



► 1 Septiembre, 2014

Estilo / Cuidado personal

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3
<h1>UNA AGENDA DE CUIDADO</h1> <p>Seguramente, la tuya ya está a rebosar de citas de trabajo y de algún que otro buen propósito de esos que hacemos en septiembre, acordándonos del curso escolar. Así que, para ahorrarte esfuerzos, nos hemos tomado la libertad de apuntarte lo que deberías hacer para recuperarte del verano y prepararte para el cambio de estación</p>		<p>Cada miércoles salir a correr. Y no olvidar aplicarme antes el nuevo Somatoline ¹ resistente al agua y al sudor para reducir y tonificar la zona abdominal.</p>
	9	10
		<p>Comprar el bono de dos sesiones semanales (4 semanas, 320 €) para trabajar los abs con electro estimulación. Seguir la planificación nutricional que me darán y los consejos del entrenador personal.</p>

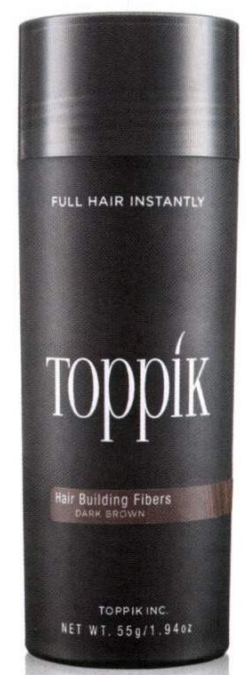
ElectroMusculación Training Studio La Moraleja (www.electromusculacion.com)



1/Abdominales Top Definition Sport, de Somatoline. 39€/200ml



2/Loción corporal demeritativa, Champú + acondicionador y Gel de baño y ducha, de Naturalium. 4,50€/3,70ml, 3,50€/400ml y 2,50€/500ml, respectivamente



3/Full Hair Instantly, de Toppik. 9,95€/3ml

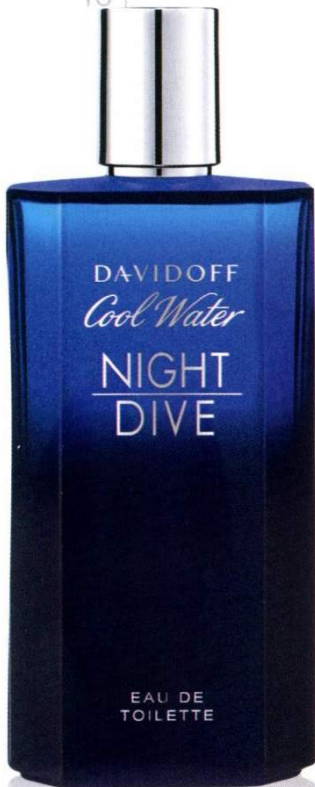


► 1 Septiembre, 2014

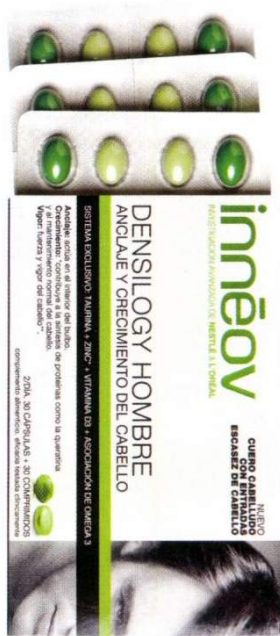
POR
M^o DEL MAR PEITEADO

Jueves 4	Viernes 5	Sábado 6	Domingo 7
<p>2 Naturalium que huelen a fruta fresca. Comprar el de manzana verde y ácida para empezar el día con energía.</p>		<p>3 Toppik para que no noten que he perdido pelo. Con un poco de pelo triturado que se pega por la electricidad estática recuperaré la melena del pasado.</p>	
<p>11 La buena acción del día: comprar Davidoff Cool Water Night Dive, ya que el dinero de la compra ayuda a proteger 10.000 m² de océano. Acordarme de publicar en www.love-the-ocean.com una foto marítima para proteger 5.000 m² de océano. Y cruzar los dedos: si gano el concurso embarcaré con el National Geographic en un increíble viaje.</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>

Este otoño no se me cae el pelo: No olvidar ponerme cada día sprays capilares y la nutricosmética redensificadora para reforzar. Comprar **Densilog Innéov Men** y **Men Serum Activador de Raíces Schwarzkopf**.



4/Cool Water Night Dive, de Davidoff. 56,60€/75ml



5/Densilog Hombre, de Innéov. 21,20€/60 comprimidos



6/Men Serum Activador de Raíces, de Schwarzkopf. 27,55€/7x10ml

