

OBJETIVO BIENESTAR

APRENDE A VIVIR MEJOR

Clara Lago

“Dani y yo echamos de menos hacer cosas normales”

24
SOLUCIONES
QUE MEJORAN
TU DIGESTIÓN

VIENTRE
PLANO CON
8 ABDOMINALES
EXPRES

VAGINISMO
CUANDO
EL SEXO
ES IMPOSIBLE

COMER POR
COLORES
¿Qué tiene
de saludable?

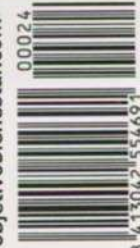
MADRES TARDÍAS
“Mi primer hijo a los 40”

Busca tu
INSPIRACIÓN

15 IDEAS MOTIVADORAS PARA NO TEMER AL NUEVO CURSO

COACHING: PÁSATE AL ARTE DE IMPROVISAR

objetivobienestar.com



Canarias 2,10€
Portugal 2,50€

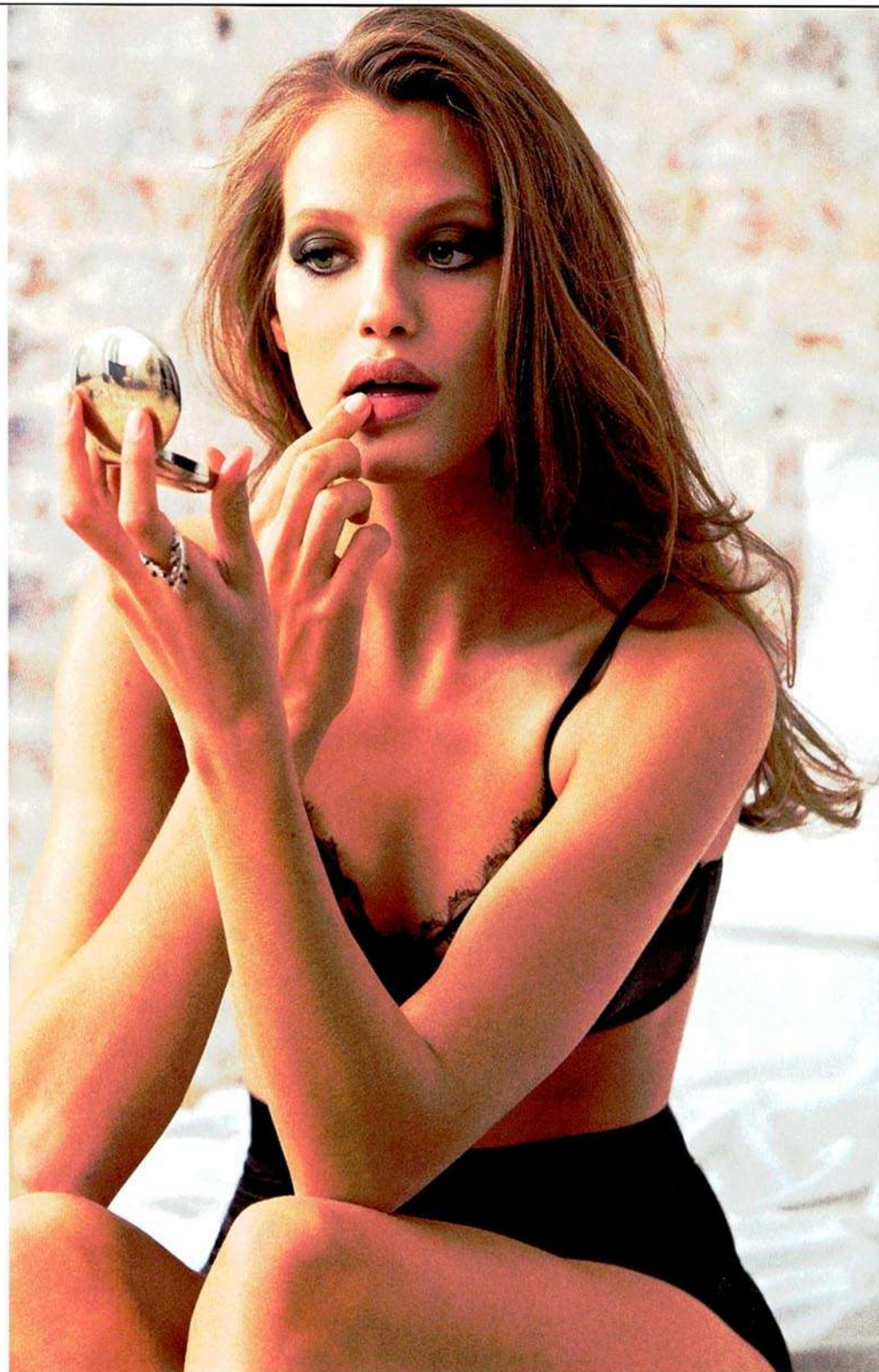
VISITA RELÁMPAGO

SIN ALMORZAR Hay que sacar tiempo de donde sea. De ahí el auge de los llamados *lunch time treatments* o 'tratamientos del almuerzo': **protocolos cortos durante la pausa para comer que permiten regresar a la oficina sin que se note.** Aunque recomendamos que no te olvides de comer algo antes o después...

PARA QUIÉNES **Personas sin apenas tiempo o que no les gusta tirarse mucho tiempo tumbadas en una camilla.** También quienes andan más ajustados de presupuesto y optan por versiones reducidas y más económicas de los tratamientos. Finalmente, como refuerzo *flash* en un momento puntual.

EN MEDIA HORA En Lostao realizan un ritual iluminador con vitamina C (50€; esteticalostao.com) y en Slow Life House atajan las piernas cansadas con presoterapia (40€; slowlifehouse.com). La firma cosmética Christina ha desarrollado varios protocolos faciales de entre 15-20' para pieles estresadas, acnéicas o envejecidas. Disponibles en los centros estéticos que trabajan con la marca (christina-cosmeceuticals.com).

MANOS MÉDICAS "Bótox, las inyecciones de ácido hialurónico o vitaminas y fotorrejuvenecimiento con IPL son asumibles en la pausa del mediodía ya que no se tarda más de 30-45'", apuntan las doctoras Mar Mira y Sofía Ruiz del Cueto (clinicamiracueto.com).



EN DOS TOQUES

¿Te has dado cuenta de la de tiempo que perdemos revolviendo en el neceser de las pinturas buscando un labial o unas sombras de ojos? "Con el maquillaje de diario pasa lo mismo que con la ropa: es preferible tener pocos, pero de calidad y básicos, que muchos, de temporada, que luego no sepamos cómo combinar y que se acaben acumulando sin necesidad. Ahorraremos tiempo y espacio", recomienda la *beauty hunter* Claudia di Paolo (claudiadipaoloshop.com). **Los propios maquilladores no dudan en sacar el máximo partido de cada producto dándoles muchas más funciones de las esperadas:** bases de maquillaje hidratantes para preparar los labios, **sombras de ojos brillantes para realzar pómulos o labiales que valen de colorete.** ¿Recuerdas los labios azules de Lupita Njong'o en el estreno de *Star Wars*? En realidad era una mezcla de sombra de ojos y bálsamo labial.



Posietint, de Benefit. Tinte para labios y mejillas. 34€ **Sombra de ojos Le Prisme SuperStellar**, de Givenchy. El tono metalizado puede usarse como iluminador en los pómulos. 54,50€ **Cushion Blush Subtil**, de Lancôme. Colorete semilíquido con almohadilla aplicadora. 43€ **Light Expert Click Brush**, de By Terry. Fondo de maquillaje con brocha incorporada. 52€