

PSICOLOGIA *práctica*

¡Libérate! de miedos y exigencias

Reírte, la mejor medicina

Aplicáte estas técnicas
de risoterapia

* Informe Revitalizar tu relación de pareja

¿Está siempre a la defensiva?

Cómo tratar al
desconfiado hostil

La dieta del buen humor

Ejercicios antiansiedad

Explicados por expertos

* Test ¿Te atreves a no ser perfecto?



españa 2,50€ portugal cont. 2,60€ austria 5,00€ marruecos 29DH grecia 4,50€ n87

GLOBUS



00087

8 480002 191890

CUIDA TU PIEL DE LA DESHIDRATACIÓN Con defensas eficaces y muy naturales

En esta época del año, el sol no perdona a las pieles desprotegidas, que tienen más riesgo de sufrir sequedad e irritación. Darles los máximos cuidados asegura su firmeza, elasticidad y capacidad de resistencia a las agresiones externas. Por eso, Naetura presenta su fórmula de cuidado intensivo: Manteca de Karité al Monoï de Tahití. Contiene un 94 por ciento de manteca de Karité, grasa extraída del árbol *Butyruspermum parkii*, de



propiedades excepcionales contra la deshidratación, descamación e irritación de la piel. A esto se suman los beneficios del aceite de Monoï de Tahití, que ejerce un efecto reparador del cabello seco y dañado por el sol.

Dos productos vegetales que proporcionan un cuidado intensivo de larga duración para la piel, el cabello y los labios castigados.

Más información: 8,95 € (150 ml).
T 952 47 80 10. naetura.com

¡AL RICO HELADO! Un placer para todos los sentidos

Aunque saborear un helado hace tiempo que ha dejado de ser un placer estacional, ahora que aprieta el calor apetece mucho más. Y ¿qué te parece poder catar más de 40 sabores exclusivos, sin conservantes ni aditivos, en un espacio amplio, atractivo, con decoración de vanguardia, música ambiental y servicio de internet gratuito? Pues acércate a cualquiera de las heladerías Giangrossi y elige entre los clásicos (chocolate, limón, fresa, melón...),



los originales (menta granizada, cereza a la panna, vino...), las novedades (crema catalana con fresa, chocolate toblerone, maracuyá...) o los personalizados (*toppings* de nueces, avellanas, dátiles, higos, virutas de chocolate... para acompañar tu pedido). De 8 de la mañana a 2 de la madrugada, disfruta de su variada carta en los tres recién inaugurados locales en Madrid y en la nueva terraza en Barcelona.

Más información: giangrossi.es

FRESCOR Y LIMPIEZA EN TU ROSTRO ¡Dale todo el bienestar del agua y las plantas!

Quieres tener en tu rostro la agradable sensación que deja el agua pura y fresca, pero sin los inconvenientes de la cal, la sequedad y la tirantez? Clarins te presenta sus nuevas Eaux Nettoyantes enriquecidas con Agua Esencial. Son aguas limpiadoras ricas en todas las propiedades beneficiosas de las plantas y las frutas de las que



se han extraído, como el Eau de Confort Nettoyante Express de melocotón: con propiedades suavizantes y calmantes; o el Eau de Pureté Nettoyante Express a la menta: con poder tonificante y purificante. Proporcionan la misma sensación que el agua... pero sin agua.

Más información: clarins.es

SEDUCE CON UN BESO

La intensidad del color en tus labios

¿Por qué atraen tanto unos labios pintados? La respuesta es sencilla: unos labios con su rojo natural son indicativos de juventud y salud; por eso, al aplicarte color en esa zona, resalta tu belleza y atractivo. Si además quieres resplandecer, prueba Mirror Glow de Deborah, que combina la intensidad del color de una barra de labios con el brillo y los reflejos de un gloss. Una textura hidratante y cremosa que contiene aceite de fruta de la pasión que, además de aportar un irresistible aroma, posee propiedades nutritivas y antiedad. Lucirás unos labios suaves, carnosos y seductores, perfectamente hidratados.

MÁS INFORMACIÓN:
9,90 € en 10 colores.
Deborah Ibérica