

TENDENCIAS

Decálogo para subir tu autoestima a la vez que tu atractivo

El Ciudadano · 27 de octubre de 2015





1. Ríete mucho. Pocas cosas son tan *sexys* como una mentalidad positiva y una sonrisa eterna. Hay diferentes teorías que aseguran que libera endorfinas (las conocidas moléculas de la felicidad) por lo que es beneficiosa para tu salud y tu bienestar. ¿La tienes contagiosa? ¡mejor!

2. Nunca te olvides de la limpieza. Si el rostro es la mayor preocupación, aplícate el cuento y nunca te saltes este paso. Potencia la eficacia de los tratamientos retirando todas las impurezas. Te sentirás bien.

3. Presta atención a tu piel. El órgano más grande del cuerpo es la barrera que te protege de las agresiones externas. Pero también puede funcionar como «una chivata» y reflejar los cambios de tu interior, ¡fíjate!

4. Apúntate al clásico «efecto labial». En tiempos de crisis, siempre sucede algo curioso: la venta de barras de labios se dispara. ¿La razón? Es un producto que no cuesta demasiado, cuida tu boca y, sobre todo, con un solo gesto te hace sentir más atractiva.

5. ¿Pruebas el nuevo «efecto laca»? Es la «hermana pequeña» del anterior.

Según el estudio de Nielsen, últimamente somos muy sensibles con los precios de los productos, pero los esmaltes *low cost* han provocado un *boom* en sus ventas levantándose el ánimo con unas manicuras a todo color.

6. Cambio de look. Hay veces que estás tan acostumbrada a la imagen que te devuelve el espejo que acabas hasta aburrida.. ¡No lo permitas! Sácate partido con nuevas fórmulas de maquillaje, prueba las últimas herramientas *styling* o, por qué no, fíate de tu estilista y prueba un corte de pelo diferente.

7. Cuídate. La salud es esencial y, si tu organismo no está funcionando correctamente, no te podrás ni sentir ni ver bien. La alimentación es fundamental y debes cuidarla. ¿Te notas floja? Alíate con fórmulas energizantes naturales o visita tu médico para quedarte tranquila

8. Haz deporte. No solo tu imagen te lo agradecerá, también tu interior. Si estás muy liada para hacer hueco en tu agenda para ir al gimnasio, échale un vistazo a la sección Body Love. En ella encontrarás ejercicios que podrás hacer sin interrumpir tu rutina. Y con resultados.

9. Mímate más. Nadie va a cuidarte como tu misma lo haces (bueno, quizá tu madre...). Dedícate el tiempo necesario para disfrutar de ese tratamiento que llevas meses intentando probar o simplemente relájate con un baño de espuma. Tu mente (y tu sentido común) te lo agradecerán.

10. Proclama la máxima «menos es más». No hace falta que te disfraces, pues unos pequeños toques resaltarán tu belleza natural y te sentirás más cómoda. ¿Quieres un motivo extra? El estudio de *Meetic* desveló que el 49% de los encuestados no se sienten cómodos si su cita se maquilla demasiado...

Fuente: [Cosmohispano](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)

