

# CUERPO

## CÓMETE EL OTOÑO

Llega el momento de olvidarse de los excesos e, incluso, de restar algún que otro kilo de más. No hace falta renunciar a los guisos y los platos calientes, siempre que se combinen con frutas y verduras de temporada. ¡Es cuestión de cabeza!

**10. SIGUE BEBIENDO.** "Es importante hidratarse también por dentro y beber agua en cantidad, tomar mucha fruta y hortalizas, especialmente todas las que contengan vitamina C, como el kiwi, los pimientos y los cítricos, ya que son antioxidantes e impiden la acción de los radicales libres, y aprovechar que apetece tomar té e infusiones", según la Dra. Ribé.

**11. PIDE CONSEJO.** Para combatir el estrés oxidativo es importante que el especialista recomiende "una correcta pauta de alimentación que asegure una buena fuente de polifenoles. Entre los recomendables están las legumbres, los cereales integrales y las frutas y verduras rojizas o moradas, como la remolacha, la berenjena, las fresas o la granada", afirma la Dra. Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza ([royalmedical.es](http://royalmedical.es)).

**12. SÉ REALISTA.** Revisa los alimentos que tomas habitualmente y los errores que sueles cometer para optimizar lo que comes. Márcate objetivos que puedas lograr a corto, medio y largo plazo.

**13. APRENDE A DECIR QUE NO** a los alimentos procesados o refinados. "Hacen que el organismo se acidifique, lo que provoca cansancio, infecciones o malestar estomacal", señala la experta.

**14. SÉ CONDESCENDIENTE.** Una vez a la semana, "sáltale la dieta y cómete ese plato que te hace sentir tan feliz", añade la Dra. Rosso.

## RENOVACIÓN

**15. LA INTENSA EXFOLIACIÓN.** Llega el momento de recuperar las medias, las botas y los pantalones largos. Pero eso no es excusa para olvidarnos de cuidar la piel del cuerpo hasta que vuelva el calor. Al contrario, antes de sepultarla bajo toneladas de ropa hay que mimarla y recuperarla. El paso imprescindible es una intensa exfoliación para eliminar el exceso de células muertas con las que se ha protegido bajo el sol, y nutrir más de lo acostumbrado. Maribel Yébenes ([maribelyebenes.com](http://maribelyebenes.com)) ha desarrollado un protocolo que incorpora un suave *peeling*, un masaje con bioplasma marino y una mascarilla corporal de algas (100€).



**African Ximenia Scrub, de The Body Shop,** con extracto de Ximenia, con acción suavizante. 22€

**Body Scrub, de Sabon,** de sal marina y extractos de lavanda y manzana. 21,50€

**Smoothing Body Scrub, de Tata Harper,** tiene cinco potentes exfoliantes y aceite de argán. 79€

## ENCUENTRA TU RUTINA

Volver a hacer ejercicio es uno de los propósitos más comunes en otoño. Entre estos encontrarás tu favorito.

**16. MEJOR EN COMPAÑÍA.** A los que les cuesta mantener la fuerza de voluntad a los pocos días les funcionan muy bien los grupos de deportistas. Personal

Running ([personalrunning.com](http://personalrunning.com)) organiza actividades en grupo para correr o ir en bici.

**17. MÉTETE EN EL AGUA.** En Holmes Place ([holmesplace.es](http://holmesplace.es)) han desarrollado un método propio para reeducar al cuerpo y nadar de una forma sana, efectiva, y ganar calidad de vida.

**18. CROSS CORE.** Es una variante del intensísimo *crossfit* inspirada en el entrenamiento del ejército estadounidense y que encadena diferentes ejercicios físicos. En este caso, se centra en trabajar abdomen, caderas y glúteos con poleas y cuerdas.

## DOS PERFUMES

Alternar fragancias, según el estado de ánimo o lo que se vaya a hacer, es una forma sencilla de estimular los sentidos y disfrutar de un momento especial. Es nuestro truco 19 (día) y 20 (noche).



**Life Irrésistible, de Givenchy,** con notas alegres y euforizantes, como la pimienta de Jamaica. 103€

**White Woods, de Clean,** amaderada. 77,50€

**Ever Bloom, de Shiseido,** exótica y femenina, lleva ciclamen, loto, azahar y gardenia. 80€



**Mod Moir, de Marc Jacobs,** recuerda a unas gardenias flotando en el agua. 82€

**Tatroo, de Halloween,** en edición efímera. 64€

**Eau de Lavanda, de Diptyque,** relajante y cálida a base de aceites esenciales, lavanda y canela. 79€