

ohhhh!
**VERDADES
Y MENTIRAS**
sobre el
ORGASMO

¿Él
te entiende?
trucos para
que tu chico
te comprenda

*Mega
Guapa*

**El pelo, la piel y
el cuerpo que deseas**

EXTRA
Belleza
Tus mejores ideas
beauty para estar
irresistible

Rihanna
"Mostrarte vulnerable
es más difícil
que ir de dura"

14
*FORMAS
PARA
SER FELIZ
¡AHORA!*

50
LOOKS
La moda
+HOT
para los
días
de frío

www.cosmopolitan.com.es



3,50 € (solo España) Canarias 3,65 €
(sin IVA) Incluido transporte. Portugal 3€

BodyLove

¿TE
GUSTARÍA
PROBARLO?

Muévete con el ritmo más it Zumba

Es el ejercicio de moda entre las celebs, una mezcla de bailes y movimientos que mezcla cumbia, salsa, merengue, mambo, flamenco, chachachá, reggaeton, samba, danza del vientre, bhangra, hip-hop, axe y hasta tango, para que muevas el cuerpo y hagas ejercicio de una forma divertida y llena de ritmo. ¡Con el zumba no te aburrirás nunca!

NUESTRA INSPIRACIÓN Bárbara Martín Casin

Es Instructora titulada por la organización de Zumba Fitness y ha participado en varios programas de televisión, con el coreógrafo Beto Pérez, mostrando al público los movimientos del Zumba.

LA PRÁCTICA

Lo mejor es que es no necesitas ninguna preparación especial, ni tan siquiera estar muy en forma para empezar a hacerlo: solo tener ganas de probar algo nuevo y sentir la música. Al comenzar, claro está, no te saldrán perfectos los pasos, pero poco a poco...

LOS PROGRESOS

Al principio con un par de horas semanales durante el primer mes es suficiente para dominar sus bases y pasar luego a más (eso sí, el aumento debe ser progresivo). En cuanto lo domines puedes hacerlo a diario y, no lo dudes, te mantendrá en forma y entretenida, ya que la finalidad del ZUMBA es la expresión en movimiento, así que no pararás de moverte mientras lo aprendes y lo practicas.

SUS BENEFICIOS

Puedes quemar entre 500 y 1000 calorías en cada sesión, con lo que te hará perder peso y, al mismo tiempo, mejorar tu condición física en todos sus aspectos. A los pocos meses ya notarás que tu cuerpo está mejor tonificado, que tu silueta es

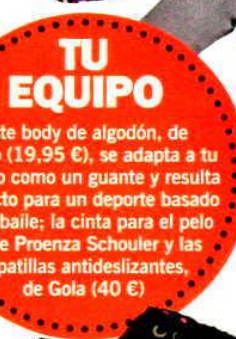
más esbelta, que tienes mayor movilidad articular, mejor coordinación y un mayor sentido del ritmo. Desde el punto de vista psicológico experimentarás un subidón de autoestima, te verás más guapa y te sentirás mejor en tu día a día.

NECESITAS

Un equipo que sea flexible y cómodo, con prendas de algodón o tejidos transpirables. (recuerda que es una actividad en la que vas a sudar bastante) pero tú eliges las prendas que desees, ya sea un body, camiseta y short o chándal. Eso sí, cuida tus zapatillas y procura que tengan suela no deslizante. Como verás, es un equipo fácil de encontrar en cualquier tienda de deportes o centro de entrenamiento y bastante asequible.

DÓNDE PRACTICARLO

Es esencial que lo hagas en un centro en el que los instructores posean el título certificado. Te recomendamos el Gimnasio Corpore (en Villaviciosa de Odón-Madrid) o los centros Virgin Active (que los puedes encontrar en toda España). ■



TU EQUIPO

Este body de algodón, de Oysho (19,95 €), se adapta a tu cuerpo como un guante y resulta perfecto para un deporte basado en el baile; la cinta para el pelo es de Proenza Schouler y las zapatillas antideslizantes, de Gola (40 €)

Cuando hayas aprendido sus claves, si quieres seguir practicando en casa, hazlo con el videojuego interactivo Zumba Fitness para Wii y Xbox (desde 45€)

TEXTO: SONIA TORRES. FOTO: PATRIK QARUNO. GILTY IMAGES