

✿ «*Mi pelo es encrespado, del todo indomable...*» Un buen corte y aceites hidratantes obran milagros.

¿Qué melena resiste jornadas de playa, cloro y el calor? Para cabellos mates e indisciplinados:

**Corte a medida:** «En verano recomiendo cortes con los que no sea necesario peinarse para recuperar el estilo al salir del agua. La clave está en descargar el peso de la melena para dar aire al peinado», aclara Cristina Cebado, de Salones Cebado (tel. 902 142 444).

**Aceite de comino negro:** El ritual Shusu Sleek, de Shu Uemura, nutre el cabello con un tratamiento inspirado en la ceremonia nipona del té. 50 minutos de masaje shiatsu, desde el cuero cabelludo hasta los hombros, con cosméticos con aceite de comino negro que controlan el cabello y lo dejan suave. Precio: 80 €.

20%

DE LA POBLACIÓN ESTÁ CONTENTA CON SU CUERPO

Según una encuesta realizada por Yahoo! e Ipsos Media. Los resultados también revelan que el 59% de las mujeres desea perder peso y que Halle Berry tiene el cuerpo preferido por la mayoría de las encuestadas.

«LA SEGURIDAD Y LA BELLEZA SE CONSTRUYEN DÍA A DÍA. NO BASTA CON DECIR 'VOY A GUSTARME MÁS' SINO '¿QUÉ PUEDO HACER PARA GUSTARME MÁS?' HAY QUE TRANSFORMAR EL COMPLEJO EN ENERGÍA QUE TE AYUDE A CAMBIAR.»

Estrella Pujol, Oxigen (tel. 932 007 333).



## POR UN ROSTRO SIN MANCHAS

PREPARA LA PIEL DESDE EL INTERIOR CON UN APOORTE DE VITAMINAS y antioxidantes.

«Aumenta la ingesta de betacarotenos en la dieta y toma algún complemento rico en antioxidantes. Así se consigue un bronceado seguro, bonito, uniforme y duradero», aconseja Estrella Pujol, directora de Oxigen.

## BEAUTY COACHING

Existen talleres que promueven la belleza interior con dinámicas sesiones en las que aplican técnicas de meditación y módulos de pensamiento positivo y autoestima.

### ESTAR BIEN

Sesión orientada a la nueva concepción beauty en la que no solo vale cuidarse por fuera. «Lo que comemos, lo que pensamos y cómo respiramos influye en nuestra salud y en la belleza que proyectamos al exterior. En nuestro taller intentamos que la persona se haga dueña de su propia vida», comenta Rebeca Jiménez, coach de Slow Life House (tel. 912 772 004). Precio: 150 €, 10 horas.

### 5 RAZONES PARA REÍR

Los cursos de risoterapia de La Suite Germinal demuestran que la risa libera tensiones, mejora nuestra salud y relaja los rasgos faciales.

#### 1. Te ahorrarás el gym

Porque quemas calorías en forma de risa.

#### 2. Estarás más guapa

Una sonrisa mejora tu ánimo y eso se transmite al exterior.

#### 3. Tendrás mejor salud

Oxigena la piel, sube las defensas, libera toxinas y mejora el sueño.

#### 4. Olvidarás los problemas

Al empezar la sesión se hace una 'conjura' y se echa al fuego (imaginario) lo que nos agobia.

#### 5. ¡Es divertido!

Llorarás de risa, como hacía mucho que no te pasaba.