**ELLE 2016**

**BELLEZA**

**Minogue contra Jenner: la disputa por la marca 'Kylie'**

La menor del clan Kardashian intentó registrar su nombre en mayo de 2015, pero la oposición de la cantante australiana la ha puesto en jaque.

 29/02/2016

Hace pocos meses sabíamos que **Kylie Jenner** se planteaba registrar su nombre sin apellido para uso comercial exclusivo, pero si hay otra Kylie en el mundo que podría evitar tamaño cultivo para el ego, ésa es la estrella del pop australiana. Esta semana, Minogue y su equipo legal presentó una oposición en el Registro de Marcas y Patentes de Estados Unidos alegando que de aprobar la petición de Jenner, ello causaría enorme dilución en detrimento de la enseña que la cantante lleva décadas labrándose. A la petición, el equipo de Minogue describe a Jenner como "**una estrella de segunda de la docurrealidad**" y hace hincapié en las críticas que ésta ha recibido desde colectivos de discapacitados y grupos afroamericanos.

A día de hoy, Minogue posee las marcas registradas de "Kylie Minogue", "Kylie Minogue Darling" por su perfume y "Lucky - The Kylie Minogue Musical".

**Esto es lo que Taylor Swift come en un día**

*Algunas claves sencillas para comer sano sin que te prives de nada.*

BY C. B. D.

03/11/2016

Últimamente, Taylor Swift está en todas partes. Cuando no está de gira mundial, actuando ante sus miles de fans, se dedica a subir fotos, vía Instagram, de sus vacaciones o de las fiestas a las que acude .

La estrella del pop parece estar inmersa en tantos frentes que una se pregunta si es humana. ¿Se pondrá hasta arriba de nachos o de muffins y sentirá que va a explotar como el resto de nosotras? ¿Habrá días en los que diga, "Antes de salir al escenario y ponerme delante de mis miles de fans, voy a probar ese nuevo taco que hace el restaurante de la esquina"? Necesitamos saberlo.

Aquí tienes algunas de sus comidas favoritas:

Su desayuno ideal no es tan sencillo como creíamos.

Mientras que muchas de nosotras empezamos el día con un bol de cereales, Swift coge fuerzas con unas tortitas de trigo sarraceno rematadas con jamón, queso parmesano y un huevo frito, según declaró a Bon Appetit. También se toma un zumo de naranja todos los días.

Sigue una dieta sana de lunes a viernes.

Por supuesto que la dieta de Taylor puede que haya cambiado considerablemente desde que habló con [WebMD](http://www.webmd.com/women/features/taylor-swifts-rules-for-healthy-living) a los 20 años, pero es la que siguen tomando como referencia los portales que hablan de la dieta de Swift. Durante la semana come un montón de ensaladas, yogures y sándwiches y evita las bebidas azucaradas. Por eso, no nos extraña lo que pidió para comer mientras hablaba con[*Vanity Fair*](http://www.vanityfair.com/hollywood/2013/04/taylor-swift-cover-story) en 2013: unos sándwiches de pollo con limonada de lavanda.

Los fines de semana se da un respiro: "Me doy un capricho y suelo comer lo que el sentido común diría que no me conviene. Me gusta la comida casera", declaró a [WebMD](http://www.webmd.com/women/features/taylor-swifts-rules-for-healthy-living?page=3). [People](http://www.people.com/people/greatideas/gallery/0,,20927376_30342795,00.html#30342322) contó que un día disfrutó de una pizza sin gluten y de una copa de vino en el restaurante L'Asso de Nueva York.

Otras veces, es como el resto de los mortales (¡qué alivio!) y pasa de la típica comida del turista que visita Nueva York, pizza y perritos calientes, a las galletas de la neoyorquina Levain Bakery.

Es una fan de las recetas de Ina Garten.

Swift es una gran fan de Ina Garten y una de sus recetas favoritas es el [pescado asado a la mostaza](http://www.foodnetwork.com/recipes/ina-garten/mustard-roasted-fish-recipe.html" \t "_blank) (es una cena ideal para una noche de entre semana que se puede hacer en 25 minutos, de acuerdo con la [receta](http://www.foodnetwork.com/recipes/ina-garten/mustard-roasted-fish-recipe.html" \t "_blank)). Desde hace dos años, suele hacer una tarta con la bandera estadounidense para la fiesta del Cuatro de Julio, siguiendo también una receta de Ina Garten.

Le encanta cocinar.

Si echas un vistazo al Instagram de Swift, llegarás a la conclusión de que le encanta cocinar (al menos cuando no está de gira). Las fotos de sus dulces se han hecho tan populares que ha tenido que compartir sus recetas en su Tumblr, como la de estas [galletas con azúcar chai y glaseado de canela y ponche](http://taylorswift.tumblr.com/post/99383873680/imnotsomefloozy-taylorswift-we-need-a-recipe).

Esperemos que en algún momento comparta la receta de su tarta de chocolate, que se parece a la que se comía Bruce Bogtrotter en Matilda, y que llevó al cumpleaños de la modelo Lily Aldridge. En su momento, [Calvin Harris compartió un vídeo en Snapchat](http://www.bbc.co.uk/newsbeat/article/35743486/taylor-swift-and-calvin-harris-mark-first-anniversary-with-snapchat-cake) en el que también aparecía una tarta muy parecida durante la celebración del aniversario de ambos.

Hay un guiso que la vuelve loca.

Swift contó en [InStyle](http://www.instyle.com/awards-events/red-carpet/grammys/6-random-things-taylor-swift-loves" \l "169303" \t "_blank) que nunca le habían gustado mucho los guisos, hasta que probó uno a base de batata en Del Frisco's. "Se trata sencillamente de un guiso de batatas. Oh, Dios mío, es increíble".

Suele frecuentar los Starbucks.

De lunes a viernes suele tomarse un latte de vainilla y en otoño, los fines de semana suele decantarse por un [Latte de calabaza](http://www.delish.com/food-news/a43961/how-pumpkin-spice-became-the-symbol-of-fall/).

Bebe café de vez en cuando, como lo demuestran las fotos de su Instagram, pero no hay pruebas de que siga siendo una [apasionada del PSL de Starbucks](http://www.delish.com/food/a44315/starbucks-psl-secret-society-basic-pumpkin-spice/).

Vivir como Swift, o simplemente comer como ella, no hará de ti una artista multiplatino ni que pases tus vacaciones en un lugar exótico, pero está bien saber que muchas de sus ideas las saca del portal Joythebaker y que se inspira en Ina Garten como muchas de nosotras.

# Así se cuida la piel Alicia Keys

*¿Cómo pone a punto su rostro sin maquillaje de por medio?*

06/10/2016

Hace unos meses, Alicia Keys se convirtió en noticia al [anunciar su intención de dejar de usar maquillaje](https://www.elle.com/es/star-style/belleza-vip/tips/a773219/alicia-keys-sin-maquillaje/" \t "_blank). Desde entonces, hemos podido verla en numerosos eventos y programas de televisión con un look completamente natural, y sin embargo con una piel de ensueño. ¿Cómo lo consigue?

La revista [W Magazine](http://www.wmagazine.com/story/alicia-keys-no-makeup-glowing-complexion-secrets) se lo ha preguntado a su 'maquilladora', [Dotti](https://www.instagram.com/therealdotti/), responsable también del look de otras 'celebrities' de la talla de Emma Watson y Maggie Gyllenhaal. "Alicia se hace tratamientos regulares y acupuntura, además de hacer ejercicio y comer sano", destaca Dotti.

Pero, aparte de eso, hay otras curiosas rutinas de la cantante que podemos imitar: "Últimamente, estamos usando mucho el hielo para alisar la piel y fomentar la circulación sanguínea", afirma la experta. Pero este no es el único 'remedio casero' que la maquilladora utiliza con su famosa clienta: "A veces rallo un pepino y le aplico la pulpa en el contorno de los ojos, sin llegar a las zonas más sensibles. Si tenemos tiempo, se lo aplico en toda la cara hasta que la temperatura de la piel desciende", cuenta.

Otros secretos que ha desvelado Dotti: Keys utiliza aceite de Jojoba para hidratar su piel, además de mascarillas puntuales.

Respecto al reto 'no makeup' de su clienta, Dotti cree que tendrá fecha de caducidad: "Justo antes estaba hablando con ella y me ha dicho: 'llegará un momento en el que diga: ¿sabes qué? Me apetece llevar los labios rojos". Sea como sea, Alicia ya ha hecho historia con su atrevido reto.

# La evolución 'beauty' de Selena Gomez

*Así ha cambiado desde sus tiempos Disney.*

BY L. M.

24/08/2016

Muchas cosas han cambiado desde que Selena Gomez se diera a conocer en 2007, en la serie infantil 'Los Magos de Waverly Place'. En mitad de romances sonados, éxitos y experiencias varias, Selena ha conseguido mostrar su verdadero yo, y eso se refleja en sus 'looks' de belleza. Así es como la cantante ha evolucionado desde sus tiempos de chica Disney.

# Esto es lo que comen las Kardashian-Jenner

*Khloé Kardashian ha desvelado cómo se alimentan sus hermanas y sus dietas no podrían ser más dispares: ¿cómo se pondrás de acuerdo cuando tengan que comer juntas?*

BY ELLE.ES

30/08/2016

"Las dietas de mis hermanas son una locura", ha contado Khloé Kardashian a través de [su página web](https://www.khloewithak.com/fit/1008-khloe-kardashian-my-sisters-diets-are-cray/" \t "_blank). "Tenemos unos hábitos tan diferentes que cuando buscamos un restaurante para comer juntas suelo llegar a preguntarme si de verdad somos familiares", asegura. Una por una, Khloé ha ido desvelando los regímenes alimenticios de sus hermanas y lo cierto es que tiene bastante razón: comer con ellas debe de ser un auténtico encaje de bolillos. ¿Qué es lo que escandaliza tanto a la mediana de las Kardashian sobre los gustos alimenticios de su familia?

En primer lugar, ha hablado sobre la dieta que Kim Kardashian está siguiendo para librarse de los kilos ganados durante su embarazo: **"No duraría ni un solo día con la alimentación de Kim"**, asegura Khloé sobre la dieta Atkins que sigue su hermana. "Requiere suprimir todos los carbohidratos y azúcares pero permite tomar lácteos y carne. Yo no tomo lácteos ni carne roja, así que este régimen es imposible de seguir para mi", afirma.

Para Khloé, la hermana que peor come de todas es Kendall, toda una fanática de la comida basura: "Le encantan las hamburguesas y la pizza y se pasa el día yendo a In-N-Out (una cadena de hamburgueserías). **Cuando me permito saltarme la dieta, es a Kendall a quien llamo**".

La pequeña de las Jenner, Kylie, es también asidua a las cadenas de comida rápida, aunque se modera más que su hermana mayor. **"Kylie come como la típica adolescente, pero también cuida la alimentación por medio de productos orgánicos y frescos".**La moderación, afirma, es la clave de la dieta de la joven.

Pero la que se lleva la palma en cuestión de alimentación extraña es, sin duda, Kourtney: "**Sólo come alimentos orgánicos y se ha autoconvencido de que es alérgica a los lácteos y el gluten**. Cuando viene a verme, siempre tengo la tentación de cerrar mi despensa con candado para no tener que soportar sus broncas".

# Gisele Bündchen: 'tips' de verano

*Pocas personas parecen desenvolverse mejor en un ambiente veraniego que la espectacular modelo brasileña y embajadora internacional de Pantene Gisele Bündchen. Es por ello que le hemos preguntado a la 'top' por sus trucos de belleza para sobrevivir al verano sin sobresaltos.*

BY ELLE.ES

08/07/2016

**¿Qué es lo que más te gusta del verano?**Me encanta esta época del año. Cada vez que puedo me escapo a algún lugar cálido, casi siempre alguna playa. Los días son más largos y hay más luz natural. Amo estar cómoda y sentirme ligera sin tanta ropa; ser más libre.

**¿Cambias tu rutina de belleza en función de las estaciones?**En verano se requiere tener más cuidado con la piel y el cabello. Debido a la exposición excesiva al sol, la piscina o el mar es importante repararlos. Trato de mantenerme siempre bien hidratada y para ello uso aceite de coco orgánico. Y para cuidar mi cabello, me encanta usar la ampolla Rescate 1 Minuto de Pantene.

**Cuando no estás ocupada trabajando, ¿qué actividades al aire libre realizas?**¡Me encanta hacer cosas al aire libre! Jugar al voleibol, surfear, caminar y yoga. Disfruto mucho de estar en contacto con la naturaleza.

**¿Cuál es tu 'arma secreta' para el cuidado del cabello?**Utilizar productos de calidad es muy importante, la base siempre es un buen champú y acondicionador. Pero mi secreto mejor guardado es la ampolla de Pantene: no salgo sin ella a ninguna parte. Me encanta porque es pequeña y práctica, la puedo llevar a cualquier sitio.

**¿Qué crees que piensa la gente sobre ti cuando te conoce?**A menudo se sorprenden, creo que me imaginan como un estereotipo salido de las revistas. Cuando me conocen, se dan cuenta de que soy una persona sencilla.

**¿Dónde sueles pasar el verano?**Si no estoy en Boston—donde la modelo reside con su familia—, estoy en alguna playa.

**¿Has tenido algún verano inolvidable en tu país?**Cuando era niña, solíamos ir a las playas de Santa Catarina, Ipanema o Meia Praia. La costa no estaba tan ocupada como lo está hoy. Las vacaciones en familia siempre eran muy divertidas, echo de menos esos días…

**Y aparte de tu país, ¿en dónde te gusta pasar el verano?**Me encanta ir a Costa Rica o Bahamas, la temperatura del agua es agradable y puedo disfrutar de mi familia en estas playas que son más tranquilas.

**En general, para que el verano sea perfecto, ¿qué es lo que no podrías perderte?**El agua de coco, las magníficas puestas de sol, la playa, la brisa del mar… Y una hamaca, rodeada de mi familia.

# La rutina de belleza de Kim Kardashian

*Hace unos días, la omnipresente Kim Kardashian publicó en su cuenta de Snapchat los cosméticos que usa a diario y una cosa nos queda clara: la 'socialité' se mueve entre extremos.*

BY ELLE.ES

08/06/2016

Kim Kardashian parece estar dispuesta a desvelarnos toda su existencia a través de Snapchat. Si hace algunas semanas [informaba en la red social de que no estaba embarazada](https://www.elle.com/es/star-style/noticias-famosos/news/a771467/kim-kardashian-publica-su-test-de-embarazo-en-snapchat/" \t "_blank), recientemente ha detallado cuáles son exactamente los productos de belleza que utiliza por las mañanas.

La protagonista de 'Keeping Up With The Kardashians' confía su belleza diaria a la firma La Mer. En concreto, Kardashian se mima con "The Perfecting Treatment', un tratamiento perfeccionador de rostro, el sérum 'The Concentrate', el aceite 'Renewal Oil' y la icónica 'Créme de La Mer'. En total: **una rutina diaria que cuesta más de 1000 €**. Y, por si hubiera algún desconfiado en la sala, Kardashian afirma que esta marca cosmética no le paga por publicidad.

Pero aún ha habido algo que nos ha sorprendido más que el astronómico precio de sus cremas: en su siguiente 'snap', Kim ha detallado su exfoliante de rostro favorito, ni más ni menos que **las toallitas 'Scrub & Peel' de Kiko**. Un básico y, este sí, al alcance de cualquiera: su precio es de 5,90 €. Con esto, puede que Kim Kardashian nos haya demostrado que no siempre lo más caro es lo mejor (¿o no?).

# Beautymatón: Ona Carbonell

*Ona Carbonell está dispuesta a conseguir el oro en natación sincronizada en los próximos juegos olímpicos de Rio. Por el momento, nosotros ya le damos el oro a la rutina de belleza más completa y nos apuntamos sus trucos para que la piscina no nos estropee ni el pelo ni la piel. Así se cuida la nueva embajadora de Schwarzkopf.*

BY A. P.

01/08/2016

**¿Te consideras una adicta a la belleza?**No sé si la palabra es adicta, pero me gusta cuidarme y estar guapa. Sobre todo, tengo un cariño especial hacia mi piel y mi pelo.

**Descríbenos tu rutina de belleza diaria. ¿Eres constante con ella o sueles saltártela?**Al estar más de ocho horas en la piscina hay rutinas que están establecidas desde hace años. La mascarilla para el pelo no falla, ni la crema hidratante para el cuerpo después del entrenamiento para evitar los efectos del cloro.

**¿Cuánto tiempo tardas en arreglarte cada día?**Soy muy rápida. A las nueve de la mañana tengo que estar en la piscina y cuando me levanto voy a entrenar.

**¿Qué cosmético compras siempre?**Delineador, máscara y 'gloss'.

**¿Cuál es tu producto 'low cost' favorito?**La mascarilla Gliss de Schwarzkopf.

**Nadie tiene el pelo que quiere ¿con cuál has soñado tú?**¡Por suerte con el que tengo!

**¿Te has arrepentido de algún corte de pelo (o tinte) que hayas llevado?**Arrepentido no, pero el corte de pelo de 2012 en las Olimpiadas de Londres fue... importante.

**Un cosmético que te llevarías a una isla desierta.**Un gloss hidratante.

**¿Saldrías a la calle sin maquillaje?**Sí.

**Un perfume que te traiga buenos recuerdos.**El de Chloé.

**¿Cuál fue tu cosmético o perfume de la adolescencia?**Siempre usaba colorete.

**¿Qué tratamiento no volverías a hacerte nunca?**Por suerte, no soy de hacerme tratamientos extraños...

**SALUD**

# Un estudio confirma que el email del trabajo afecta a tu salud mental

*Contribuye al estrés laboral, impide nuestro descanso, inhibe la posibilidad de separarse psicológicamente de cuestiones relacionadas con el trabajo... Y hasta puede causarnos una depresión. Esto es lo que ha revelado un nuevo estudio sobre el email del trabajo.*

BY K. R.

30/08/2016

Cuando en junio se supo que Francia estaba intentando aprobar una ley laboral que incluía una cláusula con el "derecho a desconectar", todos nos descargamos la aplicación de DuoLingo y empezamos a planear nuestra emigración al país galo. Ahora, un **nuevo estudio** ha examinado los efectos que tienen las horas 'extra' de **email** en nosotros y ha afirmado que estar activo y disponible para trabajar a todas horas **daña nuestra salud mental**, nos agota emocionalmente y nos dificulta el equilibrio entre el trabajo y la familia.

El estudio, dirigido por Liuba Belkin de la Universidad de Lehigh, William Becker de Virginia Tech y Samanta A. de la Universidad de Conroy de Colorado, ha recogido datos de 297 trabajadores adultos americanos. En un artículo titulado 'Agotado pero incapaz de desconectar: El impacto del email en el equilibrio entre la familia y el trabajo', los investigadores han señalado que la costumbre de responder emailsdespués del trabajo es un factor importante que contribuye al**estrés laboral**.

"**El email es un impedimento para el proceso de descanso y recuperación.** Su fácil accesibilidad contribuye a la sobrecarga de trabajo ya que permite a los empleados seguir conectados sin llegar a salir del todo de la zona de trabajo. Al mismo tiempo, inhibe la posibilidad de separarse psicológicamente de cuestiones relacionadas con el trabajo", escriben los autores.

No se trata de cuánto tiempo pases leyendo emails después del trabajo, sino en cómo te organizas y normalizas ese estrés que te provoca el hecho de mirar el móvil cada cinco minutos, incluso los domingos por la noche, para ver si tu jefe te ha enviado algún mail.

"La satisfacción con el balance entre el trabajo y la familia es importante para la salud y el bien estar individual, así que la imposibilidad individual para encontrar ese balance, **puede llevarnos a una depresión y problemas de ansiedad**, disminuyendo nuestra productividad y nuestra satisfacción tanto con el trabajo como con la familia", recalcan los autores.

Como solución los investigadores recomiendan, por ejemplo, establecer semanalmente días "sin email" o desactivar las notificaciones del correo electrónico por la noche.

También podríamos intentar cambiar nuestra actitud ante los mails del trabajo. **Leah Chernifoff**, directora editorial de Elle.com, escribió hace poco:

"Paso de dos a cuatro horas cada domingo intentando leerlos todos hasta llegar a cero, y nunca dejaré de tener la sensación de que no estoy haciendo lo suficiente. Pero voy a intentar portarme mejor conmigo misma. Sé que este fallo no es realmente un fallo, sino que es como funciona la industria en la que me muevo y la manera que tenemos de trabajar (con un bombardeo de información constante a la bandeja de entrada de mi correo electrónico). Nunca voy a tener la bandeja a cero, pero tampoco me voy a sentir mal por ello".

# En forma vestida por Beyoncé

*Ya está a la venta Ivy Park, su firma de ropa fitness.*

BY ELLE.ES

15/04/2016

La cantante Beyoncé (junto a Sir Philip Green) acaba de lanzar su propia marca: Ivy Park. Una colección de ropa deportiva que incluye mallas de correr, camisetas térmicas, sudaderas,tops y cintas para el pelo. Las prendas ya pueden adquirirse en la página web oficial de 'Ivy Park' y también en la tienda física y online de Topshop, Nordstrom, Zalando, Net-A-Porter, Selfridges, JD Sports, Namshi, Zalora, The Iconic, Glue Store, Myer and Hudson's Bay.

Zalando ha creado además el hashtag #MyPark para que los 'fans' de la cantante compartansus looks con el hashtag #MyPark en sus redes sociales.

# El 'selfie' más real de una estrella del 'fitness'

*Una instructora de 'fitness' ha publicado una imagen en sus redes sociales que demuestra, una vez más, por qué no debemos compararnos con las fotos que vemos en Internet.*

BY ELLE.ES

26/05/2016

"Alguien me dijo recientemente que todos tenemos ángulos buenos y malos así que ¿por qué dejamos que éstos últimos tengan más importancia que los primeros?": **Anna Victoria**, creadora de un plan de entrenamiento de doce semanas y estrella de Instagram, hacía esta reflexión en sus redes sociales poniendo como ejemplo dos imágenes suyas, una tomada un día antes de su boda y otra hecha tan sólo dos minutos después:

La imagen, que ya acumula más de 60.000 'likes', muestra cómo la postura y el ángulo empleado para tomar una imagen son factores determinantes, ya que el mismo cuerpo puede parecer muy diferente si varían estos elementos. "**Quería mostrar a mis seguidores que, aunque posemos para mostrar nuestro mejor ángulo en Instagram, no es así como normalmente somos**", ha contado Victoria en [una entrevista a Cosmopolitan.com](http://www.cosmopolitan.com/health-fitness/news/a58972/instagram-fitness-star-anna-victoria-wedding-body/). En ella, la 'fit girl' también se sincera sobre la supuesta espontaneidad de las imágenes que mostramos en nuestras redes sociales: "**Suelo tomar unas 15 fotos antes de elegir una que me guste para compartirla**", asegura.

Y, por último, lanza un consejo a todas las mujeres que utilizan las redes para comparar su imagen con la de otras personas: "Si ves a una chica en Instagram con un cuerpo bonito, usa esto como motivación, en ningún caso para compararte con ella.**Trabaja duro para conseguir tu cuerpo perfecto, no el cuerpo perfecto de otra persona**".

Esta acción de Anna Victoria no es la primera reivindicación al respecto: bajo el 'hashtag' [#30secondbeforeandafter](https://www.elle.com/es/belleza/cara-cuerpo/news/a751801/fotos-antes-despues-fitness/), muchas mujeres denunciaron la 'trampa' que se esconde tras las supuestas imágenes de 'antes y después' que a diario aparecen en las redes.

# Cinco beneficios de leer para la salud

*Hay muchas buenas razones para coger un libro, pero si aún necesitas más motivos, aquí van cinco más: se trata de beneficios directos sobre tu salud.*

07/09/2016

**Ayuda a vivir más tiempo**

Un reciente [estudio](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953616303689" \t "_blank) de la Escuela Universitaria de Salud Pública de Yale examinó la relación entre longevidad y lectura. Los investigadores recogieron datos de 3.635 personas mayores de 50 años y compararon información de su salud mental a lo largo de un período de 12 años. ¿El resultado? El grupo de personas que leían durante más de tres horas y media semanales tenían cierta ventaja en términos de longevidad. Lamentablemente, leer los últimos cotilleos de los famosos no cuenta cuando se trata de incrementar la esperanza de vida. El estudio desveló que aquellos que leían libros tenían una posibilidad significativamente mayor de vivir durante más tiempo.

**Estimula la atención y la concentración**

Muchos de nosotros somos profesionales de la multitarea, pero la atención constante que proporcionamos a contestar emails y revisar nuestras redes sociales puede estar dañando nuestra productividad. Sentarse con un buen libro durante más de 5 minutos no solo hace que la mente se distraiga, sino que permite darle tiempo a la mente para concentrarse en una sola cosa en un período prolongado. ¿Cuántas veces te permites hacer eso en un día?

**Mejora la memoria**

Leer requiere concentración, pero también supone absorber información y después retenerla, lo que estimula el cerebro. Este proceso puede mejorar la mente y darle alas a tu capacidad de recordar. "Las partes del cerebro que han evolucionado para otras funciones –como visión, lenguaje y aprendizaje asociativo- se conectan en un circuito neuronal específico, lo cual es un auténtico reto", asegura [Ken Pugh](http://www.oprah.com/health/How-Reading-Can-Improve-Your-Memory), de los laboratorios Haskins. "Una frase es clave para un montón de información que debe ser inferida por el cerebro". A través de la lectura, el cerebro es forzado a construir nuevos recuerdos, lo que ayuda a mejorar la función existente de memoria a corto plazo.

**Reduce el estrés**

Quizás lo primero que hagas para desestresarte no sea leer, pero una investigación de la Universidad de Sussex asegura que es la manera más relajante de hacerlo. El estudio, de 2009, monitorizó los niveles de estrés de un grupo de voluntarios que probó diferentes métodos de relajación. Tras seis minutos de lectura, sus niveles de estrés se habían reducido un 68%, por un 61% logrado escuchando música o un 42% caminando. ¿Por qué leer quedó el primero en la lista? Todo tiene que ver con la huida, explicó el director de la prueba, [David Lewis](http://www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-can-help-reduce-stress.html). "Realmente da igual el libro que leas; simplemente perdiéndote en un libro puedes huir de las preocupaciones y del estrés del día a día y pasar un tiempo explorando los mundos creados por la imaginación del autor.

**Ayuda a dormir**

Si eres de los que te da por revisar los e-mails en la cama, es momento de que cambies tu móvil por un libro. No es bueno exponerse a la luz azul del teléfono y además hay mejores rituales nocturnos para calmarse; leer es uno de ellos. Además de eliminar nuestros aparatos electrónicos, establecer una rutina tiene relación con un sueño de calidad. Otra estupenda razón para convertir en un hábito nuestra sesión de lectura en la cama.

# Una larga jornada laboral podría causar graves problemas de salud en las mujeres

*Como, por ejemplo, triplicar el riesgo de diabetes, cáncer y enfermedades del corazón.*

BY K. A.

04/07/2016

Para muchas de nosotras, trabajar muchas horas se ha convertido en una parte inseparable del ritmo frenético que caracteriza a las empresas de hoy en día, pero un estudio reciente ha llegado a la conclusión de que trabajar más de 60 horas semanales a lo largo de toda una vida laboral repercute gravemente en nuestra salud. Concretamente, haciendo que la probabilidad de que aparezcan enfermedades como la diabetes, algún tipo de cáncer, enfermedades del corazón y la artritis se triplique.

En un intento por saber más sobre cómo las grandes exigencias en el trabajo afectan a nuestra salud a largo plazo, un equipo de investigadores de la Universidad de Ohio analizó los datos recogidos en casi 7500 entrevistas, realizadas a lo largo de 32 años y que forman parte de la US-based National Longitudinal Survey of Youth que ha estado en marcha desde 1979.

Se llegó a la conclusión de que el riesgo de que aparezcan estos problemas de salud aumenta cuando las mujeres trabajan más de 40 horas a la semana y empeoran cuando se superan las 50 horas.

"Las mujeres, especialmente las que tienen que hacer juegos malabares para coordinar sus múltiples tareas, son las más afectadas por esta carga de trabajo que puede ser la causa de la aparición de numerosas enfermedades y discapacidades" declaró en un comunicado de prensa Allard Dembe, el autor principal del estudio y profesor de política y gestión de servicios de salud de la Universidad de Ohio.

Añadió que los resultados no eran relevantes para las empleadas de mayor edad: "La gente no es consciente de cómo les pueden llegar a afectar en el futuro los primeros años de su vida laboral" dijo. "Las mujeres de 20, 30 y 40 años están sentando las bases para la aparición de problemas más adelante en su vida".

El equipo de investigación observó que a los hombres con cargas de trabajo similares les iba mucho mejor que a sus colegas femeninas, lo que les ha llevado a especular que la presión añadida y las responsabilidades familiares hacen que las mujeres disfruten menos con el trabajo y contribuyen a que aparezcan estos problemas de salud.

Dembe señaló que tanto las empresas como los empleados son mucho mejores cuando los empleados llevan un estilo de vida sano y equilibrado, beneficiándose de una mayor calidad en el trabajo y de una reducción de los costes médicos. Además sugirieron que el asesoramiento en cuestiones como la flexibilidad y la salud en el trabajo puede ayudar a mitigar algunos de los riesgos de salud asociados a las largas horas de trabajo.

También dijo que era importante que los empleados distinguieran entre las horas extras obligatorias y las que nos imponemos nosotras mismas a la hora de tener en cuenta los riesgos sobre la salud: "Este detalle podría marcar la diferencia. Puedes seguir trabajando duro, pero mantener hábitos saludables es cosa tuya".

# Adele revela que sufrió depresión post parto tras el nacimiento de su hijo

*"Me sentí muy incompetente, como si hubiera tomado la peor decisión de mi vida."*

01/11/2016

Con frecuencia Adele ha mostrado todas sus luchas más íntimas a través de sus lacrimógenas canciones. Sin embargo, ha sido en una [entrevista con la revista Vanity Fair](http://www.vanityfair.com/culture/2016/10/adele-cover-story" \t "_blank) donde se ha pronunciado por primera vez sobre su lucha con la maternidad y la depresión post parto. Afirmó tener miedo a tener un segundo hijo a causa de la depresión que sufrió después de que su hijo Angelo naciera.

También contó que no tomó antidepresivos y que se sentía incómoda al principio hablándolo con la gente. "Tuve una mala depresión post parto tras tener a mi hijo y me asusté", dijo. "Un día le dije a una amiga 'odio esto'. Ella simplemente se puso a llorar y pensé '¡odio esto también!' y tras ello, lo hice. Me levanté."

Afirmó sentirse como una madre terrible y con el tiempo se dio cuenta de que necesitaba tiempo para ella de vez en cuando y que eso no es malo. "Me sentí muy incompetente, como si hubiera tomado la peor decisión de mi vida. La depresión puede llegar de muchas formas diferentes", dijo.

"Cada cierto tiempo me digo: 'voy a darme una tarde a la semana sólo para hacer lo que quiera sin mi bebé'. Un amigo me dijo, '¿en serio? ¿no te sientes mal?' y le contesté: 'Sí, pero no me siento tan mal como me sentiría si no lo hiciera'."

Cuando le dijeron que fue muy valiente por tener un hijo en el momento más álgido de su carrera, ella no lo vio de esa manera en absoluto. "Creo que lo más valiente no es tener un hijo; todos mis amigos y yo sentimos la presión de tener hijos porque es lo que hacen los adultos", afirmó. "Amo a mi hijo más que nada, pero en el día a día, si tengo un minuto o dos, me gusta poder hacer lo que quiera, siempre que lo desee. Cada día me siento así".

Hoy en día, Adele dice haberse recuperado de la depresión desde que la combatió revaluando la idea del tiempo libre con Angelo en su vida. "Cuando eres madre, siempre estás intentado estar a la altura de las circunstancias", dijo. "No me importa, por el amor que siento por él… y no me importa si alguna vez no tengo tiempo para mí".

# La mejor manera de evitar la depresión es hacer ejercicio

*Un nuevo estudio parece haberlo corroborado.*

17/11/2016

Lo dice la ciencia: las personas que no realizan ejercicio físico tienen un 75% más de posibilidades de sufrir depresión que los que sí lo hacen. Esta afirmación se extrae de un reciente [estudio](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27765659" \t "_blank) publicado en octubre en Preventive Medicine.

Lo más relevante sobre esta investigación es que no es precisamente pequeña. Los investigadores han analizado datos procedentes de estudios anteriores y que suman una impresionante muestra de más de un millón de individuos.

Para analizar dicha muestra, según recoge [The New York Times](http://www.nytimes.com/2016/11/16/well/move/how-exercise-might-keep-depression-at-bay.html?_r=0), los investigadores sólo utilizaron estudios pasados que hubieran recogido científicamente los niveles deportivos de los sujetos (es decir, no aquellos basados en encuestas en los que los resultados podían ser maquillados). De la misma manera, la salud mental de los participantes debía ser medida a través de tests estándar y el tiempo de seguimiento de los individuos no podía ser inferior a un año. En resumidas cuentas: se trata de un estudio verdaderamente riguroso y con una muestra sorprendentemente elevada: en total, 1.140.000 personas.

Al juzgar por sus descubrimientos, la relación entre la actividad física y la buena salud mental es bastante evidente. Los investigadores dividieron el grupo en tres, en función de su nivel de actividad física, y descubrieron que las personas menos en forma tenían un 75% más de posibilidades de sufrir depresión que los más deportistas.

De esta gran recolección de datos se han extraído además otros dos estudios relacionados según The New York Times: el primero, aparecido en [The Journal of Phsychriatic Reseach](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26978184), demostraría que el ejercicio físico moderado (como caminar o trotar) mejora la condición de las personas diagnosticadas con depresión. Y el segundo, de [Neuroscience and Biobehavioral Reviews](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26657969), demostraría las causas por las que el deporte es tan beneficioso en problemas de salud mental: porque, tras una actividad deportiva, las muestras de sangre confirman que los marcadores de inflamación se reducen y los niveles de hormonas encargadas del buen funcionamiento del cerebro aumentan.

Lo sentimos: ahora sí que no tienes excusas para saltarte el próximo entrenamiento.