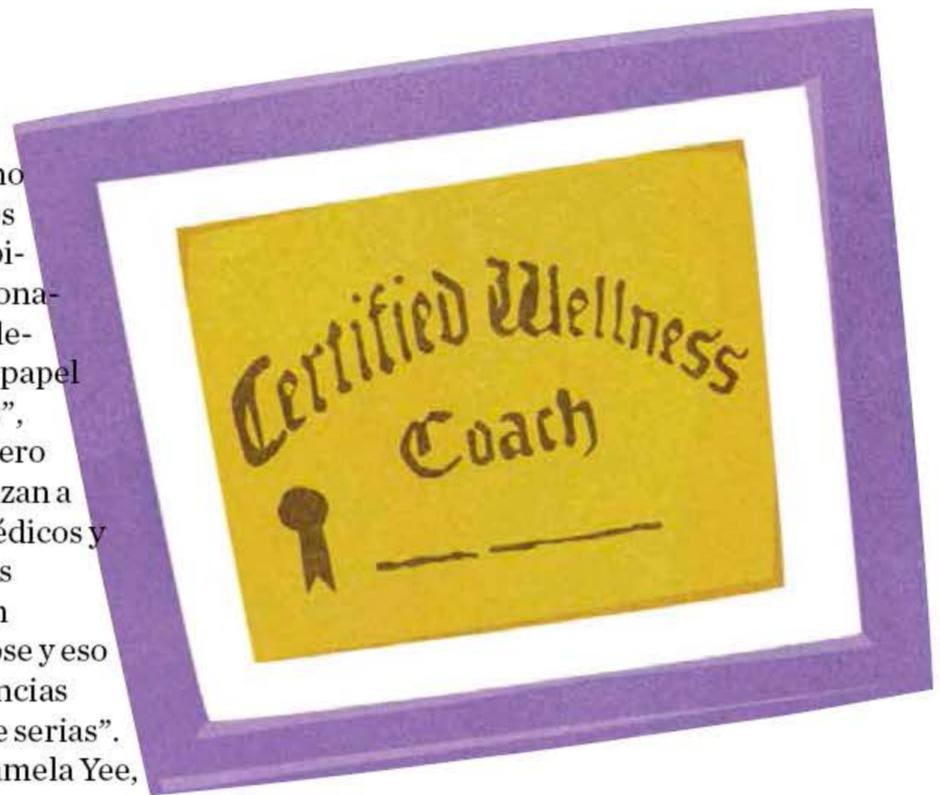
Cualquiera puede autoproclamarse coach de *wellness*, la mamá que leyó algunos libros sobre nutrición, el entrenador del gimnasio, o tu amigo de Facebook que se dedica a las ventas multinivel y te ofrece suplementos contantemente. Mucha gente que se promueve como coach no tiene idea de lo que esto realmente significa. “La palabra bienestar es bastante vaga, y eso contribuye al problema, existe el riesgo de que coaches no calificados hagan más daño que beneficio”, dice Webster.

Eso sucede especialmente cuando los instructores reparten consejos que van más allá de su área de experiencia. “Tuve un paciente con cáncer de seno que necesitaba quimioterapia, pero su *healthcoach* insistió en que tomara cúrcuma, que es potencialmente peligrosa, pues puede reducir la efectividad de la quimioterapia”, explica Seema Patel, médico general de la Clínica para Medicina Integrativa de Cleveland. Pero los médicos y los coaches pueden trabajar en conjunto, y frecuentemente lo hacen. “En nuestra clínica, usamos a los *healthcoaches* para ayudar a los pacientes

a descubrir cómo seguir los planes que les prescribimos y proporcionamos responsablemente, y en ese papel son invaluable”, señala Patel. “Pero cuando comienzan a actuar como médicos y a prescribir a los pacientes, están sobrelimitándose y eso tiene consecuencias potencialmente serias”. Por ejemplo: Pamela Yee, médico integrativo del Centro Blum para la Salud en Rye Brook, Nueva York, vio a una coach vendiéndose como experta en tiroides. “Los problemas tiroideos son complejos. Para proporcionar consejos clínicos, necesitas un grado médico”, dice.

TERAPIA HOLÍSTICA

Si requieres consejos integrales sobre dieta y ejercicio, tu mejor opción puede ser simplemente un profesional de la salud de la vieja escuela (nutriólogo, fisioterapeuta o entrenador personal) que tenga además una certificación como *healthcoach*. Ellos pueden ofrecerte asesoría profesional, además de guiarte para cambiar tus hábitos. Trabajar con ellos es crucial también si tienes un problema de salud específico (como diabetes). Puedes encontrarlos en los hospitales o a través del directorio de tu seguro médico, y probablemente éste cubra sus honorarios. Entonces, ¿por qué no todo mundo elige este tipo de coaches? Hay pocos expertos tradicionales que igualmente sean *healthcoaches*, y, como insisten Moore y Webster, los mejores instructores pueden venir de cualquier campo, conseguir resultados óptimos en el aspecto conductual es más un arte que una ciencia. Antes de contratar uno, asegúrate que haya completado un curso de certificación. “Los programas más confiables ofrecen algunas sesiones en



CÚBREME

Se supone que un *healthcoach* mejor, ¿no debería tu seguro pagar sus honorarios? El coaching todavía no está ampliamente cubierto, pero es más probable que tengan cobertura las sesiones con entrenadores que son también profesionales de la salud. Revisa tu plan para saber qué ofrece.

persona (no solo en línea), requieren práctica uno a uno, y son coordinadas por una universidad o alguna organización altamente reconocida”, dice Webster. Dos que puedes revisar son la Asociación de Healthcoaches de México, Wellcoaches y la NCCHWC (nchwc.org) en Estados Unidos. La última ha aprobado 53 programas en los cuales los coaches de *wellness* reciben entrenamiento básico y técnicas motivacionales, así como instrucción científicamente avalada en cambios conductuales.

En cuanto a Jennifer, la mujer con la mala experiencia de *coaching*, después de terminar sus sesiones comenzó a educarse a sí misma sobre dieta y ejercicio. Aprendió de forma dura que es difícil poner tu salud completamente en manos de un plan estandarizado para varias personas, así que comenzó a realizar pequeños cambios. Después empezó a salir con un *healthcoach* certificado. “Él me ayudó a encontrar tiempo para cocinar en casa; comer proteínas, carbohidratos y grasas de forma sana y equilibrada; y levantar pesas para desarrollar músculos, lo que ha me ha transformado mi salud”, comenta Jennifer, que ahora pesa 140 kilos. “Tengo mucha energía y nunca me había sentido mejor”.



¿Sexo débil? ¿Según quién? Las mujeres desafiamos lo establecido un día a la vez, una por una. Y cada batalla que ganamos individualmente es un avance para el género. Aquí cinco mujeres que han cambiado las reglas y cómo lo lograron.

Por Camila Ayala Espinosa

GAMME CHANGERS

HISTORIAS DE MUJERES
TRANSGRESORAS

En 2005, la periodista Lydia Cacho se enfrentó a un fuerte grupo de poder, lo evidenció y generó un cambio.

¿Qué experiencias de discriminación y violencia has vivido como mujer periodista? Incontables. Fui secuestrada, torturada y encarcelada por revelar y documentar una red de trata y turismo sexual infantil que implica a políticos y empresarios. Algunos diarios nacionales pagan menos a las mujeres que a los varones. Todavía hoy, hay políticos y servidores públicos que, cuando los voy a entrevistar, me llaman “reinita” o “chula2; y hacen comentarios sobre mi apariencia que jamás harían a

un periodista hombre. Hemos miles de mujeres reporteras en todos los ámbitos y fuentes, que recibimos comentarios masculinos referentes a una falsa rareza de que una mujer sea inteligente y valiente, cuando la gran mayoría lo somos.

¿Cómo continuar luchando contra el machismo y la violencia?

Juntas sin darnos por vencidas, como ciudadanas y no como subalternas del poder, como parejas y no como ‘esposas de...’. Tengo 53 años y cada vez que alguien me dice que no hemos avanzado, le pido que conozca la historia. Hace cien años encarcelaban a las mujeres por exigir el derecho a votar y tener

Lydia CACHO

La periodista que **ENFRENTÓ** a un gobierno



voz pública. Las mexicanas lograron el voto en 1953. Estamos viendo una nueva generación de mujeres y hombres que ya han internalizado en sus vidas y haceres cotidianos el feminismo como derecho a la igualdad inapelable. La mejor forma de hacerle frente a lo que a ratos parece una avalancha de machismo vengativo, es con acciones afirmativas e informativas, fortaleciendo la solidaridad, demostrando que hay millones de mujeres ejemplares y heroicas, y también de hombres bondadosos y valientes que han sido criados por esas mujeres brillantes y fuertes.

¿Cómo visualizas a las mujeres periodistas en un futuro?

Hemos puesto un nuevo rostro al periodismo en el mundo, lo transformamos radicalmente y eso lo contará la historia. Nos hemos arriesgado por ser el eco y no la voz de las y los otros. La aportación de las mujeres al periodismo aún no ha sido narrada en su justa dimensión; hemos llevado las causas de la opresión a las primeras planas, atrajimos la perspectiva de los derechos humanos a los medios de comunicación a pesar de la resistencia de los editores y propietarios, y con ello logramos que otras mujeres, niños y niñas se reconozcan como actores sociales de cambio y no como víctimas. Yo veo a generaciones de periodistas sólidas, éticas, valientes y felices que ganen lo mismo que sus colegas masculinos y sean referentes para hombres y mujeres por igual.

Lydia Cacho y la esperanza...

“Cuando crean que las cosas no tienen remedio, recuerden su derecho a la felicidad, respiren hondo y sigan adelante, cultiven la congruencia como filosofía personal contra la violencia. Fortalezcan y fomenten liderazgos con niñas y mujeres que no imiten al machismo; recuerden que una feminista es toda persona que reconoce la igualdad, la plena humanidad de hombres y mujeres más allá de su identidad y diversidad genérica, raza, clase o apariencia física. Ah, y disfruten su sexualidad, aprópiense de su cuerpo, gozos y placeres”.



“

Ser mujer no
implica tener una
vagina y senos,
ni tener un aparato reproductor.

SER MUJER es una
cuestión
más profunda

”

Ophelia PASTRANA

La gurú **TECNOLÓGICA**

La luz entra por la ventana y se puede ver a una mujer de cabello rojo viendo la computadora, ella responde amablemente. Su nombre es Ophelia Pastrana. En 2012, ella ayudó a varios personajes a defenderse de YouTube por un problema de marcas. Amante de los gatos, luchadora social y figura pública de las redes sociales, Ophelia batalla por reivindicar el mundo de las mujeres, transexuales o no. Siempre ha demostrado ser inteligente, no por nada estudió ingeniería y tiene una maestría en Econometría, sin embargo se desarrolló también como pionera de los community managers, y con su asesoría se posicionaron marcas como Telmex, Sears y Calvin Klein, entre otras.

Ophelia está preocupada porque, de entre el alto número de suicidios femeninos en el mundo, las mujeres transexuales representan el mayor porcentaje al año. "Lo que yo deseo para las mujeres es que no se queden con el concepto de belleza idealizado, sino con la preparación intelectual y cultural, pues lo importante es el conocimiento, por favor lean". Para esta colombiana de nacimiento, vivir en la Ciudad de México ha representado un oasis por el trato a la comunidad LGTB y para las transexuales que se da aquí. "En Colombia todavía este asunto de la estigmatización está muy presente", apunta. A pesar de las malas experiencias, como cuando la sacaron de un restaurante capitalino porque decían que no había baños para ella, lucha a diario desde sus múltiples trincheras presenciales y digitales por desestigmatizar a las mujeres transexuales, eso mientras sigue con su brillante y meteórica carrera profesional.



Odette ALONSO

LA POETA

Nació en Santiago de Cuba y reside en México desde 1992, es licenciada en filología, poeta y narradora. Su cuaderno *Insomnios en la noche del espejo* obtuvo el Premio Internacional de Poesía Nicolás Guillén. Hace 11 años, organiza el ciclo Escritoras Latinoamericanas en el marco de la Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería. "Para mí es muy importante la proyección y promoción del ciclo, las personas van a la feria y lo buscan, sus autoras están posicionadas y gracias a él, la gente puede enterarse del trabajo de mujeres latinoamericanas en sus países y migrantes en los Estados Unidos".

¿Cómo ve Cuba a la mujer y al hombre?

El machismo que hay en Cuba y México es similar. En Cuba, el sistema político es absolutamente patriarcal y militarizado, tiene que ver con una suprema-

cia del hombre, del hombre fuerte que aplasta para mantener su condición. Por lo general, no te dicen de frente que tú no puedes ocupar el puesto o que no te van a publicar. No podemos quejarnos a veces porque el machismo no es tan palpable.

¿A qué estereotipos te has enfrentado en México?

En el caso del ciclo de escritoras, a veces en lugar de preguntar quiénes de ellas habrá, dicen ¿por qué solo de mujeres? Y es que dentro de la literatura era más valiosa la que escribía como hombre que la que lo hacía con rasgos femeninos. Nos han dicho que las mujeres redactan temas cursis, que lo que manejan es tonto, que solo hablan de amor, pero debemos seguir adelante nuestro camino, jamás detenernos, pasar por encima de los obstáculos y muros sin frenarnos ni temer, y cuando haya temor solo hace falta voltear y ver a las demás compañeras.



El futuro es muy **PROMETEDOR,** hay una gran cantidad de mujeres **escritoras** de primera línea





Estereotipas

Las FEMINISTAS más cool

Estefanía Vela Barba, abogada e investigadora regiomontana, y Catalina Ruiz-Navarro, filósofa y periodista barranquillera, se conocieron en la Ciudad de México en 2014 al criticar una campaña que pretendía fomentar la lactancia pero que, por su presentación y lema (“No le des la espalda, dale el pecho”), resultaba simplista, revictimizante y estereotípica. De ahí nació su amistad y, posteriormente, la idea de (e)stereotipas: espacio para debatir el feminismo y los problemas que a diario afectan a las mujeres en distintos contextos. “Nuestra misión es contribuir a nombrar, explicar y erradicar la discriminación por género, apostando al feminismo, las tecnologías de la información, el sentido del humor y el pop para lograrlo”.

¿Por qué quisieron dedicar sus esfuerzos a reivindicar a la mujer?

Existe esta creencia de que la igualdad entre hombres y mujeres ya es una realidad, porque ya tenemos todos los mismos derechos garantizados en papel. Sin embargo, tener los derechos en la Constitución sirve de poco si no se pueden ejercer efectivamente. Los hombres y las mujeres, en los hechos, tienen distintas oportunidades para desarrollarse, corren diversos riesgos de vivir violencia, entre muchas otras cosas. De ahí que el feminismo siga siendo necesario.

¿Qué opinan del concepto “feminazi”?

Es un invento de un conservador antifeminista, Rush Limbaugh, que se ha popu-

larizado en tiempos recientes para referirse a las feministas, y busca hacer creer que el feminismo es lo mismo que el nazismo, una verdadera atrocidad. Las feministas no buscan exterminar a los hombres, ni tienen el poder de hacerlo, ni lo han hecho. Las feministas, a lo más, son sumamente críticas de ciertos tipos de masculinidades, que no es lo mismo que decir que son críticas de los hombres como “género”. Y estas críticas están sustentadas en que mucha de la violencia que viven las mujeres proviene de los hombres (incluso: mucha de la que viven ellos mismos proviene de otros hombres). ¿Eso significa que todos son así? Por supuesto que no. ¿Eso quiere decir que las mujeres no son violentas? No. Hay muchos matices. Conceptos como “feminazi” sirven para estigmatizar al feminismo y que la gente lo descarte, sin ver si de lo que se le acusa es cierto o no.

¿Qué papel ha tenido la mujer latinoamericana en los movimientos sociales y políticos de 2017?

El 21 de enero, un día después de que Donald Trump tomó el poder, las mujeres organizaron más de 600 marchas en cientos de lugares del mundo, incluidas muchas en América Latina. Manifestaciones que, en ciertas ciudades, juntaron a más de medio millón de personas. La resistencia al gobierno terrorífico de Trump ha estado encabezada por mujeres. Ahora, feministas de todas las esquinas de Latinoamérica estamos convocando a un paro el 8 de marzo. Un paro para que el trabajo realizado por tantas mujeres, desde el cuidado emocional en la pareja hasta el trabajo físico en las fábricas y el campo, y el intelectual en los medios y gobiernos se reconozca de manera justa. ¡Únanse!

¿Han percibido cambios positivos desde la creación de (e)stereotipas?

(e)stereotipas es producto de un cambio que ha ocurrido en los últimos años en relación al feminismo. Cuando Beyoncé se enuncia a sí misma feminista; cuando tienes una marcha sobre los derechos de las mujeres a la que asisten no solo activistas espectaculares como Angela Davis o Linda Sarsour, sino celebridades como América Ferrera, Madonna o Janelle Monáe (como ocurrió con la marcha del pasado 21 de enero); cuando ya las discusiones sobre los derechos de las mujeres, se están teniendo en todos los espacios, algo ha cambiado, algo positivo. Estas ideas se están viralizando. Y eso abre el espacio para tantas cosas, entre ellas, una toma de conciencia y una politización importante.

¿Cómo visualizan a la mujer latinoamericana en lo político, social y cultural en un futuro?

Si trabajamos para ello: libre. Una mujer fuerte. Feliz. Con una vida plena, que le permita, de hecho, desarrollarse como ella quiera. Sin opresión económica. Sin precariedad. Sin violencia.



Una de las labores fundamentales que tratamos de realizar es **detectar estereotipos**

y ayudar a desmontarlos.

Estereotipos

que luego sirven para **justificar violaciones** a los derechos de las personas



Ere PÉREZ

La belleza **SUSTENTABLE**

Desde hace cuatro años el mundo de la belleza ha dado un giro gracias a la empresaria mexicana Ere Pérez, quien ha puesto la lupa sobre el cuidado al medio ambiente y la salud que requiere esta industria. “El planeta se está acabando y eso también es de vital importancia para la mujer actual, no podemos agotar los recursos naturales contaminando a través de la industria de la belleza”. La originaria de Monterrey, que actualmente vive en Australia, heredó sus conocimientos de sus abuelos y decidió estudiar cosmética. Ere se declara en contra de los estereotipos femeninos. “Los medios de comunicación tienen que ayudar a que la mujer sea vista como es, no pueden exigir que todas seamos delgadas o rubias, no se trata de seguir tendencias”, dice quien siempre ha promovido una imagen femenina real y positiva a través de su marca.

Para Ere, ser mujer es una ventaja como empresaria, “la mujer es buena empresaria porque es quien consume y conoce las necesidades de la familia, y la sociedad está compuesta por familias”.

En temas de belleza, opina que cada mujer es diferente y su rutina de vida y belleza debe adaptarse a su ambiente, no es lo mismo una mujer de la costa que una del norte, por ejemplo, una piel se reseca más que la otra, cada una necesita protegerse de manera diferente. “Cada vez las mujeres usan menos productos, actualmente utilizan cuatro elementos básicos de maquillaje, y lo que buscan más frecuentemente es resaltar su belleza, tener un look natural y a la vez ser sofisticadas”, dice. El mejor consejo que puede dar a las mujeres es ser la mejor versión de sí mismas, “la belleza es única, cuidense, tengan espiritualidad, respeten al medio ambiente y a los demás”.

“ Hay que crear el **efecto espejo**, debes proyectar a los demás **SEGURIDAD**, para que así quieran **ser como tú** ”



Consuelo SÁIZAR

A favor de las **FAMILIAS** igualitarias

En 2009, el desaparecido Consejo Nacional para la Cultura y las Artes tuvo como presidenta a esta promotora cultural mexicana.

En Conaculta, Sáizar tuvo una gestión intachable donde demostró gran habilidad política. Pero las críticas se centraron más en su orientación sexual.

¿Has percibido algún cambio a favor de la mujer mexicana desde que fuiste presidenta de Conaculta?

Lo veo en dos dimensiones, en lo social hay avances absolutamente innegables, un mayor protagonismo de las mujeres, y coincido con la declaración de Hillary Clinton: 'el futuro es femenino'. En el plano político, pienso que México ya está preparado para una presidenta.

¿Has sido discriminada?

Cuando dejé la presidencia de Conaculta sentí que me hicieron una revisión excesiva, una situación totalmente inédita y creo que mucho de eso fue justamente por mi género.

¿Qué piensas de la participación femenina en las instituciones culturales en México?

Es muy interesante lo que está ocurriendo, actualmente tenemos mujeres dirigiendo la Secretaría de Cultura y el Instituto de Bellas Artes, los organismos culturales han sido presididos por mujeres de manera excepcional. Deseo que las mexicanas continúen aprovechando las oportunidades de prepararse y capacitarse". El 9 de septiembre de 2016, Consuelo Sáizar publicó un video en Twitter donde se pronunció a favor del matrimonio igualitario, sobre eso explica: "Yo creo que no es una lucha de mujeres, es una lucha de toda la sociedad en este nuevo feminismo que atraviesa todas las capas y cargas sexuales, todos tenemos derecho a formar la familia que deseamos.

Las mujeres somos **HEREDERAS** de una **memoria tangible**

Margarita LÓPEZ

Dando voz a quienes nadie **ESCUCHA**

En la Edad Media, la sociedad excluía a las personas que sufrían enfermedades congénitas o contraían alguna discapacidad por enfermedad. El panorama no ha cambiado mucho...¿Alguna vez te has preguntado cómo será la vida para una mujer sorda?

Margarita López Ríos es licenciada en Educación Especial en el Área de Audición y Lenguaje y presidenta de la asociación Compatriotas Solidarios, que ayuda a personas con sordera o discapacidad relacionada con el lenguaje. A los nueve años supo lo que quería ser. "Vi en la escuela la película de Helen Keller, niña estadounidense que al año de edad quedó sorda y ciega debido al sarampión. Entonces se grabó en mi mente la labor titánica de su maestra, Anne Sullivan, para que aprendiera a comunicarse con las manos y la lectoescritura. De ahí decidí estudiar mi profesión, por medio de la que he

ayudado por 25 años a un sinnúmero de niños, jóvenes y adultos con alteraciones del habla, lectoescritura y comunicación".

Según el Instituto Nacional de Estadística, en México hay más de 700 mil personas sordas y tan solo 40 intérpretes certificados. No existen cifras claras del número de personas con debilidad auditiva en México, la gente tiende a ocultar a los familiares discapacitados, aislándolos. "A nivel profesional me doy cuenta de que tanto las mujeres sordas oralizadas como las no oralizadas, son discriminadas al buscar empleo o una vida digna".



Ayudo a las mujeres sordas a que no se desanimen, pues **no están solas.**

Juntas podemos lograr **DERECHOS** que se reconozcan sus **vida digna**





SIN SENOS SÍ HAY PARAÍSO



**LUNES A VIERNES
10:30 PM**



gala tv

CON LA ACTUACIÓN DE:

CAROLINA GAITÁN, JUAN PABLO URREGO, FABIÁN RÍOS Y CATHERINE SIACHOQUE

televisa.com/sinsenossihayparaiso

DESCONÉCTATE

Te ha dado porno gratis, o oportunidades ilimitadas de stalkear a quien te ha hecho daño y la alegría de mandarle un mail expresando todo lo que sientes (obvio lo has hecho), pero la tecnología no es toda dulzura. Es hora de deslizar hacia la derecha lo no tan bueno...

CEREBRO DISPERSO

Causa: Cambiar entre dispositivos constantemente bombea tu cerebro con ráfagas de adictiva dopamina. Esta estimulación está cambiando la manera en que nuestras mentes se desarrollan, resultando en menor tiempo de atención y pobre concentración.

Cura: "Cuando quieras concentrarte en el trabajo, apaga todo lo que pueda distraerte, incluso si es solo por una hora," dice Harriet Griffey, autora de *El arte de la concentración*. Bajar una app de concentración que bloquee sitios y notificaciones y ponte a trabajar!

CUTIS COMPROMETIDO

Causa: La pantalla del teléfono alberga el equivalente a las bacterias que flotan en una tina de hidromasaje, 25,000 por centímetro cuadrado. "Los teléfonos son esponjas de gérmenes y, en este tema, una de las peores partes es la boca", dice Harley Street, especialista en cuidado de la piel en Dr David Jack.

Cura: Limpia el teléfono dos veces al día con una toalla antibacterial. Asegúrate de que la toalla no contenga alcohol, para que no reseque tu rostro.

OJO DE PANTALLA

Causa: "Ver una pantalla reduce el pestañeo un 30%, haciendo que más agua se evapore de la superficie del ojo", dice Daniel Hardiman-McCartney, consejero clínico en el Colegio de Optometristas en Londres. ¿El resultado? Esa fea lagaña que no deja de aparecer.

Cura: "Cada 20 minutos, mira a algo a seis metros de distancia por 20 segundos y haz guiños exagerados", dice Hardiman-McCartney.

CUELLO DE CELULAR

Causa: Dato curioso - una cabeza promedio pesa alrededor de 6 kilos. Pero inclínate hacia adelante siete centímetros, como tiendes a hacerlo cuando estas viendo tu celular, y la presión en el cuello alcanzará el enorme peso de 18 kilos.

Cura: "El problema es ver hacia abajo, lo que puede pasar si estás revisando algún mensaje o mail," dice la fisioterapeuta Helen Skehan. En lugar de esto, trata de sostener el celular a la altura de tu cara.

CODO DE TEXTEADOR

Causa: Doblarlo permanentemente comprime los nervios, resultando en dolor de antebrazo y dedos, o síndrome del túnel cubital. Como codo de tenista, pero con más emojis.

Cura: "Tus músculos se estiran, pero los nervios no," dice el fisioterapeuta Ryszard Buk, "sostén los brazos frente a ti con las palmas hacia abajo y dobla los dedos hacia tu cuerpo. Hazlo tres veces al día para sanar el codo".

CORAZÓN ACELERADO

Causa: En un estudio, 68% de los usuarios de teléfonos inteligentes experimentaron "vibraciones fantasmas" al pensar que estaba entrando un mensaje cuando no había nada.

Cura: Dale un descanso a tu pobre sistema nervioso. Descarga una app de monitoreo de uso (prueba Moment para iOS o Quality Time para Android), te dirá cuánto tiempo pasas en el celular y permitirá que pongas alarmas para limitarlo.

POMPAS PEREZOSAS

Causa: La mayoría de los aditamentos tecnológicos tienden a ir de la mano con estar sentada, eso debilita los glúteos y provoca mala postura, dolor de espalda y hasta trasero plano.

Cura: Prueba este ejercicio para reactivar los glúteos: (a) acuéstate boca abajo con una mano en el glúteo y la otra abajo de la frente; (b) de manera alternada, levanta cada pierna un par de centímetros del piso y aprieta el glúteo. Haz tres series de 10 con cada pierna. Hazlo tres veces por semana.

MANO DE GARRA

Causa: ¿Tienes la cuenta de Instagram de una millennial y la mano entumida de una mujer de 80 años? Esto resulta de estar pegada al teléfono inteligente o ratón de una computadora por 18 horas al día. Según un estudio publicado en *Muscle & Nerve*, el excesivo uso del teléfono daña el funcionamiento de la mano y su fuerza.

Cura: "Pon las manos frente al esternón, en posición de rezar, con las palmas juntas, bájalas tanto como puedas," dice Buk. Haz esto una vez cada hora, en tu escritorio o en la calle.



¡LLEGA A MÉXICO, SÓLO EN **GNC!** PERFORMIX™



FÓRMULA DE PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS

FÓRMULA CON AMINOÁCIDOS



PRE-ENTRENADOR DE LIBERACIÓN PROLONGADA



CÁPSULA LÍQUIDA DE LIBERACIÓN PROLONGADA

 **Compra el 2do al 50%**
*20% adicional con 

æ | andrea

PRIMAVERA
2017

Jumper 126-9772
Calzado 244-0040

DESCARGA TU APLICACIÓN
ANDREA MÓVIL 

www.andrea.com

SÍGUENOS
andreaenlinea

