

FEBRERO 2015

3,95 € (ONLY SPAIN)

marie claire

www.marie-claire.es

GUÍA 2015

**PARA
CAMBIAR
DE VIDA**

TU CARRERA,
TU ARMARIO,
TU CIUDAD,
TU RUTINA...

¡RESETÉATE!

MODA
**LOCURA
RETRO**
NUEVOS AIRES
70's

#2015OPTIMISTA
ESPECIAL
TRABAJO
EL ÉXITO
EMPIEZA AQUÍ

**HAPPY
FITNESS**
¡AHORA SÍ!

15
PÁGINAS QUE
CAMBIARÁN
TU SALUD
(Y TU CUERPO)

ASEXUALES
VIVIR SIN
SEXO POR
ELECCIÓN
(Y EN PAREJA)

TALENTO ESPAÑOL

ELENA ANAYA (EN PORTADA)
ANTONIO BANDERAS Y OTROS GRANDES
EN LA CARRERA POR LOS GOYA



POWER FOOD

ALIMENTA TU CEREBRO

FICHAMOS A UNA SOLICITADA ESPECIALISTA:
VANESSA LOSADA. ESCUCHA A TODA UNA
EMINENCIA EN ECOFOOD & EATING.

El desayuno perfecto. "Es vital desayunar en casa y dedicarle un tiempo. Entre las siete y las ocho de la mañana tomar un licuado de frutas natural recién exprimido. Pasados 20 minutos, un té verde y tres rodajas de aguacate sobre una rebanada de pan de espelta integral o pan germinado con un poco de sésamo y sal marina por encima. El aguacate es una de las frutas más nutritivas que existen: rica en ácidos grasos esenciales, especialmente omega 9 (imprescindible para el sistema nervioso y el cerebro). Además, a media mañana, sobre las once, tomar un puñado de almendras crudas para combatir la fatiga intelectual y evitar los picos de glucosa producidos por los ayunos de más de tres o cuatro horas, que son muy nocivos".

Suplementos beneficiosos. "Los suplementos naturales tienen efectos secundarios dependiendo de cada persona, por lo que es necesario siempre recurrir a un buen profesional para una prescripción adecuada. Pero, en general, el *ginkgo biloba* es una planta muy adecuada porque mejora la circulación cerebral, aumenta la capacidad intelectual, agiliza el aprendizaje y facilita la concentración. La fosfatidilserina desarrolla la memoria, el aprendizaje y aporta bienestar emocional. También conviene suplementar con omega 3, que ayuda a la transmisión del impulso nervioso y al buen funcionamiento del cerebro. La vitamina B12 alivia la fatiga, la irritabilidad y el insomnio. Y la coenzima Q10 estimula la producción de energía, ayudando a mantener una actividad mental adecuada".

Alimentos para combatir el estrés. "Los anacardos crudos, la avena, los cereales integrales, las ensaladas verdes, los garbanzos, etc. En la mayoría de los casos, además de introducir estos alimentos, hay que eliminar otros que nos están perjudicando. También hay que trabajar la respiración, el descanso y los pensamientos y las emociones que nos perturban".

Excelentes infusiones. "Preparar una infusión en casa y llevarla en un termo es una buena opción que nos ayuda a beber agua entre horas también. Una infusión de té verde, rico en antioxidantes con orégano, imprescindible para mejorar el riego del cerebro; tomillo, que aporta glucosa al cerebro, y malvavisco, que potencia la memoria, sería un buen cóctel para tomar durante la mañana".

Mitos al destierro. "Es mejor evitar alimentos estimulantes, como el guaraná, el café o el ginseng, ya que pueden ser perjudiciales a largo plazo agotando nuestras suprarrenales. Es preferible optar por alimentos de gran valor nutritivo que aporten energía y podamos introducir en la dieta a diario como la jalea real, el polen, el alga espirulina, el germen de trigo, la algarroba y las bayas de maqui".

Para una buena digestión. "Lo primero es el ambiente, comer en un lugar tranquilo sin demasiados estímulos. Nunca delante del ordenador cuando estamos trabajando. La postura también afecta a la digestión. Nunca de pie, ni reclinados, ni tumbados. Hay que estar sentado, parado y erguido. Comer despacio. Comer deprisa es un hábito cotidiano nefasto. Hay que recuperar el ritual de comer y el proceso digestivo. La salivación y masticación es un proceso básico. En la boca comienza la digestión y es a través de la salivación y la masticación cuando el resto de los órganos y vísceras pueden más tarde realizar sus funciones correctamente. Hay que evitar tomar dulces después de las comidas. La fruta, los postres y las infusiones con azúcar pueden producir fermentaciones que generan gases. No tomar agua durante la comida, ya que diluye las secreciones ácidas que intervienen en la digestión, dificultando su proceso. Después de comer, evitar acostarse hasta dos o tres horas, pues dificulta las funciones digestivas. Si se quiere echar un rato la siesta, siempre reclinado".

4 PREGUNTAS PARA UN COACH

Llega el momento de un ascenso, cambiar de trabajo o reinserirse en la vida laboral de nuevo. Despeja todas tus dudas de la mano de Euprepio Pádua, Consejero Delegado de la consultoría Padula and Partners. Un número uno en reclutamiento y *headhunter* a tu servicio. ¿Dispuesta para la inmersión?

1. ¿Cómo puedo lograr un ascenso? "Si crees que lo mereces, haz que tus superiores lo sepan. Muchas mujeres, por miedo a parecer agresivas, no piden lo que se merecen. Intenta evaluar tus fortalezas, tus áreas de mejora y la forma de conseguir esa mejora y expónselas a tu jefe. Ayúdale a ver lo que le aportaría ascenderte. Es muy importante encontrar el momento oportuno usando nuestra empatía de la mejor forma".

2. ¿Qué hago para cambiar de trabajo? "Intenta mantener tu puesto actual, ya que es más fácil que te contraten estando en activo. Después identifica el tipo de puesto que quieres y recurre al *networking*: esos contactos que pueden avisarte de alguna posición vacante, presentarte a algún reclutador o recomendarte para el empleo que deseas. Cuida y mantén este tipo de relaciones. Acude a un servicio de *coaching* que te ayude a hacer balance de tu vida profesional y buscar una orientación diferente o completamente nueva".

3. ¿Cómo puedo reinventarme laboralmente? "Descubre las posibilidades reales de tener éxito en nuevos objetivos. Analiza el mercado y tus habilidades para no perder tiempo enfocándote en algo que no sea realizable. Reinventarse no es fácil, pero sí es posible. Nunca hay que dejar de soñar, pero es bueno ponerse en manos de un profesional para que nos ayude a descubrir facetas nuevas y cualidades que tal vez no estemos usando en nuestra posición actual".

4. ¿Cómo puedo volver al escenario laboral? "La clave está en sentir confianza en uno mismo. Primero hay que buscar la motivación y tener claro a qué queremos dedicarnos de nuevo. Luego hay que tener la capacidad de reinventarse para adaptarse a las exigencias del mercado laboral actual: las nuevas tecnologías, idiomas o actualización de red de contactos. Volver a un puesto directivo requiere mucho esfuerzo, trabajo y pasión".