

DILE ADIÓS AL ESTRÉS LABORAL: **18** ESTRATEGIAS INFALIBLES

LATINOAMÉRICA

Women's Health

**PAZ
VEGA**

Talento
que rebasa
fronteras

**DALE
UN GIRO
DULCE
A TU
CABELLO**

P. 85

**FIT &
FABULOSA**
DE LOS 20's
A LOS 40's
Y MÁS

**ACELERA
LA QUEMA
DE GRASA**

P. 62

6

**RECETAS DE
OTOÑO QUE
AMARÁS**

**COME
SANO
FUERA
DE CASA**

P. 68

**TU MEJOR
CUERPO**

Usa tu ciclo
a tu favor

LO DE VENTA:
México
Exhibir hasta 02-11-19



CUIDA TU ZONA V

TODOS LOS DÍAS.



Saba®. Libertad de sentirte cómoda.

f t i saba.com.mx

HIGIENE ES SALUD

Aviso de Publicidad 173300202D0499

diarios®

Contenido

EN PORTADA

108

**Paz
Vega**

FIT Y FABULOSA

La española nos comparte sus mejores tips para el amor, la salud y el empoderamiento.



81

108

25

62

85

55

68

42

CHAMARRA: AYCH
TOP: ALEJANDRO
QUESADA
TRAJE DE BAÑO:
MYSSO SWIMWEAR

25 FIT A CUALQUIER EDAD
42 TU CICLO A TU FAVOR
55 OTOÑO RECONFORTANTE
62 ACELERA LA QUEMA DE GRASA
81 BIENESTAR EN EL TRABAJO
85 LA HORA DEL POSTRE

Octubre 2019

¡A DEBATE!

8 AGENDA

Dónde entrenar y comer este mes.

10 AGREGA PROTECCIÓN SOLAR

Los beneficios de incluirla en tu rutina.

12 NOTICIAS QUE PUEDES USAR

Cambia tu rutina matutina.

13 ¿QUÉ PASA CUANDO...?

Tienes un orgasmo.

14 ESCUELA DE LA TÉCNICA

Cómo hacer el inchworm perfecto.

15 FUNCIONA EN LA VIDA REAL

Trata el acné con luz LED.

16 COMIDA

¿Es bueno pedir comida a domicilio?

17 SALUD

¿Tu gatito te está imitando?

18 SALTO A LA CAJA

Domina la técnica de este movimiento.

20 FÁCIL, RÁPIDO Y NUTRITIVO

Ahorra tiempo y come saludable.

22 TÚ PREGUNTA

¿Qué pasa si me afeito el rostro?

24 ESTILO Y ALTO RENDIMIENTO

Unos tenis, cualquier entrenamiento.

TU MEJOR CUERPO

33 ¿CÓMO PUEDO SER MÁS FLEXIBLE?

La importancia del estiramiento y la movilidad al entrenar.

34 ENTRENADOR PERSONAL

Cuerpo inteligente de pies a cabeza.

36 CUERPO INCREÍBLE

Consigue un core de acero sin necesidad de equipamiento.

40 ENTRENAMIENTO QUE TE DEJARÁ HELADA

La última tendencia directo desde Nueva York.

42 TU CICLO A TU FAVOR

Entrena todo el mes de la mano de tus hormonas.

44 YOGA Y PLAYA

Reconéctate y entrena al nivel del mar.

46 FIT CON FUNCIONAL

El método ideal para estar en forma con poco tiempo.

48 EMPIEZA DE CERO EN TRIATLÓN

Cómo dar los primeros pasos hacia tu primera competencia.

COME INTELIGENTE

52 PODRÍA PROVOCAR ALERGIAS

Los peligros ocultos detrás de los alimentos.



55 OTOÑO RECONFORTANTE

Recetas para disfrutar en la comodidad de tu cama.

60 CUATRO OPCIONES CON MANZANA

La fruta más versátil en la cocina.

PIERDE PESO

62 ACELERA LA QUEMA DE GRASA

Trucos para despertar tu metabolismo.

68 EL DECODIFICADOR DE MENÚS

Come sano y sin miedo fuera de casa.

MENTE FUERTE

73 CONFIANZA EN TI MISMA

Técnicas para sacar siempre lo mejor de ti.

77 ¿TENDRÍAS UN BEBÉ SOLA?

Ponemos en la balanza los pros y contras (¿los hay?).

81 BIENESTAR EN EL TRABAJO

Eleva tu felicidad en la oficina.

LUCE INCREÍBLE

85 LA HORA DEL POSTRE

Tendencias para un cabello delicioso.

88 ACEITES PARA LA PIEL

Obtén un cuerpo y rostro suaves y nutritivos.

90 EDITOR'S PICKS

El poder del rosa.

91 ATRÉVETE

Looks asimétricos para lucir en tendencia.

92 DEL GYM A LA CALLE

Combate la lluvia con estilo.

BIEN VIAJADA

93 DESTREZA Y RELAJACIÓN

Aprende nuevas disciplinas alrededor del mundo.

97 EMPLEO EN EQUILIBRIO

Empresas en pro del wellness.

102 LA VIDA EN LAS ALTURAS

La salud mental a 30 mil pies de altura.

112 EXPERTA AL INSTANTE

¡Tu destino te está llamando!

FIT A CUALQUIER EDAD

Entrenamiento, alimentación y descanso para cada década de tu vida.

25





VISÍTANOS EN:

NOW OPEN **NEW STOREHUB CONDESA**
ALFONSO REYES 216, CDMX.

OPEN **FLAGSHIP STORE COYOACÁN**

MIGUEL ÁNGEL DE QUEVEDO ESQUINA CON ESCONDIDA 146, CDMX



OCTUBRE
MES DEL CÁNCER DE MAMA



newtonrunning.mx

Bienvenida

AMIGAS Y CÓMPLICES

Women's Health es más que las páginas que se imprimen y llegan a los puestos de periódicos cada mes; es más que un sitio web y una serie de perfiles en redes sociales; es más que un logo y una identidad gráfica. **La esencia de esta marca** está en las decenas de personas que todos los días aportan su esfuerzo, sus historias y su muy personal forma de ver el mundo a una misión común: generar contenidos útiles y de calidad.

Nuestra esencia está también en los **millones de mujeres** alrededor del mundo que como tú nos regalan lo más valioso que tienen: **su tiempo**. Nuestro objetivo es brindarles un merecido descanso del estrés que nos envuelve día con día, de manera que esos minutos u horas que decidan pasar con nosotros les permitan mejorar algún aspecto de sus vidas, desde su rutina de ejercicio hasta lo que comen, lo que hacen para cuidar su salud o la forma en que balancean su vida personal con el trabajo.

Este título **no trata sobre perfección**; no nos interesan lo impoluto y lo artificial. Sabemos que la vida está llena de matices, que siempre habrá días buenos y malos y, sobre todo, que nuestra diversidad –de orígenes, intereses y condiciones– es lo que nos engrandece.

En cada edición celebramos el cuerpo, no sólo por cómo luce, sino por lo que es capaz de hacer. Desde nuestra perspectiva, es igual de encomiable la chica de 17 años que decide salir a correr al parque que la profesionalista de 29 que participa en su primer triatlón o la mamá que a los 40 retoma su pasión por el yoga. Es por eso que en la revista que tienes en tus manos incluimos una guía para **ponerte en forma a cualquier edad** (pág. 25).



También creemos que la salud mental es tan importante como la física y con eso en mente te presentamos diversas estrategias para **acabar con el estrés laboral** (pág. 97). Por otro lado, te contamos las historias de mujeres que, a pesar de tener un trabajo en apariencia muy glamuroso, viajando constantemente por el mundo como parte de la tripulación de las aerolíneas, enfrentan un altísimo riesgo de padecer ansiedad y depresión (pág. 102). La intención es que nos sensibilicemos ante este tipo de padecimientos y siempre que podamos, **nos apoyemos unas a otras**. Además, encontrarás recetas, consejos de moda y belleza y un montón de inspiración para seguir **persiguiendo tus objetivos**. Siempre que nos necesites estaremos ahí porque más que un medio de comunicación o una marca, **WH es tu amiga y cómplice. ¡Juntas somos más fuertes!**

–El equipo de WH



25 GRAMOS DE PROTEÍNA

QUE ALIMENTAN TU ESFUERZO

El yoghurt ideal para antes o después de hacer ejercicio, desayuno o snack.

NUEVO



- ♦ 0% AZÚCAR AÑADIDA
- ♦ BAJO EN GRASA
- ♦ 0% ENDULZANTES ARTIFICIALES
- ♦ DESLACTOSADO

EL YOGHURT ES FUENTE DE PROTEÍNA.

CONTENIDO EDITORIAL

Roberto Moran

Director

AUDIENCIAS PRINT

Jorge Morett

Director

VENTAS

Priscila Martínez Solorio

Coordinadora Comercial

Joaquín Colino Sánchez Ventura

Director Comercial y

Desarrollo de Negocios

RELACIONES PÚBLICAS

Fabián Amione

Gerente

MARKETING

Fabiola Arrillaga Treviño

Directora

Alejandro Ávalos Angulo

Coordinador

Jorge Taboada

Director Digital

MEJORA CONTINUA
Y OPERACIONES

Guillermo Caballero

Director

ADMINISTRACIÓN
Y FINANZAS

Rosario Sánchez

Directora

Corrección de Estilo

Chavira Editores

Retoque Digital

Enrique Perdomo Santillán

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL

SVP/Managing Director Asia Pacific
& Russia Simon Horne

Director of International Licensing
and Business Development Richard Bean

SVP/Editorial & Brand Director

Kim St. Clair Bodden

Deputy Brands Director Chloe O'Brien

Executive Director, Content Services
Shelley Meeks



Editorial Televisa

Rodolfo Vargas Pérez

Director general

WOMEN'S HEALTH
© **WOMEN'S HEALTH**. Marca Registrada. Año 13
No. 10. Fecha de publicación: 01-10-19. Revista
mensual, editada y publicada para los distintos
países por **EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V.**,
Av. Vasco de Quiroga No. 2000, Edificio E,
Col. Santa Fe, Alcaldía Álvaro Obregón, C.P.
01210, Ciudad de México, Tel.: 52-61-20-00, por
Contrato de Licencia celebrado con **RODALE,
INC.** Editor responsable: **Jorge Antonio Morett
López**. Número de Certificado de Reserva de
Derechos al Uso Exclusivo del Título WOMEN'S
HEALTH: 04-2010-070810192000-102, de fecha
27 de julio de 2018 ante el Instituto Nacional del
Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título:
No. 13893, de fecha 21 de noviembre de 2007,
Certificado de Licitud de Contenido No. 11466,
de fecha 21 de noviembre de 2007, ambos con
expediente No. CCPRI/3/TC/07/17778, ante la
Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas
Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México:
Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio
en Calle Lucio Blanco No. 435, Colonia San Juan
Tilhuaca, Alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400,
Ciudad de México. Tel.: 52-30-95-00. Distribución
en zona metropolitana: Unión de Expendedores
y Voceadores de los Periódicos de México, A.C.,
con domicilio en calle Guerrero No. 50, colonia
Guerrero, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06350. Tel.:
55-91-14-00. **ATENCIÓN A CLIENTES:** a toda la
República Mexicana Tel.: 800 REVISTA (7384782)

Impresa en México por: Centro Gráfico Industrial
S.A. de C.V., Gallo de Oro No. 22, Col. La Nopalera,
CP 13220, Alcaldía. Tlāhuac CDMX Tel. 55493160
y 5548668471

EDITORIAL TELEvisa S.A. DE C.V. investiga
sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no
se responsabiliza con las ofertas relacionadas
por los mismos. Exportado por Editorial Televisa,
S.A. de C.V. Las opiniones expresadas por los
autores no necesariamente reflejan la postura
del editor de la publicación. Queda estrictamente
prohibida la reproducción total o parcial del
contenido e imágenes de la publicación sin previa
autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
ALL RIGHTS RESERVED.
© Copyright 2019.

Women's Health



Director Editorial
Víctor Martínez Ranero

Redactora
Daniela Servín Rosete

Traductores
Antonio Talamantes Toledo
Paulina Sánchez Vázquez

A R T E

Coordinador de Arte
Leonardo Torres Huelgas

W E B

Editor Web
Alejandro Villatoro Vázquez

LOS FAVORITOS DEL EQUIPO WH EN ESTA EDICIÓN



MANZANAS

Recetas saludables y
reconfortantes con nuestra fruta
favorita. p. 60.



DRYBAR STYLING IRON

Crea estilos en segundos
según la tonalidad de
tu pelo. p. 85.



RAINCOAT

Vence al clima del
entrenamiento al
trabajo, p. 92.

SUSCRIPCIONES

Número telefónico para venta de suscripciones:
800-222-2000

Atención a suscriptores:
800 REVISTA (738-47-82)

EDICIONES GLOBALES: DIRECTORAS EDITORIALES

ALEMANIA
Wolfgang Melcher

AUSTRALIA
Felicity Harley

CHINA
De Hong Mei

FILIPINAS
Lara Parpan

TURQUÍA
Deran Ozer

INGLATERRA
Farrah Storr

BRASIL
Angelica Banhara

ESTADOS UNIDOS
Amy Keller Laird

TAILANDIA
Nitra Kitiyakara

SUDÁFRICA
Danielle Weakley



SaludDigna®

La salud es para todos

Laboratorio clínico + Imagenología + Lentes



INSTITUCIÓN SIN
FINES DE LUCRO

EST
VIDA.
ES
TU
NO TE LA
PIERDAS.
#PONELPECHO



El cáncer de mama es curable si se detecta a tiempo

**Consejo de amigas:
hazte una Mastografía**

Vive una experiencia de cuidado totalmente distinta en las salas sensoriales, diseñadas para tu confort en cada una de nuestras clínicas.

solo
\$ 220

Haz tu cita en salud-digna.org

AGENDA DEL MES OCTUBRE

Cada mes un paso más
cerca de tu yo más sano,
más fuerte y más
consciente.

POR DANIELA SERVÍN

JIU JITSU BRASILEÑO

¿Has escuchado sobre esta disciplina? Seguro que sí, pues cada vez cobra más importancia en el mundo del fitness. ¡Así es! No sólo es un deporte que se realiza profesionalmente por atletas experimentados, sino que muchas mujeres (y hombres) lo están practicando como un entrenamiento completo para fortalecer cuerpo y mente. El Jiu Jitsu es un arte marcial de combate en el que

prácticamente trabajarás todos los músculos. Toda la dinámica es cuerpo a cuerpo, por lo que es un deporte totalmente de contacto en el que pondrás a prueba tus habilidades y fortalezas, tanto físicas como mentales. Algunos de los beneficios que experimentarás al practicar habitualmente esta disciplina serán la flexibilidad, la movilidad, el aumento de fuerza y la pérdida de peso, además

de mejorar ampliamente tu condición física. Cada vez hay más academias que imparten estas clases por la ciudad, ¡así que no dudes en darle una oportunidad!

¿DÓNDE?
TOP BROTHER
MÉXICO
Topbrotherbjj.com

RENZO GRACIE
MÉXICO
renzograciemexico



DÓNDE ENTRENAR

MINDFULNESS

El mes pasado, hablamos de cómo moldear tus pensamientos realizando afirmaciones positivas todas las mañanas. Esta vez trataremos de poner en orden tus prioridades. De esta forma, a partir de las cosas buenas que ya existen en tu vida, podrás tener claro en qué vale la pena gastar tu energía y a qué le estás dando más importancia de la que merece. La actividad del mes consiste en tomar una libreta y escribir durante todas las noches, antes de irte a dormir, tres cosas por las que te sientas agradecida. Pueden ser tan sencillas como “estar en casa y tener una cama en donde descansar” o más grandes como “tengo un trabajo que disfruto y me motiva todos los días”. Es una actividad muy fácil. Verás que con los días te sentirás más centrada, conseguirás enfocar tu atención en las cosas positivas y poco a poco dejarás de sufrir y preocuparte por pequeñeces (como romper la dieta o pasar unos minutos más en el tráfico). ¡Haz la prueba!

QUÉ COMER

GELATINA DE LECHE DE COCO

La receta mata-antojos más fácil de preparar, pues su proceso es muy sencillo. Puedes crear tus propias combinaciones y hasta experimentar un poco con su fórmula.

INGREDIENTES:

- Un sobre de gelatina light del sabor de tu preferencia, puede ser de fresa, mango, o piña (¿alguien dijo piña colada?).
- Medio litro de leche de coco sin azúcar.



PREPARACIÓN:

Sólo debes hidratar el sobre de gelatina con la mitad de la leche de coco fría. Una vez que esté bien mezclado, agrega la otra parte de la leche hirviendo. Luego mezcla y sirve en recipientes pequeños para llevar a todos lados. Refrigera y disfruta con toppings como frutas y nueces.



DÓNDE IR

CHEAT MEALS EN PRO DEL PLANETA

En los últimos años (incluso meses) hemos visto las consecuencias que genera descuidar el medio ambiente. Uno de los factores que empeoran significativamente la contaminación y el aprovechamiento de recursos es el consumo excesivo de carne animal, ya que su producción es muy dañina para el planeta. Cada vez más gente se suma a un movimiento 360° cruelty free, ¡y nos encanta! Si ya dominaste los lunes sin carne y quieres disfrutar de platillos veganos y deliciosos sin dañar ni un solo animal, aquí te recomendamos tres lugares que debes visitar. ¡Verás que disfrutarás hasta el último bocado!

PIZZA: PLAN V, CONDESA

Nuestra cheat meal favorita definitivamente siempre será la pizza. En Plan V utilizan queso vegetal e ingredientes súper frescos para cada una de ellas, que incluyen la margarita, de alcachofa y la mejor: de espinaca con manzana verde y nuez.

HAMBURGUESAS: AKARMA VEGAN, JUÁREZ

Este lugar ofrece una gran variedad de platillos para todos los gustos, y entre ellos (y de los mejores) están las hamburguesas hechas a base de semillas y vegetales como frijol, tempeh y milanesa vegana, acompañadas de papas de camote. No extrañarás la carne de res en lo absoluto.

TACOS: FOREVER VEGANO, POLANCO

Como su nombre lo dice, todo lo que encontrarás en este maravilloso lugar te dejará libre de culpa animal, pero debemos reconocer que los tacos son de lo mejor en el menú. Tienes que probar el de pastor de setas o el de coliflor tempura con mayonesa de chipotle y aguacate. ¡Estamos obsesionadas!

¡A debate!

NOVEDADES DE SALUD

**SI HACES UNA
COSA ESTE MES...**

Agrega protección solar a tu rutina antes del ejercicio

**Ah, entrenar al aire libre.
A menos que las alergias te
hagan llorar, es hora de hacer
tu maleta y llevar tu circuito
del gym al espacio verde
más cercano.**

Los estudios demuestran que ejercitarte al aire libre no sólo te da un extra de energía y reduce los síntomas de depresión, sino que también mejora tus niveles de vitamina D. Pero –y decimos esto en el tono más serio– únicamente si vas a ponerte protector solar como parte de tu ritual previo al ejercicio. “Las personas asumen que el bloqueador sólo se necesita cuando te asoleas”, dice la dermatóloga especialista Natalie Fisher. “Pero es importante que apliques protector en cualquier momento en el que te expongas a la radiación UV”. Eso incluye cuando sales a correr a las 8:00 am. ¡En serio! Las amantes del entrenamiento de resistencia deben poner especial atención: “Para aquellas con piel muy clara, apenas cinco minutos de exposición al sol pueden resultar en una quemadura”, advierte Fisher. ¿Te preocupa que el sudor se lleve pronto lo que aplicaste? Elige una fórmula que contenga compuestos como titanio u óxidos de zinc; estudios han mostrado que estos bloqueadores son efectivos contra el sudor ya que actúan como antitranspirantes. Sol, sudor y protección solar: la trífecta perfecta.

RECOMPENSAS DE NOVATA

¿Necesitas algo que te haga cruzar la línea entre querer correr un maratón e inscribirte de una vez por todas? Esto puede funcionar: un estudio reciente encontró que los nuevos corredores obtienen los máximos beneficios para el corazón al correr un 42K. Sólo seis meses de entrenamiento hicieron que las aortas de estos novatos viajaran cuatro años atrás en el tiempo, y los mejores resultados fueron para aquellos con los tiempos de carrera más largos. No siempre se trata de ganar...

ALGUNOS LO PREFIEREN CALIENTE

¿Te encuentras en una oficina mal ventilada mientras tus compañeros trabajan súper frescos? Puedes al menos saber que tal vez estás haciendo un mejor trabajo que ellos. Las funciones cognitivas de las mujeres mejoran mientras la temperatura sube, según demuestra un nuevo estudio. Mientras el termostato llegó hasta 32 grados, las participantes tuvieron un mejor desempeño en matemáticas y pruebas verbales, mientras que los hombres lo hicieron peor.

Noticias que puedes usar

¿Quieres saber lo último en salud? Estudiamos los libros de ciencia para que tú no tengas que hacerlo.



TRABAJAR DE 9 A 5

Sentimos informarte que no es la mejor manera de ganarte la vida si eres la clase de persona que se siente inspirada después de la cena. Por suerte para las criaturas nocturnas, un nuevo estudio publicado en *Sleep Medicine* sugiere que puedes adelantar tu reloj biológico hasta dos horas completas –son buenas noticias si tu hora usual para despertar coincide con la segunda junta en tu agenda. Los participantes con un horario para dormir promedio de 2:30 am se despertaron hasta dos o tres horas más temprano que su hora usual de las 10 durante tres semanas. Otros trucos incluyen desayunar cuanto antes, hacer ejercicio en la mañana y evitar la cafeína después de las 3:00 pm.

67

por ciento de adultos admiten que no necesariamente le dirían a su pareja si tienen una enfermedad de transmisión sexual. ¡No seas una de ellos!

LEVÁNTATE A COMER

¿Estás leyendo esto mientras comes una ensalada de hace dos días? Párate. Un nuevo estudio demuestra que estar de pie –lo que genera estrés físico– apaga las papilas gustativas, haciéndote menos sensible a los sabores. No estamos diciendo que debas bajar tus estándares a la hora de comer, pero puede que esto haga que las cosas te sepan más aceptables cuando tu lunch son las sobras del refrigerador.

APLAUSO PARA EL EMBARAZO

¿Estás esperando bebé? Escucha esto: científicos han probado que la tasa metabólica de las mujeres embarazadas es la misma que la de atletas de élite participando en intensos eventos de resistencia. Encontraron que el gasto calórico máximo del humano es 2.5 veces mayor a su estado de reposo –y las embarazadas multiplican el suyo por 2.2. ¡Haz que te cedan el asiento!

¡NO OLVIDES NADA!

En la organización está la clave del éxito. Así como es importante planear tus comidas y entrenamientos de la semana, también es indispensable tener todo lo que necesitas a la mano para no dar entrada a los pretextos. Tu mejor compañera será esta mochila que puedes llevar del gym a la oficina, es súper ligera y te podrás olvidar del desorden en tu coche porque ¡le cabe todo! Para nosotras no pueden faltar unas toallitas desmaquillantes, una pieza de fruta y nuestro cambio de ropa para el gimnasio. Búscala en mx.andrea.com





QUÉ PASA CUANDO...

Tengo un orgasmo

Oral, de perrito, chica arriba –o una buena y confiable sesión solitaria. Como sea que llegues ahí, ¿qué es lo que realmente sucede cuando lo consigues?

01

HOR-MO-NAL

¿Sientes esa química? Pues, de hecho, es biología y empieza por tus hormonas. “El ciclo de respuesta sexual del cuerpo está respaldado fisiológicamente por estas hormonas: estrógenos, progesterona y testosterona”, explica la terapeuta psico-sexual Ellie Birtley. ¿Adicta a (hacer) el amor? Lo serás. Un estudio reciente ha resaltado el papel de la dopamina, el químico que te lleva a buscar placer. “Inmediatamente después del orgasmo, tu cerebro está lleno de la más alta dosis de dopamina legalmente disponible para ti”. Excelente: un éxtasis legal.

02

TE SIENTES SONROJADA

Esas sensaciones que estás experimentando son más psicológicas de lo que te imaginas. Las glándulas del clítoris –el bulto que puedes ver– contienen alrededor de 8,000 terminaciones nerviosas, y están dentro de una zona con otros 15,000 nervios en la pelvis. “La función principal de esta fase es aumentar el flujo de sangre a los órganos genitales, resultando en hinchazón y lubricación vaginal”, dice la Dra. Birtley. “En cuanto a otras zonas: tus pechos pueden aumentar de tamaño, tus pezones erectarse y puedes experimentar el ‘rubor del sexo’ en la cara, pecho y abdomen”. El sarpullido del sexo es algo real.

03

EL ESTANCAMIENTO

No todo va hacia arriba hasta el gran O. “Mientras estás más y más cerca del orgasmo, el clítoris se retrae hacia el hueso púbico y se contrae”, agrega la Dra. Birtley, describiendo el efecto más común de la fase de estancamiento en el sexo –cuando los niveles de excitación bajan antes de que se alcance el orgasmo. Aunque en realidad, justo cuando pensabas que no llegarías...

04

EL MOMENTO CLAVE

...sí lo logras. “Cuando estás teniendo un orgasmo, experimentas una serie de contracciones en los músculos genitales”, afirma la Dra. Birtley. “Los músculos llegan a su tono máximo y se presentan movimientos rítmicos”. Movimientos de pelvis: no los dejes sólo para la pista de baile. ¿La penetración no es suficiente? Agrega estimulación directa. Un estudio de más de 1,000 mujeres encontró que sólo el 18% llegó al orgasmo con penetración vaginal, y el 37% declaró que requiere estimulación en el clítoris. “Y las mujeres pueden tener una gran satisfacción sexual incluso en ausencia del orgasmo”, apunta la especialista. Lo que cuenta es intentarlo.

05

HAZLO DE NUEVO

Típicamente, los hombres sólo pueden tener un orgasmo sin detenerse a recobrar energía, gracias a algo llamado el periodo refractario –básicamente, esperar a que se vuelva a acumular el esperma, lo que puede tomar desde 15 minutos a los 18 años o hasta 20 horas para aquellos de 70. ¿En cuanto a ti? “Sin esta necesidad biológica y con estimulación continua, las mujeres pueden llegar a un segundo, tercer o cuarto orgasmo, algunas veces incluso más”, dice la Dra. Birtley. En un estudio, una participante logró 134 en una hora. ¿El récord para hombres? 16. Las mujeres ganan.



Camina hacia adelante con las manos hasta una plancha alta.

ESCUELA DE LA TÉCNICA

Inchworm

Realiza este ejercicio para conseguir isquiotibiales fuertes y resultados de pies a cabeza.

Este movimiento que imita al gusano es uno de los mejores ejercicios de peso corporal para entrenar intensamente tus isquiotibiales, los cuales, en caso de que no lo sepas, son muy importantes pero suelen ser ignorados. Desde abajo de los glúteos hasta la parte trasera de las rodillas, los isquiotibiales son esenciales para una función óptima de rodillas y caderas, ayudando a extender la rodilla y sostener tu trasero. “La fuerza en isquiotibiales es algo que necesitas trabajar para tener movilidad, especialmente cuando eres viejo”, dice la entrenadora personal Inge Viljoen.

“Básicamente, para ser capaz de levantar cosas y llevar a cabo tareas diarias sin sentir dolor”. Es hora de incluir estos músculos en tu agenda.

Aquí entra el inchworm, el cual, realizado de manera correcta, mejorará la fuerza y flexibilidad en isquiotibiales mientras trabaja los

brazos, el pecho, la espalda y los abdominales. “Coloca los pies firmes en el suelo y las manos cerca de ellos, y sentirás cómo se estiran los isquiotibiales”, dice Viljoen. Esa es la primera parte del movimiento. Ahora, camina con las manos lejos de los pies, manteniendo las piernas extendidas mientras vas hacia adelante, hasta que estés en una posición de plancha alta. Ahora, camina de vuelta con las manos hacia los pies. Este movimiento es grandioso para activar los brazos –pero el trabajo no termina ahí. “Tu core debe permanecer activado a lo largo del ejercicio para prevenir que tu torso se mueva de lado a lado mientras caminas con las manos”, explica Viljoen. “Amo usar este ejercicio con mis clientes como un movimiento de fuerza”.

EVÍTALO SI:

Te estás recuperando de alguna lesión de hombro o muñeca.



SEÑALES DE QUE LO ESTÁS HACIENDO MAL

TERMINAS EN TUS PUNTAS

Al momento de volver a la posición inicial, los pies deben estar firmes en el suelo para el estiramiento de isquiotibiales.

TUS CADERAS ESTÁN FLOJAS

Mantén la espalda plana y los glúteos apretados –si te arqueas, corres el riesgo de lesionarte.

CONVIÉRTELO EN UN ENTRENAMIENTO

Completa este circuito, saltando por un minuto y haciendo 10 repeticiones de cada movimiento. Repite 5 veces.

-SALTOS
-FONDOS
DE TRÍCEPS
-DESPLANTES
-INCHWORMS

MÉZCLALO

“Hay interminables combinaciones en las que puedes probar el inchworm”, dice Viljoen. Intenta estos movimientos si lo que quieres es...

Un trabajo extra de core: agrega una lagartija o cambia a una plancha lateral a la mitad del ejercicio.

Más cardio: añade un salto al final, convirtiéndolo en burpee. O agrega escaladores después de caminar al frente con las manos.

FUNCIONA EN LA VIDA REAL

Terapia de luz LED para acné

Se trata de un facial que imita a la luz solar y promete mejorar tu humor mientras te deja una piel impecable. Una colaboradora que sufrió acné nos explica.

Tenía 13 años cuando el acné comenzó a aparecer en mis mejillas y frente. Probé con una enorme variedad de productos pero finalmente fue un tratamiento de cuatro meses de Roaccutan lo que me ayudó. Una década después, el pasado septiembre, el acné regresó. Empecé a consumir más agua, me alejé de los productos perfumados y le bajé al azúcar y los lácteos, en caso de que éstos fueran los culpables. Pero el acné no se iba.

Así que la noticia de la aparición de una terapia de luz LED que se supone limpia por completo el rostro de acné fue lo mejor que me pudo pasar. Desde hace años, la luz LED se ha utilizado para tratar el trastorno afectivo estacional, con estudios que revelan que las lámparas pueden mejorar tanto el humor como el descanso.

Mientras que su aplicación para el tratamiento del acné es algo nuevo para mí, desde hace mucho ha sido considerada una herramienta efectiva por los expertos en cuidado de la piel para eliminar las marcas. “Cuando tienes una espinilla, ésta no apareció de la nada; afecta un área completa, reproduciéndose en la misma parte de tu rostro”, explica el dermatólogo, Dr. Dennis Gross, la mente detrás de la máscara de terapia de luz LED, SpectraLite FaceWare Pro. “La luz LED azul mata a las bacterias que provocan el acné y reduce la inflamación”. Por si eso no fuera suficiente para convencerme de entrar a la clínica, descubrí que Kate Hudson y Jessica Alba deben sus rostros perfectos a la terapia de luz LED.

Me dijeron que me preparara para tomar una siesta, pero aunque la mayoría de los clientes no se quedan dormidos en verdad, sí salen sintiéndose relajados, como si acabaran de hacer yoga. Me puse un par de goggles y disfruté el show mientras la máquina, ubicada a centímetros de mi rostro, emitía una luz azul primero y luego roja.

Es algo cálido y reconfortante, no muy distinto a una cama de bronceado, aunque mucho más saludable.

Además de enseñarme cómo usar una serie de limpiadores, sueros y sprays Exuviance, la experta Pam Marshall me explica los puntos básicos de la higiene de la piel. Debo dejar de tocarme la cara y lavarme las manos después de usar mi teléfono. La pantalla tiene más bacterias que un asiento de excusado (si eso no te aleja de Instagram, nada lo hará). También me pide que cambie las fundas de mis almohadas cada tres días.

Seis semanas, seis sesiones y muchas cargas de lavadora después, mi piel no ha cambiado mucho. Me dicen que eso es extraño. Marshall explica que la terapia en su clínica tiene una tasa de éxito de casi el cien por ciento. Ella sospecha que no he pasado suficiente tiempo bajo la luz. Aunque he completado una sesión de media hora por semana, sugiere dos o tres por semana durante dos meses para ver mejores resultados. Pero para esto hay que contemplar los costos, ya que el monto se eleva rápidamente.

Me dicen que algunos “factores de estilo de vida” no están haciendo nada bueno por mi piel. “La salud de la piel nunca es producto de una sola cosa”, explica Marshall. “Para conseguir una piel sana, debes verla desde una perspectiva amplia. La luz LED acelera el proceso, pero debes modificar lo que haces en tu vida diaria para resolver el problema”.

¿La terapia de luz LED me ha dejado con la complexión de una Kardashian? No. Pero la experiencia ha sido reveladora. Tengo una mejor comprensión de qué hace que mi acné se dispare, el tiempo que paso viendo mi celular se ha reducido mucho y las fundas de mis almohadas nunca habían estado tan limpias.

EL VEREDICTO

Resultados rápidos	●○○○○○○○○○
Incremento en la confianza	●●●●○○○○○○
Valor por tu dinero	●●●○○○○○○○
Solución a largo plazo	●●●●○○○○○○
RESULTADO FINAL 3/10	●●●○○○○○○○

ALGO PARA REFLEXIONAR

Comida a domicilio: ¿cuánto es demasiado?

¿Lo que gastas en aplicaciones y repartidores te está dejando en números rojos? Laura Tilt quiere ayudarte a resolver esta situación. Aquí te comparte cómo poner las cosas en orden.

La anticipación que precede a la llegada de comida a tu puerta es el equivalente adulto de la víspera de Navidad. El problema es que esta emoción puede llevarnos a gastar más de la cuenta. La comida a domicilio típicamente está llena de grasas y sal, esto debido a que estimulan el apetito. Eso la convierte en una herramienta muy atractiva para las compañías fabricantes, pero también hace que sea baja en vitaminas y minerales. El consumo regular también ha sido asociado con ganancia de peso gracias a la poco saludable mezcla de alta densidad calórica de estos alimentos y nuestra tendencia a subestimar dicha densidad. La simple presencia de un restaurante con servicio a domicilio cerca de tu casa incrementa las probabilidades de que sufras sobrepeso.

Poniendo de lado las calorías, hay otras razones para preocuparse. Los ftalatos (químicos industriales usados para suavizar el plástico) suelen encontrarse en los alimentos y bebidas empacados en recipientes plásticos. En un estudio realizado en Estados Unidos, las personas que consumían una gran cantidad de comida rápida tenían mayores concentraciones urinarias de ftalatos que los no consumidores. Esto es problemático dado que dichas sustancias han sido relacionadas con asma, diabetes tipo 2 y problemas de fertilidad. Sin embargo, en una reseña de 2017, expertos del Reino Unido concluyeron que la exposición a los ftalatos a través de la dieta no era, en sí misma, dañina para la salud, y las regulaciones cada vez más estrictas implican que la presencia de ftalatos va en descenso.

Luego está el glutamato monosódico (MSG), un intensificador del sabor sintético creado con sodio y glutamato, un aminoácido. Al MSG se le ha acusado de provocar síntomas como sudor, palpitaciones y dolor de cabeza, comúnmente conocidos como “síndrome del restaurante chino”. Los estudios no han

sido capaces de reproducir este fenómeno y las evidencias científicas dicen que el MSG es seguro para el consumo humano, incluso durante el embarazo. Sin embargo, en 2017, la Unión Europea estableció un “límite diario de consumo aceptable” de 30 mg por kilo de peso corporal, el cual es fácil de exceder si amas la comida condimentada y para llevar.

Así que, ¿cuánto es demasiado? Yo sugeriría que tu máximo sea una vez por semana, pero la respuesta dependerá, por supuesto, de lo que ordenes y de cuánto comas. En muchos casos, resulta imposible saber la cantidad de calorías que tiene cada alimento, así como su contenido de grasas y azúcares, de manera que mantenerte dentro de los parámetros saludables es complicado al pedir comida a domicilio. Lo mejor que puedes hacer, si vas a pedir, es inclinarte por las opciones más saludables. Elige platillos asados, en vez de fritos; pide proteínas magras como pescado, en lugar de carne de res; salsas de tomate o vegetales en vez de salsas cremosas y arroz al vapor, en lugar de frito. Rechaza las guarniciones, a menos que sean vegetales. Mejor aún: prepáralas tú misma. De esa manera, puedes asegurarte de que tu platillo tenga una buena dosis de verde.

Las investigaciones sugieren que comes más cuando te presentan porciones grandes. Evita caer en esta trampa sirviéndote en un plato y guardando el resto en el refrigerador. Ah, y en caso de que te lo preguntes, las reacciones químicas en los alimentos implican que sí, las sobras saben mejor al día siguiente.

El dominó de la pizza.

LO QUE NUESTRA NUTRIÓLOGA ORDENA



COMIDA CHINA

Dumplings al vapor, pollo y sopa de maíz dulce; wok de pollo, camarón y res con vegetales.



COMIDA HINDÚ

Pollo Tandoori o camarones; dahl de lenteja con arroz basmati y ensalada.



PIZZA

Con masa delgada, vegetales y salsa de tomate.



SALUD

¿Qué hay de nuevo, gatita?

Si tu gato tiene una actitud desvergonzada, probablemente seas la única culpable. De acuerdo con un estudio publicado en *PLOS ONE*, los gatos copian las personalidades de sus dueños. En una encuesta aplicada a más de 3,000 dueños de gatos, aquellos que fueron catalogados como altamente neuróticos fueron los más propensos a reportar que sus felinos tenían problemas de comportamiento. Mientras tanto, las personas que fueron calificadas como relajadas, tendieron a poseer gatos con rasgos de personalidad más positivos, tales como menor ansiedad y agresión. Se necesitan más investigaciones, de acuerdo con la autora del estudio, Dra. Lauren Finka, pero “es muy posible que las mascotas se vean afectadas por la forma en que interactuamos con ellas, y esto, por su parte, está influenciado por nuestras diferencias de personalidad”.



DOMINA EL ASFALTO

Si se trata de dar unas vueltas a la manzana o correr 10 kilómetros antes de ir a trabajar, lo más importante es que tengas como aliados a unos tenis que te sigan el ritmo. adidas se ha reinventado para crear a los mejores amigos del corredor, y estamos seguras de que no los cambiarás por nada. Los nuevos **PULSEBOOST HD** están diseñados específicamente para la jungla urbana, incorporando tecnología que amortigua el trote mientras regresa la energía a tu cuerpo pisada tras pisada. Su tejido transpirable te mantiene fresca mientras entrenas y te inspiras con su etiqueta reflectante que muestra las coordenadas de las ciudades favoritas de un buen corredor: Berlín, Nueva York y París. Busca los tuyos en adidas.mx/feeltheboost



¿CÓMO DOMINO EL SALTO A LA CAJA?

¿Te peleas con la caja para lograr este movimiento funcional? La entrenadora de Third Space y columnista de *WH*, Alice Liveing, revela cómo enfrentar los temidos box jumps y ganar!

Alguna vez has pasado 10 minutos de una sesión de entrenamiento preparándote mentalmente para hacer un salto a la caja sólo para abortar la misión en favor de un movimiento que se sienta menos riesgoso? Podrán llegarte únicamente a las rodillas, pero cuando estás a punto de saltar hacia ellas, esas pequeñas cajas pueden sentirse como el monte Everest.

Incluso si no sientes ese miedo, cabe la posibilidad de que no estés haciendo este movimiento como debe ser. Siempre que acudo a un gimnasio y veo que los utilizan como una forma de hacer cardio, no puedo evitar preocuparme por sus articulaciones. Los saltos a la caja están diseñados para mejorar la potencia. También son una gran herramienta para aprender a prepararte y explotar hacia arriba (imprimiendo tanta fuerza como sea posible hacia el suelo) y absorber el impacto sin consecuencias negativas. Cuando tu objetivo principal al hacer estos saltos es la velocidad, te fatigarás rápidamente, te arriesgarás a sufrir lesiones y tendrás menos probabilidades de conseguir la triple extensión –la posición óptima para generar potencia, la cual se logra formando una línea recta entre tobillo, rodilla y cadera. En un salto a la caja, esto ocurre después de que te has levantado de la posición inicial y todavía no aterrizas. Hablando de aterrizar, hazlo con suavidad, luego empuja las caderas para levantarte.

Cuando se hacen correctamente, los box jumps te benefician en otros movimientos, como la parte alta de una sentadilla, y ayudan a tu sistema nervioso a funcionar de forma más eficiente, lo cual significa que producirás más fuerza en otros ejercicios.

Yo los hago al comienzo de mi rutina ya que me hacen más explosiva para los grandes levantamientos. Siempre piensa en calidad sobre cantidad e intenta hacerlos dos veces por semana después de calentar, previo a tus sesiones de pierna.

AUNQUE TEMAS, INTÉNTALO

1 Practica tu técnica saltando en tu lugar, concentrándote en tu habilidad de explotar con fuerza hacia arriba.

2 Comienza poco a poco –las cajas altas podrán ser retadoras, pero comprometen la extensión de la cadera y la técnica al aterrizar, lo cual conduce a lesiones.

3 Las principiantes deben usar cajas más suaves que ofrezcan amortiguación en el aterrizaje o en una potencial caída. Evita usar bancos, éstos no son muy estables.

4 Antes de cada salto, observa la caja y visualiza tus pies plantados firmemente en la parte central.

5 Si te caes, levántate e inténtalo de nuevo. Cuanto más lo pospongas, mayor será el miedo.

CONVIÉRTETE EN UNA EXPERTA

Elige una altura con la que te sientas cómoda y concéntrate en tener técnica perfecta.

SEMANA 1
2 series de 5 repeticiones

SEMANA 2
2 series de 5 repeticiones

SEMANA 3
3 series de 4 repeticiones

SEMANA 4
4 series de 4 repeticiones

SEMANA 5
3 series de 5 repeticiones
Incrementa la altura de la caja si te sientes con confianza

SEMANA 6
4 series de 4 repeticiones

SEMANA 7
4 series de 3 repeticiones

SEMANA 8
3 series de 3 repeticiones
Incrementa la altura de la caja si te sientes con confianza



**COMIDA EN
UN INSTANTE**

Fácil. Rápido. Nutritivo

Con lo ajetreados que están nuestros horarios –balanceando trabajo y vida personal– resulta complicado encontrar tiempo para cocinar, y aún más para limpiar un montón de trastes. Es ahí donde aparecen estas bellezas que requieren sólo un sartén. Están llenas de proteína, son deliciosas y podrás comerlas de inmediato.

WRAPS DE FAJITAS DE POLLO

TIEMPO: 20 MIN
PORCIONES: 4

2 cucharadas de jugo de lima fresco
• 1 cucharada de mermelada de albaricoque • 2 cucharadas de salsa de chipotle • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 cebolla morada, rebanada
• 1 pimiento rojo, rebanado • Sal y pimienta al gusto • 2 dientes de ajo, finamente picados • 500 g de pechuga de pollo sin hueso, finamente rebanada a lo largo • Hojas de lechuga y cilantro para servir

1. En un tazón, combina el jugo de lima con la mermelada y el chile.
2. Calienta una cucharada de aceite en un sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el pimiento, sazón con sal y pimienta y cocina, removiendo ocasionalmente hasta que esté suave, por ocho minutos. Añade ajo y cocina un minuto más. Pasa los vegetales a otro tazón.
3. Regresa el sartén al fuego y echa el resto del aceite. Sazona el pollo con sal y pimienta y cocina, volteándolo una vez, hasta que esté dorado, por cuatro minutos. Agrega la mezcla de la mermelada; cocina por un minuto.
4. Regresa los vegetales al sartén y revuelve. Con una cuchara, coloca la mezcla sobre hojas de lechuga y adorna con cilantro.

POR PORCIÓN: 259 KCAL, 10 G
GRASA, 30 G PROTEÍNA, 11 G
CARBOHIDRATOS



SUSCRIPCIÓN ANUAL DE 12 EJEMPLARES

POR SÓLO
\$449
(PRECIO REGULAR
\$588)



**BOLSA
DE
REGALO**

I ♥ food
☒ Single
☒ taken
☒ Hungry

LLAMA AL **800-222-2000**

Pago en una sola exhibición de \$449. Precio sujeto a cambio sin previo aviso. No aplican cancelaciones ni devoluciones.
Promoción válida al 15 de octubre de 2019 o hasta agotar existencias. Aplican restricciones.



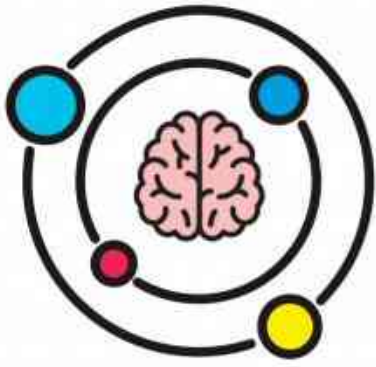
TÚ PREGUNTA

¿Afeitarme la cara hará que el vello crezca más grueso?

No dejes que el Photoshop te engañe: el vello facial es muy común en las mujeres. Se cree que alrededor del 40 por ciento de nosotras naturalmente generamos un poco de éste, mientras que una de cada 14 tiene hirsutismo –un crecimiento excesivo del mismo en zonas en las que típicamente sólo les sucede a los hombres. Ambas situaciones son causadas por niveles elevados de hormonas masculinas, conocidas como andrógenos, y su presencia puede incrementarse con el paso de los años, particularmente después de la menopausia. Pero, ¿qué hay de esa idea de que afeitarte provoque que el vello salga más grueso? “Es poco probable”, dice la especialista Debbie Thomas, fundadora de D. Thomas Clinic. “En cuanto el vello sale a la superficie está muerto, así que afeitarlo no tendrá un impacto en la forma en que crece. Usualmente desarrollamos más vellos o éstos se vuelven más oscuros según distintos cambios hormonales. “Las etapas más importantes (pubertad, embarazo, menopausia), así como el estrés diario pueden tener un impacto. ¿No estás convencida aún? “Si te afeitas regularmente, lo que notas en realidad son las puntas filosas de los vellos”, dice la editora de beauty de WH Australia, Perdita Nouril. “Cuando te rasuras, la navaja corta los vellos de tajo, dejando una punta afilada. Cuando el vello crece de nuevo, la punta hace que se sienta más grueso”. Así que no te preocupes, no terminarás con una barba de leñador.

*Que la espuma
no te estrese.*





“PREGUNTANDO POR UNA AMIGA”

P ¿Mercurio retrógrado es algo real?

Primero, abordemos lo obvio: el planeta no cambia de dirección. Esta ilusión es causada cuando Mercurio, que se mueve mucho más rápido, pasa junto a la Tierra mientras nosotros orbitamos el sol. Así que, desde un punto de vista astronómico, en realidad no es real. Lo sentimos. ¿Pero hablando en términos astrológicos? “La astrología está basada en nuestra visión desde la Tierra”, dice Sue Merlyn Farebrother, autora de *Astrology Decoded*. “El periodo retrógrado le da la vuelta a las cualidades que representa Mercurio –todo lo que tiene que ver con comunicación. Durante esas etapas, las personas pierden sus citas, los trenes pueden llegar tarde y la gente simplemente tiene dificultades para comunicarse adecuadamente. Si las cosas saldrán mal, será durante Mercurio retrógrado”. Si utilizas esta información a tu favor para evitar tener malentendidos o no, depende de ti.

P ¿En verdad es posible sufrir una sobredosis de plátano?

Los plátanos son buenos para más que sólo practicar cómo poner un condón. Están llenos de vitaminas y minerales, el más célebre de los cuales es el potasio. Un solo plátano pequeño tiene alrededor del 10 por ciento de tu dosis diaria recomendada (3,500 mg). “El potasio regula el ritmo cardíaco y, junto con el sodio, equilibra la cantidad de agua en tu cuerpo. Por si fuera poco, también ayuda al sistema nervioso a funcionar correctamente”, explica la nutrióloga Gillian Killiner. “Éste trabaja en las células para mantener la presión sanguínea en un nivel estable”. Pero, ¿se puede tener demasiado de algo bueno? “Los riñones son capaces de regular los niveles

de vitaminas y minerales y se deshacen de lo que no necesitas”, dice Killiner. “Tendrías que comer alrededor de 200 plátanos grandes para ingerir niveles tóxicos de cloruro de potasio, lo cual podría conducir a una condición fatal conocida como hipercalemia”. Sin importar cuánto te guste la fruta, diremos que eso es bastante improbable. Killiner advierte que las personas que sufran ciertas condiciones médicas, tales como problemas de los riñones o del hígado, podrían requerir una restricción a la cantidad de potasio que consumen, lo cual implica que no deberían consumir medicamentos o suplementos que contengan este mineral. Pero, en cuanto a los plátanos, come los que quieras.



UNA BUENA RESPIRACIÓN, MEJORA TU RENDIMIENTO

- Agua de mar clínicamente probada para el cuidado de la nariz
- Ayuda en la descongestión, adelgaza el moco, limpia e hidrata
- Mejora la salud nasal y la calidad de vida
- Fórmula 100% natural
- Sin efectos secundarios, segura y bien tolerada

**1 A 2 APLICACIONES
2 O 3 VECES AL DÍA**



Sinomarin®

Auxiliar en la descongestión nasal
Solución hipertónica de agua de mar

CONSULTE A SU MÉDICO.

Todas amamos las prendas versátiles; aquellas que nos permiten dar un paseo por la ciudad e ir a entrenar a nuestro estudio favorito sin tener que cambiarnos. El nuevo calzado LQD CELL Shatter de Puma permite justamente eso. Gracias a su estilo atrevido, definido por una llamativa geometría angular en la entresuela y colores que deslumbran, puedes estar segura de que lucirás bien donde sea que estés.

No importa dónde ni cómo los uses, siempre conseguirás sobresalir.

ESTILO Y ALTO



RENDIMIENTO

Pero las apariencias no son lo único que importa, es por eso que estos tenis cuentan con las innovaciones más recientes para favorecer el rendimiento. Las tecnologías LQD CELL y PRO-FOAM ofrecen amortiguación inmediata (algo ideal para evitar lesiones al realizar movimientos explosivos) y máximo retorno de energía (esto le brinda eficiencia a cada zancada y te permite sentirte ligera cuando estás en movimiento). ¿Quieres hacer saltos a la caja seguidos de trabajo con battle ropes y sprints con cambios de dirección? No lo dudes ni un segundo. La parte interna del talón de los LQD CELL Shatter proporciona soporte adicional para esos movimientos.



La combinación de colores hace que destaquen con cualquier outfit.



Los innovadores materiales de la entresuela son la clave de su amortiguación y estabilidad.

Mejor cuerpo



LOS MEJORES EJERCICIOS Y RUTINAS PARA UN CUERPO FUERTE Y EN FORMA

PÁGINA 33

MÁS FLEXIBLE

Aprende a estirar correctamente.

PÁGINA 34

MÁS FUERTE

5 movimientos, un montón de ganancias.

PÁGINA 36

EDNA MONROY

¡Nos comparte la clave para un abdomen de 10!

Fit a cualquier edad

Tu cuerpo es una herramienta que está en constante evolución. Aunque las diferencias no sean tan evidentes en el día a día, no eres la misma que hace unos años, ni la que serás en el futuro. Esta es una gran noticia. ¿Por qué? Porque cada etapa de tu vida ofrece oportunidades específicas que con el entrenamiento, la nutrición y el descanso adecuados puedes explotar al máximo para ser siempre tu mejor versión, no importa si tienes 25, 36 o 49.

POR VÍCTOR MARTÍNEZ
CON INFORMACIÓN DE
ALEISHA FETTERS



Tus veintes

La edad de oro en lo que se refiere a energía y capacidad de recuperación. Cuando tienes veintitantos, puedes salir de fiesta el viernes y estar lista el sábado temprano para desayunar con tus amigas, pasear al perro y disfrutar una sesión de sudor antes de mediodía. Dale las gracias a tus hormonas (estrógeno, progesterona, hormona del crecimiento y hormona de la tiroides) ya que trabajan en equipo para mantenerte en el mejor estado físico posible en anticipación a un embarazo. De acuerdo con Janet Hamilton, especialista certificada en acondicionamiento físico y fisióloga del ejercicio, un bono extra es que tus hormonas mejoran tu capacidad para construir músculo.

Por otro lado, Sue Decottis, M.D., experta en terapias de reemplazo hormonal y pérdida de peso, afirma que también tu capacidad cardiorrespiratoria alcanza su pico. En pocas palabras, no hay nada que no puedas hacer con suficiente determinación. ¿La mala noticia? Tu metabolismo ha comenzado a hacerse más lento. Después de cumplir 20 años, la tasa metabólica basal (TMB), es decir el número de calorías que quemarías si te quedaras en cama todo el día, se reduce entre uno y dos por ciento cada década, esto de acuerdo con el American Council on Exercise. ¿Qué puedes hacer al respecto? Mantenerte activa. “Incrementar tu masa muscular puede ayudar a mantener una TMB elevada”, dice Hamilton. Cuanto más músculo tengas, más calorías quemarás durante cualquier actividad.

El entrenamiento

Si vas a realizar ejercicios explosivos, los cuales te brindan potencia, y movimientos de alto impacto en las articulaciones, el momento es ahora –siempre y cuando tengas la técnica adecuada, por supuesto. Es importante establecer una buena base atlética que te sostenga a lo largo de las siguientes décadas, así que no caigas en la tentación de saltarte el entrenamiento, particularmente si tienes un trabajo de nueve a cinco y pasas todo el tiempo sentada frente a un escritorio. El HIIT (entrenamiento de intervalos de alta intensidad) es tu mejor amigo durante esta etapa. Investigaciones demuestran que este método de entrenamiento, el cual consiste en periodos de alta intensidad seguidos de descansos breves, aumenta la pérdida de peso, esto gracias a que tu cuerpo continúa quemando calorías incluso después de que terminas tu rutina y te vas a casa, a este efecto se le llama consumo de oxígeno post-ejercicio (EPOC, por sus siglas en inglés).



LA RUTINA

INSTRUCCIONES: Trabajaremos con el método Tabata. Éste consiste en realizar 20 segundos a máxima intensidad y descansar durante 10 segundos a lo largo de ocho rondas para un total de cuatro minutos. Repite este esquema con cada uno de los ejercicios. Si descansas un minuto entre Tabatas, terminarás en 20 minutos y te habrás despedido de una gran cantidad de calorías.



COME MÁS DE ESTO

“Durante los veintes, tu cuerpo aún dispone de los materiales necesarios para fortalecer los huesos que te sostendrán a lo largo de la vida”, explica el doctor Mike Roussell. “La vitamina D desempeña un papel clave en los huesos”. Trata de consumir 600 UI al día (90 gramos de salmón a la plancha contienen 570). Agrega salmón, atún, yemas de huevo y leche a tu dieta.



EL DESCANSO

“Cuanto más joven seas, más profundo tenderás a dormir”, de acuerdo con el Dr. Christopher Winter. Toma ventaja de esta capacidad de descanso y podrás rendir mejor en el trabajo y el entrenamiento. *Orange is the New Black* seguirá ahí mañana.

1

SENTADILLA CON SALTO

Coloca tus manos detrás de la cabeza. Lleva la cadera atrás y flexiona las rodillas hasta que tus muslos sean paralelos al suelo. Incorpórate de forma explosiva y termina con un salto. Aterrizas con suavidad y pasa de inmediato a la siguiente repetición.

Tip WH: no dejes que tus rodillas superen el nivel de las puntas de tus pies o que colapsen hacia adentro en la parte baja del movimiento.



2

DESPLANTE DINÁMICO

Comienza de pie. Lleva la pierna derecha al frente y flexiona las rodillas de manera que tu espinilla frontal sea perpendicular al suelo y la rodilla trasera casi lo toque. Desde esta posición, da un salto e invierte el orden de las piernas en el aire. Aterrizas con la pierna izquierda al frente y la derecha atrás. Continúa alternando de forma fluida.

Tip WH: Mantén la mirada al frente durante todo el movimiento de manera que tu cuello esté alineado con tu columna.



3

PRESS DE MANCUERNAS

Toma un par de mancuernas ligeras (entre cinco y 10 libras) y sujétalas frente a tus hombros con las palmas viendo hacia adentro. Flexiona ligeramente las rodillas y mantén el torso erguido. Eleva ambas pesas sobre la cabeza estirando los brazos. Regresa a la posición inicial y repite.

Tip WH: Estira las rodillas al tiempo que elevas las mancuernas para obtener impulso del tren inferior.



4

ESCALADORES

Colócate en posición de plancha alta con las palmas directamente debajo de los hombros. Sin encorvar la espalda, lleva la rodilla derecha al frente. Regresa a la posición inicial y repite con la rodilla izquierda. Continúa alternando de forma fluida.



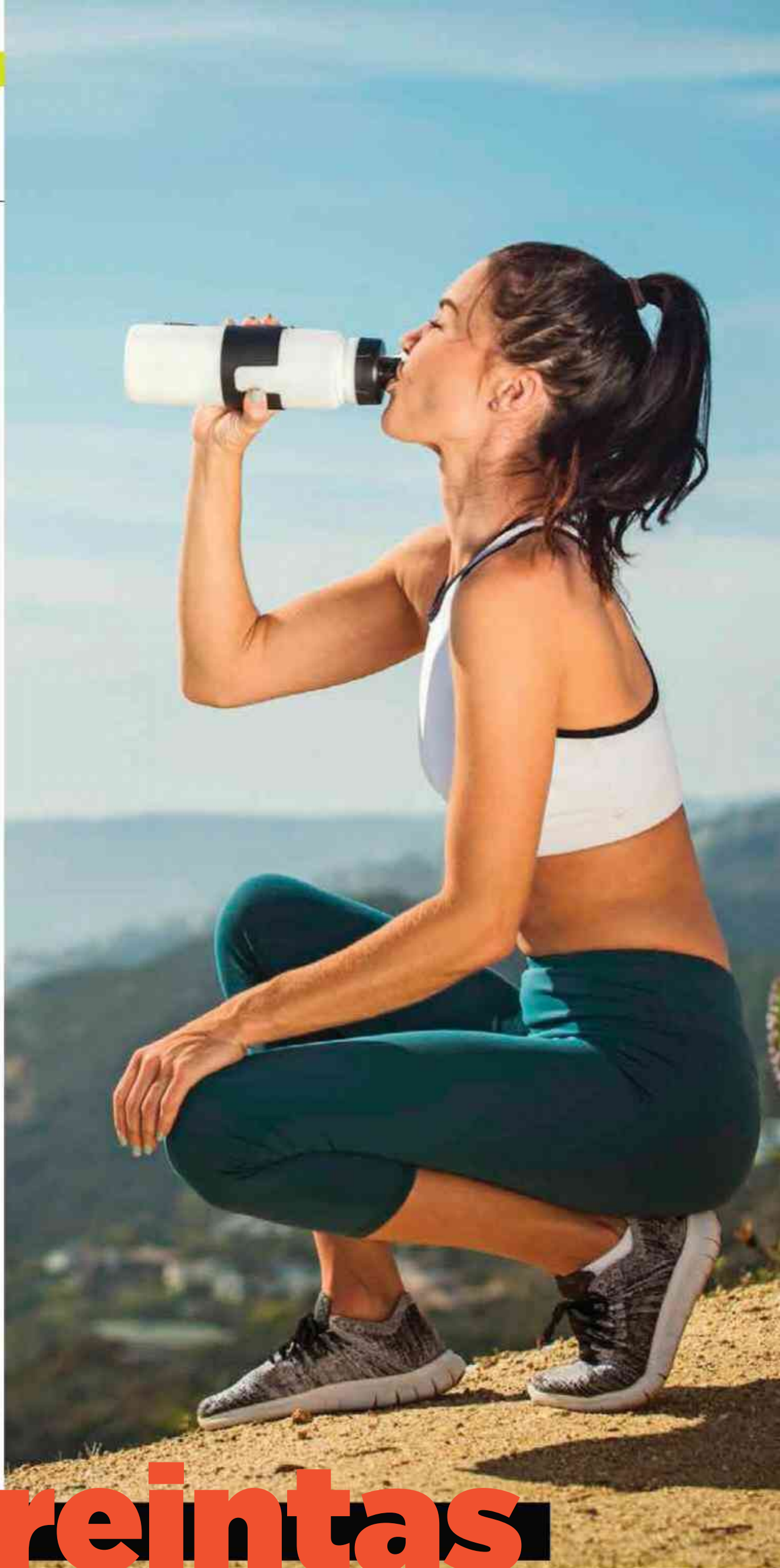
Tip WH: Mantén el core contraído a lo largo de todo el movimiento, esto evitará que tus caderas caigan.

Si acabas de llegar al “tercer piso”, seguramente has comenzado a notar algunos cambios. Uno de los más importantes es que tu capacidad de recuperación ya no es la misma que antes. Al llegar a los 30, la DHEA o dehidroepiandrosterona comienza a reducirse. Se trata de un precursor tanto del estrógeno como de la testosterona. De acuerdo con la doctora Decottis, un nivel más bajo de la misma podría provocar que tu cuerpo necesite más tiempo para recuperarse de los esfuerzos y que acumules un poco más de grasa. Si además tomas en cuenta el hecho de que probablemente tienes más pendientes que atender que nunca entre el trabajo, la familia y tu vida social, esto puede provocar que el ejercicio deje de ser una prioridad. ¡Cuidado! Tienes dos opciones aquí: aprovechas todo el esfuerzo que hiciste durante la década previa para mantener un peso y composición corporal saludables y te planteas una meta ambiciosa que te mantenga motivada, o te arriesgas a perder todo ese progreso. Toma en cuenta antes de decidir que cuanto más tiempo pases sin hacer ejercicio, cuidar lo que comes y descansar adecuadamente, más trabajo te costará retomar una vida saludable más adelante.

El entrenamiento

No rompas la inercia positiva que generaste en tus veintes y ahora inscríbete a un evento de resistencia. De acuerdo con lo que dijo Barbara Bushman, Ph.D, fisióloga del ejercicio en Missouri State University, a WH US, es en tus treintas cuando tu fuerza, resistencia y coordinación pueden trabajar de la mano para brindarte un rendimiento óptimo. Además, la eficiencia en el consumo de oxígeno suele mejorar con la edad y el entrenamiento. Esto podría darte una ventaja frente a las chicas más jóvenes. Así que si siempre has soñado con cruzar la línea de meta de un maratón o si quieres probar con el triatlón (más sobre esto en la pág. 48), este es el momento de hacerlo.

Ya sea que te animes a inscribirte a una carrera o que el entrenamiento de resistencia no sea lo tuyo, es importante que incluyas ejercicios de fortalecimiento en tu programa. A continuación te presentamos una rutina que te permitirá trabajar en los grupos musculares más grandes del cuerpo: piernas y espalda. Para realizarla, sólo necesitas un par de mancuernas de peso medio.



Tus treintas



COME MÁS DE ESTO

Estudios han demostrado que las grasas saludables pueden reducir tu riesgo de enfermedad cardíaca. Busca grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (incluidos los ácidos grasos Omega 3). Agrega aceite de oliva, aguacate, nueces, ostras y anchoas a tu dieta.



TEN CUIDADO CON ESTO

“El consumo excesivo de sal y cafeína puede dañar tus huesos”, de acuerdo con Tanya Zuckerbrot, R.D. Ella recomienda limitar el consumo de sodio a 1,300 miligramos por día y de cafeína a 200 o 300 (la tasa promedio tiene 95 miligramos).

MEJOR CUERPO



LA RUTINA

INSTRUCCIONES: Realiza el número indicado de repeticiones del ejercicio 1 y pasa de inmediato al 2. Esa es una superserie. Descansa 30 segundos y repite el proceso. Completa cuatro superseries. Cuando hayas terminado, haz cuatro más alternando entre los ejercicios 3 y 4.

1

PLANCHA CON ELEVACIÓN DE PIERNA

Colócate en posición de plancha, apoyando los antebrazos y las puntas de los pies. Tu cuerpo debe formar una línea recta de la cabeza a los talones. Contrae el abdomen y eleva la pierna derecha. Mantén esa posición durante 45 segundos. En la siguiente superserie, eleva la pierna izquierda.

Tip WH: Para asegurarte de mantener el core contraído, imagina que recibirás un golpe en el abdomen.



2

PESO MUERTO RUMANO CON MANCUERNAS

Comienza de pie, sujetando un par de mancuernas de peso medio frente a tus muslos. Manteniendo la espalda recta, flexiona la cadera e inclina el torso hacia el frente hasta que sea casi paralelo al suelo. Invierte el movimiento y vuelve al comienzo. Completa ocho repeticiones.

Tip WH: Para asegurarte de mantener el cuello en línea con la columna, dirige la vista hacia el suelo a unos 50 cm al frente.



3

REMO CON MANCUERNAS

Sujeta un par de mancuernas a los costados. Manteniendo las rodillas ligeramente dobladas, flexiona la cadera e inclina el torso hacia el frente. Tira de las pesas para elevarlas hasta la altura de tu torso, contrayendo los omóplatos. Bájalas y repite. Completa ocho repeticiones.

Tip WH: Evita encorvar la espalda; deberás sentir el trabajo en los músculos isquiotibiales, no en la espalda baja.



4

SENTADILLA CON MANCUERNAS

Toma un par de mancuernas y sostenlas a la altura de los hombros; tus palmas viendo una hacia la otra. Lleva la cadera hacia atrás y flexiona las rodillas hasta que tus muslos sean por lo menos paralelos al suelo. Regresa al inicio y repite. Completa 10 repeticiones.

Tip WH: Procura que tus rodillas no superen el nivel de las puntas de los pies cuando te encuentres en la parte baja del movimiento.





Tus cuarentas

¿Llegaste a los 40? Tenemos buenas noticias para ti: lo mejor está por venir. A estas alturas, conoces bien tu cuerpo, sabes qué te funciona y qué no y has comprendido, de una manera que la mayoría de las veinteañeras difícilmente puede asimilar, que en lo que se refiere a ejercicio y nutrición, la inteligencia y la constancia son más importantes que la intensidad y que no es necesario probar cada nueva tendencia (lo sentimos por las fanáticas de los bowls de açaí). Es hora de aprovechar toda esa experiencia para establecer una rutina que te permita seguirle el paso a tus hijos y cumplir todos los objetivos que te has planteado.

Por supuesto, no todo es miel sobre hojuelas y a partir de esta década tendrás que defenderte de la sarcopenia. Se trata de la pérdida progresiva de masa muscular a lo largo del tiempo. Lo mismo ocurre con la pérdida de masa ósea, la cual puede alcanzar una tasa de 1% por año a partir de los 40, de acuerdo con Harvard Medical School. El riesgo principal es, por supuesto, el desarrollo de osteoporosis. Pero no te preocupes, mejor ocúpate.

El entrenamiento

El entrenamiento de fuerza es tu mejor arma en la batalla para mantener tus músculos y huesos en perfecto estado. Combínalo con dos o tres días de cardio por semana para mantener la grasa corporal bajo control y una dieta alta en proteínas. De acuerdo con un estudio de 2015 realizado por la University of Arkansas for Medical Sciences, consumir 1.5 gramos de este macronutriente por kilogramo de peso corporal puede disminuir la pérdida de masa muscular relacionada con la edad. Un beneficio adicional del ejercicio:

puede reducir los bochornos y problemas para dormir relacionados con la perimenopausa. Y si nunca has hecho ejercicio en forma antes, no te preocupes, estás en el momento perfecto para comenzar. “Muchas mujeres empiezan a entrenar más tarde en sus vidas”, dice Hamilton. “Sin importar tu edad, siempre puedes mejorar tu estado físico”. A continuación encontrarás una rutina que si eres novata, puede ser tu punto de entrada al mundo del fitness. Si tienes más experiencia, te permitirá continuar progresando en este camino.



COME MÁS DE ESTO

La fibra te ayuda a combatir las enfermedades del corazón, además de promover la saciedad. En esta década, asegúrate de incluir guayabas, frambuesas, moras, mangos, peras, col verde, calabaza y espárragos en tu dieta. Si no tienes fuentes naturales a la mano, los suplementos de cáscara de psyllium también pueden ser útiles.



EL CHEQUEO

Deberías mantener un buen seguimiento de tus índices de salud cardíaca. Sin embargo, también asegúrate de obtener un examen de glucosa en la sangre, ya que algunos estudios indican que aproximadamente un tercio de las personas mayores de 45 años son prediabéticas, incluso si tienen un peso saludable.

LA RUTINA

INSTRUCCIONES: Realiza el número indicado de repeticiones del ejercicio 1, descansa de 30 a 45 segundos y repite. Completa tres series y pasa al siguiente. Haz lo mismo con cada uno de los movimientos.

1

ELEVACIÓN DE BRAZOS RECOSTADA

Recuéstate boca abajo en el suelo con los brazos y piernas estirados. Contrae el abdomen y eleva los brazos. Mantén esta posición durante 30 segundos. Para hacerlo más difícil eleva también las piernas.

Tip WH: Al elevar los brazos, concéntrate en contraer los omóplatos.



Tip WH: Mantén las piernas ligeramente más abiertas que el ancho de los hombros para tener una base estable.

2

LEÑADOR CON POLEA

Párate junto a una estación de polea alta y sujeta el agarre con ambas manos, girando el torso ligeramente hacia ésta. Contrae el abdomen y gira el torso hacia el lado contrario al tiempo que tiras del agarre con ambas manos para llevarlo frente al muslo más alejado de la estación. Haz 8 repeticiones por lado.



3

PUENTE DE CADERA

Recuéstate boca arriba en el suelo con las rodillas flexionadas y los pies bien plantados. Coloca las manos estiradas a los costados. Eleva la cadera para formar una línea recta de las rodillas al pecho. Vuelve al inicio y repite. Completa 10 repeticiones.

Tip WH: En la parte alta del movimiento, contrae los glúteos y el abdomen, esto le dará estabilidad a tu tronco.



4

SQUAT JACKS

Comienza con los pies ligeramente más cerrados que el ancho de los hombros. Tus rodillas y la cadera ligeramente flexionadas. Mantén la espalda recta y en un movimiento rápido, separa los pies al doble del ancho de los hombros. Regresa al inicio. Esa es una repetición. Continúa alternando de forma fluida. Completa 10 repeticiones.

Tip WH: Para hacer más difícil el movimiento, coloca una banda de resistencia alrededor de tus muslos, justo arriba de las rodillas.





Bono: tus cincuentas y más

Si tienes 50 o más, podrías sentirte tentada a pensar que el ejercicio no es para ti. No hay nada más alejado de la realidad. Siempre y cuando seas cuidadosa con la técnica de cada movimiento y te asesores con un entrenador que pueda monitorear tu progreso, no hay razón por la que no puedas continuar practicando los deportes o las disciplinas que amas. Es más, en verdad deberías hacerlo. “El ejercicio ayuda a ralentizar e incluso revertir el declive mental que acompaña al envejecimiento”, dice Charlie Hillman, Ph.D., profesor de kinesiología en Illinois a WH US. Y no se trata necesariamente de pasar horas en el gimnasio. De acuerdo con el Dr. Hillman, simplemente caminar 30 minutos tres veces por semana, incluyendo una o dos subidas, puede ayudarte. Si no tienes 50 años aún, probablemente haya mujeres en tu familia que sí. Alíentalas a adoptar un estilo de vida activo y compárteles los siguientes consejos:



COME MÁS DE ESTO

De acuerdo con el Dr. Roussell, “el potasio equilibra el sodio en tu dieta y promueve la presión arterial saludable”. Como beneficio adicional, las verduras que tienen potasio también tienden a ser ricas en fibra, lo que ayudará con el control del azúcar en sangre. Agrega albaricoques, alcachofas, habas, carne molida, remolacha y coles de Bruselas a tu dieta.



¡MANTENIMIENTO!

Nota cualquier cambio en tu cuerpo como dolores, molestias agudas o disminución de la agudeza visual. Los signos pequeños pueden indicar problemas más grandes que son comunes en los 50, como la artritis o la degeneración macular. Si ves algo fuera de lo ordinario, acude con un médico a una revisión.

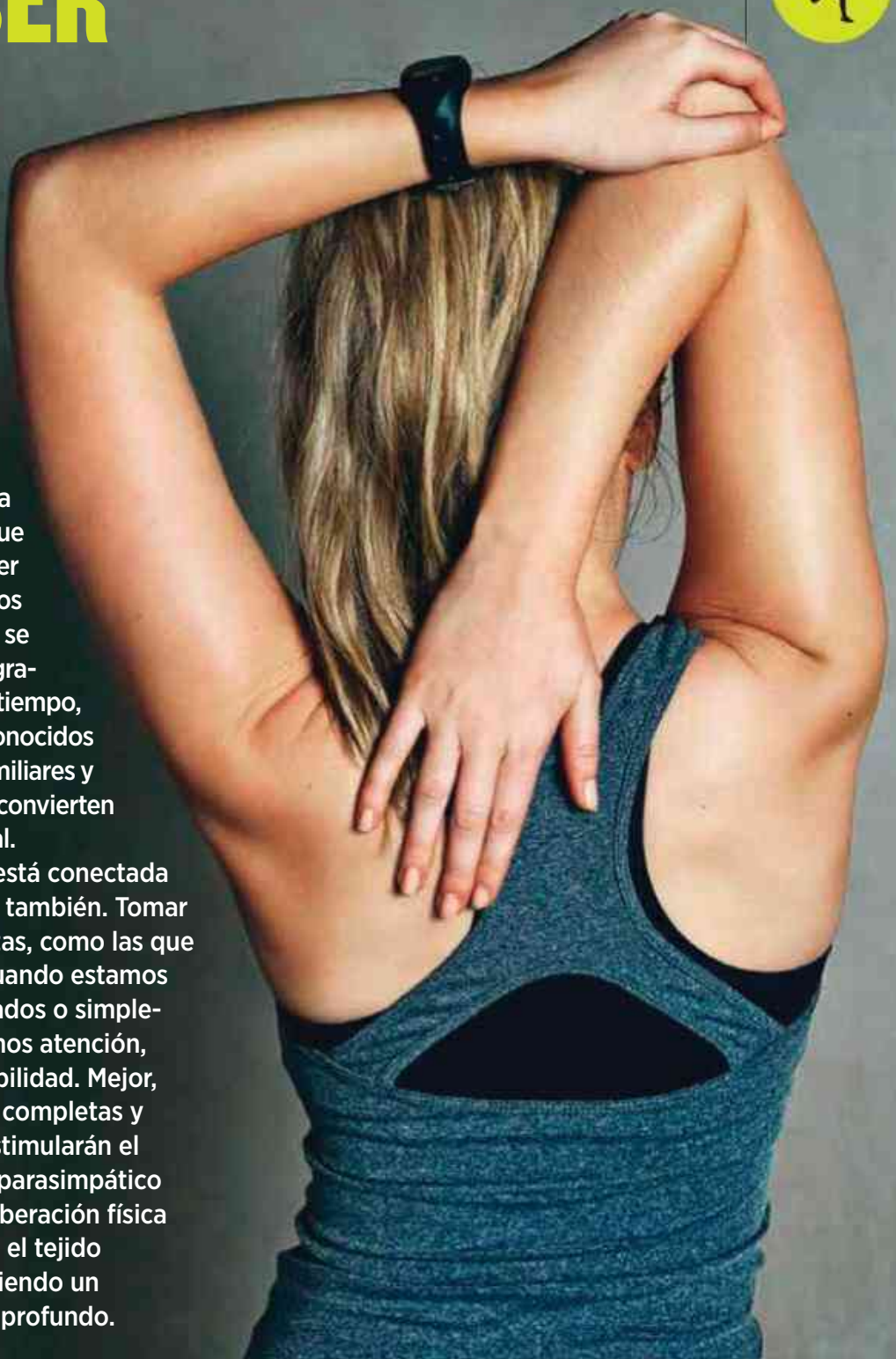
¿CÓMO PUEDO SER MÁS FLEXIBLE?

La columnista de *WH UK* y entrenadora personal de Third Space, Alice Liveing, revela cómo estirar correctamente sin exigirte demasiado.

Ya sea que tengas problemas para agacharte y recoger algo del suelo o que cuando estés en el gimnasio no logres bajar bien en tus sentadillas, la flexibilidad –o falta de ella– puede tener un gran impacto en cómo te mueves. El problema es que muchas personas malentenden cómo deben estirarse y por lo tanto nunca ven avances reales en su flexibilidad. Generalmente, lo que la mayoría de la gente quiere lograr es una mejora en su rango de movilidad, para ser capaces de realizar ejercicios como sentadillas o peso muerto, o dominar las posturas básicas del yoga o Pilates con mayor facilidad. La flexibilidad es algo que no se cansan de promover los entrenadores porque es importante para la mayoría de las cosas que hacemos con el cuerpo. Si deseas mejorarla, la clave es la constancia. Vale más que te comprometas a realizar 10 minutos al día que una hora cada Luna llena, porque esto te ayudará a sentir realmente la diferencia. Un rango

de movimiento reducido ocurre porque el cuerpo naturalmente limita los movimientos que cree que pueden ser riesgosos, dolorosos o desconocidos. Si se practican gentil y gradualmente, con el tiempo, estos rangos desconocidos se vuelven más familiares y eventualmente se convierten en un rango normal.

La respiración está conectada con la flexibilidad también. Tomar respiraciones cortas, como las que todos hacemos cuando estamos ocupados, estresados o simplemente no prestamos atención, no mejora la flexibilidad. Mejor, haz respiraciones completas y profundas, que estimularán el sistema nervioso parasimpático y facilitarán una liberación física de los músculos y el tejido conectivo, permitiendo un estiramiento más profundo.



HORA DE FLEXIONAR



1

Estiramiento de flexores de cadera

Trabaja: flexores de cadera

Haz: de 6 a 8 respiraciones por lado

(a) Arrodíllate con una pierna, asegurándote de que estés sobre el empeine del pie de atrás y con el pie delantero firme sobre el suelo.

(b) Inhala, y mientras exhalas, lleva la pelvis hacia abajo y presiona las caderas hacia adelante para provocar un estiramiento profundo en los flexores de la cadera y los cuádriceps.



2

Estiramiento prono de escorpión

Trabaja: abdominales, flexores de cadera, deltoides anterior

Haz: de 6 a 8 repeticiones por lado

(a) Acuéstate boca abajo con los brazos estirados hacia los lados

(b) Eleva tu pierna derecha y llévala hacia la mano izquierda. Deja que el hombro del lado de la pierna elevada se despegue un poco del suelo y mira hacia el lado que estás trabajando.



3

Molino lateral

Trabaja: hombros, espalda

Haz: de 5 a 6 repeticiones por lado

(a) Acuéstate de lado con la pierna de abajo estirada y la rodilla de arriba flexionada, reposando sobre un rollo de espuma. Los brazos extendidos hacia el frente.

(b) Dibuja un semicírculo alrededor de tu cabeza con la mano de arriba, llevando el brazo arriba y a través de tu cuerpo para regresar a la posición inicial.



4

Cosaco rodante

Trabaja: abductores, caderas

Haz: de 6 a 8 repeticiones por lado

(a) Comienza sobre cuatro puntos y lleva una pierna hacia un lado, colocando el pie firme en el suelo.

(b) Balancéate de atrás hacia adelante, apoyando sobre el talón cuando estés atrás (rota externamente), y sobre los dedos del pie cuando vayas hacia adelante (rota internamente).

ENTRENADOR PERSONAL LOUISE PARKER

El entrenamiento inteligente de cuerpo completo para aquellas que quieren mejorar su coeficiente intelectual en fitness.

Siendo una de las entrenadoras personales más demandadas en Reino Unido, personalidades del deporte internacional y estrellas de Hollywood –incluyendo a Emma Thompson e incluso la Duquesa de Cambridge– acuden con Louise Parker. Su reputación se debe a su perfectamente cuidado Método Louise Parker –basado en cuatro pilares que incluyen “pensar exitosamente, vivir bien, comer de forma hermosa y ejercitarse inteligentemente”. Louise se refiere a su entrenamiento inteligente como “cardio-acondicionamiento”. “Mientras elevas tu ritmo cardíaco y quemas grasa, también estás tonificando tu cuerpo, centímetro por centímetro”, explica Parker. “Todos los músculos en tu cuerpo trabajan: los grandes que mejoran tu masa muscular y metabolismo, y los pequeños que esculpen tu figura”. Para entrenar con Louise en persona se requiere enviar una aplicación –y sólo toma tres clientes a la vez, así que te encontrarías con una larga lista de espera. Por suerte, ella creó este exclusivo entrenamiento de prueba que puedes intentar en casa o en el gimnasio.

LO QUE NECESITAS SABER...

1. Haz de una a dos rondas del circuito tres veces por semana durante 6 semanas.
2. En las semanas uno y dos, realiza cada movimiento por 30 segundos y descansa otros 30.
3. En las semanas tres y cuatro, hazlos por 40 segundos y descansa 20.
4. En las semanas cinco y seis, trabaja por 50 segundos y descansa 10.

1

SENTADILLA Y PRESS SOBRE CABEZA CON PLANCHA

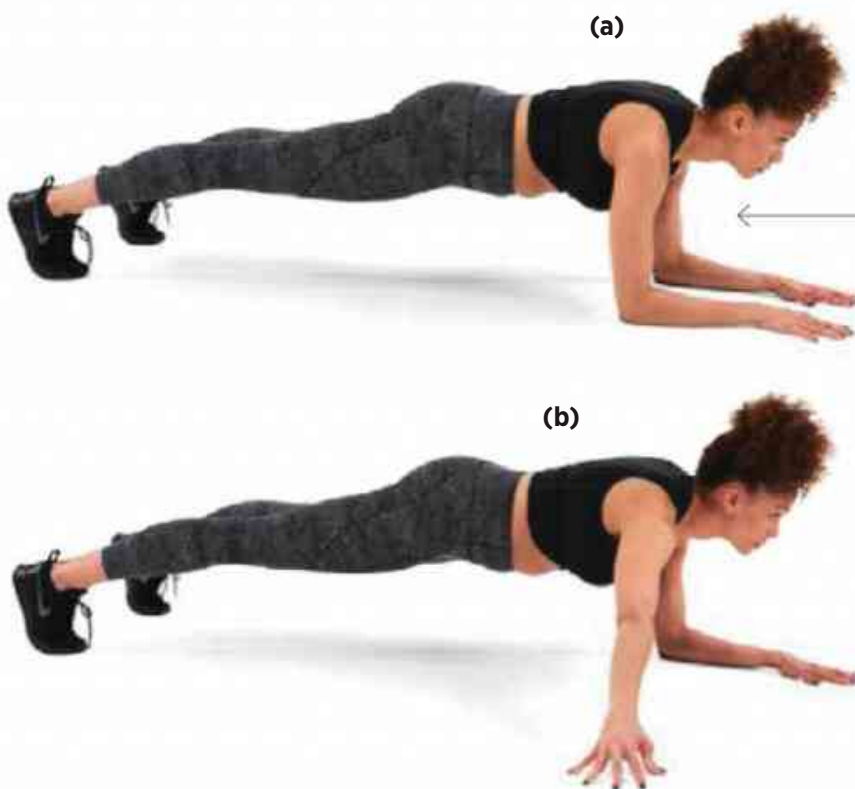
Trabaja: brazos, core, piernas
(a) Mientras sostienes un disco, baja en sentadilla, intentando –si tu flexibilidad lo permite– alinear las caderas y rodillas para que estén paralelas al suelo.
(b) Al subir de la sentadilla, eleva el disco sobre tu cabeza.
(c) Al bajar los brazos, baja de nuevo a una sentadilla, coloca el disco en el suelo y lleva los pies hacia atrás a una plancha. Vuelve a posición de sentadilla, levanta el disco, y párate para volver a una posición neutral, antes de empezar de nuevo.



2

PLANCHA ALREDEDOR DEL MUNDO

Trabaja: core, espalda, hombros
(a) Comienza en una plancha sobre antebrazos, presionando hacia abajo, metiendo las costillas y activando el core. Asegúrate de que las caderas estén al nivel de la espalda y los muslos activos. Empuja desde los talones.
(b) Manteniendo una postura firme, levanta el brazo derecho y toca el suelo a un costado, luego regresa el brazo a la posición original. Repite con el brazo izquierdo y ambas piernas, moviendo una extremidad a la vez. Sigue así.





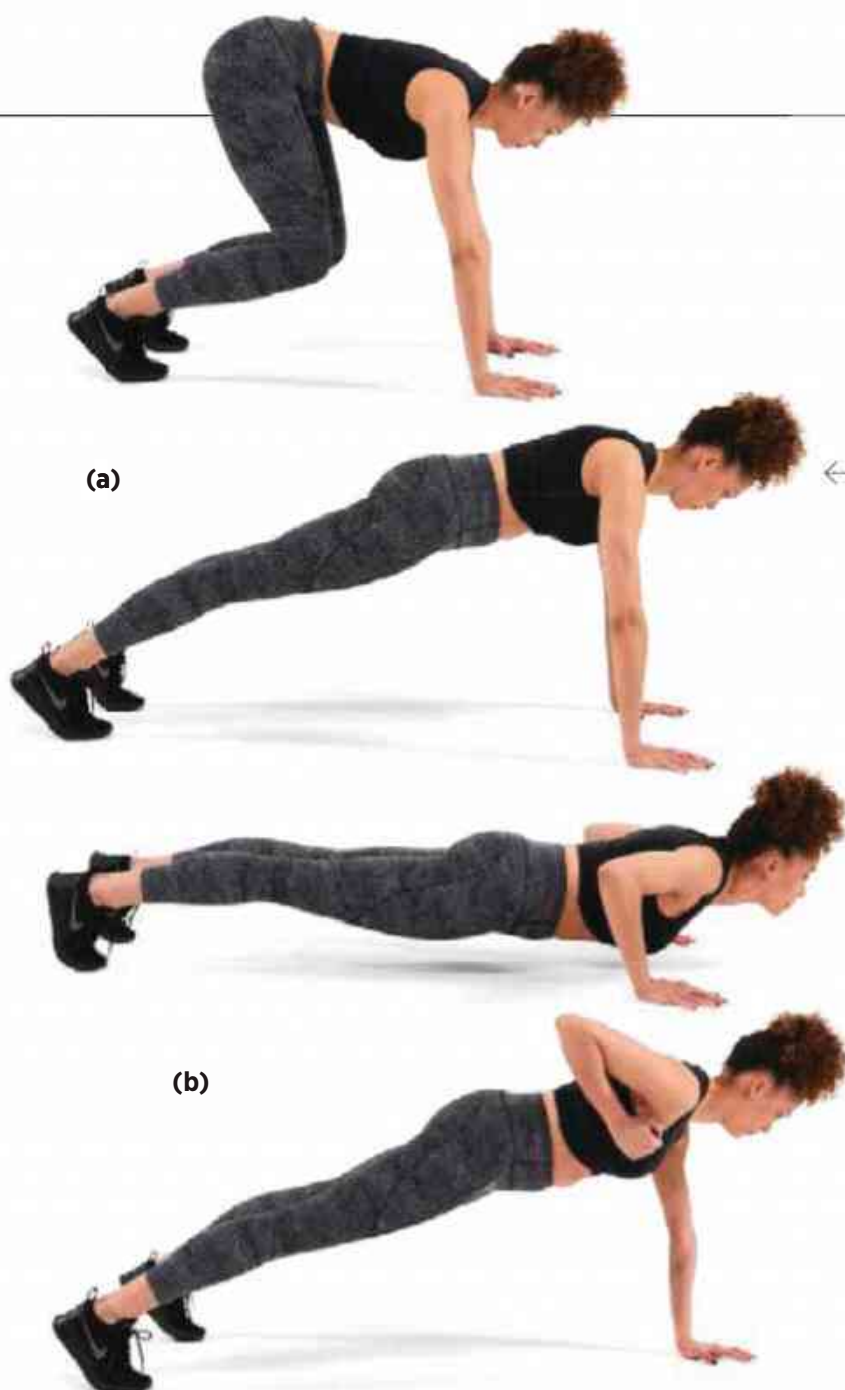
4

CAMINATA CON LAGARTIJA Y REMO

Trabaja: core, deltoides, isquiotibiales, tríceps

(a) De pie con la columna neutral a la orilla de tu mat, dobla ligeramente las rodillas, coloca las manos firmes sobre el suelo y camina hacia adelante hasta una plancha.

(b) Desde aquí, haz una lagartija, regresando a la plancha. Manteniendo los codos cerca de las costillas y el core contraído, lleva un codo atrás en remo de un solo brazo. Repite del otro lado, luego camina hacia atrás con las manos y vuelve a la posición inicial. Este es difícil.



3

SENTADILLA Y PULSACIONES CON BANDA

Trabaja: piernas, glúteos

(a) Coloca la banda justo arriba de las rodillas, manteniéndola en tensión. Involucra el core y mantén los hombros abajo.

(b) Da un paso hacia la izquierda en contra de la resistencia de la banda. Acerca la otra pierna para encontrarse con la izquierda, manteniendo la presión en la banda.

(c) Desde aquí, baja a una sentadilla hasta que las caderas estén alineadas con las rodillas. Haz una pulsación, manteniendo los muslos y glúteos activados. Repite con la derecha y ve de un lado a otro.



5

DESPLANTE Y GIRO CON DISCO

Trabaja: glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, flexores de cadera y pantorrillas

(a) Empieza con un desplante llevando el pie derecho atrás, con la rodilla despegada del suelo, los brazos extendidos a la altura del pecho y un disco sostenido firmemente frente a ti.

(b) Manteniendo los brazos extendidos, rota el tren superior hacia la derecha. Regresa al centro y da un paso adelante con la pierna derecha. Ahora haz un desplante hacia atrás con la pierna izquierda y gira el disco hacia este lado.



Adiós pretextos

HOLA, CUERPO INCREIBLE

FOTOS: CARLOS QUEVEDO
LOCACIÓN: BLACK CROSSFIT

Si necesitas inspiración para levantarte de la cama y activarte antes de arrancar el día, simplemente echa un vistazo a lo que comparte Edna Monroy en Instagram (@ednamonroy). Además de ser health coach y amante del deporte, es conductora en un noticiero de ForoTV que sale al aire a las 7:00 am. Eso significa que debe despertar a las 4:30 para estar lista. Y tú creías que levantarte a las 7:30 am era agotador.



“Desde chiquita vi a mi papá haciendo ejercicio”, cuenta. “Siempre tuve esa imagen, así que para mí el ejercicio es algo bastante normal”. Edna fue una niña muy activa, jugó fútbol y voleibol, además de practicar natación. “Luego empecé a escalar”, asegura. “Eso me llevó al yoga y me ayudó a ponerle atención no sólo al cuerpo sino a sentirme bien por dentro. Creo que ahí es donde empieza mi vida holística”.

Quizá te cueste trabajo animarte a cruzar las puertas del gimnasio, pero una vez que lo hagas, sabrás que valió la pena el esfuerzo. “A la gente que le da flojera, le aseguro un 110% que después de su clase se va a sentir mucho mejor porque nuestro cuerpo libera las hormonas de la felicidad luego de hacer ejercicio. Aparte es una gran motivación. Te brinda responsabilidad, dedicación y constancia”.

¿Y si de plano no tienes tiempo para asistir a un gimnasio o un estudio de fitness? “Hasta en tu oficina puedes hacer ejercicio”, dice. “Siempre hay un momento de tu día en el que podrías hacer 100 sentadillas”. En *WH* estamos de acuerdo y te recomendamos realizar series de distintos ejercicios a lo largo del día cuando tengas unos minutos libres.

Sobre su abdomen de impacto, Edna dice que es una parte del cuerpo en la que trabaja todos los días, ya sea por medio de una clase de yoga, una disciplina en la que el core siempre está activo; unas cuantas series de abdominales después de practicar boxeo, una de sus nuevas pasiones, o una rutina como la que verás en la siguiente página. Incorpórala a tu programa de entrenamiento. Si a esto le sumas una nutrición adecuada, pronto estarás lista para un viaje exprés a la playa.

LISTA PARA CUALQUIER COSA

Esta rutina, que nos compartió Edna, está enfocada principalmente en el core, esto se refiere a los músculos ubicados en el centro de tu cuerpo, es decir, los abdominales, la zona lumbar (espalda baja), la musculatura profunda de la columna y los glúteos. Además de fortalecer este grupo de músculos que brindan estabilidad a tu cuerpo, elevarás el ritmo cardíaco para incinerar calorías. La clave de esto último es un ejercicio que todo el mundo ama odiar: los burpees.

INSTRUCCIONES: Realiza el número indicado de repeticiones del ejercicio 1A, pasa de inmediato al 2A y luego al 3A. Realiza 10 burpees y descansa un minuto. Ahora haz una serie del ejercicio 1B, seguida del 2B y luego el 3B. Realiza 10 burpees y descansa un minuto. Ese es un circuito, completa dos.

3A. ESCALADORES

Colócate en posición de plancha alta con las manos directamente debajo de los hombros. Sin encorvar la espalda, lleva la rodilla izquierda al frente. Regresa al inicio y repite con la rodilla derecha. Esa es una repetición, completa ocho.



1A. PERRO MIRANDO HACIA ABAJO CON CAMINATA

Comienza de pie. Sin flexionar las rodillas, coloca las manos en el suelo y avanza hacia el frente hasta que tu cuerpo forme una V invertida. Esa es la posición inicial. A partir de aquí avanza moviendo la mano izquierda y la pierna derecha al mismo tiempo, luego la mano derecha y la pierna izquierda. Da 10 pasos de cada lado.

2A. SENTADILLA DE COPA

Sujeta una mancuerna de peso medio con ambas manos frente a tu pecho. Con la espalda recta y la mirada al frente, lleva la cadera atrás y flexiona las rodillas para bajar hasta que tus muslos sean paralelos al suelo. Vuelve al inicio y repite. Ocho veces.





BURPEE

Comienza de pie. Flexiona las rodillas y lleva tus manos al suelo frente a ti. Colócate en posición de lagartija y lleva el pecho hacia el suelo. Sube de nuevo, acerca los pies a las manos e incorpórate terminando con un salto. Pasa de inmediato a la siguiente repetición.

1B. PLANCHA CON CRUCE DE PIERNA

Colócate en posición de plancha alta al igual que el ejercicio anterior. Lleva la pierna derecha hacia el lado izquierdo de tu cuerpo, pasando por debajo de la pierna izquierda. Regresa al inicio y repite del lado contrario. Esa es una repetición, haz ocho.



2B. WIPERS RECOSTADA

Recuéstate boca arriba. Estira los brazos a los costados. Manteniendo las piernas extendidas, elévalas hasta que sean perpendiculares al suelo. Esta es la posición inicial. Ahora, de forma controlada, lleva las piernas hacia el lado derecho (no las dejes caer); vuelve al inicio y repite del lado izquierdo. Esa es una repetición, completa ocho.



3B. GIRO RUSO

Siéntate en el suelo y eleva las piernas al frente. Sujeta una mancuerna con ambas manos frente a tu pecho. Gira el torso hacia el costado derecho y toca el piso con la mancuerna de ese lado. Vuelve al inicio y repite del lado contrario. Esa es una repetición, completa ocho.

El entrenamiento que te dejará helada

Olvídate del hot yoga, la última tendencia en acondicionamiento creada en la ciudad de Nueva York, te invita a sentir cómo quema... el frío.

POR MELISSA GERKE Y LIZZA GEBILAGIN

Ay, esos neoyorquinos tan innovadores. Les encanta crear tendencias de acondicionamiento que el mundo entero eventualmente copiará. ¿Esas clases de spinning dedicadas a incrementar tu confianza y purificar tu espíritu que ahora están en los programas de casi todos los gimnasios más populares? Puedes agradecerse las al SoulCycle original ubicado en la calle 72. ¿Y esos estudios oscuros tipo antro que ofrecen clases híbridas de box/HIIT con música hip hop? Salieron de OG Rumble Boxing ubicado en la 146 West y la 23. Entonces, ¿qué nos depara el futuro del fitness gracias a las calles de Nueva York? Permítenos llevarte a la calle 107 West con la 20, donde los locales han desarrollado una devoción tipo culto por el primer estudio de entrenamiento en frío de la ciudad y, probablemente, del mundo. Brrrr.





¿De qué se trata? En un ambiente muy frío, a 10 °C, puedes hacer una clase de fortalecimiento de cuerpo completo y acondicionamiento utilizando cuerdas y pesas. O tomar la clase de cardio Slide, en la que usas pesas tipo SandBells (bolsas en forma de disco rellenas de arena) y la Brrrn Slide Board (te pones botines sobre los tenis para deslizarte con facilidad) para trabajar con un poco de resistencia. El estudio también suele ofrecer una clase que combina fuerza y cardio. “La gente viene pensando que no va a sudar, pero se marcha usando menos capas y empapada en sudor”, explica el cofundador Johnny Adamic. Sí, nos sentimos intrigadas...

UN CLIENTE MUY COOL

Guarda la sudadera, amiga: Adamic motiva a sus clientes a no ponerse pants y hacer las clases de 50 minutos utilizando solamente shorts y una camiseta. El riesgo de padecer hipotermia al entrenar a 10 °C es muy reducido, afirma –pero el ambiente es suficientemente frío como para retar al cuerpo. “Esta temperatura ofrece un toque competitivo a la vez que te permite aprovechar todos los beneficios de lo que se conoce como ‘estrés por frío moderado’”, explica. A esta temperatura, tu cuerpo gasta más energía para mantenerse caliente, lo cual quiere decir que quemas más calorías. Si combinas esto con ejercicio, tendrás un entrenamiento más eficiente. Después de la clase “se sirve el calor como postre, no como plato principal” en el sauna infrarrojo del gym.

¿Y qué piensan los expertos? El profesor Michael Cowley, fisiólogo en la Universidad de Monash, es fanático

de los entrenamientos en frío. ¿Por qué? Se relaciona con la grasa café, la cual todos tenemos. “La grasa café se activa en el frío”, explica Cowley. “Quema energía, glucosa y ácidos grasos para producir calor. Activar la grasa café tiene muchos beneficios muy importantes para la salud, tales como un mejor control de la glucosa en la sangre y pérdida de peso.

Andrew Lennon, entrenador y cofundador de The Running Movement en Sídney, también ama entrenar en frío. “Tu ritmo cardíaco es más bajo porque tu cuerpo no se está esforzando tanto para mantenerte fresca”, explica. ¿Y eso qué significa? Puedes dirigir esa energía adicional a tu entrenamiento. También notarás los beneficios después. “Al tener un ritmo cardíaco más bajo, sentirás menos fatiga al final de tu entrenamiento, así que hay menor riesgo de lesionarte”.

BÁJALE A TU TEMPERATURA

¿Alguna advertencia? En un entorno más frío hay menos humedad, y si padeces asma, debes tener cuidado con respirar rápidamente en el frío. Siobhan Brophy, CEO del National Asthma Council Australia, explica, “algunas personas pueden notar que al respirar aire frío y seco cuando se ejercitan se disparan sus síntomas de asma, así que es importante que hables con tu médico sobre el tipo de preparación que puedas requerir”.

Ya que la ciencia respalda la filosofía de entrenar en frío, Adamic está seguro de que esta tendencia se volverá más popular. “Hemos visto un aumento del 144 por ciento en el número de clientes desde el lanzamiento en mayo de 2018”, revela. “Estamos creando una marca de estilo de vida más grande, además de trabajar hacia la apertura de nuevas locaciones a nivel nacional e internacional”. ¿Internacional, eh? Quizá tengamos que esperar hasta que haya algo así en México, pero hasta entonces puedes salir a entrenar en esas mañanas frías.

¡SUDOR EN FRÍO!

Dato curioso: antes de abrir el gym, los fundadores de Brrrn probaron su idea de entrenamiento en frío ejercitándose en el cuarto de refrigeración de una cervecera de Brooklyn. Tú no tienes que hacer algo así de extremo, mejor aprovecha que el invierno está cada vez más cerca y sal a entrenar, tomando en cuenta los siguientes consejos:

1 No exageres con las capas

Como mencionó Cowley, tu cuerpo necesita sentir el frío para poder activar la grasa café. Para evitar lesiones, también es importante calentar. “Por ejemplo, balancea las piernas para que la sangre circule antes de hacer cardio”, sugiere Lennon.

2 Bebe agua

De acuerdo con la profesora de fisiología Rebecca Mason de la Universidad de Sídney, eres 40 por ciento menos susceptible a sentir sed en un entrenamiento en frío que en uno a temperatura ambiente, incluso si tu pérdida de fluidos es la misma. Así que piensa en beber agua antes, durante y después de tu sesión. ¡Fácil!

3 Sécate el frío

Ponte ropa de materiales ligeros y sintéticos que liberen la humedad de tu piel. Evita el algodón, éste retiene el sudor y se pone pesado.

TU CICLO A TU FAVOR

¿Has escuchado sobre el entrenamiento basado en tu ciclo hormonal? Las mujeres nos diferenciamos de nuestro eterno compañero, el hombre, entre muchas cosas por el ciclo menstrual. Cuando llegan esos días, lo común es que lo suframos un poco y no sepamos bien cómo actuar. Algunas lo resentimos incluso desde una semana antes, y otras permanecemos inflamadas o sensibles hasta varios días después. Pero esas son noticias (malas) y viejas; aquí te tenemos una buena: le puedes sacar provecho, y no sólo durante esos días en los que más cuesta trabajo, sino durante todo el mes.

El sistema hormonal tiene gran importancia en cómo el cuerpo reacciona ante cierto tipo de alimentación y ejercicio, pues de él dependen funciones metabólicas, musculares y de estado de ánimo, entre muchas otras. Si aprendes a aprovechar o controlar cada etapa de tu ciclo menstrual, conocerás mejor a tu cuerpo y lo que necesita durante cada una de ellas, además de sacarle el máximo provecho a tus entrenamientos para cumplir tus objetivos.

¿Cómo funciona?

Undercover Women es tu entrenador personal enfocado en tus necesidades y guiado por las etapas de tu ciclo hormonal. “Undercover Women aprovecha los cambios para adaptar los programas de entrenamiento y nutrición de acuerdo a lo que tu cuerpo esté mejor preparado para hacer”, dice Guillermo Silva, entrenador certificado, y director y co-fundador de Undercover Women.

El programa aprovecha la etapa en que te encuentras para moldear tus entrenamientos y alimentación. “Por ejemplo, en las etapas en que tienes más fuerza, realizarás más sets de entrenamiento e incrementarás tu ingesta de calorías. En las etapas de quema de grasa, se agregan ejercicios de acondicionamiento físico y se reducen las calorías para aprovechar esta quema”, comenta Guillermo.

Además de estar personalizado por el ciclo de cada mujer, tú puedes armar tu plan de acuerdo a los objetivos que tengas, ya sea de pérdida de grasa, aumento de masa muscular, o ambas. Todo es en línea a través de una aplicación, lo cual lo hace súper fácil de seguir desde cualquier lugar del mundo.

El papel de las hormonas

Y, ¿cuál es la explicación científica detrás de todo esto? Verás, durante tu ciclo hormonal, los niveles de estrógeno y progesterona en tu cuerpo varían. Estudios comprueban que se tiene mayor fuerza cuando los niveles de estrógeno son mayores a la progesterona. Si ocurre al revés, y los niveles de progesterona son más altos, el metabolismo se acelera y el cuerpo eleva su temperatura aproximadamente 0.3°. “En esta etapa tu cuerpo estará mejor preparado para un déficit calórico y para quemar grasa”, asegura.

Ahora sí, ¿quieres saber cómo utilizar tu ciclo a tu favor? Sigue

estas pequeñas recomendaciones para sacarle provecho cada día.

Antes del periodo

Sabemos que para algunas esto representa los peores días del mes. Los antojos empiezan a aparecer y tu sensibilidad está a tope, pero la recomendación es no dejar el gimnasio fuera de tus planes. “Se ha encontrado que, en algunos casos, el entrenamiento con pesas puede reducir el síndrome premenstrual y mejorar los síntomas de Síndrome de Ovario Poliquístico, por lo que es recomendable continuar entrenando durante esta etapa”, dice Guillermo.

Durante el periodo

Ya sea que todo el día pienses en pastel de chocolate o los cólicos te hagan pasar un mal rato, prácticamente todas las mujeres tenemos algún tipo de síntoma, aunque sin duda algunos son peores que otros. ¿Qué debemos hacer durante estos días? El coach recomienda tratar de incluir los antojos en tu alimentación, cuidando que encajen dentro de tu número de ingesta calórica. También sugiere que, si te sientes incómoda realizando ejercicios de alto impacto, incorpores alguna rutina con ligas que puedas hacer incluso desde casa.

Después del periodo

Lo peor ha pasado, un mes más a la bolsa. Aunque, en este caso, después de la tormenta no tiene que venir la calma, ¡al contrario! Tu fuerza estará a tope y te vas a sentir con gran energía para realizar tu entrenamiento. “Aprovecha esta etapa para aumentar el peso y hacer más sets si te sientes muy bien. Si consideras que puedes cargar más, este es el momento en que debes esforzarte para hacerlo”, comenta Guillermo.



MI EXPERIENCIA

Por suerte para todas, existe este programa que ordena esta información para ti. Después de probar el reto Undercover Women de acuerdo a mis etapas hormonales y objetivos, debo decir que me llevé muy buenos resultados. No sólo me ayudó a conocer mejor mi cuerpo y fuerza, sino que incluso reduje algunos centímetros de cintura y aumenté músculo en las piernas. Pero lo que más me gustó fue cómo se adapta al estilo de vida que llevas. Empecé el reto con rutinas en el gimnasio, pero después de la primera semana noté que me costaba mucho llegar ahí luego de un largo día de trabajo. Entonces cambié a las rutinas en casa, y resultó increíble. Todos los ejercicios son súper fáciles de hacer y te dejan realmente satisfecha al terminar (los circuitos de abs al final de cada rutina, ¡son lo mejor!). Nunca había llevado a cabo un reto en casa porque pensé que no tendría la disciplina para hacerlo, sin embargo, noté que con una buena organización y ganas es posible lograrlo. Aunque las sesiones fueron excelentes, debo decir que mi parte favorita de este desafío fue el plan de nutrición. Cada día, dependiendo de la etapa o el entrenamiento, las calorías podían aumentar o bajar un poco. El menú de dónde sacar tus recetas está planeado con una buena distribución de macro y micronutrientes, y por ideas no terminas. Dependiendo de tu número de calorías para el día puedes armar tu menú y escoger de muchas opciones como pan francés proteico, pizza saludable y hot cakes de avena. Al final del recetario hay algunas ideas de antojitos (hola, papitas y chocolate) con los cuales puedes complementar tu dieta, y la verdad es que te resulta mucho más fácil apegarte al plan sin sentir que te restringes en las cosas que te agradan. En suma, ya no hay pretextos para quedarte en la cama tres días seguidos. Sácale jugo a los cambios naturales de tu cuerpo y sé mejor, mes con mes.

Hoy en día, la sociedad se mueve a un ritmo tan acelerado que es prácticamente imposible encontrar un momento para respirar y relajarse (o por lo menos así es como se siente). Entre listas de pendientes interminables y agendas desbordándose con citas, el estrés en el que nos movemos todos los días tiene el poder de consumir nuestro corazón y nuestra mente de manera sigilosa. Free Soul Festival fue creado precisamente con el propósito de inspirar a la gente a darse un respiro del día a día y conectarse con ellos mismos en un nivel más íntimo. Se trata de un fin de semana lejos de las presiones constantes de la rutina y lleno de experiencias para relajar tanto tu cuerpo como tu mente y espíritu. Guiada por los mejores maestros en sus disciplinas, podrás experimentar prácticas de meditación, diversos tipos de yoga y un sentido de comunidad inigualable. Lo mejor es que en todo momento te acompañará el sonido de las olas rompiendo en la bahía de Puerto Vallarta. Suena bien, ¿no?

YOGA & PLAYA

¿Estás en busca de un plan para liberarte del estrés y reconectarte con tu paz interior? Te presentamos seis razones por las que Free Soul Festival Puerto Vallarta es justamente lo que necesitas.



1. NO NECESITAS TENER EXPERIENCIA

El festival está diseñado tanto para atender a aquellos que son nuevos en las prácticas de mindfulness como a yoguis experimentados, así que no necesitas tener ninguna experiencia previa. El objetivo es generar un sentido de comunidad, no de competencia.

2. LOS MAESTROS

Este evento reunirá a maestros y artistas reconocidos mundialmente tanto por su conocimiento como por su capacidad de enseñanza. Entre ellos destacan Robin Martin (@robinmartinyoga) y Jacob Manning (@jacobmanningyoga).

3. SE LLEVARÁ A CABO EN EL PARAÍSO

Una ciudad con mar, sol y playa, y célebre por su hermoso Centro Histórico, Puerto Vallarta se encuentra enmarcada por una de las bahías más bellas del mundo (Bahía de Banderas) y las montañas de la Sierra Madre Occidental. Si ya era un evento espectacular, Free Soul Festival puesto en Puerto Vallarta es una oportunidad para consentirte y escaparte por un fin de semana en uno de los mejores destinos de playa del mundo. Date el gusto: un pésimo día en la playa es mejor que un excelente día en la oficina.

4. PUEDES IR SOLA O ACOMPAÑADA

Aunque muchas personas asistirán con grupos de amigos, muchas otras irán solas. Es un gran lugar para conocer gente nueva que tiene los mismos intereses que tú. ¿Preferirías quedarte sola en casa viendo Netflix? No lo creo.

5. TE MERECEES/ NECESITAS UNA ESCAPADA DETOX

A nadie le hace bien estar estresado. Entre las prisas y los pendientes de todos los días, necesitamos hallar momentos en los que sólo nos enfoquemos en nosotros mismos. Esta es una solución a la prisa, el estrés y la rutina.

6. HACER YOGA TIENE MÁS BENEFICIOS DE LOS QUE TE IMAGINAS

La realidad es que practicar yoga no solamente tiene como objetivo cambiar la mente y el cuerpo o pararse de manos. Si fuera así, sería exactamente igual que tomar una clase de spinning o ir un día al gimnasio. El objetivo del yoga es la trascendencia. Es una disciplina que abre la posibilidad de conectarnos con lo que ya tenemos y con lo que ya somos.



FREE SOUL FESTIVAL

¿Dónde? Puerto Vallarta

¿Cuándo? 29 de noviembre a 1 de diciembre

Más información: www.freesoulfestival.com





FIT CON FUNCIONAL

Hace unas semanas, estuvimos en HEAT MX Sports & Fitness Fest, donde se nos presentó la oportunidad de platicar (y sudar) con una chica que es #Fitspo total: **Kelsey Wells**.

Realizamos una intensa sesión funcional con ella y terminamos exhaustas pero felices.

FOTOS: ROCK MORGADO

¿QUÉ ES ESTO DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL?

De acuerdo con el terapeuta neuromuscular y entrenador Paul Chek, los patrones de movimiento naturales que realizamos los humanos pueden dividirse en siete grupos: andar, rotar, jalar, empujar, agacharse, desplante y sentadilla. El entrenamiento funcional incorpora cada uno de ellos e incrementa su eficiencia, permitiendo generar más fuerza y hacer mejor uso de la energía

disponible. Esto hace que quienes lo practican se vuelvan más aptos tanto en el gimnasio como en la calle.

En una rutina funcional no verás ejercicios dedicados a aislar un músculo específico (como curls para bíceps), lo que encontrarás son movimientos que reclutan a grandes grupos musculares, lo cual incinera más calorías y te vuelve más ágil.

El entrenamiento funcional, particularmente cuando se realiza en intervalos de alta intensidad, es el método ideal para quienes no tenemos todo el día para estar encerradas en el gimnasio y deseamos trabajar un cuerpo fuerte y definido. A continuación te presentamos una rutina funcional que puedes realizar en la comodidad de tu casa o en tu siguiente visita al gym.



CUERPO COMPLETO CON TRES EJERCICIOS

Completa tantas repeticiones como puedas con buena técnica del ejercicio 1 en 30 segundos. Descansa durante 10 segundos y haz lo mismo con el ejercicio 2, luego completa el 3. Sigue alternando de esa manera hasta que hayas terminado cuatro rondas. Intenta mantener un ritmo que te permita descansar únicamente en el tiempo asignado.



1

SENTADILLA DE COPA

Trabajarás: tren inferior
Sujeta una pesa rusa con ambas manos frente a tu pecho (puedes usar una mancuerna o algún otro objeto pesado). Lleva la cadera atrás y flexiona las rodillas, bajando hasta que tus muslos sean por lo menos paralelos al suelo. Invierte el movimiento y vuelve al inicio. Esa es una repetición; haz tantas como puedas en el tiempo asignado. *Si no logras hacer sentadillas sosteniendo algo pesado, hazlas sólo con el peso de tu cuerpo.



2



LAGARTIJA

Trabajarás: tren superior
Colócate en posición de plancha alta, con los hombros directamente arriba de las manos. Tu cuerpo debe formar una línea recta de hombros a talones. Flexiona los codos y, manteniéndolos siempre cerca del torso, baja hasta que tu pecho casi toque el suelo. Vuelve al inicio y repite tantas veces como puedas en el tiempo asignado. *Si no logras hacer lagartijas regulares, coloca tus rodillas en el suelo y baja de esa manera.

3

PLANCHA LATERAL

Trabajarás: core
Recuéstate de lado en el suelo, apoyando tu peso en el antebrazo derecho y en la parte lateral del pie. Eleva la cadera para formar una línea recta de la cabeza a los pies. Mantén esa posición durante el tiempo asignado. En la siguiente ronda, haz la plancha recostada del lado contrario. *Si tienes problemas para conservar la posición, coloca un pie delante del otro, esto te brindará mayor estabilidad.



EMPIEZA DE CERO EN TRIATLÓN

¿Siempre has sentido curiosidad, pero no te atreves a practicarlo? La triatleta internacional, Sara Pérez Sala, te pone las pilas para que dejes de soñar y entres en movimiento.

POR LOLA LÓPEZ

*Tres deportes
en uno*

*Sara recomienda la
distancia súper sprint para
iniciarse en el triatlón.*

*Consiste en 300 m de
natación, ocho kilómetros
en bicicleta y dos de
carrera.*



MEJOR
CUERPO



W



MEJOR CUERPO



Para los que no están cómodos nadando en aguas abiertas, el neopreno ayuda a mejorar la flotabilidad.

El triatlón es un deporte muy duro, pero te recompensa con las grandes emociones que vives. Sara Pérez empezó a entrenar para este deporte hasta los 23 años. Ella venía de la natación. “Era una niña muy movida y mis padres me llevaban a nadar desde los dos años. Me encantaba y a los 16 fui a los Juegos Olímpicos de Atenas, donde competí en el estilo de pecho”.

Pero algo cambió en su mentalidad: “En 2012, no llegué a la mínima para ir a Pekín y acabé decepcionada”. Así que esta chica, oriunda de Barcelona, España, empezó a practicar triatlón porque se llevaba bien con los triatletas del sitio donde entrenaba. “Al principio era bastante duro, pero me gustó empezar de cero”. Por esta razón, anima a todo el mundo a que se inicie en esta práctica: “Creo que el triatlón no tiene edad y, aunque es un deporte duro, cada vez lo practica más gente. Lo importante es estar motivado y tener ilusión, hacer algo que te apasiona”. La triatleta se pone a ella misma como ejemplo: “Yo empecé tarde, tenía ya 23 o 24 años. Hasta entonces nunca había corrido ni montado en bicicleta. Tengo 31 y sigo mejorando”. ¿Y qué hacer si flojeas en alguna disciplina? Si es la natación, Sara recomienda “no agobiarse, relajarse en el agua y sentirse bien en el medio acuático. Tarde o temprano se mejora”. Lo importante es encontrar satisfacción en lo que se hace y que llegar a la meta sea un triunfo personal.

ELLAS SE ATREVEN

Son muchas las celebrities que se han puesto como reto realizar un triatlón. Entre ellas se encuentran cantantes como Jennifer Lopez y Mel B, y actrices como Felicity Huffman o Teri Hatcher.



Jennifer Lopez

La actriz y cantante ha participado en varios triatlones, la mayoría de ellos solidarios como el que se celebra cada año en Malibú.



Felicity Huffman

La actriz ha completado media docena de triatlones y todos los ha terminado en menos de 1 hora y 47 minutos.



Mel B

Por algo era la Sporty Spice, del grupo de las Spice Girls. Después de una temporada de excesos, la cantante retomó su vida saludable.



Un deporte tan duro como gratificante

Practicarlo genera un torrente de emociones. Cuando llegue el día de la competencia y cruces la meta, será una experiencia inolvidable de la que no podrás dejar de hablar y presumir.

TE SIENTES PODEROSA

La sensación de completar un triatlón es adictiva. Cuando empiezas sólo quieres pasarla bien, pero conforme te va apasionando más el deporte, necesitas mejorar: “Creo que la dureza del camino es lo que te hace sentir poderosa”. Cuando te inicies, opta por la distancia corta súper sprint: 300 m de natación; 6-8 km en bici y 2 km de carrera, y cuando termines tendrás la sensación de que eres capaz de todo lo que te propongas.

VIAJAS MUCHO

“Una de las cosas que más me gustan del triatlón es que estás constantemente viajando. Es una excusa perfecta para irte de fin de semana o de vacaciones con amigos o con la familia. Muchas veces veo a los niños animar a sus padres y es increíble el orgullo que se ve reflejado en sus caras”. Se conocen nuevas culturas, gastronomía y lugares con mucho encanto. En México contamos con destinos espectaculares para este deporte como La Paz, Ixtapa y Cozumel.

EL SENTIMIENTO DE EQUIPO CRECE

A pesar de que el triatlón es un deporte bastante individual, también hay muchas competencias por equipos. “Por horarios, yo entreno sola y estoy acostumbrada, pero reconozco que es mucho más divertido cuando lo haces con un equipo o en grupo. En las pruebas es donde crece el sentimiento de equipo y donde se forjan amistades para toda la vida. La rivalidad desaparece para trabajar en unión”.

LA VIDA PUEDE SER MÁS FELIZ

“Conocí a mi pareja en una competencia de club, y luego de siete años seguimos juntos, compartiendo nuestras vidas. Sí, definitivamente creo que el triatlón puede hacer tu existencia más feliz. Además, viajar los fines de semana o hacer salidas en bici hace que la vida sea menos estresante. Y después del entreno, para terminar la mañana en buena compañía, cae muy bien un desayuno. ¿Hay algún otro deporte que ofrezca todo esto?”

Come inteligente



LAS ÚLTIMAS NOVEDADES NUTRICIONALES PARA SENTIRTE Y VERTE GENIAL



¡CUIDADO!
PODRÍA
PROVOCAR
ALERGIAS





Gracias a la tendencia de evitar los lácteos y a aquellas personas que se autodiagnostican como sensibles al gluten todos los días, en la actualidad escuchar la palabra “alergia” despierta sospechas. Pero hay evidencias científicas de que las alergias van al alza. Terminamos con la confusión y resolvemos las preguntas más importantes.

POR EMILY PRITCHARD

Intentar recordar con precisión cuándo comenzó el pánico es difícil. Las primeras señales en aparecer fueron los pequeños símbolos de peligro en los menús de los restaurantes y cafés. El equivalente en nutrición a una calavera, estos diseños advertían cuando un alimento contenía algo potencialmente peligroso; un ingrediente que quizá querrías evitar. Conforme los dibujos de varas de trigo comenzaron a asociarse con la presencia de gluten y los de botellas de leche con la presencia de lactosa, las preferencias personales de los comensales empezaron a ser reportadas como alergias. A pesar de la abundancia de campañas en contra del gluten, la lactosa y la cafeína, los médicos salieron a clarificar las cosas: los síntomas similares al síndrome de intestino irritable no siempre equivalen a una auténtica alergia. Sin embargo, las estadísticas confirman que deberíamos poner atención al incremento en reacciones negativas ante los alimentos.

¿QUÉ ES UNA ALERGIA?

“Una alergia es una reacción inmune anormal”, explica el profesor Graham Roberts, consultor en la Universidad de Southampton. “El cuerpo está diseñado para combatir infecciones, tales como aquellas que provocan los virus y bacterias, por medio de células especializadas que viajan por el torrente sanguíneo, pero en ocasiones, el sistema inmune califica a ciertos alimentos como amenazas potenciales y responde de forma exagerada”.

Tomemos los cacahuates como ejemplo. “Los cacahuates son una proteína completamente inocente y no deberían causarle ningún daño al organismo”, dice el profesor Roberts. Sin embargo, un estudio estima que 1.76% de la gente tiene una alergia grave a este alimento. “Cuando las células del sistema inmune reconocen a la proteína del cacahuete, por ejemplo, liberan mediadores inflamatorios como la histamina”, asegura. “En pequeñas dosis, la histamina provoca los síntomas que solemos asociar con la fiebre del heno: escurrimiento nasal, comezón en los ojos y salpullido. En grandes cantidades, los mediadores inundan el cuerpo y esto, en algunos casos, conduce a una constricción de las vías aéreas al grado que la persona no puede respirar”. Esto, combinado con los vasos sanguíneos dilatados, hace que el transporte de oxígeno a los órganos principales sea imposible. Puede ser fatal.

¿EN VERDAD VAN EN AUMENTO?

Eso parece. En la actualidad, cerca del 40% de las personas sufre alguna alergia, esto de acuerdo con la Organización Mundial de Alergia. Y, según la Organización Mundial de la Salud, para el año 2050, se espera que ese número llegue hasta el 50%. Tal parece que cada generación es aún más sensible a los alimentos y está en mayor riesgo que la anterior de experimentar desde alergias leves, en las que se presenta inflamación e irritación de la piel, hasta aquellas graves en las que puede ocurrir un shock anafiláctico.

¿A QUÉ SE DEBE ESTO?

Abundan las teorías. Una de ellas culpa al descenso en la tasas de lactancia materna, haciendo referencia a estudios que demuestran que los bebés que fueron amamantados tienen un menor riesgo de desarrollar alergias. Según esta teoría, los infantes entran en contacto con los alérgenos (sustancias que podrían provocar una reacción negativa) a través de la leche materna y esto los ayuda a desarrollar tolerancia, pero esto aún no ha sido probado.

“La lactancia materna genera muchos beneficios, pero no hay evidencias definitivas de que prevenga las alergias”, dice el profesor Roberts. ¿Una teoría más probable? La hipótesis de la higiene. “El sistema inmune de los humanos se ha desarrollado a lo largo de miles de años en línea con la forma en que vivimos, pero le hemos dado la vuelta a nuestro estilo de vida en el último siglo: ahora la comida se cocina, el agua está limpia y todo está desinfectado. Apenas hay microbios en el ambiente, lo cual significa que el sistema inmune no recibe el mismo estímulo que tus antepasados”. ¿El resultado de esto? De acuerdo con el profesor Roberts, “creemos que, conforme nos hemos desarrollado como sociedades en el siglo XXI, el sistema inmune ha comenzado a atacar a los estimulantes no dañinos”. Como los huevos, nueces y leche.

“En los países más desarrollados, donde las tasas de alergias comenzaron a elevarse mucho antes que en la mayor parte del mundo, probablemente se estabilizarán”, afirma. En otras palabras: hemos llegado al punto máximo de limpieza, pero este proceso continuará en los países en vías de desarrollo.

¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

Algo interesante es que nadie nace con una alergia alimentaria. “Para que se desarrolle una alergia, el cuerpo necesita estar expuesto al alérgeno”, dice el profesor Roberts. Aunque hay alergias en las que interviene una predisposición genética. Existe un riesgo siete veces más grande de desarrollar una alergia a los cacahuates, por ejemplo, si uno de los padres o algún hermano la tiene. “Es una combinación entre factores hereditarios y ambientales”, afirma. Y los genes son responsables del 80% de la incidencia, según revelan las investigaciones. Los niños que sufren de trastornos cutáneos, tales como eczemas, son más vulnerables. “Cuando la piel dañada está expuesta a un alérgeno, quizá en las manos de los padres, el sistema inmune se pone en modo de alerta y al consumir el alimento hay una reacción negativa”.



¿QUÉ HAY DE LA ENFERMEDAD CELÍACA?

Eso es distinto. “La enfermedad celíaca no es una intolerancia o una alergia”, dice la nutrióloga y directora de investigación de Coeliac UK, Norma McGough. “Es una enfermedad autoinmune”. Aunque tu sistema inmune está relacionado, en este padecimiento el cuerpo daña sus propios tejidos, específicamente el revestimiento del intestino delgado. Puede ser extremadamente doloroso y difícil de sobrellevar. “Se activa con el centeno, la cebada y el trigo”, dice McGough. El problema es que hay otros alimentos que podrían estar contaminados. Y también es algo que va en aumento. “Los diagnósticos de enfermedad celíaca se han incrementado alrededor del mundo”, agrega McGough. “Un incremento en el reconocimiento de la enfermedad, combinado con los cada vez más frecuentes análisis de sangre, probablemente juegue un papel en eso”. Muchos otros investigadores responsabilizan también a la adopción del mundo occidental de dietas basadas en arroz provenientes de China e India, exponiendo a poblaciones nuevas al gluten.

“El sistema inmune ha comenzado a atacar a los estimulantes no dañinos”.

¿EN QUÉ ES DISTINTA UNA INTOLERANCIA?

“Con ‘intolerante’, la mayoría de las personas se refieren a que un alimento causa dolor de estómago, diarrea o náuseas”, explica el profesor Roberts. “En ocasiones, esto se debe a que su sistema digestivo no produce la enzima correcta para digerir esa proteína particular. En otros casos, es porque otras células, llamadas células T, en el sistema inmune se activan de forma errónea cuando perciben el alimento. Los síntomas tardan más tiempo en aparecer que en las alergias”, asegura. “Usualmente sucede cuatro a seis horas después de consumir la enzima de la lactosa, y los indicadores son gastroenterológicos”. Para las personas de ascendencia del norte de Europa, las tasas de intolerancia a la lactosa son mucho más bajas –alrededor de 5% de la población, una cifra que llega hasta 20% al considerar otros alimentos que producen intolerancia como gluten y cafeína. “Las personas que experimentan síntomas de intolerancia deberían visitar a un gastroenterólogo o un alergólogo”, recomienda el profesor Roberts. “Típicamente, sugerirá que el sujeto pase por un proceso de eliminación para identificar exactamente qué alimentos es preciso evitar. Idealmente, nadie debería sacrificar un grupo alimenticio ya que cuanto menos variadas sean las fuentes de nutrientes, más difícil será consumir lo que el cuerpo necesita”.

¿CÓMO OBTENGO UN DIAGNÓSTICO?

Conforme ha aumentado el ruido alrededor de las alergias, también lo han hecho los “kits de prueba caseros”, pero resulta complicado identificar a aquellos que en verdad son efectivos de los que son una pérdida de dinero.

“Hay un tipo de kit de pruebas que examina el nivel de anticuerpos inmunoglobulina G (IgG)”, dice el profesor Roberts. “La IgG se incrementa con la exposición, así que si agregas un huevo, o cualquier otra cosa, tendrás los anticuerpos en contra de éste, y no te dirá nada sobre alergias. Hay otras pruebas que examinan los niveles de IgE (o inmunoglobulina E), y éstas pueden ayudar a diagnosticar alergias, pero pueden ser muy difíciles de interpretar, así que yo no recomendaría pruebas DIY. Si crees que tienes una alergia, particularmente una reacción inmediata ante un alimento, debes visitar a tu médico de cabecera tan pronto como puedas”. Tu doctor te indicará cuáles son las pruebas adecuadas para ti.





OTOÑO RECONFORTANTE

Estamos en el mes que recibe a una de las épocas favoritas de quienes amamos la comodidad de nuestra cama y una buena taza de café: el otoño. El clima frío empieza a abrirse paso y las festividades llegan para no irse hasta el próximo año. Ingredientes como la calabaza, el jengibre y la canela hacen de estas recetas calientitas y saciantes lo mejor para cualquier tarde o fin de semana en casa.

FOOD STYLING REBECCA TRAVES
FOTOS ALEJANDRO VERA

MANZANAS RELLENAS DE CRUMBLE DE AVENA Y CANELA

INGREDIENTES:

4 manzanas rojas • 1 taza de avena • ½ taza de mantequilla • ½ taza de harina integral • ½ cucharadita de stevia • ½ taza de amaranto • 4 cucharadas de miel • Helado de vainilla al gusto • 1 cucharadita de canela en polvo

PREPÁRALAS ASÍ:

1. Corta las manzanas en rebanadas gruesas. Mezcla la avena con la mantequilla, harina, stevia, amaranto y miel con las yemas de los dedos hasta tener una consistencia de arena mojada.
2. Rellena con la mezcla las capas de manzana y hornea a 180 °C durante 40 minutos. Sirve con helado de vainilla.



TARTA DE MANZANA CARMELIZADA

TIEMPO: 1 HORA
RINDE: 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

4 manzanas peladas y en gajos • 1 taza de mantequilla baja en sodio • 1 taza de azúcar • 2 tazas de almendra en polvo • 4 huevos • 400 g de hojaldre • Helado de vainilla al gusto

PREPÁRALA ASÍ:

1. Calienta la mantequilla con el azúcar, las manzanas y cuece hasta que la mezcla caramelice. Extiende el hojaldre y cubre un refractario. Barniza con huevo.
2. Revuelve las manzanas caramelizadas con la almendra en polvo y el huevo, rellena la base y hornea a 180 °C durante 35 minutos o hasta que haya dorado. Termina con el helado de vainilla.



PANQUÉ (SIN HARINA) DE ELOTE CON JENGIBRE

TIEMPO: 60 MINUTOS
RINDE: 6-8 PORCIONES

INGREDIENTES:

4 huevos • 4 elotes desgranados • 1 barra de mantequilla baja en sodio • 1 cucharada de polvo para hornear • 1 lata de leche condensada • 1 cucharada de jengibre en polvo

PREPÁRALO ASÍ:

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Licúa la leche con los huevos, los granos de elote, la mantequilla, el jengibre y el polvo para hornear.
3. Prepara un molde engrasado y enharinado para hornear.
4. Vierte la mezcla y hornea a 180 °C por 50 minutos o hasta que, al introducir un palillo, salga limpio.
5. Retira del horno, deja que enfríe y sirve.



CHOCOLATE CALIENTE CON ESPECIAS

TIEMPO: 15 MINUTOS
RINDE: 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

1 taza de agua • 1 ramita de canela • 2 clavos de olor • 1 anís estrella • 4 vainas de cardamomo • 2 pimientas gordas • 1 trozo de jengibre sin piel rebanado • 3 tazas de leche de almendra • 4 barritas de chocolate de mesa

PARA EL MERENGUE:

3 claras de huevo • 1 cucharadita de stevia • 1 cucharadita de vainilla

PREPÁRALO ASÍ:

1. Pon a calentar el agua con las especias en una olla. Espera a que comience a hervir y apaga el fuego. Tapa y permite que se infusione durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, cuela y reserva. Calienta la leche en la misma olla de la infusión y cuando comience a hervir agrega las barritas de chocolate en trozos y la infusión. Espera a que el chocolate se derrita y con ayuda de un batidor de globo mueve hasta que se forme un poco de espuma.
2. Sirve, decora con merengue y flamea un poco, apoyándote con un soplete de cocina.

PARA EL MERENGUE

1. Con la batidora, agita las claras con el stevia y añade la vainilla. Bate hasta que la mezcla se vea brillante y firme. Sirve.





SOPA DE CALABAZA Y SEMILLAS

TIEMPO: 30 MINUTOS
RINDE: 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

4 calabacitas verdes
partidas en trozos medianos
• 1 trozo de calabaza con
mantequilla partida en
trozos medianos • 1 cebolla
chica partida en trozos
medianos • 2 dientes de ajo
chicos • 2 cubitos de caldo
de vegetales • 6 tazas de
agua • 1 ramita de tomillo •
Sal y pimienta • 4
cucharadas de crema para
servir • Pepitas verdes
tostadas • Almendras
fileteadas tostadas • Brotes
y flores para decorar
(opcional)

PREPÁRALA ASÍ:

1. Coloca en ollas diferentes las calabazas, agrega la mitad de la cebolla y el ajo a cada preparación y cubre con agua. Agrega tomillo. Cocina hasta que las calabazas estén bien cocidas.
2. Licúa cada una de las preparaciones hasta que adquieran una consistencia un poco espesa y sin grumos. Regresa al fuego para que hierva y rectifica la sazón.
3. Decora con crema, pepitas y almendras, y termina con algunos brotes y flores.

SOPA DE POLLO Y PASTA

TIEMPO: 1 HORA Y 30 MINUTOS
RINDE: 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

1 pechuga de pollo • ½ cebolla
• 1 zanahoria troceada • 1 vara
de apio troceada • 1 hoja de
laurel • 200 g de pasta
integral • 4 cucharadas de
aceite • 4 cucharadas de
perejil picado • 2 limones

PREPÁRALA ASÍ:

1. Hierva en dos litros de agua la pechuga de pollo con la cebolla, la zanahoria, el apio y el laurel. Retira la espuma que pueda salir en el caldo y baja el fuego a mínimo; cuece durante una hora.
2. En una olla, sofríe la pasta con el aceite, y cuando comience a dorar agrega el caldo colado. Desmenuza el pollo e intégralo a la sopa. Rectifica la sazón y sirve.
3. Acompaña con un poco de perejil y limón.



LA EXPERTA: Faya Nilsson

Blogger de Fitness on Toast
(fitnessontost.com) y autora
de *Fit in 3: The Scandi Plan*

DESAYUNO



HOT CAKES DE MANZANA Y CANELA

DESAYUNO

HOT CAKES DE MANZANA Y CANELA

508 calorías | 4.8 g de grasa | 34.8 g de azúcar | 2 porciones

INGREDIENTES

110 g de avena • ½ plátano • 1 manzana, en cubos • 1 cucharadita de canela molida • 125 ml de leche de almendra sin endulzar • 1 cucharada de miel • 1 cucharada de yogur natural

PARA LA MERMELADA:

3 cucharadas de semillas de chía • 1 puñado de frambuesas aplastadas • 1 cuadrito de chocolate oscuro, rallado • 12 cucharadas de agua • 2 cucharadas de miel

INSTRUCCIONES

1. Mezcla los ingredientes de la mermelada en un tazón y deja reposar por 20 minutos,

removiendo ocasionalmente. Luego, refrigera por una hora.

2. En un procesador de alimentos, muele la avena para formar harina. Agrega el plátano, la mitad de la manzana, la canela y la leche de almendra, ahora muele todo.

3. Sella una parte de la mezcla en un sartén por 50 segundos de cada lado. Coloca a un lado y repite hasta que hayas cocinado todo.

4. Toma el resto de la manzana y hiévela hasta que esté suave (agrega un poco de miel y canela para un dulzor extra). Colócala sobre los hot cakes y sirve con una porción de yogur natural y la mermelada de chía. Disfruta.

CUATRO
OPCIONES CON

Manzana



Como dicen, una por día basta para mantener lejos al doctor, pero esta pequeña fruta roja (o verde, no discriminamos) también es un ingrediente muy versátil, como las cuatro recetas de Faya Nilsson demuestran.

3

CENA



SÚPER ENSALADA DE CANGREJO Y MANZANA CON ADEREZO CÍTRICO

CENA

SÚPER ENSALADA DE CANGREJO Y MANZANA CON ADEREZO CÍTRICO

507 calorías | 6.2 g de grasa | 14.6 g de azúcar | 2 porciones

INGREDIENTES

6 papas cambray • Una porción pequeña de mantequilla • Una ramita de eneldo, picada • 100 g de hojas de lechuga, partidas • 1 pimiento rojo, picado • 1 chile picado sin semillas • 3 cebollas picadas • 50 g de tomates cherry, en mitades • 1 manzana picada • 1 cucharada de alcaparras • El jugo de 1 limón • Una pizca de aceite de oliva • Un puño de brotes de chícharo • 40 g de almendras en láminas • 150 g de cangrejo, cocinado y pelado

INSTRUCCIONES

1. Hierva las papas con una pizca de sal. Drena y coloca en un sartén con la mantequilla y el eneldo.

2. En un tazón, combina la lechuga, el pimiento, el chile, las cebollas, los tomates, la manzana y las alcaparras. Adereza con el jugo de limón y el aceite de oliva.

3. Transfiere a un plato para servir con las papas, luego añade los brotes, las almendras y el cangrejo. ¡Eso es todo!



2

COMIDA



ENSALADA DE MANZANA Y QUINOA

COMIDA

ENSALADA DE MANZANA Y QUINOA

642 calorías | 4.1 g de grasa | 13.7 g de azúcar | 2 porciones

INGREDIENTES

125 g de quinoa • 1 cucharadita de cúrcuma • 1 cucharadita de comino • Una pizca de sal • ¼ de col morada, cortada • 200 g de garbanzos, drenados • 1 zanahoria, rallada • 2 cucharadas de nueces picadas • Un manojo de hojas de espinaca

PARA EL ADEREZO:

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen • 1 cucharadita de rábano • El jugo de un limón • 1 cucharada de yogur

INSTRUCCIONES

1. Coloca la quinoa en una olla con 250 ml de agua, la cúrcuma, el comino y la sal. Cúbrela. Calienta hasta que comience a hervir y luego baja la flama. Hierve a fuego lento hasta que la quinoa haya absorbido el agua.
2. Mezcla los ingredientes del aderezo. Sazona al gusto.
3. Transfiere el aderezo a un pequeño plato hondo, colócalo al centro de un plato extendido y acomoda los ingredientes de la ensalada alrededor. Para una versión portátil, coloca todo en un frasco. Voilá.

LA GRAN MANZANA

Podrá ser pequeña, pero sus beneficios a la salud son enormes...

1

Investigadores de Ohio State University encontraron que comer manzana todos los días puede prevenir el endurecimiento de las arterias (una causa de ataques cardíacos) al reducir la oxidación del colesterol LDL en la sangre en 40% tras cuatro semanas. Nada mal por un solo mes de trabajo.

2

De acuerdo con la University of Massachusetts Lowell, el jugo de manzana puede darle un impulso a la función cerebral al incrementar los niveles del neurotransmisor acetilcolina; algo similar a la manera en que funcionan los medicamentos para Alzheimer. Y lo mejor es que es delicioso.

3

Incluye manzana en tu dieta para maximizar la pérdida de peso. La piel de este fruto es rica en ácido ursólico, el cual mantiene los músculos en buen estado conforme envejeces. Un estudio en ratones encontró un incremento de 10% en calidad de los músculos y fuerza tras dos meses de consumir una dieta con 0.27% de esta sustancia.



4

JUGO



SHOT DE INMUNIDAD
CON MANZANA Y JENGIBRE

JUGO

SHOT DE INMUNIDAD CON MANZANA Y JENGIBRE

56 calorías | 0.2 g de grasa | 6.9 g de azúcar | 2 porciones

INGREDIENTES

1 pedazo de raíz de jengibre de 1.2 cm • ½ lima • ½ manzana • 1 manojo de espinaca • 1 cucharadita de espirulina • 1 pizca de pimienta de Cayena

INSTRUCCIONES

1. Pela el jengibre y la lima.
2. Coloca todos los ingredientes en un extractor. Muele hasta que se mezclen.
3. Esto bastará para 80 a 100 ml. Sirve en dos vasos para shot y bebe.

Pierde peso



NO CARGUES CONTIGO NI UN KILO DE MÁS

Acelera la quemada de grasas

La hora que pasas en el gimnasio es sólo una pieza del rompecabezas. Es una muy importante, por supuesto, pero hay 23 horas más en el día. Es por eso que hemos compilado esta guía para darle un impulso extra a tu metabolismo, desde que despiertas hasta que te vas a dormir, con mínimo esfuerzo.

POR LOUEE DESSENT-JACKSON



*En tu marca,
lista, ¡brilla!*

01

HAZ UN SPRINT PARA GANAR

Basta con las repeticiones interminables. Mientras que levantar grandes pesos puede mejorar tu tasa metabólica, para tener mejores resultados, incluye sesiones de bicicleta en tu entrenamiento. Un estudio de la Universidad de Copenhague que comparó a ciclistas con levantadoras de pesas encontró que las primeras tuvieron mayores niveles de la hormona FGF21, la cual acelera el metabolismo, después de entrenar. Esto puede atribuirse a la elevada intensidad del ejercicio y a la gran cantidad de músculos del tren inferior involucrados en la actividad. Así que termina tu sesión de sudor con algunos intervalos de bici.

02

EL PODER DE LA ACEITUNA

Las aceitunas son más que tu snack favorito, también ofrecen grandes beneficios a tu metabolismo gracias a su elevado contenido de cobre y ácido linoleico conjugado (ALC). Pero quizá te estés perdiendo de la mejor parte.

Investigadores de Virginia Tech encontraron que el ingrediente activo del extracto de aceituna, oleuropeína, favorece la secreción de insulina, la cual controla el metabolismo. Agrega unas gotas a tus vegetales.

04

SÓLO PIÉNSALO

Acelerar tu metabolismo podría ser simplemente cuestión de ajustar tu actitud. ¡En serio! De acuerdo con un estudio publicado en *Psychological Science*, los sujetos a los que se les pidió que interpretaran sus actividades diarias como ejercicio, quemaron más calorías y perdieron grasa extra sin hacer ningún cambio a su rutina. Trabajar en hojas de cálculo es labor dura, ¿no lo crees?

06

VE A DAR UNA VUELTA

Tus objetivos de pérdida de peso no dependen del gym completamente. Un estudio de la Mayo Clinic encontró que “las actividades fuera del entrenamiento”, tales como caminar, afectan la forma y el tamaño de tu cuerpo. Un breve paseo después de comer tiene un efecto positivo mayor en el metabolismo que una caminata más prolongada en otro momento, así que planea tu escapada por café con esta información en mente.

03

ESTABLECE UN HORARIO PARA DORMIR

Odiarnos tener que decirlo de nuevo, pero debes irte a dormir temprano: esas ocho horas de sueño no son tan benéficas si las tomas después de la media noche. ¿Por qué? Las hormonas que controlan el metabolismo de la grasa y los carbohidratos tienen un pico a las 11 pm –pero sólo si estás dormida. No te preocupes, tu serie favorita seguirá ahí mañana.

05

DESAYUNO ANTES DEL GYM

Olvidate del cardio en ayunas. Desayunar antes de irte a sudar podría conseguir que quemes calorías acumuladas más rápido durante el entrenamiento, según reporta el *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*. No sólo eso, el coautor del estudio, Dr. Javier González, dice lo siguiente: “Encontramos que, comparado con saltarte el desayuno, consumirlo antes del ejercicio incrementa la velocidad a la que digerimos, absorbemos y metabolizamos los carbohidratos que comemos después del ejercicio”. Definitivamente vale la pena programar la alarma para 15 minutos antes.

07

APROVECHA LA T

Algo que quizá no sepas: la testosterona es una quemadora de grasa natural. Un estudio de la Universidad de Bath encontró que hacer 10 sprints de 30 segundos eleva tus niveles de testosterona durante la hora siguiente, mientras que mejora el metabolismo del azúcar. Mantén tu relación de trabajo/descanso en un 1:3; así que para sprints de 30 segundos, descansa por 90. ¡Ve y hazlo!

08

DIRECTO DEL AMAZONAS

Además de mejorar la inmunidad, la vitamina C es crucial para el funcionamiento del metabolismo, compensando el estrés oxidativo que lentifica nuestros cuerpos mientras envejecemos, de acuerdo con la Universidad de Colorado en Boulder. La fruta camu camu, encontrada en la selva de Brasil, contiene cinco veces la recomendación diaria en cada cucharada de polvo y, de acuerdo con *Gut Journal*, puede reducir la ganancia de peso provocada por comer de más. Agrega un poco a tu smoothie para aprovechar este beneficio.

Parte
uno más.





09

RESÉRVALA PARA DESPUÉS

¿No eres una persona que funcione bien por las mañanas? Tu sesión de HIIT después del trabajo podría ayudarte a reducir los niveles de la hormona del apetito, grelina, de acuerdo con un estudio en *Experimental Physiology*. Mientras tanto, científicos franceses afirman que la grelina incrementa la acumulación de grasa, de manera que juega un rol para metabolizar energía. ¡Una razón más para dormir hasta tarde!

10

SÍRVETE MÁS

“Come poco con frecuencia” es algo que se escucha a menudo. Pero un estudio publicado en *Plos One* encontró un ligero incremento en la cantidad de calorías quemadas en aquellos que consumieron más comida con menos frecuencia, mientras que investigaciones del US National Institute on Aging hallaron que los ratones que ingirieron una comida grande por día eran más saludables que el resto. Interesante...

11

COCINA EN GRANDES PORCIONES

Si tu snack en el trabajo consiste en un pequeño sándwich y luego devoras tu comida principal una vez que estás en casa, considera revertir esa tendencia. De acuerdo con investigadores del UT Southwestern Medical Center, consumir la mayor parte de tus calorías temprano mantiene tu ritmo circadiano en orden, asegurándote de que tu cuerpo queme más de lo que recibe. ¿Una razón más para comprar empaques de comida eco-friendly? ¡Sí, por favor!

12

EL IMPULSO QUE NECESITAS

Los suplementos pre entreno te preparan para la actividad física, pero hay otras formas de disfrutar un impulso similar sin sentirte como un niño que comió demasiada azúcar. Un estudio publicado en *Scientific Reports* encontró que las ratas a las que se les había alimentado con uvas antes de llevarlas a correr tuvieron niveles superiores de AMPK, una enzima relacionada con la quema de grasa. Agrega unas cuantas a tu snack.

13

QUEMA MÁS CON AGUA

Una dieta de pollo asado y bolitas de crema de cacahuate podrá tener beneficios para tus músculos, pero viene con una desventaja metabólica. En un estudio de la Universidad de Connecticut, los atletas que siguieron una dieta alta en proteína mostraron señales de deshidratación, a pesar de no sentirse más sedientos que lo normal. Beber sólo 500 ml de agua puede elevar tu metabolismo en 30 por ciento en la siguiente hora, según reporta *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.

14

DIVIDE Y VENCERÁS

Para obtener más de tus entrenamientos, no hagas más, sólo entrena diferente. En vez de hacer una hora de ejercicio, divide tu sesión en dos. Un estudio del *British Journal of Sports Medicine* encontró que puedes quemar casi el doble de calorías a través de un proceso que se llama “consumo de oxígeno post-ejercicio”. Prueba con media hora de sprints en el parque antes del trabajo y luego un circuito de peso corporal a la hora de la comida. Quemarás calorías por hasta 48 horas.





PIERDE PESO

15

AGREGA UNA PIZCA DE SAL

El yodo es esencial para ayudar a tu tiroides a producir las hormonas que mantienen a tu metabolismo trabajando de forma adecuada. Los vegetales marinos, tales como el alga wakame, son excelentes fuentes de yodo. Lo mejor es incluirlos en sopa miso para una mejor absorción de nutrientes. ¿No te encantan las algas? Sólo agrega una pizca de sal yodada a tus platillos.

16

ADIÓS PANTALLAS

Todos sabemos que ver Insta hasta tarde puede alterar el sueño, pero es igual de problemático para tu metabolismo.

Investigaciones de Northwestern University relacionaron la exposición a la luz de las pantallas con resistencia a la insulina, lo cual limita la capacidad de procesar carbohidratos. Cuando apagar tu teléfono no sea una opción, toma un suplemento de luteína o usa unos lentes que bloqueen la luz azul para proteger tus ojos.

17

HUESOS RESISTENTES

Un esqueleto más fuerte puede hacer más que sólo mejorar tus probabilidades de prevenir la osteoporosis en la vejez; también puede ayudarte a quemar más grasa ahora. Un estudio publicado en el *Journal of Nutrition & Intermediary Metabolism* encontró que la “hormona de los huesos”, osteocalcina, mejora el metabolismo del azúcar y la grasa.

Fortalécete haciendo ejercicios pliométricos como sentadillas con saltos o desplantes dinámicos.

18

MEJORA TUS SNACKS

No toda la grasa corporal es igual. Mientras que la grasa blanca acumula calorías, la grasa activa o café ayuda a quemarlas. Hacer ejercicio a baja temperatura incrementa tus niveles del segundo tipo de grasa, pero si salir a trotar muy temprano no es lo tuyo, puedes agregar alimentos ricos en melatonina como bayas de goji a tu dieta para tener un efecto similar, esto de acuerdo con la Universidad de Granada.

19

ABRE LA PUERTA A LA MENTA

Las bebidas deportivas con mucha azúcar son indispensables a medio maratón, pero en un 10K podrías prescindir de esos carbs extra. En vez de eso, agrega unas cuantas gotas de aceite de menta a tu agua. De acuerdo con la University of Mohaghegh Ardabili, mejora el aprovechamiento del oxígeno de inmediato, incrementando la cantidad de grasa que puedes quemar. Por otro lado, científicos chinos encontraron que la esencia de menta puede aliviar la fatiga.

20

CONDIMENTO QUEMAGRASA

¿Preparar esos lindos y deliciosos tazones de desayuno te parece agotador? Hay un ingrediente que puede ayudarte a quemar calorías y no requiere nada de preparación. Un estudio publicado en *Metabolism* encontró que la canela enciende el interruptor que hace que las células quemen calorías. Agrega una pizca a tus malteadas post-entrenamiento para obtener más resultados por tu esfuerzo.





21

SÍRVETE UNA TAZA DE TÉ

Antes de continuar: no nos referimos a detox con té, lo cual la nutrióloga Lyndi Cohen nos dice que no es más que “un simple té laxante”. Amamos el té tradicional, rico en prebióticos que alimentan a los microorganismos buenos de tus intestinos. Además, el té negro eleva los niveles de la bacteria quemadora de grasa *pseudobutyrvibrio*, de acuerdo con científicos de UCLA. El tiempo ideal de preparación es de siete minutos, tómallo en cuenta para ver los mejores resultados.



Elificador de momentos

A nosotras nos ha pasado, y casi podemos asegurar que muchas veces a ti también te ha sucedido. Empiezas el lunes con toda la motivación del mundo, planeas tus comidas y haces elecciones saludables durante la semana. No faltas al gimnasio ni a tus sesiones de yoga. Bebes suficiente agua y cuidas tus porciones a la perfección. Y, de pronto, pasa lo inevitable, y tienes que salir de casa para comer.

Ya sea que desees alejarte de las tentaciones para no terminar el domingo preguntándote ¿qué he hecho!?, o que simplemente tengas una cena con amigas un miércoles por la noche, queremos prepararte para que puedas elegir correctamente cuando salgas de casa o cubras un compromiso social, para que, sin importar el día, no te pierdas en el camino. Así que ya no tienes pretexto para comer mal porque “no te quedó otra opción”; siempre las hay, y te vamos a ayudar a encontrarlas y también a que disfrutes un gustito por aquí y por allá. Consultamos a Montserrat León, licenciada en Nutrición y creadora de @nutrikuxtal, para que nos compartiera sus sabios consejos para comer saludable fuera de casa y no morir en el intento.

POR DANIELA SERVÍN



Básicos

Vamos a empezar a sentar unas cuantas bases para que te des una idea de cómo elegir mejores opciones. “Muchos se asustan cuando salen a comer porque piensan que no habrá opciones saludables o que es necesario ir a un restaurante ‘healthy’ para poder encontrarlas, ¡pero es mentira! Es muy fácil seguir tu plan de alimentación y comer saludable en cualquier lugar al que vayas”, asegura Montserrat. ¡Toma nota!

1

1. CUIDA TUS PORCIONES

Esta es la regla número uno para la moderación. Es muy común que en los restaurantes las porciones excedan lo que necesitas o los platillos vengan en cantidades desproporcionadas. Si conoces bien tus necesidades de carbohidratos, proteínas y grasas, apégate a ellas sin importar si dejas un poco de comida en el plato. Si es un platillo muy grande o denso en calorías, por ejemplo una pasta, la mejor opción es compartir con alguien o pedir la mitad para llevar.

2

2. ELIGE BIEN TUS CARBOHIDRATOS

Si mides bien este macronutriente es casi seguro que saldrás bien librada de una comida fuera de casa. “Si ya comiste sopa de pasta, evita consumir tortillas con tu plato fuerte y viceversa. La mejor opción es un consomé de pollo o algún caldo que no tenga arroz o tortilla, para que acompañes tu plato fuerte con alguno de éstos”, recomienda.

3

3. OJO CON LA GRASA

Ten en cuenta la preparación de los platillos. Dile no a los capeados, empanizados o fritos; sabemos que son deliciosos, pero también tus principales enemigos si estás cuidando tu dieta. También evita proteínas muy grasosas como algunos cortes de carne roja y quesos grasosos.



¿Me puedo preparar desde antes?

Si tienes una comida de cumpleaños, una cita o reunión familiar, lo más probable es que sepas con anticipación que vas a salir a algún sitio y puedas tomar algunas medidas de prevención, para disfrutar en la mayor medida posible. “Siempre recuerdo a mis pacientes que estar bajo un régimen de alimentación no te impide salir a festejar con tus amigos, familia o compañeros de trabajo a cualquier evento que tengas, la clave es saber controlarte”, comenta nuestra nutrióloga. Aquí hay algunos tips que puedes seguir el día de tu compromiso social:

1. Controla tus porciones a lo largo del día.

Cuida que si vas a salir de casa, el resto de tus comidas sea tan ligero como sea posible, es decir, bázate en vegetales y proteína para horrar calorías y carbohidratos que podrías querer disfrutar durante tu salida.

2. Haz ejercicio.

Así compensarás un poco tu ingesta calórica si te excedes en la comida.

3. Checa el menú con anticipación.

Esto te ayuda a saber desde antes qué es lo que quieres ordenar, para que al llegar ahí no estés tentada por el hambre a lo que van a pedir tus acompañantes.

4. Toma suficiente agua.

Así evitarás retener líquidos y te sentirás más saciada.

Conviértete en una experta



Para reducir la cantidad de calorías ocultas en tus alimentos, sigue estos sencillos trucos que puedes convertir en un hábito siempre que comas fuera de casa.

- **Comienza con una sopa.** De esta forma empezarás a controlar el hambre antes de elegir erróneamente tu plato fuerte.
- **Elige tus guarniciones.** Cámbialas a tu favor y no las hagas protagonistas de tu platillo. “Siempre es preferible una guarnición de ensalada verde o verduras (al vapor o a la plancha), aunque si no comiste arroz antes del plato fuerte, también se puede agregar como acompañante o incluso pasta con salsa de jitomate”, recomienda Montse. “No es lo ideal consumir papas fritas o puré de papa, pues tienen un alto contenido calórico. Si tienes mucho antojo de papas pueden ser papitas cambray”.
- **Cuida tus condimentos.** Acostúmbrate a comer tus ensaladas con vinagreta o un poco de aceite de oliva. Evita mayonesa con chipotle, salsa tampico, agridulce, catsup, BBQ, y aderezos como ranch, César y mil islas. Cuida también tu consumo de sal.
- **Pide poco a poco.** Si llegas con mucha hambre, empieza pidiendo una entrada o sopa, y si no quedas satisfecha ordena algo más después. De otra forma el antojo puede hacerte pedir de más desde el principio y terminarás comiendo más de lo necesario.
- **Toma tu tiempo.** Muchas personas no son conscientes de que el tiempo en el que consumen los alimentos importa mucho. “Mastica bien cada bocado, entre 10-13 veces. Comer con calma y analizar cada bocado te ayudará a darte cuenta cuando ya estás satisfecha y evitará que sigas comiendo sin tener hambre”, aconseja.



CUIDADO CON...

1 Picar pan y tostadas

Ok, sabemos que este es uno de los puntos más difíciles. ¿Quién se puede resistir a unos cuantos totopos con salsa o un trozo de pan con mantequilla? Por más difícil que parezca, nuestra recomendación es que lo evites. Estarás sumando carbohidratos a la cuenta sin percatarte.

2 Llegar con mucha hambre

Es un error muy común que puede hacer cambiar tus intenciones de comer saludable en un instante. Si te sientes con mucha hambre antes de salir, puedes ingerir un snack como una porción de fruta para calmar la ansiedad de llegar y terminar con todo el menú.



3 Siempre elegir la ensalada

“Hay ensaladas que pueden llegar hasta las 1,000 kcal. No debemos creer que sólo por tener el nombre “ensalada” significa que sea saludable o baja en calorías; debes fijarte en el tipo de aderezo, que no tenga tortilla frita o pollo empanizado, entre otras cosas”, comenta Montserrat. Te recomendamos que mejor pidas proteína como pollo o pescado al horno sin muchos ingredientes y lo acompañes de guarniciones de tu elección. Entre más sencillo, mejor.

4 Lanzar todo por la borda

Ya saliste, comiste de más o no hiciste las mejores elecciones. ¿Qué crees? No pasa absolutamente nada. La única manera en que lo puedes empeorar es adoptar una mentalidad de todo o nada, sentir que fracasaste y seguir comiendo mal todo el día o todo el fin de semana. Simplemente vuelve a tu alimentación normal y verás que no habrá mayores consecuencias.





Si quiero pedir un postre, ¿cuál es la recomendación?

“Siempre es mejor optar por un postre lo más natural y ligero posible. El dulce no está peleado con la pérdida de peso o con un estilo de vida saludable, sólo hay que saber elegir”.

La recomendación:

frutas naturales, yogur desnatado, miel, granola, gelatina, nieves y tartas de fruta, postres reducidos en grasa o azúcar.

Intenta evitar: cremas, caramelo, fritos, mucho contenido de pan como waffles, pasteles y panqués.

Favorito WH: nieve de limón o un latte con leche light.

Bebidas

EN EL DESAYUNO:

Prefiere: té o café endulzado con stevia, jugo verde sin fruta o licuados a base de leche vegetal y sin azúcar.

Evita: jugo de fruta, chocolate caliente.

COMIDA Y CENA:

Prefiere: agua mineral, refrescos sin azúcar, agua natural.

Evita: aguas de fruta con azúcar, refrescos, cocteles como piñadas, naranjadas y limonadas con jarabe.

Favorito WH: agua mineral con limón

¿Y EL ALCOHOL?

“Las cervezas siempre se antojan a la hora de la comida, así que trata de pedir cerveza ‘light’, que tiene menos contenido calórico, y evita las artesanales. Si quieres cohol, lo mejor es que sea whisky en las rocas o con agua natural, vodka o tequila blanco, no reposado”, es el consejo de la nutrióloga. “Los digestivos tienen una cantidad de azúcar muy alta, no recomiendo que se consuman con frecuencia, pero si no puedes evitarlos, trata de tomar mucha agua”.

Para cerrar con broche de oro





Guía rápida por la ciudad

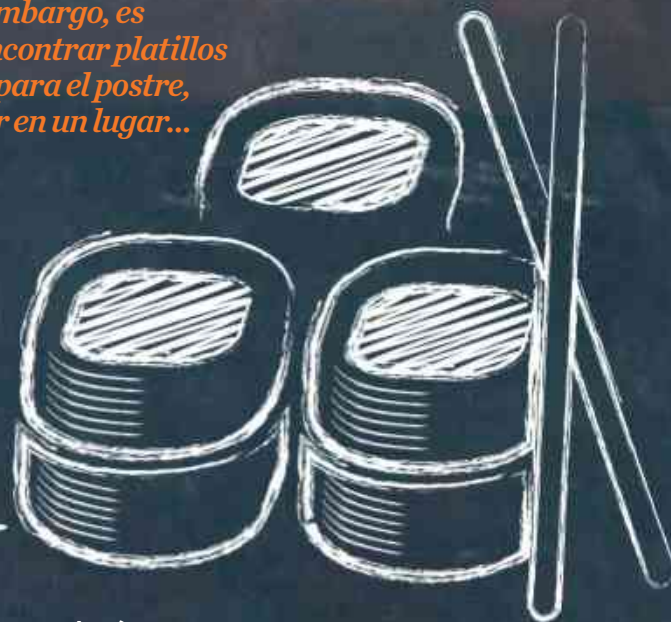
Sabemos que cada gastronomía es diferente y por su naturaleza habrá unas más saludables y nutritivas que otras. Sin embargo, es prácticamente seguro que en cualquier lugar puedes encontrar platillos saludables. Si lo que quieres es guardar tus calorías para el postre, te dejamos una pequeña guía para saber qué ordenar en un lugar...

JAPONÉS

Más nutritivo: arroz gohan, pescados blancos, cortes crudos, brochetas asadas, teppanyaki, salsa de soya y chiles toreados.

Menos nutritivo: yakimeshi (arroz frito), tempura (capeados), rollos empanizados, salsas cremosas y dulces.

Favorito WH: sashimi de atún o salmón.



ITALIANO

Más nutritivo: carpaccio de res, salmón o pulpo, ensalada caprese, sopa minestrone, pasta con jitomate, pizza margarita.

Menos nutritivo: pastas cremosas, pizza de quesos o embutidos, mantequillas y cremas.

Favorito WH: carpaccio de res, champiñones y parmesano.



ARGENTINO

Más nutritivo: ensaladas con vinagreta, consomé de pollo, jugo de carne, cortes magros como arrachera, tampiqueña o pechuga de pollo.

Menos nutritivo: empanadas, sopas cremosas, cortes grasosos como rib eye o churrasco, quesos fundidos, chorizo y longaniza.

Favorito WH: fajitas de res o pollo con ensalada.



MEXICANO

Más nutritivo: quesadillas al comal, enchiladas sin freír, quesos blancos, consomé de pollo y sopa de verduras.

Menos nutritivo: sopas y flautas, quesos amarillos, grandes raciones de arroz, tortas y pambazos.

Favorito WH: sopa de hongos.



¡Sé consciente y disfruta! Recuerda que tu alimentación debe tener un balance para ser sostenible y que la puedas convertir en un estilo de vida. Estar bajo un régimen alimenticio no debe privarte de salir y disfrutar con tus amigos y familia.

Mente Fuerte



TRUCOS Y CONSEJOS PARA DOMINAR TU MENTE

PÁGINA 77

MADRE SOLTERA

¿Tendrías un bebé sola? Aquí los pros y contras.

PÁGINA 81

BIENESTAR LABORAL

Estrategias para despedirte del estrés

*La guía
infalible
para mejorar
la confianza
en ti misma*

Así como te gustaría tener cejas perfectamente cuidadas todo el tiempo, quieres más autoestima, pero te has rehusado a sentar las bases que aumentarán tus posibilidades de conseguirlo. Así que nos hemos acercado con los expertos para traerte las mejores estrategias para lograrlo. No es física cuántica, pero nadie más puede hacerlo por ti.

POR LAURA BEIL



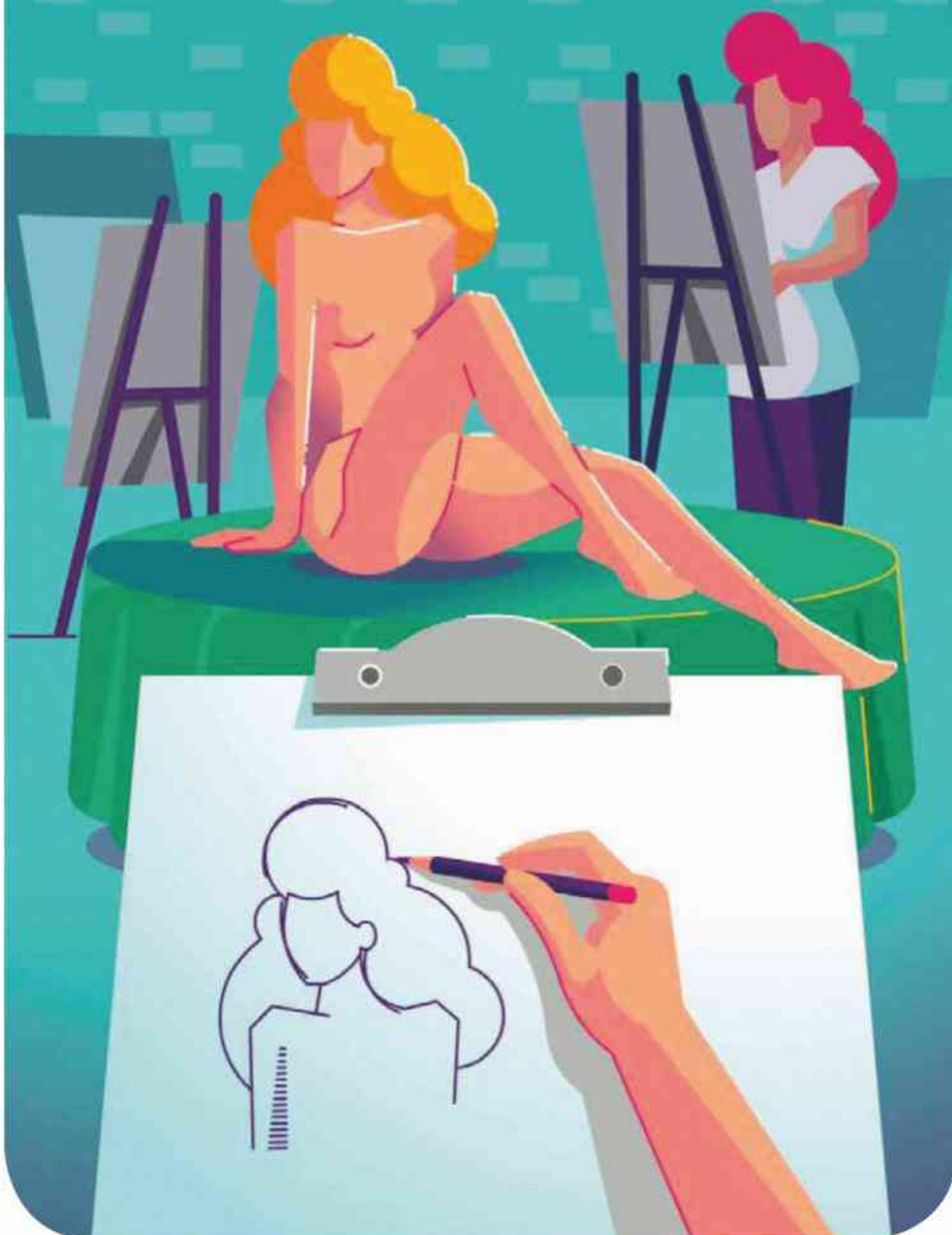
1 BLINDA TUS REDES SOCIALES CONTRA EL FUTURO

En un pequeño estudio, los investigadores de la Universidad de Cornell, en Nueva York, encontraron que los estudiantes que se sentaron a ver sus propios perfiles de Facebook informaron experimentar un aumento mayor de la autoestima que quienes se sentaron frente a un espejo o vieron fotos de sí mismos. Sospechan que esto se debió a la forma en que las redes sociales te ayudan a controlar cómo te presentas ante el mundo. En cuanto al impacto general de las redes sociales en la autoestima, el veredicto del jurado es que es necesaria más información. Sin embargo, si tu consumo te deprime en vez de mejorar tu ánimo, hay algunas medidas que puedes adoptar sin tener que abandonar tus redes sociales. “Es fácil olvidar cuánto control tienes sobre el contenido que consumes”, asegura la doctora Sarah Vohra, psiquiatra, escritora y columnista de *WH*. “La próxima vez que navegues en tu feed, presta atención a cómo te hace sentir cada publicación y deja de seguir o silenciar a cualquier persona o cuenta que tenga un impacto negativo en tu bienestar mental, luego sustitúyelas con cuentas que te inspiren. Se trata de hacer que tus redes sociales sean representativas de tu vida y tus intereses”.

2

DIBUJA DESNUDOS

Si dibujar la forma de un extraño desnudo suena como otra de las cosas que agregarías a la interminable lista de actividades para una despedida de soltera en las que no quieres participar, entonces escucha esto: trazar la curva de un codo, tobillo o pene en papel podría mejorar tu imagen corporal. Investigadores de la Universidad Anglia Ruskin llevaron a cabo tres estudios en un intento por establecer en qué medida dibujar desnudos es efectivo para mejorar la imagen corporal. Descubrieron que asistir a una clase durante seis semanas mejoró significativamente la imagen corporal (el aprecio y orgullo del cuerpo) y redujo la ansiedad provocada por la presión social sobre el físico, postulando que al hacerlo, los participantes obtuvieron representaciones realistas de cómo se ven los cuerpos. Ten listos los carboncillos.





3 RESPIRA MAS FACIL

A riesgo de sonar como un líder de equipo en *The Apprentice*, lo estás haciendo mal. “La forma en que respiras está controlada por tu sistema nervioso autónomo (SNA) y cambia en respuesta a tu entorno. Sin embargo, la respiración es la única función gobernada por el SNA que está completamente bajo tu control”, asegura Richie Bostock. “La respiración diafragmática lenta estimula el nervio vago, el que controla tu sistema nervioso parasimpático (descanso y digestión)”. Si no tienes tiempo para contar tus inhalaciones y exhalaciones, puedes activar el sistema nervioso parasimpático al hacer que la exhalación sea más prolongada que la inhalación. Una investigación encontró que ser más consciente de las señales internas de tu cuerpo (sí, la respiración, pero también los latidos del corazón y la sensación de hambre) puede promover una imagen corporal positiva.

4 HABLA BIEN DE ALGUIEN

Resulta que los chismes y la autoestima van de la mano y no porque hayas traído la falda atorada en los calzones toda la mañana. Hablar positivamente sobre otras personas puede tener un efecto similar en tu autoestima. Investigadores de la Universidad de Staffordshire interrogaron a 160 personas sobre su hábito de chismear y descubrieron que una mayor cantidad de chismes se correlacionaba con un mayor apoyo social. En un estudio de seguimiento, se les pidió a 140 participantes que hablaran sobre una persona ficticia positiva o negativamente, quienes hicieron lo primero tuvieron niveles más altos de autoestima.

5 HAZ UNA POSE DE PODER

La idea de que adoptar una postura poderosa puede aumentar tu autoestima ganó fuerza gracias a un estudio de 2010 y la posterior conferencia TED de una de las autoras, Amy Cuddy. Ella y su equipo afirman que mostrarte fuerte de manera no verbal (manos en las caderas, piernas abiertas) puede aumentar la testosterona y disminuir el cortisol, al tiempo que aumenta la sensación de poder y la tolerancia al riesgo. Antes de subirte a la mesa a mitad de la reunión, golpeándote el pecho, debes saber que a pesar de los múltiples intentos, los investigadores no han podido replicar sus hallazgos y, hoy, la teoría de que las poses de poder pueden influir en tus hormonas ha sido ampliamente desacreditada. Desde entonces, Cuddy ha suavizado sus afirmaciones, destacando que la demostración de poder aún puede tener un impacto significativo en las emociones. La directora de reportajes de *WH*, Nikki Osmann, probó la teoría antes de una presentación ante un auditorio abarrotado a principios de este año. “Hay algo que engaña a tu mente para que te sientas más segura”.



6 EDITA TU CIRCULO SOCIAL

Eliminar amigos cuenta con un sello de aprobación científico. Investigadores de la Universidad de Waterloo, Canadá, exploraron la relación entre la imagen corporal y los lazos sociales en un intento por averiguar si la apariencia de quienes te rodean puede influir en tu propia imagen corporal. Le pidieron a 92 estudiantes que hicieran un diario durante una semana, en el que anotaran sus reflexiones sobre sus interacciones con ‘personas interesadas en el físico’ y ‘personas no interesadas en el físico’. Los resultados confirmaron lo que probablemente sospechaste después de pasar una tarde con esa amiga que no tiene nada bueno que decir sobre sí misma. Pasar tiempo con personas que están muy preocupadas por su físico puede ser perjudicial para tu imagen corporal. Por el contrario, pasar tiempo con personas que no están enfocadas en el cuerpo puede tener un impacto positivo al protegerte contra los desórdenes alimenticios y promover un enfoque de alimentación intuitiva. Es un consejo que la entrenadora personal, Laura Hoggins, ha seguido. “He reubicado mi círculo social”, dice ella. “Salgo con personas que apoyan mi éxito físico y no me juzgan si algo de ropa no me queda”.





7 OBTÉN ALGO DE BALANCE



9 ES MOMENTO DE COCINAR

Comprar ingredientes y pararte frente a una estufa suena a algo para lo que, admitámoslo, podrías no tener tiempo; sin embargo, debes saber que el simple hecho de hacer un pequeño espacio en tu agenda para preparar algún alimento es una forma de cuidarte a ti misma. Para empezar, un estudio que analizó las intervenciones culinarias en entornos terapéuticos descubrió que éstas influyeron positivamente en la socialización, autoestima y calidad de vida de los pacientes. No estamos diciendo que te conviertas en un ama de casa de los 60 y que todos los días tengas la cena en la mesa a las 7:00 pm, sino que utilices el mismo enfoque cuidadoso que empleas para ofrecer una cena para tus amigos, en cocinar para ti. “Comer sola es una forma de decir: ‘Soy importante’”, asegura la doctora Jen Nash, psicóloga clínica y creadora del programa de nutrición en línea The Eating Blueprint (eatingblueprint.com). “Trátate a ti misma como lo harías con una amiga o tu pareja, es bueno para tu autoestima, la cual subestimamos regularmente cuando se trata de contrarrestar un bajo estado de ánimo y ansiedad”. Ve a la página 55 para conseguir un boost de autoestima que puedes hacer desde la comodidad de tu cocina.

8 APOYA A UN GANADOR

Era el verano de 2018, México le ganó al campeón defensor en la Copa del Mundo y todo era felicidad. Y no sólo se sintió genial. Cuando la Universidad Estatal de Ohio exploró el impacto de apoyar a un equipo ganador, descubrió que los participantes experimentaron un aumento en su autoestima que duró al menos dos días después de que vieron ganar a su equipo. Razón suficiente para comenzar a seguir a un equipo ganador. ¿No estás dispuesta a cambiar de equipo? Recluta a algunas amigas para ver los partidos. Los investigadores sospecharon que ver un juego con amistades aumentaba la autoestima de quienes le iban al equipo ganador, y tenía un efecto protector en quienes vito-

9 ES MOMENTO DE COCINAR

Comprar ingredientes y pararte frente a una estufa, lo podrías no tener tiempo; sin embargo, dedicar un pequeño espacio en tu agenda para preparar la comida es tu misma. Para empezar, un estudio que analizó los efectos de los tratamientos terapéuticos descubrió que éstos influyeron en la salud y calidad de vida de los pacientes. No es

Comprar ingredientes y pararte frente a una estufa suena a algo para lo que, admitámoslo, podrías no tener tiempo; sin embargo, debes saber que el simple hecho de hacer un pequeño espacio en tu agenda para preparar algún alimento es una forma de cuidarte a ti misma. Para empezar, un estudio que analizó las intervenciones culinarias en entornos terapéuticos descubrió que éstas influyeron positivamente en la socialización, autoestima y calidad de vida de los pacientes. No estamos diciendo que te conviertas en un ama de casa de los 60 y que todos los días tengas la cena en la mesa a las 7:00 pm, sino que utilices el mismo enfoque cuidadoso que empleas para ofrecer una cena para tus amigos, en cocinar para ti. “Comer sola es una forma de decir: ‘Soy importante’”, asegura la doctora Jen Nash, psicóloga clínica y creadora del programa de nutrición en línea The Eating Blueprint (eatingblueprint.com). “Trátate a ti misma como lo harías con una amiga o tu pareja, es bueno para tu autoestima, la cual subestimamos regularmente cuando se trata de contrarrestar un bajo estado de ánimo y ansiedad”. Ve a la página 55 para conseguir un boost de autoestima que puedes hacer desde la comodidad de tu cocina.



¿Tendrías un bebé sola?

Para algunas mujeres que desean ser madres, la ausencia de una pareja no es un obstáculo para conseguirlo. Ellas nos revelan lo que aprendieron en el proceso y las preguntas que es indispensable hacerse.



Elena tenía 37 años y estaba soltera cuando empezó a plantearse seriamente procrear un bebé. Se había casado a los 20, luego se divorció y esperaba encontrar al padre de sus futuros hijos durante los treintas. “No conocía a la persona adecuada, pero tenía clarísimo que no quería dejar pasar el tren de mi reloj biológico”.

“Deseaba tener un hijo, pero la duda que me corroía era si quería hacerlo por mi cuenta, sin tener una pareja como apoyo”, recuerda. “Lo pensé durante algún tiempo, pero enterré esta idea y pensé: ‘Hay muchas otras cosas maravillosas en mi vida’”, agrega. Sin embargo, el sueño de ser madre persistía en su cabeza. A los 41, y sin un posible padre para sus hijos en su vida, tuvo un momento de lucidez: “De repente, me dije: ‘Sí, claro que quiero’. Así que pedí cita con el médico”. Después de un ciclo de fecundación in vitro (FIV), Elena se convirtió en la orgullosa madre de un niño de ojos azules, Lucas, que ya tiene nueve meses.

La historia de Elena no es tan infrecuente. Un par de amigas suyas se están sometiendo a un tratamiento de reproducción asistida y hay otra que ya se ha convertido en lo que se conoce como “madre sola por elección”. Las cifras de las clínicas de fertilidad revelan muchas historias similares.

La explicación podría estar en que las mujeres nos centramos cada vez más en nuestras carreras profesionales y posponemos el hecho de afrontar la maternidad. Cuando nos damos cuenta de que se nos está acabando el tiempo, cunde el pánico. Pero Peter Illingworth, director médico del grupo IVF en Australia, afirma que en muchos casos se trata de un cliché: “Muchas mujeres recurren a ello porque no han encontrado a la pareja adecuada”.

Etiquetas erróneas

“La típica etiqueta de ‘madre sola por elección’ no me gusta nada”, dice Elena, “porque muchas de nosotras enfrentamos

la maternidad a solas porque no nos queda otra opción al no encontrar al hombre adecuado y no querer renunciar a tener hijos”.

La actitud de la sociedad ha variado mucho en las últimas décadas. Criar a un hijo como familia monoparental u homoparental ya no es un tabú y no es raro quedarse embarazada gracias a una pipeta de succión y espermatozoides donados. “Afortunadamente, ahora se aceptan con naturalidad familias de todos los tipos y tamaños”, afirma Illingworth.

Al margen de estas consideraciones, el hecho de que las mujeres se enfrentan a una fecha límite para su fertilidad es algo muy real. A medida que envejecemos, la cantidad y calidad de nuestros óvulos disminuye. Las tasas de fertilidad comienzan a descender cuando alcanzamos los treinta y disminuyen rápidamente después de los 35. A los cuarenta, la probabilidad de quedarnos embarazadas se reduce al 5%. Este marco temporal, junto con medidas tan publicitadas de empresas como Facebook y Google, que ofrecen a sus trabajadoras la posibilidad de congelar sus óvulos de forma gratuita, podría ser la razón por la que este procedimiento va en aumento alrededor del mundo.

¿Seré capaz?

“Sin embargo, sigue subyaciendo en muchos casos el miedo y la preocupación a las posibles dificultades económicas durante la crianza o a la capacidad para hacer frente a la maternidad en solitario”, afirma la psicóloga clínica Deborah Newburn, del equipo de Person Centred Psychology de Melbourne.

Las preguntas que surgen son interminables. ¿Me lo puedo permitir? ¿Quiénes van a formar mi círculo de apoyo? ¿Cómo voy a afrontar el impacto emocional de someterme a un tratamiento de fecundación in vitro? Y, sobre todo, ¿por qué? ¿Lo deseo realmente? ¿Qué me motiva a hacerlo? Probablemente no sea la mejor decisión si acabas de romper con tu pareja o estás deprimida.

Para Luisa, de 42 años, el porqué lo era todo. “Fue la decisión más fácil y más difícil de toda mi vida”, afirma: “En el fondo, estaba segura de querer ser madre, pero después te complicas en exceso con otras dudas. Me tomé un fin de semana libre para reflexionar y me cuestioné: ‘¿Quieres ser madre realmente?’. La respuesta fue: ‘Sí, sin duda, lo deseo’”.



Una gran carga

En las clínicas de fertilidad, en función de la edad y del nivel hormonal, pueden recomendar la inseminación artificial, es decir, depositar espermatozoides de un donante en tu útero durante la ovulación, o la fecundación in vitro, junto con un tratamiento hormonal para estimular el crecimiento de los óvulos. El proceso consiste en la extracción del óvulo mediante un procedimiento con anestesia local o general y la posterior fecundación en un laboratorio. Después, el embrión se implanta nuevamente en el útero.

Illingworth explica que “es muy importante que las mujeres que van a seguir cualquier método reflexionen sobre las implicaciones a largo plazo: qué contarle al niño y cuándo, y cómo lidiar con la posibilidad de que quiera ponerse en contacto con el donante en un futuro.

“Otro factor es el costo. En México, un tratamiento de fecundación in vitro cuesta entre 50 y 100 mil pesos”, según revela la ginecóloga Norma Pérez Ramírez, subespecialista en biología de la reproducción del Instituto Nacional de Perinatología a *Reporte Índigo*.

Si terminas decidiéndote, recuerda que no hay algún tipo de garantía de que vayas a acabar con un bebé entre los brazos. Por este motivo, los especialistas advierten que “a la hora de planificar y tomar una decisión, una de las cuestiones más importantes es someterse a una evaluación realista para saber la probabilidad exacta de que el tratamiento funcione y no te termine frustrando”.

Incertidumbre

Mientras que en el caso de Elena, la fecundación in vitro fue un éxito total a la primera, para Laura, el proceso resultó mucho más complicado. Estaba a tres meses de cumplir los 40 años cuando habló por primera vez del tema con un especialista: “Me dijeron que era técnicamente estéril, algo difícil de escuchar a los 39”, afirma. “Necesité 54 óvulos y tres ciclos de fecundación para quedar embarazada de su hija, toda una montaña rusa con su propio costo emocional: “Mis amigos me apoyaron durante el proceso, pero es difícil ver que no logras tu objetivo y que todas tus compañeras de trabajo están embarazadas o se quejan de lo difícil que es educar a sus hijos. En esos momentos, quieres gritar: ‘¡Ojalá fuese yo!’”.

El tratamiento de fecundación in vitro tiene algunos efectos secundarios físicos, como la hinchazón o las náuseas, pero, tal y como apunta illingworth, “lo más duro es la parte emocional. Es una experiencia muy difícil”.

“Las tasas de fertilidad disminuyen rápidamente después de los 35. A los cuarenta, la probabilidad de quedarnos embarazadas se reduce al 5%”.



Tener un bebé por alguno de estos métodos puede convertirse en una travesía horrorosa, pero también en el mejor momento de tu vida. Newburn afirma que “es muy positivo” que exista la oportunidad de elegir, pero también destaca que es importante prepararse para los problemas que pueden surgir durante el camino, independientemente del resultado final: “Podemos sentirnos mal porque ser madre no es lo que esperábamos y, al mismo tiempo, ser felices por el bebé que al final tuvimos. O, por ejemplo, tener sentimientos encontrados sobre cómo será nuestra vida a partir de ese momento si finalmente no damos el paso”.

Un cierto alivio

Para Carmen, que estaba “totalmente decidida” a convertirse en madre, abandonar la fecundación in vitro después de ocho ciclos infructuosos

la dejó con una extraña sensación de sufrimiento y alivio.

Carmen afirma: “Sigue siendo un tema que todavía no tengo bien resuelto a nivel emocional. Necesito aún algo de tiempo. Lo que sí sé es que desde el principio me propuse hacer todo lo que estuviese en mi mano para lograr ser madre, y sin duda lo he hecho aunque no haya alcanzado mi objetivo”.

Aquellas que sí lo consiguen pueden encontrarse en su camino con momentos difíciles como las continuas visitas al médico como madres solteras o las cargas económicas que deben afrontar, pero para la mayoría, los pros de la maternidad superan con creces cualquier contrariedad que se pueda presentar. “Cada día que pasa es más gratificante”, afirma Laura: “Mi hija tiene siete años y lo es todo para mí. Simplemente no puedo imaginar mi vida sin ella”.



SER O NO SER

Antes de lanzarte a tener un hijo, hazte estas preguntas. Te ayudarán a tomar la decisión.

¿ME LO PUEDO PERMITIR?

Más allá del gasto inicial que conlleva la inseminación artificial o la fecundación in vitro, también debes tener en cuenta tu situación económica, no sólo la actual, sino la que prevés para el futuro. ¿Cuánto tiempo estarás de baja por maternidad? ¿Puedes asumir el costo del cuidado de un bebé? ¿Y el de su educación?

¿A QUIÉN TENDRÉ DE APOYO?

Es fundamental contar con un equipo de personas a las que recurrir antes y después del proceso de reproducción asistida. Puede haber alguien fantástico para acudir a las citas contigo y otro con quien distraerse y reírse un poco.

¿CUÁL ES MI MOTIVACIÓN?

Puede que siempre hayas soñado con el hecho de ser madre, pero es fundamental reconocer si alguna situación emocional o sucesos vitales (como una ruptura, una depresión o la soledad) te están empujando a ello. Un psicólogo puede ayudarte a identificar y resolver estos asuntos.

¿CONOZCO BIEN LOS PROS Y LOS CONTRAS?

Hay algunos aspectos muy ilusionantes, pero si al final ganan los contras intenta no ser dura contigo misma. Se trata de asumir que has tomado la decisión con la información que tienes en ese momento determinado. No pasa nada por cambiar de opinión en el futuro si contamos con más datos o varía alguno de los aspectos de nuestra vida.



El camino hacia el bienestar **EN EL TRABAJO**

Vence al estrés, encuentra tiempo (¡ininterrumpido!) para ir al gimnasio y aumenta tu energía al final del día. ¿Lista para empezar a trabajar?

POR RACHEL MORRIS

Cachorros de compañía

Investigaciones muestran que tener perros en la oficina disminuye la ansiedad en los empleados y aumenta la eficiencia. ¿Quieres llevar al Milanese al trabajo? Sigue estas sencillas recomendaciones.

1. Los compañeros de trabajo comienzan a estornudar
Primero, verifica que nadie sea seriamente alérgico. Luego, para reducir los alérgenos, baña a tu perro antes de llevarlo al trabajo.

2. El perro interrumpe tus conferencias telefónicas
Deja a los perros conversadores (así como a los ansiosos y agresivos) en casa. Si tu cachorro necesita mejorar sus modales, considera pagar un entrenamiento adicional.

3. Tu jefe tropieza con un juguete chillón
Mantén los juguetes y platos de agua alejados de las áreas de alto tráfico y utiliza una correa corta para reducir la posibilidad de que alguien se tropiece con ella.



Atleta en el trabajo

Amelia Boone no sólo es una de las mejores corredoras de carreras con obstáculos en el mundo, sino que también es abogada corporativa de tiempo completo. A continuación, la campeona mundial de Spartan Race (y ultramaratonista) explica cómo hace malabares con el trabajo y el ejercicio.

Entreno cuando nadie me necesita

“Corro a las cuatro de la mañana, cinco veces a la semana. Esas horas son mi ‘tiempo para mí’. Sé que ninguno de mis compañeros de trabajo me buscará, y este entrenamiento hace que mi día arranque”.

Tengo una ducha cerca del trabajo

“Justo después de mis entrenamientos matutinos, me subo al auto y voy a un gimnasio cerca de mi oficina para arreglarme. Al no volver a casa, ahorro tiempo. Además, guardo ropa, toallas y zapatos en mi auto para estar siempre lista para entrenar –y por si olvido empacar unos pantalones la noche anterior”.

Hice de mi oficina una zona de recuperación

“En mi escritorio guardo un rodillo de espuma, ligas de resistencia TheraBands y separadores de dedos Correct Toes. Hago ejercicios de fisioterapia durante los descansos o ‘toco el piano’ con los dedos de los pies mientras trabajo. También tengo un escritorio ajustable para estar de pie”.

UNA VICTORIA SALUDABLE

¡Hola, esposa de la oficina! “Tener un amigo en el trabajo es un importante indicador de satisfacción laboral y desempeño”, explica la investigadora de la felicidad, Cassie Mogilner Holmes. Proponte comer, tomar un café o, incluso, simplemente tener una conversación que sea ajena al empleo con un colega una vez por semana.

¡Flexibilidad laboral!

Al tradicional horario laboral de nueve a cinco no le importa que tu terapeuta tenga exactamente la misma jornada o que la salida de la escuela de los niños sea a las tres de la tarde. “El horario laboral estándar simplemente no se ha mantenido al día con las demandas y complejidades de la vida moderna”, explica Annie Dean, quien luego de tener hijos necesitaba más flexibilidad laboral, así que cofundó Werk para ayudar a las empresas a personalizar sus políticas de flexibilidad. ¿Te gusta la idea de reelaborar tu día? Usa estas estrategias para lograrlo.

Paso 1:

Examina tu horario

Identifica las formas en que te afecta. Tal vez no puedes alejarte de tu escritorio para asistir a las citas médicas o tus ruidosos compañeros de trabajo hacen que pensar sea complicado. Luego, encuentra una solución: llega un poco más temprano para que puedas escabullirte un un par de horas al mes para ver a tu médico o laborar desde la tranquilidad de tu casa un día a la semana.

Paso 2:

Habla con tu jefe

Primero, pregunta si ya hay una política flexible en la empresa. ¿No la hay? Presenta tu caso, enfatizando el hecho de que el cambio en tu horario te ayudará a realizar mejor tu función. “Prepara un plan para mostrarle a tu jefe cómo piensas seguir cumpliendo con tus objetivos”, sugiere Dean.

Paso 3:

¿No hubo suerte?

Comienza a buscar trabajo

Si todo lo demás falla, puede que sea hora de buscar otro empleo. “No te desanimes”, dice Dean. “Construir una carrera que ames y la vida que mereces es posible. Sólo requiere un poco de planificación”.



Acaba con el estrés

No te gusta llegar al trabajo llena de ansiedad por la lista de tareas del día, y a tu jefe tampoco le emociona. Pero, ¿qué es lo que realmente nos está agotando? Con la ayuda de SurveyMonkey Audience encuestamos a más de 600 mujeres. Surgieron estas estadísticas, usémoslas para crear mejores días en el futuro.

¿La clave #1 para la felicidad laboral?

Completar una tarea significativa de la cual te sientas realmente orgullosa, punto. Sorpresa: los elogios de tus superiores son lo de menos. ¿Quieres un consejo? Pregúntale a tu jefe cómo puedes involucrarte más en los proyectos que más te entusiasman.

Sácalo y luego ejercítate.

Para aliviar el estrés relacionado con el trabajo, el 44 por ciento de las mujeres se desahogó con familiares y amigos y el 46 por ciento hizo ejercicio. Tomar vacaciones y preparar comida también ocuparon un lugar destacado en la lista de técnicas para aliviar el estrés.

Establece límites

Más de la mitad de las mujeres dijeron que sienten que se espera su disponibilidad las 24 horas del día, y esto agrega estrés y las hace perderse la diversión. Programa un horario sin teléfono y avisa a tus colegas el momento en que no estarás disponible, para que no tengan la tentación de molestarte.



Vuélvete Zen



Relájate durante tu trayecto al trabajo. Somos fanáticas de la aplicación Calm, que ofrece contenido de meditación y estiramiento, así como los sonidos de la naturaleza e historias para dormir. Para disfrutar lo que ofrece esta app, o los nuevos éxitos de Ed Sheeran, nosotras recomendamos los audífonos WF-1000XM3 de Sony. Su tecnología de cancelación de ruido no tiene paralelo en el mercado. Además, si pones el dedo encima del audífono, se bajará el volumen para que puedas escuchar el sonido ambiente. De esta manera, podrás charlar al instante con alguien sin tener que quitarte los audífonos. Encuéntralos en store.sony.com.mx, \$4,999

UNA VICTORIA SALUDABLE

¿En tu oficina no hay escritorios para trabajar de pie? Camina mientras estás al teléfono o lees notas. Si es posible, realiza tus juntas de manera móvil (de preferencia en un espacio verde).

En defensa del entrenamiento por la tarde

¿Quieres saber la mejor estrategia de Chris Jordan, director de fisiología del ejercicio, para salir de la oficina renovada y llena de energía? Sudar (casi) al final del día. “Hago un entrenamiento breve pero vigoroso antes del anochecer, luego vuelvo a trabajar de 30 a 45 minutos”, explica. “Regreso a mi escritorio con más energía, un mejor estado de ánimo y una mente despejada. También me permite ser una persona más amable fuera de la oficina”.



UNA VICTORIA SALUDABLE

Las plantas de interior no son las únicas que necesitan luz solar. Las investigaciones muestran que los empleados que están expuestos a la luz natural en el trabajo tienen menos probabilidades de experimentar ansiedad o depresión. Come afuera o sal al menos una vez al día.

43

por ciento de mujeres informó que se toman un día de salud mental cuando lo necesitan (aunque algunas se sienten más cómodas llamándolos “ausencias por enfermedad”). Como sea que lo llames, ¡bien por tomarte ese tiempo!

Revive y prospera

¿Tienes un día de trabajo durísimo en el que luego de las seis de la tarde sólo quieres hibernar en el sofá en silencio porque quedaste totalmente exhausta? “Las personas a menudo se van a casa al final del día con la menor cantidad de energía para hacerle frente a las relaciones más importantes en su vida”, dice Jordan.

¿La solución? La oscilación energética. “Piensa en cada día como un montón de carreras cortas en vez de un maratón”, dice Jordan, quien aconseja dividir tu día, de ocho a 10 horas, en lapsos de una hora y realizar descansos de “recuperación activa”. La clave es desconectarse de lo que estás haciendo y reubicarte cada 60 minutos. La recompensa general: energía sostenida. Ten en cuenta que las pausas no deben ser largas para que sean efectivas. Lo que ayuda: alejarte de tu escritorio y llamar a un ser querido, escuchar música o un podcast, mirar una foto de tu familia o pasear por las inmediaciones mientras planeas el fin de semana. Muy simple, ¿no lo crees?



Luce increíble



CAMBIOS SENCILLOS, RESULTADOS ASOMBROSOS

PÁGINA 88
ACEITES

Elegimos los mejores para rostro y cuerpo.

PÁGINA 90
EDITOR'S PICKS

Este mes, nuestros favoritos son totalmente rosas.

PÁGINA 91
ATRÉVETE

Prendas asimétricas. Un *must* en esta temporada.

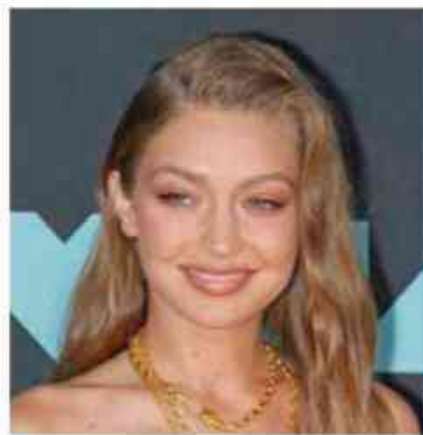
*No olvides el
hilo dental.*

La hora del postre

Atrae todas las miradas con las
tendencias de color inspiradas
en tus antojos más dulces.

POR IANTHA YU

Caer en la rutina del color de cabello es más fácil que posponer la alarma un lunes por la mañana. Pero resulta que la última tendencia que está encendiendo Instagram se inspira en una de nuestras cosas favoritas: ¡comida! Desde caramelo hasta rosa como algodón de azúcar, los tonos inspirados en bocadillos dulces oficialmente se han convertido en nuestras referencias preferidas para el color. Y esto no necesariamente significa un cambio de tono drástico. “Aquellas con una base clara pueden optar por un rubio galleta, o un tono soda de vainilla, mientras las más oscuras pueden inclinarse por un castaño pastel de chocolate”, dice el estilista Anthony Nader. “Lo que amo es que estos tonos son realmente interesantes pero fáciles de llevar”. Consuéntete con uno de estos looks –sin calorías extra requeridas.



En el menú Rubio galleta

Cremoso y dorado, este delicioso tono involucra matices cálidos y fríos para iluminar instantáneamente la complexión de tu cabello. En el salón, pide “la cabeza completa y llena de finas luces con una raíz no muy alta, lo que significa que la aplicación del color debe empezar a unos 2.5 centímetros de la raíz”, dice Jordan Hone, director de Sloans al norte de Sídney y artista invitado de L’Oréal Professionnel. “También puedes intentar pedir algunas secciones con balayage para añadir profundidad”.

ES BUENO SABERLO

Este color se beneficia de un estilizado regular con una herramienta caliente. “Una onda suave permite que la luz natural toque distintas áreas del cabello, y a su vez ayuda a que los tonos brillen a través de ellas”, apunta Hone. También es un color de mucha técnica, así que lleva un par de revistas porque estarás varias horas en el salón.

SÍRVELO CON

1. Kérastase Masque Ultra-Violet, \$960. Úsala una vez a la semana para tener el color bajo control y eliminar tonos anaranjados.

2. Dyson Airwrap, \$13,999. Una de las mejores inversiones que puedes hacer. Crea estilos en segundos para resaltar la profundidad de tu color.

3. Aveda, Paddle Brush De Madera, \$600. Simplemente lo debes tener. Distribuye los aceites de raíz a punta y mejora el brillo en todo el cabello.

3. Aveda, Paddle Brush De Madera, \$600. Simplemente lo debes tener. Distribuye los aceites de raíz a punta y mejora el brillo en todo el cabello.



En el menú Castaño pastel de chocolate

Esta temporada el color castaño deja atrás los tonos cenizos para recibir un matiz más vibrante que destaca los acentos cálidos –justo como espirales de glaseado de chocolate. “Pide luces de balayage que agreguen un toque de luminosidad a tu cabello castaño oscuro”, recomienda Hone. “Es un color decadente. Perfecto para tonos de piel dorados”.

ES BUENO SABERLO

¿No tienes mucho presupuesto para el estilista? Te entendemos. “Este es un color de bajo mantenimiento que únicamente necesita ser retocado cada seis a 10 semanas”, explica Hone.

“Este color se ve genial con sólo lavarlo y no peinarlo, gracias a sus distintos tonos, lo cual significa mínimo tiempo para estilizarlo. Mantenlo hidratado con productos de calidad”.

SÍRVELO CON

1. Acondicionador Antifrizz Hidratante Bumble & Bumble, \$750. Contiene seis aceites ligeros que hidratan y dejan el cabello súper sedoso y sin frizz para salir del agua y no peinarlo.

2. John Frieda Brilliant Brunette Shampoo Protector, ppv. Cuida tu tono castaño y su luminosidad, ya que protege el color y revela sus multitonos y textura.

3. Moroccan Oil Protect & Prevent Spray, ppv. Protege y humecta el cabello sin dejarlo pesado cuando quieras peinarlo con calor.





En el menú Rosa algodón de azúcar

Hemos visto a este dulce tono pasar por la alfombra roja (hola, Maisie Williams) y lo mejor es que funciona perfecto también en la vida real. “El truco está en ponerte un color que destaque una variedad de oscuros y claros mezclados”, dice Hone. “Las personas con piel clara pueden optar por un tono pastel, y si tienes un tono de piel medio u oscuro, experimenta con los rosa más opacos”.

ES BUENO SABERLO

No te vamos a mentir, este es un color de alto compromiso que requiere preparación, especialmente si tienes el pelo negro o café. “Si es oscuro, tu estilista tendrá que preaclarlo durante varias visitas, lo cual se logra con mechas”, explica Hone. “El look es una inversión también. Prepárate para volver al salón cada tres o cuatro semanas”. En cuanto al estilizado en casa, él sugiere secar tu pelo en lacio y luego usar una plancha para crear ondas suaves. Qué dulce.

SÍRVELO CON

1. Not Your Mother's Plump for Joy Dry Shampoo, \$128.

Rocía un poco en tus raíces y peina con los dedos para crear volumen instantáneo. Además, huele delicioso.

2. Drybar, The Tress Press Digital Styling Iron, \$3,600. Una sola herramienta que alacia, ondula o riza, al mismo tiempo que añade brillo en un solo paso.

3. Elvive Re-Nutrición con Jalea Real, ppv. Nutrición intensa con vitaminas y oligoelementos que fortalece y fija los nutrientes desde la raíz a la punta.



En el menú Soda de vainilla

Como en una cafetería de los años 50, démosle la bienvenida. “Este es un acercamiento más neutral al rubio cálido, con tonos de castaño caoba y dorados”, explica Hone. “También es un tono versátil que crea luz alrededor del rostro. Es la manera perfecta de pasar de un rubio frío a un tono más cálido”.

ES BUENO SABERLO

Mantenerlo no te costará cuotas mensuales. “Espera estar de vuelta en el salón dentro de ocho semanas a tres meses”, dice Hone. Su vibra sutil luce bien ya sea en una cola de caballo o con un peinado elaborado.

SÍRVELO CON

1. Nuxe Huile Prodigieuse, \$360. Aceite en seco multifunción que puedes aplicar al cabello húmedo, que hidrata y repara desde el interior.

2. Schwarzkopf Professional Hyaluronic Moisture Kick Micellar Shampoo, ppv. Este champú mantendrá tu cabello hidratado al máximo con su fórmula libre de siliconas.

3. IKG Down & Out Spray, \$640. Spray texturizante ligero que controla y separa el cabello en seco para estilizarlo súper fácil sin que tengas que lavarlo.





aceites para

1. YOUTH WATERY OIL, GUERLAIN, \$1,300

Este aceite es perfecto para mezclar con cualquiera de tus productos de belleza y skincare y potenciar al máximo el efecto. Agrega unas gotitas a tu base de maquillaje y añade un toque de luminosidad o con tu suero para un tratamiento completo. Crea todas las combinaciones que se te ocurran.

2. MIDNIGHT RECOVERY BOTANICAL CLEANSING OIL, KIEHL'S, \$650

Remueve cualquier rastro de maquillaje e impurezas con este limpiador ligero con extractos botánicos y lavanda. Deja la piel suave, no es comedogénico y es eficaz, aun sobre maquillaje a prueba de agua.

3. CAPTURE YOUTH INTENSE RESCUE AGE-DELAY REVITALIZING OIL, DIOR, \$1,980

Ayuda a reforzar la barrera natural de la piel para mantener la hidratación por más tiempo. Es ideal para piel seca pues su innovadora textura combina el poder revitalizante de un suero y la nutrición de un aceite para una piel radiante, suave y humectada.

4. PHOTO FINISH PRIMER OIL, SMASHBOX, \$845

Una base de maquillaje que se fija a la piel y dura por más tiempo, mientras ayuda a hidratar, reducir la apariencia de líneas finas de expresión y dejar una tez luminosa.

5. THE RENEWAL OIL, LA MER, \$5,100

Con una mezcla de activos marinos llena la piel de vitalidad, al mejorar la producción de colágeno, suavizar futuras líneas de expresión y reafirmar la piel. Aplica de tres a cinco gotas en rostro y cuello, o mezcla con tu humectante o maquillaje. También puedes utilizarlo para el cabello, cutículas o áreas reseca del cuerpo.

6. 100% SQUALANE OIL, BIOSSANCE, \$1,250

Tu piel produce su propia versión de escualano, pero ésta empieza a bajar después de los 20, lo que hace que la piel se vea seca y áspera. Este aceite ayudará a recuperar esa hidratación y que la piel se vea joven y radiante.

Ya sea para el rostro o el cuerpo, estas fórmulas en aceite nutren, suavizan y llenan de vitalidad tu piel. Encuentra el que mejor se adapte a tus necesidades, se volverá un must en tu rutina de skincare.

POR AILEDD MENDUET
FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.



CUERPO

la piel

7. COOLING BALANCING OIL, AVEDA, \$650

¿Tuviste un workout intenso? Masajea este aceite ligero en los músculos cansados y adoloridos para dar una sensación de alivio inmediato y fresca a la piel. Su fórmula contiene menta, manzanilla y mentol completamente naturales y orgánicos.

8. DRY OIL BODY MIST, AHAVA, \$910

Da a tu piel un glow sutil mientras la hidratas con este aceite en spray que no deja una sensación grasosa y se absorbe rápidamente, por lo que puedes traerlo durante todo el día. La fórmula incluye aceite de semilla de jojoba y vitamina E.

9. SHOWER OIL, L'OCCITANE, \$750

Este aceite de ducha se transforma al contacto con el agua y crea una espuma suave para dejar la piel satinada y con un aroma delicioso gracias al aceite de almendra dulce. Una piel mucho más suave al instante.

10. DIVINE OIL, CAUDALIE, \$960

Este aceite es ideal para hidratar la piel después de tomar un baño. Gracias a sus aceites de uva, hibisco, sésamo, argán y los polifenoles antioxidantes exclusivos de la marca deja la piel suave, humectada y con una fragancia floral y amaderada. Una delicia para los sentidos.

11. MONOI BODY GLOW, NARS, \$1,200

¿Extrañando los días de sol? Lo entendemos. Y por eso amamos este aceite con un aroma único que da a la piel un aspecto de bronceado y luminosidad. Aplica después del baño en todo el cuerpo de manera uniforme.

12. BODY REFIRM STRETCH OIL, BIODERM, PPV

Un aceite corporal que no se siente pegajoso y ayuda a mantener la firmeza de la piel, gracias al extracto de alga que contiene y que favorece a la estructura de la piel mejorando la elasticidad y tonificación con un aroma delicioso.



8



9



10



11



12

**AILEDD MENDUET**

Experta de moda y belleza de WH
Mándame dudas y comentarios
de belleza a @womenshealthmx

EDITOR'S PICKS**ROSÉ
GLOW**

Aplica un poco de este pigmento en los puntos altos del rostro (como pómulos, puente de la nariz, arco de Cupido y el hueso de las cejas) con una brocha para agregar luz y un efecto sutil de color perla intenso. No hay duda de que amamos también el packaging en tonos rosas y dorados. Iluminador, Electric Wonder Iridescent Powder, MAC, \$649

FUERTE Y ABIERTA

Esta fragancia está pensada para todas las mujeres que persiguen sus sueños sin miedo. Con notas de jazmín, rosas y chipre la hacen sofisticada y radiante. Además amamos la botella, es la más delgada del mundo. Una delicia para los sentidos. Perfume, Idôle, Lancôme, ppv



The Power of pink

PINK KISSES

Da besos rosas sin miedo. La fórmula de este lipstick evita que se transfiera una vez seco, además de que deja una sensación de confort en los labios. De nuestros favoritos para un color de larga duración. Lipstick, Lip Tattoo, Dior, \$610

**REPAIR SERUM**

Este suero es sin duda de nuestros favoritos eternos para una piel saludable y radiante, y este mes se pinta de rosa con su edición especial en apoyo contra el cáncer de mamá. Un porcentaje de las ventas de este producto se donará a una fundación. Advanced Night Repair, Estée Lauder, \$2,250



Como cada octubre -y siempre- el rosa es un color que dejó de significar debilidad, ahora es fuerza y feminidad a su máximo. Por eso seleccionamos nuestros productos favoritos del mes totalmente rosas.

LIFT & FIRM

Este tratamiento es el mejor primer de maquillaje si buscas que la piel se sienta y vea más firme y tonificada. Puedes aplicarlo, además de en la mañana, por la noche después de tu crema. Sentirás el cambio al instante. Tratamiento, Pink Gravitymud, GlamGlow, \$450, Sephora

**PESTAÑAS
X-LARGE**

¿Más volumen sin sensación pesada? Así es la fórmula en mousse cremosa de esta máscara de pestañas que las mantiene flexibles, levantadas y alargadas gracias a sus innovadores polímeros y ceras batidas que brindan una carga completa y ligera. Máscara de pestañas, Damn Girl!, Too Faced, \$540





1



2



4



ASIMÉTRICO

Esta temporada apuesta por prendas de diferentes largos o de un solo hombro. Te dejamos un poco de inspiración para lograr un outfit de impacto.

POR AILEDD MENDUET

Nuestra
pieza favorita:
un top de una sola
manga. Úsalo con
un pantalón
recto para un
look ganador.

2



- 1. MINIFALDA,
Bershka, \$699
- 2. ARETES,
Parfois, \$249
- 3. TOP,
Zara, \$799
- 4. VESTIDO,
H&M, \$599
- 5. FALDA,
Balenciaga, ppv

3



5



Carolina Herrera

Self-portrait

Zimmermann



LUCE
INCREÍBLE

DEL GYM A LA CALLE

SCRUNCHIES,
Sfera, \$65



LENTES,
DKNY, \$2,299



Raincoat

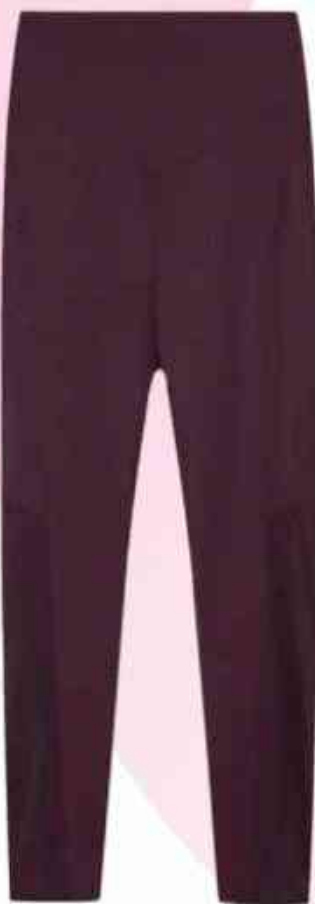


TOP DEPORTIVO,
Lefties \$249



RAINCOAT,
H&M, \$499

JEANS, American
Eagle, \$960



LEGGINGS,
Oysho, \$999

Lleva esta chamarra ligera a todos lados, desde el gimnasio a la escuela o hasta una cena con amigas. Combina con los accesorios correctos y estarás lista para cualquier cambio de clima, con mucho estilo.

POR DANIELA SERVÍN



TENIS,
Nike, \$2,599



BOTAS,
Zara, \$2,199



BOLSA, Bimba
y Lola, \$8,750

FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

Bien viajada



ESCAPADAS RELAJANTES PARA CUERPO Y MENTE



Destreza y relajación

El mundo será tu salón de clases con estos destinos healthy para aprender y descansar.

POR LAURA BEIL

MÉXICO

ELFIE KANYUA, COLABORADORA WHUK

Un rancho... es la clase de lugar donde hay actividades con caballos, ¿cierto?

No hay ni un caballo a la redonda. Este rancho es un refugio de cinco estrellas propiedad de una familia y ha sido un destino secreto para celebridades y aquellos que lo conocen desde los años 40, y el precio lo comprueba.

¿Qué lo hace tan especial? Hay más de 50 clases de dónde elegir para cuando no estés comiendo o relajándote en la alberca, incluyendo escalada, Pilates, zumba, aquaeróbics y box, así como conferencias, conciertos y cursos de escritura y cocina. Es como una escuela divertida para adultos, con lujosas cabañas con vista a las colinas. La multitud es una mezcla de solitarios, grupos y parejas, y encajó perfecto –todos fueron muy amables y sentí como si me uniera a una gran familia.

Con tantas opciones, ¿por qué yoga aéreo?

Decidí enfocar en habilidades aéreas ya que mis extremidades poco flexibles hacen del yoga convencional algo muy retador. Las clases diarias involucraron estar suspendida en una hamaca de seda que desciende del techo. Aileen, la instructora, nos guió a través de las posiciones y encontré que estar suspendida en el aire me quitó la presión del cuerpo, ayudándome a profundizar en los estiramientos mucho más de lo que acostumbro. La sensación de ligereza y el suave columpio

me pusieron en un estado como de trance, y terminaba sintiéndome completamente zen después de cada sesión. Al final de la semana me sentía definitivamente más flexible, me había convertido en una de ellos y estaba determinada a seguir con las lecciones al volver a casa.

Después de todo el estiramiento, ¿qué hay del factor relajación?

Pues aquí es donde entra el rancho, especialmente con su spa, que ha ganado numerosos premios. Mi favorito fue un facial profundo: un tratamiento de 90 minutos usando los productos del spa, en donde disfruté de una limpieza, exfoliación, mascarilla y masaje hasta que mi piel quedó radiante. También probé el tratamiento de renovación de piel Xocolatl, que incluye una exfoliación de cuerpo completo con una mezcla de chocolate y después me envolvieron en una cremosa mascarilla corporal hecha de yogur, y sí, más chocolate. Eliminé capas de piel seca y como resultado obtuve una piel suave como la de un bebé con un olor delicioso. Después de consentirme, me relajé en una de las albercas alrededor del rancho. La única desventaja de este lugar es que eventualmente tendrás que irte y dejar al fantástico staff y a tu nueva familia para volar de vuelta a casa. Como sea, tengo un pequeño presentimiento de que volveré pronto, aunque tal vez la próxima vez probaré con un menos demandante curso de cocina.



NUEVA DESTREZA:
YOGA AÉREO

¿Dónde? Tecate
¿Cuánto cuesta? Siete noches en el Rancho La Puerta desde 79,500 pesos; rancholapuerta.com



INGLATERRA

PERDITA NOURIL, EDITORA DE BELLEZA *WH UK*

¿La recolección de plantas es realmente una destreza?

Sé lo que estás pensando –sueña a algo que harían hombres viejos y barbudos que viven en el bosque y tienen conocimiento enciclopédico sobre plantas. Pues, resulta que sólo la última parte es verdad, porque nuestra recolectora en Totally Wild era una joven madre de dos. También era una gran fuente de conocimiento, algo que descubrí rápidamente, mientras servía al grupo una taza de café de diente de león que ella recolectó y rostizó durante la noche. Nos encontramos en una pradera repleta de delicadas flores silvestres y una vista lejana al mar. Todo era realmente bonito, pero nada gritaba “comida” o “cena”. “No se preocupen, está allá afuera”, nos dijo. Y casi encima de nosotros estaba nuestro primer bocado. Flor de saúco. Estoy acostumbrada a agregarla a un coctel con vodka,

NUEVA DESTREZA: RECOLECCIÓN DE PLANTAS

¿Dónde?
Landulph,
Cornualles

¿Cuánto cuesta?
1,600 pesos por
un curso de un
día con Totally
Wild;
habitaciones
estándar en el
Cornwall Hotel
Spa & Estate
desde 3,200
pesos por noche;
thecornwall.com

pero, ¿recolectarla de un arbusto? No tanto. Como sea, de verdad hace una deliciosa bebida si la agregas al agua.

Pero, ¿puedo preparar una comida de verdad?

Más adentro de la pradera y el bosque, aprendemos cómo identificar lapa, geranios, ulmaria y centella. No, no son palabras mágicas de un hechizo de Harry Potter, sino plantas reales que hacen dar vueltas a mis papilas gustativas. De vuelta en la base, cocinamos deliciosos lotes de sopa de ortiga, pesto de ajo salvaje y fideos con plantas silvestres antes de ir a la playa a recolectar hinojo marino, lechuga de mar y majuelos. El curso de seis horas pasa rápido y me voy completamente llena, no sólo literal, sino figurativamente. Tal vez no tenga barba ni viva en el bosque, pero la recolección es una habilidad que he perfeccionado de verdad.

¿Y si quiero un poco de lujo para acompañar mi lechuga de mar?

Estos cursos están disponibles a lo largo de Reino Unido, pero yo lo convertí en todo un fin de semana con dos noches en el Cornwall Hotel Spa & Estate. La casa del siglo XIV es la principal atracción, pero yo me quedé en una de las 56 cabañas dentro del bosque de 43 acres. Una caminata de 30 segundos me llevaba al spa, donde la alberca ofrece una vista panorámica de los terrenos y el gimnasio está bien equipado. La comida en el restaurante botánico fue sublime –de verdad recomiendo el pastel de pescado, se derrite en tu boca. La encantadora villa de Mevagissey está muy cerca, y me detuve por pescado con papas, algo que, aunque no fue recolectado por mí, devoré con mucho gusto.





BIEN
VIAJADA

ESPAÑA

KITTY DIMBLEBY,
COLABORADORA *WHUK*

¿No parece Marbella sacado de un reality show?

Si, Marbella, ubicada en la Costa del Sol, se hizo algo famosa gracias a estrellas de un reality en Inglaterra, pero es popular por una buena razón: tiene sol durante todo el año y 25 kilómetros de playas arenosas. Y Puente Romano no se queda atrás. Este resort estilo villa, con edificios blancos y caminos adornados con árboles de naranjas, se ubica en la Milla de Oro entre el casco antiguo de Marbella y Puerto Banús. Las habitaciones tienen espacios abiertos con acabados blancos, camas grandes, jacuzzis y balcones rodeados de palmeras. Hay instalaciones wellness en abundancia, incluyendo un spa, tres albercas y canchas de tenis. Existe una gran variedad de actividades, pero yo siempre había querido intentar el esgrima, y ¿qué mejor lugar para aprender que en su país de origen?

Muy lujoso pero, ¿me dará un verdadero entrenamiento?

Sí, la mujer promedio quemará 400 calorías durante una hora de esgrima. Hice dos sesiones de 90 minutos con la ex profesional Rosabelle Vindel. Primero, nos acostumbramos a manejar el sable, sosteniéndolo apuntando hacia abajo y lanzándolo suavemente unos a otros. Luego trabajamos en la postura –el pie de adelante



NUEVA DESTREZA: ESGRIMA

¿Dónde?
Marbella

¿Cuánto cuesta?
7,500 pesos una noche en una suite junior en Puente Romano; puenteromano.com. Las clases de esgrima van desde 1,600 pesos por persona.

firme viendo al frente, el de atrás a 90 grados, piernas flexionadas, un brazo sosteniendo la espada, el otro detrás de la misma. Rosabelle nos enseñó cómo hacer la “marcha”, el movimiento básico de ataque, y la “parada”, una acción de defensa. Nos vestimos con el pesado atuendo protector –camisa, guantes y careta, la cual es electrónica, así que detecta cuando un arma ha tocado al oponente. En contra de un principiante, sentí una sensación de adrenalina –la espada podrá ser de punta redonda, pero el contacto uno a uno sigue siendo emocionante. Rápidamente empecé a sudar, y sentía arder mis piernas, brazos, glúteos y abdomen. ¿El veredicto? Más divertido y agotador que cualquier clase de HIIT.

¡En guardia! ¿Qué otras actividades españolas hiciste?

Para poder ver un poco de los alrededores, tomamos una caminata guiada a 1,200 metros sobre el nivel del mar hasta lo más alto de La Concha, la montaña con mayor altura de Marbella. La vista desde la cumbre te robaba el aliento, y celebramos con vino y jamón serrano. Esa misma tarde, degusté la bebida nacional durante una clase de jerez, mientras probaba suave jamón ibérico de bellota. Y la comida en el restaurante Bibó, en el resort, fue un festín de tapas –tradicional con un twist moderno, incluyendo el legendario brioche de rabo de toro.



BIENESTAR EN EL TRABAJO

Cada vez son más las empresas que cuentan con una estrategia de bienestar, diseñada para mantener a los empleados en forma, felices y productivos. ¿De dónde sacan su inspiración? ¿Es más que un gesto amable de Recursos Humanos?

POR JAMIE MILLAR



Algunos empleados que trabajan en las instalaciones de Technogym en Cesena, Italia, están preparándose para salir a correr a la hora de la comida un jueves soleado de junio. No necesitan salir del ‘campus del bienestar’ de 150,000 metros cuadrados para hacer su rutina diaria –el complejo es reconocido como la oficina central más saludable del planeta. A través de la entrada principal y hacia la derecha se encuentra el Centro T-Wellness, que da cabida al gym del personal y el spa. También es sede del showroom del fabricante de lujosos equipos de acondicionamiento.

Con dos pisos decorados con madera y cristal con vistas a un parque lleno de vegetación, el gym está completamente equipado con máquinas, pesas y barras. Aprovechando el equipo –y su horario de comida de dos horas– los empleados se suben a bicicletas, caminadoras y remadoras para competir con sus colegas mientras sus resultados se publican en pantallas grandes. Technogym emplea a entrenadores personales de tiempo completo, pero la empresa también motiva a otros empleados a convertirse en “embajadores del bienestar” dirigiendo las clases. El gerente del lugar enseña tai chi.

Después de entrenar, el personal come en el restaurante T-Wellness, donde se sirve un menú de tres tiempos de comida preparada con ingredientes locales –por ejemplo, filete de bacalao con perejil y limón, pasatelli (una variedad de pastas del norte de Italia) con jitomate y calabacín a la parrilla –con un costo de un euro. Este precio mínimo se establece para evitar que los empleados tomen demasiada comida y la desperdicien. Afuera del restaurante, los trabajadores toman café expreso en mesas

tipo periqueras, lo cual no se relaciona con el bienestar, sino con el estilo tradicional italiano, pero todo tipo de actividad física ayuda. En las oficinas, se sientan en ‘pelotas de bienestar’; en el piso de la fábrica, utilizan luz natural. La producción se detiene una hora más temprano en el verano para que la gente pueda ir a la playa.

De hecho, este lugar es como una exhibición gigante, una atractiva probada de lo que sería una utopía del bienestar. “No sólo estamos vendiendo máquinas,” explica el director de Relaciones Públicas de Technogym, Enrico Manaresi, mano derecha del presidente de la empresa, Nerio Alessandri. Y no está equivocado –en el mes en que WH los visita, Alessandri aparece en la portada de la edición italiana de *Forbes*, cargando una pesa de la empresa. “Estamos promoviendo el bienestar como estilo de vida”.

Technogym también se lo vende a otras seis mil empresas y está sumando más: desde Ferrari, Mercedes y Nike a adidas e incluso Coca-Cola. Manaresi no revela cuánto de lo que Technogym ofrece es comprado por las corporaciones en vez de los gimnasios o individuos, pero dice que esta parte del negocio es “significativa”, “está en crecimiento” y “tiene alto potencial”.

Recursos humanos

La cultura del bienestar en el entorno laboral tiene sus raíces en Estados Unidos, donde los empleadores absorben gran parte de los costos de salud y han acogido cualquier medida que pueda reducir las cuotas de los seguros. En la Costa Oeste, donde el ejercicio prácticamente es una cuestión de moda, los gigantes de la tecnología en Silicon Valley han establecido tendencias. En el Search Inside Yourself Leadership Institute de Google se enseña mindfulness e inteligencia emocional a los empleados. Apple Park,



inaugurado en 2017, es el iCampus de cinco mil millones de dólares de California, y ahí hay un centro de bienestar y acondicionamiento de 74 millones de dólares que abarca 30 mil metros cuadrados, así como un salón de yoga con un piso de mármol tallado.

Pero, como sucede con la mayoría de las tendencias de salud, el bienestar en el trabajo se está expandiendo por el mundo. Actualmente, y con un costo de un millón de libras, están en construcción una alberca, una sala de ejercicio y una pista para correr en el techo de la oficina central de Google en Londres. Pero no sólo lo hacen los grandes corporativos: en 2017, la Federación de Pequeños Negocios de Inglaterra lanzó una campaña en conjunción con la organización de beneficencia Mind para mejorar la salud de la fuerza laboral británica.

“Las empresas se están dando cuenta del costo de una mala salud en su fuerza de trabajo”, admite Steven Ward, CEO del grupo sin fines de lucro UKActive, el cual cuenta con pesas, bicis de spinning y, afortunadamente, duchas en sus oficinas en Londres.

“Cada vez hay más negocios que se están tomando en serio el bienestar en el trabajo”, añade. De hecho, se ha convertido en una industria en sí misma: UKActive recientemente entregó su premio al Bienestar en el Trabajo del Año a Wellworking, una empresa que vende muebles para oficinas saludables. El Instituto de Bienestar Global valora el mercado del bienestar en el trabajo en 40 mil millones de dólares.

Esa cifra no es nada en comparación con los costos de enfermedades en el trabajo. Una de cada tres

56%

de trabajadores se sienten infelices con su trabajo. La productividad está reduciéndose –¿puede ser el bienestar corporativo una solución?



“Las empresas se están dando cuenta del costo que tiene una mala salud en su fuerza laboral”.

personas en edad laboral tiene un padecimiento de salud a largo plazo que afecta su trabajo, mientras que un quinto tiene una enfermedad mental. Las empresas están “enfocadas en crecer, en la productividad y en generar utilidades por sus inversiones”, pero “invertir en la inclusión, en la salud y el bienestar en el área laboral es fundamental para alcanzar esas metas”. Con un tercio de nuestras vidas dedicadas a la oficina, esto también ayuda a ahorrar en los presupuestos de salud de los gobiernos.

Un acto de equilibrio

Si se hace de manera adecuada, el bienestar en el trabajo puede generar ganancias saludables. Harvard Business Review calcula que la recuperación de

inversión en “programas extensos y bien llevados” puede ser tan alta como una proporción de seis a uno, lo cual significa que por cada peso gastado en bienestar, las empresas ahorran seis al reducir el ausentismo. Y la demostrada habilidad que tiene el ejercicio de reducir el estrés y la depresión a la vez que incrementa la energía y función cognitiva, debería hacer que darle prioridad no sea difícil. El problema está en que el dinero destinado a clases de yoga no siempre se gasta de manera adecuada. El Estudio de Bienestar Laboral realizado en 2018 por la Universidad de Illinois siguió a cinco mil empleados a los que se les inscribió de forma aleatoria a un programa de salud o a un grupo de control. Después de un año, no registró “efectos significativos” en resultados de ausentismo y gastos médicos.

Estos descubrimientos parecen contradecir estudios previos que demostraron que otros programas similares funcionaban de maravilla, pero los investigadores de Illinois lo atribuyeron a la selección de personal: los empleados que ya llevaban estilos de vida saludables tenían más probabilidad de inscribirse que los que más lo necesitaban. Aquellos que se beneficiarían de una clase de meditación o de salir a correr a la hora de la comida solían ser los que consideraban que su horario estaba muy ajustado como para poder hacerlo. No obstante, los investigadores opinan que esto no prueba de manera concluyente que el bienestar

laboral no funcione.

“Si lo haces, el ejercicio siempre funciona”, comenta el Dr. Silvano Zanuso, director del departamento científico y médico de Technogym. Un estudio de la Universidad de Milán comparó a los empleados de Technogym con los de otra empresa italiana multinacional y descubrió que el ausentismo y la incidencia de síndrome metabólico eran menores en los primeros. “¿Por qué?”, pregunta el Dr. Zanuso. “No porque seamos inherentemente mejores, sino porque trabajamos en un ambiente en el que hacer actividad física es más fácil”.

Parte de eso es contar con un gimnasio adecuado prácticamente frente a ti. Ver a colegas yendo al gym normaliza los estilos de vida saludables. “Es culturalmente motivante”, dice Zanuso, quien hizo tai chi esta mañana y ayer se reunió con el vicepresidente Pierluigi Alessandri para andar en bici a las 5:30. En la psicología del comportamiento, tener “prueba social” de lo que otros hacen, es una de las influencias más poderosas. Los empleados de la otra empresa que participó en el estudio sólo tuvieron acceso en línea a información sobre la salud –algo no muy inspirador.

Por supuesto, motivar a tus trabajadores es más fácil cuando tu compañía tiene “mantenerse en forma” tatuado como principio. El Dr. Zanuso admite que es más fácil hacer que gente moderadamente activa sea más activa, que lograr que la gente sedentaria sea moderadamente activa, incluso en el idílico campus de la compañía. Afuera, Technogym atiende a sus clientes no sólo con la instalación de aparatos, sino también mediante la educación y el manejo de las instalaciones: “De otra forma, tendrás un gimnasio enorme que nadie usará”.

Sin este cambio cultural, los programas de bienestar no sólo son un desperdicio de dinero, incluso pueden resultar contraproducentes. Los académicos de la Facultad de Negocios Cass y la Universidad de Estocolmo condujeron un análisis de dichas iniciativas –publicado en el libro *The Wellness Syndrome*– en donde encontraron que solían tener poco efecto más allá de hacer que los empleados se sintieran culpables. También alimentaron los prejuicios culturales: si no te ejercitas y comes



sano, probablemente eres flojo e indisciplinado. Algunas iniciativas corren el riesgo de alterar más el desequilibrio en el mundo laboral.

Una parte del peligro radica en que el bienestar laboral se convierta en un medio eufemístico de ahorcar incluso más a los empleados. Toma como ejemplo la política de ausencia pagada ilimitada que adoptaron Netflix, LinkedIn y Virgin. La evidencia anecdótica sugiere que, en ciertas compañías, los empleados se pueden sentir presionados a tomar menos tiempo libre que el que disponían antes, temiendo ser despedidos o perderse la oportunidad de ser promovidos.

El propósito del bienestar

“En una conferencia, pregunté a un director de Recursos Humanos del sector financiero ‘¿por qué ahora le interesa el bienestar a los chicos de contabilidad?’”, recuerda Cary Cooper, profesor de psicología

organizacional en la Facultad de Negocios Alliance Manchester. “Él respondió, ‘Tres palabras: rotación de personal’”. La empresa había perdido entre 25 y 30% de su personal en la recesión; quienes quedaban estaban laborando más horas y se sentían menos seguros con relación a sus trabajos. Entonces, la iniciativa de bienestar tenía, en parte, la intención de atraer nuevo personal, pero también de evitar que el que quedaba se agotara.

“El bienestar laboral es cuando hay una cultura en la que te sientes valorado y ansías venir a trabajar”, dice el profesor Cooper. “Es algo que te permite laborar de manera flexible y manejar un equilibrio

entre trabajo y vida, donde la confianza y el reconocimiento por tus logros forman parte integral del empleo”. Él argumenta que el bienestar laboral es más psicológico que físico, aunque lo segundo afecta lo primero. Con frecuencia, nos distraemos de lo que es realmente vital para nuestra salud general por cosas visibles que están de moda. “No se trata de sentarse en puffs y tener mesas de ping-pong”, argumenta.

“Estar en la oficina más allá de horas determinadas por contrato le cuesta a los negocios el doble que el ausentismo”.

Razones para creer

Un empleador que realmente se preocupa por el bienestar de su personal debe motivarlo a dedicar menos tiempo a trabajar, más allá de que el entorno sea saludable. “La evidencia muestra que si laboras constantemente por largas horas, te enfermarás y eso dañará tu vida privada”, advierte el profesor Cooper. Los mexicanos trabajamos unas 2,255 horas por año, la cifra más alta entre los países de la OCDE. Resulta sorprendente dado que la productividad es mucho menor que la de la nación que menos horas trabaja (Alemania con 1,363 por año).

Estar en la oficina más allá de horas determinadas por contrato le cuesta a los negocios el doble que el ausentismo y es más difícil de detectar que un escritorio vacío. Para curar la enfermedad de “siempre estar ahí”, Volkswagen apaga los correos de la empresa por las noches; en enero de 2017, Francia aprobó una ley que establecía el derecho de los empleados de desconectarse y que obliga a las compañías a respetar los horarios en los que está prohibido enviar correos –algo bien intencionado pero no siempre útil. “No puedes trabajar con flexibilidad si tus correos están bloqueados”, explica el profesor Cooper. “La evidencia es que la gente es más productiva si lo que hace se ajusta a su vida”.

El profesor Cooper ha creado un foro de salud y bienestar en el trabajo que abarca a 35 importantes empleadores como NGS England, BT y Rolls Royce. Éste tiene la intención de desarrollar estrategias para abordar problemas como las jornadas demasiado extensas. “Si crean una cultura de largas horas, te envían correos un viernes por la noche o no te permiten trabajar de manera flexible, eso te afectará”, señala. “La clave está en la línea de mando”. No puedes cambiar a tu jefe, pero tu empresa sí –entrenándolo para ser más sensible a nivel social, o al crear una nueva cultura de trabajo”.

Algo tan importante para el bienestar laboral como los entrenamientos a la hora de la comida es una cultura en la que no temas a las repercusiones si no regresas de tu descanso en 59 minutos y 59 segundos. Como dice Ward, de UKActive. “No es raro entrar a la oficina a las 12:15 pm y preguntarse dónde están todos o cómo logramos hacer las cosas”. Pero se logran. Actuando con el ejemplo, Ward programa hacer ejercicio

en su horario de cada día, y los miembros del personal pueden verlo; esto les muestra que está bien que hagan lo mismo. Establecer un horario –y hacerse responsable de manera pública– también ha hecho que Ward tenga más posibilidades de cumplir con sus compromisos de ejercicio: “Si no está programado, no sucederá”.

Los humanos no somos máquinas. Somos seres emocionales y nos tornamos más productivos cuando nos sentimos felices. El profesor Cooper insiste en el papel de la satisfacción en el bienestar laboral. Esto quedó demostrado en un estudio realizado por el economista del comportamiento, el profesor Dan Ariely, en donde los sujetos construyeron más modelos de Lego cuando sabían que sus creaciones no se dismantelarían inmediatamente. Un empleo significativo te hace esforzarte más. Y no es tanto el tipo de trabajo, sino cómo lo ves: un estudio de la Facultad de Medicina de Yale realizado a personal de limpieza de un hospital –una tarea que algunos consideran como poco estimulante– descubrió que, en general, los empleados se sentían bien por lo que hacían; consideraban que su papel era fundamental para ayudar a los pacientes y apoyar a los médicos.

De hecho, el Dr. Zanuso cree que esta es la clave principal de Technogym, no el campus paradisiaco, sino el hecho de que los trabajadores se comprometen con la misión de la empresa. “Technogym tiene dos propósitos”, explica. “El primero es hacer que la compañía sea más ‘saludable’, el segundo lograr que la gente sea más saludable”. Maresi, un veterano de Technogym, lo dice de otra manera: “Te da una sensación de *correttezza* –de estar haciendo el bien”.

UN EMPLEO CON GANANCIAS

Incluso si no trabajas para un gigante de la tecnología, puedes encontrar el bienestar en la oficina con estos consejos de UKActive.



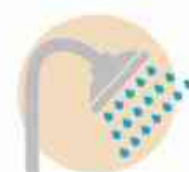
DIFERENCIA DE TIEMPO

El año pasado, la campaña Flying Start de UKActive invitaba a los empleados a posponer su hora de inicio. Solicita autorización para llegar más tarde a trabajar una vez a la semana y sal a correr antes para asegurarte de que el empleo no te impida hacerlo.



TRABAJO EN EQUIPO

Junta a tus compañeras. “Una manera social de pasar el tiempo de descanso para comer es reunir a un grupo pequeño y tomar una clase de ejercicio juntas”, sugiere Ward. “O bien, organiza un día a la semana para ir a comer o a practicar un deporte”.



PEQUEÑOS CAMBIOS

No necesitas insistir a tu jefe que instale un rack de sentadillas. “Solicita que asignen lugares para estacionar tu bici de manera segura y ducharte”, sugiere Ward. O pide a tu empresa que negocie descuentos para empleados con gimnasios locales.



TRABAJO ÁGIL

Para hacer que los trabajadores del sector público se activen, el alcalde de Manchester en Inglaterra cambió el código de vestimenta en su oficina para permitir que usen tenis. Pide lo mismo en tu lugar de trabajo. Es sencillo, implica cero costos y envía un mensaje claro.

LA VIDA EN LAS ALTURAS

Para aquellas de nosotras que asociamos aviones con vacaciones, éstos nos parecen medios de transporte emocionantes, relajantes y, si eres una pasajera nerviosa, causantes de un poco de ansiedad. Pero cuando se trata de las personas para quienes volar es un trabajo, los colapsos nerviosos y los problemas de salud a largo plazo son una realidad que deben enfrentar. *WH* desenmascara los rostros sonrientes de una crisis de salud mental a 30,000 pies de altura.

POR KATE LEAHY

Tras cerrar la puerta de mi habitación de hotel, dejo caer las maletas al piso y colapso en la cama con la chaqueta del uniforme aún abotonada, los zapatos de cabina puestos y mi gafete colgando del cuello. Mientras me quitaba la bufanda ajustada con velcro, de mi boca brotó un quejido y las lágrimas corrieron por mis mejillas hasta que mis ojos quedaron irritados e hinchados. Había logrado mantener una sonrisa en el rostro a lo largo de las últimas 16 horas mientras servía café y caminaba por la

cabina, cuidando a los pasajeros que volaban a miles de pies sobre Asia Central, pero una vez que por fin llegué a la soledad de mi habitación de hotel en Singapur, caí en picada. Puse una barricada en la puerta del balcón, a 20 pisos de altura, con vista a la alberca, temiendo abrirla caminando sonámbula, si es que lograba quedarme dormida. Me sentía tan triste que temía lo que pudiera hacer de manera inconsciente. Con los huesos envueltos en una sensación de fatiga, me había estrellado con una pared. Seis meses después, trabajé en mi último vuelo y me llevó un año retomar mi vida.

PRESIÓN EN LA CABINA



Esta historia no resulta extraña entre quienes vuelan como profesión. Se han realizado múltiples estudios sobre salud mental y suicidio en pilotos, y un análisis llevado a cabo en 2018 identificó que los pilotos de aerolíneas comerciales tienen un riesgo similar o potencialmente mayor de padecer depresión que la población en general, aunque las investigaciones en torno a la presencia de problemas de salud mental en la tripulación de cabina aún son escasas. En la comunidad, se rumora una estadística que afirma que un miembro de tripulación de cabina se suicida cada mes. Las cifras más recientes reportadas por la Office for National Statistics del Reino Unido revelaron que sólo en Inglaterra y Gales, cuatro asistentes de vuelo se quitaron la vida en 2017, a esa desoladora estadística habría que sumar a las tripulaciones en el resto del mundo. De hecho, una encuesta realizada en Estados Unidos a más de 11,000 miembros de tripulación de American Airlines realizada por The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), en septiembre de 2012, descubrió que las tasas de suicidio en asistentes de vuelo eran 1.5 veces más altas que en la población general. En marzo de 2018, una encuesta aplicada a más de 5,000 asistentes de vuelo mujeres que participaron en el Harvard Flight Attendant Health Study reportó una creciente presencia de problemas de sueño y de salud mental, así como una relación entre antigüedad y ansiedad, depresión, desórdenes del sueño y abuso de alcohol.

Enferma y cansada

Considerando que es una carrera que se distingue por su glamour –desde los peinados recogidos y el maquillaje perfectamente cuidado hasta los destinos exóticos– la realidad dista mucho de ser así. Un factor de riesgo obvio es la privación de sueño –una muy fuerte. A lo largo de meses y años, la tripulación de cabina tiene patrones de sueño muy dispares, constantemente tiene que adaptarse a nuevas zonas horarias y debe trabajar largas horas sin convivencia social, y con poca oportunidad de establecer rituales de sueño e higiene o de pasar periodos prolongados de descanso en su propia cama. “Hay varios tipos de privación de sueño”, explica la Dra. Carina Eriksen, ex miembro de tripulación de cabina que ahora trabaja como psicóloga de

aviación y asesora de las aerolíneas sobre la salud mental de los pilotos, las relaciones entre los miembros de la tripulación de cabina y la implementación de programas de apoyo entre compañeros. “Una es la afectación que sufre el ritmo circadiano, la cual provoca que tu reloj interno se confunda porque trabajas toda la noche. Es aguda cuando laboras varios días consecutivos (por ejemplo, tres) sin acumular horas de sueño. Luego está la acumulación de privación de sueño: se genera a lo largo del tiempo –los síntomas incluyen disminución de desempeño, impedimentos cognitivos, problemas de procesamiento emocional, niveles bajos de motivación y falta de energía –y se vuelven permanentes de forma gradual”. Incluso los miembros de tripulación de vuelos cortos pueden ser convocados para trabajar a las 4:00 am y regresan a casa a las 11:00 pm.

A lo largo de los últimos años, han surgido varias investigaciones que relacionan la interrupción prolongada del ciclo de sueño-vigilia y el desarrollo de desórdenes anímicos como la depresión. “A corto plazo, tendrás un mayor déficit de atención, serás más susceptible de cometer errores y experimentarás menos control emocional”, explica el Dr. Aarti Jagannath, profesor asociado en la división de ciencias médicas de la Universidad de Oxford. “A largo plazo, un ritmo circadiano afectado precipita la aparición de diversos desórdenes como depresión y ansiedad. También sabemos que cruzar zonas horarias puede aumentar el riesgo de presentar episodios maníacos en individuos susceptibles a los mismos”. Esa es la razón por la que las horas de trabajo de la tripulación están estrictamente

¡Atención! ¡Sé consciente de los factores de riesgo!

Ansiedad



Insomnio



controladas por una dirección de limitación de horarios de vuelo. Aunque algunos turnos extensos pueden durar hasta 19 horas, la directiva exige que los horarios de trabajo no excedan las 60 horas por semana, o 2,000 al año. A pesar de estas reglas, en febrero, la European Union Aviation Safety Agency publicó un reporte que subrayaba la creciente probabilidad de presentar altos niveles de fatiga durante las noches, tanto en pilotos como en la tripulación de cabina, por lo que recomendaba la implementación de más medidas para prevenir la fatiga.

Alcoholismo



Depresión



Bajo presión

Con miles de miembros de tripulación de cabina trabajando en las principales líneas aéreas y rotaciones basadas en gran medida en el azar, resulta mucho más difícil que los tripulantes generen amistades duraderas en comparación con los oficinistas promedio. Carecer de redes sociales estables exacerba los sentimientos de aislamiento y no ofrece alivio alguno del trabajo a realizar; trabajo que depende del servicio al cliente en su modalidad más difícil. “Se cree que la tripulación de cabina tiene un trabajo fácil porque ofrece bebidas y regalos de duty free cada determinado número de horas, pero no es para nada así”, admite la sobrecarga, Janice, de 62 años. “Ningún vuelo es igual, así que nunca sabes qué pasará –algunos pasajeros causan problemas incluso desde antes de cruzar la puerta de la

PRESIÓN EN LA CABINA

aeronave, otros se frustran por bebés que lloran o requieren de atención médica –así que estás constantemente en alerta ante cualquier drama y frecuentemente te tratan mal. Puede ser como si trabajaras en una línea de quejas de los clientes, pero cara a cara”. El hecho de que los empleados sean confrontados por los clientes en persona significa que la fachada amigable no debe perderse nunca. “Se espera que dejemos nuestros problemas en casa y exhibamos una sonrisa permanente, tanto por los clientes como por el

El entorno laboral cerrado tampoco favorece a la tripulación. Lejos de ser fresco, el aire en la cabina es reciclado –se extrae a través del motor del avión, y luego se transporta por sifón a la unidad de aire acondicionado antes de bombearse a la cabina, proceso a través del cual recoge y transporta rastros de toxinas dañinas. Además, volar a esas altitudes puede reducir los niveles de oxígeno en la sangre, lo cual se relaciona con cambios de comportamiento, dolores de cabeza y confusión. Y medicarse con alimentos saludables es una opción

“Se espera que dejemos nuestros problemas en casa y exhibamos una sonrisa permanente, sin importar cómo nos sintamos”.

resto del equipo, sin importar cómo nos sintamos”, explica Amanda, de 50 años, quien ha volado como tripulación de cabina a lo largo de 25 años. Esta máscara va más allá de actuar frente al cliente –aunque estamos en 2019, todavía existe el estereotipo de que la tripulación de cabina debe mantener una apariencia y actitud presentables. ¿Recuerdas el anuncio de televisión de Virgin Airways de 2009? Celebraba 25 años de vuelos con un video que, lejos de anunciar sus éxitos, cosificaba a las guapas sobrecargos y hacía burla de los pasajeros sosos que las consideraban como inalcanzables. Los uniformes, los lineamientos de maquillaje y las instrucciones sobre cómo caminar con tacones en las terminales de aeropuerto permanecen vigentes, y se suman a la presión de disimular la realidad de lo que es la vida como tripulante de cabina.

difícil a 30,000 pies, ya que la tripulación solamente es provista de alimentos en algunos vuelos. “Intento no comer comida de la aerolínea porque aporta muy pocos nutrientes”, admite Amanda. “La empresa ofrece sándwiches, fruta y queso antes del despegue, pero pocas veces hay suficiente para todos los miembros de la tripulación”.

Como sucede con la mayoría de las personas que padecen problemas de salud mental, los síntomas de los empleados suelen desarrollarse lentamente a lo largo del tiempo. En mi caso, empecé a trabajar como tripulación de cabina cuando tenía veintitantos años, buscando vivir aventuras y escapar del terrible horario de oficina después de haber visto a mi padre y hermano disfrutar sus carreras en el mundo de la aviación. Conseguí trabajo con British Airways. Una semana, aterrizaba en Sao Paulo y a la siguiente iba a la playa en Sídney. Era sociable en mis viajes e intentaba aprovechar el momento al máximo –odiaba quedarme en mi habitación de hotel y motivaba a los demás a salir de las suyas e ir a explorar el destino y a conocer a otros tripulantes para tomar una bebida o cenar. Había muchas oportunidades que podía aprovechar; contratar un taxi en Calcuta para tomar un bote y cruzar el Ganges, visitar una isla en Hong Kong para cenar en un restaurante que recomendaba el capitán, dar un paseo de un día a la Murala China e ir al rodeo anual en Calgary. El

trabajo tenía todas esas ventajas y todo lo disfrutaba con colegas a los que casi no conocía. Pero después de tres años, ese estilo de vida me afectó cada vez más. Empecé a aislarme pues me sentía demasiado agotada como para convivir con otros y muy asustada como para dejar que alguien más viera que tenía problemas. Esa noche en Singapur fue el inicio del fin, la consecuencia de esas noches sin dormir y un creciente miedo de sentirme sola estando tan lejos de casa. En mi cumpleaños número 30, una amiga me dijo que ya no parecía ser yo, y mi relación de seis años con mi pareja se estaba desmoronando. En los meses siguientes, me costó todavía más trabajo dormir. Si conseguía conciliar el sueño, despertaba asustada, agarrándome la garganta y sintiendo que me ahogaba. Seis meses después, trabajé, sin saberlo, en mi último viaje, a Tel Aviv. Cuando regresé a casa, mi pareja me dejó y toqué fondo. Mi médico general me pidió que dejara de laborar tras diagnosticarme depresión y ansiedad, así que solicité una indemnización y me marché.

Si antes el estrés se consideraba “una sensación de agobio”, ahora se reconoce como un importante factor de riesgo de padecer una débil salud física y mental. Los pilotos suelen aparecer en el top 5 y top 10 de las listas de empleos más estresantes del mundo, y si eso proviene de la idea de que están a cargo de la seguridad de un avión repleto de pasajeros, ¿acaso esto no se transmite también a la tripulación de cabina? “Tratar con pasajeros difíciles es suficientemente estresante, pero además, a nivel subconsciente, sabemos que si algo sale mal, todos esos pasajeros nos buscarán para que los ayudemos o los



“Un horario laboral errático hace que resulte difícil buscar tratamiento”.

mantengamos a salvo”, comenta Janice. “El hecho es que, en cualquier momento, alguien puede enfermarse y depende de ti y de tus colegas salvarlo”. En comparación con eso, tener un buzón de correos lleno de mensajes sin responder parece insignificante.

Anne de 30 años, comenzó a volar en 2013. En junio de 2016 experimentó lo que ahora reconoce como una crisis. “Siempre he sido susceptible a periodos de depresión pero, en general, había logrado controlarlos”, recuerda. “No obstante, luego de tres años de volar de tiempo completo, empecé a tener pensamientos suicidas. Normalmente soy bastante sociable, así que si volaba a algún lugar y nadie quería hacer nada, me quedaba en mi habitación, lo cual me hacía caer en un mal estado de ánimo. Empecé a tener esos sentimientos de

depresión con mayor intensidad que antes. En mi punto más bajo, me costaba trabajo comunicarme, comer y beber. Si tenía una conversación, no comprendía lo que estaban diciendo y, luego, ni siquiera recordaba la interacción. Todo es muy borroso”. Continúa, “me diagnosticaron una crisis nerviosa además de depresión y me pidieron dejar de trabajar por siete semanas. Al regresar al trabajo, hice dos viajes pero, después del segundo, tuve que detenerme en el camino de regreso a casa para no estrellarme con coches que venían de frente. Me prescribieron antidepresivos, luché con la preocupación de no ganar dinero por estar de baja y, finalmente, dejé la aerolínea y empecé a trabajar en una oficina”.

“Ahora que soy jefa de cabina, noto que siempre hay al menos una persona por vuelo que no quiere viajar, que se ve muy aislada”.

Tiempos turbulentos

Desafortunadamente, tener un horario laboral errático hace que resulte mucho más difícil buscar tratamiento para problemas mentales. “La tripulación no está en el mismo país a la misma hora cada semana, así que puede ser difícil ir a citas o terapia con regularidad o de manera constante, a menos que su empresa esté preparada para darles tiempo libre y facilitarles el hacerlo”, explica la Dra. Eriken. Amanda recuerda un momento particularmente complicado hace 15 años, cuando trabajó en un vuelo de Londres a Johannesburgo que coincidió con que tenía problemas en su relación en casa: “Resultó demasiado y tuve un fuerte ataque de pánico en el bar del hotel frente

a otro miembro de la tripulación”, recuerda. “Sabía que tenía que irme, así que me puse inmediatamente de pie y me fui a mi habitación. Mi colega me ofreció mucho apoyo durante el resto del viaje y me ayudó a sobre-llevarlo”. A Amanda le recetaron medicamento para la depresión y la ansiedad, el cual aún toma, sabiendo lo importante que es poder controlar su salud mental. “Como comunidad de tripulantes, oyes hablar de personas que se quitan la vida; una amiga se suicidó y a todos les sorprendió porque nunca dio señales de ser infeliz. No puedo decir con seguridad qué contribuyó con su muerte, pero sí creo que el suicidio es un gran problema en las aerolíneas simplemente por la naturaleza del trabajo”.

En un mercado crecientemente competitivo, las aerolíneas se ven obligadas a luchar para sobrevivir y los elevados costos hacen que subir el salario de la tripulación no sea posible. Cuando mi papá empezó a volar en la década de 1960, el trabajo era bien pagado, respetado y se consideraba una carrera profesional. Pero ahora, los bajos salarios y el hecho de que la fuerza laboral sea mucho más joven, hace que exista más rotación. Ganar un sueldo mejor puede ayudar a reducir los aspectos negativos de la carrera –como acumular fatiga, tener altos niveles de estrés, comer mal y sentir culpa por dejar a los niños, pareja o padres por días interminables, pero cuando tu salario apenas logra pagar la renta, las preocupaciones por dinero se suman a todo lo demás y, entonces, hacer viajes internacionales ya no resulta tan atractivo.

Al menos, parece que las aerolíneas están acercándose a lo que otras industrias están realizando en términos de bienestar en el entorno laboral. British Airways explica: “Este año estamos introduciendo una nueva plataforma de salud mental para los empleados (Unmind), así como promotores de salud mental y otros servicios de apoyo. Asimismo, ofrecemos servicios de asesoría 24/7 para todos los miembros de la tripulación, en donde trabajan colegas de tripulación entrenados como asesores”. El año pasado, Virgin Atlantic creó la red Green Ribbon para su comunidad de tripulación de cabina, con “la finalidad de ofrecer una red amigable para que la tripulación cree conversaciones y ofrezca apoyo a quienes puedan necesitarlo. Portamos un discreto listón verde en el gafete donde va el nombre del tripulante para identificar a los que están entrenados como primeros respondientes de salud mental”. Ambas aerolíneas firmaron el acuerdo Time to Change, comprometiéndose a abrir la conversación sobre la salud mental en el entorno laboral. “Cada vez hay más lugares de trabajo que reconocen el valor de priorizar el bienestar en el entorno laboral”, comenta el director de Time to Change, Jo Loughran. “Las investigaciones muestran que cuando los empleados se sienten valorados y apoyados, suelen tener mayores niveles de bienestar”. La aerolínea de vuelos chárter TUI y la de servicio de viajes cortos EasyJet ofrecen a sus empleados acceso a un programa de asistencia que les brinda asesoría telefónica y en línea gratuita.

A pesar de las presiones, Ann extrañaba tanto el trabajo después de renunciar que el año pasado volvió a volar con un contrato de medio tiempo para cuidarse mejor. “Ahora que soy jefa de cabina, noto que siempre hay al menos una persona por vuelo que no quiere viajar, que se ve muy aislada. Me aseguro de anotar mi número de teléfono en cada hoja de reporte y motivo a todos a que me llamen si quieren o necesitan hablar”. Amanda también ha reducido el número de horas que labora e intenta llevar a la práctica rutinas más saludables cuando está en el trabajo. “Me llevo un libro de terapia de comportamiento cognitivo (CBT)”, admite. “Lo leo si necesito manejar el estrés o la ansiedad en un viaje. También tomo tiempo para mí y me aseguro de intentar descansar cuando me es posible. Sí siento que se espera que reprimamos nuestras emociones, pero quienes hemos estado aquí por años intentamos hablar y ayudarnos. Ahora, me siento feliz de compartir mi experiencia con mis colegas”.

Tardé alrededor de seis meses en sentir que el agotamiento se redujo y en poder despertar sintiéndome alerta. Me mudé de casa, comencé una nueva carrera en periodismo y encontré la calma y sanidad en tener un sentido de rutina. Extraño viajar cada semana, explorar un sitio nuevo y a las amigas que hice en el entrenamiento. Pero estar en tierra me devolvió algo que había perdido por las exigencias de los viajes largos. A mí misma.

Paz Vega

El y fabulosa

Ha estado bajo nuestro radar desde hace muchos años, ya que su talento y naturalidad en pantalla le han hecho ganarse el cariño de admiradores en todo el mundo. Además de ser una actriz de sólida trayectoria, Paz se enorgullece de tener una hermosa y divertida familia, y una manera de disfrutar la vida que cualquiera envidiaría. Con el próximo estreno de *Cuna de Lobos* en nuestro país, en donde dará vida a la emblemática Catalina Creel, platicamos con ella para intentar descifrar algunos de sus trucos wellness y descubrir cómo es que la española lo tiene todo bajo control.

POR DANIELA SERVÍN



FOTOS: CARLOS RUIZ

MAKEUP:
EMILIO BECERRIL

HAIR STYLING:
ERICK MORENO

STYLING:
JOHNY LÓPEZ +
EDU ESPEJO PARA
PERCHATERCIOPELO

ASISTENTE DE MODA:
CLAUDIA PEREA

TOP: AYCH
LEGGINGS: NIKE

Un vistazo al pasado

Tal vez recuerdes muy bien a Paz por alguno de sus icónicos papeles en *Spanglish* o *Los Borgia*, pero sus primeros roles tuvieron lugar muchos años atrás, cuando ella frisaba apenas los 16 años.

Women's Health: ¿Cómo recuerdas tus inicios en esta profesión y cómo supiste que querías ser actriz?

Paz Vega: “A los 16 años, cuando asistí a ver una obra de teatro. Era *La Casa de Bernarda Alba*, de Federico García Lorca. Inmediatamente supe, con toda certeza, que quería dedicarme a esto”, cuenta.

Por supuesto, asegura que tiene especial cariño por algunos de sus primeros proyectos, como *7 Vidas* y *Lucía y el sexo* (cinta que le valió recibir el premio Goya como Mejor Actriz Revelación en 2001), ya que representaron periodos de mucho aprendizaje y significado para su vida y carrera. Y lo mejor es que, desde entonces, por buenos papeles no ha parado...

WH: ¿Cómo describirías este momento en tu carrera?

PV: “Como un periodo muy intenso, en continuo movimiento, con muchos proyectos a la vista y cumpliendo sueños. Me encanta interpretar nuevos personajes en los que puedo habitar vidas que no me pertenecen, ser otra persona, experimentar otros sentimientos sin emitir juicios éticos. Cuando actúo, soy amoral”, platica.

Además de su paso por la televisión mexicana, la actriz nacida en Sevilla está a la espera del estreno de *Rambo 5: Last Blood*, en donde comparte pantalla con Sylvester Stallone.

BODY: AYCH
TRAJE DE BAÑO:
HERMÉS



@pazvegaofficial

SUS FAVORITOS:



LIBRO

Rayuela de Julio Cortázar



PELÍCULA

Some Like It Hot



COMIDA

El aguacate, en todas sus versiones



LUGAR DEL MUNDO

Su hogar



RECUERDO

El nacimiento de sus tres hijos

Actriz del mundo

WH: Después de vivir en Los Ángeles por más de una década, ¿qué es lo que más extrañabas de tu país?

PV: “Ya me he acostumbrado a tener una vida nómada, siempre rodando de aquí para allá y lo disfruto mucho. Pero es verdad que cuando pasas tiempo alejada de los tuyos, es lo que más ansías. Mi gente y la comida son los dos aspectos que más suelo extrañar”.

WH: Y ahora, ¿cómo te ha tratado México durante la filmación de *Cuna de Lobos*?

PV: “¡De maravilla! He tenido la suerte de encontrarme a compañeros que me han abierto los brazos y me han hecho sentir como en casa. La verdad es que amo México y lo siento como mi segundo hogar. Es un país que me fascina y acá siempre me la paso bien”, asegura.

Su mayor logro

Si además de su carrera, algo le ha salido de maravilla, es el matrimonio. Diecisiete años felizmente casada y contando. Es claro que teníamos que preguntar por la clave del éxito...

WH: ¿Cómo es la dinámica de tu relación?

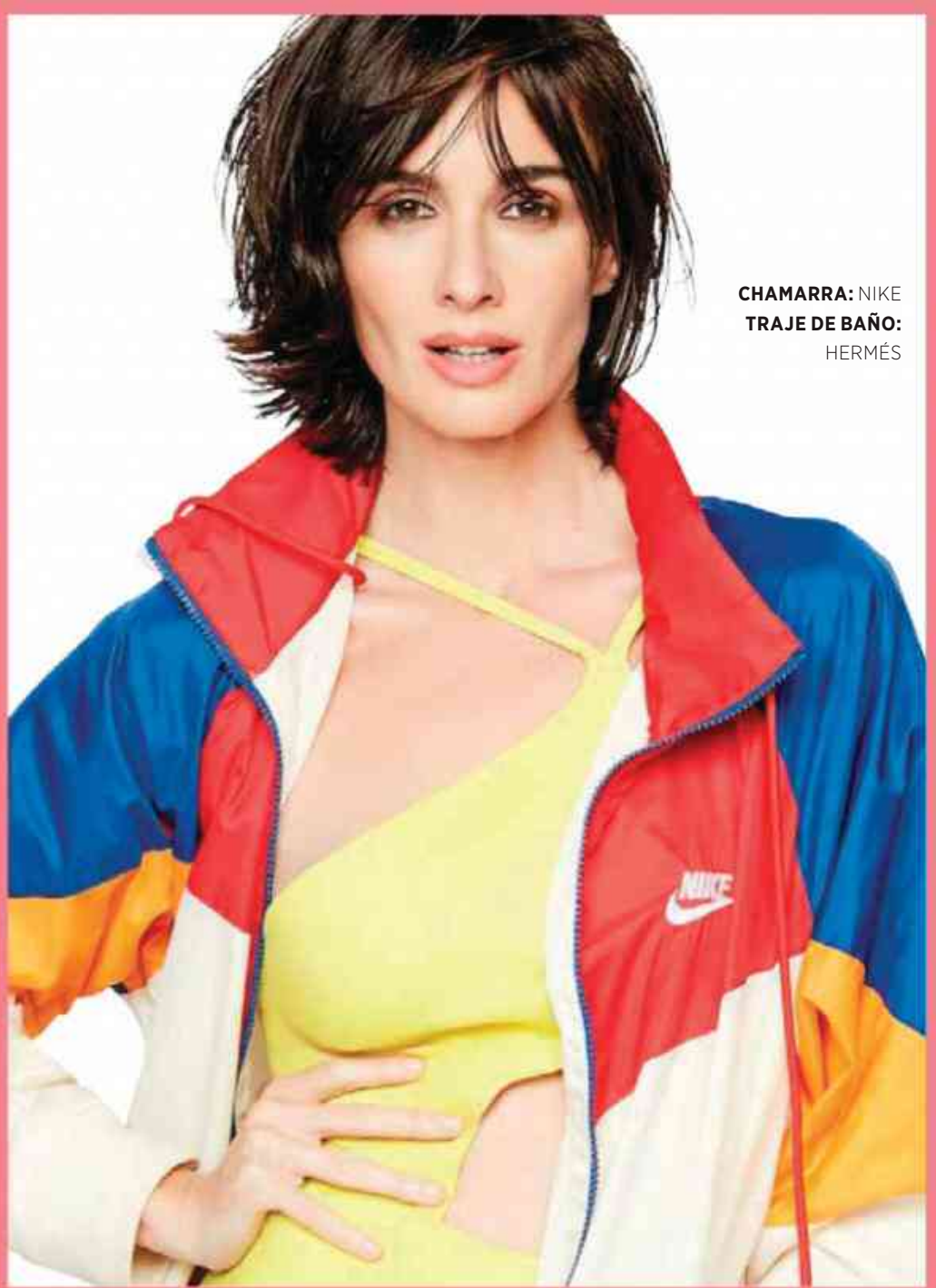
PV: “Como la de cualquier pareja con familia numerosa”, ríe. “Una locura muy divertida”.

Cuando le pedimos un buen consejo para la vida en matrimonio, nos dijo: “Aconsejar en este tema es un poco delicado, porque cada pareja es un universo único con sus propias reglas. Nuestra relación está basada principalmente en el amor, el respeto, la admiración que sentimos el uno por el otro y en el gozo infinito y la felicidad que nos produce ver crecer a nuestros hijos. ¡Mi familia es mi mayor logro!”.

FIT, SEXY Y FABULOSA

Para ser una mujer poderosa hay ciertos aspectos que debes tener dominados, empezando por supuesto por la confianza y seguridad en ti misma, insiste nuestra chica en portada. Es por eso que no es de extrañarse que haya cosechado éxitos por el mundo mientras mantiene un equilibrio perfecto entre su profesión y la vida personal. ¿La tan esperada clave del éxito? “La perseverancia y la autodisciplina; a la excelencia sólo se llega con esfuerzo”. Ahí la tienes.

Sobre lo que le espera en el futuro, con más de 20 años de carrera bajo el brazo, Paz asegura que lo que más le gustaría por ahora sería dirigir sus propias historias, escribir y ponerse detrás de la cámara. No hay duda que queremos estar ahí para verlo.



CHAMARRA: NIKE
TRAJE DE BAÑO:
HERMÉS

Copia su rutina...



MAÑANERA

“No soy nada perezosa, así que me encanta despertarme temprano. Hago estiramientos y luego paso a prepararme un buen café y a leer el periódico. Es importante estar al día de lo que pasa en el mundo”.



DE BELLEZA

“Para mí, las tres reglas básicas son: limpieza, hidratación y protección, tanto en la piel como en el cabello”.



DE ENTRENAMIENTO

“Hago deporte siempre que mi trabajo me lo permite y procuro dormir entre ocho y nueve horas. Pilates y natación son mis *must* en el gym”.



DE ALIMENTACIÓN

“Considero fundamental la alimentación para el bienestar del ser humano. Comer sano y equilibrado es el pilar de todo. Trato además de no comer alimentos procesados o con un alto contenido en sal o azúcares”.



WELLNESS

“Me gusta leer, caminar, disfrutar de mi familia y mis amigos. Cocinar, ir al cine y al teatro. Mi forma de consentirme es dar un paseo al atardecer inmersa en mis pensamientos; es uno de los mayores placeres a los que aspiro”.

TU DESTINO ESTÁ LLAMANDO

Si estás aburrida, inquieta o resentida porque desearías que tu trabajo se sintiera más significativo, es tentador querer embarcarte en una aventura para descubrir tu propósito. Pero he descubierto que lo mejor que puedes hacer es dejar que éste te encuentre a ti. Aquí hay tres lugares donde puedes llevar tu mente para que te llegue la inspiración.

1

TUS INTERESES DE LA INFANCIA

¿Qué es lo que te gustaba de niña? Tus primeros intereses hacen surgir ideas que puedes traducir en una carrera (yo guíé grupos espirituales de jóvenes cuando tenía 13, ¡así que no es coincidencia que se convirtiera en mi propósito de vida!). Si te gustaba hacer voluntariado para limpiar parques, empieza en algún jardín o playa cercana, o incluso busca un empleo en el ámbito de parques y recreación.

2

TUS HOBBIES ACTUALES

He escuchado a muchas personas decir que no quieren hacer dinero con su hobby porque piensan que eso le quitará toda la diversión. De

hecho, ¡es todo lo contrario! Cuando amas lo que haces, puedes entrar a un estado de fluidez en el que las ideas vienen a ti con más facilidad. Realiza una pequeña acción a la vez. Si haces joyería, pon un negocio por internet. No tiene que convertirse en tu trabajo de tiempo completo inmediatamente (o nunca).

3

TU TRABAJO ACTUAL

Seguro hay partes de tu trabajo que haces muy bien o encuentras divertidas. Enlístalas y hazlas todos los días. Te encontrarás más involucrada, positiva y creativa –y ese cambio de energía puede abrirte los ojos a oportunidades que de otra forma no habrías visto. ¿Entrenar a tus compañeros te hace sonreír? Planea un nuevo proyecto de tutoría.

GABBY BERNSTEIN es columnista mensual de *WH* sobre bienestar mental, también es autora de seis libros, incluyendo *Judgement Detox* y el best-seller del *New York Times* *The Universe Has Your Back*. Es oradora internacional y participó en la meditación guiada más larga de acuerdo con el libro de *Récords Guinness*.

Women'sHealth

SUSCRÍBETE

POR SÓLO

\$449

12 (Precio regular \$588)
EJEMPLARES

ADEMÁS LLÉVATE DE REGALO
EL LIBRO
**DETOX DE AZÚCAR
EN 20 DÍAS**
+ PRÁCTICO MALETÍN
MULTIUSOS



LLAMA AHORA

800-222-2000

Pago en una sola exhibición de \$449. No aplican cancelaciones ni devoluciones. Oferta válida al 31 de octubre de 2019.



Tu estilo, tu equilibrio
EN TODO MOMENTO
Yakult
¡me caes muy bien!

Para ese ritmo de vida intenso, toma **Yakult 40 LT** porque contiene más de 40 mil millones de **Lactobacillus casei Shirota** vivos que contribuyen a nuestra salud intestinal, además es bajo en calorías.

Come sano