

Bealty

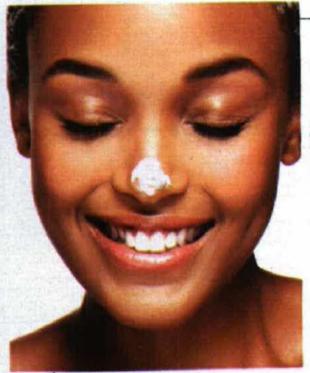
Haz que tu vida te guste. Realiza tus sueños. Todos los expertos coinciden en que dedicar cada día un tiempo a ti misma es el mejor tratamiento antiaging. Aquí tienes todos los detalles.

ada mujer es como una semilla que tiene en su interior la capacidad de superarse para sacar el máximo partido a su vida." Es el mensaje que la firma Nivea lanza a través de una herramienta nueva de autocoaching para animar a todas las mujeres a cuidarse y a valorarse más. ¿Te has parado a pensar si te gusta cómo eres? La mayoría de las veces descuidamos las atenciones hacia nosotras mismas, y esto repercute en nuestra vida y belleza. Según un estudio publicado, el 66 por ciento de las mujeres se siente culpable una vida más sana, sufren menos depre-

al dedicar un día entero a cuidarse. Sharon Wegscheider-Cruse, autora de Calling All Women, sugiere que a las mujeres se les enseña a ser cuidadoras, por lo que a menudo dan lo que les gustaría

recibir. Otras veces, nos descuidamos por propia pereza... Ha llegado el momento de desechar esta sensación. Las personas que hacen más actividades que aman, tienen





OBJETIVOS ALCANZABLES

Tu piel, tu físico o tu vida en pareja... Realiza pequeños cambios que irán transformando tu vida.

MÍMATE La piel puede transmitir emociones, nos pone en contacto con el mundo y nos permite sentir la vida. Sentirse bien con ella es fundamental para sentirte bien.



TOMA EL CONTROL

Como manejes tus emociones puede afectar a tu alimentación. En Sobrepeso emocional (Ed. Urbano), su autora te ayuda a reeducar tu conducta alimetaria.



DIVIÉRTETE

Ponte en acción. Busca experiencias positivas que proporcionen felicidad, como hacen los protagonistas de The Holiday.