

# AR

LA REVISTA DE  
ANA ROSA  
QUINTANA

## Belleza

LOS SECRETOS  
DE LA  
MAQUILLADORA  
DE ANA ROSA

8 TRATAMIENTOS  
ESTÉTICOS  
que te gustará  
descubrir

### JUEGAN FUERTE

Blanca Suárez  
Jaime Cantizano  
Rodolfo Sancho

### PACO RONCERO

Así mantiene  
su peso tras  
perder 38 kilos

### ENAMÓRATE OTRA VEZ

Gula para  
tener éxito en  
Internet

# ESTRENA LOOK

AR 002 4006 2018  
2,50€



# Caprichos saludables

Inviernos duros dan paso a primaveras maravillosas. ¿La vas a dejar escapar? Aprovecha el sol, pon tu nombre en la lista de prioridades y céntrate en poner a punto tu cuerpo y tu espíritu.



## El spa para dejarse llevar

Este pequeño paraíso en la Costa Blanca está en el selecto mapa de los mejores spas del mundo. No es extraño, porque en este gran hotel la vida se sucede rítmicamente de la cama de una gran suite a la tumbona, del paseo por su jardín tropical al masaje oriental que te deja liviana como una pluma. Otro de sus grandes atractivos son sus tres restaurantes, uno asiático, otro mediterráneo y un tercero de cocina fusión. Disfrutar de su microclima no es difícil, porque allí la primavera se ha instalado ya.

[asiagardens.es](http://asiagardens.es)





## Un tratamiento **antiestrés**

Está indicado para combatir la ansiedad y el estrés, y sus efectos se notan porque disminuyen los dolores de cabeza, el insomnio y la fatiga. El tratamiento dura unos minutos, en los que se crea un campo electromagnético que va modificando los circuitos cerebrales y se utiliza en muchas clínicas privadas. Se recomienda una sesión semanal cada dos meses. [slowlifehouse.com](http://slowlifehouse.com)



## Un filtro que **descansa la vista**

Si la luz te molesta cada vez más, te gustará saber que acaban de salir al mercado las primeras lentes que te protegen a la vez de los rayos UVA, de los infrarrojos y también de la luz azul, la emitida por los dispositivos electrónicos. Estas lentes, llamadas *Energy* y patentadas por la multinacional Indo, consiguen una visión sana y nítida, y proporcionan un confort visual perfecto para los que utilizan mucho el ordenador. [www.indo.es](http://www.indo.es)



## 5 **antojos** para deportistas

¿Quieres conocer los últimos caprichos fitness? Apunta: **1.** Cardiotónica Pinkcow es la primera tónica *light* y con vitamina B<sub>1</sub>. **2.** Llevarás el móvil en el manillar de la bici con el soporte *Finn* ([getfinn.com](http://getfinn.com)). **3.** El *snorkel* central de Arena te permite concentrarte en nadar sin tener que sacar la cabeza para respirar ([arenawaterinstinct.com](http://arenawaterinstinct.com)). **4.** La nueva Reebok *Cardio* es flexible y absorbe los impactos. Perfecta para *fitness* con coreografía ([reebook.es](http://reebook.es)). **5.** El pedaleador doméstico de Jocca es perfecto para hacer ejercicio en casa y en procesos de rehabilitación ([jocca.es](http://jocca.es)).