

COSMOPOLITAN

LA REVISTA FEMENINA Nº1 DE ARGENTINA

SEXO EN LA OFICINA

Es audaz, prohibido y tan caliente como irresistible. Pero tiene reglas. Conocelas

“Mi novio vive en otro país”

Guía del amor a distancia

Especial Trabajo

Cómo dar un paso adelante en tu carrera o convertir tu idea en un buen negocio

BEAUTY AL ROJO VIVO

Pág. 202

Labios, uñas y mejillas ¡on fire!

Eugenia Tobal

“Aprendí a reírme de mí”

Dirty talk

Poné tu pasión en palabras

MODA PARA BRILLAR:

METAL, LENTEJUELAS Y BORDADOS PARA TODO EL DÍA

\$21,50 COSMO.COM.AR

Capital Federal y GBA. Recargo envío al Interior \$ 0,50



Año 16 Nº 201 • Mayo 2013 • Uruguay Su 130

Vida Cosmo

Para que sea más armonizante, encendé una vela aromática.



Relajate y gozá

¿Querés arrancar el finde superrelajada? Evangelina Vidal, profesora de yoga del Centro Yoga Sur (yoga-sur.com.ar) brinda algunos tips para cortar el estrés y empezar el sábado con la energía renovada. Tomá nota.

- ✿ **Respirá profundo durante cinco minutos.** Sentada o de pie, lo importante es que tu espalda permanezca erguida. Realizá una exhalación y, luego, inhalá hondo, mientras colocás tus manos sobre la base de tus costillas. El movimiento del diafragma masajea tu corazón, que, a su vez, actúa sobre esas terminaciones nerviosas de tu cuerpo que suelen tensionarse cuando estás estresada.
- ✿ **Visualizá.** Imaginá que una luz clara ingresa por tu coronilla (la cúspide de tu cabeza), relaja tus mandíbulas, libera todas las tensiones de tu cara y se expande hacia el resto de tu cuerpo.
- ✿ **Comé algo dulce.** Durante los períodos de ansiedad, el organismo necesita glucosa para contribuir a la asimilación cerebral de serotonina (la hormona que garantiza el equilibrio en el ánimo). Para no excederte con el azúcar, reemplazala por dulces naturales, como higos secos, nueces o almendras.