

# VOGUE

ESPAÑA

3,95 €  
Diciembre  
España 2014

EL TRUCO  
**FINAL**

LOS 5  
ACCESORIOS  
QUE TE SUBEN  
EL COOL

## NAVIGATOR LOOK

Por *Patrick Demarchelier*

El fotógrafo que creó a las tops

**¡FELIZ NAVIDAD!**

**+497** regalos para dar

Y LOS PLANES, LA MESA Y EL VESTIDO PARA RECIBIR

00321



# BELLEZA

## BIENESTAR

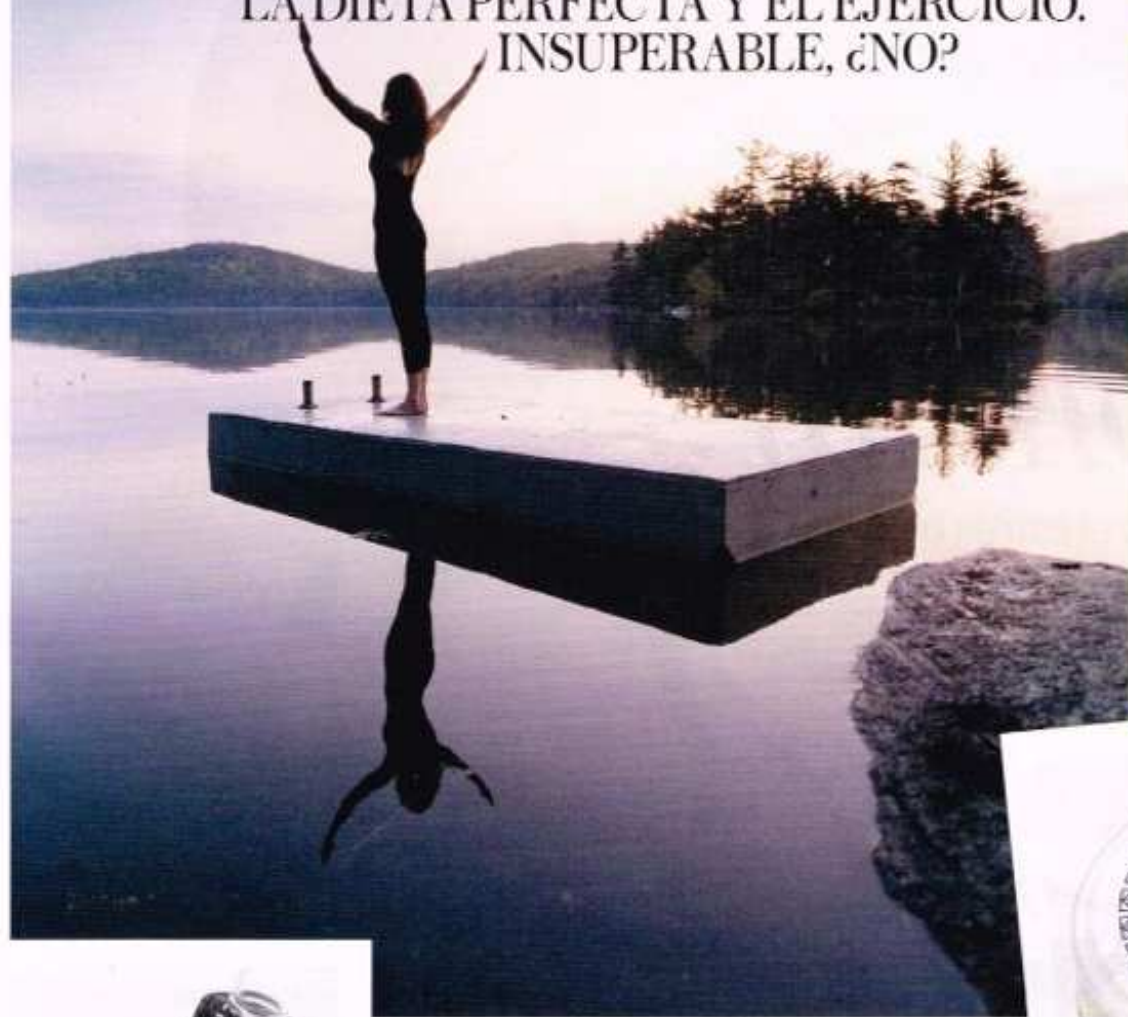
### LOS 3 DÍAS DEL DR. PERRICONE

El plan: dieta –proteínas de calidad, hidratos de carbono, grasas ‘buenas’ y vitaminas–, ejercicio combinado –cardio, fuerza y elasticidad– y Chia Serum (84 €) para tu piel



# Un plan redondo

TRES FIRMAS PLANTEAN UNA PROPUESTA GLOBAL PARA UN ESTILO DE VIDA DIEZ: LA CREMA IDEAL, LA DIETA PERFECTA Y EL EJERCICIO. INSUPERABLE, ¿NO?



### '7 DAYS SKIN DETOX'

Tahone Jacobs, creadora de Per Purr, propone una dieta cuyo punto fuerte es un zumo *detox* (pepino, piña, espinacas frescas, perejil y un tallo de apio) combinada con kickboxing tres días por semana. Un trabajo duro que refuerza el sistema inmunológico y elimina el cansancio emocional. El broche, en la piel: Salt Selection Exfoliant (63 €).



## Verano sin fin

A la piel le cuesta superar la época vacacional. El plan de Matriskin consta de una dieta a base de salmón, frutos rojos, chocolate, aceite de oliva, yogur, zanahoria, té verde, legumbres y frutos secos; ejercicio moderado pero frecuente –caminar 30' al día para oxigenar el organismo– y un extra para la piel: Collagen M/P Serum (92 €).

