Relax your body… ¡and your mind!

(Fuente: photosofpuertorico.com)

Nos entenderéis perfectamente si os decimos que las **rebajas** agotan. ¡Y es que son un aut
éntico
estrés
!
Pero
no
os
preocupéis
porque
os
proponemos
una
serie
de planes
para
antes y
después
de
salir
a la
caza
de los
precios

.

Relax your body… ¡and your mind!

(Fuente: photosofpuertorico.com)

Nos entenderéis perfectamente si os decimos que las **rebajas** agotan. ¡Y es que son un auténtico estrés! Pero no os preocupéis porque os proponemos una serie de planes para antes y después de salir a la caza

de los
precios
.

PRE-REBAJAS:

Para ir de **rebajas** es fundamental tener el cuerpo y la mente preparados, al igual que calen tar
antes de
hacer
deporte
o
aplicarte
protección
solar
para
ir
a la playa. ¡Hay
que
recargar
las
pilas
! ¿
Cómo
?
Tomad
nota…

Energía en estado líquido:

(Fuente imagen: nycityeats.com)

Existen infinidad de bebidas con propiedades diversas. Pero si existe una natural, sabrosa y e
nergética
,
esa
es
el
té
. El
abanico
de
variedades
que
tiene
este
producto
es
enorme
: con
teína
, sin
teína
,
blanco
,
rojo
,
inglés
,
para
el
desayuno
,
para
la
tarde
,
para
relajarte
antes de

ir
a
dormir…
En el
caso
que
nos
ocupa
,
os
recomendamos
el
té
de
frutos
rojos
como
frambuesas
,
grosellas
,
arándanos
,
moras…
y el de
guaraná
.
Están
más
de
moda
que
nunca
,
aumentan
la
agilidad
mental,
sus
efectos
revitalizantes
son
completamente
naturales
.
También

,
cada
vez
más
se ha
demostrado
el valor
adelgazante
del
té
chino,
país
de
origen
de
este
maravilloso
elíxir
.
Además
,
¡están
buenísimos
!

La moda del té está llegando cada vez a más ciudades en forma de teterías de lo más vang
uardistas
. Un plan ideal
para
ir
con
las
amigas
a
preparar
la
tarde
de
compras
, ¿no
os
parece
?

Comer sano, cuerpo sano:

(Fuente imagen: cocinademercado.blogspot.com)

Mucho cuidado porque salir de compras a veces tiende a la obsesión con el físico: que no me vale este pantalón, que tengo la piel fatal, que con estas uñas esa

laca
me
va
a
quedar
horrorosa…
Estar
preparadas
mentalmente
es
fundamental.
Tenemos
que
aceptarnos
como
somos
, con
nuestros
puntos
fuertes
y
débiles
.
Pero
,
sobre
todo
, no se
os
ocurra
dejar
de comer. Comer
es
vivir
,
es
nuestro
principal
aporte
de
energía
.

Para una tarde intensa de compras, os recomendamos que comáis algo ligero pero rico en nutrientes
.

Aquí la protagonista es la ensalada. Puede sonar poco tentadora pero hay tantos tipos de ensaladas como queramos.

Nuestra propuesta para amantes de la comida vegetariana: espinacas crudas con salmón ahumado, nueces, queso cheddar y champiñones. Todo ello aderezado con aceite de oliva, reducción de módena y un poquito de

pimienta
molida
o
pimentón
. Un
plato
delicioso
y
ligero
para
no
parar
en
toda
la
tarde
.

RITUALES POST-REBAJAS: ¿Qué es la cosmética natural?

Un tinto, por favor:

(Fuente imagen: conciencianatural.com)

Si en las propuestas pre-rebajas os hablábamos de la bebida ideal para recargar las pilas, ahora os proponemos otra como elixir de la relajación para eliminar todo el estrés que un día intenso de **rebajas** puede causar, y más si lo unimos a la locura del día a día.

En este caso, la bebida ideal es el vino. Pero no estamos hablando de tomar una copita de vino sino del vino como terapia para encontrar la relajación. Lo que se conoce como vinoterapia. Son muchos los spas de ciudad que han adoptado este producto como ingrediente estrella para sus tratamientos. Y es que el vino es un gran aporte de vitamina A, C y E para la piel. Además, alivia de los efectos del sol y desintoxica la piel de los agentes nocivos que contienen la polución y el tabaco. Y, por supuesto, una dosis enorme de relajación.

La alternativa más dulce:

(Fuente imagen: nataliabarcia.com)

El último protagonista de este post es, para muchos, el placer de los placeres: ¡el chocolate! Y es que, los tratamientos a base de chocolate son ideales para la piel y para el bienestar general porque estimulan los sentidos, hidratan, nutren y aportan elasticidad a la piel, aumentan la circulación sanguínea y linfática y resultan muy, pero que muy relajantes.

¿Con cuál os quedáis? Teniendo todo esto en cuenta, estáis más que preparados para hacer frente a estas rebajas. Las rebajas de la cosmética, para Marionnaud .

¡Porque la cosmética también es moda!