



Femme

Mujeres de verdad



Dietas peligrosas



Las vacaciones perfectas



OFERTA GASTRONÓMICA



El boom de los centros de estética



MEDITACIÓN



Top 5: regalos para mujer

El boom de los centros de estética

Por Belén Conteri - Se acerca el verano y las mujeres buscan un cambio en su cuerpo. Los centros de estética son una buena opción para aquellas que buscan la rapidez que tal vez no encuentran en los gimnasios. Desde el 2012, estos lugares se volvieron cada vez más populares por los tantos descuentos que ofrecen. Hoy en día, son visitados por miles de mujeres en busca de una solución a sus preocupaciones físicas.

La nutricionista Florencia Coca nos comentó que la estética siempre fue un boom para mujeres, pero de cierta clase social. Con los cupones son más las que se animaron a esta alternativa. Teniendo en cuenta lo que ofrecen estos centros, explicó que “el tratamiento que más piden es el de los electrodos, donde se trabaja la celulitis, para reducir y tonificar”. Es muy importante saber

dónde y con cuánta intensidad aplicar el aparato para evitar desgarres o excesivo agotamiento de los músculos.

Otros servicios típicos son ultra cavitación, depilación definitiva, nutrición, hydrafacial, radio frecuencia y muchos más. Algunos centros de estética son una sociedad conjunta con un cirujano plástico para también dar la posibilidad a quienes buscan un cambio más definitivo en sus cuerpos. Sin embargo, son pocas estas sociedades: la mayoría se concentra en tratamientos en los que el bisturí no es necesario.

La cosmetóloga Roxana Manzanares nos contó que se dedica a trabajar la silueta de las mujeres, para modelar el tejido y el músculo. “La rigidez del tejido la tratamos con radio frecuencia con electroporación, que es lo compa-

rado a la mesoterapia sin aguja”, agregó.

En la actualidad, estos centros apuestan al desarrollo del mercado de la estética integral femenina, inexplorado en Argentina hasta hace algunos años. Antes, si una mujer quería depilarse, maquillarse o mejorar su figura, acudía a las peluquerías y gimnasios. Hoy la situación cambió: se conocen nuevas tecnologías, tratamientos innovadores y profesionales a la altura de este novedoso y accesible servicio. ✨



Estilo Chanel: ícono de la moda parisina

Por Belén Conteri - Este espacio es para rendir tributo a las grandes mujeres que marcaron la vida de otras tantas. En esta edición es el turno de Gabrielle Bonheur Chanel, más conocida como Coco Chanel. Fue una modista francesa, nacida en el año 1883. Pasó sus primeros años en situación de escasez: su padre era vendedor ambulante y su madre ama de casa. A los 26 años escapó de esa vida, y se asentó en París. Allí abrió su primer local de sombreros: Modas Chanel.

Poco a poco, se abrió paso en la sociedad europea adinerada. Conoció grandes artistas y escritores como Ígor Stravinski, Sergei Diaghilev, George Bernard Shaw y Jean Cocteau. Gracias a estas nuevas amistades logró ampliar su negocio. Creó perfumes y ropa de vestir. Es considerada la pionera femenina en los años '20, con su Casa Chanel. Condenaba la moda recargada de aquella época, con sus vestidos voluminosos, corsés y flores por doquier.

La Segunda Guerra Mundial la golpeó. En 1939 se vio obligada a cerrar todas sus tiendas. Se vio envuelta en un romance con Walter Schellenberg, un alto oficial de la SS y jefe de la Oficina Central de Seguridad del Reich. Lo ayudó en una de sus campañas encubiertas: la Operación Modellhut, donde

su amado buscaba establecer contacto con su pariente Winston Churchill.

Con 71 años, en 1954, volvió a abrir las puertas de sus locales, pero otros diseñadores estaban a la cabeza esta vez. A pesar de todo, logró mantenerse firme y adaptarse a los cambios en las tendencias de la moda del mundo.

¿Cómo era el estilo Chanel? Simple. Cómodo. Distintivo. Sencillo. La imagen de la Europa con clase. Para entender más su vida, el film Coco avant Chanel de Anne Fontaine muestra sus primeros años como diseñadora. ✨



Coco Chanel en frases...

“Todo lo que es moda pasa de moda”

“Durante mi infancia sólo ansié ser amada. Todos los días pensaba en cómo quitarme la vida, aunque, en el fondo, ya estaba muerta. Sólo el orgullo me salvó”

“La moda pasa, el estilo permanece”

Top 5: regalos para mujeres

Por Belén Conteri - A veces es difícil conformar a las mujeres. Especialmente cuando se trata de regalos: nunca se sabe si les va a gustar o no. Para una amiga, mamá, abuela, madrina o hermana, estos regalos que no pueden fallar...

UNO: Un relajante día de spa. Nada mejor que masajes, máscaras faciales, sauna y mimos. Toda mujer necesita una pausa de su rutina.

DOS: Un perfume. Lo que más le gusta a ella es que las personas la identifiquen con un aroma especial. Logralo regalándole una fragancia suave.

TRES: Una cartera. Es infaltable para la vida de toda mujer. Ayuda a organizar la billetera, la agenda, los cosméticos, las llaves, y sus miles de notitas.

CUATRO: Un ramo de flores. Por más de que no duren sólo una semana, dejan una huella en la memoria. No hay nada más romántico que las rosas o lirios.

CINCO: Una combinación de pulseras y aros. No hace falta que sean las joyas más caras, con elegir algo simple para todos los días la vas a hacer feliz.

Con estos cinco regalos no importa la edad que tenga o lo exigente que sea: vas a quedar bien. ¡Animate a complacerlas! ✨

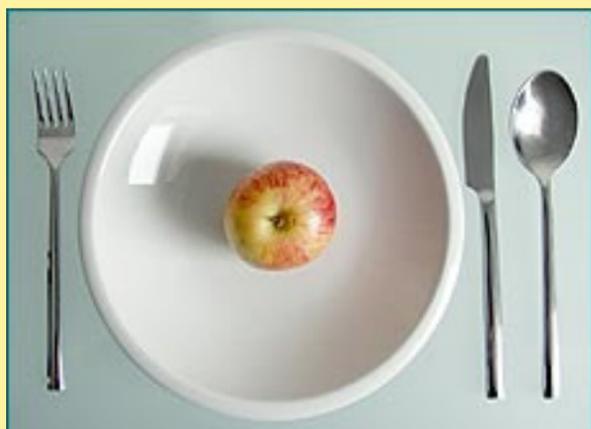
Dietas peligrosas

Por Mailén Pieruzzini - Por alguna extraña razón y por la falta de fuerza de voluntad (y deseos de ver resultados rápidos), las mujeres suelen desarrollar un gran interés por el cuerpo hacia el final del año, sobre todo por bajar de peso y lograr una figura esbelta, y es lógico: se acerca el verano y el calor obliga a estar más descubierta.

Desde siempre la concepción social del cuidado del cuerpo recae en una mayor preocupación por parte de las mujeres que de los hombres. Así es como se desarrollaron diversos tediosos y rápidos métodos para bajar de peso: las dietas.

Pero esto conlleva un problema serio: bajar de peso rápidamente representa un enorme riesgo debido a que el cuerpo pierde componentes vitales para realizar todas sus funciones adecuadamente.

Lo preocupante, es que lejos de significar una organización calificada y sustanciosa de alimentos que caracterizan una buena alimentación, muchas veces estas dietas se componen por pequeñas porciones de determinados alimentos, lo que tiene como consecuencia la pérdida de peso pero también, el deterioro de la salud por no ingerir suficientes nutrientes (minerales, carbohidratos, etc.), la posibilidad de contraer enfermedades, padecer el efecto rebote y, en casos extremos, la muerte.



Las dietas "rápidas", reducen el consumo de calorías y proteínas, lo que conlleva a graves riesgos a la salud y pone en peligro la vida. En la mayoría de las dietas que se realizan en un corto período de tiempo, prevalece el consumo de un tipo de alimentos, reduciendo de este modo el consumo de otros de igual importancia para el organismo. Dentro de las mismas se encuentran las dietas hiperproteicas, cetogénicas y vegetarianas, entre otras.

Sin embargo, esto no quiere decir que estas dietas no puedan realizarse. El

punto es que es de suma importancia que ésta se encuentre diagramada por un profesional para cada persona particular. Los alimentos ingeridos deben determinarse, entonces, por diversos factores que incluyen la altura, el peso, la actividad física que se realice y los índices de masa corporal y muscular.



Más aún, una dieta balanceada estará condicionada por la edad de quien la realice, ya que por ejemplo durante la infancia y la adolescencia, se está en pleno crecimiento y desarrollo físico y mental, y por consiguiente se deben consumir alimentos de todo tipo en cantidad y calidad suficiente.

Por más que se tenga acceso o no a la prescripción y supervisión de un profesional, es importante tener conocimiento general de los alimentos que se ingieren cotidianamente:

- Alimentos que proporcionan energía: integrado por cereales, tubérculos, azúcares y grasas.
- Alimentos que contienen proteínas: que son las leguminosas y alimentos de origen animal.
- Alimentos que aportan vitaminas y minerales: que lo constituye principalmente el grupo de frutas y verduras.

Teniendo en cuenta esto, se deben: evitar las inadecuadas combinaciones de los mismos y el exceso de consumo de cada uno, contabilizar el número de veces que se consumen durante el día, y evitar la omisión de alguno de ellos.

Las dietas que solamente incorporan uno o pocos alimentos, logran el descenso de peso pero en forma momentánea, ya que no queman grasa. Las personas que las utilizan pueden terminar en desnutrición y algunas hasta con osteoporosis o envejecimiento prematuro. Es por esto que la mejor opción es no pretender ser uno su propio nutricionista y ante la duda, siempre consultar a un profesional. 🍷

Comer en la ciudad

Por Mailén Pieruzzini - Buenos Aires es una ciudad que se caracteriza por su amplia oferta gastronómica. El desarrollo y crecimiento de la misma tuvo un auge durante las últimas décadas y esto se debe principalmente a la costumbre porteña de "salir a comer afuera" que ya se volvió un hábito en la sociedad.

Sin importar el estrato social ni el presupuesto del que se disponga, salir a comer sigue siendo la primera opción a la hora de elegir un plan para realizar con los seres queridos, familia, pareja, amigos, compañeros de trabajo y demás. Esto se ha vuelto posible gracias a la diversidad de comercios gastronómicos existentes como también, a la amplia variedad de precios, promociones y la amplia franja horaria en que se encuentran abiertos.

Así, tanto restaurantes clásicos y modernos como lugares de comida rápida, bares, boliches y wine bars, abren sus puertas diariamente tanto al público local como a miles de visitantes extranjeros.

Las comidas típicas de nuestra región conviven con una amplitud indeterminada de especialidades entre las que predominan la cocina italiana y la española. Además, parrillas argentinas se encuentran a pocos metros de comercios que difieren profundamente en su propuesta, incluyendo platos de la cocina francesa, la vegetariana, la oriental, las distintas alternativas étnicas y las nuevas tendencias de la comida fusión.

Hoy en día, no existe ningún barrio de la ciudad que no cuente con la buena fama de algún lugar especial, ya sea un restaurante que está de moda o algún otro que a lo largo del tiempo se haya vuelto tradicional por su exquisita comida y en el que "se coma como los dioses", como suelen decir los porteños. 🍷



Vacaciones: ¿qué hacemos?

Por Camila Senatore - Se acerca la época en donde hay que tomar una decisión: ¿dónde vamos estas vacaciones? Los debates en familia son un clásico, playa o montaña, frío o calor; cada uno prefiere algo distinto y es difícil tratar de complacer a todos. Es por eso que te ofrecemos una guía útil para no desesperar y comparar las distintas opciones que existen.

COSTA ARGENTINA

En los últimos años la costa de nuestro país es uno de los principales destinos elegidos. Para aquellos que poseen hijos adolescentes Pinamar es una localidad que ofrece un sin fin de actividades y, a la vez, tiene bosques y playas alejadas del ruido para pasar tiempo tranquilo en familia. El centro ofrece también una amplia variedad de locales gastronómicos. No se puede dejar de nombrar a la clásica ciu-

dad de Mar del Plata, que nunca deja de ser una atracción turística. Se caracteriza principalmente por la vida nocturna y los entretenimientos: el casino, los restaurantes y bares, los boliches y teatros. Destinada para un público más adulto es especial para ir con familias amigas.

CÓRDOBA

Provincia del cuarteto, el fernet y la gente más linda, o eso dicen. Córdoba ofrece matices para cada gusto. Si preferís un lugar donde se combinen las actividades nocturnas con la naturaleza serrana Villa Carlos Paz es una opción a tener en cuenta. En cambio, si estas buscando un completo contacto con los ríos, las playas y las sierras, desconectándote de los ritmos frenéticos Mina Clavero y Nono son pueblitos que están dispuestos a ofrecerte eso y más.

MÉXICO Y EL CARIBE

Playas paradisíacas, lujosos hoteles, aguas transparentes y arenas blancas... ¿A quién no le seduce un viaje con esas características? Cancún es el destino más importante de México donde el mar es turquesa y cálido y la gente muy amable y divertida. En el caribe, ubicado en República Dominicana, Punta Cana es un destino que cuenta con actividades y lindos paisajes. 🇺🇸



Mujeres irritadas



Por Camila Senatore - Miles. Miles son las veces que nos escuchamos gritar en el día. Miles son la cantidad de veces que nos trataron de "locas" o que alguien nos dijo "histérica". Está claro que hay muchas cosas que irritan y sacan de quicio a las mujeres...

Cuando estamos **indispuestas**: es el momento de mayor irritabilidad de las mujeres. En particular en los días previos, momento al que aquellos que saben denominan Síndrome premenstrual (SPM), nadie va a querer cruzarse con nosotras. En esos días, cualquier cosa es exasperante, desde que se nos manche la remera que estábamos estrenando hasta que no haya orégano en la alacena, que poco nos importa pero igual nos molesta.

La **depilación**: desde que tenemos uso de razón que nos inculcan este hábito perverso, estableciendo una sociedad machista donde los hombres pueden andar por la vida con pelos por todos lados y las mujeres no. Es tan así la cosa, que nosotras terminamos creyendo esto, de modo

que más allá de haberlo deseado infinita cantidad de veces: jamás vamos a dejar de depilarnos. Pero, una vez depiladas, nos encanta ser mujeres.

El **machismo**: creo que ya nos resulta normal la idea de que asocien a la mujer con los quehaceres de la casa y la cocina o a ellos con los negocios, la plata y la manutención de la familia. Pero en verdad, hoy en día esa imagen machista de la sociedad está lejos de la realidad. Por ejemplo, con el fútbol: el prejuicio de que nosotras no podemos saber ni entender, ni nos puede apasionar lo mismo que a ellos les molesta.

Seguramente alguna se sentirá identificada con estas situaciones, cuando les pase: respiren hondo y imediten! 🇺🇸



El arte del "omm"

Por Camila Senatore - Hay muchos que no creen en estos métodos espirituales pero muchos otros lo toman como un modo de vida. El hecho es que está comprobado por los investigadores y meditar hace bien. Los beneficios de ésta práctica son varios:

- Uno se vuelve menos agresivo y violento
- Reduce la irritabilidad del organismo
- Baja la ansiedad y disminuye el estrés
- Contribuye a controlar adicciones y trastornos alimenticios
- Ayuda a mejorar los procesos cognitivos y la memoria
- Permite una mayor concentración y atención
- Despeja la mente
- Fortalece el sistema inmunológico
- Previene los ataques de pánico, la ansiedad, el insomnio
- Permite un descanso más profundo
- Relajación y bienestar
- Retrasa el envejecimiento

Entonces, la meditación es una vía que nos permite encontrar un equilibrio entre nuestra salud física y emocional y mejorarla. Nos conduce a alcanzar la serenidad y paz interior que ayuda a estar bien con uno mismo.

¡A meditar se ha dicho! 🇺🇸