

BELLEZA

familia@pens21.com

PARA TENER
PESTAÑAS MÁS
VOLUMINOSAS

Para que tus pestañas tengan más volumen, cíbruelas con polvos sueltos y, luego, aplica el rimel desde la raíz hacia afuera.



Nutrición y vida

Dra. Milagros Agurto
magurto@pens21.com

PALABRA DE HONOR

El nutricionista que lo trate debe determinar cuáles son los cambios urgentes que hacer y la progresión de estos y, luego, poco a poco, irán logrando las metas y el aprendizaje.

¿Cuántas veces no hemos dicho mañana empiezo a hacer los ejercicios, mañana dejo de fumar, mañana empiezo a comer mejor, el lunes arranco con mis clases de baile o la siguiente semana, de todas maneras, voy al nutricionista para administrar mejor mis alimentos?

Y la lista es larga... pues no cabe duda de que los deseos de hacer las cosas bien nos empujan diariamente, pero la voluntad de cambio no siempre la tenemos lo suficientemente fuerte para lograr esos propósitos y muchas veces quebramos nuestra palabra de honor.

¿QUÉ HACER ENTONCES?

Primero, debemos interiorizar que tenemos alguna situación o conflicto por resolver. Generalmente, cuando vamos a la consulta, pensamos que el dietista o régimen que nos darán hará el milagro, y eso, queridos amigos, está muy lejos de la verdad.

El régimen de alimentación que nos da el especialista ayudará a lograr los objetivos, pero son la voluntad y la disposición a realizarlo lo que determinará el éxito.

Pero, no hay que asustarse. Hay que tomar las cosas con calma y darse cuenta de que los cambios deben hacerse uno a la vez. Por eso, el

nutricionista que lo trate debe determinar cuáles son los cambios urgentes que hacer y la progresión de estos y, luego, poco a poco, irán logrando las metas y el aprendizaje.

Además, en todo tratamiento nutricional debe considerarse la educación como el pilar del cambio.

¿CÓMO FORTALECER NUESTRA VOLUNTAD?

- ▶ Trabajar con inteligencia y afectividad, es decir, con la razón y el amor.
- ▶ Entrenarse. Cada día que pasa es un día ganado y en el que la voluntad se fortalece. Una persona con inteligencia, pero sin voluntad, pierde las batallas y, finalmente, la guerra.

▶ Ser ordenados, tener disciplina. Por eso, la organización es clave para alcanzar el éxito.

▶ Buscar las formas de motivarse. Tratemos de estar en ambientes alegres que estimulen nuestros propósitos.

▶ Ganar el día a día. Para ello, hay que tener un objetivo diario, aunque este sea pequeño. La suma de las victorias del día a día será increíble y, con esto, afianzaremos más nuestra voluntad.

A TOMAR DECISIONES

Hoy es un gran día para tomar decisiones importantes, y quizás un gran día

también para comprar libros que nos ayuden a lograr nuestras metas.

Esto me hace recordar que hoy se inicia la Feria Internacional del Libro en el local del Jockey Plaza. Aprovechemos estos momentos de cultura y diversión yendo con los chicos y con toda la familia. Hay eventos en las diferentes salas para todos los gustos.

El Perú es un país que debe fortalecer aún más su voluntad y su cultura. Recuerden no dejar para mañana lo que pueden leer hoy, y esto va con mi palabra de honor.

Las palabras a Frieda Hiller

ESTÉTICA. UNA PIEL BIEN CUIDADA LUCE MÁS BELLA

¡A ponerse
MASCARILLA!

▶ Las hay de todo tipo y son indispensables para mantener un cutis limpio e hidratado.

Enjuagar la cara con agua fría, aplicar y, nuevamente, enjuagar. Son los tres pasos necesarios para que tu piel se sienta fresca y te veas más bella con una piel limpia, hidratada y bien cuidada, gracias a las mascarillas faciales.

Puedes preparar las mascarillas en casa, con frutas, verduras, leche, miel, arcilla u otros productos naturales, o comprarlas.

Hay diversos tipos, de acuerdo con su función: exfoliantes, limpiadoras, suavizantes, antiestrés, humectantes, tonificantes, nutritivos y purificadores. Si tienes la piel seca, es recomendable que uses una humectante. Si la tienes grasosa, con barritos o espinillas, aplica una limpiadora o exfoliante.

También existen mascarillas para los párpados, por ejemplo, las preparadas con pepino o manzanilla, y para el cabello, como las elaboradas con

aceite y con otros ingredientes para combatir la resaca.

NOVEDADES. Las mascarillas no son solo para las mujeres maduras, también son recomendadas para las adolescentes y jóvenes. Lo último en mascarillas lo trae Cyzone con sus productos faciales Xpress you Face, hechas en base a chocolate, guaraní, macacuyú y yogur.

“Estas cremas exfoliantes son ideales para todo tipo de piel sin temor de perjudicar la epidermis. Por su rápido efecto, son recomendables para aplicárselas a toda hora del día, tres veces por semana”, explica Claudia Barbosa, especialista de esta marca de cosméticos.

¡Click!
Novedades y ofertas
para verte más linda

UN CABELLO HERMOSO

■ Natura Color es el nuevo acondicionador intensivo de Unique que nutre, fija y protege el color del cabello teñido.

PRECIO: \$/27

MENOS LÍNEAS DE EXPRESIÓN

■ Natura ofrece un complejo reductor de líneas de expresión.

PRECIO: \$/106

CUIDE EL CUTIS Y LOS OJOS

■ Esika ha lanzado su línea Biototal. Para el cutis: máscara facial suavizante, crema facial hidratante y gel limpiador. Para los ojos: gel que reduce bultos y ojeras.

PRECIO: Entre 18 y 19,90 soles



la receta

Hírka Rocca Rey

Lomito a la Stroganoff

Plato de fondo, cuatro porciones

- INGREDIENTES**
- Un kilo de lomo de res en trozos
 - Dos cebollas picadas
 - Dos cucharadas de margarina
 - Dos cucharadas de harina
 - Dos hojas de laurel
 - Media taza de caldo
 - Dos cucharadas de ron
 - Dos cucharadas de vino blanco seco
 - Media taza de crema de leche
 - Sal y pimienta
 - Estragón (opcional)

PREPARACIÓN

Derrita la margarina y fría en ella las cebollas. Agregue la harina y las hojas de laurel. Sazone con sal, pimienta y estragón, si lo desea. Cocine por dos minutos. Añada el lomo, luego el caldo, el vino y el ron. Deje cocer a fuego lento hasta que la carne esté tierna. Retire, añada la crema de leche y mezcle bien. Sirva esguerdita, acompañado de arroz, puré o ensalada.

consejos

- Siempre limpia tu piel antes de aplicar la mascarilla.
- Descansa y déjala actuar entre 10 y 15 minutos.
- Enjuaga tu rostro con agua tibia, no uses agua fría ni caliente.
- Aplica de una a tres veces por semana.