

B*stilo* BODAS

NÚMERO 5 ★ ESPECIAL STILO. 2020 ★ 2,99 € (3,15 € en Canarias)

Si eres la novia...

- CÁDATE CON **falda**
- LLEVA UN **cárdigan blanco**
- DESCUBRE LAS NUEVAS **listas de boda**
- SORPRENDE CON **los regalos**
- APUESTA POR **joyas retro**

MANUAL de USO

La **PAMELA** como manda el protocolo
Paso a paso para un **pele y make-up impecables**



KENDALL JENNER

LO ÚLTIMO

- Fiesta de **LUNARES** ▪ La **DIADEMA** se impone como tocado ▪ Tratamientos **BEAUTY** para estresadas
- Bye-bye, **RESACA...**

180
Zapatos & Bolsos

PARA TRIUNFAR

SERÁS LA

Invitada

Perfecta
(¡por menos de 100 €!)



UN MENÚ MILAGROSO

La doctora **Paula Rosso**, del **Centro Médico Lajo Plaza**, tiene las recomendaciones idóneas para ayudar al organismo a recuperarse. Por más que el cuerpo te pida no comer o darte a la comida basura, este es el menú para salir airosa de la fiesta.

● **ADIÓS, CAFÉ.** "Fuede dar una sensación (falsa) de recuperación, pero no hace que el cuerpo acelere el metabolismo del alcohol. Prohibidos también los energizantes con cafeína", explica.

● **¡A COMER!** "Aunque te hayas excedido no solo bebiendo, sino también comiendo, al día siguiente intenta hacer las cinco comidas diarias, pero con un bajo contenido calórico", recomienda.

● **LOS ALIADOS.** "Consume lácteos, carnes y huevos, para reponer así aminoácidos", señala la doctora Rosso.

● **MUCHA FRUTA.** "Elige frutas con alto contenido en antioxidantes, como los frutos rojos; que te aporten minerales, como el plátano; y que repongan la deshidratación alcohólica, como la pera o la manzana."

