

Secretos de belleza



Secretos de belleza

**Trucos y consejos
para sentirse guapa y seductora**

Kate Cook



Colección: Ideas brillantes
www.52ideasbrillantes.com

Título: Secretos de belleza
Título original: Whole health
Autora: Kate Cook
Traducción: Diana Villanueva Romero para Grupo ROS

Edición original en lengua inglesa:
© The Infinite Ideas Company Limited, 2005

Edición española:
© 2009 Ediciones Nowtilus, S.L.
Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 - Madrid

Editor: Santos Rodríguez
Responsable editorial: José Luis Torres Vitolas

Realización de cubiertas: Murray
Realización de interiores: Ediciones Gráficas Arial

Diseño colección: Baseline Arts Ltd, Oxford

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeran o comunicaran públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-9763-745-9

Libro electrónico: primera edición

Índice

Notas brillantes	XI
Introducción	XIII
1. Mejora tu aspecto	1
2. Limpieza a fondo	5
3. Los beneficios del agua	9
4. Pierde kilos sin proponértelo	13
5. Masajes	19
6. Salir guapa en las fotografías	23
7. Tratamientos para las manos	27
8. Mueve el cuerpo	31
9. No pierdas de vista tus cejas	35
10. Purifica tu mente	39
11. Pierde diez kilos sin darte cuenta	43

12. Labios apetitosos	47
13. Una gran sonrisa	51
14. Desintoxicación	57
15. El placer de andar	63
16. La belleza y el baño	69
17. Resalta tus ojos	73
18. Más energía sin dormir más	77
19. Las reglas del sol	83
20. Los pies primero	87
21. Vencer la hinchazón	91
22. Respirar para estar bella	95
23. Cómo caber en el bikini	99
24. Sueño de belleza	103
25. La belleza y la playa	109
26. Una persona alegre	113
27. Adiós a la celulitis	117
28. Una buena base	123
29. El poder de la aromaterapia	127
30. Pon a tono tu pecho	131
31. Alimenta tu cara	137
32. Una buena postura	141

33. El sentido del olfato	145
34. Mejoras rápidas	149
35. La primera impresión	153
36. Secretos de seducción	157
37. Cuidarse la espalda	161
38. El cuidado del pelo	165
39. Jugar con el color	169
40. Unas piernas más atractivas	173
41. Aliviar el síndrome premenstrual	179
42. Crear curvas	185
43. Maquillarse para una fiesta	189
44. Cuidado inteligente del pelo	193
45. Mímate	199
46. El poder de la vitalidad	205
47. Los efectos terapéuticos del agua	209
48. Saca el máximo partido a tus vacaciones	213
49. Tu propio tocador de belleza	217
50. Los enigmas del cabello	221
51. Terapia en el balneario	227
52. La belleza de la A a la Z	233



Notas brillantes

Cada capítulo de este libro está diseñado para proporcionarte una idea que te sirva de inspiración y que sea a la vez fácil de leer y de poner en práctica.

En muchos de los capítulos encontrarás unas notas que te ayudarán a llegar al fondo de la cuestión:

- *Una buena idea...* Si esta idea te parece todo un revulsivo para tu vida, no hay tiempo que perder. Esta sección aborda una cuestión fundamental relacionada directamente con el tema de cada capítulo y te ayuda a profundizar en ella.
- *La frase.* Palabras de sabiduría de los maestros y maestras en la materia y también de algunos que no lo son tanto.
- *¿Cuál es tu duda?* Si te ha ido bien desde el principio, intenta esconder tu sorpresa. Si por el contrario no es así, este es un apartado de preguntas y respuestas que señala problemas comunes y cómo superarlos.



Introducción

Dejemos una cosa clara: la belleza es solo pura apariencia. Admito sin lugar a ninguna duda que tu aspecto no va a lograr la paz mundial, no va a erradicar la pobreza ni ha detener el calentamiento global. La belleza (y su consecución) es algo banal, superficial, auto indulgente y frívolo.

Dicho esto, nadie puede negar que cómo nos sentimos acerca de nuestro aspecto está tan estrechamente ligado a nuestra confianza en nosotros mismos y a nuestra felicidad que merece algunas (aunque no todas) las columnas que se le han dedicado a este tema, aunque sin esa solemnidad. Si a esto le añadimos el hecho de que los hábitos frívolos y auto indulgentes son positivos y saludables y por lo general placenteros en pequeñas dosis, existen todo tipo de justificaciones para la existencia de otro libro sobre cómo tener buen aspecto: este libro.

Pero ¿en qué es este diferente? Me gusta pensar en este libro como en algo más que una simple guía para ayudarte a arreglar una uña rota o depilarte perfectamente las cejas. Se trata de una aproximación holística a estar y sentirte lo mejor posible. No se hace referencia a marcas, productos o intervenciones quirúrgicas concretas, ni tampoco se recomiendan dietas para “empezar” y “dejar”. Se trata de un libro de belleza y forma de vida que incluye consejos concretos para sacarle el mayor provecho a tus aspectos positivos, aumentar tu autoestima y embellecer tu mundo.

Entonces ¿con qué belleza nacemos? Es indiscutible que la belleza (que según los antropólogos se basa en facciones simétricas infantiles: grandes ojos, nariz pequeña, melena abundante y lisa, piel suave y esqueleto pequeño) es algo con lo que nacemos. Pero a medida que pasan los años, nos percatamos de que mostrar confianza en una misma, tener gracia y buen carácter, encanto, un estilo impecable, saber arreglarse y tener vitalidad pueden convertir a una mujer moderadamente atractiva en alguien realmente atractivo e increíble. Una vez que te rodeas de objetos bonitos y te sometes a una sesión de lujos y mimos, empieza a emerger en ti tu encanto natural.

Los genes y un esqueleto adecuado aparte, personalmente creo que una dieta equilibrada y el ejercicio regular son la piedra angular de un buen aspecto. Sin estos dos factores no tendrás el mejor aspecto posible, y además la energía y *joie de vivre* que te proporciona un buen ejercicio está todavía por venderse embotellada (en sustancias legales en cualquier caso). En este libro se proporcionan ideas sobre cómo hacer que te guste practicar ejercicio, cómo eliminar unas cuantas calorías de tu dieta diaria sin que suponga un sufrimiento y sin que te sientas privada y miserable, y cómo obtener los máximos resultados con un mínimo esfuerzo.

He dedicado algunas de estas ideas a cómo calmar tu mente y limpiar profundamente tus pensamientos para eliminar los negativos. También hay muchos trucos sobre cómo emanar confianza en ti misma simplemente cambiando tu postura, tu forma de andar y de hablar, y algunas técnicas muy ingeniosas sobre cómo mejorar tu auto estima en las ocasiones en que escaseas de ella: en la playa, en las fiestas o cuando tienes una cita.

Para tener buen aspecto no debería ser estrictamente necesario gastar mucho dinero, acudir a un sin fin de terapeutas y estilistas, someterse a una buena cirugía ni abrir una cuenta en Chanel. Puedes conseguirlo por poco dinero: solo necesitas unas cuantas buenas ideas, las herramientas necesarias y privacidad.

¿Por qué no considerar este libro como tu propia guía para descubrir tu yo más estupendo, fuerte y atractivo y aprender cómo encandilar a todos los que te rodean?

Introducción

Ya sea eso o un ejemplo absolutamente frívolo y auto indulgente de la mítica fragilidad de las mujeres (que también resulta condenadamente atractiva).





1

Mejora tu aspecto

¡Noticia de última hora! No es necesario que seas guapa para que los demás te perciban como tal. El secreto para tener buen aspecto es tener confianza en ti misma. Empieza por aplicar algunos trucos para mejorar tu auto estima.



Piensa un momento en todas tus amigas, compañeras y conocidas. No son todas unas bellezas, ¿verdad? Pero aún así, ¿cuántas de las que no son una “belleza” convencional emanan una especie de aureola de diosa?

Esto es algo más que “encanto” y menos obvio que el mero atractivo sexual, aunque puede que también lo tengan. Se trata de una creencia intrínseca y *joie de vivre* que hace incluso de una mujer “casera” una persona de alguna forma magnética. Algunas personas tienen bolsas repletas de esto; puede que tuvieran la suerte de adquirirlo durante su infancia. Sin embargo, si tú no lo conseguiste, no es necesario que dediques horas y horas de terapia a conseguir un poco. La confianza en ti misma (ya sea real o fingida) es un truco de belleza que todas podemos aprender.

Los instructores y psiquiatras sugieren que nos digamos a nosotros mismos lo fantásticos que somos a cada momento. Pero en realidad, la mayoría temblamos solo de pensarlo, así que te sugiero que en lugar de ello enumeres

tus mejores cualidades. Adelante. Anótalas en un papel bajo un encabezado del tipo “Cosas que me gustan de mí” o “Mis mejores partes”. ¿Ves? Seguro que ya te sientes mejor. Otra alternativa es hacer una lista de todos los cumplidos que hayas recibido, desde las dulces palabras que te susurraron tus ex hasta los cumplidos que te hayan dedicado otras mujeres (que extrañamente normalmente cuentan más). En momentos de duda sobre ti, consulta la lista.

Una buena idea

Coloca en un álbum de fotos todas las fotografías en las que estés más guapa y échales un vistazo cada vez que te sientas insegura.

En segundo lugar, céntrate en las partes que más te gustan de ti y dedícate a mimarlas. Si te dicen que tienes unas piernas bonitas, resáltalas. Por ejemplo, date el gusto de comprarte un aceite corporal realmente caro para hidratarlas, cómprate unos zapatos indescritiblemente poco prácticos o incorpora unas cuantas minifaldas nuevas a tu armario. Si tu pelo es tu único punto fuerte, córtatelo con regularidad y experimenta con nuevos looks y accesorios. La clave para reconocer y admitir que eres atractiva reside en hacer todo lo posible por realzar tus mejores cualidades físicas y mostrarlas de la mejor manera posible.

Mimarte de manera regular es una forma estupenda de fomentar la confianza en ti. ¿No te sientes mucho más atractiva después de someterte a una sesión de manicura o limpieza facial o después de haberte puesto una gota de un nuevo perfume? No se trata de gastarse una fortuna, si no de ser consciente de que mimarte con los caprichitos femeninos puede mejorar notablemente tu amor propio y ayudarte a estar resplandeciente, ya sea simplemente tomando un magnífico baño de sales o luciendo tu vestido más caro y sensual solo por el placer de hacerlo. Estar siempre guapa debe ser un placer para ti.

Idea 1. Mejora tu aspecto

Pero, ¿qué ocurre si tienes sobrepeso, has perdido la línea o tienes más michelines que hace dos, cinco o diez años y tu armario es testigo mudo de la joven belleza que fuiste en un tiempo y de la torpe pato mareado que eres ahora y que está destinada a empeorar aún más? Pues en este caso tienes dos opciones. En primer lugar, haz todo lo que se indicó anteriormente, y en segundo lugar deshazte de toda esa ropa de talla pequeña (solo servirá para deprimirte) y empieza a reunir un nuevo guardarropa completamente nuevo con prendas de tu talla que te favorezcan.

También te sugiero que empieces a hacer algo de ejercicio, nada excesivo, pero sí algo suave y con regularidad. El simple hecho de mover un poco tu cuerpo puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo, mejorar tu aspecto físico y conferirte seguridad acerca de tu físico. ¡Y antes de darte cuenta habrás perdido unos cuantos kilos! Intenta practicar al menos veinte minutos de ejercicio tres veces a la semana. Es bastante adictivo, así que seguramente querrás aumentar el tiempo que le dedicas, pero si por el contrario se convierte en una carga para ti recuerda que estás haciendo algo positivo para mejorar tu aspecto y considéralo como una forma de conseguir sentirte segura de ti misma. ¡Y además esto es mucho más barato que una liposucción facial!

¿Cuál es tu duda?

- P** Trabajo en un ambiente en el que me siento bastante asexuada. ¿Cómo puedo llamar un poco la atención?
- R** *Muchas mujeres que trabajan en este tipo de entornos se sienten de la misma forma, sobre todo en el caso de las profesiones dominadas por los hombres y aquellas en las que hay que llevar uniformes azules o negros. Negar tu femineidad puede suponer la supresión de una parte intrínseca de ti misma. Por lo tanto, aunque en tu trabajo tengas que llevar un uniforme horrible como si estuvieras en la cárcel, compénsalo el resto del tiempo realizando los típicos rituales femeninos, como tomar un largo baño a la luz de unas velas de olores deliciosos, someterte a una sesión de pedicura, lucir un vaporoso vestido de verano o darte una vuelta sobre un par de tacones muy caros.*

- P** No me siento segura acerca de mi aspecto y el hecho de asistir a una fiesta o acudir a una cita me produce tanto estrés que no consigo divertirme. ¿Cómo puedo adquirir confianza en mí misma y empezar a disfrutar de la vida?
- R** *Ensaya, ensaya y ensaya. Prueba de antemano tu vestuario y maquillaje; organiza una reunión sobre belleza. Antes de salir, invita a algunas amigas a tomar algo para alimentar tu ego. Dedicar cinco minutos a respirar profundamente: cuenta hasta cuatro mientras aspiras el aire por la nariz y suéltalo por la boca mientras cuentas hasta cinco, relajando el estómago y la espalda mientras lo haces. Perfectiona algunas frases para romper el hielo. Usa tacones: es imposible no sentirse más segura cuando se es unos centímetros más alta. Pide una copa de cava y dedícate a divertirse.*



2

Limpieza a fondo

Si te has acostado alguna vez sin limpiarte el maquillaje de la cara (¿no lo hemos hecho todas?), seguramente habrás necesitado una limpieza de cutis a fondo para recuperar un aspecto radiante.

Una piel suave y tersa es un gran lienzo en blanco, pero por desgracia tener este tipo de piel que lo aguanta todo a diario es imposible a menos que tengamos una vecina servicial o seamos ricas.



No hay excusas para no exfoliar nuestra piel y cepillarla regularmente ya que esto la mantiene ultra suave. No olvides utilizar una crema hidratante o aceite de almendras a continuación. Los expertos en belleza recomiendan pasarse un cepillo por el cuerpo todos los días antes de ducharse o bañarse, ya que de esta forma se eliminan las células muertas de la piel y se mejora la absorción de los productos de belleza. También se dice que mejora la circulación y estimula las glándulas linfáticas, encargadas de eliminar las toxinas del cuerpo. ¿Cómo se hace? Se toma el cepillo corporal y, después de asegurarse de que la piel está seca, se cepilla el cuerpo en dirección al corazón durante unos cinco minutos.

También puedes mejorar tu circulación y suavizar una piel áspera con un baño fortalecedor. Para ello utiliza una buena esponja de lufa o un poco de sal marina. Pásate la esponja haciendo círculos, sobre todo por la zona de los pies, codos y rodillas. Aclárate con abundante agua y enfría la piel con un poco de agua fría.

Una buena idea

Si tienes la piel sensible y los exfoliadores faciales te resultan demasiado abrasivos, compra una tela de muselina para limpiarte la piel y exfoliarla suavemente al mismo tiempo.

Ahora vamos a centrarnos en la zona de la cara. Primero, utiliza una loción suave para eliminar el maquillaje de los ojos (las cremas densas dejan los ojos pringosos). Realiza movimientos suaves hacia la parte interior para no dañar la piel. Después elimina el resto del maquillaje con un buen desmaquillador: empieza por la base del cuello en dirección hacia arriba y hacia el exterior de la cara con movimientos suaves pero firmes. Luego exfolia la piel para eliminar las células muertas que pueden conferirle un tono pálido a tu piel. Puedes utilizar un exfoliador casero muy práctico mezclando un puñado de avena con el doble de crema; frota suavemente y aclara con agua.



Después, llena un cuenco con agua caliente (sin que hierva) y agrega unas gotas de aceite esencial, como por ejemplo de lavanda o de eucalipto. Cúbrete la cabeza con una toalla e inhala durante cinco minutos (no lo hagas si tienes tendencia a que se te rompan capilares de la nariz o las mejillas). Aprovecha la oportunidad para arreglarte las cejas, ya que la depilación resulta menos dolorosa porque los poros están abiertos.

Después aplícate una máscara facial. Si quieres utilizar un método casero, machaca un aguacate y aplícatelo con un masaje sobre la cara (el aguaca-

te es un hidratante natural). Otra alternativa para tratar la piel grasa es aplicarse un huevo batido. Elimina la máscara con agua tibia y sécate la cara suavemente. Masajea la piel durante cinco minutos utilizando un aceite de aromaterapia (o aceite de almendra natural) y luego elimina el exceso de aceite con una toalla. Aplica un gel para ojos, masajeando suavemente hacia la zona de la nariz, y termina aplicándote tu hidratante habitual.

La frase

“Estoy harta de todas esas tonterías sobre que la belleza solo es algo exterior. Pues ya es bastante. ¿Qué quieres: tener un páncreas precioso?”

JEAN KERR, escritora

¿Cuál es tu duda?:

- P** Reconozco que soy perezosa, pero ¿qué cuidados mínimos debería dedicarle a mi piel todas las semanas?
- R** *Como mínimo deberías limpiarla e hidratarla utilizando los productos adecuados a tu tipo de piel. El mejor consejo de belleza es poco y a menudo, ya que si no puedes llegar a cuidar tu piel en exceso. Por ejemplo, si utilizas demasiadas cremas limpiadoras puedes eliminar toda la grasa de la piel lo que degeneraría en una piel seca. Si tienes muy poco tiempo, basta con que te laves la cara con agua y apliques una crema hidratante básica (o con una crema limpiadora solamente). Pero asegúrate de que lo haces correctamente, sobre todo si tienes la piel grasa. Reducir la grasa al mínimo minimiza el daño que podría producir la descomposición de los aceites a causa de las bacterias. Las toallitas limpiadoras para el cuidado de la piel son una gran alternativa.*
- P** Es posible sobre hidratar la piel?
- R** *Es difícil sobre hidratarla. Sin embargo, si tienes la piel grasa los productos fuertes para pieles secas pueden obstruirte los poros, lo que a la larga favorece la formación de espinillas. La hidratación debe aplicarse a diario, sobre todo si se trata de una piel seca, ya que protege la piel, la mantiene flexible y desminuye la deshidratación*

que se produce de forma natural con el paso de los años. A partir de los treinta es aconsejable aplicarse a diario una crema de noche y cremas específicas para el contorno de ojos.

