



Tirada: 107.767	<b>InStyle</b>		Superficie: 633 cm <sup>2</sup>	
Difusión: 50.334	Nacional	Mensual	Ocupación: 100%	
Audiencia: 176.169	Femeninas		Valor: 24.210,00 €	
Ref: 9443805	1ª Edición	01/09/2017	Página: 1	

# InStyle

Nº 157 | SEPTIEMBRE 2017  
 ESPAÑA 3,50 €  
 CANARIAS 3,65 €

**ACCESORIOS  
 QUE AMARÁS**

**CÓMPRALOS AHORA,  
 LLÉVALOS SIEMPRE**

LA NUEVA  
**SELENA  
 GOMEZ**  
 ENAMORADA  
 Y LISTA  
 PARA ARRASAR

**¡EMPIEZA  
 EL CURSO!**  
 TRUCOS  
 PARA ESTAR  
 GUAPA POR  
 FUERA Y  
 POR DENTRO

**PROTAGONISTAS  
 DEL OTOÑO**  
 MÓNICA CRUZ  
 ALMUDENA  
 FERNÁNDEZ  
 MACARENA  
 GARCÍA

**¡ESCÁPATE!**  
 HOTELES CON  
 ENCANTO A  
 BUEN PRECIO

El Gran  
 Número  
 de la  
**Moda**

**BLANCO & NEGRO,  
 TERCIOPELO, FURRY,  
 PLATEADO...**

**32 PÁGINAS CON  
 TODAS LAS  
 TENDENCIAS DE OTOÑO**





Tirada: <b>107.767</b>	<b>InStyle</b>	Superficie: <b>51 cm<sup>2</sup></b>		
Difusión: <b>50.334</b>		Ocupación: <b>8.06%</b>		
Audiencia: <b>176.169</b>	<b>Nacional</b>	<b>Mensual</b>	Valor: <b>1.328,64 €</b>	<b>1 / 1</b>
Ref: <b>9438245</b>	<b>Femeninas</b>	<b>1ª Edición</b>	<b>01/09/2017</b>	
			Página: <b>111</b>	

**1** **ENTRENAMIENTOS "WILLY FOG"** "No tengo tiempo para entrenar; el gimnasio me pilla lejos de casa; no me gusta que la gente me vea sudando...". Estos son algunos factores que propician que el 50% de los socios abandonen los centros de deporte a los seis meses de haberse apuntado. De ahí que las nuevas opciones fitness ofrezcan la posibilidad de ponerse en forma donde a uno le apetezca. "En Wowego ofrecemos entrenadores reales y profesionales, con experiencia en clases colectivas, que dirigen sesiones que puede realizarse en cualquier sitio", asegura Óscar Molina, CEO

y fundador de la *appyweb* que es un *gym* portátil y a la carta y que cuenta con actividades variadas y consejos alimenticios. La entrenadora personal Magali Dalix también acaba de publicar *Cambia tu cuerpo (y tu vida) en 20 días* (Ed. Almuzara), un libro en el que ofrece un programa de 20 días de entrenamientos consecutivos, con 20 ejercicios, y que se basa en incrementar progresivamente el ritmo del trabajo para aumentar la intensidad del entrenamiento y así aprender a superarte, fortalecer tu autoestima y aumentar tu confianza. Aparte, el canal de YouTube *2beFit Jorge y Marta* ofrece divertidos vídeos para que te vuelvas *fit*, entrenando y llevando una vida sana en pareja (ojo, tu compañero no tiene por qué ser tu chico, sino que puedes apuntarte al plan con cualquier amigo, compañero de trabajo o familiar).

**2** **LA CESTA DE LA TEMPORADA** "Durante la vuelta al cole, el bazo y el estómago suelen estar dañados por los excesos alimenticios propios del verano, lo que puede provocar cansancio o frío digestivo (se manifiesta con distensión abdominal y humedad en la zona)", explica Mercedes Torre, terapeuta de medicina tradicional china. Esta experta en nutrición nos recomienda comer mijo, maíz, zanahoria, calabaza, col, garbanzos, alubias, arroz, avena, espelta e infusiones de hinojo, jengibre y canela durante el mes de septiembre, ya que 'calientan' el aparato digestivo. Y, durante el otoño, añade pequeñas cantidades de encurtidos (chucrut, pepinillos en vinagre o aceitunas) y alimentos de temporada que evitan la mucosidad en los pulmones (manzanas, uvas, verduras verde oscuro, peras, ciruelas, limones, berro, ajo, cebolla, rábano picante y todas las algas). Además, es conveniente que evites los azúcares refinados, los helados, los lácteos de vaca, las bebidas muy frías y tomar ensaladas e ingredientes crudos durante la cena. Por último, debes saber que "los nutrientes yang, como las especias y carnes rojas, aumentan la temperatura corporal y proporcionan energía, acciones necesarias en otoño", concluye Torre.

**3** **EL FOTOENVEJECIMIENTO ES LA ASIGNATURA PENDIENTE** El 80% del envejecimiento está causado por el sol; sus daños más visibles son arrugas, manchas y flacidez. Por eso, tras el estío es preciso recurrir a tratamientos faciales específicos que mitiguen estos problemas. Lo último

para acabar con el melasma -mancha marrón que aparece, sobre todo, en mejillas, pómulos, labio superior, frente y que es de origen multifactorial: exceso de sol, hormonal, genético, relacionada con enfermedades endocrinas o por el uso de anticonceptivos- es el ácido tranexámico, que ahora se aplica con microinyecciones intradérmicas y se administra también por vía oral. Con este protocolo de doble acción (195 €/sesión; *clincamiracueto.com*) se puede prevenir la pigmentación inducida por ultravioleta y también controlar mejor el exceso de formación de melanina.

La mesoterapia revitalizante es un cóctel de vitaminas antioxidantes, oligoelementos y ácido hialurónico que recupera la luminosidad y devuelve la sensación de frescura y jugosidad al rostro (desde 130 €/sesión; *draespallargas.com*).

Eso sí, "las pieles más envejecidas deberán combinarla con la bioestimulación con colágeno, para aumentar la elasticidad y firmeza", advierte la doctora Purina Espallargas.

Y Endermoliift Luminosidad, de LPG (desde 60 €/sesión; *endermologie.es*), es un tratamiento global que incrementa la producción de colágeno, de elastina y de ácido hialurónico; además, mejora la firmeza de la piel y favorece una acción detox. El resultado: el óvalo facial se redensifica, las arrugas de la frente y el rictus se difuminan y se recuperan la vitalidad y luminosidad cutáneas.

**4** **EL BOOM DE LOS SUPERALIMENTOS** Su consumo ha aumentado en España un 4,1% y en nuestro carrito ya están presentes la quinoa y la chía, según datos de la consultora Nielsen. Sin embargo, si quieres dar un paso más, tendrás que añadir a tus recetas los últimos ingredientes con macronutrientes en llegar. Estos son el ajo negro, que produce un efecto energizante y vigorizante en el organismo; la cúrcuma, que

es antioxidante y antiinflamatoria, depura el hígado y previene el colesterol; y el alga cochayuyo, que ayuda a eliminar los metales pesados, regula el tránsito intestinal y evita pasar hambre entre horas.

“  
En otoño ingiere  
pequeñas  
cantidades de  
encurtidos y  
alimentos de  
temporada para  
no enfermar.”



Tirada: <b>108.914</b>	<b>LA RAZÓN</b> NOS GUSTA ESPAÑA	Superficie: <b>863 cm<sup>2</sup></b>	
Difusión: <b>78.063</b>		Ocupación: <b>100%</b>	
(O.J.D)	Nacional	Diaria	Valor: <b>32.595,00 €</b>
Audiencia: <b>273.220</b>	General		Página: <b>1</b>
Ref: <b>9542528</b>	2ª Edición	30/09/2017	1 / 1

Venta conjunta con La Tribuna de Toledo 2€, (Precio de ref. OJD 1,34€)

DIARIO  
INDEPENDIENTE  
DE INFORMACIÓN  
GENERAL

LA RAZÓN

SÁBADO  
30 de SEPTIEMBRE de 2017  
• Año XX - 6.850  
PRECIO 2 EUROS  
CON «QMD»  
EDICIÓN MADRID

**COMUNICACIÓN P. 82**

**AGATHA RUIZ DE LA PRADA, CÓSIMA RAMÍREZ Y EDUARDO INDA SE INCORPORAN A LA RAZÓN**

**GTS P. 70**

**MARCELA TOPOR Y NEUS BRAMONA, LAS «REINAS» DE LA INDEPENDENCIA**

Hoy, gratis con LA RAZÓN, la revista «QMD»



# Golpe al «plan B» del 1-0: la juez cierra 29 aplicaciones para el voto telemático

La Generalitat había preparado un entramado informático para que se votara online, como LA RAZÓN desveló el lunes P.14



**ASÍ SON LAS URNAS: UN «TUPPER» CHINO DE PLÁSTICO NO TRANSPARENTE.** Los contenedores se venden en la página web de la empresa por entre 4 y 6 euros. Este modelo, con una capacidad de 45 litros y tapa negra, se ha utilizado en las elecciones de Uganda. En el 9-N las urnas fueron de cartón.



Asociaciones de padres ocuparon ayer los centros con sus hijos

## Activistas toman colegios y Trapero ordena cerrarlos antes de las 6 horas del domingo

El jefe de los Mossos ha pedido que se desaljen los centros «sin violencia». Los policías no podrán usar las porras ante la «desobediencia pasiva». En caso de que que la situación se desborde, podrán pedir auxilio a la Policía Nacional y a la Guardia Civil. Grupos de activistas han entrado en algunas escuelas para garantizar su apertura. P.16

Puente de octubre

 **Vuelos y traslados incluidos**

 **Pago en 3 meses**

**Ibiza | Playa Talamanca**

**Hotel Simbad 4\***

4 días | 3 noches

12 de octubre

 **Descuento niño**

521€

902 400 454

**VIAJES El Corte Inglés**

► **Europa, con Macron y Merkel al frente, apoyan a Rajoy ante el referéndum** P.30

► **Moncloa avisa a Puigdemont: «responderá penalmente»** P.18

**EDITORIAL**

*La última oportunidad de volver a la Ley y no hacer el ridículo* P.3

**Si vas en serio**

**milanuncios**

Prezo "fidele" por persona y estancia en habitación doble y régimen indicado, válido para la fecha publicada. Consulta otros fechas y salidas desde otras ciudades. Descuento niño sobre el importe del hotel, consulta edades y condiciones de aplicación. Incluye: vuelo directo de ida y vuelta desde Madrid, tasas aéreas y traslado. Consulta condiciones y planes de financiación. Gastos de gestión (15€ por reserva) no incluidos. Plazas limitadas. Es un producto de Tourmundial. C.I.C.M.A.56, HERMOSILLA 112 - MADRID.