**ELLE 2017**

**BELLEZA**

**Love is in the... Oscar.**

*Los momentos más románticos de la noche.*

27/02/2017

Cómo no, los momentos más dulces de la alfombra roja no se hacían esperar y menos de las parejas que jamás fallan. Ellos quieren demostrar su amor en cada rincón del mundo, y en cada foto (y nos da mucha envidia sana). Estas han sido las parejas que más chispas han derrochado en la edición 89 de los Premios de la Academia:

1. El beso de Nicole Kidman y Keith Urban: llevan 11 años casados y mantienen la llama igual de ardiente que desde el primer día.

2. Los eternos y cariñosos Chrissy Teigen y John Legend: demuestran cada vez que pueden su complicidad, más intensa que nunca después de 4 años de matrimonio y una hija en común.

3. Las risas entre Dwayne Johnson y Lauren Hashian: diez años juntos y siempre comparten un momento divertido y romántico delante de los flashes. En esta ocasión él la besa en la mejilla.

4. El 'photo bomb' de Justin Timberlake a Jessica Biel: ¿quién puede negar que el sentido del humor es básico para una relación con éxito? Que se lo digan a una de las parejas amorosamente más envidiadas...

Love is in the air...

# Así le quedaría el pelo 'pixie' y moreno a Blake Lively según Instagram

*Blake Lively nos ha sorprendido con un corte 'pixie' y pasando de rubia a morena. Pero tranquilos que no es definitivo, sólo es por exigencias del guión.*

04/12/2017

¿Alguna vez os habéis parado a pensar como sería [Blake Lively](https://www.elle.com/es/star-style/el-estilo-de/g122226/estilo-blake-lively/) sin su característica melena rubia? Ya puedes dejar de preguntártelo porque ella mismo nos ha mostrado como le sentaría el pelo moreno y con un corte 'pixie'.

Pero que no cunda el pánico, se trata de una peluca que sólo ha llevado durante el rodaje de su última película 'The Rhythm Section'. Aquí tenéis el resultado que ella misma ha publicado en su cuenta de Instagram:

También la hemos pillado en pleno rodaje.

¿Qué os parece? ¿Sois más del equipo rubia y melenaza o la preferís con este sorprendente cambio?

Esta vez la actriz se ha adelantado a su marido Ryan Reynolds que [ya publicó en su cuenta de Instagram](https://www.elle.com/es/star-style/noticias-famosos/news/a797946/ryan-reynolds-blake-lively-foto-caracterizada-instagram/" \t "_blank) uno de los cambios de look que ha experimentado durante el rodaje. Aunque todo hay que decirlo, la publicación de Reynolds tenía bastante más mala leche por lo poco favorecida que salía Blake.

# Los secretos de belleza de Meghan Markle

*Así se cuida la futura esposa del príncipe Harry.*

27/11/2017

Una crema de menos de 6 euros o una bebida que tú también puedes preparar en casa son algunas de las cosas que Meghan Markle, la futura esposa del Príncipe Harry, tiene en su rutina 'beauty' diaria.

**En su día a día**

Aunque Meghan Markle ha dejado ya los rodajes (participaba en el reparto de **Suits**), afirmó que el maquillaje le acompañaba tan sólo frente a las cámaras. Fuera de ellas, confesó en [Express.co.uk](https://www.express.co.uk/life-style/style/696099/Suits-actress-Meghan-Markle-beauty-secrets) que tan sólo usaba unas gotas de crema hidratante y un poco de iluminador.

**El corrector**

En una entrevista a [Beautybanter](http://beautybanter.com/bathing-beauty-suits-meghan-markle" \t "_blank), afirmó que su corrector favorito es el Touch Éclat de Yves Saint Laurent.

Y no nos extraña. Es el favorito de muchas celebs' gracias a su efecto corrector natural con toque iluminador que despierta la mirada al instante, incluso con la piel desnuda.

**Su hidratante favorita**

Uno de sus secretos mejor guardados no cuesta millonadas. Su crema hidratante de cabecera también puede ser la tuya, la puedes comprar en el lineal de perfumería del súper y cuesta menos de 6 euros. Es la crema **Nivea Q10.**

Afirmó para [BeautyBanter](http://beautybanter.com/bathing-beauty-suits-meghan-markle" \t "_blank) que que la usaba religiosamente ya que hace que su piel se vea increíble. De hecho confesó que si supiera que no la va a volver a encontrar, se compraría toda una caja. ¿El secreto de la crema? La **coenzima Q10**, responsable del mantenimiento de la hidratación en la piel, ayudando así a que se mantenga elástica y reafirmada.

**Su bebida TOP**

El agua con limón en ayunas. Así de sencillo. No es la primera que lo hace. Muchas ya se han sumado a la moda de esta bebida nada más levantarse con la que afirman que es una eficaz medida detox del organismo. Lo confesó en una entrevista para [Hello!](https://www.hellomagazine.com/healthandbeauty/makeup/2017060639548/meghan-markle-make-up-tips-secrets/), en la que afirmó que la bebe nada más levantarse, caliente, seguida de uno de los 'bowls' más famosos de Instagram: porridge de avena con plátano y sirope de ágape.

**Su snacks preferidos**

En la misma entrevista afirmó que las almendras y la manzana es su tentempié favorito para aguantar hasta el almuerzo, por cierto, bastante healthy: suelen ser ensaladas.

**¿Qué cena Megan Markle?**

También en [Hello!](https://www.hellomagazine.com/healthandbeauty/makeup/2017060639548/meghan-markle-make-up-tips-secrets/) confesó que entre sus cenas TOP están las sopas o la pasta con calabacín y caldo.

**Sus 5 productos estrella**

Según recoge [BeautyBanter](http://beautybanter.com/bathing-beauty-suits-meghan-markle" \t "_blank), este es el top 5 de belleza de la futura esposa del príncipe Harry:

1. Eyelash Curler, de **Shu Uemura**, para rizar sus pestañas.

2. El bálsamo labial de **Fresh**, con SPF15, a la venta en **Sephora**, porque afirma que, después de buscar, para ella es el mejor: suave y besarle.

3. El colorete en el tono 'Orgasm', de **NARS**, por el tono rosado tan luminoso que aporta a la piel.

4. El 'primer' iluminador de **Laura Mercier**. En la entrevista a [BeautyBanter](http://beautybanter.com/bathing-beauty-suits-meghan-markle" \t "_blank) afirma que no usa base de maquillaje pero sí pone un poco de primer iluminador después de la crema hidratante para dar un aspecto 'glow' al rostro.

5. La crema reafirmante de **Nivea**.

**Para el pelo, Megan Markle elige…**

La mascarilla Masquintense de Kérastase para nutrir su melena.

# Úrsula Corberó se pasa al 'pixie' platino

*Todavía estamos alucinando con el resultado.*

22/09/2017

Úrsula Corberó acaba de llegar a la 65 edición del Festival de Cine de San Sebastián y lo ha hecho dejándonos sin palabras con su último cambio de look.

Zapatos y sandalias pv 2021

La actriz se ha cortado su media melena y ha optado por un estilo 'pixie'. Y por si no fuera suficiente, ha cambiado su tono moreno por el rubio platino que está tan de moda.

Para esta primera aparición en Donostia, Úrsula eligió un vestido camisero de rayas en blanco y negro y unas botas 'Over the Knee'.

# La dieta de Diane Kruger

*Pensábamos que no era posible admirarla más, pero ahora que sabemos que las debilidades culinarias de la actriz de 'The Bridge' son las mismas que las de cualquiera, no podemos evitar caer rendidos a sus pies... Así es un día en la cocina de Diane Kruger.*

BY N. S.

09/08/2017

Diane Kruger, conocida por su talento interpretativo, su físico perfecto y su estilo impecable, ha desvelado recientemente los esenciales de su dieta en el blog [New Potato](http://www.thenewpotato.com/2016/04/18/diane-kruger-2016/). Y no pueden gustarnos más…

Cuando le preguntan por los imprescindibles que no pueden faltarle en la nevera, la actriz lo tiene claro: **"Agua, vino rosado, mantequilla y queso"**, responde Kruger. Nada más que añadir, Diane es—aun más—nuestra heroína.

Eso sí, aunque se permita sus caprichos, la actriz confiesa llevar una alimentación bastante ordenada en el día a día. Asegura llevar una dieta baja en calorías, detallando un día en su alimentación ideal: "Huevos pasados por agua con aguacate sobre pan multicereales para desayunar. Como almuerzo, algo de salmón, y de cena, tal vez pollo o ternera con vegetales y vino tinto". Además, la actriz tiene la solución para picar entre horas sin que se note en la báscula: "Como snack, suelo tomar frutos secos", afirma.

Además de esta dieta a base de vino y comida sana, Kruger afirma seguir una rutina regular de ejercicio. De lo que deducimos que Diane no solo es impecable con sus looks, sino también con sus hábitos alimenticios.

¿Alguien quiere una copa de vino?

# El 'selfie' de Drew Barrymore del que todo el mundo habla

*Sí, tiene pelos en el entrecejo. ¿Y?*

03/08/2017

Otro alegato(más) en defensa de la realidad. Instagram está creando una sociedad de paranoides obsesos por la perfección, que no perdonan ni un sólo pelo, ni un ojo mal pintado, ni una arruga ni, lamentablemente, un kilo (o dos) de más.

Y ahí está ella, **Drew Barrymore**, convertida en un ángel de Charlie del siglo XXI para defender lo que somos: imperfecciones perfectas. Con nuestros pelos y nuestros kilos.

Y en base a esto ha saltado la polémica. Una nueva foto viral de la actriz en la red social en la que muestra su rostro tras una depilación no muy acertada. En el selfie, se ve su entrecejo irritado, con algún que otro pelo rebelde que se ha escapado de la criba, con la cara sin filtros, sin maquillaje y sin artificios.

This content is imported from Instagram. You may be able to find the same content in another format, or you may be able to find more information, at their web site.

Pero no es la primera vez que hace algo así...

No le importó enseñarnos sus ojeras... y su cara de felicidad.

This content is imported from Instagram. You may be able to find the same content in another format, or you may be able to find more information, at their web site.

Ni su sudor a borbotones tras una sesión de entrenamiento.

This content is imported from Instagram. You may be able to find the same content in another format, or you may be able to find more information, at their web site.

Como ella, Jessica Simpson también ha mostrado un primer plano del vello de las piernas dejando el pudor de lado.

This content is imported from Instagram. You may be able to find the same content in another format, or you may be able to find more information, at their web site.

[Esta bloguera](https://www.elle.com/es/belleza/belleza-novedades/news/a795914/un-ano-sin-depilacion/), no tuvo reparo en mostrar sus piernas tras un año sin depilarse.

Y sin ir más lejos, esta semana hablábamos de la corriente del #bodypositive [en boca de Sara Puhto](https://www.elle.com/es/belleza/salud-fitness/a797104/la-realidad-tras-las-fotos-fit-de-instagram/" \t "_blank), la instagrammer que no duda en contar lo que hay tras cada ángulo, cada filtro y cada pose.

Por mucho Juno que queramos poner, los pelos, granos y kilos seguirán ahí. Pero... I don't care!

# ¿Sarah Jessica Parker le ha dicho adiós a su melena o es una peluca?

*Su nuevo look es de lo más sorprendente.*

12/07/2017

Las alarmas han saltado al ver a Sarah Jessica Parker rodando su última película por las calles de Nueva York con un drastico cambio de imagen.

La actriz luce un media melena mucho más corta de lo habitual y en un tono rubio platino. Nada más verla nos ha surgido la duda: ¿se ha cortado el pelo y cambiado el color o es una peluca?

Ella misma ha compartido una imagen en su cuenta de Instagram mostrando su nueva imagen. Aunque no resuelve nuestra gran incógnita.

This content is imported from Instagram. You may be able to find the same content in another format, or you may be able to find more information, at their web site.

Sarah Jessica está rodando su última película, 'Best Day of My Life', en la que interpreta al personaje de Vivienne en una cinta que protagonizará junto a Renée Zellweger.

# Kylie Jenner confiesa la verdad sobre su pelo

*Así es como lo tiene realmente.*

28/05/2017

Tantos cambios de corte, color, que siempre hemos sufrido mucho por el pelo de las Kardashian-Jenner, pero sobre todo por el de Kylie.

Nos tiene acostumbrados a aparecer con melenas tupidas muy oscuras y largas pero también con cortes bob rubio platino. Siempre habíamos dudado de la existencia de un repertorio considerable de pelucas de todo tipo y por fin se desvela el enigma sobre cómo es su pelo realmente.

This content is imported from Instagram. You may be able to find the same content in another format, or you may be able to find more information, at their web site.

En este vídeo mostraba su colección pero hoy en día no sabemos a qué altura tiene su pelo y cómo es realmente, hace unos días lo mostraba en su Snapchat.

Algo menos tupido y bastante corto, la VIP juega con su imagen y nos ha despistado varias veces. Así que al menos nos quedamos aliviados, no somete a su melena a cambios tan drásticos.

# Esto es lo que come Rihanna

*Hablamos con la cocinera personal de la cantante.*

BY M. S.

31/03/2017

Si por ella fuera, Rihanna, no seguiría una dieta equilibrada; [según le contó a Ellen DeGeneres](https://www.elle.com/culture/celebrities/news/a33836/rihanna-rider-ellen-degeneres-show/" \t "_blank) tanto el autobús en el que viaja durante sus giras como los armarios de su cocina están llenos de chucherías. En 2015 declaró a [Vanity Fair](http://www.vanityfair.com/hollywood/2015/10/rihanna-cover-cuba-annie-leibovitz): "Bueno, he ido al gimnasio todos los días de esta semana, porque no estoy dispuesta a renunciar a la comida que me gusta. No me importa dedicarle todos los días una hora al gimnasio".

A pesar de todo, la cantante siempre luce un aspecto magnífico, ¿cómo lo hace? Su [cocinera personal, Debbie Solomon](https://www.instagram.com/chefdebbiesolomon/?hl=en" \t "_blank) contó a [Bon Appetit](http://www.bonappetit.com/story/rihannas-personal-chef?mbid=social_twitter) cómo es cocinar para Rihanna.

Solomon lleva cuatro años cocinando para Rihanna, desde que un día acudió a una entrevista de trabajo en la que se le pidió que preparara unos cuantos platos, entre ellos un pollo al curry con arroz, guisantes y plátanos, una pierna de cordero y pasta a la carbonara. Solomon no se enteró para quién trabajaría hasta después de haber superado con éxito la prueba.

Nada más ser contratada tuvo que ponerse manos a la obra y preparar toda la comida para la fiesta de la estrella con motivo de la [Super Bowl](http://www.drozthegoodlife.com/healthy-food-nutrition/healthy-recipe-ideas/tips/g255/eat-like-dr-oz-at-a-super-bowl-party/), para la fiesta de su 25 cumpleaños en Hawaii y durante su gira mundial. Para empezar, no está nada mal.

Aquí tienes cómo Solomon cuida de la princesa del pop.

1. SE INSPIRA EN LA COCINA CARIBEÑA

Con la ayuda de la madre de Rihanna, Solomon, jamaicana de nacimiento, ha aprendido todo lo relativo a la cocina de Barbados y Guayana que fue con la que su jefa [se crió](http://www.drozthegoodlife.com/healthy-food-nutrition/healthy-recipe-ideas/tips/g694/healthy-comfort-food/)y así poder preparar los platos favoritos de la estrella, entre ellos el pollo al curry.

"Fue muy sencillo, su madre venía y me decía, "Así es como lo hacemos nosotros'", declaró a Bon Appetit.

Solomon hizo hincapié en lo parecidas que son estas [tres cocinas caribeñas](http://www.drozthegoodlife.com/healthy-food-nutrition/healthy-recipe-ideas/recipes/a383/jerk-pork-chops-grilled-pineapple-806/" \t "_blank), y dijo que la principal dificultad que ha encontrado es el hecho de que los nombres de las cosas cambian dependiendo del país y que hay muy pocas recetas escritas.

2. SE ADAPTA A LAS CIRCUNSTANCIAS

Según Solomon, Rihanna no es muy [delicada con la comida](http://www.drozthegoodlife.com/healthy-food-nutrition/g676/whats-your-eating-personality-type-quiz/" \t "_blank), aunque sí la considera algo caprichosa en el sentido de que ha tenido que cambiar drásticamente su método de trabajo.

"Con mis clientes anteriores mandaba un listado el domingo o el lunes, ellos escogían lo que querían comer durante la semana y así podía salir a comprar lo necesario y prepararlo todo de forma planificada, pero con Rihanna esto no sirve", dijo. "No sabe lo que le va a apetecer mañana, así que ¿por qué elegir hoy?"

3. SE ASEGURA DE TENER SIEMPRE EN LA DESPENSA CIERTOS INGREDIENTES

Después de haber acompañado ya a la cantante en dos giras, Solomon sabe qué ingredientes son los imprescindibles que debe tener siempre en la despensa. "Le encantan todos los tipos de proteínas, pero también las verduras, el arroz y la pasta". Además, cada vez que salen de viaje, Solomon se lleva una "[caja con especias](http://www.drozthegoodlife.com/healthy-food-nutrition/healthy-recipe-ideas/tips/g63/spices-supercharge-your-health/" \t "_blank)" con cubitos de caldo, curry, comino, aderezos y especias.

**SALUD**

# Un estudio afirma que las modelos de tallas grandes tienen un efecto positivo en la salud mental de las mujeres

*De Ashely Graham a Iskra Lawrence. Un nuevo estudio ha encontrado que seguir a las modelos de tallas grandes en las redes sociales es beneficioso para las mujeres a nivel psicológico.*

BY R. B.

13/06/2017

Desde la defensa del amor propio y la [aceptación de uno mismo](http://www.elleuk.com/life-and-culture/culture/articles/a34693/ashley-graham-body-confidence/" \t "_blank) por parte de la modelo americana Ashley Graham a la belleza británica Iskra Lawrence, que dice que [el famoso "thigh gap" es un mito](http://www.elleuk.com/beauty/skin/articles/a33114/model-iskra-lawrence-body-positivity-image/), las mujeres de tallas grandes están cada vez más a la cabeza de la vanguardia en la industria de la moda. Y nosotros no podemos estar más felices.

Y, al parecer, hay más felicidad de la que se creía anteriormente en esto ya que resulta que cuando en los medios vemos a mujeres de tallas "normales", no sólo nos reconforta a todas aquellas cuyos muslos se tocan, sino que además se ha demostrado que impulsa nuestra salud mental.

Un nuevo [estudio](https://news.fsu.edu/news/health-medicine/2017/06/07/fsu-researchers-find-plus-size-fashion-models-help-improve-womens-psychological-health/" \t "_blank) de la Universidad Estatal de Florida ha descubierto que las modelos plus sizes mejoran la salud mental de las mujeres. Demostró que las participantes prestaban más atención y recordaban mejor las imágenes con estas modelos que aquellas en las que aparecían mujeres más delgadas.

La investigación implicó a 49 mujeres de 20 años que mostraban deseos de estar más delgadas.

Se les mostraron varias imágenes de modelos delgadas, de talla media y de tallas grandes antes de preguntarles sobre la satisfacción sobre su cuerpo y en qué medida se comparaban con las modelos.

Cuando los investigadores registraron sus respuestas psicológicas, encontraron que cuando se les mostraban las modelos de talla media y grande, las mujeres hacían menos comparaciones, prestaban más atención y sentían mayor satisfacción con su cuerpo.

Sin embargo, cuando se les mostraban modelos más delgadas, las mujeres hacían más comparaciones, recordaban menos a las modelos, tenían menor satisfacción corporal con ellas mismas y una salud psicológica más pobre.

Russell Clayton, autor del estudio y profesor asistente en la Escuela de Comunicación de la Universidad de Florida, dijo al [Florida State University News](http://news.fsu.edu/): "Encontramos de forma abrumadora que existe una clara ventaja psicológica cuando los medios muestran tipos de cuerpos más realistas que con modelos delgadas tradicionales".

"Por lo tanto, podría ser una estrategia útil de persuasión para los productores de contenidos en los medios el hecho de emplear modelos de tamaño medio si el objetivo de la campaña es captar la atención, además de promover la posibilidad respecto al cuerpo", añadió.

Bien pensado, Russell.

# Nuevas tendencias 'fitness'

*¿Aburrida del gimnasio? Prueba algo diferente.*

BY A. S.

04/01/2017

El comienzo del nuevo curso siempre viene acompañado de buenos propósitos, uno de los principales es "hacer ejercicio". Te contamos las última disciplinas fitness para estar estupenda en tiempo record.

**X-Celerate**: Se trata de un entrenamiento exprés de alta intensidad y baja complejidad, que pone el cuerpo al límite al ritmo de la música y las coreografías que marca el monitor, y consigue resultados en muy poco tiempo. Aunque parezca muy cañero es apto para todos los públicos, porque tú decides la intensidad y el impacto de cada ejercicio. Básicamente es una clase cardiovascular de alta intensidad que combina ejercicios aeróbicos, con otros de fuerza y con deportes de equipo. Una clase consta de dos partes muy diferenciadas: primero 25 minutos de cardio en los que, sobre todo, se trabaja el tren inferior (glúteos y piernas) y luego 15 de tonificación, en la que se trabaja el tren superior (espalda, pecho y hombros). Además, se completa con el trabajo de la zona media (abdomen).

¿El resultado? En 45 minutos conseguirás un gasto calórico de entre 400 y 600 calorías, un alto nivel de tonificación muscular, sobre todo en piernas, abdomen y brazos, mejorar la coordinación y la flexibilidad.

**Air Fit**: Se ha convertido en el entrenamiento de moda porque lo practican celebrities como Gisele Bündchen, Reese Whiterspoon, Suki Waterhouse o Megan Fox. A priori se trata de saltar en una cama elástica como cuándo eras niña, aunque con algunas salvedades. No se trata de saltar sino de empujar la lona con la planta de los pies, mientras realizas una coreografía de alta intensidad, pensada para trabajar piernas, glúteos y abdomen. Se trabajan casi todos los grupos musculares, en particular el abdomen, que canaliza todos los movientes del tren inferior, también los glúteos y los cuádriceps. Es apto para cualquier persona y edad, porque según se va cogiendo confianza y dominio de la coreografía, se va pisando con más fuerza, elevando más las rodillas… La ingravidez, además, evita la sensación de cansancio o de piernas pesadas, y facilita el movimiento de cualquier persona, incluso con sobrepeso. La clase de 45 minutos concluye con una serie de abdominales y estiramientos. Según los expertos, saltar en una cama elástica es un 68% más eficaz que correr y, además, quema más calorías que 60 minutos de running. Hazte una idea: Con 10 minutos saltando quemas aproximadamente lo mismo que corriendo 30 minutos.

¿El resultado? Se suelen quemar entre 600 y 700 calorías por clase, fortaleces las articulaciones y los huesos, y mejoras notablemente el equilibrio, la coordinación, la resistencia cardiovascular y tonificas el tren inferior de tu cuerpo.

¿Dónde? Holmes Place (Barcelona, tel. 933 63 29 92).

**Barre by B3B**: Un nuevo formato de clase de 45 minutos para obtener grandes resultados con el mínimo impacto. Está especialmente indicado en embarazadas, mujeres con lesiones y/o problemas articuales. Se combina la técnica y elegancia del ballet, con la precisión del Pilates y la alineación del Yoga. Se trata de realizar series de ejercicios de contracción e isométricos combinados con estiramientos para trabajar todos los grupos musculares. Se utiliza la barra de ballet, pelotas, mancuernas, bandas elásticas y discos deslizantes para que cada clase sea un reto diferente. La mayor parte de los ejercicios son de bajo impacto, pero hay picos de alta intensidad para trabajar los músculos de forma profunda. Y en cada sesión se trabaja la postura, fuerza, elasticidad y elegancia, al ritmo de la música.

¿El resultado? Esculpes las piernas, elevas los glúteos, tonificas los brazos, reafirmas el abdomen, reduces la grasa corporal, ganas fuerza, resistencia, elasticidad, flexibilidad y movilidad articular y mejoras la postura.

# Fitness para tu espalda

*Contracturas, tensión en el cuello, hernias… te contamos cómo debes entrenar, y qué no debes hacer nunca, si tienes algún problema de espalda. El ejercicio adecuado puede ser la clave para olvidarte de él.*

BY [A. P.](https://www.elle.com/es/author/16720/amalia-panea/)

06/09/2017

Las patologías de espalda afectan al 85% de la población alguna vez en su vida, si es que no se convierten en crónicos. El ejercicio físico es imprescindible para prevenirlas y solucionarlas si ya han aparecido. Pero **no cualquier tipo de ejercicio. De hecho, una actividad física inadecuada puede ser incluso la causa**de algunos problemas de espalda.

Anna Santidrián, personal trainer y coordinadora de Expert Line en Holmes Place, nos aclara qué tipo de ejercicio es el adecuado para cada problema concreto y cuál estaría desaconsejado:

"En hernias y protusiones el disco intervertebral está sobresaliendo o está desplazado del límite vertebral, por lo que todo ejercicio que requiera un estiramiento axial será beneficioso, como por ejemplo piscina (crol y espalda), pilates y yoga, estiramientos y ejercicios de potenciación de la musculatura de la toda la columna vertebral", dice Santidrián. **Evita.** Los ejercicios o actividades de impacto (hacemos que el disco se aplaste) y ejercicios o movimientos que impliquen una flexión o extensión máxima de tronco.

Contracturas musculares

La experta recomienda realizar ejercicios de movilidad suaves tipo yoga, strech, natación (cualquier estilo) y ejercicios de tonificación muscular generales. "De esta manera evitaremos descompensaciones musculares ya que trabajaremos todos los músculos por igual y de forma conjunta", dice Santidrián. "Mejor un entrenamiento funcional que el trabajo especifico de maquinas", añade.

Lumbalgias/pinzamientos

Santidrián recomienda el mismo tipo de ejercicio que para las hernias y protusiones, "pero en este caso debemos evitar los ejercicios de impacto y las rotaciones excesivas de tronco para evitar comprimir las raíces nerviosas". Para esta experta lo ideal es realizar ejercicios abdominales como planchas frontales y laterales para aumentar el tono del músculo transverso del abdomen (la faja abdominal). "La natación también puede ser un buen ejercicio, pero hay que evitar la braza, ya que fomenta la hiperlordosis (exceso de curvatura lumbar)", apunta.

Artrosis vertebral

"Hay que evitar los ejercicio de impacto y en los que se levante mucho peso, ya que las articulaciones pueden degenerarse más rápido debido al exceso de carga", dice Santidrián. "Se recomiendan ejercicios o clases de piscina (aquafit, aquapower, nadar...) y ejercicios que fomenten el estiramiento y el trabajo de potenciación de la espalda, como pilates o clases de tonificación general.

Escoliosis

"Tanto si es primaria (desde la infancia) como de segundo grado (se ha ido adquiriendo a lo largo de los años) la recomendación es realizar un trabajo muscular de la espalda compensatorio para aumentar el tono muscular y conseguir que la columna esté bien sujeta por los todos los músculos paravertebrales, trapecio, romboides, dorsal ancho...", explica esta personal trainer. "También se recomienda nadar a espalda y crol para seguir ganando control postural y equilibrio muscular en toda la espalda", dice "Los ejercicios abdominales para fortalecer el core también ayudarán a mantener una postura correcta y a evitar las desviaciones", añade.

Dolor de cuello crónico

Para este problema tan común la experta recomienda ejercicios de tonificación general (tonificación, global training, GAP, core training...)y natación ("espalda y braza sería buena opción, ya que el crol implica girar el cuello para respirar"). Según la eperta, si quieres nadar a crol, una opción sería hacerlo con tubo para poder respirar debajo del agua y no tener que girar la cabeza. "El yoga y el pilates son ideales para reforzar la espalda y promover el estiramiento de la columna vertebral (en caso de posiciones de pilates donde se eleva la cabeza, tendremos que adaptar el ejercicio y dejarla cabeza apoyada en el suelo)", apunta. Evita. Los abdominales con flexión de tronco: "el famoso crunch, ya que tensionamos demasiado la zona cervical tirando de todo los músculos (es mejor trabajar con planchas frontales y laterales)", aclara Santidrián.

Dolor de espalda debido al embarazo

Como explica esta experta, "el dolor de espalda en las embarazada es provocado por el propio peso de la barriga y el cambio de centro de gravedad que supone que la columna lumbar tenga que adaptarse y tener que soportar más peso del habitual". "Lo recomendado es natación (cualquier estilo a no ser que duela la zona lumbar), ejercicios de refuerzo de la espalda, movilidad de pelvis (por ejemplo con fitball o con gomas) y ejercicios abdominales como planchas laterales para reforzar el transverso del abdomen y toda la espalda", dice.

Natación: ¿el mejor ejercicio para la espalda?

Siempre se ha dicho que la natación es el ejercicio más completo y el mejor para la espalda. ¿Es cierto? "Sí es verdad -dice Santidrián- que la natación es uno de los mejores ejercicios para la espalda pero no es el único, es decir, no es exclusivo". "Hay otros ejercicios, como el refuerzo muscular con material o máquinas en el gym que también puede ayudar a mejorar tu espalda, en la variedad está la clave del éxito", subraya. "Yo siempre digo lo mismo a mis clientes: cuanta más variedad de ejercicios y entrenamientos, mejor se adaptará el cuerpo", añade. Porque, como explica esta personal trainer, "con la natación mejora el estiramiento de espalda, el tono general del cuerpo, brazos y piernas, pero no hay impacto, por lo que es necesario fomentar el trabajo muscular con peso (en la sala de fitness o en actividades dirigidas) para reforzar las articulaciones, tendones y aumentar los niveles de calcitocina y prevenir así la osteoporosis", concluye.

**Falsos mitos sobre el fitness**

*Que si el agua con azúcar evita las agujetas, que si las pesas nos da un aspecto masculino... Circulan muchos mitos entorno al fitness. Sal de dudas y le sacarás mayor rendimiento a tu actividad.*

10/08/2017

Ahora que a todos parece habernos dado por ser Forest Gump y afortunadamente hemos aprendido que deporte es sinónimo de salud, hay algunas creencias populares que circulan entorno al fitness que no son ciertas o se trata de verdades a medias y deberías tener claras.

El ejercicio aeróbico adelgaza: Depende. Tenemos la suerte que cada vez hay más estudios que confirman que el entrenamiento contra resistencias -pesas, gomas, isométricos, Trx, peso corporal- es más efectivo que el ejercicio aeróbico. "Unos músculos tonificados aumentan el metabolismo basal, es decir, la energía que gastamos cuando estamos en reposo. Y aún hay más, la musculatura sigue trabajando 24 horas. Ahora bien, un correcto equilibrio entre ejercicios de fuerza y aeróbicos es la forma ideal para ejercitarse y estar saludable", según la entrenadora personal [Marta Rosado](http://personalbymartarosado.com/).

El agua con azúcar quita los dolores musculares: Falso. Las agujetas aparecen al día siguiente de haber practicado un ejercicio después de haber estado un largo periodo de tiempo sin ejercitarnos y pueden permanecer varios días. "Recientes estudios han demostrado que esto no es producto del ácido láctico, sino que es causado por las microrupturas que se producen en las uniones entre músculos y tendones al hacer movimientos fuertes, a los cuales no estamos acostumbradas. Por esta razón, no es útil tomar agua con azúcar", advierte Marta. La mejor forma de combatirlas: repetir el mismo ejercicio que las ha producido, pero con menor intensidad. "Una mancha de mora con otra se quita", asegura la experta.

La práctica de ejercicio crea adicción: Verdadero. "Es más verdad que mentira. Nuestro cerebro compensa el ejercicio y el esfuerzo liberando endorfinas –opiáceos naturales que pueden ser hasta 20 veces más potentes que los medicamentos contra el dolor-, por ello sentimos una increíble sensación de bienestar. Cualquier actividad que relacionemos con el placer suele provocarnos adicción", asegura Marta. Lo cierto es que siempre queremos más y el día que no lo hacemos "nos falta algo". Ahora bien, "si el cuerpo se habitúa a determinada "dosis" hay que ir cambiando o mejorando para seguir obteniendo resultados", añade.

Cuánto más sudo más adelgazo: Falso. "El peso perdido por el sudor es básicamente agua y se recupera tan pronto como nos rehidratamos de nuevo. Más aún, forzando la sudoración, alteramos el correcto estado de hidratación y hacemos peligrar la salud, pero no perdemos ni un gramo de grasa. Por ello, pretender perder peso a base de sudar no es lo más adecuado. Hay que complementarlo con trabajo de fuerza", según la entrenadora.

# Así se cuida la estrella del fitness de Youtube

*Se llama Sissy Mua, es francesa, y su estilo de vida ha conquistado a más de medio millón de personas en todo el mundo con sus vídeos. Ella misma nos desvela sus trucos para tener un cuerpo diez.*

25/04/2017

Después de pasar una temporada en Brasil y empaparse del culto al cuerpo de su gente, esta joven fitgirl decidió emprender su carrera en este mundo. Hace ya tres años que Sissy Mua abrió su canal de Youtube especializado en fitness, [belleza](http://www.biotherm.es/homepage?utm_campaign=LiveMore&utm_medium=BrandedContenthttp:/livemore.biotherm.com/article/happiness-is-the-key-to-flawless-skin_a993/1&utm_source=Elle" \t "_blank) y estilo de vida. Entusiasta y brillante, esta mujer de 26 años decidió que quería dar a conocer su propia manera de conseguir un cuerpo perfecto. Su compromiso le ha llevado a tener 700.000 suscriptores en Youtube y más de 400.000 seguidores en Instagram, convirtiéndose en una auténtica estrella del mundo del fitness en redes sociales. Además ha tenido la oportunidad de escribir dos libros, el más reciente 'Sissy Fitness Body Book' publicado el pasado 23 de marzo.

Aprovechando este lanzamiento de su libro hemos querido preguntarle sus secretos de belleza y de estilo de vida, fuente de inspiración para muchas personas.

**Vemos que además de tu cuerpo, también cuidas tu imagen. ¿Cómo ves el mundo de la cosmética y la belleza desde el mundo del fitness?**

Soy una gran fan de los productos de belleza y de maquillaje, antes solía maquillarme mucho, pero ahora ya no necesito hacerlo. Todavía me maquillo un poco, pero prefiero tener un aspecto más natural. Para mí la belleza está en el cuerpo y el maquillaje es algo secundario. Ahora me siento mejor con mi cuerpo, lo que me ayuda a sentirme más a gusto con mi piel y mi aspecto. El fitness es la mejor manera de recuperar la confianza en una misma.

**En tu nuevo libro hablas de unas reglas de oro en el deporte y la nutrición pero, ¿cuáles serían las de la belleza?**

Desmaquillarte por la noche, por supuesto. Parece una cosa obvia, pero hay mucha gente que no lo hace. Y yo no puedo acostarme sin haberme desmaquillado primero para que mi piel respire. Y otra regla es [hidratar la piel mañana y noche,](http://www.biotherm.es/tratamientos-para-mujer/rostro/necesidades/piel-deshidratada/tratamientos-de-dia/gel-aquasource/BIO111057.html?utm_source=Elle&utm_campaign=LiveMore&utm_medium=BrandedContent" \t "_blank) pero utilizando la crema adecuada, y para ello es imprescindible saber qué tipo de piel tiene cada una.