

¡Quiérete!

Judith Mascó nos ayuda a cuidarnos por dentro para estar guapas por fuera

Una alimentación sana y variada contribuye a que nos encontremos mejor, más ligeras, despiertas, con una piel más bonita y de mejor humor. Los expertos aconsejan que tomemos cada día una ración de Omega 3, un ácido graso presente en el pescado azul o las nueces... Es muy nutritivo y capaz de reducir los niveles de colesterol. Otra opción, en el caso de no tomar con frecuencia alimentos que lo contengan, es optar por suplementos nutricionales que nos lo aporten, como *Om3gafort*, amadrinado por Judith Mascó.



Siempre a juego

¿Qué te parecería si te regalaran un esmalte por comprar una prenda de ropa? Eso es exactamente lo que hacen The Hip Tee, una marca de camisetas, y Essie, de lacas de uñas. Entra en la web www.thehiptee.com y echa un vistazo a *Neon Collection* (desde 63 €): si adquieres alguna, recibirás una lata con camiseta y laca del mismo color.



¡El nuevo champú AR!

Para celebrar con nosotros el aniversario de la compañía Procter & Gamble y empezar las vacaciones con una sonrisa, Pantene nos ha hecho un regalo muy especial: un champú personalizado, solo para nuestra revista (no está a la venta).



¡Adiós al problema!

Con Fave de Fuca, un laxante vegetal, ir al baño no será un esfuerzo. Sus componentes estimulan la actividad intestinal por la noche y alivian todas las molestias sin padecer ningún efecto secundario.



La más bella

¿Cómo conseguirlo? Con el *Beauty Coaching* que ofrecen en Slow Life House (Madrid). Son clases que ayudan a mejorar, entre otras cosas, el concepto que cada una tiene sobre sí misma. Su lema: "Si estás bien contigo, todo irá mejor". Desde 90 €/hora. Tel: 912 772 094.

