

YO
dona
yodona.com

MODA
CÓMO BRILLAR
EN LAS FIESTAS,
CENAS CON AMIGOS,
REUNIONES
FAMILIARES...

REGALOS
PERFUMES
PARA DAR
EN EL
CLAVO

Vicky Martín Berrocal

UNA DISEÑADORA CON GARRA

DE MODELO CURVY A EMPRESARIA DE ÉXITO

"Soy muy realista, siempre pienso
en lo que la mujer necesita"

ESCAPADA AL CALOR

CAMPECHE

EL MÉXICO MÁS
DESCONOCIDO

EL MUNDO

9 DE DICIEMBRE DE 2017, N.º 658. YO DONA SE VENDE EL
SABADO CON EL MUNDO POR 2€. EL RESTO DE LA SEMANA,
VENTA INDEPENDIENTE POR 1.50€



Fitness



Remar como Claire Underwood

La protagonista de 'House of Cards' (y su envidiable figura) fue una de las razones que me llevaron a comprar una máquina de remo para casa. Una práctica muy recomendable.

Desde aquellos partidos de tenis en mi infancia no había vuelto a hacer ejercicio regularmente. Mil veces había pensado en apuntarme a un gimnasio pero la falta de tiempo me lo impedía. Hace unos años empecé a dar largos paseos con mi perro y fue esa sensación de sentirse bien (y tener la conciencia tranquila) tras el deporte lo que me llevó a buscar algo que me hiciera esforzarme más pero en casa. Leí que el remo es una de las disciplinas más completas, comprobé que la máquina se podía plegar y también, la verdad, vi a Robin Wright como Claire Underwood remando en la serie *House of Cards*. Dicho y hecho. Me compré el aparato, unas mallas y un par de camisetas, y me impuse la obligación de remar al menos cinco días por semana durante 30 minutos. Y así es desde la primavera pasada. Al principio puse la máquina en fuerza tres pero a los pocos días la aumenté al máximo: cuesta más y al cabo de esa media hora me duelen los brazos y las piernas, pero compensa. Ahora, medio año después, salgo del trabajo pensando en mi sesión de remo. ¿Por qué? Me siento en forma, mis músculos responden. En definitiva, estoy mejor. **Cristina Aldaz**

Crema regeneradora intensiva de manos Neo (16,90 €), de Bioxán

CAUDALIE

IBio

BIOXÁN

EAU DE RAISIN®

Astringente - Hydratante

GRAPE WATER

Refreshing - Moisturizing Spray

NEO

PELLE SENSIBILE

HYDRATANT

20ml e - 6.7 FL. OZ.

Crema calmante y refrescante. Eau de raisin (13,30 €), de Caudalie

Goma de pelo (3,95 €), de Invisibobble en Sephora

[comfort zone]

natural remedies
arnica
30%*

organic arnica extract body cream
crema corpo con estratto di arnica biologica
crème corps à l'arnica biologique

Bálsamo para músculos contracturados Natural Remedies Arnica (34 €), de Comfort Zone

150 ml e 5.07 fl. oz.

Compré la máquina y me impuse la obligación de practicar cinco días por semana. La cumplo desde hace seis meses