

marie claire

ISABEL ALLENDE
"EMPECÉ A VIVIR
A LOS CUARENTA"

**QUÉ QUIEREN
DE VERDAD
LOS HOMBRES
EN LA CAMA**

EXCLUSIVA
JULIA OTERO
"MI VIDA FAMILIAR
ES MUY RICA"

**INVESTIGAMOS LAS
CLÍNICAS DE ADELGAZAR**

**FABULOSA A
CUALQUIER EDAD**
20,30,40,50...

EUGENIA SILVA
EN NUEVA YORK:
SU AGENDA
SECRETA

ENTREVISTAS
TOM CRUISE
ELVIRA LINDO
PAUL SMITH

MODA OTOÑO
LO MEJOR
De lo Mejor

LOS BÁSICOS QUE ACTUALIZAN TU ARMARIO, EL ESPÍRITU
STREET COUTURE Y 13 ACCESORIOS IMPRESCINDIBLES.





05.

Practicando la risoterapia

05. Ríete todo lo que puedas

Al reírnos, nuestra capacidad respiratoria se multiplica por cuatro; además, la risa facilita la digestión, relaja los músculos y refuerza el sistema inmunitario. Por si todo ello fuera poco, estudios científicos han demostrado que la risa es el mejor antídoto contra el estrés y la ansiedad, ya que hace descender el nivel de cortisol en la sangre e incrementa el número de linfocitos... Lo ideal es reírte a diario acompañada de tus amigos, tu familia o compañeros de trabajo, pero si no tienes la risa fácil, puedes acudir a un taller de risoterapia.



06. Vigila a fondo tus dientes y también tus encías

los especialistas en estética dental son capaces de blanquear incluso los dientes más oscuros, pero si tus encías están rojas, inflamadas y sangran con facilidad, acude al periodoncista, pues si no las tratas a tiempo acabarán retrayéndose y, a la larga, sufrirás la pérdida de dientes. El tratamiento, en líneas generales, consiste en una limpieza más profunda de lo normal o requiere de raspados. Clínica Rosales; teléfono 915 474 342; y Clínica Vilaboa; teléfono 915 765 429. Precio: entre 100 y 700 €.



07. Deja de fumar ¡ya!

Dicen que quien ha fumado dos paquetes de tabaco al día durante veinte años tiene un 90% de posibilidades de contraer cáncer de pulmón. La nicotina roba oxígeno a las células y obstruye los vasos sanguíneos; lo de menos es que deja la piel apagada y mortecina.

08. Declara la guerra a la flaccidez

Sabemos que la falta de ejercicio es la responsable número uno de la flaccidez, un síntoma inequívoco de envejecimiento. Si no ejercitas los músculos, las fibras de colágeno y elastina, responsables de la elasticidad, se atrofian.

09. Bombardeo antioxidante

Numerosos estudios científicos han demostrado la gran capacidad de los antioxidantes para combatir los daños provocados por los radicales libres, responsables del envejecimiento celular. A la cabeza: vitaminas C y E, caroteno, flavonoides y selenio.

10. Come manzanas

Comer una manzana equivale a tomarse una ración diaria de vitamina C; además, refuerzan las encías y sacian el apetito sin aportar calorías extras.

11. No quieras aparentar 18...

...teniendo 36, es patético y no cuela. Nada como la naturalidad y no fingir.

12. Vive en pareja

A decir de los expertos y las estadísticas, el hecho de vivir en pareja (siempre que sea en armonía...) constituye un excelente seguro de vida, probablemente porque ese tipo de vida conlleva unos hábitos más ordenados, lo que incide en una mejor alimentación, unos horarios bien establecidos y una conversación fluida. Al otro lado de la cadena, los viudos son los peor parados con una mortalidad superior en un 80% a la de los casados.