

# GLAMOUR

1,70 € Octubre ESPAÑA 2005

## SEXO SINCERO

QUÉ NECESITA EL HOMBRE DE LA MUJER ¿VAS A DÁRSELO?

MAQUILLAJE DE LAS ESTRELLAS  
NAOMI WATTS, JULIA ROBERTS, TERI HATCHER...

“QUIERO UN DOLCE & GABBANA”  
EL MUNDO ENTERO CELEBRA SU 20 ANIVERSARIO

INÉS  
CON ÉXITO,  
INDEPENDIENTE  
Y FELIZ

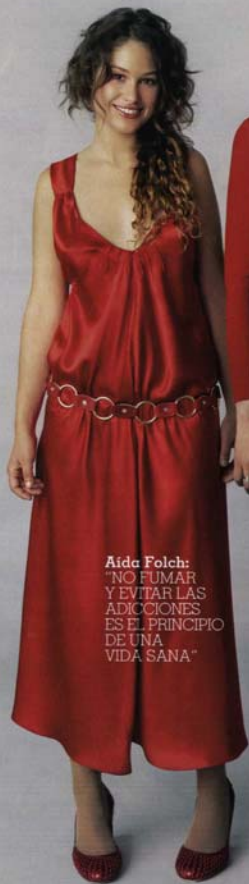
### Body Glam

¡SEGURO!  
PARA REDUCIR  
CENTÍMETROS  
RÁPIDO NO  
NECESITAS SUDAR

CRUZADA  
ECOLOGISTA  
DE ODILE RODRÍGUEZ  
DE LA FUENTE



TOPEN EL OBJETIVO  
Por Alejandra Musi



**Aída Folch:**  
“NO FUMAR  
Y EVITAR LAS  
ADICCIONES  
ES EL PRINCIPIO  
DE UNA  
VIDA SANA”



**Sara Fort:**  
“ALIMENTA  
TU CORAZÓN  
DE FORMA  
EQUILIBRADA  
Y NUTRITIVA”



**Irene Zoe:**  
“CONTROLA  
TU NIVEL DE  
ESTRÉS Y SE  
COHERENTE  
CON LO QUE  
SIENTES”



**Malú:**  
“HACER  
EJERCICIO ES  
FUNDAMENTAL  
PARA MANTENER  
TU CORAZÓN  
EN FORMA”

Glamour celebra el Día Mundial del Corazón con cuatro grandes rostros. Ellas te cuentan lo importante que es cuidar el motor del cuerpo.

## MUJERES CON CORAZÓN

**E**l 25 de septiembre es el Día Mundial del Corazón, y quizá ha llegado el momento de escuchar las estadísticas y saber que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en Europa. Además, contrariamente a lo que se creía, son las mujeres quienes tienen un mayor índice de mortalidad: el 55 por ciento de los casos fulminantes. Glamour, consciente de este problema, ha querido poner su grano de arena acercándose a mujeres que, como tú, aman la vida. Ellas nos cuentan sus tácticas para que mantengas tu corazón a punto y lo cuides siempre. Este tipo de iniciativas llegarán incluso a Estados Unidos, que pretende dedicar el mes de febrero a esta causa. ▶

TOPEN EL OBJETIVO

**Irene Zoe Alameda** escritora  
“LAS EMOCIONES INFLUYEN  
EN EL RITMO  
DE TUS LATIDOS”

**C**on su primera novela, *Sueños itinerantes*, Irene demostró que sabe muy bien de lo que habla cuando se trata de sentimientos. Pronto dirigirá y producirá dos cortometrajes que ha escrito; mientras tanto, trabaja en su segunda novela. Una de las principales cosas que ella recomienda para tener buena salud es saber cuidar las emociones. “Conocer nuestro corazón es fundamental para poder convivir con él. Nuestro estado de ánimo influye en el ritmo de los latidos, por eso es importante estar tranquilos y ser congruentes con lo que sentimos. Finalmente, el corazón va por libre y nos delata, nos indica qué es lo que nos ocurre en realidad...”, asegura Zoe. En efecto, los investigadores han descubierto que los estados emocionales de agobio producen un aumento repentino de adrenalina que puede alterar al corazón y causar ataques. También está comprobado que la depresión y el estrés son los factores de riesgo principales y que actualmente, en la Unión Europea, más de 41 millones de trabajadores sufren de estrés laboral. Así que aprende a tener perspectiva de los problemas y a relajarte. Esto te protegerá y te dará calidad de vida.

Irene lleva un vestido con cuello halter de lycra fruncido en el pecho, de Roberto Torreta, y zapatos, de Dior.

