

OBJETIVO BIENESTAR

APRENDE A VIVIR MEJOR

ALIVIA TU PIEL

CLAVES PARA
QUE **NO SUFRA**
EN VERANO

NUTRICIÓN

¿DEBERÍAMOS
COMER SOLO
UNA VEZ AL DÍA?

BRAZOS A TONO

*Pierde el miedo
al músculo*

OVARIOS POLIQUÍSTICOS

¿ES PREOCUPANTE
TENERLOS?

Aída ARTILES

*“Los trucos
de las modelos
son un mito”*

TEST

CÓMO
SOBREVIVIR
A LA GENTE
DIFÍCIL

PAREJA

IDEAS PARA
SER (CASI
SIEMPRE)
FELICES

MATT HAIG


*“La depresión
te miente sobre
el futuro”*

Haz reset y DISFRUTA

• SMOOTHIES REFRESCANTES Y TÉS IMPRESCINDIBLES

• LOS DEPORTES AL AIRE LIBRE QUE TE PIDE EL CUERPO

objetivobienestar.com
00023



8 413042 554691

Canarias 2,10€
Portugal 2,50€

Marta Robles

Periodista y escritora
www.martarobles.es



FOTO: GABRIELA TARASCÓN

DIABÓLICA CALMA

No te fíes de las aguas mansas”, dice el refrán. Y la sabiduría popular es incuestionable. En agosto, en vacaciones, es cuando tantas almas cambian los benditos quehaceres de cada día, por la diabólica calma. Diabólica, sí, como lo leen. Sobre todo porque no es más que un espejismo. Al menos cuando se comparte el mes de asueto con la familia. Para empezar, es raro que exista colectivo con consanguinidad que no se queje si alguno elige precisamente la calma y el silencio. Un “qué callado estás” o un “¿te vas a quedar ahí parado y hecho un muermo?” siempre están al acecho para quien lo pretende. Pero es que además de las actividades organizadas e incluso programadas del verano, resulta que, en los días en los que se supone que se dejarán de hacer cosas, para des-

cansar, las obligaciones se multiplican. Además de tener que ir a bañarse a la playa o a caminar por la montaña o a ver iglesias o a recorrer puentes resulta que hay que compartir todos los planes, apetezcan o no, acomodarse en espacios generalmente mucho

menos agradables que la propia vivienda, mirar los precios de todo con atención, porque los sablazos del verano no hay bolsillo que los resista y acostumbrarse a que resulta difícil leer o dormir la siesta sin que alguien requiera atención de manera implacable. Por si fuera poco, aunque también el refranero dice que “el roce hace el cariño”, resulta que no determina a qué cantidad exacta de roce se refiere. O lo que es lo mismo, ocurre que, igual que el amor se acaba a veces, de tanto usarlo, como decía la canción, la paciencia de las parejas desaparece cuando ese mencionado roce, en vez de ser esporádico se convierte en permanente. No se crean que exagero. El verano es terreno abonado para los enfados e incluso germen de separaciones que lleguen con la cuesta de septiembre y la vuelta al cole. Las

El descanso viene sin manual de instrucciones, como la familia, y ahí es donde se nos complica la cosa

vacaciones, como tantas otras cosas, están sobrevaloradas. Aunque también es verdad que, como decía el gran Steinbeck, “el arte del descanso es parte del arte del trabajo” y deberíamos aprender a disfrutarlo. Lo que pasa es que, mientras el trabajo está lleno de reglas escritas, el descanso viene sin manual de instrucciones, como la familia, y ahí es donde se nos complica la cosa. En todo caso, cuando uno no sabe a qué atenerse, no está mal que eche mano de la perfecta receta de la ética Kantiana y decida, como el filósofo alemán, no hacer a los demás lo que no quiere que le hagan a uno. Si tal regla, de puritito sentido común, y que sirve para cualquier estación, se aplicara durante ese delicado periodo de diabólica calma estival, muchas parejas se salvarían del naufragio y volverían a puerto, es decir, a su casa, incluso con el amor reforzado. Prueben.

1. Como septiembre está a la vuelta de la esquina y hay que ponerse a punto, nada como visitar el **centro de belleza de toda la vida Tacha** en El Plantío (Ochandiano, 35) o el nuevo local (Castellana, 60). Ambos en Madrid, claro. Y ambos un lujo incomparable por servicios, instalaciones y trato personal.
2. Precisamente en Tacha acogen al **equipo del doctor De Benito**, que engloba cirugía plástica y medicina estética. Aunque también tienen su propia sede en Barcelona (Avinguda Diagonal, 490). Si se opta por la segunda opción y se busca mucha naturalidad, nada como recurrir a una experta en ese “no pasarse” tan primordial: la Dra. Neus Tomás.
3. Para quien esté cansado de todos sus perfumes y ya no sepa cuál elegir, el **agua de colonia de Beregamota de Angel Schlessner** es perfecta. Original y fresquita. Ideal para el verano. 🍷



ILUSTRACIÓN: JUDIT GARCÍA-TALAVERA