

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DEL TRABAJO
MÁSTER EN RELACIONES DE GÉNERO
Trabajo Fin de Máster

LA CONSTRUCCIÓN DEL GÉNERO Y EL IMPERATIVO DE LA BELLEZA A TRAVÉS DE LAS REVISTAS DIRIGIDAS A MUJERES: ANEXOS

Alumna: Blanca Lafuente Martínez

Directora: Pilar Vicente Serrano

Zaragoza, septiembre de 2015



Facultad de
Ciencias Sociales
y del Trabajo
Universidad Zaragoza



Universidad
Zaragoza

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| REVISTA CUORE | 5 |
| 1. CUORE 448..... | 5 |
| 2. CUORE 449..... | 16 |
| 3. CUORE 450..... | 26 |
| 4. CUORE 451..... | 36 |
| 5. ENTREVISTA A OLIVIA WILDE VS. ENTREVISTA A CHRISTIAN | 43 |
| REVISTA MUJERHOY | 51 |
| 6. MUJERHOY 817..... | 51 |
| 7. MUJERHOY 818..... | 53 |
| 8. MUJERHOY 819..... | 56 |
| 9. MUJERHOY 820..... | 59 |
| 10. MÁS EJEMPLOS PUBLICITARIOS..... | 61 |
| REVISTAS WOMEN'S HEALTH Y MEN'S HEALTH | 67 |
| 11. PUBLICIDAD WOMEN'S HEALTH..... | 67 |
| 12. PUBLICIDAD MEN'S HEALTH | 70 |
| 13. CONSEJOS WOMEN'S HEALTH PARA PERDER PESO | 74 |
| 14. CONSEJOS OFRECIDOS POR BLOG PRO-ANA..... | 78 |

REVISTA CUORE

1. CUORE 448

PUBLICIDAD

| MARCA | NICHO DE MERCADO | ESPACIO QUE OCUPA | OBSERVACIONES |
|-----------------|--|---|--|
| Mustang | Calzado | Parte trasera de la portada | Sólo aparecen piernas, no cuerpos enteros. |
| Crea-m | Cremas | Mención breve (premio por un sorteo de cartas de lectoras) | Se trata de un kit de crema hidratante, reductora anticelulítica y remodeladora |
| Gallo | Pasta | Mención breve (premio por sorteo de cartas de lectoras) | |
| CIFE | Juguetes | Media página impar, promoción por parte del equipo de redacción | |
| KH-7 | Producto de limpieza | Media página impar, promoción por parte del equipo de redacción | Sólo lo promocionan mujeres de la redacción, que también está compuesta por hombres. |
| Varias | Ropa y calzado | Bazar de 9 páginas (de par a par) | Protagonizado por mujeres famosas, de idéntica delgadez. Uso de muchos términos del argot de la moda “trendy”, “outfits”, “celebrity”, “clutch”. Destacan los precios. |
| El Corte Inglés | Varias | Página impar completa | Aparece una mujer vestida con bolas de árbol de navidad, puro reclamo de atención sin ninguna finalidad más = mujer objeto |
| Rally Center | Pack de regalo para conducir un coche de rally | Media página impar vertical | Coincide con el reportaje sobre dos famosos que pasan una jornada en jeep y en moto por la costa. |
| Deborah | Máscara de pestañas | Página impar completa | Rostro de mujer con tanta luz y retoque fotográfico que resulta imposible encontrar ni una sola “imperfección”, ni siquiera las curvaturas propias del rostro humano. Figura plana, sin expresión, un maniquí hiperrealista. |

| | | | |
|---------------------|--|--|---|
| | | | |
| Renfe | Trenes | Página impar completa | |
| Chic Place | Tienda de moda, hogar, joyas y regalos | Página impar completa | |
| Autocontrol | Autorregulación de la publicidad | Página impar completa | Por una publicidad responsable, parece que Cuore trata de exponerse como un referente de publicidad veraz, legal, honesta y leal. |
| Varias | Ropa, calzado y complementos | Bazar de 12 páginas. (par a impar) Sección Cuore Moda, que incluye: -Mejor vestidas -Somos tu estilista -Quién lo lleva mejor -Cómpralo | Actrices, modelos y cantantes famosas, de idéntica normatividad corporal y raza blanca. Alaban la moda del “peluche”, defendiendo el uso de pieles. Insisten en que existe un “buen uso” y un “mal uso” de las prendas. El imperativo “cómpralo” no deja lugar a dudas de la intención promocional de los artículos que mencionan. |
| Varias | Cosméticos, productos para el cabello y esmaltes de uñas | Sección Belleza, bazar de 8 páginas de par a impar: -Biuty paso a paso -Lo + nuevo para tu pelo -Mima tus pestañas -Manos tentadoras | Ejemplos de mujeres famosas, sugieren imitar sus “looks”. Sugieren “atrévete a probar”, sin embargo existen unos límites arbitrarios difíciles de identificar, pues suelen tener que ver con los gustos estéticos. “Así da tiempo a practicar y decidir los estilismos “beauty” para estas fiestas”, a falta de 15 días para Navidad, Cuore incita a la necesidad de lucir perfecta durante esos días. La solución a todo problema, es comprar. |
| Nilox | Cámara | Publirreportaje Media página impar | |
| Hyundai | Coches | Publirreportaje Media página impar | |
| Mortadelo y Filemón | Película | Página impar completa | |
| Le Creuset | Ollas | Mención en reportaje | |
| Cuore y Stilo | Revista | Página completa impar | Autopublicidad |
| Varias | Tarot, | Franja lateral | Cinco anuncios de diversas |

| | | | |
|--------------|--------------------------|---|---|
| | astrología y adivinación | derecha en página impar | astrólogas que prometen respuestas y guía para solucionar los problemas. Todas a través de atención telefónica con prefijos 806, de acceso libre y sin regulación legal y en consecuencia altos costes para los/as consumidores/as. |
| Varias | Bolsos | Mención en la sección de Horóscopo. | Recomiendan un bolso a cada horóscopo. Se da por sentado que es el más apropiado según cada signo del zodiaco, pero no hay más información al respecto. |
| Varias | Ropa | Doble página par e impar completas: sección "última hora" | Mención a marcas de ropa más inalcanzables para las lectoras. |
| Woman | Revista | Página impar completa | |
| Cuore Beauty | Revista | Autopublicidad | |
| Tampax | Tampones | Contraportada | "Discreción": la menstruación es algo sucio necesario de ocultar |

COMENTARIOS POSITIVOS SOBRE MUJERES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|------------------------|---|--|
| 6-13 | Especial Moda Low Cost | | Se alaba el estilo y el gusto para la moda de varias famosas y se recomienda a sus lectoras que imiten su forma de vestir. |
| 20 | Actualidad | | Destacan la labor humanitaria de Madonna en Malawi. |
| 22 | Actualidad | “¡Estaba casi irreconocible sin sus famosos looks <i>animal print</i> !” | Destacan la elegancia del vestido de Snooki, participante de un reality show, en su boda. Se destaca el aparentismo, pues no asocian a la joven con otra cualidad que no sea su aspecto físico. |
| 33 | La semana en imágenes | “La cantante ha querido celebrar el éxito de su gira” | Se reconoce la exitosa gira de la cantante Lady Gaga, pero a través de una información que destaca su “ropaje un tanto peculiar”. |
| 34 | La semana en imágenes | “Cuerpazo exprés” “Pasea su espléndida figura” “Tipazo de la actriz dos meses después de dar a luz” | Comentarios aparentistas sobre la actriz Mila Kunis. |
| 36 | Parejas | “La afortunada se trata de la modelo April Love Geary” | La describen como “afortunada” por ser la supuesta pareja de Robin Thicke. |
| 37 | Fábrica de celebrities | | Se aprecia positivamente a las famosas que van a ser próximamente madres. |
| 42 | Rumorazzi | “Hacía tiempo que no veía tan guapa a Shakira” | Comentario aparentista que alaba el aspecto de la cantante por su embarazo. |
| 44-45 | Las mejor vestidas | | Se venera el estilo de las famosas que aparecen. Todas ellas poseen un aspecto normativo y delgado. Sin embargo, apenas dedican una mención al hecho de que una de ellas, Laura Sánchez, asistía a una gala benéfica contra el SIDA, no se vierten más informaciones sobre esa gala. |
| 46-47 | Somos tu estilista | | Las lectoras utilizan a las famosas como referencia de estilismo y solicitan ayuda de dónde encontrar determinadas prendas. |
| 48-53 | Cuore moda | | Continúan las famosas como referencia de estilismo, todas ellas de |

| | | | |
|-------|--------------------------------|---|---|
| | | | idéntico cuerpo normativo. |
| 55-56 | Cómpralo antes de que se acabe | | Misma tónica: famosas como referencia de estilo. |
| 58-64 | Cuore belleza | | Famosas como ejemplo de cabello, piel, uñas y pestañas. |
| 78 | Serie adictas | <p>“Nos gusta porque: Es imposible que no queramos parecernos a ella, con su mirada penetrante y su cuerpo de vértigo”</p> <p>“Nos gusta porque: mezcla juventud y madurez, inocencia y maldad arrolladora”</p> | Alabanzas a dos actrices por su físico y por lo que éste transmite. En esta sección, en la que también se alaba a otro actor por su cuerpo, se manifiesta la máxima de que las mujeres famosas son iconos a los que las mujeres corrientes deben aspirar a parecerse, para conseguir a un hombre como los actores, cantantes y modelos que abundan entre este tipo de contenidos. |
| 86 | Bichejos fascinantes | | Se menciona que la actriz Hilary Swank organizó una gala benéfica en pro de la adopción de perros, pero se dedica más atención a frivolar sobre los famosos y famosas que participaron. |
| 90-91 | La otra cara de los famosos | | Se destaca el sentido del humor de la actriz de Juego de Tronos Lena Headey, así como su activismo animalista y a favor de las parejas homosexuales. Sin embargo, concluyen el artículo mencionando “el tipazo que luce Lena a sus 41 años”. |
| 94 | Vaya semanita | | Citan la coronación de una joven de 20 años como chica Entrevistada para protagonizar una de sus portadas. Se menciona que es estudiante de Odontología y especialista en coctelería profesional, pero esas no fueron las razones por las que fue condecorada. |
| 96 | Cotilleos a gogó | “Conseguir unos muslos tan tersos y estupendos como los de J.Lo.” | Se trata de una columna irónica que da por hecho que todas las mujeres desean eliminar la celulitis, pero que es un imposible. La mención a Jennifer López se debe a que ella se trata sus piernas con una crema de polvo de diamantes. |

COMENTARIOS NEGATIVOS SOBRE MUJERES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|--------------------------------------|--|---|
| 24-27 | Especial pezuñas | | Con la expresión “Aarg”, Cuore destaca los “defectos” de las famosas, en este caso por “Calzado inadecuado, dedos torcidos, heridas, cardenales, falta de limpieza y de una buena pedicura”, lo que supone que las famosas sólo deberían enseñar sus pies cuando parezcan tan lisos y uniformes como si fuesen cerámica. Sugieren el uso de piedra pómez, crema hidratante y pintauñas, pues consideran que es una aberración enseñar las uñas de los pies sin pintar. |
| 33 | La semana en imágenes | “Propósito Cuore: Descubrir si la artista estaba ensayando para los próximos carnavales, o si sólo quería dar la nota –más de lo que o hace normalmente-.” | La cantante Lady Gaga apareció vestida con un “disfraz de erizo de mar que se hinchaba y deshinchaba a su antojo”, lo cual desata en Cuore la crítica por no aparecer con un estilismo más apropiado para una mujer adulta. |
| 36 | Noviómetro | “La lista de conquistas de la actriz es tan extensa que necesitaríamos varios números” “Revolcón con el extravagante fotógrafo” “LiLo había pagado para tener sexo con él” “Es lo más parecido a un novio que ha tenido últimamente” | La promiscuidad no está valorada positivamente en las mujeres, máxime en famosas. De este modo, la lista de parejas y encuentros sexuales de la actriz Lindsay Lohan se enumera en tono mordaz. Pagar por mantener relaciones sexuales se contempla como algo indigno. Se desprecia cualquier tipo de relación no heteronormativa. |
| 42-43 | Por la boca mueren los famosos | “Hay veces que las celebrities deberían pensarlo dos veces antes de hablar. ¡Calladitas están mucho más guapas!” “Nos llama poderosamente la atención que pongas tantas pegadas para besar a Jennifer... habiéndote morreado antes con Miley, que debe de saber | Entre las frases que recopilan, algunas son de hombres, pero no tienen connotaciones negativas sobre sí mismos, sino que en su mayoría se refieren a mujeres. Sugerir que “calladitas están mucho más guapas” da a entender que el único fin de esas mujeres es exhibir su belleza. La frase del actor se dirige a atacar la higiene bucal de la actriz Jennifer Lawrence, pero la aprovechan para menospreciar a la cantante Miley Cyrus. Aprovechan otras dos citas más, una del presentador e Pablo Motos y otra |

| | | | |
|-------|-----------------------------------|---|--|
| | | <p>a cenicero de bingo”</p> <p>“No sabíamos que te habían llamado para protagonizar un anuncio de compresas”</p> <p>“¡Anda, como yo! ¿Y tú sobre qué? Yo sobre cómo voy a trabajar, ir a por los niños, pasar por la tintorería, comprar leche y huevos, poner una lavadora... ¿Sigo?”</p> <p>“¿Pero sabes leer?”</p> | <p>de la propia Lawrence, en la que explica que podría permanecer soltera toda su vida, para insistir en la crítica contra su aliento. Se refieren a una reflexión de la actriz Blanca Suárez, al parecer no resulta apropiado pararse a pensar de forma abstracta.</p> <p>La modelo y actriz Gisele Bündchen dijo que se levanta todos los días a las cinco y medita durante 20 minutos. Cuore deduce que la vida de las famosas es sencilla y vacía de preocupaciones, y la redactora expresa su resquemor hacia la doble jornada de las mujeres trabajadoras casadas y con hijos. Crítica capacitista hacia la adolescente Willow Smith, la cual aseguró que estaba “leyendo física cuántica”, por lo que probablemente quiso decir “sobre física cuántica”. Acto seguido la llaman indirectamente tonta aprovechando otra cita emitida por su hermana.</p> |
| 43 | Instagram | “selfies poco favorecedores” | Juzgan el aspecto de la cantante Miley Cyrus en los autorretratos que publica en la red social Instagram. |
| 43 | Rumorazzi | “María sigue en el papel de cara de sosa y apenada, ¡con lo guapita que es esta chica y se empeña en tener la mirada ausente!” | El fotógrafo Enric Bayón critica el aspecto de la actriz María Valverde, quien al parecer no gesticula a su gusto. |
| 52 | Cuore Moda | “El look de Nicole es demasiado veraniego para este bolso” | Al parecer también existen normas arbitrarias respecto a los bolsos, algunos se pueden llevar sólo con ropas invernales y otros sólo con ropas veraniegas. |
| 66-67 | Menuda fauna Las peor vestidas | “Casi todas pecan por exceso: de volumen, de atrevimiento, de destellos...” | Critican a varias famosas por sus atuendos. Entre ellas, a la cantante Mónica Naranjo la acusan de “pasarse de diva”, de estar a punto de enseñar los pezones y de vestir demasiado exagerada para su “voluptuosa figura”, pues la cantante no posee el cuerpo normativo que suelen exhibir las mujeres alabadas por Cuore. Juzgan su atrevimiento, a pesar de que en otras ocasiones incitan a sus |

| | | | |
|-------|----------------------|--|---|
| | | <p>“ni enseña, ni resulta seductora, ni acaba de sentarle bien. ¡El vuelo de la falda le hace silueta tubo!”</p> <p>“Me lo ha prestado Mónica Naranjo y me está enorme. Ups...”</p> | <p>lectoras a ser atrevidas. De nuevo, los límites arbitrarios que parecen ser de dominio común pero que no están claramente definidos.</p> <p>Refiriéndose a un vestido que luce la actriz Reese Witherspoon, y que podría haber aparecido igualmente en la sección de “mejor vestidas”, es criticado principalmente por el aspecto con el que las redactoras ven a la actriz.</p> <p>Referencia casi gordofóbica hacia Mónica Naranjo, pues aparece una famosa llamada Alexa Chung, de delgadez normativa, con un vestido que le queda holgado.</p> |
| 68-69 | Aarg | <p>“A Sara Carbonero (33) se le ha olvidado una norma básica: jersey finito oscuro... ¡nunca con sujetador blanco! Y si va a estar rodeada de flashes, debería tener el doble de cuidado. Claro que el género masculino dirá eso de: “Gracias, Sara”.”</p> | <p>La presentadora posa en una foto en la cual se intuye su sujetador blanco bajo su jersey, algo que Cuore considera de muy mal gusto y que, con un pensamiento muy heteronormativo, hace las delicias de los varones.</p> <p>También se juzga una fotografía de la actriz Teri Hatcher a la que se le nota ligeramente una mancha de sudor en la axila de su jersey. Una condición tan natural y humana como despreciable para Cuore.</p> |
| 86-87 | Bichejos fascinantes | <p>“Si es que hasta nos parecemos...” “Cuando decidí llamarme Pataslargas se cubrió de gloria”</p> | <p>Califican a la actriz y cantautora Emily Rossum de “pataslargas”, pues través de unos globos de cómic recrean el pensamiento del perro que adopta la actriz e insinúan que ese es su nombre, a lo que ella responde de la misma forma “Si es que hasta nos parecemos...”</p> |
| 89 | Cuoretiempos | <p>“Juana Acosta Esta chica es puro estilo en Velvet, pero a veces, en la vida real, patina...”</p> | <p>Se refieren precisamente al vestido con el que aparece en la sección “¿Quién lo lleva mejor?” Donde no se insinuaba para nada que fuese un atuendo erróneo.</p> <p>Otros tres comentarios similares sobre tres famosas distintas.</p> |
| 92 | Última hora | <p>“Vicky escogió el mismo vestido que en la gala de Mel pero en negro, lo que obligó a David a ponerse un traje oscuro”</p> | <p>Muestran a la cantante Victoria Beckham como la voz cantante en su pareja y quien ordena cómo debe vestirse su marido.</p> |

COMENTARIOS POSITIVOS SOBRE HOMBRES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|--------------------------------|---|---|
| 3 | Sumario | “¡Torsazo!” “Macizorro” “Ha demostrado su pericia sobre la tabla” (Sobre Michael Fassbender) | Aparentismo Exalta habilidades físicas |
| 16 | Actualidad | “Los dos guapos más deseados del panorama nacional” | Se destaca también el éxito de sus últimos proyectos. (Sobre Dani Martín y Álex González)Aparentismo |
| 30 | La semana en imágenes | “La serenidad del campeón” | Sin menciones a su aspecto, tratan solamente el ámbito profesional. Alaban su capacidad para encajar las críticas. (Sobre Lewis Hamilton) |
| 35 | La semana en imágenes | “Guapo siempre” (Mickey Rourke) | En verdad se trata de una alusión al amuleto que luce Rourke, una fotografía de su perro con ese mensaje. |
| 38-41 | Entrevista | | Se exalta su condición de actor, la mención a su vida amorosa y familiar es muy colateral. |
| 43 | Por la boca mueren los famosos | “A mí sí que se me agita el corazón si pienso en dos semanas encerrada en casa... ¡contigo!” | A pesar de que esta sección se ocupa de criticar a personajes famosos por frases desafortunadas, en el caso del actor Álex González se usa su cita para reproducir la pasión de sus redactoras y lectoras por su atractivo. |
| 76-77 | Teleentrevista | “Alejo culmina un 2014 lleno de éxitos” “Rodrigo Guirao es otro de los guapos que veremos en la comedia” | Entrevista a Alejo Sauras en la cual se exalta, su actividad y sus éxitos como actor. No hay comentarios aparentistas sobre Alejo Sauras, pero sí esta mención a otro actor. |
| 78 | Serie adictas | “Nos gusta porque: Es un malo de ojos azules y cara de pícaro, pero con un corazón buenísimo. Además, es sexy hasta decir basta.” | Del actor Antony Starr se destaca su físico. “Un corazón buenísimo” resulta una descripción vaga, teniendo en cuenta que es poco probable que le conozcan realmente. Resultaría más acertado destacar sus dotes y facetas como actor. |
| 81 | Tele notis | “Uno de los cómicos más versátiles” | Destacan a Iñaki Urrutia por sus habilidades como monologuista. |
| 86 | Bichejos fascinantes | “Menudo papi macizo me ha tocado” | A modo bocadillo de cómic, se hace alusión al físico de Channing Tatum, |

| | | | |
|----|---------------|---|---|
| | | | en lugar de a su compromiso con la causa de la adopción de perros. En la siguiente página se abre otro bocadillo sobre otro de los perros para expresar que él también preferiría haberse quedado con Channing en lugar de con la actriz y modelo Olivia Munn, también activista de PETA. |
| 95 | Vaya semanita | “Son guapos a rabiar y triunfan en sus profesiones” | Que quede patente que en primer lugar y lo más importante, el jugador de fútbol y el actor de los que se habla, poseen la apariencia apropiada. |

COMENTARIOS NEGATIVOS SOBRE HOMBRES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|--------------------------------|--|---|
| 3 | Sumario | “Pero está más blanco que la leche” | El mismo actor al que alababan su físico, a lo que añaden un “pero” que desecha las afirmaciones anteriores. Crítica a la falta de perfección absoluta. |
| 26 | Especial pezuñas | “Con los pies más sucios que el palo de un gallinero” | El cantante Chris Martin es el único varón que aparece en esta sección que critica los pies de las famosas. En su caso, aparece descalzo y con la planta llena de suciedad. |
| 43 | Por la boca mueren los famosos | “Después de tantos años ya tiene que andar sola...” | Es la única crítica dirigida hacia un varón en esta sección supuestamente dedicada a frases dichas por famosos que les hacen quedar en ridículo. Se refieren a que el cantante David Bustamante asegura que aún duerme con la camiseta que llevaba cuando conoció a su mujer. |
| 43 | Rumorazzi | “Todo por la gala del sida, organizada por Miguel Bosé (rimelazo de Aarg)” | La organización de una gala contra el SIDA queda frivolidada hasta el extremo porque al redactor de la columna solo le interesa por su afluencia de famosos. Además, no falta el comentario aparentista que juzga que el cantante utilizase máscara de pestañas, quizá por su connotación femenina. |
| 69 | Aarg | “El asturiano no da una en sus cambios de pelo (...) ahora parece un perro de aguas (...) haznos un favor, vuelve a las rastas o rápate al cero” | Critican el estilismo del cantante Melendi y le sugieren cómo debería lucir el pelo en base a sus gustos, no a los del propio cantante. |

2. CUORE 449

PUBLICIDAD

| MARCA | NICHO DE MERCADO | ESPACIO QUE OCUPA | OBSERVACIONES |
|-------------------|---------------------------------------|---|---|
| Mustang | Calzado | Parte trasera de la portada | Sólo aparecen piernas, no cuerpos enteros. |
| Tupperware | Materiales para cocinar (jarra termo) | Mención breve (premio por un sorteo de cartas de lectoras) | |
| Just Dance | Videojuego | Mención breve (premio por sorteo de cartas de lectoras) | |
| Lidl | Supermercado | Media página impar, promoción por parte del equipo de redacción | Promocionan productos de próxima salida: auriculares y relojes |
| Deborah | Maquillajes | Media página impar, promoción por parte del equipo de redacción | Muestran artículos de maquillaje, y también se muestra un “pack de hombre”, pues el maquillaje es un artículo socialmente vinculado al género femenino únicamente. |
| Victoria’s Secret | Lencería | Reportaje | En verdad no son contenidos publicitarios. Se trata de una crónica sobre el desfile de la marca de lencería, de reconocimiento internacional en el mundo de la moda. Queda incluido en este apartado por la mención a la marca. |
| MasterCard | Tarjeta de crédito | Franja lateral derecha en página impar | |
| El Corte Inglés | Ropa | Doble página par e impar, con bazar incluido. | Del mismo modo que en el número anterior, aparece la misma modelo sosteniendo un aro de bolas navideñas, sin ningún fin más que el de poner rostro a la campaña navideña. |

| | | | |
|-----------------|--|--|---|
| Varias | Ropa | Reportaje con menciones a marcas, 3 páginas completas y media (de par a impar) | Citan las marcas de costura que visten las famosas en una gala, por tanto es improbable que sean contenidos pagados. |
| Dentiblanco | Blanqueador dental | Media página impar | “En sonrisas, se lleva el blanco” el color natural de la dentina no es blanco impoluto, pero vender la idea de que puede conseguirse fácilmente es un nicho de mercado perfecto. |
| True Scotch | Whiskey | Página impar completa | La publicidad aparece justo al lado de la página par que ocupa un reportaje sobre Miley Cyrus y Paris Hilton, en una fiesta |
| Forever Fashion | Kits de manualidades de moda, maquillajes, etc. Para niñas | Página impar completa | El anuncio se dirige a niñas para que fabriquen sus propias pulseras, se maquillen, se pinten las uñas, etc. Resulta curioso que el anuncio aparezca casi a continuación del de una marca de Whiskey. |
| Renfe | Trenes | Página impar completa | |
| Zas! | Productos de limpieza | Página impar completa | |
| Chic Place | Tienda de moda, hogar, joyas y regalos | Página impar completa | |
| Varias | Ropa, calzado y complementos | Bazar 14 páginas de par a impar. Sección Cuore moda: -Las mejor vestidas -Somos tu estilista -Luce tu lencería más sexy -¿Quién lo lleva mejor? -Cómpralo | Actrices, modelos y cantantes famosas, de idéntica normatividad corporal y raza blanca. El imperativo “cómpralo” no deja lugar a dudas de la intención promocional de los artículos que mencionan. La ropa calificada como masculina “necesita el contraste de complementos femeninos para brillar”. La división sexual en moda debe ser clara. |

| | | | |
|---------------------|--|---|--|
| Varias | Maquillaje, productos para cabello, etc. | Bazar 7 páginas de par a par, sección Cuore belleza: -Beauty paso a paso -Date un capricho 'low cost' -Antes del 'make-up' -Navidad imperial -Explosión de color | Colección de L'Oréal |
| Rowenta | Productos para el cabello | Publirreportaje página impar completa | |
| Varios | Películas y discos | Bazar página par completa | Resumen y recomendación de dos estrenos, un DVD y un álbum de música |
| Orange Nura | Tablet | Media página impar | Análisis y recomendación de la Tablet |
| Seat León | Coche | Media página impar | Análisis y recomendación del vehículo |
| Cuore | App | Autopublicidad franja derecha página impar | |
| Mortadelo y Filemón | Película | Página impar completa | |
| Woman | Revista | Página impar completa | |
| Varias | Abrigos | Mención en la sección de Horóscopo. | Recomiendan un abrigo a cada horóscopo. Se da por sentado que es el más apropiado según cada signo del zodiaco, pero no hay más información al respecto. |
| Varias | Tarot, astrología y adivinación | Franja lateral derecha en página impar | Cinco anuncios de diversas astrólogas que prometen respuestas y guía para solucionar los problemas. Todas a través de atención telefónica con prefijos 806, de acceso libre y sin regulación legal y en consecuencia altos costes para los/as consumidores/as. |
| Viajar | Revista | Página impar completa | |
| Cuore Beauty | Revista | Autopublicidad parte trasera de la contraportada | |
| BaByliss | Productos para el cabello | Contraportada completa | Aparece una mujer blanca con una inmensa melena lisa y brillante, sobre un fondo negro y diamantes. Belleza y lujo se equiparan. |

COMENTARIOS POSITIVOS SOBRE MUJERES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|--------------------------------------|--|--|
| 6-7 | Actualidad: desfile de ángeles | “Espectaculares” “Brillante” | Ensalzan el mérito de las modelos por conseguir desfilan con Victoria's Secret, pues en el mundo de la moda es “como para un actor recibir un Óscar”. Comentarios aparentistas a los que se suma un globo de cómic sobre una modelo más musculosa que el resto que reza “Soy el ángel cachas. Métete conmigo”, lo que parece ridiculizar su cuerpo. |
| 6-15 | Especial cu-cus | <p>“Blanca siempre nos ha gustado porque representa a la perfección el cuerpo de la española media”</p> <p>“Imperturbable, impertérrito, impasible, impávido, aplomado, firme e inalterable año tras año”</p> <p>“Hace casi una década RiRi tenía un trasero así de cuqui... pero ahora, directamente, está que se sale”. “Presumir de culete respingón siempre ha sido lo suyo... ¡Y ahora puede hacerlo más que nunca!”</p> <p>“Ha pasado de ser una chica flaquita del montón a lucir una silueta extra curvy. Eso sí, ella, feliz”</p> <p>“Ese pandero tenía todas las papeletas para acabar convirtiéndose en una mesa camilla, pero la joven empezó a trabajar</p> | <p>Esta sección intercala comentarios positivos y negativos. Analizan la evolución de los traseros de varias famosas, indicando si han cambiado para bien o para mal con el paso del tiempo.</p> <p>Sugieren que su aspecto normativo es correcto, pero tienen objeciones: “consigue lucir un trasero de infarto gracias a las fajas reductoras”</p> <p>Admiran el hecho de que el trasero de Beyoncé se haya conservado igual durante 12 años, y alaban que presumiese de él “cuando no se llevaban los pompis muy voluminosos”, lo que pone de relieve la arbitrariedad de las normas estéticas.</p> <p>Exaltan la evolución positiva del trasero de la cantante Rihanna.</p> <p>No queda claro que el comentario sea positivo por el apunte de “eso sí, ella, feliz”.</p> <p>Comentario positivo con tintes negativos por la forma en que exponen su desconfianza hacia la capacidad de la cantante a mantener un trasero firme (un prejuicio</p> |

| | | | |
|-------|------------------------------|--|---|
| | | <p>muy duro para desarrollar unos glúteos de impacto. Lo consiguió... ¡Y lo aseguró!" "¡Culazo!"</p> <p>"con un culillo pinturero que se ha convertido en el objeto de deseo de montones de hombres"</p> <p>"Sofía ha mejorado su estilo y su cuerpo con los años. ¡Y se ha ligado a Joe Manganiello!"</p> | <p>aparentemente basado en su origen latino). Exaltan el trabajo duro.</p> <p>Critican que en los comienzos de su carrera y con apenas 17 años, la actriz Úrsula Corberó tuviese "un cuerpo de nadadora (nada por delante y nada por detrás)" y que siga "siendo del tipo bicho palo", pero se lo perdonan por su esfuerzo trabajando sus glúteos y ser deseada por "montones de hombres"</p> <p>Perfeccionar el cuerpo, el estilo para vestir y conseguir a un hombre reconocido como atractivo son los tres pilares fundamentales para ser bien valorada en Cuore.</p> |
| 18-21 | British Fashion Awards | "Impactante", "Muy sexy" | <p>Aparecen las famosas que consideran mejor vestidas. Aprecian el éxito en su trabajo como actriz de la modelo Cara Delevigne.</p> |
| 26-29 | Especial hijos de las celebs | <p>"Auténtica poseedora de la belleza enigmática de su madre" "Versión mejorada de la top entre las tops"</p> <p>"Ireland se está abriendo paso como modelo e intérprete"</p> <p>"Solo ella desnuda a Grey". "La envidia de muchas"</p> <p>"¡La especie mejora con los años!"</p> <p>"Heredando la belleza de su madre" "Es una de las jóvenes más deseadas"</p> <p>"Su belleza es indiscutible"</p> <p>"Son las revistas y las firmas quienes se la rifan".</p> | <p>Alaban la belleza de la hija de la modelo Kate Moss.</p> <p>Sobre su madre, la actriz "Kim Basinger", destacan su belleza. De ella valoran sus opciones para triunfar.</p> <p>Exponen a la actriz Dakota Johnson como persona a la que se debe envidiar por su papel en el polémico éxito del film 50 Sombras de Grey. Exaltan la belleza de la hija de la top model Cindy Crawford.</p> <p>Comentarios aparentistas con los que justifican que sean las revistas y las marcas quienes apuesten más por la hija del actor Sean Penn, restando importancia a sus papeles como actriz.</p> |
| 30 | La semana en imágenes | <p>"Tonificada"</p> <p>"Sigue siendo un ángel"</p> <p>"Sigue teniendo un</p> | <p>Comentarios aparentistas que destacan únicamente la figura de Heidi Klum, a quien ponen en el punto</p> |

| | | | |
|-------|------------------------|---|--|
| | | cuerpo de infarto” “Presumió de silueta” | de mira por tener 41 años. |
| 32 | La semana en imágenes | “Un acto realmente precioso” | Alaban la labor humanitaria de Paris Hilton. |
| 36 | La semana en imágenes | “Adriana vive uno de sus mejores momentos, tanto en lo profesional como en lo personal” | Destacan que desde verano mantiene una relación con un compañero de reparto de una película. |
| 39 | Fábrica de celebrities | “Tan glamourosa como siempre, ella presume de barriguita en la red carpet” | Exaltan a las famosas que van a ser madres, y en este caso con un comentario aparentista. |
| 40 | Entrevista | “Feliz con el momento profesional que vive” “La pelirroja de moda” “Icono de estilo codiciado por las firmas de moda y belleza” | Destacan el éxito profesional de Jessica Chastain pero posicionan por encima de él la necesidad dela actriz de ser madre. Aparentismo. |
| 46-47 | Las mejor vestidas | “Muy sexy” “Elegancia élfica” “Curvas perfectas” “Presumió de cuerpazo” | Alaban la figura de Scarlett Johansson después de haber dado a luz. Son curvas perfectas porque hay curvas aceptadas y curvas rechazadas en la norma estética. |
| 55 | ¿Quién lo lleva mejor? | “El estilazo que desprende la ex Spice” | El estilo es una norma estética arbitraria. |
| 80 | Serie adictas | “Sus facciones transmiten inocencia y ternura. Es una actriz con muchísimos recursos” | Destacan su profesionalidad, pero también ese rasgo de su físico. |
| 88 | Bichejos fascinantes | “Es toda una experta” | Alaban el gusto de la modelo Jessica Hart para elegir ropa para sacar a pasear a su perro, al cual también viste a la moda. |
| 94-96 | Vaya semanita | “Derrochó naturalidad y belleza” “Presumir de un físico envidiable” “Presume de tipazo” Espacio “El Guau”: “Volcada con su faceta solidaria” “Volvió a deslumbrar presumiendo de barriguita sin renunciar a la sensualidad” | Exaltación de la apariencia Aparentismo Alaban la labor humanitaria de Victoria Beckham. Destacan la apariencia de la actriz Blake Lively por su embarazo. Parece que resulta sorprendente que una mujer pueda lucir buen aspecto según sus normas estéticas si la barriga está abultada. |

COMENTARIOS NEGATIVOS SOBRE MUJERES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|------------------------|--|---|
| 3 | Sumario | “Niña de la curva” “Dándose un remilgado – y grimoso- beso en los labios” | Se refieren a la modelo Cara Delevigne, que aparece dándole un beso al diseñador Karl Lagerfeld, lo que califican de “besos aarg”, pero sólo la juzgan a ella, no a él. |
| 7 | Flash de la semana | “Soy el ángel cachas. Métete conmigo” | No es un comentario puramente negativo, pero se refiere al físico de la modelo más corpulenta que aparece en el reportaje sobre el desfile Victoria’s Secret. |
| 8-15 | Especial cu-cus | <p>“Declive” “Con 21 añitos, la Mother Monster tenía el trasero muy bien puesto y respingoncillo, pero con el paso de los años se ha ido erosionando y tiene más cráteres que la superficie lunar” “Con los años ha pasado a tener celulitis para dar y regalar”</p> <p>“Con el mismo culocarpeta” “Su culete es un pellejito”</p> <p>“Su culo es como su cara... una pandereta”</p> <p>“Cuerpo de nadadora (nada por delante y nada por detrás)” “Del tipo bicho palo”</p> <p>“Es la más alta y la más oronda de las Kardashian” “Podría ser camarera y no necesitaría barra para poner las copas... ¡la lleva puesta!”</p> | <p>Crítica mordaz a los glúteos de la cantante Lady Gaga por tener celulitis. En la fotografía aparece en una pose de baile y apretando los glúteos, lo que en todas las mujeres produce surcos. Patologizan la celulitis, siendo que es un factor anatómico que tienen la mayoría de mujeres del mundo.</p> <p>La falta de curvas supone también un problema para Cuore.</p> <p>Después invierten la crítica en positiva porque aluden al físico de la actriz como objeto de deseo de los hombres.</p> |
| 18 | British Fashion Awards | “Sí, me he dormido en la limusina. De ahí mis pelos de loca...” | Utilizando el recurso de los globos de cómic, critican el pelo despeinado de Poppy Delevigne. |
| 22 | Fiesta Moschino | “Volvió a liarla con su modelito y sus poses” “La cantante acudió con | Actuar fuera de la norma es reprochable. Sugieren que la cantante Miley Cyrus |

| | | | |
|-------|--|---|---|
| | | su flamante novio, Patrick Schwarzenegger (21), pero no posaron juntos en el photocall, ni durante la cena y posteriores copas. Aunque ella sí lo hizo con el resto de invitados...” | no actuó como debería por no haber posado con su novio y sí con el resto de invitados. |
| 37 | La semana en imágenes | <p>“Busca en YouTube “escopeta de maquillaje de Homer” y entenderás de dónde ha salido mi look”</p> <p>“Como si fuera una versión femenina del hombre de hojalata”</p> <p>“Sobre el escenario simuló fumarse un cigarrillo de la risa... ¿será ese el motivo de semejante pinta?”</p> | La cantante Miley Cyrus siempre es criticada por sus estilismos y su forma de actuar, pues se mantiene completamente al margen de las normas de decoro que Cuore alaba en otras famosas. |
| 68-69 | Menuda fauna: Las peor vestidas de la semana | | La sección completa critica el estilismo de siete mujeres de fama reconocida y tan sólo el de un hombre. |
| 70-71 | Aarg | <p>“La gente ya no tiene miedo a la niña de la curva, lo que intimidan ahora son las curvas de la socialite y la amenaza de sus pezones de traspasar la camiseta y sacarte un ojo”</p> <p>“Enseñar bragota”</p> <p>“Las carnes se han abierto paso por motivos de supervivencia”</p> <p>“Unos pezones como... ¿dedos de mono?, ¿timbres de mansiones?, ¿percheros para abrigos de lana? Tú eliges.”</p> | <p>Critican a Kim Kardashian por vestir un jersey a través del cual se perciben sus pezones, y, de paso, el tener el cuerpo excesivamente curvilíneo. La crítica no es en contra de los pantalones rotos, pues en la página 88 exponen como ejemplo de buena elección en su ropa a una modelo que viste también pantalones rotos, pero más delgada.</p> <p>Que se vea un fragmento de ropa interior se considera deleznable. Una famosa viste pantalones con agujeros y la critican aludiendo al volumen de su cuerpo.</p> <p>Crítica a una mujer que al agacharse deja ver sus pechos, de modo que hacen comparaciones mordaces sobre sus pezones.</p> <p>De 6 personas a las que juzgan por sus “descuidos”, sólo un varón.</p> |

COMENTARIOS POSITIVOS SOBRE HOMBRES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|------------------------------|--|---|
| 22 | Fiesta Moschino | “Flamante novio” | Adjetivo para referirse a la pareja de la cantante Miley Cyrus, a la cual critican por su actitud en el mismo artículo. Parece quedar marcada una jerarquía de género en la que él por sus atributos se encuentra por encima de ella, que consideran que no sabe comportarse. |
| 26-28 | Especial hijos de las celebs | “El talento de su padre” “La edad del pavo muy bien llevada” “Es el joven que ha enamorado a la firma Saint Laurent” “El terror de las nenas (que van al cole)” “Familia de guapos” “Genética prodigiosa” “Podría ser el padre de nuestros hijos sin problema” | Alaban a Alec Baldwin como actor. Críticas positivas hacia los hijos de la familia Beckham. La mayoría de comentarios positivos de esta sección son aparentistas. |
| 34 | La semana en imágenes | “Cuerpo romano” “Aunque su pelo no es el que mejor le sienta, sus abductores y su corpulencia lo han delatado” | Aparentismo |
| 78 | Teleentrevista | “Su pasión por los coches antiguos, su calma hablando y su profunda voz, la integridad que imprime a su profesión” “Personalidad 100% auténtica” “Cercano” “Su naturalidad” | Utilizan atributos positivos del líder del programa de televisión español House of Cars para argumentar su éxito. |
| 80 | Serie Adictas | “Es un actor de gran solera y talento le sobra” “Sus marcadas facciones y sus ojos vivos y expresivos le otorgan una fuerza increíble” | Éxito profesional Aparentismo |
| 84 | Con las manos en el tupper | “¡Y luego lo deja todo bien limpiito!” | Admiran que un chef, hombre, limpie después de cocinar. |
| 92-93 | La otra cara de los famosos | | Destacan las virtudes del actor Billy Bob Thornton, que aparenta ser un “chico duro”, pero realmente es dulce y solidario. |

COMENTARIOS NEGATIVOS SOBRE HOMBRES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|--------------------------------|--|--|
| 20 | British fashion awards | “Me he caído en una marmita de bótox” | Bocadillo tipo cómic con el que señalan la rigidez facial de un diseñador, fruto del uso de la cirugía estética. |
| 44 | Por la boca mueren los famosos | “Tienes cara de extraterrestre” | Críticas al aspecto |
| 68 | Las peor vestidas | | El único varón que incluyen es el actor Ian McKellen, por vestir un atuendo con unos estampados que consideran más propios de unas cortinas. |
| 70 | Aarg | “No pongas cara de tolai” | Michael Keaton es el único varón que aparece en esta sección y lo hace por llevar restos de pintalabios rojo alrededor de la boca por darse “el lote con una jamelga”, utilizando este sustantivo como una calificación irrespetuosa de una mujer. |
| 95 | Mininotis | “El aarg” “El exceso de alcohol le jugó una mala pasada a Gérard Depardieu” | Tachan el comportamiento del actor por pasarse en el consumo de alcohol. |

3. CUORE 450

PUBLICIDAD

| MARCA | NICHO DE MERCADO | ESPACIO QUE OCUPA | OBSERVACIONES |
|-------------------------------|---------------------------------|--|---|
| Halloween | Perfume | Cara trasera de la portada, completa | Imagen de una mujer de aspecto infantil, inexpresiva y con la piel totalmente uniforme, sin imperfecciones. |
| Angulas Aguinaga | Alimentos de pescado | Mención como premio de la sección de cartas de lectoras | |
| Bissú | Bolso | Mención como premio de la sección de cartas de lectoras | |
| Nails Factory | Tratamientos y esmaltes de uñas | Página impar completa, promoción por parte del equipo de redacción | |
| El Corte Inglés | Ropa | Doble página completa, par e impar | Mujer joven, blanca y sin imperfecciones posando con un abrigo de pelo y un vestido corto |
| Braun | Depilación | Página impar completa | Rostro de mujer joven, blanca y sin imperfecciones (Jessica Alba). "Combinación perfecta para liberar tu piel de toda imperfección": el vello es un elemento natural del rostro, pero se califica de "imperfección". |
| El club de los incomprensidos | Película | Media página, franja vertical, impar | |
| Master Card | Tarjeta de crédito | Franja vertical en página impar | |
| Tampax Pearl | Tampones | Página impar completa | Patologiza la menstruación y se ofrece como solución para que a pesar de ella, se pueda seguir una vida normal. Dos modelos blancas, delgadas, sin imperfecciones. |
| Renfe | Trenes | Página impar completa | |
| Varias | Ropa y complementos | 15 páginas, de par a par, sección completa de | Uso de mujeres famosas como referencia de |

| | | | |
|------------------|--|--|--|
| | | Cuore Moda | estilismo y recomendación de marcas que imitan sus vestuarios. |
| Lidl | Línea de cabello Britney Spears | Página impar completa | Uso de una famosa como referente de calidad |
| Varias | Productos para el cabello y las uñas | 4 páginas de par a impar. Sección completa Cuore Belleza. | "Feminidad absoluta" |
| Varias | Varias de ocio | 4 páginas completas de par a impar. "Cuore navidad ocio" | Propuestas de regalos navideños |
| Varias | Moda | Doble página par e impar. "Cuore navidad moda" | Propuestas de regalos navideños. |
| Varias | Belleza | Doble página par e impar. "Cuore navidad belleza" | Propuestas de regalos navideños |
| Varias | Cine, música, libros y un coche | Doble página par e impar, sección "Agenda" | El coche tiene un coste superior a 35.960€, muy elevado. |
| App de Cuore | App | Fragmento en esquina inferior derecha de página impar. Autopublicidad. | |
| Energy System | Móvil | Página impar completa | Dos personas que lo usan se exponen como gente de éxito profesional a pesar de no ser famosas. Consumo de productos = éxito |
| Microplane | Rallador de queso | Mención en sección de cocina "Con las manos en el tupper" | |
| Chic Place | Tienda de moda, hogar, joyas y regalos | Página impar completa | |
| Varias | Tarot, astrología y adivinación | Franja lateral derecha en página impar | Cinco anuncios de diversas astrólogas que prometen respuestas y guía para solucionar los problemas. Todas a través de atención telefónica con prefijos 806, de acceso libre y sin regulación legal y en consecuencia altos costes para los/as consumidores/as. |
| Keenwell | Crema | Página impar completa | Mención a la ciencia para legitimar la efectividad del cosmético. |
| Ginebra para dos | Libro | Mención en columna | Es el libro de la redactora |

| | | | |
|--------------|---------|--|--|
| | | "Cotilleos a Gogó" | de la columna = autopromoción |
| Cuore Beauty | Revista | Página impar completa, autopublicidad | |
| Crea-m | Crema | Cara trasera completa de la contraportada | Cuore ofrece descuento para su compra |
| Beefeater | Ginebra | Contraportada completa | |

COMENTARIOS POSITIVOS SOBRE MUJERES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|---------------------------------|--|---|
| 6-13 | Especial coetáneos | <p>“La italiana sigue siendo una mujer despampanante que despierta pasiones entre el género masculino”</p> <p>“Su candidez nos conquistó”</p> <p>“Sigue conservando esa cara de niña buena”</p> <p>“Llevar casada con Will Smith (46) más de 15 años es el mejor tratamiento de belleza”</p> <p>“No sabemos qué pacto ha hecho Paula ni con quién, pero seguro que merece la pena con tal de lucir tan estupenda a los 37 años”.</p> | <p>Es el nivel de deseo que despierte entre los hombres lo que otorga a una mujer la virtud del atractivo.</p> <p>A mayor apariencia de juventud, mayor virtud.</p> <p>No es la primera vez que Cuore alude a la pareja masculina de una mujer para conservar buen aspecto, en el número anterior utilizaban un bocadillo de cómic con la actriz Meryl Streep que rezaba “¿Los toyboys hacen que tengas un cuerpo así?”</p> |
| 16 | Gala Jingle Ball 2014 | <p>“La cantante del momento”</p> <p>“Volvió a demostrar su talento en el escenario”</p> | Alaban las cualidades como cantante de Taylor Swift. |
| 19 | Premios 40 Principales | <p>“Pareja de guapos”</p> <p>“Triunfadora”</p> | <p>Refiriéndose a un actor y una modelo que entregaron uno de los premios.</p> <p>Aplauden el logro de 4 premios por parte de la cantante Malú.</p> |
| 22-25 | Especial fundaciones solidarias | | Destacan las diversas labores humanitarias de Eva Longoria, Drew Barrymore, Angelina Jolie, Alicia Keys, Lady Gaga, Shakira y Charlize Theron. |
| 28 | La semana en imágenes | <p>“Tipazo exprés”</p> <p>“La actriz luce cuerpo en bikini siete meses después de dar a luz”</p> | Cuore alaba el físico de una famosa que tuvo un hijo y que no le ha dejado ninguna secuela en el aspecto físico, por el contrario aplauden la forma en que se le marcan los músculos abdominales. También ofrecen la receta para conseguir su cuerpo, que se fundamenta en practicar cuatro deportes diferentes. |
| 32 | Parejas | “Espectacular modelo” | De físico admirable. |
| 35 | Entrevista | “Es una de las actrices | La belleza en Cuore se mide por |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| | | <p>más guapas del panorama hollywoodiense actual y está en la lista de las más sensuales”</p> <p>“Sus fans masculinos sí la ven absolutamente irresistible”</p> | <p>comparación, posicionando a una actriz como una de las “más guapas” establece una jerarquía en la que no cabe la heterogeneidad.</p> <p>Sin mención a las personas que pueden sentirse atraídas por ella sin pertenecer al género masculino, se invisibilizan colectivos.</p> <p>Se destaca el veganismo de la actriz como una dieta para mantenerse estupenda después de haber tenido un hijo, e incluso se cita a la organización PETA por su lista de famosas veganas más sexys, pero el veganismo ni es una dieta ni un modo de vida para aparentar más bella, sino una conciencia ética.</p> |
| 40-41 | Las mejor vestidas | | Alaban el gusto por la moda de varias famosas al elegir sus conjuntos. |
| 54 | Cuore moda: el armario de Jennifer Lawrence | <p>“La naturalidad de Jennifer Lawrence (24) se traspasa a su estilo”</p> <p>“Acierta siempre”</p> | Los precios de las prendas que viste la actriz oscilan entre los 564 y los 3.480 euros. Alaban su gusto por la moda. |
| 78-79 | Teleentrevista | <p>“Dicharachera”</p> <p>“Sensualidad”</p> | |
| 80 | Serie adictas | <p>“No hay diccionario de sinónimos que nos ofrezca los adjetivos suficientes para hacerle honor a su magnetismo y fuerza en la pantalla. Es una actriz estupenda”</p> <p>“Está magnífica y no podemos decirlo suficientes veces”</p> | Alaban la labor como actriz de Gillian Anderson en la serie La Caza. |
| 88 | Bichejos fascinantes | “Emmy Rossum está imparable profesionalmente” | Uno de los pocos comentarios que se pueden observar sobre la vida profesional de una famosa. |
| 95 | Vaya semanita | “Martina, solidaria” | Se alaba la labor solidaria de la modelo Martina Klein |

COMENTARIOS NEGATIVOS SOBRE MUJERES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|--------------------------------|--|---|
| 3 | Sumario | <p>“La tipa despatarrada en el escenario”</p> <p>“Seguridad, bajen a la niña de El exorcista de aquí”</p> | Critican a una bailarina que durante el concierto del cantante Pablo Alborán efectuó ejercicios de contorsionismo en el escenario. |
| 6-13 | Especial coetáneos | <p>“Los excesos de Gaga se notan...”</p> <p>“Cuando llegas al medio siglo solo hay dos opciones: ser una cincuentona o ser una cincuentañera”</p> <p>“Sus extravagantes atuendos levantan... más risas que otras cosas”</p> <p>“Adele podría pasar por la madre de RiRi”</p> <p>“Ha pasado de ser la reina de la fiesta a tener dos hijos en apenas dos años... y eso se tiene que notar.”</p> <p>“Su exuberante forma de vestir no contribuye demasiado a quitarle años”</p> <p>“Paula cumple años y acumula experiencias, pero es Maggie la que envejece por las dos”</p> <p>“Estar tan expuesta a los flashes quema... en el sentido más estricto de la palabra”.</p> | Afirman que la actitud y la forma de vestir y peinarse es clave para marcar la diferencia de apariencia, consideran que Adele aparenta más años porque viste de forma menos sugerente que Rihanna, y su cuerpo no es normativo. |
| 16 | Gala Jingle Ball 2014 | “Rita y Pharrell fueron los menos estilosos” | |
| 38-39 | Por la boca mueren los famosos | “Una cosa es estar turrón y otra que el turrón se instale en tu | Juzgan el gusto de la actriz Úrsula Corberó por el turrón y advierten de la capacidad de este dulce para hacer |

| | | | |
|-------|-------------------|--|---|
| | | trasero” | engordar, a pesar de que en el número anterior la criticaron precisamente por tener pocas curvas. |
| 68-69 | Las peor vestidas | | Se critica el mal gusto para vestirse de varias famosas. |
| 70-71 | Aarg | <p>“De qué sirve pensar con detenimiento el look, pasarse la mañana en la peluquería y subirse en unos tacones imposibles, si luego, en el photocall, ¡te sale una chepa de la nada!”</p> <p>“Para ayudar al colectivo de barrenderos de Londres a dejar la ciudad impoluta”</p> <p>“Es modelo, pero viendo sus patillas podría tener otras profesiones vieja rockera, bandolera, rabina...”</p> <p>“Pose propia de una tortuga al borde del precipicio”</p> | <p>Todo el esfuerzo para conservar una apariencia perfecta se va al traste si en una foto se descuida la pose.</p> <p>Atacan la elección de la actriz Lindsay Lohan de usar pantalones acampanados que arrastran por el suelo.</p> <p>El vello de las patillas está mal considerado en una mujer.</p> <p>La modelo Ariadne Artiles aparece estirando el cuello y lo señalan como algo impropio para aparecer en una fotografía.</p> |
| 95 | Vaya semanita | “Miley, a muñeca abierta” | La cantante Miley Cyrus subió a su perfil de Instagram una imagen de su muñeca en plena operación, por lo que Cuore la califica con un “aarg”. |

COMENTARIOS POSITIVOS SOBRE HOMBRES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|---------------------------------|--|---|
| 6-13 | Especial coetáneos | <p>“La pasión por el deporte y la vida sana del actor hacen que parezca un veinteañero”</p> <p>“El australiano ha utilizado sus superpoderes para mantener a raya los signos del envejecimiento”</p> <p>“Sus rasgos aniñados y su cutis de bebé le restan años”</p> <p>“Rejuvenecer su aspecto como ha hecho Christian Bale”</p> <p>“Con esa planta ¡cualquiera se siente una princesa o una aristócrata a su lado!”</p> <p>“Bruce sigue teniendo su puntito ¡y su puntazo!”</p> <p>“Los años solo hacen que el actor de Django desencadenado esté cada vez más guapo”</p> | <p>El deporte y la vida sana parecen un recurso cuya única motivación sea la apariencia.</p> <p>Eligen a Chris Hemsworth a pesar de calificar en positivo a ambos actores, probablemente por sus rasgos: ojos azules, pelo rubio y corpulencia.</p> |
| 16 | Gala Jingle Ball 2014 | “El ex Jonas Brothers y los chicos de 5 Seconds of Summer fueron los más deseados por las féminas” | |
| 19 | Premios 40 Principales | “Pareja de guapos” | Refiriéndose a un actor y una modelo que entregaron uno de los premios. |
| 21 | Actualidad | “Aunque no se aprecie su cuerpazo con tanta ropa, últimamente el actor está a tope con el ejercicio” | Aparentismo |
| 22-25 | Especial fundaciones solidarias | | Alaban a Antonio Banderas, Ben Stiller, Brad Pitt, Marc Anthony, Mark Wahlberg y Elton John sus actividades solidarias por diversas causas. |

| | | | |
|-------|-----------------------------|---|---|
| 26 | La semana en imágenes | <p>“Tan sexy como de costumbre”</p> <p>“Está más buenorro que nunca”</p> <p>“Su chica, Sofía Vergara (42), aseguraba hace unos días en una entrevista que todavía se sorprende de lo sexy que es su novio”</p> <p>“¡Tiene que ser impactante despertarse al lado de este monumento”</p> | La noticia trata sobre una lesión del actor Joe Manganiello, pero en el cuerpo de la noticia se habla de poco más que de su atractivo. |
| 92-93 | La otra cara de los famosos | <p>“Cuesta imaginar que detrás hay un hombre comprometido con el prójimo y con el planeta”</p> <p>“Ha sido el más exitoso de todos”</p> | Alaban las cualidades profesionales del actor Ralph Fiennes, aunque también reservan un espacio para repasar sus conquistas amorosas, las cuales tratan con gran banalidad. |

COMENTARIOS NEGATIVOS SOBRE HOMBRES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|-----------------------|---|---|
| 6-13 | Especial coetáneos | <p>“Sus escarceos con las drogas no le han hecho ningún favor, y a día de hoy luce un aspecto bastante más envejecido que el de su coetáneo”</p> <p>“Más entradas que el Santiago Bernabéu, más arrugas que un Shar Pei y más canas que Richard Gere”</p> <p>“Ir pintada y peinada como una folclórica”</p> <p>“Podría haber aprendido algo del marido de Angelina Jolie (39)... al menos a vestirse como es debido”</p> <p>“Si antes de llegar a los 35 Guillermo ya tiene tanta escasez capilar, debería pensar en una opción más radical: ¡raparse la cabeza!”</p> <p>“Yo es que soy más de comer queso manchego que de ir al gimnasio”</p> <p>“Rowan es un actor estupendo, graciosísimo, entrañable y seguro que es una buenísima persona... pero atractivo, lo que se dice atractivo, pues como que no”</p> | <p>De entre las consecuencias de las drogas, el aspecto físico es el más leve, pero en el que Cuore hace hincapié.</p> <p>Las condiciones anatómicas propias de la edad son ridiculizadas.</p> <p>Bocadillo de cómic. No llevar una rutina deportiva que se perciba físicamente es satanizado.</p> <p>Y lo más importante para Cuore, que queda bien remarcado en este reportaje sobre la edad, es el físico.</p> |
| 16 | Gala Jingle Ball 2014 | “Rita y Pharrell fueron los menos estilosos” | |
| 71 | Aarg | “Asomaron unas entradas preocupantes que parecen no tener fin” | |

4. CUORE 451

PUBLICIDAD

| MARCA | NICHO DE MERCADO | ESPACIO QUE OCUPA | OBSERVACIONES |
|-----------------|------------------------------|---|--|
| El Corte Inglés | Ropa, complementos y gadgets | Doble página par (cara trasera de la portada) e impar completas. | Propuestas de regalos para navidad. |
| Selvert Thermal | Cosmético | Mención en sección de cartas de las lectoras | |
| Tupperware | Productos para la cocina | Mención en sección de cartas de las lectoras | |
| Lidl | Videojuego de karaoke | Media página impar, promoción por parte del equipo de redacción | Se dirigen a las lectoras en masculino genérico, algo que no sucede en otros contenidos de la revista. |
| iYogi | Tecnología | Media página impar, promoción por parte del equipo de redacción | No se sabe exactamente cuál es la función del aparato. |
| Varias | Ropa | 4 páginas de par a impar. Sección "Cuore moda": Las mejor vestidas, Somos tu estilista. | |
| Varias | Complementos | 4 páginas de par a impar. Sección "Cuore moda": La 'wishlist' para tu joyero. | |
| Varias | Ropa | 6 páginas de par a impar. Sección "Cuore moda": ¿Quién lo lleva mejor? y Cómpralo. | |
| Lidl | Ropa interior | | "Presume de interior", no se refiere a la forma de ser, sino a la lencería. Modelo joven, rubia, delgada y blanca. |
| Varias | Cosméticos y maquillaje | Doble página par e impar. Sección "Cuore belleza": Beauty paso a paso. | |
| Varias | Maquillajes | Página par completa (Cuore belleza) | |
| Varias | Esmaltes de uñas | Página impar completa (Cuore belleza) | |
| Varias | Varias de ocio | 4 páginas completas de par a impar. "Cuore navidad ocio" | Propuestas de regalos navideños |

| | | | |
|---------------------|--|--|--|
| Varias | Moda | Doble página par e impar. “Cuore navidad moda” | Propuestas de regalos navideños. |
| Varias | Belleza | Doble página par e impar. “Cuore navidad belleza” | Propuestas de regalos navideños |
| Varias | Cine, música, libros, gadgets y un coche | Doble página par e impar, sección “Agenda” | El vehículo tiene un coste superior a 27.900€ (BMW, marca de clase alta) |
| App de Cuore | App | Fragmento en esquina inferior derecha de página impar. Autopublicidad. | |
| Cuore + Maquillalia | Revista + maquillaje | Página impar completa. Autopublicidad | Llamamiento a las lectoras para completar una encuesta y poder ganar un set de productos de belleza. |
| Lunchboxes | Tuppers de aspecto retro | Mención en sección de cocina “Con las manos en el tupper” | Imagen de Rosie la Remachadora |
| Stilo | Revista | Página impar completa. Autopublicidad. | “Mujer real” |
| Varias | Tarot, astrología y adivinación | Franja lateral derecha en página impar | Cinco anuncios de diversas astrólogas que prometen respuestas y guía para solucionar los problemas. Todas a través de atención telefónica con prefijos 806, de acceso libre y sin regulación legal y en consecuencia altos costes para los/as consumidores/as. |
| Ginebra para dos | Libro | Mención en columna “Cotilleos a Gogó” | Es el libro de la redactora de la columna = autopromoción |
| Woman | Revista | Página impar completa | |
| Cuore Beauty | Revista | Cara trasera de la contraportada. Autopublicidad. | |
| Renfe | Trenes | Contraportada | |

COMENTARIOS POSITIVOS SOBRE MUJERES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|-----------------------------|--|--|
| 4 | Especial People Awards | <p>“Siempre sexy”</p> <p>“Sus curvas de infarto han dado frutos”</p> <p>“Galardonada con el título de la mujer más sexy del año, una distinción más que merecida”</p> <p>“Su vida personal no parece influirle en su carrera... hasta tal punto que ha sido nombrada celebridad del año”</p> | <p>Aparentismo, se exalta el aspecto físico</p> <p>Parece sorprenderles la separación entre el ámbito privado y el público.</p> |
| 18-19 | Actualidad | <p>“Físico explosivo, un gran sentido del humor, es directa y divertida, deportista y tiene la cabeza bien amueblada”</p> | <p>Se refieren a la presentadora Cristina Pedroche, sin embargo el reportaje en el cual se incluyen estos comentarios trata sobre el hecho de que se siente atraída por dos hombres.</p> |
| 33 | Entrevista | <p>“Osada, vulnerable, cautivadora”</p> <p>“Tiene la piel de porcelana y la voz suave, unos ojos azules enormes y una sonrisa dulce y permanente”</p> <p>“Se ha convertido en una de las actrices de cine más fascinantes y versátiles.</p> | <p>Exaltan cualidades de su personalidad, de su profesión y de su físico, pero no de su cuerpo.</p> |
| 38-39 | Las mejor vestidas | | <p>Se alaba el gusto para vestir de varias famosas.</p> |
| 46-47 | Quién lo lleva mejor | | <p>Se alaba el estilo a la hora de llevar un vestido por parte de algunas famosas y en comparación con otras que usan el mismo atuendo.</p> |
| 52 | El armario de Sienna Miller | <p>“La actriz británica es un referente de estilo a la hora de vestir”</p> | <p>Se continúa alabando el gusto por la moda.</p> |
| 92-93 | La otra cara de los famosos | <p>“su estilo, ya sea en el día a día o sobre la alfombra roja, siempre añade un plus de exquizez. No en vano Chanel la eligió como imagen”</p> | <p>Califican también a la actriz Audrey Tautou de sensual, es su estilo lo que destacan y no su personalidad ni su buen hacer profesional.</p> |
| 94-95 | Vaya semanita | <p>Naomi Campbell no ha perdido ni un ápice de su belleza y sensualidad.</p> <p>El guau: “desayuno solidario”</p> | <p>Aparentismo</p> <p>Alaban la labor altruista de varias famosas que se reunieron en un desayuno solidario para una fundación.</p> |

COMENTARIOS NEGATIVOS SOBRE MUJERES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|------------------------|---|---|
| 6-15 | Especial así no | | <p>Se trata de un reportaje completo de 8 páginas en el cual se juzga negativamente a varias famosas por la elección de su vestuario, maquillaje y peinados.</p> <p>Tachan el enseñar demasiado cuerpo mediante el uso de cortes y transparencias, el llevar trajes demasiado ajustados, vestuarios que parecen pijamas, el utilizar escotes demasiado exagerados (lo cual remite de nuevo a su primera norma, de no enseñar demasiado), el excederse al vestir demasiadas tendencias a la vez, experimentar con atuendos que consideran estrambóticos, llevar faldas extrañas, ropa que parece de carnaval, exceso de complementos, demasiado maquillaje y peinados exagerados.</p> <p>Para que Cuore ofrezca su aprobación en cuanto a estilismo, es necesario cumplir sus normas de origen completamente arbitrario, acertar en el contexto en que determinadas prendas están permitidas, y muy especialmente, cuidar la cuestión de enseñar demasiada piel.</p> <p>Todo se ofrece como consejos para las lectoras sobre cómo no deben actuar.</p> |
| 16-17 | ¡¡Guerra de traseros!! | “Para conseguir un culo carpeta estaría bien que dejara de inyectarse grasa de otras partes de su cuerpo para darle más volumen y de matarse en el gimnasio para conseguir más volumen en sus cuartos traseros” | Cuore habitualmente ensalza el hecho de que muchas famosas practiquen mucho deporte para conseguir cuerpos normativos, pero los excesos se ven castigados. Se satirizan las subidas y bajadas de peso y las modificaciones corporales a las que se someten las famosas para llevar al absurdo las normas de belleza. |
| 18 | Actualidad | “La presentadora confiesa que se pide para Reyes a Adam Levine y, al mismo tiempo, se deja ver ton | Juzgan a la presentadora Cristina Pedroche por haber comentado en una revista para la misma revista Cuore que el cantante Adam Levine iba a ser “el padre de sus hijos” aunque él todavía no lo sabe. Claramente fue un comentario satírico, pero Cuore lo aprovechó para |

| | | | |
|-------|--------------------------------|---|---|
| | | | <p>arremeter contra la presentadora al haberla visto coqueteando con un futbolista.</p> <p>Resulta destacable el hecho de que la noticia se fundamente en la necesidad de la presentadora de elegir a uno u otro hombre, sin espacio a posibilidades poliamorosas, ni siquiera a que más de un hombre le pueda gustar a la vez. Todo teniendo en cuenta que la parte de Adam Levine está construida sobre un simple comentario humorístico.</p> |
| 23 | Especial parejas dañinas | “Mariah siempre ha sido una mujer muy <i>dominante</i> y caprichosa” | Exponen a la cantante como una mujer que no hay quien pueda soportar. |
| 37 | Por la boca mueren los famosos | “Eres bastante sosilla y de pavo no vas mal servida” | Críticas hacia la personalidad de la periodista Berta Collado. |
| 68-69 | Las peor vestidas | | Se juzga el mal gusto para vestir de varias famosas. |
| 70-71 | Aarg | <p>“A todas nos ha pasado eso de ir andando e ir perdiendo los pantalones, es algo normal. Pero pararse en seco, como hace la actriz, para subírselos si tener un poquito de consideración con la tripa, simplemente, no queda bonito”</p> <p>“Con más grasa en el pelo que el palo de un churrero”</p> | <p>Para Cuore es más importante conservar la apariencia y el saber estar que la comodidad, y reprochable el hecho de que la actriz Lena Dunham, de cuerpo no normativo, enseñe la tripa mientras se acomoda.</p> <p>Juzgan también una mancha en el vestido de Paris Hilton, que les parece una mancha de orina. También critican las piernas de la tenista Serena Williams por ser demasiado voluminosas y musculadas. Cuestionan la higiene de la actriz Lea Michele.</p> |

COMENTARIOS POSITIVOS SOBRE HOMBRES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|-----------------------|--|--|
| 18 | Actualidad | “Adam Levine es, sin duda, uno de los cantantes más deseados del planeta. ¡Su cuerpazo y su tableta de abdominales provoca desmayos!” | Citan el físico del cantante, pero no se menciona que levante pasiones por su voz. |
| 24 | La semana en imágenes | “El cantante es de lo más espléndido” | La noticia trata sobre todos los regalos que le compra el cantante Melendi a su pareja, pero también aprovechan, como cada vez que aparece, para criticar su pelo. |
| 78-79 | Teleentrevista | “Es uno de esos actores que gana mucho en las distancias cortas” “Educado, amable, simpático y colaborador” “Tiene un encanto que enamora” | Alaban la personalidad de un actor del cual habitualmente hablan en términos aparentistas. |

COMENTARIOS NEGATIVOS SOBRE HOMBRES

| Página | Sección | Cita textual | Observaciones |
|--------|---------|--------------|---|
| 71 | Aarg | | Critican a Snoop Dogg por llevar las zapatillas de estar por casa y un cigarro de marihuana. También las abultadas leggins del actor Micey Rourke |

OLIVIA WILDE

"La maternidad es una gran lección sobre cómo no pensar en ti misma"

La recordada actriz de 'House' estrena nueva película con un compañero de lujo.

Rodó 'En tercera persona' en el 2013, antes de quedarse embarazada. Ahora nos desvela las mejores anécdotas del rodaje, recuerda sus inicios y habla de su hijo, Otis. **✦ VERÓNICA PARKER (FAMOUS)**

Es una de las actrices más guapas del panorama hollywoodiense actual, y está en la lista de las más sensuales. Sin embargo, **Olivia Wilde** se siente un poco extraña en este contexto. "No me considero realmente sexy, ni una especie de vampiresa seductora. Siento que me han metido en una categoría a la que no pertenezco", reflexiona. Pero el caso es que sus fans masculinos sí la ven absolutamente irresistible, y quizá por eso su escena desnuda en la película *En tercera persona*, que se estrena el 19 de diciembre, ha levantado mucha expectación. Se trata de una trama coral sobre tres historias diferentes, donde la actriz comparte un romance prohibido con **Liam Neeson** (62). Olivia, que fue mamá por primera vez el pasado mes de abril, está viviendo una época mágica de su vida. No se separa del pequeño **Otis** (8 meses) ni un segundo: incluso se lo ha llevado a los rodajes y ha posado para una publicación amamantándolo. "Estar frente a los focos con él es perfecto, ya que cualquier imagen mía en estos momentos no está completa sin mi identidad como madre. Otis es una parte de mí", ha confesado orgullosa.

“NO ES RARO NI TABÚ PARA LAS ACTRICES APARECER SIN ROPA EN EL CINE.”

—¿Crees que se ha levantado demasiada expectación por esa escena en la que apareces desnuda en esta película?

La verdad es que no lo entiendo (*risas*). Quizá he pasado demasiado tiempo en Europa o me he expuesto demasiado a las películas euro-

peas para saber que la desnudez no es un problema en esa cultura. No es nada raro, ni un tabú para los actores y las actrices aparecer sin ropa en el cine, y no se le presta tanta atención en los medios... Hice esta película porque pensé que Paul Haggis, el director y guionista, había creado una historia preciosa y estaba ansiosa por participar, aunque mi personaje sea algo así como una fría y desastrosa zorra.

—¿Hubo momentos embarazosos durante el rodaje de *En tercera persona*?

Realmente no. Supongo que estaba un poco incómoda, pero el equipo italiano (*se rodó en Roma*) fue muy dulce y cariñoso. Tanto el director como Liam me hicieron sentir muy cómoda, y me siento orgullosa de haber formado parte del equipo. Pero aprendí una cosa: probablemente no deberías correr mientras estás desnuda para evitar que todas las partes de tu cuerpo se muevan libremente (*risas*). Lo digo por una escena en la que tengo que correr a través del pasillo de un hotel sin ninguna ropa.

—¿Qué tal te llevaste con Liam Neeson?

¡Fue tan gratificante tener la oportunidad de trabajar con él! Lo conocí en Irlanda hace muchos años, cuando yo estudiaba interpretación, y me quedé totalmente coladita por él. Es un hombre cálido y adorable, y tiene esa increíble sonrisa... Por eso, ha sido maravillosa hacer esta película con él, y me gustaría repetir.

—¿Cómo recuerdas el rodaje?

Pues fue bastante raro: aunque estaba trabajando en Roma, uno de los lugares más bonitos del mundo, la realidad es que no estaba entusiasmada por recorrer y descubrir la ciudad. Anna, mi personaje, es una mujer oscura y con problemas,

DATOS CURIOSOS

★ Su verdadero nombre...

Se llama **Olivia Jane Cockburn** y nació en Nueva York el 10 de marzo de 1984. Tomó su apellido artístico del dramaturgo Oscar Wilde para homenajear a los escritores de su familia.

★ Estudió en Irlanda

Es hija de dos periodistas: su madre es americana y su padre irlandés. Por eso ella, aunque creció en Estados Unidos, pasó unos años viviendo en Dublín, donde cursó estudios de interpretación en una prestigiosa escuela.

★ Más curiosidades

Olivia es vegana: asegura que este tipo de alimentación la mantiene bien por fuera y por dentro, y que su dieta ha sido esencial para recuperar la figura tras dar a luz. En el 2010, PETA la nombró la celebrity vegana más sexy del año.

★ Empezó como estrella televisiva

Su papel de Alex Kelly en la popular serie *The O.C.*, junto a **Mischa Barton** (28), le

dio la popularidad en el 2004. Participó en 13 episodios. Tres años más tarde, aterrizaría en *House* para dar vida a la entrañable doctora Trece. Esta producción, en la que estuvo desde el 2007 al 2012, le ha dado fama mundial.



entrevista

Las pelis con tintes futuristas son su especialidad, aunque ha

2010

'Tron: Legacy'

Dio vida a Quorra en esta historia de ciencia ficción sobre la vida en un mundo cibernético paralelo al real, dirigida por Joseph Kosinski (40) y protagonizada por Jeff Bridges (65).



2011

'In Time'

Se puso a las órdenes de Andrew Niccol (50) para ser la madre de Justin Timberlake (33), un papel secundario en la trama sobre una sociedad donde la gente permanece joven si compra minutos de vida. Si no, muere.



► y fue un poco deprimente interpretarla. Volvía a mi hotel cada noche después de estar todo el día rodando, me encerraba en mi habitación y pedía un bol de sopa. Creo que los que trabajaban allí estaban un poco preocupados por mí, y un día el chico del servicio de habitaciones intentó animarme para que saliera a dar una vuelta por la ciudad. ¡Fue tan dulce...! Pero yo prefería quedarme en mi habitación con mi sopa.

—Hace unos meses te estrenaste como mamá...

¿Qué tal ha sido la experiencia?

La maternidad es una gran lección sobre cómo no pensar en ti misma. Miras tu vida de una manera muy diferente, por la enorme responsabilidad que supone cuidar de tu bebé. Es una experiencia apasionante, para mí y para Jason.

—¿Crees que te hará crecer como actriz?

Creo que amplía tu capacidad para contar historias... Ser madre hace que me tome mi vida más en serio, y espero poder contar historias que, de algún modo, beneficien al mundo en el que crecerá mi hijo Otis.

—¿Echas de menos poder dormir tanto como hacías antes?

Esa es una de las cosas a las que es difícil acostumbrarse, pero ahora el niño ya va durmiendo más horas seguidas durante la noche y nos lo pone más fácil. ¡Estamos en ello! (Risas.)

—¿Cambiará tu forma de enfrentarte al trabajo a partir de ahora?

Mientras Otis sea tan pequeño, la única diferencia la marcará la dedicación que implique el personaje y el lugar del rodaje. No creo que ser madre deba condicionar cómo te sientes respecto a tu carrera profesional o a tus ambiciones en la vida. Miro a mi madre como un gran ejemplo a seguir: ella continuó trabajando y labrándose una exitosa carrera mientras formaba una familia, y nunca pensó que tener hijos implicara bajar el ritmo o estar menos involucrada en su trabajo. Por eso es una enorme inspiración para

mí, y estoy realmente entusiasmada con la trayectoria que quiero seguir en un futuro. Lo veo como un camino excitante.

—Creciste en un círculo lleno de intelectuales y artistas que visitaban a tus padres, que eran periodistas. ¿Influyó eso en tus ambiciones?

Sí, estoy segura de que me sirvió de estimulación. Crecí rodeada de una energía increíble, mi imaginación estaba muy despierta y en ocasiones me costaba contenerla. Vivía varios mundos en uno, no era capaz de dormir por la noche porque tenía en la cabeza películas, historias y personajes diferentes. Así que, con todos esos nervios y esa energía, la interpretación resultaba terapéutica para mí.

**“SER MADRE NO DEBE
CONDICIONAR TU
CARRERA NI TUS
AMBICIONES.”**

—Terapéutica... ¿en qué sentido?

Muchos niños manifiestan su creatividad y entusiasmo con una energía equivocada, y muchos padres los medican en vez de buscar otra manera mejor de sacar esa energía. Así que me considero afortunada de que mis padres fueran tan comprensivos y me permitieran actuar desde muy pequeña. Ellos me animaban a que fuera a campamentos de arte y a que actuara en las obras de teatro del colegio. Me pusieron en el camino de la magnífica vida que tengo hoy.

—Se te ve una mujer natural y feliz...

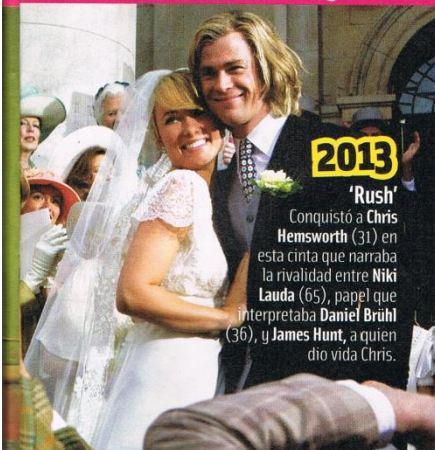
No pierdo demasiado tiempo torturándome con dudas; soy muy optimista. He madurado mucho durante los últimos años y puedo sentir ese cambio en mí. Me gusta cómo las cosas han ido sucediéndome y disfruto tomándome la vida como va viniendo. ♥



Primeriza

El pasado 20 de abril nació Otis, fruto de su relación con el actor Jason Sudekis (39).

cho incursiones en otros géneros. Tiene dos filmes pendientes de estreno para el 2015.



2013

'Rush'

Conquistó a Chris Hemsworth (31) en esta cinta que narraba la rivalidad entre Niki Lauda (65), papel que interpretaba Daniel Brühl (36), y James Hunt, a quien dio vida Chris.



2013

'Her'

Olivia también tuvo un papel secundario en esta historia sobre la relación de amor entre un hombre y la voz del sistema operativo de su ordenador.



Icono 'beauty'

Olivia es embajadora de Revlon desde el 2012. Ha presentado la nueva campaña de la firma, Love Is on.



NOVIÓMETRO

Se casó muy joven y, tras separarse, tuvo varios romances breves y sin confirmar... hasta que conoció al nuevo hombre de su vida.



2002

TAO RUSPOLI (39)

Se casó con este príncipe italiano a los 18 y se divorció ocho años más tarde.



2011

RYAN GOSLING (34)

Tras recuperar su soltería se dejó ver con el actor. Si hubo algo, fue breve.



2011

JUSTIN TIMBERLAKE

Dicen que surgió la química durante la promoción de la película *In Time*...



2011

BRADLEY COOPER (39)

Compartieron cartel en *El ladrón de palabras*, y parece que hubo algo.



2011

JASON SUDEIKIS

Tras varios flirteos, encontró el amor al lado del actor, padre de su primer hijo.

Fotos: Getty / Grouperline / Corbis Press / Archivo

www.revistacuore.com

37

CHRISTIAN BALE

"Hoy en día, Moisés sería un héroe para unos y un terrorista para otros"

El actor nos cuenta su visión del personaje bíblico que encarna en su nueva película.

Ha cambiado la capa de Batman por la túnica y las sandalias para convertirse en profeta. 'Exodus: Dioses y reyes' es una de las mayores aventuras de su carrera. **LAURA SACKSVILLE** CORRESPONSAL DE **CUORE**

Ha salvado a la humanidad de los ataques de *Terminator* y a los habitantes de Gotham del caos y la destrucción. Por eso, no nos extraña que el director **Ridley Scott** (77) eligiera a **Christian Bale** (40) para interpretar a Moisés en *Exodus: Dioses y reyes*, una nueva adaptación cinematográfica de la vida del célebre profeta bíblico. Para el actor, este nuevo trabajo ha supuesto una gran aventura sobre un personaje que todavía sigue siendo un misterio para muchos. "Se trata de una figura esencial del Antiguo Testamento que se presta a muchas interpretaciones; la nuestra es una más", explica en nuestro encuentro en Los Ángeles. Con dos proyectos pendientes de estreno y otro sobre la mesa, este galés no puede evitar sentir cierta nostalgia al ver a **Ben Affleck** (42) como el nuevo Batman, papel que él ha encarnado tres veces en la gran pantalla: "Cuando oí que alguien nuevo lo interpretaría, me quedé atontado durante 30 minutos. Aunque la trilogía me parecía suficiente, siempre había una parte de mí diciendo: 'Venga, hagamos una entrega

“MI HUA EMMALINE APARECE EN UNA DE LAS ESCENAS VESTIDA DE EGIPCIA.”

de Batman más". Aun así, Christian no ha dudado en felicitar a su sustituto: "Le escribí para aconsejarle sobre el papel y cómo evitar los errores que yo cometí".

—¿Cómo reaccionaste cuando te ofrecieron interpretar a Moisés?

Al principio me pareció un disparate, pero luego, leyendo el guión, me di cuenta de que era una

versión más humana que el personaje de la Biblia, mucho más relevante para los tiempos que corren, porque no solo es uno de los profetas más importantes para las tres religiones monoteístas —judaísmo, cristianismo e islamismo—, sino que, viendo su historia, nos damos cuenta de que luchó por conseguir la libertad de su pueblo. Hoy en día, sería considerado un héroe por unos y un terrorista por otros.

—Y tú, ¿cómo lo ves?

Yo lo veo como un hombre tumultuoso y con cierto desorden mental; de hecho, no me extrañaría que hubiese sido esquizofrénico. Sin ninguna duda, lo considero uno de los personajes más bárbaros de los que habla la Biblia.

—¿Conocías el Antiguo Testamento antes de trabajar en el personaje?

No, reconozco que sabía muy poco sobre Moisés. Por eso tuve que meterme de lleno en todos los textos sagrados: desde la Torá, que me resultó bastante complicado, hasta el Corán.

—¿Sentiste mayor responsabilidad por el hecho de interpretar a un personaje de tanta relevancia en la historia de la religión?

En cierto modo sí que experimenté ese sentimiento, pero al mismo tiempo hay millones de personas en el mundo para las que la figura de Moisés no significa nada especial. Lo que cuenta es la simbología de lo que representa, sin importar si verdaderamente existió, o si es cierto que se produjo el éxodo de los judíos o no. En la historia de Egipto no se encuentra ningún documento que lo confirme, y eso que los egipcios fueron grandes historiadores...

—¿Sobreviviría Moisés en esta época?

Bueno, él no era un hombre que tolerara otras creencias, y tampoco temía usar la espada contra sus enemigos, contra los prisioneros de guerra e incluso contra su propia gente. Por un la-

DATOS CURIOSOS

★ Una familia original

Nació en una pequeña localidad de Gales el 30 de enero de 1974. Su padre era el activista sudafricano **David Bale** y su madre, **Jenny**, trabajó en el circo como bailarina. Fue ella quien le inculcó la pasión por el teatro.

★ Uno entre 4.000

Se presentó al casting para participar en la película de **Steven Spielberg** (67) *El imperio del sol*, y logró el papel frente a miles de niños. Tenía 13 años.

★ Cambio físico

Perdió más de 20 kilos para interpretar al protagonista de *El maquinista*. Siguió una dieta vigilada por un nutricionista, y solo comía ensaladas y frutas.

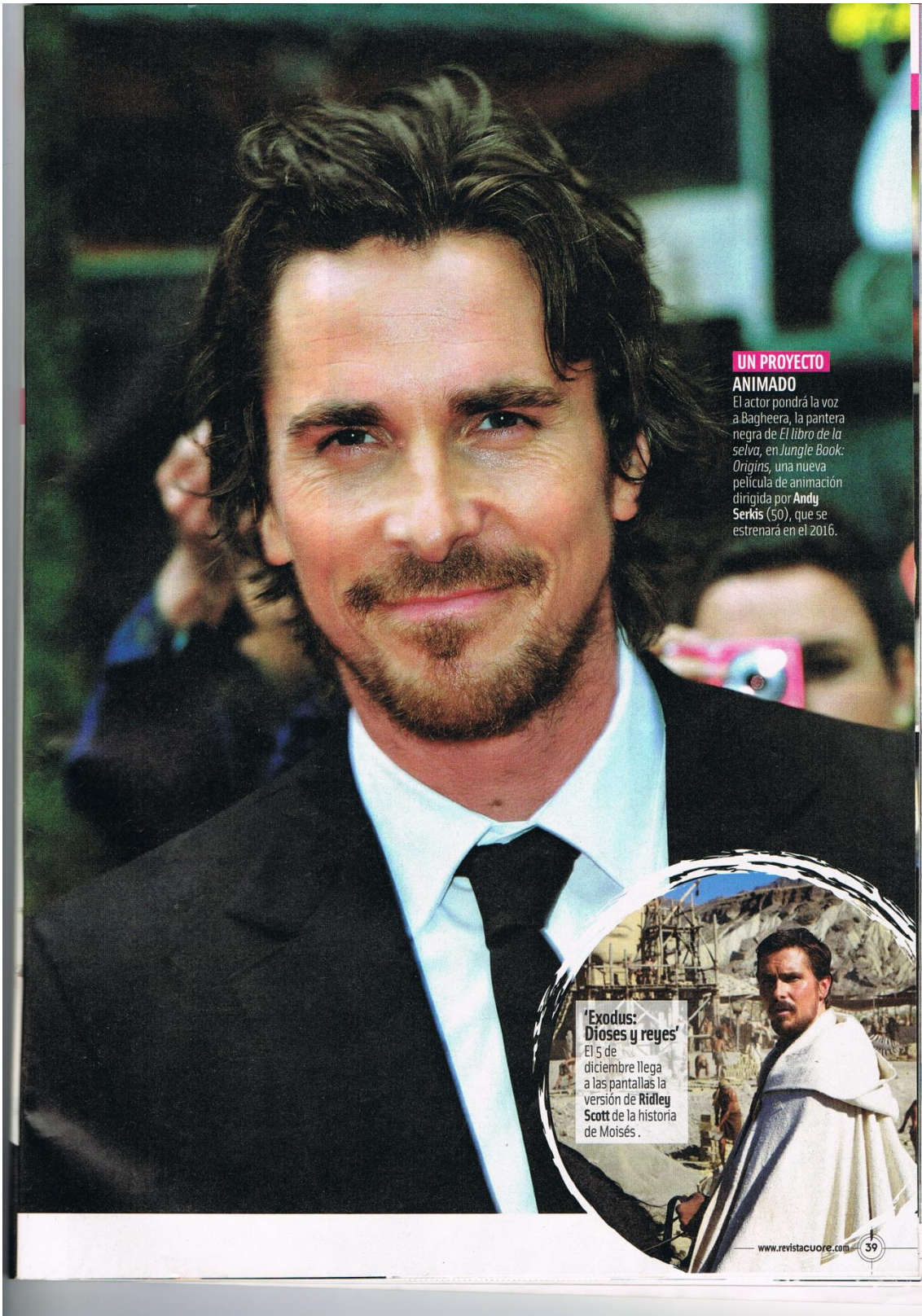
★ No pudo ser...

Estuvo en la terna para dar vida a Jack Dawson en *Titanic*, papel que le arrebató **Leo DiCaprio** (40). Tres años más tarde fue al revés: Leo optaba al protagonista de *American Psycho* y se lo llevó Christian. También estuvo a punto de ser Will Turner en *Piratas del Caribe*, pero le ganó la batalla **Orlando Bloom** (37).

★ ¡Ya tiene su Oscar!

En el 2011 obtuvo la preciada estatua dorada por *The Fighter*, cinta por la que también ganó un Globo de Oro. En el 2014 volvió a estar nominado por su papel en *La gran estafa americana*.





UN PROYECTO

ANIMADO

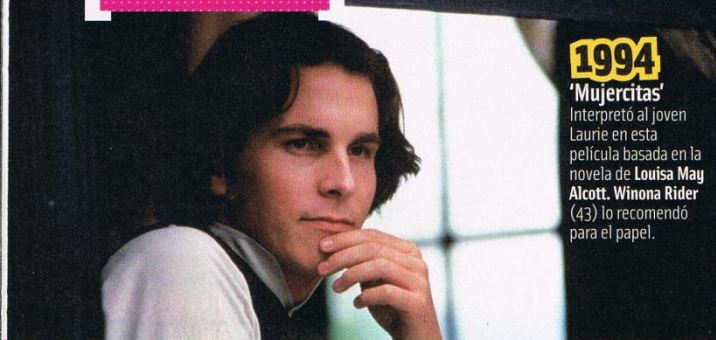
El actor pondrá la voz a Bagheera, la pantera negra de *El libro de la selva*, en *Jungle Book: Origins*, una nueva película de animación dirigida por **Andy Serkis** (50), que se estrenará en el 2016.

'Exodus: Dioses y reyes'

El 5 de diciembre llega a las pantallas la versión de **Ridley Scott** de la historia de Moisés.

www.revistacuore.com

39



1994

'Mujercitas'

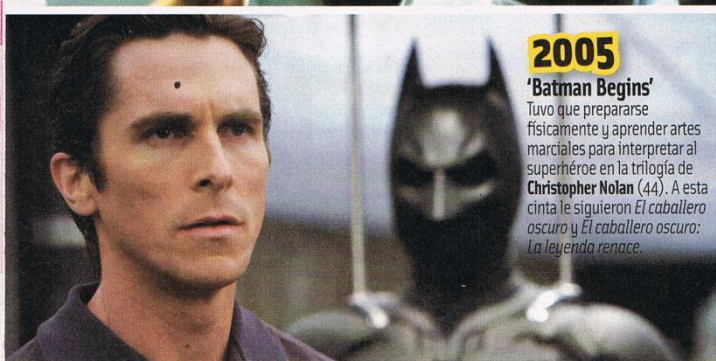
Interpretó al joven Laurie en esta película basada en la novela de Louisa May Alcott. Winona Rider (43) lo recomendó para el papel.



2000

'American Psycho'

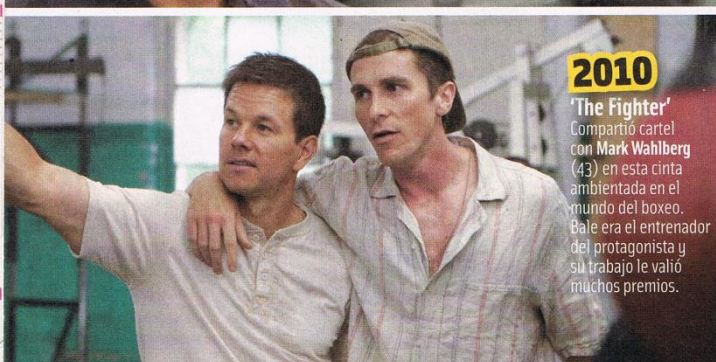
Su papel de Patrick Bateman, el ejecutivo de Wall Street que además es un asesino en serie, le dio la fama y el reconocimiento mundial.



2005

'Batman Begins'

Tuvo que prepararse físicamente y aprender artes marciales para interpretar al superhéroe en la trilogía de Christopher Nolan (44). A esta cinta le siguieron *El caballero oscuro* y *El caballero oscuro: La leyenda renace*.



2010

'The Fighter'

Compartió cartel con Mark Wahlberg (43) en esta cinta ambientada en el mundo del boxeo. Bale era el entrenador del protagonista y su trabajo le valió muchos premios.

►do tenía un gran sentido de la justicia, pero a mismo tiempo podía actuar injustamente para conseguir sus objetivos. Es un personaje muy complejo y contradictorio, nada fácil de entender, y eso es lo que hace que sea fascinante.

—Tu interpretación es muy distinta a otras que hemos visto antes en la gran pantalla. ¿En qué te basaste para llevarla a cabo?

Ridley Scott y yo tuvimos muchas conversaciones al respecto, precisamente porque no hay mucha información sobre sus primeros años de vida en los textos sagrados. Lo que se lee en ellos es una traducción de la lengua original en la que están escritos, con lo cual es una interpretación de los hechos, al igual que nuestra película. No le estamos diciendo a nadie que esto es lo que ocurrió; simplemente, imaginamos cómo pudo haber sido, lo cual nos da mucha libertad a la hora de crear personajes.

“SI PUDIERA REENCARNARME, LO HARÍA EN EL PILOTO MARC MÁRQUEZ.”

—¿Cómo reaccionó tu familia cuando te vio por primera vez vestido de Moisés?

Ellos estuvieron conmigo durante el tiempo que duró el rodaje. De hecho, mi hija sale en una de las escenas de la película. Fue idea del director necesitaban una niña en una de las secuencias en las que Moisés regresa de una batalla y el faraón está reunido con el consejo. De repente veo allí a Emmaline, vestida de egipcia, detrás de él. Fue una gran sorpresa, y la verdad es que ella parecía estar en su salsa...

—¿Crees que cuando sea mayor seguirás tus pasos en el mundo del cine?

Es muy pronto para saberlo. Creo que después de la segunda toma ya estaba aburrida (risas). Tiene solo 9 años y a su edad todavía no debería saber qué hacer con su vida... Por ahora le apasionan la música y el arte pero, sobre todo, jugar y divertirse. Participar en la película fue para ella una mera diversión.

—Tú sentiste la llamada del cine a muy corta edad. ¿Qué es lo que te llama hoy en día?

Mi familia. Por ella haría lo que fuese. Mi mujer y mis hijos son la razón por la que estoy aquí, y siempre lo serán. Tengo la suerte de poder llevarlos conmigo a todas partes, de incorporarlos a mi trabajo, y eso nos permite viajar juntos, visitar lugares muy interesantes y vivir muchas aventuras. No me puedo quejar.

—Hablando de viajes... Muchas de las escenas del filme están rodadas en España. ¿Cómo fue tu estancia allí?

¡Extraordinaria! Rodamos en Fuerteventura, que tiene las playas más fantásticas que he visto en mi vida, y también en Almería, donde ya había

héroe de cómic... En su carrera, con más de 30 películas, hay personajes de todo tipo.

estado cuando trabajé en *El maquinista*. Me encontré con gente a la que conocía del otro rodaje y me puse al día de la terrible situación laboral que sufre el país, pero sigue siendo un lugar maravilloso para mí. Si pudiera reencarnarme en otra persona, me gustaría hacerlo en Marc Márquez, que para mí es un dios subido a una motocicleta. Soy un gran aficionado de las motos y un gran fan de este piloto: me parece que está viviendo un momento extraordinario.

—**Creo que sufriste un serio accidente de moto, ¿te afectó para rodar la peli?**

Estuve un poco fastidiado, porque me hice daño en una mano y eso me restó bastante movilidad a la hora de empuñar la espada. Pero, con ejercicios de rehabilitación, salí adelante.

—**¿Qué nos puedes contar de tu trabajo con nuestra compatriota María Valverde?**

Es una actriz con mucho talento, y creo que ha hecho un gran trabajo en la película interpretando a Séfora. Hay mucho debate sobre la figura de la esposa o las esposas de Moisés: en la Biblia, la existencia de estas mujeres resulta bastante ambigua. Muchos expertos son de la opinión de que Moisés tuvo varias esposas, y que una de ellas fue Séfora. Se cree que esta mujer era nativa de la tierra de Kush, cuyos habitantes son de piel muy oscura. ♥



Renuncia

Ha decidido no aceptar el papel protagonista de la película que se prepara sobre el que fuera cofundador de Apple, Steve Jobs.



Su primer papel

Fue en la obra de teatro *The Nerd*, siendo un niño, junto al actor cómico Rowan Atkinson (59).

Su familia

Está casado con Sibi Blazic (44) y son padres de dos hijos: Emmaline (9) y un niño que nació en agosto... y del que aún no han revelado el nombre.

Lo que vendrá...

El actor protagoniza el nuevo proyecto del director de *El árbol de la vida*, Terrence Malick (71), aún sin título. Se estrena en el 2015 y en él participan también Ryan Gosling (34) y Michael Fassbender (37).



Fotos: Graziaonline / Cordon Press / Archivo

REVISTA *MUJERHOY*

6. *MUJERHOY* 817

| MARCA | NICHO DE MERCADO | ESPACIO QUE OCUPA | OBSERVACIONES |
|-----------------|--|--|--|
| Tous | Perfume | Cara trasera de la portada | Tonos dorados que connotan riqueza, como si todo fuese de oro. Mujer blanca, joven, delgada, sin imperfecciones. |
| Nespresso | Cafetera | Página impar completa | |
| Viceroy | Joyas | Mención en sección de noticias (Página impar) | Alta joyería, producto dirigido a un público de clase alta. |
| El Corte Inglés | Varias | Página impar completa | Anuncio navideño |
| Giorgio Armani | Perfume | Mención en entrevista con Cate Blanchett | Uso de Cate Blanchett como reclamo por utilizar ese perfume. Ser como una persona exitosa = usar los productos que esa persona usa |
| Unión Europea | Institucional | Página impar completa | Trata sobre empleo y aparece una ventana con una mujer duchándose. |
| Varias | Ropa | 8 páginas de par a impar | Marcas de alto standing, como Louis Vuitton |
| Varias | Decoración | Menciones en reportaje sobre decoración en la sección Global Style | |
| Varias | Perfumes | 4 páginas completas: reportaje 20 conexiones olfativas | El perfume más barato de los que se anuncian cuesta 52€ y el más caro 218€, precios no aptos para todos los bolsillos. |
| Varias | Maquillaje | Bazar a página par completa | El coste mínimo son 60€, lujo. |
| Chic Place | Tienda de moda, hogar, joyas y regalos | Página impar completa | |
| Nivea | Sérum (cremas antiedad) | Publirreportaje a doble página, par e impar. | Dirigido a mujeres Uso de la ciencia para legitimar la calidad del producto. |
| Varias | Maquillaje | Página par completa | Destacan en la columna izquierda la naturalidad del aspecto, mientras recomiendan 7 tipos de productos |

| | | | |
|---------------------------|---------------------|----------------------------------|--|
| | | | diferentes para aplicar en la cara. |
| Varias | Hoteles | Página impar completa | Lugares de aspecto exclusivo y dirigido a personas de clase alta. |
| Germinal Acción Inmediata | Cosmético | Un cuarto de página impar | Rostro de mujer joven, guapa, sin imperfecciones y blanca. Destacan la acción instantánea de la efectividad de su producto. |
| Guapabox | Belleza | Un cuarto de página impar | Vinculado a la revista Mujer Hoy, que oferta una edición especial. Rostro de mujer con cabello blanco y maquillaje exagerado, parece un personaje de videojuego. |
| Tampax | Tampones | Cara trasera de la contraportada | “¡Que no pare la fiesta!”, siempre se ofrecen los tampones como solución a las molestias de la menstruación, como si sin su uso las mujeres no pudiesen hacer su vida. |
| Deborah | Máscara de pestañas | Contraportada | Rostro de mujer blanca, joven, sin imperfecciones, con la piel totalmente uniforme y mucha luz, se destacan las pestañas negras. Collar negro y dorado que connota lujo. |

7. MUJERHOY 818

| MARCA | NICHO DE MERCADO | ESPACIO QUE OCUPA | OBSERVACIONES |
|-----------------|--|--|---|
| Hunter | Botas | Cara trasera de la portada | Tres mujeres jóvenes, blancas, delgadas, inexpresivas (parece que las tres son la misma en diferentes posiciones) y un hombre. Ellas enseñan las piernas, él lleva pantalones largos. |
| Elizabeth Arden | Maquillaje | Página impar completa | Mujer joven, blanca, bella, sin imperfecciones. Tanto brillo que apenas se distingue su nariz del resto de la cara. "Acabado mate impecable durante 24 horas" "Acabado perfecto durante todo el día" Necesidad de aparentar esa impostada perfección todo el tiempo. |
| Varias | Ropa, calzado, maquillaje... | Tres páginas completas: sección "News" → 10 Pistas con estilo. | Marcas de alto standing como Moschino. Utilizan a Kate Moss como reclamo en un apartado sobre maquillaje y estilo, como ejemplo a seguir en cuanto a los cuidados del aspecto. |
| Smart | Coche | Página impar completa | Coche de tamaño reducido pensado para viajar por ciudad. |
| Desigual | Ropa | Página impar completa | Adriana Lima como cara de la marca, es una mujer blanca (con la piel bronceada), delgada, joven y guapa. Anuncian la colección de invierno, pero la modelo viste un reducido vestido. |
| L'Oreal Paris | Maquillaje | Mención en entrevista a la actriz Julianne Moore | Exaltan el atractivo de la actriz que tiene más de 50 años "ya ha cumplido los 50, pero sigue manteniendo intacto todo su atractivo", el pero contrapone las afirmaciones, como si fuesen habitualmente incompatibles. |
| Chic Place | Tienda de moda, hogar, joyas y regalos | Página impar completa | |
| Solan de Cabras | Agua mineral | Página impar completa | |
| Nespresso | Cafeteras | Página impar completa | Con descuento en El Corte Inglés |
| Varias | Ropa | 6 páginas de | Los protagonistas son diseñadores |

| | | | |
|----------|---|--|---|
| | | par a impar, sección Moda | hombres (sujeto) y quienes llevan sus creaciones son las mujeres (objeto). Marcas lujosas, no se mencionan precios. Cinco modelos blancas, jóvenes y sumamente delgadas. |
| Varias | Maquillaje | Página par completa, continuación de la sección anterior | Se detallan los maquillajes que usan las modelos que aparecen en el reportaje. “Sofisticación”, “perlado”, “glamour”, “Tonos joya”, “opulencia”... los términos que se emplean remiten al lujo. |
| Oenobiol | Complementos alimenticios para adelgazar | Página impar completa | “Siéntete más bella que nunca”: tienen la receta para conseguir esa belleza que tanto deben ansiar las lectoras. -Recursos científicos para avalar efectividad. “Descubre lo que realmente importa”: al parecer, se refieren a la belleza. “La belleza viene del interior”, del interior del bolsillo. |
| Varios | Ropa | Doble página par e impar: otra sección de Moda | Ropa de las pasarelas, de marcas de alto standing. “Llevaban años prohibidos en nuestros estilismos”: se refieren a una serie de atuendos que hasta que no han reaparecido en las pasarelas, no estaba “permitido” utilizarlos, lo que demuestra la arbitrariedad y subjetividad de la moda. |
| Galénic | Cosméticos | Publientrevista doble página impar y par. | También se hace referencia a alguna marca de moda de alto standing. Utilizan a Mar Saura como referencia del uso del producto para avalar sus resultados. |
| Incisa | Salvaescaleras (instalación para personas con movilidad reducida) | Fragmento inferior horizontal en página impar. Entrevista a María Teresa Campos. | María Teresa Campos es un icono entre el público femenino más cercano a la tercera edad, por lo que se aprovecha su entrevista como espacio para este tipo de producto. |
| Menbox | Cosmética masculina | Fragmento izquierdo vertical en página par. | Forma parte de la marca guapabox, dirigida principalmente a mujeres. Incluir productos para hombres aumenta los consumidores potenciales. Distinción de productos dirigidos a |

| | | | |
|-----------------|-------------------|--|--|
| | | | hombres y a mujeres. |
| Solán de Cabras | Agua mineral | Publirreportaje página impar completa | Es un reportaje sobre decoración en la mesa a partir del diseño de la botella de Solán de Cabras. |
| Varias | Vinos | Reportaje sobre vinos, dos páginas pares en sección Especial Gourmet | “Te sentirás como una experta” se dirige en femenino. |
| Lindt | Bombones | Página impar completa | |
| Knorr | Crema de verduras | Página impar completa | |
| Varias | Comida | Página par, continúa sección Especial Gourmet | “Te convertirán en la reina de la fiesta”, se dirige en femenino a las lectoras, como anfitrionas de las comidas y cenas de navidad. |
| Ausonia | Compresas | Página impar completa | Para pérdidas de orina. Uso de recursos científicos para avalar la efectividad. |
| Nautalia | Agencia de viajes | Cara trasera de la contraportada completa | Pareja de hombre y mujer, jóvenes, blancos. |
| Tous | Joyería | Contraportada | Aparece una mujer blanca, si imperfecciones y joven, con gafas de sol. Una mano aparentemente masculina por su morfología y vello pone el dedo índice sobre su boca, en un gesto que parece sugerir que la silencio. |

8. MUJERHOY 819

| MARCA | NICHO DE MERCADO | ESPACIO QUE OCUPA | OBSERVACIONES |
|-----------------|--|---|---|
| Lancome Paris | Perfume | Doble página par (cara trasera de la portada) e impar completas | Julia Roberts como cara del producto para avalar su uso por personas exitosas. |
| Tous | Joyería | Página impar completa | Aparece primer plano de una mujer joven, blanca y sin imperfecciones pero con los ojos marcados, ligeramente inflamados. Aparece un brazo de hombre que le toca la cara. |
| Hugo Boss | Perfume | Página impar completa | Gwyneth Paltrow es el rostro de la marca. "Fuerte. Femenina. Independiente": Gwyneth aparece vestida con un estilismo andrógino, con traje escotado que muestra el pecho liso. Roles entremezclados. |
| Elizabeth Arden | Maquillaje | Página impar completa | Mujer joven, blanca, bella, sin imperfecciones. Tanto brillo que apenas se distingue su nariz del resto de la cara. "Acabado mate impecable durante 24 horas" "Acabado perfecto durante todo el día" Necesidad de aparentar esa impostada perfección todo el tiempo. |
| Varias | Ropa, calzado, maquillaje... | Tres páginas completas: sección "News" → 10 Pistas con estilo. | Mención a marcas de alto standing. Jennifer Aniston como cara de un producto para avalar su efectividad. |
| Rochas Paris | Perfume | Página impar completa | Nieves Álvarez como imagen del perfume. Mujer joven, delgada y blanca, ataviada con un vestido blanco y fondo muy claro, remite a la pureza. |
| Chic Place | Tienda de moda, hogar, joyas y regalos | Página par completa | |
| Martini | Bebida | Página impar | |

| | | | |
|------------------|--------------------------|--|--|
| | alcohólica | completa | |
| Nespresso | Cafeteras | Página impar completa | |
| Edenly | Joyas | Página impar completa | Anuncia anillos de oro y diamantes a 220€: lujo, ostentación. |
| Alhambra | Cerveza | Página impar completa | |
| Vodafone | Telefonía | Página impar completa | |
| Luxenter | Joyas | Página impar completa | Mujer joven, sin imperfecciones y blanca ataviada únicamente con un anillo y unos pendientes. |
| Lindt | Bombones | Página impar completa | |
| Varias | Ropa y complementos | 9 páginas de par a par, sección Estilo | “Detalles masculinos”: MH criticaba en su anterior número la división de juguetes por géneros, y sin embargo utilizan ese mismo recurso con la moda. Marcas de alto standing. |
| Olay | Crema antiedad | Página impar completa | Incidencia en la necesidad de que las mujeres rejuvenezcan su rostro. |
| Varios | Varios | Página par completa, sección “Mi mundo” de Nieves Álvarez | |
| Tampax | Tampones | Página impar completa | Tampax se presenta como la solución para que la menstruación no impida a las mujeres hacer vida normal. Efecto patologizador. |
| Adolfo Domínguez | Ropa y complementos | Doble página par e impar. Publiirreportaje bazar | Diferenciación entre la moda para él y para ella. Mujer muy delgada que posa sobre una silla con aspecto decaído. El hombre permanece de pie con mirada firme. |
| Varias | Maquillaje, Ropa y joyas | Menciones en un reportaje sobre el maquillaje de Charlotte Vega, 4 páginas (par, impar, par y par) | Pendientes de 625€, vestido de 595€, pintalabios que superan los 30 euros. Se trata de productos de gama alta, para personas de alto poder adquisitivo. |
| Lidl | Cabello | Publiirreportaje bazar página impar completa | Uso de Britney Spears como imagen de la línea de productos. |

| | | | |
|-----------|--|--|--|
| Isdin | Cosmética | Publirreportaje página par completa | Entrevista con una cirujana plástica que avala el tratamiento de Isdin Incide en la necesidad de quitarse años. |
| Maskream | Mascarilla para la cara | Página impar completa | Necesidad de aparentar juventud. |
| Varias | Maquillaje | Página par, sección Belleza maquillaje. | Rostro de una mujer joven, blanca, sin imperfecciones, la piel parece porcelana. |
| Freixenet | Vino | Media página impar | |
| Varias | Material para ir a la nieve | Página impar completa, bazar | |
| Astor | Pintalabios | Un cuarto de página par | |
| Guapabox | Belleza | Un cuarto de página impar | Vinculado a la revista Mujer Hoy, que oferta una edición especial. Rostro de mujer con cabello blanco y maquillaje exagerado, parece un personaje de videojuego. |
| Eroski | Supermercado | Página impar completa | |
| Lacasa | Turrones | Página impar completa | |
| Salmos | Vino | Media página vertical impar | |
| Knorr | Crema de verduras | Página impar completa | Coincide con la sección de recetas |
| Agedefy | Productos antiedad para el cabello | Página impar completa, publirreportaje | Ciencia como aval del producto. Necesidad de permanecer joven. |
| Fairy | Detergente | Página impar completa | |
| Nautalia | Agencia de viajes | Cara trasera de la contraportada completa | |
| Viceroy | Joyas | Contraportada | Hombre y mujer blancos, jóvenes, guapos, inexpresivos. |

9. MUJERHOY 820

| MARCA | NICHO DE MERCADO | ESPACIO QUE OCUPA | OBSERVACIONES |
|---|------------------------------|--|---|
| Viceroy | Joyas | Cara trasera de la portada | Mujer joven, blanca, delgada, posa con las joyas. |
| Hugo Boss | Perfume | Página impar completa | Gwyneth Paltrow es el rostro de la marca. “Fuerte. Femenina. Independiente”: Gwyneth aparece vestida con un estilismo andrógino, con traje escotado que muestra el pecho liso. Roles entremezclados. |
| Varias | Ropa, calzado, maquillaje... | Tres páginas completas: sección “News” → 10 Pistas con estilo. | Alto standing. Destacan unas muñecas que saldrán a la venta por 1.450 euros. |
| Elizabeth Arden | Maquillaje | Página impar completa | Mujer joven, blanca, bella, sin imperfecciones. Tanto brillo que apenas se distingue su nariz del resto de la cara. “Acabado mate impecable durante 24 horas” “Acabado perfecto durante todo el día” Necesidad de aparentar esa impostada perfección todo el tiempo. |
| Campaña para el consumo moderado de alcohol | Institucional | Página impar completa | Anuncian una marca de vinos al mismo tiempo que destacan la necesidad de contención. Las bebidas alcohólicas son un producto de aparición constante en MujerHoy. |
| Alhambra | Cerveza | Página impar completa | |
| Dios mío, ¿pero qué te hemos hecho? | Película | Página impar completa | |
| Baileys | Bebida alcohólica | Página impar completa, publisreportaje | |
| Varias | Ropa | 10 páginas de par a impar, sección de moda | Vestidos de alto standing, no se indican los precios pero son marcas de alta gama. “Glamour”, “exceso”. Modelo extremadamente delgada. |
| Varias | Ropa y | Página par | |

| | | | |
|------------|---|--|--|
| | complementos | completa, bazar recomendado por Mar Saura. | |
| Lidl | Ropa interior | Página impar completa | |
| Varias | Maquillaje | Reportaje bazar a doble página par e impar | “Deslumbrante, iluminada, perfecta” Insinúan que quienes prácticamente no se maquillan, necesitan de los consejos que aquí se vierten para sobrevivir a los compromisos sociales de las navidades. Habilidades sociales = maquillaje perfecto. Multitud de productos diferentes para poder lucir perfecta el máximo tiempo posible. |
| Clinique | Cepillo para limpiar los poros de la piel | Página par completa, publisreportaje | “Puede llegar a transformar tu piel y mejorarla”, se da por hecho que siempre hay cuestiones que mejorar en el aspecto físico, nunca se es perfecta. “Efecto antiedad”, siempre se insiste en la necesidad de permanecer joven. |
| Chic Place | Tienda de moda, hogar, joyas y regalos | Página par completa | |
| Varias | Herramientas y material de oficina | Página impar completa, bazar | Está dirigido a hombres |
| Escada | Perfume | Un cuarto de página impar | |
| Guapabox | Cosméticos | Un cuarto de página impar | |
| Freixenet | Champagne | Cara trasera de la contraportada | |
| Escada | Perfume | Contraportada | Mujer joven, delgada y blanca, infantilizada por el tióvivo con el que posa, con tonos rosas pastel. |

10. MÁS EJEMPLOS PUBLICITARIOS



hugoboss.com

BOSS
HUGO BOSS

BOSS MAVIE

FUERTE. FEMENINA. INDEPENDIENTE.

LA NUEVA FRAGANCIA FEMENINA PRESENTADA POR GWYNETH PALTROW.

The advertisement features a full-page photograph of Gwyneth Paltrow with long, wavy blonde hair, wearing a dark, tailored blazer over a light-colored top. She is standing in front of a blurred cityscape. In the bottom right corner, a bottle of Boss Mavie fragrance is shown. The bottle is rectangular with a clear cap and a gold band around the middle that reads 'BOSS HUGO BOSS'. The liquid inside the bottle is a light, peachy color.



Un maquillaje que cumple sus promesas. Acabado mate impecable durante 24 horas.*

NUEVO
Flawless Finish
Perfectly Satin
24HR Fondo de Maquillaje
SPF 15

Tonos que se adaptan a su tono específico de piel. Acabado perfecto durante todo el día.

*Fue clínicamente probado en EE.UU. a 24 mujeres durante 24 horas y los resultados de cobertura de maquillaje.
©2015 Elizabeth Arden, Inc.



Elizabeth Arden
NEW YORK

vea el resultado en elizabetharden.com.es

"EL MEJOR TRATAMIENTO
QUE HE PROBADO NUNCA."[†]



NUEVO



Re-energiza el aspecto de tu piel célula a célula.[‡]

Según las células de la superficie van perdiendo su energía, tu piel puede parecer cansada y apagada. Ahora, la Crema 3 áreas de Olay, con su nueva Tecnología Energizante de la Piel penetra 10 capas de la superficie de la piel, renovándola rápidamente célula a célula. Día tras día, la piel está visiblemente re-energizada, vibrante y con una apariencia más joven^{*}


*Reviews de supersavvy.me.co.uk, Abril - Julio 2014. [†]Mediante la exfoliación de la superficie de la piel. [‡]Reduce la apariencia de arrugas y líneas de expresión. [§]Basado en las ventas en valor durante los últimos 12 meses hasta Abril 2014 en la categoría de hidratación y limpieza facial consumo masivo.



PRUÉBALO EN EXCLUSIVA
Pide tu MINITALLA[§] en: www.muestrasolay.es

[§]Promoción limitada a 500.000 uds. Válida desde el 01/01/14 hasta fin de existencias. Solo se realizará un envío por DNI/Hogar.

No.1 MUNDIAL
EN CUIDADO FACIAL FEMENINO[§]


OLAY
REGENERIST

ESTRATEGIAS PARA DETENER EL TIEMPO

TE DESCUBRIMOS EL SECRETO PARA ACABAR CON LA SENSACIÓN DE CARA CANSADA Y EMPEZAR EL AÑO MEJORANDO EL ASPECTO DE TU PIEL Y QUITÁNDOTE ALGUNOS AÑOS DE ENCIMA.

DRA. CRISTINA VILLANUEVA



Especialista en Cirugía plástica, fue pionera en España en el uso de la Toxina Botulínica en medicina estética. Hoy apuesta por los tratamientos faciales sin cirugía y se ha convertido

en una de las especialistas en medicina estética más reconocidas de nuestro país. Su objetivo, nos explica, *"es conseguir una cara sana, de aspecto descansado y acorde con la edad, de manera que los demás digan 'qué bien te veo', pero no sepan qué nos hemos hecho"*.



NUTRICOSMÉTICA, BELLEZA DESDE EL INTERIOR

Para tener una cara bonita, hay que tener una cara sana. El estrés y la polución juegan en nuestra contra ya que hacen que nuestra piel esté carente de nutrientes y, por tanto, que no tenga una apariencia exterior tan saludable. La solución es fácil: apórtale las vitaminas y otros antioxidantes que necesita a través de infiltraciones (mesoterapia y biorevitalización facial) o, si no te animas, de suplementos específicos que encontrarás en la farmacia.

PEELING, QUITÁTE MANCHAS...

¡Y AÑOS!

Las manchas en la piel nos hacen aparentar años de más. Para atenuarlas y conseguir una coloración más homogénea de la piel, el peeling químico es un gran aliado. Se realiza en la consulta del médico estético, sin anestesia, y provoca una descamación de la piel que da paso a una piel más fina, renovada y sin esas imperfecciones. Existen muchos compuestos, por lo que hay un peeling para cada persona y para cada ocasión.

Para maximizar el efecto del peeling, es aconsejable aplicar tratamientos específicos de belleza en casa. La última novedad

son las máscaras de hidrogel con efecto antiaging. Aportan una alta concentración de sustancias activas en forma de sérum que penetran en las capas más profundas de la piel. Un extra para la piel con resultados inmediatos y duraderos. Eso sí, dependiendo de la profundidad del peeling, pueden aplicarse inmediatamente o esperar una semana a que la piel esté cicatrizada.

PROTECCIÓN SOLAR DIARIA, EL MEJOR ANTIENVEJECIMIENTO

El 70% del envejecimiento cutáneo es debido al sol. Por eso, es fundamental adquirir el hábito de usar fotoprotección no sólo en verano, en la playa, sino cada día. Las texturas que hay actualmente en el mercado hacen más fácil encontrar una que nos resulte agradable y se adapte a nuestras necesidades.

RUTINA FACIAL, LA CONSTANCIA TIENE PREMIO

Son muy importantes los tratamientos diarios en casa. ¿La clave? Pocos productos, pero buenos y utilizándolos cada día. El médico estético puede recomendarte productos específicos para tu tipo de piel. Sobre todo, sé constante y ¡no te rindas a la pereza!

LIFTING FACIAL SIN CIRUGÍA, ESPECTACULAR E INMEDIATO

Gracias a esta nueva técnica, el lifting de 8 puntos, ahora es posible conseguir un aspecto inmejorable y duradero sin cirugía. Se trata de inyectar pequeñas dosis de ácido hialurónico de alta densidad en 8 puntos clave de la cara que son mandíbula, pómulos, mentón, etc. y varían dependiendo de la anatomía de cada persona y de su grado de envejecimiento. El resultado es un lifting muy natural que no da la sensación de "cara rellenada". Si además quieres suavizar expresiones, puedes complementar esta técnica con un tratamiento de bótox que relaja la musculatura de la cara y suaviza las arrugas.

Maskream

La **PRIMERA** máscara de hidrogel
con efecto flash de larga duración

((SLOW
RELEASE
TECHNOLOGY))

Su alta concentración de principios dermoactivos penetra
en las capas más profundas de la piel¹.

Un plus de belleza con resultados visibles desde la 1ª aplicación².

3 máscaras específicas. Elige la tuya:

ANTIAGING

-24%
Arrugas³

MATIFICANTE

90%
+ Matificada⁴

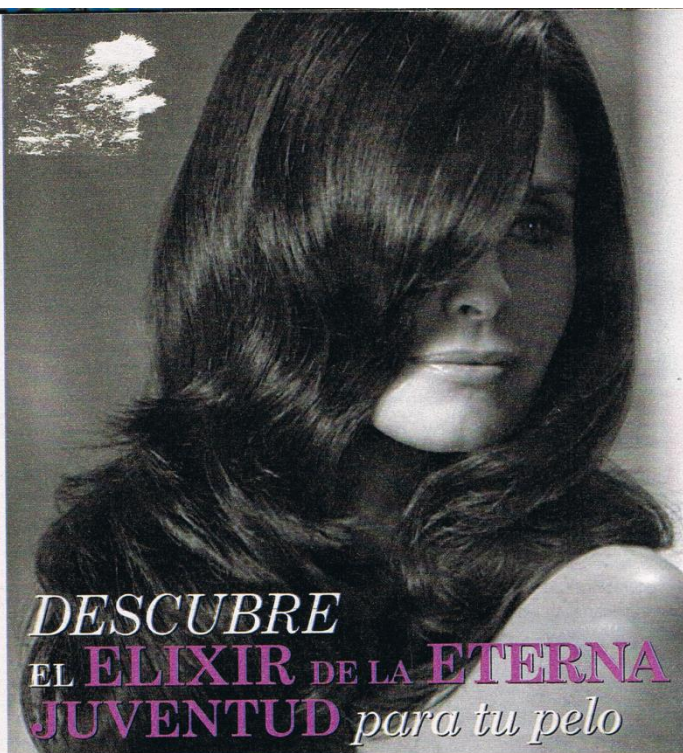
HIDRATANTE

97%
Hidratación intensa⁵

Desarrollado por dermatólogos. Disponible en farmacias

ISDIN





DESCUBRE EL ELIXIR DE LA ETERNA JUVENTUD para tu pelo

Muchas de nosotras ya hemos ido notando el paso del tiempo en nuestro pelo, con la aparición de las inoportunas canas, sensación de aspereza, sequedad, falta de manejabilidad y afinamiento. Estaba claro que esto tenía que pasar, pero tranquila ¡no todo está perdido! Ahora contamos con avances científicos para rejuvenecer nuestro pelo.

CIENCIA AVANZADA PARA UN PELO MÁS JOVEN.

Para explicar mejor cómo el pelo cambia con la edad, los científicos de Pantene y destacados expertos, han revelado los resultados de 10 años de estudios realizados con más de 2000 mujeres.

"El pelo envejece por dos causas: por el impacto químico y físico que le infringimos, y por el mero paso del tiempo. Alrededor de los 35 años se vuelve más fino y vulnerable. La combinación de esta reducción de su espesor junto con el daño externo es lo que provoca el envejecimiento del pelo". Dice el Dr. John Gray, miembro del Instituto de Tricología del Reino Unido y del Pantene Pro-V Hair Research Institute.

A partir de los 40 estamos dispuestas a utilizar productos para combatir las arrugas y las manchas de la piel. Deberíamos hacer lo mismo

con el cuidado de nuestro pelo y establecer un ritual dentro de nuestra rutina de belleza para combatir el envejecimiento del pelo.

LO ÚLTIMO EN CUIDADO ANTI-EDAD PROFESIONAL.

¡Ahora tu pelo puede lucir hasta 10 años más joven! Y todo gracias a la nueva **Colección Age Defy de Pantene Expert**, un nuevo sistema Anti-Edad de lujo para el pelo, desarrollado con el Pantene Pro-V Hair Research Institute y probado para revertir los signos del envejecimiento en el pelo.

El **Tratamiento Redensificante Intensivo AgeDefy de Pantene Expert** combina poderosos ingredientes anti-envejecimiento utilizados para el cuidado de la piel con polímeros fortalecedores consiguiendo el efecto de 6.500 fibras de pelo más*.

3 pasos para devolver la juventud a tu pelo:

PASO 1 LIMPIAR

CHAMPÚ AGEDEFY

Una poderosa mezcla de 3 polímeros que deposita ingredientes protectores a lo largo de la fibra capilar.

PASO 2 HIDRATAR

ACONDICIONADOR AGEDEFY

Su exclusivo Complejo Anti-edad Triple Activo nutre intensamente, reduciendo la rotura del cabello y previniendo las puntas abiertas.

PASO 3 REDENSIFICAR

TRATAMIENTO REDENSIFICANTE INTENSIVO AGEDEFY

Con tecnología XPAND Pro-V que proporciona el efecto de hasta 6.500 cabellos más.* Devuelve el volumen a tu melena.



Courteney Cox, es la cara de la nueva **Colección Age Defy de Pantene**.

Confiesa: "No sabía que mi pelo estaba envejeciendo, pero sí notaba la falta de brillo, la sequedad, los daños... y que cada vez estaba más fino".

Sobre la colección **Age Defy**, nos cuenta: "Siempre estoy probando productos de belleza nuevos para descubrir lo que realmente funciona. **Pantene Age Defy** es una de mis joyas porque ha transformado mi pelo, corrigiendo su envejecimiento".

*engrosa temporalmente los cabellos existentes por revestimiento

REVISTAS *WOMEN'S HEALTH* Y *MEN'S HEALTH*

11. PUBLICIDAD *WOMEN'S HEALTH*

| NOMBRE DE LA MARCA | NICHO DE MERCADO | ESPACIO QUE OCUPA | OBSERVACIONES |
|--------------------------|------------------------------------|---|--|
| Renault | Coches | Parte trasera de la portada, completa | Fondo rosa suave, anuncio de la carrera de la mujer. Coche urbano. |
| Shiseido | Crema | Página impar completa | Protege de las agresiones a la piel, pero lo más importante es su aspecto, no su salud, "capaz de alcanzar su máximo potencial de belleza" |
| El Corte Inglés | Ropa | Página impar completa | Mujer inexpresiva con jersey de cuello alto. |
| Springfield | Ropa | Página impar completa | Modelo femenina y modelo masculino. Sin sonreír. |
| Lija | Ropa deportiva | Página impar completa | Modelo corriendo, sumamente delgada, que además incumple las máximas del running (correr con la cabeza bien alta) |
| New Balance | Calzado deportivo | Página impar completa | Mujeres corriendo con aspecto alegre y saludable, al contrario que la anterior. |
| Puma | Ropa y calzado deportivo | Página impar completa | Atleta real (Lisa Urech, campeona olímpica) |
| Mizuno | Calzado deportivo | Página impar completa | Centra atención en la propia zapatilla. |
| Granini SilinCode SOS | Zumo Pulsera salvavidas | Mención en reportaje de página par | |
| Svenson | Clínica de tratamiento capilar | Página impar completa | Relaciona el estrés de tener un hijo con la pérdida de cabello. |
| Varias | Belleza | Publirreportaje página par completa | Publicita de nuevo a Svenson. |
| Reebok | Zapatillas deportivas | Entrevista patrocinada, página impar completa | Periodista, DJ y completamente entregada al deporte |
| Hero Muesly | Barritas de cereales hipocalóricas | Página impar completa | Patrocinan el reducido nº de calorías que contienen. Silueta de un |

| | | | |
|---------------|--|--|--|
| | | | vientre delgado y una cinta métrica |
| Granini | Zumos | Publirreportaje página impar completa | |
| Varias marcas | Ropa | Bazar página par completa | |
| Evax | Compresas | Página impar completa | Gotas azules para simular la menstruación: efecto censurador. |
| Men's Health | App | Autopublicidad página par completa | |
| Reebok | Ropa y calzado deportivos | Product Placement a lo largo de un reportaje de 5 páginas (de impar a impar) | Se menciona y aparece bien visible en toda la ropa de Martina Klein |
| Puma | Ropa deportiva | Publirreportaje página impar completa | |
| Leotron | Complemento vitamínico | Página impar completa | Imágenes que dan a entender que sin el complemento no se pueden cumplir las tareas diarias con alegría |
| Varias | Zapatillas de deporte | Bazar doble página par e impar completas | Todas superan los 100€ |
| Varias | Ropa, calzado, complementos... | Bazar de 5 páginas de impar a impar | Todo destinado a lucir mejor, hacer deporte y adelgazar |
| Varias | Bicicletas y complementos para bicicleta | Bazar mitad de dos páginas, par e impar | Muy importante hacer deporte y mantenerse "chic" |
| Varias | Cosméticos | Bazar doble página par e impar | Al igual que en MH pero de forma extendida, se utiliza como motivo el hacerse mejores "selfies" |
| Varias | Perfumes | Bazar doble página par e impar | Marcada división sexual de fragancias y formatos. |
| Varias | Zumos | Bazar media página impar | Con motivo de un reportaje sobre los beneficios de los zumos |
| Varias | Cabello | Bazar página completa par | |
| Varias | Cremas y maquillajes | Bazar página completa impar | Productos químicos para combatir los efectos de la contaminación en la belleza facial. |
| Varias | Sérums | Bazar de 3 páginas (par, impar e impar) | Intercalada por primeros planos de |

| | | | |
|----------------|------------------------------|--|--|
| | | | caras de mujeres rodeadas de reglas, escuadras, semicírculos, etc. Resulta inquietante y transmite la necesidad de encajar en una perfección matemática. |
| Varias | Ropa, calzado y complementos | Bazar de 16 páginas, de impar a par | Modelo muy delgada, cuerpo recto, alta, tan sólo sonríe en una de las 10 fotografías. |
| Varias | Suplementos alimenticios | Bazar de 13 páginas de par a par | Productos químicos y naturales para administrar una energía que debería estar aportando la dieta diaria. |
| Halloween Run | Carrera | Página impar completa | |
| Women's Health | App | Autopublicidad página par completas | |
| Varias | Juguetes sexuales | Bazar doble página completas par e impar | |
| Varias | Gadgets | Bazar página par completa | Con el fin de ahorrar tiempo. |
| Varios | Coches | Bazar página impar completa | Coches pequeños, urbanos y de poca potencia. |
| 40 principales | Radio | Parte trasera de la contraportada completa | |
| Fiat | Coche | Contraportada completa | Colores azules y rosados, de nuevo vehículo pequeño, de poca potencia y urbano. |

12. PUBLICIDAD *MEN'S HEALTH*

| NOMBRE DE LA MARCA | NICHO DE MERCADO | ESPACIO QUE OCUPA | OBSERVACIONES |
|--------------------------|----------------------------------|--|--|
| Tudor – Perodri joyeros | Relojes – joyería | Página completa. Parte trasera de la portada. | Fondo completamente negro. Hombre agachado y coche antiguo de fondo como elementos decorativos que no desvían atención |
| Dolce & Gabbana, the one | Perfume (para hombres y mujeres) | Doble página | Matthew McConaughey y Scarlett Johansson, dos actores de éxito y renombre, ocupan la página par. |
| Viceroy | Relojes | Página par completa | Edición especial Fernando Alonso, protagoniza la página. |
| Peugeot 308 | Coches | Página par completa | Color gris, elegancia, coche del año. |
| Volkswagen | Coches | Página impar completa | Venden la libertad de viajar con situaciones adversas como la nieve. |
| Technogym | Bicicletas estáticas | Mención en un consultorio, media página con imagen | |
| Smart | Coches | Página impar completa | Fondo rosa intenso, rompe con el estilo habitual de coches para hombres. Coche urbano. |
| Mont Blanc Legend | Perfume (para hombres) | Página impar completa | Tonos grises y negros. Hombre objeto con una expresión muy similar al de la portada, pero vestido de cuello alto. Seriedad, elegancia. |
| Hugo Boss | Perfume (para hombres) | Página impar completa | Gerard Butler, actor, vestido con traje. Tonos neutros. Éxito y elegancia. |
| Garmin | Relojes | Página impar completa | Sin modelos. |
| G-Shock | Relojes | Página impar completa | Estilo que remite al ejército. |
| El Corte Inglés | Ropa | Página impar completa | Elegancia. Modelo con aspecto y semblante de maniquí. |
| Tissot | Relojes | Página impar completa | |

| | | | |
|-----------------------|--|---|---|
| Smart Fortwo | Coches | Publirreportaje a doble página, par e impar | Menciona de paso a Citroën C1 y Fiat 500. |
| Barbour International | Relojes (y ropa para motoristas) | Página impar completa | Imagen de un hombre y una mujer, delgados, modernos y elegantes junto a una moto. |
| Varias marcas | Varios nichos (comida, viajes, gadgets, tiendas) | Tres páginas: par, impar y par, a modo publirreportaje de sugerencias | Imágenes de los lugares y productos |
| BeMate.com | Gestión de alquiler de apartamentos | Página impar completa | Forma parte del publirreportaje anterior |
| Sanitas | Atención sanitaria | Mitad inferior página impar | Centrado en la salud deportiva |
| Men's Health | App para móviles y tablets | Página par completa | Autopublicidad |
| Rituals | Cremas | Página impar completa | Edición masculina. Hombre objeto, de pelo largo y facciones asiáticas vestido de traje (reflejo edición Urban Samurai). Salvaje y elegante. |
| Nespresso | Cafeteras | Página impar completa | Colores vivos |
| New Balance | Zapatillas de deporte | Página impar completa | Deportistas sin aspecto de modelos entrenando. |
| GoPro | Videocámaras | Página impar completa | |
| Decathlon | Tienda deportiva | Página impar completa | Deportista sin aspecto de modelo |
| Bonflex Colágeno | Complemento nutricional | Página impar completa | Mujer corriendo con aspecto autómatas, también aparece posando, con unos colores que se corresponden con los corporativos de la caja. Es la personificación del producto. |
| Pepe Jeans | Ropa | Publirreportaje, página par completa. | Modelo de aspecto andrógino, escala de grises. |
| Polar | Relojes | Página impar completa | Deportista sin aspecto de modelo |
| Nixon | Relojes | Publirreportaje página par completa | |
| GNC | Complemento vitamínico | Página impar completa | |

| | | | |
|-----------------|--|---|--|
| Springfield | Tienda de ropa | Publirreportaje página par completa | |
| Paco Rabanne | Perfume | Página impar completa | Deportistas modelos, fondo negro, escala de grises. Concurso para ser portada de MH |
| El Corte Inglés | Ropa | Publirreportaje a doble página par e impar | Jesús Olmedo, actor español como modelo |
| Varias | Apps de administración y cuentas de dinero | Fragmento al final de un reportaje de página impar | |
| Varias | Quesos | Fragmento a media página (impar) en un reportaje sobre quesos | |
| François | Champagne | Media página inferior impar | |
| Varias | Artículos para placer sexual | Publirreportaje de cuatro páginas (par, impar, par e impar) | Imágenes de mujeres famosas a las que se cita en el reportaje, la mayoría con poca ropa. |
| Rexona | Desodorante | Mini reportaje a media página (impar inferior) | |
| Varias | Ropa | Publirreportaje fotográfico de 11 páginas completas (empieza y termina en página par) | Cómo vestirse para ir en coche en lo que denominan “la nueva masculinidad”: lujo y minimalismo |
| Varias | Ropa, calzado, relojes, gadgets... | Publirreportaje/bazar de 3 páginas completas (impar, par e impar) | Sección de tendencias |
| Varias | Belleza y cuidados de la imagen | Publirreportaje/bazar 6 páginas (de par a impar) | Mención a las mujeres, que “juegan con ventaja” por tener rimmel y lápiz de ojos para resaltar la mirada. “Evidentemente, no te estamos proponiendo que copies esos trucos”, de nuevo, al igual que en la portada, dejan claro que ninguno de sus productos feminizará a sus lectores. Haba de conseguir una mirada “tan matadora como masculina”. Se trata de un publirreportaje redactado por una mujer. |

| | | | |
|----------|-------------------------|---|---|
| Citroën | Coches | Página par completa | Concurso para optar a conseguir uno de los modelos que anuncian |
| Biotherm | Cremas | Publirreportaje “manual para el selfie perfecto”, página impar completa | |
| Quamtrax | Complemento nutricional | Página impar completa | Hombre objeto, muy musculado y artificial |
| Moto GP | Carreras de motos | Parte trasera de la contraportada, completa | Moto GP y cómics, parece adelantar un concurso o similar. |
| Renault | Coches | Contraportada completa | Anuncio interactivo que invita a descargar una App |

13. CONSEJOS WOMEN'S HEALTH PARA PERDER PESO

BAJA UNA TALLA

¿que quieres es perder peso?
es el equipo ganador. Úsalo para
entrenamiento de fuerza con intervalos
alta intensidad. Infalible.



4 SECRETOS PARA ESTAR DELGADA SIEMPRE

Para perder peso y no recuperar ni un gramo (sí, es posible), las calorías que ingieres son tan importantes como las que quemas. ¡Incluso más! Sigue estas reglas y despidete de esos kilos resistentes!



Ve pasito a pasito

No quieras hacerlo a lo bruto. Poco a poco introduce alimentos más sanos en tu dieta. Durante una semana, sustituye un plato de carbohidratos por uno de verduras. Luego pide la hamburguesa con ensalada en vez de patatas. Cambiarás hábitos sin notarlo ni agobiarte.



Mantén la constancia

Intenta comer bien el 80% del tiempo, y si, estamos contando también los fines de semana. Las personas que comen bien día a día tienen el 75% más de posibilidades de mantenerse en su peso a largo plazo.



Mide bien lo que comes

Los científicos han descubierto que las personas comen un 30% más de comida cuando se les presentan raciones más grandes, y pese a ello, su sensación de saciedad no varía. Reduce el tamaño de tus platos y no te pases con las porciones, especialmente con las comidas altas en calorías.



Pica inteligentemente

Revaloriza el picoteo y no lo consideres como un capricho sino como una minicomida. Sustituye, por ejemplo, una barrita energética por Crunchy Muesli (6), de Kellogg's Special K, 3,49€. Evitarás pasarte con las calorías.

LAS
RT
inación 10.
modidad y
r al finalizar,
el tejido
de la malla
na
ción que
circulación.
play.

gloset.com

2/ MINIROLLER RECUPERADOR

Rodillo de goma espuma de Trigger Point para realizarte automasajes en los intervalos. Ayuda al músculo a recuperarse del ejercicio intenso. De medida ideal para llevártelo al gym.

38,11€, amazon.es

3/ ULTRALIGERA Y MUY FLEXIBLE

Camiseta de Puma. Larga y muy cómoda, para cubrir las caderas, y de tejido transpirable. Los tirantes cruzados a la espalda permiten mantenerla siempre en su sitio hagas el ejercicio que hagas.

30€, puma.com

4/ PARA ALTO Y BAJO IMPACTO

Sujetador-top de Domyos diseñado para disciplinas fitness de cualquier intensidad. Extratranspirable, recoge el pecho y proporciona confort. Puedes llevarlo solo o bajo la camiseta.

16,95€, decathlon.es

5/ ZAPATILLAS TODOTERRENO

Diseñadas para Boot Camp, responden a largos entrenamientos sobre todo tipo de superficies. Con una alta amortiguación que se extiende desde el talón hasta la puntera. Son las Nike Lunar Cross.

110€, nike.com



QUIERES PERDER... 2,5 KILOS

Es una verdad cruel: "Cuanto más cerca del peso ideal, más duro es alcanzarlo". Lo dice Lidia Pérez Plaza, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y directora técnica de los clubes Fitness19, a lo que César Bustos añade: "Esto ocurre porque el cuerpo tiende a estar en homeostasis, es decir, se adapta a ese peso aunque no sea el que debemos tener y, además, en un mismo día podemos tener variaciones en la balanza de hasta 2 kg. Por eso es tan importante estabilizar el peso a medio y largo plazo. Hacerlo en poco tiempo es una agresión contra la que el cuerpo se defiende con el efecto rebote". Potenciando tus programas físicos puedes evitar que el cuerpo se sienta cómodo en un peso superior al deseado. Una solución efectiva: ejercicios pliométricos que te ayudarán a crear masa muscular, acelerar el ritmo cardíaco y trabajar diversos músculos a la vez para lograr una combustión extrema de calorías. Esta rutina de alta potencia fundirá esa capa de grasa que parece que no vaya a irse nunca. ¡Comprobado! Completa de 3 a 5 circuitos, haciendo de 8 a 10 repeticiones de cada movimiento y pasando de uno a otro sin parar. Descansa 1 minuto entre circuitos. Hazlo 2 o 3 veces por semana y cuando menos te lo esperes, cabrás en unos vaqueros ajustados.

Consigue mejores resultados con los consejos de adelgazamiento de Verónica Chazín, nutricionista y directora de Go Balance (gobalance.es).

COME CON CABEZA

Pica a menudo
Come pequeñas cantidades de comida sana cada pocas horas. Te ayudará a quemar calorías y a controlar el hambre.

Opta por la proteína
Te sacia más, quema calorías durante la digestión y ayuda a la recuperación muscular. Inclúyela en cada comida.

Descarta lo que te hincha
Evita el exceso de sal y alimentos procesados, limita verduras como las coles y toma al menos 1,5 litros de agua al día.

INTERVALOS DE ACCIÓN RÁPIDA

Para superar el estancamiento y llevar tu capacidad de quemar grasa al máximo, haz que el ejercicio cardiovascular sea tan explosivo como tu entrenamiento de fuerza. Combina tramos rápidos tipo sprint, acercándote al máximo a tu límite, con períodos de descanso o recuperación fácil. Es lo que se llama entrenamiento interválico de alta intensidad. Así potenciarás la combustión de calorías. Dos veces por semana, completa los siguientes intervalos usando el ejercicio cardiovascular que prefieras: tras un calentamiento de 5 a 10 minutos, acelera hasta ponerte al 90% de tu frecuencia cardíaca máxima (calcula la FCM restando tu edad a 220) y mantenla durante 30 segundos. Recupérate a ritmo suave durante un minuto. Repite hasta completar un total de cinco a ocho intervalos.

1 BALANCEO DE MANCUERNA CON UN BRAZO

De pie, con 60-90 cm de separación entre los pies, sostén una mancuerna con la mano derecha (la palma hacia dentro). Haz un movimiento de sentadilla hasta que los muslos estén casi paralelos al suelo, moviendo el peso entre las piernas (a). Lanza la cadera adelante, estira las rodillas y balancea el peso llevándolo hasta el nivel del pecho (b).



CONSEJO RÁPIDO

Si quieres que el movimiento sea más sencillo, pasa por alto la flexión de brazos.



2 FLEXIONES CON REMO

En posición de flexión en el suelo, estira los brazos y agarra un par de mancuernas. Los pies deben estar ligeramente más separados que las caderas (a). Baja el cuerpo hasta el suelo, ejecutando una flexión (b). Vuelve a subir el cuerpo y luego acerca una mancuerna hasta el costado (c). Haz una pausa, baja la mancuerna y vuelve a la posición inicial.

3 SALTOS CON CAJA

Ponte frente a una caja sólida o un banco, con los pies separados en paralelo a la cadera (a). Flexiona rodillas y salta sobre la caja, aterrizando con suavidad (b). Baja y vuelve a la posición inicial. Es una repetición.



5 ESTABILIZACIÓN EN T CON MANCUERNA

En la posición de flexión de brazos coge las pesas (a). Carga el peso sobre la mano izquierda, gira hacia la derecha y levanta el brazo derecho hacia el techo (b). Vuelve a la posición inicial y repite con el otro.

4 SALTOS DEL PATINADOR

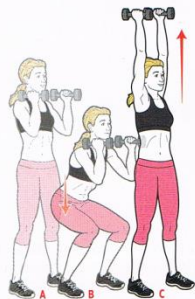
Cruza la pierna izquierda detrás de la derecha y baja el cuerpo a media sentadilla, extiende el brazo derecho hacia el lado y el izquierdo delante de la cadera (a). Salta sobre la izquierda, alternando la posición (b).



ILUSTRACIONES: BROWN BIRD DESIGN

QUIERES PERDER... 5 KILOS

Tu arma secreta para romper la barrera de los 5 kg es el entrenamiento de fuerza. Como dice Pérez Plaza, "provoca un consumo posterior muy elevado de kcal para recuperar la energía consumida y el glucógeno muscular". Los científicos han observado que las mujeres que siguen un entrenamiento de fuerza aumentan su ritmo metabólico en reposo (las calorías que necesita tu cuerpo durante el día) hasta 16 h después del ejercicio. Sigue esta rutina integral para revolucionar el metabolismo 2 o 3 veces por semana: haz 10 repeticiones de cada movimiento, pasando de un ejercicio al siguiente sin reposos; luego tómate 1 minuto de descanso. Completa tres circuitos.



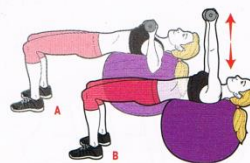
1 SENTADILLA Y PRESS VERTICAL CON MANCUERNAS

Sostén las pesas a la altura de los hombros, con los codos flexionados y los pies al ancho de las caderas (a). Flexiona las rodillas y baja hasta que los muslos queden casi en paralelo al suelo (b). Al subir, levanta las mancuernas por encima de la cabeza hasta que los brazos estén rectos (c). Recupera la posición inicial. Hasta aquí es una repetición.



2 PRESS DE Pecho CON MANCUERNAS Y FITBALL

Con un par de mancuernas, apoya la zona dorsal sobre un fitball, con las rodillas a 90° y los pies bien apoyados en el suelo; sostén las mancuernas junto al pecho, con los codos flexionados y las palmas de las manos hacia delante (a). Empuja el peso hacia el techo hasta que los brazos estén rectos (b).



3 MOVIMIENTO DE NAVAJA SOBRE FITBALL

En posición de flexiones de brazos, apoya las espinillas en la pelota. El cuerpo debe alinearse desde la cabeza a los tobillos (a). Con la espalda recta, contrae los abdominales y acerca la pelota al cuerpo flexionando las rodillas y llevándolas hacia los brazos (b).

4 LANZAMIENTO DE PIERNA Y CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS

Con un par de pesas a los lados del cuerpo (a), da un paso con el pie izquierdo y flexiona las rodillas hasta que el muslo izquierdo te quede casi paralelo al suelo. Al tiempo que adelantas la pierna, levanta las mancuernas por delante del pecho con las palmas hacia arriba (b).



5 CURL DE ISQUIOTIBIALES SOBRE FITBALL

Estírate boca arriba, apoyando las pantorrillas sobre la pelota, con los brazos a los lados y las palmas de las manos hacia arriba. Aprieta los glúteos y levanta la cadera hasta que el cuerpo forme una línea recta de hombros a tobillos (a). Flexiona las rodillas para hacer rodar la pelota hacia el cuerpo hasta que las plantas de los pies queden apoyadas encima (b). Estira las piernas, haciendo rodar de nuevo la pelota.

QUEMA CALORÍAS CON 'TEMPO'

Potencia tu rutina de cardio. Los tempos, intervalos largos a intensidad moderadamente difícil, te ayudarán a conseguirlo. Deberías poder hablar, pero no con facilidad. ¿Resultado? Quemarás aún más calorías y grasa por sesión. Dos veces por semana, sigue esta rutina: escoge el ejercicio cardiovascular que prefieras y calienta 8 min. Luego acelera hasta un ritmo rápido que te resulte cómodo y mantenlo 10-15 min. A continuación baja el ritmo de nuevo y recupérate a un ritmo apto para conversar durante 5 min. Repite una o dos veces más. ¿Te parece fácil? Pues aumenta el tiempo de los tempos a 20 minutos y repite dos o tres veces más.

COME CON CABEZA

El tamaño sí importa

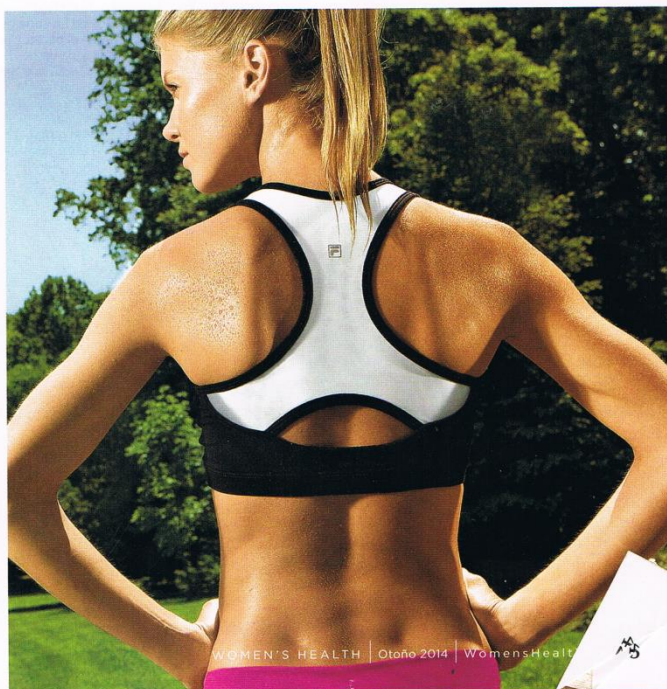
Utiliza platos de postre y tazas en lugar de boles para tener la sensación visual de que el plato está más lleno.

Despacio

Come despacio y deja los cubiertos cada dos o tres bocados para que la sensación de saciedad pueda llegar al cerebro (unos 20 minutos).

Empieza con líquido

Una sopa como entrante o un vaso de agua te darán sensación de saciedad y te evitarán comer de más.



WOMEN'S HEALTH | Otoño 2014 | Women's Health

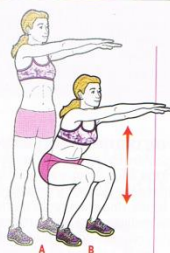
QUIERES PERDER... MÁS DE 6 KILOS

Puede que el objetivo parezca lejano, pero no te agobies: cuanto más peses, más calorías quemarás con el ejercicio suave. No hace falta que te mates a hacer ejercicio al principio. Lo importante es evitar las lesiones. Algo tan simple como caminar a buen ritmo bastará al principio y, además, te ayudará a mantener la motivación.

Según Bustos, "si necesitas perder más de 6 kg tienes un exceso de peso considerable y debes hacer ejercicio de bajo impacto para no dañar tus articulaciones (andar, nadar, pesas). Dar más de 10.000 pasos diarios controlados con las nuevas pulseras de actividad física puede ayudarte. También debes controlar tu dieta con un nutricionista. No quieras adelgazar en poco tiempo, porque el efecto rebote será muy probable y no puedes perder en un mes lo que has ganado en años".

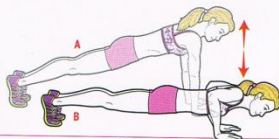
1 SENTADILLA CON TU PESO

De pie, pon los pies separados al ancho de los hombros y los brazos extendidos hacia delante en horizontal (a). Con el pecho alto, baja el cuerpo todo lo que puedas, echando la cadera atrás y flexionando las rodillas (b). Haz una pausa y vuelve a subir.



2 FLEXIONES DE BRAZOS

Apoya las manos en el suelo bajo los hombros, con las piernas extendidas hacia atrás (a). Con la espalda recta, baja el pecho hacia el suelo (b). Empuja, recuperando la posición.

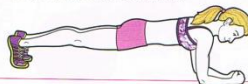


3 REMO INCLINADO CON ELEVACIÓN DE BRAZOS EN L

Flexiona el cuerpo por las caderas, bajando el torso y dejando colgar los brazos desde los hombros (a). Esta es la posición inicial. Junta escápulas y levanta los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros, flexionando los codos 90° (b). Sin mover los codos, rota los antebrazos hacia delante todo lo que puedas (c). Invierte el movimiento y recupera la posición inicial. Esto es una repetición.

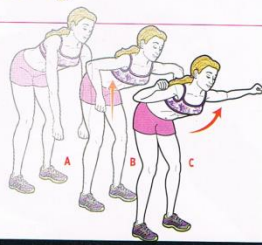
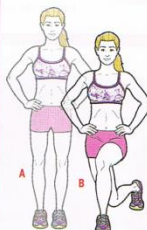
4 TABLA

Desde la posición de flexiones de brazos, dobla los codos y apoya el peso del cuerpo en los antebrazos. El cuerpo debe estar en línea recta desde los hombros a los tobillos. Tensa el vientre (como si fueran a darte un puñetazo en la tripa). Aguanta 30 segundos.



5 ZANCADA ADELANTE Y ATRÁS

Coloca los pies separados el ancho de los hombros y las manos en las caderas (a). Mantén el pecho y la vista altos y da un paso hacia atrás hasta que tus piernas estén a 90°, la rodilla siempre en línea con el tobillo (b). También puedes dar el paso hacia delante. Alterna las piernas.



CARDIO PARA GANAR RESISTENCIA

"Lo importante es tener paciencia y ser constante", asegura Lidia Pérez Plaza. "Es necesario mejorar la resistencia con ejercicios combinados de fuerza y resistencia (aeróbicos) para conseguir una buena estructura corporal a la hora de movernos. Los ejercicios de intensidad moderada nos ayudan a consumir más grasa durante el entrenamiento. Lo importante es moverse. Por eso podemos comenzar con sesiones de 30 minutos, combinando caminata con algún minuto de carrera (10 minutos caminando intenso + 2 minutos corriendo suave), y ejercicios de fuerza al finalizar la sesión", recomienda y añade: "Las sesiones de fuerza también te ayudarán a bajar de peso y aumentar tu ritmo metabólico basal, quemando más durante el día".

COME CON CABEZA

Toma nota

Mucha gente calcula a la baja lo que come. Llevar un registro de comidas te ayudará a ser consciente de qué y cuánto comes, y a ajustar la cantidad.

Encuentra el equilibrio


Obsesionarte contando calorías puede hacerte abandonar. Simplifica dividiendo el plato en tercios: 1/3 de proteína, 1/3 de verduras y 1/3 de cereales integrales.

Una cosa por otra

Evitar ciertos alimentos puede aumentar la ansiedad y los atracones. ¿Te apetece algo dulce? Tómalo pero come bien el resto del día e intenta picar sano. ■

14. CONSEJOS OFRECIDOS POR BLOG PRO-ANA

← → C PrinzessinLoreleiWannabeana.blogspot.com.es/search?q=tips



RESULTADOS ENCUESTA: ¿Con qué crees que se adelgaza más efectivamente?

Todos los anteriores 1293 (33%)
 Ayunos 704 (18%)
 Disciplina y fuerza de voluntad 680 (17%)
 Ejercicio 450 (11%)
 Dietas 349 (9%)
 Nutrición balanceada 228 (5%)
 Pastilla 148 (3%)

TOTAL DEVOTOS 3852

Frase inspiradora de la canción "Ojos color sal" (Calle 13 y Silvio Rodríguez)

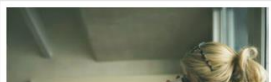
La escasez de comida se vuelve deliciosa porque tenemos la sensación de que estamos comiendo.

Hola hermosas princesas. hola Lorelei. Se podría decir que estoy enamorada de tu blog, es muy muy completo y del estilo que yo buscaba (Ana y Mia como herramientas para conseguir nuestro peso deseado sin dañarnos), hace mucho estoy en este mundo y me encanta. Quería compartir algunos tips que hicieran que bajara considerablemente de peso.

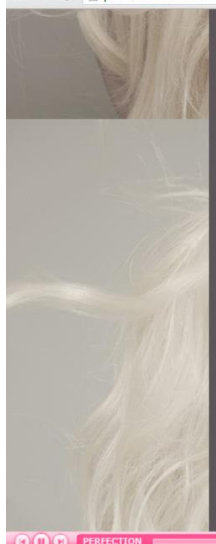
- 1) Cuando tengo muchas ganas de comer helado (nieve) guardo en el congelador vasitos de 80 ml con yogurt desnatado congelado (los hago como paletitas) como eso y ahorro muchas calorías y grasa.
- 2) Tomo desde siempre **Vitaminas Centrum** para no caer en anemia ni nada de eso.
- 3) Hago **3 días ejercicios de mucha resistencia e intensos** y los otros días **ejercicios cardiovasculares suaves**.
- 4) Cuando quiero comer algo crujiente o rico (a veces) como **tufucos**. Las venden en dietéticas y cada porción (30gr) son 20kcal, considerando que son muy muy livianas y entran muchísimas en esos gr.
- 5) El **té con leche y el café con leche** son **PERFECTOS** cuando nos da un ataque de hambre, es impresionante como llena y mantiene saciada por mucho tiempo.

Espero que les gusten. Si hay alguna princesa que quiera hablar conmigo **ACA ESTOY**.
 princesamilana@gmail.com

SAJUDOS!



← → C PrinzessinLoreleiWannabeana.blogspot.com.es/search?q=tips



Viviana
 Lugar de nacimiento -
 *Peso: 52
 *Altura: 1.75m
 *Medidas: 88-51-
 88
 Profesión: Modelista de
 nacimiento: 23 de agosto de
 1985
 Lugar de nacimiento:
 Tiraspol, Ucrania * Un.
 Hace 1 año

ETIQUETAS

adelgazar (109) adicción (26) agua (26) alegría (10) amiga (1) amiga (1) amistad (1) Amy Winehouse (1) ana (69) angustia (1) ansiedad (1) antihistamínico (1) apetito (1) Ashley Simpson (1) atracción (1) autostirina (1) ayuno (1) azúcar (1) bajar de peso (96) belleza (59) bromatología (1) Britney Spears (1) café (1) calorías (24) carbohidratos (1) cara de gato (1) día (1) día (1) comida (14) comida chatarra (1) comunidad (1) concurso (1) crítica (1) Cristina Ricci (1) crítica (1)

2. Comienza el día con un vaso de agua. Tan pronto como despiertas, toma un vaso de agua fresca. Es una forma maravillosa de empezar el día y necesitarás una cantidad menor de tu bebida de desayuno. Un vaso de agua le permite a los jugos digestivos lubricar el interior de tu cuerpo. Puedes tomar una taza de té en el desayuno, pero antes tienes que beber un vaso de agua. Simplemente es bueno para ti.
3. Bebe un vaso de agua antes de empezar cada comida. El agua necesita espacio y ayuda a la sensación de saciedad.
4. Ten sobre la mesa un vaso de agua en cada comida. De nuevo, esto es otra forma de levantarse de la mesa habiendo comido menos, pero con igual sensación de saciedad. En vez de beber un trago, toma sorbos después de cada bocanada. Esto ayudará a que los alimentos se depositen más rápido y obtengas la sensación de saciedad con menos comida.

Recuerda: El agua es una cosa extraordinaria, pero pocas veces le damos el crédito que se merece. Sabías que más del 60% de tu peso corporal es nada más que agua? ¡Es increíble!

5. Evita las bebidas endulzadas, especialmente refrescos. Todos los refrescos de cola y bebidas gaseosas están endulzadas con azúcar y aportan demasiadas calorías.
6. Incluye en tu dieta los alimentos que contienen más agua, como los tomates. Estos alimentos contienen un 90 a 95% de agua, por lo que te llenan sin añadir una libra.
7. Elige comer frutas frescas en lugar de jugo de frutas bebibles. El jugo es a menudo endulzado, mientras que la fruta tiene azúcar natural. Cuando comes frutas naturales, estás incorporando una gran cantidad de fibra y vitaminas.
8. Si aún tienes el deseo de jugo de frutas, evita los comprados ya que contienen saborizantes y colorantes artificiales. Mejor aún, haz tu propio jugo de frutas evitando de no endulzarlo para evitar añadir demasiadas calorías.
9. Elige siempre frutas frescas en lugar de frutas enlatadas, un que estás con fibra.

← → C PrinzessinLoreleiWannabeana.blogspot.com.es/search?q=tips



ausencia de todo mal.

Anas perfectas



Sbelt Gum



La industria tiene productos para todos los gustos y los chicos super poderosos para evitar mareos, perder esos kilos de más. Algunas marcas reconocidas son: Sbelt gum. Es un complemento dietario que

Truquitos sencillos para no comer de más

Muchas veces el problema de subir de peso no es tanto por culpa de la alimentación en sí, sino de los **hábitos y usos que tenemos para comer**. Aquí tienes unos trucos para que tu cuerpo asimile mejor los alimentos que le damos.

1. **No comas trabajando:** es un error muy común comer encima de la mesa de trabajo en la oficina. Necesitamos estar concentrados en la comida, porque si no estaremos distraídos y, así, tendemos a comer más de la cuenta.
2. **Mastica despacio:** como más rápido, mejor mastica despacio y bien. De esta manera te saciaras mucho más rápido y comerás menos. Si haces lo contrario, no solo te sentirás peor, sino que acabarás repitiendo.
3. **Haz las compras después de comer:** siempre que sea posible, haz la compra con el estómago lleno. Así evitarás comprar más de la cuenta y aumentar tus ansias por comer. También debes llevar contigo una lista, específica de lo que necesitas, para que no te saigas de ella.
4. **Comer en azul:** según estudios, los alimentos parecen menos atractivos en los platos que están pintados de azul. Por eso, en los restaurantes de comida rápida, los interiores son siempre amarillos, un color que produce el efecto contrario.
5. **Desayuna siempre:** tomar en serio el desayuno diario. Es muy importante que el cuerpo empiece a funcionar temprano, así asimilará mejor toda la comida que ingieras. Además, si no desayunas, empezarás a tener un hambre atroz antes de tiempo y devoraras la comida.

