

OBJETIVO BIENESTAR

APRENDE A VIVIR MEJOR

CADERAS TOP

TRUCOS PARA
CONTROLAR
TUS CURVAS

NUTRICIÓN

*El ABC de
las grasas*

**ANTIBIÓTICO,
ANALGÉSICO...
POR QUÉ SUDAR
ES TAN BUENO**

Sexo

DISFRÚTALO
TAMBIÉN SI ESTÁS
EMBARAZADA

ESPECIAL SAN VALENTÍN

QUIÉRETE mucho

- **HOTELES ROMÁNTICOS: 10 LUGARES PARA EL BUEN AMOR**
- **TEST DE LA AUTOESTIMA: SUPÉRALO**

NURIA Roca

*"Soy una optimista
enfermiza pero sin
perder la perspectiva"*

Adiós
CEFALEAS
PONLES FRENO

PAREJA

VENTAJAS DEL
**LIVING APART
TOGETHER**

ESCUELA DE PADRES

*¿Cuántos
deberes
necesitan?*



Canarias 2,10€

Guerra a ESOS CENTÍMETROS DE MÁS

Voluntad, repeticiones y resultados. Si adoptas esta rutina varias veces por semana -arranca con 3 días, por ejemplo- verás cómo el fitness también está hecho para plantar cara a las redondeces extra. Se trata de ejercicios fáciles y prácticos que puedes realizar cómodamente en casa. Tan solo necesitarás unos minutos.



SENTADILLAS

Realiza el gesto de sentarte en una silla, inclinando ligeramente el cuerpo hacia delante para conservar la curva lumbar. Puedes equilibrarte estirando los brazos por delante. Realiza 3 series de 10 repeticiones.



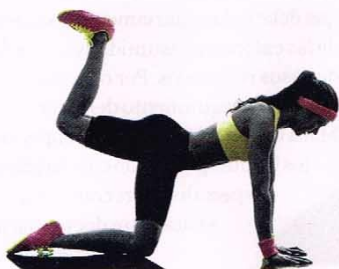
ZANCADA

Partiendo desde la posición de pie, realiza una zancada hacia delante hasta flexionar tocando con la rodilla trasera el suelo. Vuelve a la posición inicial. Haz 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.



ELEVACIONES LATERALES DE PIERNA

Acuéstate de lado sobre el suelo. Apoya tu cabeza sobre la mano y eleva tu pierna a unos 70 grados con la punta del pie mirando hacia el suelo. Mantén el cuerpo recto. Regresa a la posición inicial. Tres series de 10 repeticiones por pierna.



PATADAS DE GLÚTEOS

En el suelo en posición de cuadrupedia realiza una patada con una pierna hacia atrás y hacia arriba y mantén la pierna atrás un par de segundos. También puedes apoyarte en los antebrazos. Realiza 10 repeticiones con cada pierna.



ELEVACIÓN DE PELVIS

Tumbada boca arriba con las piernas flexionadas, eleva la cadera y mantenla arriba un par de segundos antes de bajar. Haz 3 series de 10 repeticiones. Otra opción es elevar la pelvis estando incorporada (como en la imagen).

plástico y director médico de la Clínica Planas de Barcelona. Aunque eso también está cambiando.

BELLEZA MÁS SALUDABLE

La dictadura de la delgadez andrógina vive horas bajas. Recientemente la modelo Gigi Hadid reivindicaba en público sus curvas. También lo hacía la actriz Kate Winslet y Scarlett Johanson o Jennifer Lopez que cimbrean con orgullo caderas sinuosas. La prensa habla de la moda *curvy*. Defienden lo que la naturaleza les ha dado y su derecho a lucir esa anatomía. Pero no hay que llamarse a engaño: todas ellas mantienen una severa lucha con la báscula para que esas

redondeces sensuales no se desboquen con el paso de los años y los embarazos. Como ellas, muchas se han reconciliado con sus caderas. “Desde hace un par de años, la mayoría de nuestras pacientes han dejado de sentir sus curvas como el enemigo. Empiezan a aceptarlas, ya no demandan adelgazar en general, sino fórmulas para moldear o contener determinadas regiones que tienden a romper la armonía. Se busca una belleza saludable y una estética más real”, explica la doctora Mar Mira, codirectora de la Clínica de Medicina Estética Mira + Cueto. En otras palabras, caderas, sí, pero proporcionadas. Que no estén ausentes ni supongan un serio obstáculo

para vestir unos pantalones de cintura alta. “Si hasta hace poco el pecho era el principal emblema de la feminidad, hoy lo son las caderas, los glúteos y la cintura. Sin una cintura marcada y unas caderas firmes, pretender tener un buen trasero es bastante improbable”, añade. Los expertos ya no hablan de medidas. Adiós al 90-60-90. Ahora mencionan proporciones entre cintura y caderas según la talla de cada mujer. “Es lo que se lleva ahora. Posiblemente dentro de una década hablemos de otros cánones porque los ideales de perfección en nuestro tiempo varían a una velocidad vertiginosa. Antes podían durar un siglo”, sentencia Planas. ♥