

# Es tiempo de platos de cuchara

En el nuevo número de la revista 'Mass Bienestar' también descubrirán las propiedades de los frutos secos, indispensables en nuestra dieta por sus beneficios cardiovasculares. **Por Marta Robles**

Se han preguntado alguna vez si de verdad merece la pena vacunarse contra la gripe? Se lo respondemos en este nuevo número de la revista MASS Bienestar, donde también hablaremos de la lumbalgia o les contaremos si la razón de la obesidad es en realidad comer mucho o no. Les propondremos que elijan platos de cuchara para combatir el frío y que tengan en cuenta que los frutos secos son *minifármacos* cardiovasculares y que conviene incluirlos en la dieta para la que acompañamos un exquisito recetario para todo el mes.

Si están pensando en elegir el yoga más *hot*, el *Bikram Yoga*, como ejercicio no pueden perderse el reportaje que dedicamos al tema; y si lo que quieren es algo más exótico, como el culturismo, tampoco pueden dejar de leer los consejos para practicarlo.

En este número, les hablamos en MASS Bienestar también de los terrores nocturnos y su diferencia con las pesadillas, de la autenticidad y de la necesidad de cuidarnos a no-

sotros mismos y así entramos en el universo del *mindfulness* (concentración de la atención y la conciencia, basado en el concepto de *mindfulness* o conciencia plena de la meditación budista).

Además, les vamos a descubrir un mundo de posibilidades para el cabello, para cuidarlo, para mantenerlo e incluso para recuperarlo.

Presentamos la nueva campaña de 'Chanel nº 5', protagonizada por Giselle Bündchen

Les informaremos sobre las manchas en la piel, acerca de lo último en estética dental, la cosmética a medida y sobre una dieta de belleza absolutamente espectacular.

Pero eso no es todo. En nuestras páginas cabe un reportaje sobre la rinoplastia o sobre las cremas de una de las esteticistas más prestigiosas de nuestro país, Maribel Yé-



benes. Y también cabe la moda, el estilo urbano, el de la marca española Hoss Intropia, el que proponen las estilistas más *estilosas* o el que protagonizan las modelos *abuelas*, al ritmo de la música más *fashion* en las pasarelas.

## Labrador Retriever

En la sección de Tecnología rompemos la barrera del sonido con Dolby Amos y en ecología, presentamos las zapatillas del buen rollo. Como mascota proponemos al Labrador Retriever y como destino, San Francisco en bicicleta.

En gastronomía nos convertimos en *gastrocéntricos*, en arte nos entregamos al lujo londinense y en estilo nos quedamos con el del diseñador de ropa masculina más aclamado del momento, el ya mítico Thom Browne.

Todo esto, y mucho más, en el número 5 de la revista MASS Bienestar, además de las entrevistas al cocinero y corredor Paco Roncero y a la actriz y reina Cristina Brondo y la presentación de la nueva campaña del glorioso Chanel nº 5, protagonizada por la modelo Gisele Bündchen. Lean y disfruten.