

PSICOLOGIA

práctica

Disfrutar de la vida

CLAVES PSICOLÓGICAS PARA LOGRARLO

Cómo crear una **familia sana** que proteja sin asfixiar

Informe
REDUCE TU PESO
CONTROLANDO
TUS EMOCIONES

Ni príncipe azul ni media naranja
No caigas en la
dependencia afectiva

* **Personalidad**
¿Conoces tu auténtico yo?

Así mantendrás
joven tu cerebro

españa 2,90€ - portugal cont. 3,00€ - austria 5,80€ - marruecos 3,40€ - gracia 5,30€ - n97



TU HIGIENE DIARIA...

Más natural con Aloe

Ducharse a diario, lavarse las manos... Sí, nuestra actividad cotidiana exige que tengamos una higiene frecuente, pero a veces el agua y algunos jabones resecan la piel dejándola tirante y con picor. Lida utiliza en la formulación de sus jabones la glicerina, un hidratante natural que aumenta el nivel de agua de la piel y la protege de agentes externos que provocan la sequedad. Además, su nueva gama contiene Aloe vera que proporciona un cuidado especial dejando la piel más suave y elástica. Al no contener detergentes sintéticos limpia sin dejar residuos que puedan irritar u obstruir los poros de tu piel. Indicado para todo tipo de pieles, incluso las más delicadas y sensibles.

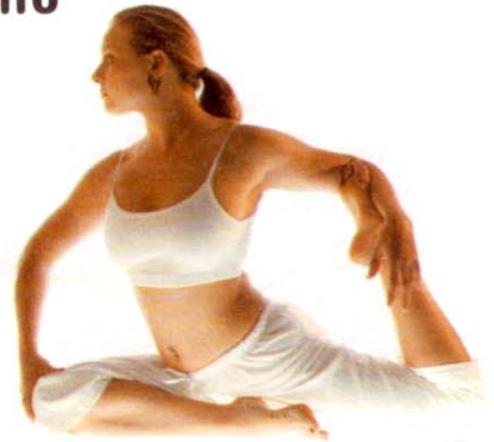
Más información: Gel Lida de glicerina con Aloe, 3,60 €; jabón pastilla (pack de 3), 2,80 €; jabón manos dosificador, 2,80 €.



CREA FELICIDAD EN TU CORAZÓN

Fórmate en yoga tibetano

El Yoga Tibetano del Corazón llegó al Tíbet hace más de 1.500 años y se desarrolló durante siglos en la tradición Gelupa del Dalai Lama. Ahora, el centro Happy Yoga lo presenta en España según el programa de Geshe Michael Roach, que abarca niveles físicos y espirituales. El Yoga Tibetano combina las asanas conocidas del hatha yoga con ejercicios especiales basados en posturas tibetanas y meditaciones que trabajan desde el interior para crear salud y felicidad en el corazón. Lama Könchok Pema (Concha Pinós) imparte un curso de formación de pro-



fesores. Te puedes incorporar cada mes hasta junio o apuntarte al curso intensivo de julio.

Más información: happyyoga.com

CHICAS MÁS SEGURAS

¡No tengas miedo a sudar!

Eres joven y quieres emanar frescura a todas horas. Pero no paras y tu energía se traduce irremediabilmente en sudor. Es natural, como tú, pero si quieres evitar que, precisamente, te reste naturalidad, Rexona te presenta su nueva gama Rexona Girl, un desodorante para las más jóvenes adecuado a sus gustos, necesidades y estilo de vida. Se presenta en tres variedades cada una con una fragancia diferente: Tropical power, fruta recién cortada; Cool green, naturaleza abrumadora; y Air petals, frescor floral.



Más información: unilever.com

TU CUERPO SUAVE Y TERSO

Mímallo con jojoba

La jojoba es una cera líquida procedente de las semillas de un arbusto del desierto americano (*Buxus chinensis*) con extraordinarios poderes hidratantes y penetración instantánea. Un producto innovador que deja la piel tersa, con un aspecto atractivo y sin tacto grasoso. Ideal para pieles deshidratadas y muy secas, pues activa el metabolismo de la proteína elastina (da elasticidad a la piel) y frena la pérdida de agua de las células. Además, reúne importantes propiedades protectoras y antienvjecimiento para la piel y para el cabello.



Más información: naetura.com