

EDICIÓN ESPECIAL LOS MEJOR Y PEOR VESTIDOS DEL 2010

CROMOS

WWW.CROMOS.COM.CO

SÓLO
PARA ELLAS

11 CONSEJOS
PARA SER UNA
MUJER FUERA
DE SERIE

LOS TURISTAS
TRAS LA RUTA DE GABO
EN CARTAGENA

EL TRISTE FINAL
DEL PRÍNCIPE SAUDITA
QUE MATÓ
A SU SIRVIENTE
POR AMOR

TALIANA VARGAS

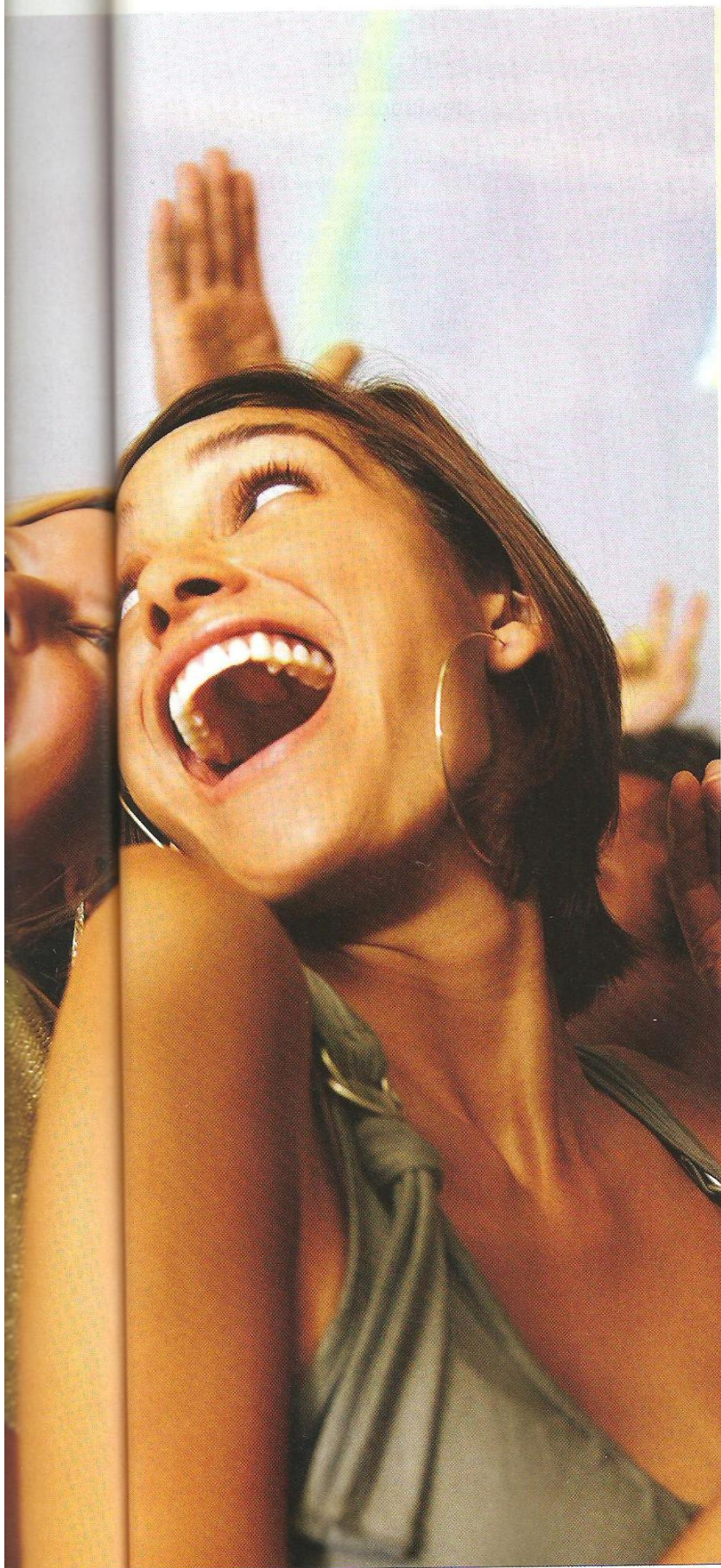
La mejor
vestida de
Colombia

LA CARISMÁTICA SAMARIA
ENCABEZA LA LISTA DE LOS
MEJOR Y PEOR VESTIDOS
DE COLOMBIA, **ESCOGIDOS**
POR EL OJO IMPLACABLE
DE NINA GARCÍA.
ENTREVISTA EXCLUSIVA
DESDE NUEVA YORK CON
LA GURÚ DE LA MODA.
POR JAIRO DUEÑAS

04805

7 707179 407502

Nº 4.805 - Marzo 11 de 2011 - Colombia: \$8.000
Venezuela: US\$4,00 Ecuador: US\$4,00 USA: US\$6,00



Ser feliz es una decisión

Natalia Aguirre / Psicóloga e instructora de yoga, certificada en Dharma Yoga

Dejar de estar aferrada al sufrimiento y depender de otros para estar tranquila. Aprender de los momentos difíciles y crecer a partir de ellos, pues la tranquilidad sólo depende de cada una. Cree en el gran poder de la intuición y en la sabiduría natural del corazón. Decide ser feliz.

Un espacio para consentirte

José Isaías Guarín Romero / Coach de vida. Gerente Impacto Vital

Las mujeres fuera de serie son aquellas que diariamente trabajan con amor por los suyos pero que saben guardar un equilibrio entre dar y recibir. Las mujeres tienen que pensar también en ellas y no sólo en sus deberes y sus seres amados, pues también necesitan espacio, caricias, palabras de apoyo, demostraciones de afecto y descanso.

Maquíllate de acuerdo con tu piel

Sergio Medini / Entrenador y maquillador de Sisley Paris

Para que a una mujer le dure el maquillaje debe usar una base de maquillaje de acuerdo con su tipo de piel. Si tiene piel grasa, no se aplique base en crema; y si tiene piel seca, no acuda a los polvos, pues le causarán más resequedad. Para tener unos labios maquillados por más tiempo, debe pintarlos con un delineador, no con labial, y aplicar encima el brillo.

Rejuvenece tu piel

Christophe Paillet / Director de Desarrollo e Información Científica del Laboratorio Exsymol - Productos L'Bel

Con los años, el proceso de renovación de las células se altera y se hace más lenta, originando que la piel se vuelva opaca por la acumulación de células muertas. El aumento de silicio permite el rejuvenecimiento de los tejidos disminuyendo la formación de arrugas, aumentando la renovación celular y otorgando firmeza y elasticidad a la piel. Consume alimentos como: cereales integrales, avena, verduras de hojas o tallos verdes, cáscara de arroz, maíz, sandía y frutos secos.

Deja salir tu lado guerrero

Cheryl Andion / Maestra en danzas orientales

Para ser mujeres fuera de serie necesitamos reconocernos como las heroínas que somos y dejar salir la guerrera que todas llevamos dentro y que nos hace ser las forjadoras de nuestro camino y destino. Tenemos que vivir queriendo ser las protagonistas de nuestro destino y no unas simples sobrevivientes de la vida.

¡Nada de pena!

Flavia Gomes dos Santos / Sexóloga Canal Caracol

El sexo es divertido y placentero pero toca dejar de lado los prejuicios para que así sea. Hay que conocer su cuerpo y comunicarse con su pareja, expresarle lo que quieren y lo que no quieren hacer. La comunicación y la seguridad son los caminos a una sexualidad placentera.



Sé responsable de tu vida

Marlene Hurtado / Astróloga

El mayor consejo es que comprendan que son 100% responsables de su vida y por lo tanto deben asumir el control sin culpar a los demás. Una excelente herramienta es la Carta Astral, que sirve como una guía que indica los momentos claves de la vida. Momentos claves para tomar decisiones importantes o para tener cuidado. Es una herramienta que ayuda a aprovechar todas sus posibilidades y fortalezas.

Fortalece tu autoestima

Íngrid Janeth Hurtado Matiz / Psicoterapeuta

Para ser una mujer fuera de serie primero debe fortalecer su autoestima, con el ánimo de ser autosuficiente espiritual, social, afectiva y económicamente. Debe tener un conocimiento claro de sus habilidades y fortalezas y además reconocer cuáles son sus debilidades. Es indispensable ser muy centrada y aprender a controlar las emociones. Por último, ser coherente con lo que siente, piensa, dice y hace.

Cree en ti misma

Amelia Toro / Diseñadora de moda

Una mujer fuera de serie cree en ella y en lo que hace. Como diseñadora de moda debo ser consciente de mis fortalezas, limitaciones y defectos y, al momento de diseñar, me inspiro en eso: en mi propio estilo y en cómo lograr que cada diseño sea fuera de serie: femenino, cómodo, que cuente una historia y que haga soñar. Y eso es lo que deben buscar las mujeres: el camino que las lleve a expresar su personalidad.

Uno es lo que come

Gloria Rodríguez Ospina / Nutricionista-dietista y esteticista, Exxcelence Laser Center

Tratar de hacer diariamente cinco comidas pequeñas pero frecuentes que cumplan con la requisitos de calorías y nutrientes según la edad y el trabajo que se realicen, guiadas por una nutricionista. Tomar mucha agua, hacer ejercicio y comer a sus horas. Consumir muchas frutas, verduras y proteínas y usar siempre bloqueador solar. Es decir, cuidarse de adentro hacia afuera. Por último, dedicar tiempo a su pareja, a sus hijos y a su familia, conservar a sus amigos y reírse mucho. La tranquilidad se reflejará en cada aspecto de su vida.

Bella por fuera, bien por dentro

Christian Cuevas / Asesor de imagen de Avon

Las mujeres deben consentirse por fuera para sentirse bien por dentro. Tienen que cuidar su piel aplicando productos que la hidraten y nutran en la noche. Para los ojos es recomendable aplicar máscara en el día para que las pestañas proyecten una mirada penetrante. Un punto clave en el rostro femenino son los labios, por eso es recomendable usar labiales y brillos que le den fuerza al look. Todo entra por los ojos y verse bien les abrirá puertas y oportunidades en la vida.

Secretos para ser una mujer fuera de serie

Las mujeres contemporáneas son madres, esposas, hijas, jefes y trabajadoras. Todo a la vez.

Sus apretadas agendas se atraviesan a la hora de cuidarse y pensar en ellas mismas. CROMOS les pidió a expertos en diferentes materias un consejo para las mujeres en su día.

¡A tomar nota!

