

OH LALA!

COMUNIDAD DE MUJERES 

VERANO 2015
LO QUE VIENE

OPERATIVO PIERNAS
6 PLANES PARA MEJORARLAS

¡LO HICE!
“ABRÍ MI LOCAL A LA CALLE”

TINDER (LADOB)
PERFILES BIZARROS

CLEAN
EL MÉTODO DETOX

Además

- * JULIANA LOPEZ MAY
COCINA PARA LOS CHICOS
- * PUERTO MADRYN

REVISTA OHLALA.COM



CHARLA CON ÉRICA RIVAS

“YO NO CREO EN LA CONQUISTA DE LAS COSAS, TODO PUEDE CAMBIAR”



REGALOS PARA CHICOS

TEORÍA FRACTAL

APLICÁ EN MICRO LO QUE QUERÉS EN MACRO PARA TU VIDA



agosto



calidad de vida



sexo y pareja



moda



belleza y salud



casa



viajes

OH LALÁ!

COMUNIDAD

VERANO
LOO
VIE

OPERATI
PIERNAS
6 PLANE
MEJORA

¡LO HICE!
ABRÍ
A LA CAL

TINDER
PERFILES
BIZARRO

CLEAN
EL MÉTO
DETOX

Además

* JULIANA LÓPEZ EN
COCINA PARA LOS

* PUERTO MADRID

REVISTA CHACHALALA

BIEN TAS ERNAS!

DE QUE NOS VAN A QUEDAR PERFECTAS
ERO ES CIERTO QUE PODEMOS
AL, SEIS PUNTAS PARA INTENTARLO.

DE JULIO, AGRADECEMOS A
DE LA REVISTA



CON ESTAS GAMBAL,
¿A BUEN NO LE TIRAN
LOS PERROS?

Alejandro Resnisky



Escritor
conocido

Dr. Milena
Muller

Medicina de Familia
Asesor de Dietética

Dr. María Carolina
Schneider

Psicóloga Clínica
Coordinadora Psico

Asesoría
Centro de Salud

Profesora de Educación
Música

CHARLA
CON ÉRICA
RIVAS

YO NO
TERO EN LA
CONQUISTA
LAS COSAS,
ODO PUEDE
CAMBIAR

REGALOS
CHICOS

ÍA
AL

QUERÉS
TU VIDA



QUIERO TAS ERNAS!

DE QUE NOS VAN A QUEDAR PERFECTAS
ERO ES CIERTO QUE PODEMOS
AS. SEIS PUNTAS PARA INTENTARLO.

Z BERRI. FOTO DE INÉS AUQUER.
DE LARA LUJÁN



CON ESTAS GAMBAS,
¿A QUIÉN NO LE TIRAN
LOS PERROS?



**expertos
consultados**

**Dra. Mónica
Maiolino**

Médica dermatóloga
asesora de *Dermaglós*.

**Dra. María Carolina
Schneider**

Centro Médico Libelle.

**Cosmiatra Paula
Aravena**

*Centro Naturalis
Estética y Bienestar.*

Alejandro Resnisky

Profesor de Educación
Física.

RETENCIÓN DE LÍQUIDO

01

► ¿Qué es?

Es un problema de origen circulatorio que se agrava si estás mucho tiempo parada o quieta. Podés sentir las piernas cansadas, hinchadas o pesadas. ¿Te pasa?

► Soluciones

- Elegí cremas, geles o aceites que tengan árnica, aloe vera, centella asiática, cafeína, mentol o ginkgo biloba (son geniales para bajar el edema y mejorar la circulación sanguínea). Usalas todas las noches con masajes circulares (¡y relajate!).
- Mientras mirás tu serie favorita, acostate con las piernas a 45 grados hacia arriba así las descansarás.
- Si caminás 20 minutos por día, está genial. Podés pensar en recorridos fijos o aprovechar cuando vas o volvés del trabajo.
- Tratá de no usar tacos altos. Y si no, después de un día a full arriba de esos zapatos altísimos, caminá un poco descalza.
- ¡Chau sal, alcohol, grasas y dulces! (bueno, cuanto menos, mejor).
- Los masajes de drenaje linfático manual son lo más para eliminar líquidos y toxinas. El masaje es suave y te súper relaja. Hazelo una vez por semana (\$200 por sesión en Centro Naturalis Estética y Bienestar).



1. Bomba de baño efervescente con árnica y menta para la bañadera. Alivia las piernas cansadas (\$50, Mies).
2. Loción tónica con extractos de plantas que mejoran la circulación sanguínea y alivian la sensación de cansancio y pesadez en las piernas (\$79, Mies).

CELULITIS

02

► ¿Qué es?

La celulitis (que también es un problema de origen circulatorio) son cúmulos de grasa que se ubican debajo de la piel, sobre todo en piernas y cola. Igual, quedate tranquilo: nos pasa al 90 por ciento de las mujeres.

► Soluciones

- Llevá una dieta lo más balanceada y equilibrada posible. Incluí mucha fibra (así podés regular el tránsito intestinal).
- Evitá la sal y los alimentos refinados (grasas, fritos, dulces). No te das cuenta, y estás metiendo en el cuerpo productos de desecho, sustancias tóxicas y acumulación de grasas.
- Comé mucha, pero mucha fruta y verdura.
- Tomá como mínimo un litro y medio de agua a lo largo del día (podés cargarte tres botellitas de 500 ml así llevas el control).
- Lo ideal es andar en bicicleta o hacer natación.
- No está buena la actividad física de alto impacto.
- En *Figurella* hay un método de modelación corporal para nada invasivo que está buenísimo. Combina actividad física en módulos térmicos, con oxigenoterapia y presoterapia. Ayuda a modelar y reducir grasa acumulada, reduce la celulitis, tonifica los músculos, elimina toxinas y desintoxica el cuerpo. Cuesta \$195 la sesión.



1. *Offensive Cellulite* reduce la celulitis incrustada, alisa la piel de naranja y reafirma la silueta (\$284, *Elancyl*).
2. *Good-bye Cellulitis* reduce la celulitis (\$133, *Nivea*).

PELOS ENCARNADOS

03

► ¿Qué son?

Los pelos encarnados aparecen, más que nada, en pieles sensibles, cuando el pelo es muy grueso o después de depilarnos. Hay que tener cuidado porque a veces generan infecciones con pus, irritación y granitos.

► Soluciones

- Tené siempre la piel hidratada. Esto hace que esté fresca, firme y elástica. Y además, ayuda a prevenir la foliculitis.
- Si tenés un pelito encarnado, aplicate arriba una compresa mojada en agua caliente (entre cinco y diez minutos). El calor reduce la inflamación y lleva el pelo más cerca de la superficie (para que después lo puedas sacar con pincita).
- Exfoliá tus piernas dos veces por semana. Podés hacerlo con esponja vegetal o con algún gel exfoliante. Es importante que lo hagas bien suave y en forma circular con la piel humedecida.
- La depilación definitiva (láser) es otra solución. Ya en la primera sesión se eliminan muchísimo los pelos encarnados y se previene que salgan nuevos. Chau irritación y bienvenida a una piel espectacular (desde \$350 por sesión, Centro Médico Láser Aegyna).
- Otra opción es comprarte la máquina de depilación por luz pulsada para usar en casa (la de *Philips*, por ejemplo, cuesta \$4999).

1. Jabón cremoso exfoliante con óleo de açaí (\$92, *Natura*).
2. *Creme de Corps Milk and Honey* es un exfoliante para el cuerpo con manteca de karité. Deja la piel súper suave (\$382, *Kiehl's*).
3. El azúcar exfoliante corporal es buenísimo para terminar con los pelos encarnados. Viene con aroma a coco, dulce de leche o chocolate (\$103, *La Pasionaria*).

