



Tirada: 125.699	<b>InStyle</b>		Superficie: 633 cm <sup>2</sup>	
Difusión: 62.110	Nacional	Mensual	Ocupación: 100%	
Audiencia: 217.385	Femeninas		Valor: 24.210,00 €	
Ref: 8466246	1ª Edición	01/05/2017	Página: 1	



Nº 153 | MAYO 2017  
 ESPAÑA 3.50 €  
 CANARIAS 3.65 €

# BOLSOS, & ZAPATOS & MÁS

47 ACCESORIOS  
 QUE QUERRÁS  
 TENER AHORA...  
 ¡Y SIEMPRE!

JEANS  
 BLANCOS  
 REINVENTAN  
 TU ESTILO

Verano  
 Beauty  
 10 TRUCOS PARA  
 PONERTE EN FORMA

Rocío  
 Crusset  
 NOS HABLA DE  
 SUS PADRES, DE SU  
 PROFESIÓN DE  
 MODELO Y DE SUS  
 PLANES DE FUTURO

PRINT MANÍA  
 MANUAL  
 DE ESTILO  
 PÁGINA 112

ÚRSULA CORBERÓ,  
 MACARENA GARCÍA,  
 LEONOR WATLING...  
 NOS PRESENTAN  
 A SUS MADRES





Tirada: 125.699	<b>InStyle</b>	Superficie: <b>80 cm<sup>2</sup></b>	Ocupación: <b>12.65%</b>	Valor: <b>2.424,55 €</b>	
Difusión: 62.110					
Audiencia: 217.385	Nacional Mensual				
Ref: 8466243	Femeninas				
	1ª Edición	01/05/2017	Página: 77		1 / 1

# 8

## EL ESTRÉS, ENEMIGO DEL SIX PACK

“Parte de la grasa que se encuentra debajo del ombligo—el clásico *pellizquito*— se produce por un patrón de cortisol alto, la hormona del estrés. Lo más importante es identificar qué lo está generando. La dieta no puede arreglar un desequilibrio hormonal”, precisa el nutricionista Jesús Santín. Una de las razones (demostradas) por las que no pierdes grasa en el abdomen es la falta de sueño. Prueba con pasiflora, melisa, tila y mejorana, las plantas que te ayudan a dormir. Si estás interesada en un tratamiento estético que funcione, LPG (centros LPG, 918 289 035, [endermologie.es](http://endermologie.es)) acumula treinta años de éxitos y reduce, según sus responsables, 5,2 cms de cintura en doce sesiones (trabaja la celulitis, la grasa y la flacidez en una misma sesión).