

Mentalízate

Patricia Guzmán, de la Asociación Española de Coaching (asescoaching.org), dice que mantener el peso ideal es también trabajo de los pensamientos. El 'coach' de alimentos resulta básico para entender tu relación con la comida, lo que te ayuda a cambiar tu mentalidad y a cuidarte de forma natural.

Top escorado,
de Vivienne
Westwood.

Asistente de fotografía: Marine Billet. Ayudante de estilismo: Mathilde Regnault. Maquillaje y peluquería: Mickael Jauneau (Aurélien). Modelo: Evgenia (Premium). Producción: Valleska Leon. Editora de belleza: Virginie Dolara.