

**3 KILOS MENOS
EN UN MES**
PULVERIZA LA GRASA ¡ASÍ!

+ ¡ENERGÍA A TOPE!
LAS 3 RECETAS MÁS LIMPIAS
PARA NO CANSARTE NUNCA

MensHealth

OCTUBRE 2016

OPERACIÓN
**SIX-PACK
¡YA!**

LOS 5 EJERCICIOS
QUE NO HACES

El chequeo
definitivo

Comprueba estas
19 cosas ¡HOY!

¿Creatina?

Toda la verdad sobre el
suplemento más usado

**5 Pasos para
salvar tu piel**

PÁG. 64

**BRAZOS
¡ASÍ!**
SIN HACER
NI UN CURL

PÁG. 144

**Sex,
Love,
Apps**

Los 8 trucos
que necesitas
para petarlo
esta noche

PÁG. 82

**Guía de
estilo
Más por
Menos**

32 PÁGINAS,
250 IDEAS

MENSHEALTHES 3,80€ en España





El mal del 'sitting'

No importa que hagas dos o tres horas de deporte tras tu jornada laboral si durante la misma has estado sentado seis horas seguidas.

En esto coinciden el *European Heart of Journal* y la Sociedad Americana del Cáncer. Y es que tantas horas sentado perjudica la salud tanto como fumar un paquete de tabaco: puede reducir tu vida 15 años. Ata Pouramini, quiropráctico, explica que el motivo es el propio diseño del cuerpo humano, creado para el movimiento. Y ya no es el tiempo que estamos sentados trabajando, sino que también estamos sentados en la comida, el transporte y hasta en el ocio.

Consecuencias

Estar tanto tiempo sentado produce sobrepeso y diabetes del tipo 2. Aumenta la tensión arterial por falta de actividad, sube el colesterol y, con ellos, el riesgo de padecer problemas cardiovasculares. La inmovilidad favorece también la retención de líquidos y los problemas circulatorios.

Un truco

Restar horas, o aunque sea minutos, al tiempo que pasas sentado. Ata Pouramini propone introducir el movimiento así: veinte minutos de pie, ocho minutos sentado y dos en movimiento. ¿Es posible?



Super Fit Tummy Tuck, Rodial (75€/150ml). Fórmula concentrada para la zona abdominal que mejora el tono muscular y reafirma la piel.



Fijación y Textura Crema Look Despeinado, Giorgi Line (4,45€/125 ml). Looks con textura y movimiento gracias al acabado natural, flexible y duradero.



Gel Quemagrasa Efecto Frio, Mi Rebotica (16,50€/200ml). Tonicante, drenante y lipolítico.



Vitiven Piernas Ligeras, Arkopharma (8,95€/150ml). Gel de masaje ultrafrio de efecto intenso y duradero.



Rejuvenating Body Sculpture Method, Omeoenergetica (31€/125ml). Aceite aromático hidrosoluble para un baño tonificante.

