

Tus sueños más cerca

Nuevamente IAFI asesorando a las revistas más importantes, en este caso como columnistas y expertos en PNL en la revista Women's Health. A continuación la nota escaneada para vos.

Tapa de la Revista

EXTRA-BICENTENARIO: 2 SIGLOS DE SALUD FEMENINA BAJOLA LUPA

ARGENTINA

Women's Health

Disfrutá de ser vos

Guía de renovación antiestrés

RELAX TOTAL EN 10'

Plan de meditación y bienestar para potenciar tu espíritu solidario y sentirte más feliz

NUTRICIÓN INTELIGENTE
Prestá atención a tus antojos

Disfrutá al máximo del poder de tus lolas
17 tácticas placenteras para estrenar junto a él... esta noche

227 ANTICIPO WH
nuevas ideas de moda para actualizar tu estilo este otoño

¿ESTAS LISTA PARA EMPEZAR A CORRER? ¡Entrenáya! p.80

BELLEZA POST SOLAR
SÚPER TIPS PARA RESCATAR PIEL & PELO

¡BONUS!
GANÁ **33** PREMIOS INCREÍBLES

Rocío Guirao Díaz
"La plenitud que siento de ser mamá y poder bailar en el teatro jamás la había imaginado"

ISSN: 1851-8958
Capital Federal y CABA \$ 8,60
Uruguay \$ 7,00 - Paraguay \$ 14,000
Recargo interior: \$ 0,40

Marzo 2010



La nota "Sueños Cerca"

Saber vivir

Tus sueños, más cerca

Pasaron las vacaciones, llegó marzo y la sensación de que "ahora sí empezó el año". Seguramente 2010 comenzó con expectativas de concretar varios proyectos y corregir el rumbo para acercarnos a lo que más queremos. A continuación, claves de Programación Neurolingüística (PNL) para conseguir los objetivos que te propongas este año.

Por Axel Persello, ingeniero, especialista en PNL.



Queridas
metas:
¡allá
vamos!

➡ Cuando tenemos metas o cambios que queremos concretar, activamos diferentes "programas". Se trata de programas internos que aprendimos a lo largo de la vida y que son una especie de "sistema operativo de nuestra computadora central", el cerebro. Los programas parten de la información que ingresa por nuestros sentidos (vista, oído, tacto, olfato, gusto) y es procesada por las neuronas sensoriales, que disparan respuestas a través de las neuronas motoras, es decir, ejecutamos una acción que, por mínima que parezca, tiene una razón. Por ejemplo, si me golpeo, grito; si me gritan, me enoja (y muevo los músculos de la cara); si veo un bebé, me emociono y se desencadenan una serie de reacciones.

Algunos de estos programas nos hacen bien porque nos acercan a nuestros objetivos. Otros nos alejan de lo que queremos y no nos sirven, aunque seguramente, tienen una función secundaria. Por ejemplo, la desmotivación frente a un proyecto puede responder a un programa cuya función es protegernos de una nueva frustración, defendernos de una eventual experiencia negativa por haber sufrido otra previamente. Es probable entonces que, cuando estemos planificando, ese programa aparezca en forma inconsciente y nos desmotive.

La nota "Sueños Cerca" para II

Se trata, en definitiva, de reconocer qué programa está corriendo en nuestra mente, con qué resultados, y, si es necesario, poder cambiar esta programación por otra más eficiente, la que nos permita cumplir nuestras metas.

LA ACCIÓN:

Si queremos lograr algo, hay que poner manos a la obra, porque solo la acción produce resultados. ¿Pero qué determina que entremos en acción? La PNL hace foco en la comunicación interna, en el diálogo que establecemos con nosotros mismos, en el que sopesamos la situación, la analizamos y resolvemos. Las conclusiones a las que lleguemos en este diálogo interior van a determinar lo que hagamos.

¿Qué hace que, ante el mismo hecho, una persona salga airoso y sonriente, y otra salga frustrada y triste? La respuesta es la interpretación que hacen de lo que les sucede: la forma en que ven, sienten y dialogan internamente sobre los eventos externos. Como observa el gurú de la PNL, Anthony Robbins, la calidad de vida no está determinada por lo que nos ocurre, sino por lo que hacemos frente a ello. Lo que sucede tiene el sentido que nosotros le damos. Y es aquí donde vuelven a aparecer los programas del sistema operativo. Es hora de tomar conciencia de que podemos elegir y no permitir que el sistema operativo nos gobierne. Solo se trata, siguiendo la analogía, de instalar las actualizaciones de software correspondientes.

Por otro lado, la mayoría de los programas que nos gobiernan responden a creencias. Las creencias son los permisos que nos damos para hacer las cosas. Si creemos que algo no es posible, entonces ¿para qué intentarlo? Es importante revisar nuestras creencias y saber qué conclusiones se siguen de ellas.

**LA VISUALIZACIÓN:
VER PARA CREER**

Se dice vulgarmente "ver para creer". Y la visualización funciona así: ver mentalmente algo realizado nos ayuda a creer que puede realizarse, que es factible. Se supone que las pinturas rupestres de bisontes atravesados por lanzas y rodeados del Paleolítico no eran el registro de lo acontecido en una cacería, sino que tenían el sentido ritual de prefigurar lo que iba a ocurrir. Pintar al bisonte herido y moribundo "adelantaba" lo que iba a suceder en la realidad.

Entonces, creé imágenes mentales y sentimientos de éxito. Si este año te gustaría aprender karate, imagínate con el cinturón verde puesto, en muy buen estado físico y sentí el bienestar que eso te provoca. Si planeás la compra de un departamento, qué mejor que verse disfrutándolo, sintiendo el placer de la meta concretada.

PLANIFICACIÓN

Ahora, por más vívidamente que visualicemos algo, si no hacemos lo necesario para llevarlo a cabo, no lo lograremos. O sea, para alcanzar el objetivo conviene realizar una planificación adecuada. Como los objetivos más importantes que nos ponemos suelen ser arduos y a largo plazo, siempre ayuda dividir el gran objetivo en objetivos más pequeños. Nada nuevo, ya lo proponía Descartes: dividir el problema en tantas partes como sea necesario para resolverlo —es lo que se conoce como análisis— y ordenarlos a su vez como etapas hacia el

objetivo final. También ayuda establecer plazos estimativos para cumplir cada etapa.

Es aconsejable, asimismo, poner los objetivos y los plazos estimados por escrito. Así podremos consultarlos en el futuro y no tener dudas sobre lo que nos habíamos propuesto.

TENER UN PLAN B

Contar con un plan alternativo nos ahorra tiempo y preocupación en la eventualidad de que las cosas no salgan como deseamos y contribuye a que el proyecto no se trunque. Pero la verdadera misión del famoso plan B es psicológica. El hecho de saber que si algo sale mal, todavía podemos seguir adelante nos predispone mejor y nos libera del fantasma de la desgracia. Nos permite concentrarnos en nuestro plan y disipa el miedo a la fatalidad.

LO IMPORTANTE Y LO URGENTE

La concreción de un objetivo demanda tiempo. El empleo del tiempo es una de las razones por las cuales muchas personas abandonan sus metas. Nos ayudará clasificar las tareas en importantes y no importantes, en urgentes y no urgentes. Quedarán así cuatro grupos de tareas. Si estamos utilizando nuestro tiempo en tareas "no importantes pero urgentes", significa que estamos a las corridas por lo inmediato. Esto suele pasarle a las personas desorganizadas y ansiosas. En el otro extremo, destinar tiempo a las tareas "importantes y no urgentes" significa que estamos haciendo una buena planificación.

¡Manos a la obra entonces! Releé esta sugerencia, agarrá papel y lápiz, tomate el tiempo que necesites y comenzá a dejar por escrito tus objetivos y tu planificación para 2010. ■

Lo que hay que tener en cuenta durante el camino

FLEXIBILIDAD

Es muy probable, casi seguro, que a medida que avancemos haya que hacer ajustes en el plan de objetivos que nos hemos trazado. Es importante aceptar lo que no salió como esperábamos sin pensar que es un fracaso. Por ejemplo, si quería ser cinturón verde de karate a fines del 2010 y solo obtengo el cinturón amarillo, ¿es un éxito o un

fracaso? Podemos ver el cinturón amarillo como un logro en sí mismo o un éxito parcial. Esto nos da una cuota de motivación para continuar. Si lo interpretamos como un fracaso, el resultado más probable es que abandonemos. Ojo con la autoexigencia excesiva.

DIALOGO INTERNO

Preguntarse "¿por qué me tiene que pasar esto a mí?"

es muy distinto a preguntarse "¿qué puedo hacer yo frente a esto?". La forma en que planteemos el problema determinará el resultado.

REPLANIFICAR

Estar atentos a cómo evolucionamos en el camino hacia el objetivo nos permite descubrir y valorar los pequeños logros. También, poder realizar los ajustes de rumbo necesarios.

AUTOMOTIVARSE

Hay que disfrutar de los logros y recompensarse por ellos. Darse un premio o un mimo aumenta la autoestima. Nos hace sentir que nos cuidamos y nos queremos.

RESPETAR VALORES

Si hacemos cosas que van en contra de nuestros valores más profundos, tarde o temprano encontraremos resistencia interna.

El índice de la revista, abajo a la derecha se hace referencia a la nota.

TU MEJOR CUERPO

40 La mente manda

POTENCIA TU TRABAJO CORPORAL HACIÉNDOLE CASO A TU CEREBRO.

46 Aceite de oliva

TU ALIADO PARA TENER UNA PANZA CHATA.

48 Adiós pancita

RUTINA DE 15 MINUTOS.

50 Una prueba superada

TU EXPERIENCIA AL BAJAR DE PESO.

52 Rompé con los malos hábitos

AUNQUE NO SEAN UN VICIO DEJÁ EL CAFÉ, EL CIGARRILLO Y OTRAS COSTUMBRES ANTI-SALUD.



46

Beneficios del aceite de oliva.

EN WH

- 10 WH ONLINE ¡Un premio por día!
- 13 CORREO WH Tu carta, publicada.
- 14 PREGUNTA A WH ¿Por qué se me antoja tanto lo dulce unos días antes de mi periodo?
- 16 FLASH La data más actualizada de salud, sexo, nutrición y más.
- 112 TOP 10 ¿Estás estresada?

84

Enterate por qué el enemigo más temible de tu cuerpo es la silla.



SEXO + AMOR

56 Cómo mantener la temperatura elevada

TIPS PARA DISFRUTAR DEL SEXO AUNQUE HAGA FRÍO.



34

Carteras light para este otoño.

ESTILO + BELLEZA

34 Pesopluma

CARTERAS SÚPER GLAMOROSAS Y CÓMODAS DE LLEVAR.

36 Snif snif... huele a mí

CREA TU PROPIO PERFUME.

38 Nogastes de más... jamás

GUÍA PARA ESTAR MÁS BELLA CON LO JUSTO Y NECESARIO.

SABER VIVIR

68 Tus sueños, más cerca

¿QUERÉS ALCANZAR TUS METAS? PROBÁ CON LA TÉCNICA DE PNL.



EN NUESTRA TAPA

Rocio Guirao Díaz fotografiada por Benjamín Furland.
Producción: Paula Diego. Maquillaje: Maximiliano Nojtric. Peinado: Juan Olivera.
Vestido con tachas y canutillos: Rapsodia. Zapatos: Saverio Di Ricci.

Marzo 2010 / WOMEN'S HEALTH 5

IAFI, como autor de la nota y nuestros datos.

Direcciones

Nota de Tapa
Rapsodia: Paseo Alcora.
Saverio di Ricci, Abasto Shopping.

Flash
PÁG. 14-24
Buenos Aires Skin: Av. Córdoba 1184, 9º Piso, Capital. Tel. 5219-0541
Fundación Fobia Club, Pacheco de Melo 1827, Piso 5º, Capital. Tel. 4806-1119
www.fobioclub.com
Asociación Argentina de Médicos por el Medio Ambiente: www.aaromma.org
Tealosophy: Galería Promenade, Av. Alvear 1883, Loc. 37, Capital. Tel. 4804-7020
www.tealosophy.com
Bienestar en Red: Santa Fe 4486, Capital. Tel. 4773-0257
/www.bienestarenred.com.ar
Megatlón: Tel. 0810-6666-496
www.megatlón.com
Sofitel Cardales: www.sofitelreserva.com
Tel. 03489-435-832

Estilo + belleza
Peso pluma
PÁG. 32-33
Blaque: site.blaque.com.ar
Desiderata: Santa Fe y Caillao.
Dolores Iguacel: Libertad 1240, local 11.
Humawaca: El Salvador 4692, Posadas 1380.
Lazaro: www.lazarocuero.com.ar
Maria Josefa: www.mariajosefa.com.ar
Maxime: Dot Baires, Shopping Honduras 4744.
Milla: Showroom, Pacheco de Melo 2945 PB 2.

Tu mejor cuerpo
Rompé con los malos hábitos
PÁG. 52-53
Fundación H. A. Barceló-Facultad de Medicina
Sede Las Heras, Av. Las Heras 2191, Capital
Tel. (54-11) 4800-0200
informesba@barcelo.edu.ar

Una prueba superada
PÁG. 50
Dr. Alberto Cormillot: Tel. 0-810-888-2676 (CORM)/ (54-11) 4701-6080/2822

Saber Vivir
Tus metas, más cerca
PÁG. 68-69
Instituto Argentino de Formación e Investigación, Tel. 4776-5721 info@iafi.com.ar
Ortega y Gasset 1866 Iro B (solicitar entrevista)
www.iafi.com.ar

Estás buscando un símbolo de paz
PÁG. 60-63
El Arte de Vivir, Freire 695, Capital. Tel. 4553-3185
www.elartedevivir.org

El enemigo más temible de tu cuerpo: la silla
PÁG. 84-89
Sociedad Argentina de Lucha, Contra el Sedentarismo
Tel. 3533-5176

Moda
PÁG. 98-109
Allo Martínez, Alto Palermo, Blaque: Av. Cabildo 1789.
Carolina Herrera: www.carolinaherrera.com
Complot, Av. Santa Fe 2058, El Salvador 4731
Cocot: en las mejores lencerías Eufemia, Argüel 2890
Jane Pain: Matienzo 1849 8 "C", www.janepain.com
Kosuko, Paseo Alcora, Solar de la Abadía.
La Mercería, Honduras y Armenia
Luna Chiara, www.lunachiar.com.ar
Maria Allo, Armenia 1637.
Maria Vázquez, Alto Palermo, Paseo Alcora, Libertad 1622.
Meena BY Perugia, Galerías Pacifico, Alto Palermo
Natacha, Santa Fe 1677, Cabildo 1672, Unicenter.
Peter Pan, Acoyte 26, Arenales 1234, Av. Cabildo 2516, Av. Corrientes 4456, Av. Rivadavia 3719, Av. Santa Fe 2046, Shopping Caballito.
Pushkar Market, www.pushkarmarket.com
Sathya: Quintana 53, Castillo 236.
Seco, Armenia 1646.
Sweet Lady, en las mejores lencerías.
Union Good, Av. Córdoba 4714.

STAFF

Women's Health

ELENA MOREIRA
Directora Editorial

ROXANA MORIELLO
Directora Ejecutiva Editorial

REDACCIÓN
CYNTHIA SEREBRINSKY
Secretaría de Redacción
ELEONORA BLAIS
Editora de Salud y Bienestar

ARTE
PAULA REYNA GONZÁLEZ
Jefa de Arte
GUSTAVO ESCOBAR
Asistente de Arte

PRODUCCIÓN DE MODA
PAULA DIEGO

FOTOGRAFÍA
ALEJANDRO OROPPEZA
COCO SEPÚLVEDA EDWARDS

COLABORAN EN ESTE NÚMERO:
LAURA LAGOMARSINO, ALIJO LUNA, LUCIANA DEL GIZZO, ALEJANDRA FOLGARAIT.

IRENE CAROL
ASESORA EDITORIAL

Director de Operaciones
América del Sur
LUIS CASTRO

Director Comercial
ADRIÁN DE STEFANO

Jefa de Publicidad
GRACIELA BUQUET

Ejecutiva de Cuentas
GABRIELA JALIL

Director Internacional de Finanzas
OZIEL FONTECHA

Gerente de Finanzas
MARCELA GUTIÉRREZ

Gerente de Marketing y Publicidad
VALERIA POLACSEK

Jefe de Circulación
ALEJANDRO IGLESIAS

Gerente de Producción
MAXIMILIANO VIVANCO

Coordinador de Producción
JORGE TARRUELLA

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President, Director
MICHELLE MEYERCORD
Editorial Director
JOHN VILLE
Vice President, Finance Director
ROBERT NOVICK

EDITORIAL
Deputy Editorial Director
of Women's Health
LAURA ONGARO
Senior Production Manager
DARLEEN MALKAMES
Associate Editor
MICHAEL LOFTUS

BUSINESS
Business Development Director
KEVIN LABONGE
Sales and Marketing Director
LUCIO GREMALDI
International Business Manager
SEANA WILLIAMS
International Marketing Manager
LINDA STEVENS
Business Coordinator
HANNAH ROSHETKO

© WOMEN'S HEALTH ARGENTINA.
Oficina de Redacción y Venta de Publicidad: Azopardo 565, piso 3, CPA C1067ADG, Ciudad de Buenos Aires.
Tel. y Fax: (54-11) 4000-8300.
Prohibida la reproducción total o parcial de Women's Health Argentina. Editor responsable: Roxana Moriello. Women's Health se reserva el derecho de editar, corregir y abreviar cualquier material aceptado para su publicación. Women's Health es una marca registrada de Rodale. El editor no se responsabiliza por el contenido de los anuncios publicitarios que se incluyen en esta edición. Impreso por: R.R. Donnelley Argentina SA, Ruta Panamericana Km. 36700, 1629, Garín, Provincia de Buenos Aires. Distribución en Capital: Vaccaro Sánchez y Cia. SA, Moreno 794, piso 9, of. 207 (1091) Ciudad de Buenos Aires. Distribución en el interior: Distribuidora de revistas Bertin SA, Av. Vélez Sarsfield 1950 (1285) Ciudad de Buenos Aires. Todos los derechos reservados. Propiedad Intelectual N° 206744. Número diecisiete 2010.

IMPRESA EN ARGENTINA
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
ALL RIGHTS RESERVED © Copyright 2009

Adherida a la Asociación
Argentina de Editores de Revistas.
Publicación asociada al Instituto
Verificador de Circulaciones.



Fecha de publicación: 1° de marzo de 2010.

TELEvisa PUBLISHING INTERNATIONAL

RODRIGO SEPÚLVEDA EDWARDS Director General/ Vicepresidente

JAVIER MARTÍNEZ STAINES Director General Editorial

MAURICIO ARNAL Director General de Administración y Finanzas



NUESTROS EXPERTOS

DERMATOLOGÍA
RITA GARCÍA DÍAZ
Dermatóloga, miembro del staff de Hailitus Instituto Médico.

ADRIANA RAIMONDI
Dermatóloga, miembro de la Sociedad Argentina de Dermatología y directora de la Clínica de Dermatología y Medicina Estética Adriana Raimondi.

MARÍA ELENA MANZUR
Dermatóloga.

FERNANDO STENGEL
Dermatólogo.

MODA Y BELLEZA
CLAUDIA LOMBARDI
Asesora de imagen, claudialombardi.com.ar

BETTINA FRÚMBOLI
Maquilladora

JUAN OLIVERA
Estilista.

SALUD
HORACIO A. GARDA
Doctor en Bioquímica, Investigador Principal del Conicet.

JORGE NAVARRO
Profesor presidente de la Sociedad Argentina de Lucha Contra el Sedentarismo.

ADOLFO R. H. VEGA
Doctor docente de Medicina de Familia y Epidemiología del IJCS, Fundación Barceló.

BIENESTAR
BEATRIZ GOYOAGA
Coordinadora de la Fundación El Arte de Vivir en Latinoamérica y España.

FELISA CHALCOFF
Dermatóloga, autora del libro "El Arte de Ayudar".

AXEL PERSELLO
Ingeniero especialista en PNL, director del Instituto Argentino de Formación e Investigación (IAFI).
www.iafi.com.ar.

PSICOLOGÍA
ROSINA DUARTE
Licenciada en Psicología, Coordinadora de Clínica, www.clinica.com.ar