



TU PREGUNTA

¿Podrían mis skinny jeans causarme dolor de espalda?

Los tacos han sido el principal sospechoso de tu clóset cuando se trata de quejas de la espalda, pero la obsesión por jeans ajustados puede aumentar el riesgo, de acuerdo con expertos de la Asociación Quiropráctica Británica.

“Todos tienen un ciclo natural en su forma de andar, con rodillas, caderas y pelvis moviéndose de una cierta manera”, explica el quiropráctico y vocero de la AQB, doctor Rishi Loatey. Y los *skinny jeans* pueden interferir con este ritmo natural. “Un denim restrictivo puede obstaculizar tu habilidad natural para menear las caderas. Igualmente, interrumpe la forma preferida de movimiento de tu cuerpo, por lo que las articulaciones en la parte baja de tu espalda sufren la tensión”, explica. Eso no quiere decir que tu futuro par de pantalones debe ser permanentemente ancho y suelto (aunque amamos los estilos *mom* o *boyfriend jeans*). “Es cuando la gente los usa día tras día –o para hacer actividades que requieren mucho movimiento– que causan problemas”, explica Loatey. Así que mézclalos, tu espalda te lo agradecerá.





**RUTINA DE
15 MINUTOS:**

Fuerza + resistencia

Con estos ejercicios no necesitarás más que un pequeño espacio, unos minutos, mucha motivación y todas las ganas.

FOTOS: ROCK MORGADO



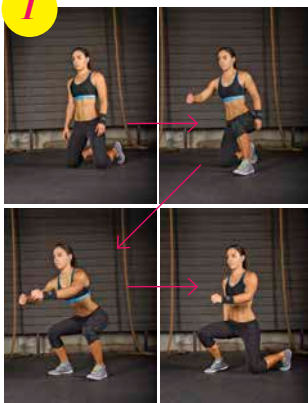
LOS BENEFICIOS. Sabemos que no siempre tienes tiempo para ir al gimnasio o de hacer una rutina larga. Pero ese no debe ser el pretexto para no ejercitarte y poder tener buenos resultados. Con esta rutina trabajarás todo el cuerpo, además de lograr fuerza y resistencia.

CÓMO HACERLO. Primero, haz movimientos articulares para calentar y estirar el cuerpo durante tres minutos. Después, realiza 45 segundos de ejercicio de fuerza por 15 segundos de un ejercicio aeróbico, como pueden ser saltos en tu lugar, yogui (subir y bajar rodillas), saltar la cuerda, o subir y bajar un escalón. Haz esto tres veces con cada uno de los siguientes ejercicios.

LA EXPERTA: Ivonne Vargas

Twitter: @fuelbybonny
Instagram: @bullsharkfit

1



EJERCICIO 1
Inicia hincada. El objetivo de este ejercicio es que las caderas y los glúteos no se muevan de lugar. Comienza pasando una pierna al frente en 90 grados y después la otra para quedar en posición de sentadilla. Regresa una pierna y luego la otra para volver a la postura hincada. Recuerda no mover los glúteos, así los fortalecerás más.

TOTAL: TRES MINUTOS

2



EJERCICIO 2
Realiza una plancha lateral, formando una línea recta con el cuerpo. Cuida que la posición de la cadera no se vaya hacia abajo conforme avanza el tiempo. Da una patada al frente con la pierna que se encuentra arriba, y toca esta con tu mano. Alterna los dos lados.

TOTAL: SEIS MINUTOS

3



EJERCICIO 3
Vas a realizar un puente, al colocar en el piso solo manos y pies, tratando de formar una línea recta de las rodillas a la cabeza. Trata que la cadera no se mueva de lugar. Ahora, eleva una pierna, formando una línea recta y procurando formar un ángulo de 90 grados. Cuida la posición del cuerpo. Da tres patadas con la pierna derecha y tres con la izquierda. Continúa hasta completar 45 segundos.

TOTAL: TRES MINUTOS

Realiza los 15 segundos de ejercicio aeróbico (como el yogui o los saltos), esto te va a ayudar a poder seguir gastando más calorías al término de la rutina y a que logres acelerar tu metabolismo.



**COMIDA
PARA PENSAR...**

¿Está bien tomar café todos los días?

Nuevas investigaciones dicen que un shot triple al día puede ayudarte a vivir más tiempo. ¿Pero es razón suficiente?

¿Acaso tu café diario viene con un shot extra de culpa? Afortunadamente, a principios de este año, investigadores publicaron el resultado del estudio más largo del mundo sobre el impacto del café en la salud general, lo que significa que estamos un latte más cerca de saber el impacto. El estudio observó la relación entre tomar café y el riesgo de una muerte temprana en más de medio millón de adultos. Después de tener en cuenta otros factores de estilo de vida (fumar o niveles de ejercicio), los científicos encontraron que las personas que toman al menos un café diario -de cualquier tipo- tienden a vivir más tiempo que aquellos que no beben y fueron aproximadamente un 12% menos susceptibles de morir por cáncer, derrame cerebral, enfermedad cardíaca o diabetes. Sin embargo, el porqué es un poco brumoso. La investigación sugiere compuestos en el café, tales como los polifenoles, que pueden proteger contra el daño celular y las enfermedades, pero también es posible que los bebedores de café tengan otros hábitos saludables, como más contacto social con amigos cercanos. Pero es justo decir que no solo entregó buenas noticias. En las mujeres, el estudio pareció revelar un vínculo entre el consumo de café y el riesgo de cáncer de ovario. De nuevo, es difícil determinar la causa y efecto, así que en lugar de servir café, es posible que sea mejor enfocarse en otras cosas para reducir tu riesgo, como el mantener un peso saludable y dejar de fumar. ¿Cuál es el resultado real de tu shot diario? El tomar entre una y tres tazas todos los días está bien si te encanta -para tener beneficios óptimos, todo está en los tiempos. Si es lo primero en la mañana, toma nota: tomar un café tan pronto como te levantas anula tu energizador natural, cortisol. Esto puede hacerte dependiente de la cafeína. Trata de aguantar hasta las 9:30 am, cuando tus niveles de cortisol bajan. Después de la comida, la mejor hora es alrededor de las 2 pm. La cafeína aumenta tu rendimiento una hora después.

**TIEMPO DE
LA VERDAD:**

Si sientes como que todo está borroso sin tu dosis a las 7 am y no puedes pasar un día sin una taza, podrías ser dependiente de la cafeína. Haz un largo y duro vistazo a tu dieta y hábitos de sueño.



TEN CUIDADO CON EL CAFÉ SI TÚ...

ESTÁS EMBARAZADA

Las pautas del gobierno aconsejan quedarte con no más de 200 mg de cafeína al día. Eso son dos tazas del café instantáneo, o una taza grande de café de filtro.

LUCHAS PARA DORMIR

Los estudios muestran que beber café dentro de las tres horas antes de que anochezca aumenta el tiempo que te toma dormir por hasta 40 minutos. Haz de las 4 pm tu corte de cafeína.

TIENES ANSIEDAD

El consumir café activa la liberación de las mismas hormonas en una respuesta hiperactiva. Los científicos han notado que incluso puede exacerbar los desórdenes de ansiedad.



**PIERDE
PESO**

Sobrevive a los antojos

A lo largo del día tiendes a picotear sin pensar en lo que comes ni en las porciones, lo que te puede llevar a aumentar de peso sin darte cuenta, con hábitos que tal vez considerabas normales. Marcelo Acebrud, director y fundador de Plusvida, nos brinda estos consejos para no caer en la tentación:



NO COMAS ENTRE COMIDAS.

Muchas veces pensamos que tenemos hambre o que debemos comer un snack cada cierto tiempo porque "el cuerpo lo pide". La mayoría de las ocasiones es solo un antojo. Evalúa si realmente lo deseas, date unos segundos para pensarlo y toma distancia, es decir aléjate de la tentación.

COME CADA CUATRO HORAS.

Está comprobado que el ciclo de funcionamiento metabólico es de cuatro horas, es por eso que cada vez que pase este lapso necesitas alimentar a tu cuerpo, por supuesto con una dieta bien balanceada.

TOMA AGUA.

El agua es un factor muy importante en la alimentación, porque la sed la confundimos con hambre. Cuando sientas que necesitas comer algo, piensa si has tomado suficiente agua y si no es así, hidrátate mucho.

No lo mires fijamente y aléjate de él.

MANTÉN UNA MENTE OCUPADA.

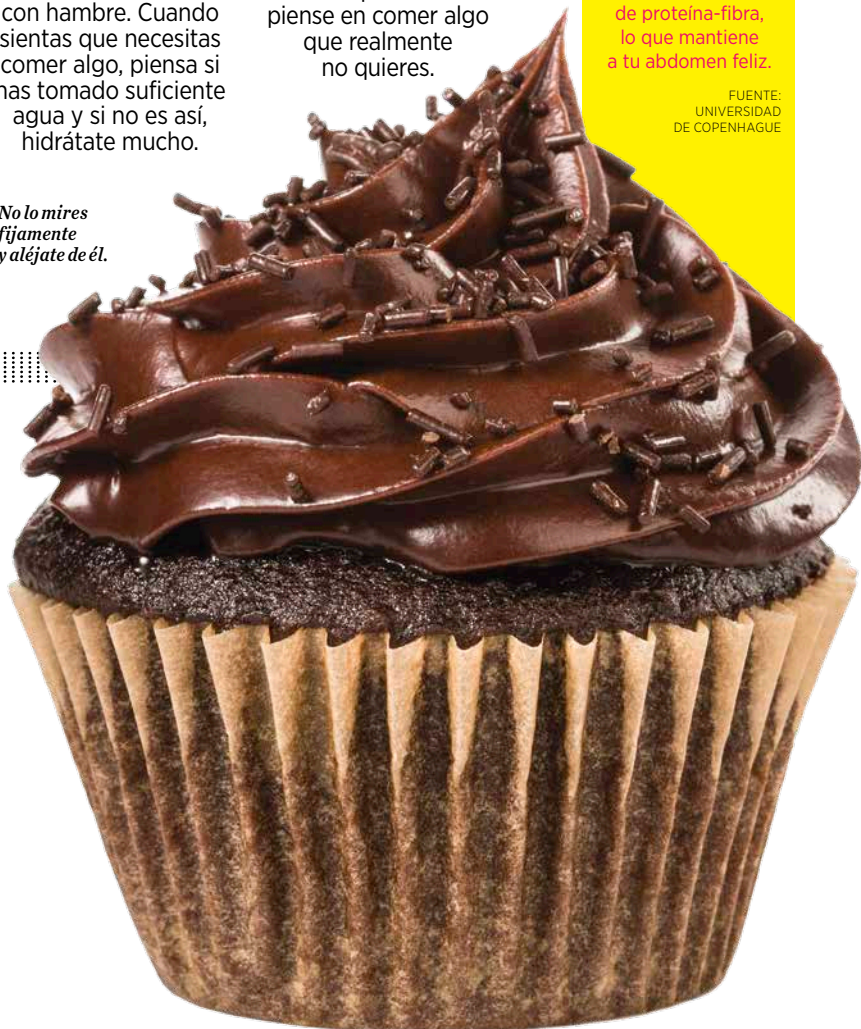
Haz actividades que te distraigan, con eso evitarás que tu mente piense en comer algo que realmente no quieres.



AMA LAS ARVEJAS

Resulta que los platos con legumbres pueden ser más llenadores que el cerdo y el vacuno con una cantidad similar de calorías, revelan investigadores daneses. Mientras que la carne nos da mucha proteína que satisface, los porotos y arvejas ofrecen un combo de proteína-fibra, lo que mantiene a tu abdomen feliz.

FUENTE: UNIVERSIDAD DE COPENHAGUE



EXPLICA POR FAVOR...

SULFORAFANO

Un fitoquímico encontrado en los brotes de brócoli que puede aumentar la quema de grasa y mantener bajo control el aumento de peso. ¡Nice!

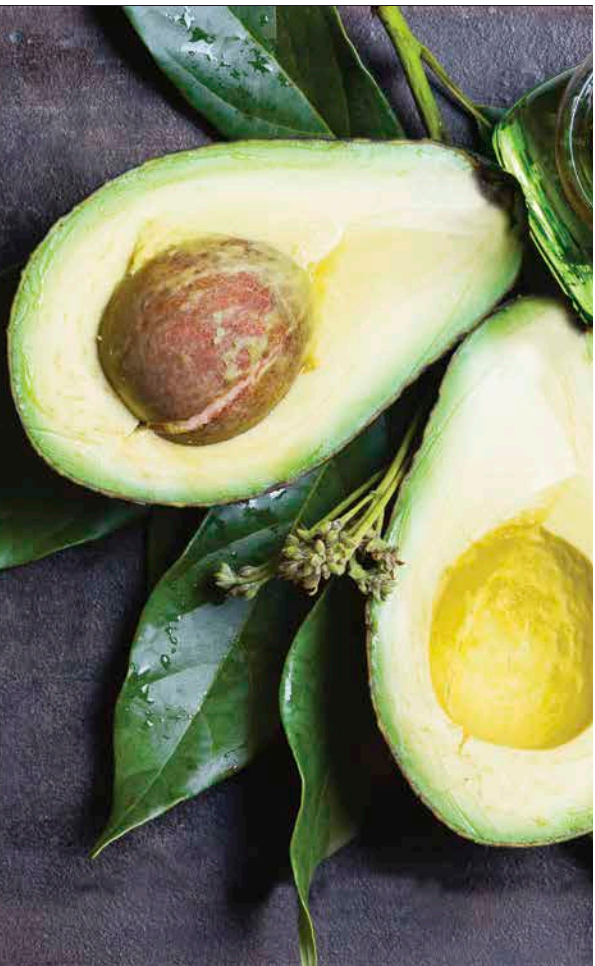
FUENTE: UNIVERSIDAD KANAZAWA, JAPÓN.



BELLEZA

Palta al rescate

Este ingrediente que tanto amamos no solo es perfecto para tus ensaladas, sino también para tu piel y el pelo. El aceite de palta es el aceite vegetal número uno en propiedades de humectación, además de que contiene vitaminas A, E, C y D. Ayuda a rejuvenecer y prevenir líneas de expresión, a hidratar, a alimentar las células de la piel, a proteger y también contiene propiedades antioxidantes. Usa este ingrediente natural en esta temporada de calor para hidratar a profundidad. Y sí, ahora lo amamos más.



FOTOS: I STOCK Y CORTESÍA DE LAS MARCAS.



ALGUNOS PRODUCTOS QUE CONTIENE ESTE INGREDIENTE MÁGICO SON:



JABÓN PALTA, MIEL Y AVEL,
Agualluvia.



SHAMPOO BOMBA DE NUTRICIÓN,
Sedal.



CONCENTRADO REPARADOR PARA PELO,
Kiehl's.

¡CUIDA TUS LABIOS ESTE VERANO!



Los rayos UV del sol dañan nuestra piel y muchas veces se nos olvida proteger una parte importante de nuestro rostro: los labios. Lo principal esta temporada es mantenerte hidratada. Después del baño en la piscina o de un día de sol es muy importante aplicar crema hidratante sobre tus labios, de esta forma garantizas que se mantengan nutridos y libres de sequedad. Además de esto, se recomienda utilizar algún bálsamo con protección antes de aplicar el labial o brillo. Una opción es el Lip Balm con FPS 15 de Burt's Bees, que cuida esta delicada parte de nuestra cara de los cambios de temperatura clásicos de esta temporada.





QUÉ PASA CON MI CUERPO EN...

Un corte de pelo

Las maneras respaldadas por la ciencia de salir de una peluquería sonriendo, ¡todas las veces!



1 EN EL LAVAPELO ESTÁS A

TIEMPO

Esas náuseas -como antes de subir a la montaña rusa- se llama "ansiedad anticipatoria". Se deriva de abandonar el control y provoca una respuesta de estrés mini. Un ritmo cardíaco más rápido y palmas húmedas.

El antídoto está cerca

Mientras el estilista hace espuma en tu cuero cabelludo, presiona los receptores que te hacen cosquillas en el nervio vago del cerebro, que desencadena la relajación. La hormona del estrés desciende, tu frecuencia cardíaca se hace más lenta y sustancias químicas "felices" como la serotonina empiezan a entrar. Entre más profundo es el masaje de la cabeza, más grandes son los beneficios incluyendo un humor más alegre, un sistema inmune reforzado y mayor probabilidad de que duermas profundamente esta noche.

2 EN LA SILLA NO SEAS TÍMIDA

Compartir noticias positivas activa la sensación de bienestar en las redes neuronales y libera hormonas de felicidad como la dopamina y la oxitocina, "la hormona del amor". ¿No puedes revelar detalles personales? Hablar sobre celebridades (o mejor aún, escándalos) tiene un efecto similar, incluso si te consideras a ti misma por encima de rumores. Cuanto más cerca estás de tu estilista, menos preocupada tiendes a estar. La confianza puede actuar como un medicamento anti-ansiedad: solo el poner tu cabello en sus manos puede detonar oxitocina.

3 EN EL ESPEJO ¡INCREÍBLE!

Es exactamente lo que querías. Un nuevo peinado puede encender la parte de tu cerebro que maneja nuevas sensaciones y experiencias. El sentimiento es similar a la emoción que te da una primera cita.

¡DEMONIOS! ALERTA POODLE

Cuando tu corte no es todo eso, tu cerebro también tiene un impacto. Tu autoestima se resbala, las inseguridades aumentan y puedes tener problemas con tu rendimiento laboral. Una encuesta en 2013 por Toni&Guy encontró que una de cada cinco mujeres se arrepienten de su nuevo estilo. Es bueno que el pelo vuelva a crecer, ¿no?

¿Atascada en un solo estilo?

Mira a tus hormonas. Un descenso de estrógeno puede frenar la "flexibilidad mental" de las mujeres. Por lo tanto, a medida que envejeces, es más probable que tengas un estilo muy personal. ¡Hazlo tuyo!