

<h1>Mujer hoy<sup>7</sup></h1>		Tirada: <b>1.331.036</b>	Sección: -	
		Difusión: <b>1.081.043</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>255</b>	
Nacional	Dominical	Audiencia: <b>3.783.650</b> (E.G.M)	Ocupación (%): <b>44%</b>	
Semanal		<b>05/01/2008</b>	Valor (€): <b>8.832,00</b>	
			Valor Pág. (€): <b>19.850,00</b>	
			Página: <b>9</b>	Imagen: <b>No</b>

## 4 buenos propósitos para 2008

**E**l año nuevo ya está aquí! Seguro que has hecho un montón de planes para, esta vez sí, aprovechar el tiempo como es debido. Nosotros te hacemos algunas propuestas.



► **Salvar el planeta.** No se trata de emprender una cruzada, sino de adoptar hábitos que nos ayudan a ahorrar energía, reciclar y conservar la naturaleza. "Planeta frito" (Urano, 11 €) y, para los peques, "Puedes salvar el planeta" (SM, 7,50 €), te darán pautas sencillas para ello.

► **Aprender algo nuevo.** Idiomas, artesanía... Cualquier cosa que te active estará bien. Por ejemplo, los cursos de cocina de la escuela Cayena. En enero y febrero puedes elegir: recetas japonesas, risottos, panes y bollos... Info: [www.cocina-cayena.com](http://www.cocina-cayena.com).



► **Viajar más.** Si te gusta descubrir lugares pero vives atrapada por tu hipoteca, el intercambio de residencias puede ser una buena opción para ti. La web



[www.intercambiodecasa.es](http://www.intercambiodecasa.es) pone en contacto a los propietarios interesados.

► **Hacer deporte.** Además de los métodos de siempre (gimnasio, la piscina...), prueba a usar la consola de tus hijos. Juegos como "Mario Party 8" (Nintendo, 49 €), para la Wii, te ayudan a estar en forma. Info: [www.nintendo.es](http://www.nintendo.es).

FOTOS: OEMA LÓPEZ / D.R.

