



► 1 Mayo, 2015



E S P E C I A L

Premios
GQ de Cosmética



CUERPO

Tendencias 2015

Cuerpo de 'runner'

Por influencia del *running*, el nuevo arquetipo de cuerpo perfecto es más fino y menos musculado. Adiós Schwarzenegger, hola Ryan Reynolds.

Mete tripa

La barriga cervicera está definitivamente *out*. Por estética y porque la grasa intraabdominal es la más peligrosa para la salud que existe.

Consigue el 'six pack'

Pero acuérdate de que existen más músculos abdominales que esos –oblicuos, transversos, recto...– y que hay que trabajarlos todos.

Afina los abdominales

Existe toda una batería de productos destinada a darles definición para que, además de mejorar tu postura y tu salud, mejoren tu estampa en la playa.

Dales color

Si ya has conseguido un cuerpo bonito y fibrado, un autobronceador te ayudará a marcarlo. Porque para qué sufrir si no lo vas a lucir.

Maquinaria pesada

El ejercicio físico y una dieta equilibrada deberían hacer el trabajo, pero las máquinas de ultrasonidos están ahí para ayudarte con la grasa.

Belleza desde dentro

Alimentos ecológicos, zumos naturales, cosméticos bebibles... Los famosos han convertido la *belleza interior* en tendencia.

Hazte la manicura...

Cuando una mujer dice que una de las cosas que más le gustan de un hombre son sus manos, no está mintiendo (aunque lo parezca...).

... y la pedicura

Los pies no suelen entrar en el lote, pero cada vez hay más hombres que se los hacen. Será por esa –odiosa, por otra parte– costumbre de llevar sandalias hasta en la oficina.