

EDICIÓN PREMIUM

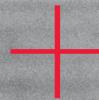
# Women's Health

ABRIL 2016

Tu mejor versión

**MANUELA  
VELLÉS**

*Pura fibra*



**100% FIT EN  
SOLO 30 MINUTOS**  
*+ fuerte + definida  
+ motivada*

**#COMESANO**  
*La cesta de la compra  
de 4 chicas WH*

**15 IDEAS  
BEAUTY**  
*para cambiar tu look*



¿Verdadero o falso?

SI CREES QUE YA LO HAS OÍDO TODO SOBRE ESTE TEMA, NO TE CONFÍES. HAZ LA PRUEBA EN NUESTRO TEST Y DESPEJA DUDAS SOBRE ALGUNOS MITOS QUE PUEDEN PONERTE EN PELIGRO.

1 Gritar tan fuerte como puedas: VERDADERO.

Resulta crucial saber qué decir y cómo. "Es la primera medida que hay que tomar, hacer el máximo ruido posible y recurrir a palabras como 'socorro', ya que llamarán más la atención", dice el coach Fernando Blaya.

2 Llamar a alguien para pedir ayuda: FALSO.

No entables una conversación telefónica real, porque puede funcionar como una distracción: es mejor fingirla. Nuestros expertos aconsejan "tener grabado el número de emergencias". Apunta: 016.

3 No intentar que entre en razón: VERDADERO.

Es el momento de tener mano izquierda: poner obstáculos al atacante puede enfurecerlo aún más. "Si es un robo, hay que tratar de tranquilizarle y darle lo que pide", dice Chechu.

4 Alardear de tus dotes físicas: FALSO.

Si estás entrenada, mejor, pero nunca lo digas. "Cuanta menos información des, mejor. Actuar por sorpresa juega siempre a nuestro favor", señala Chechu.

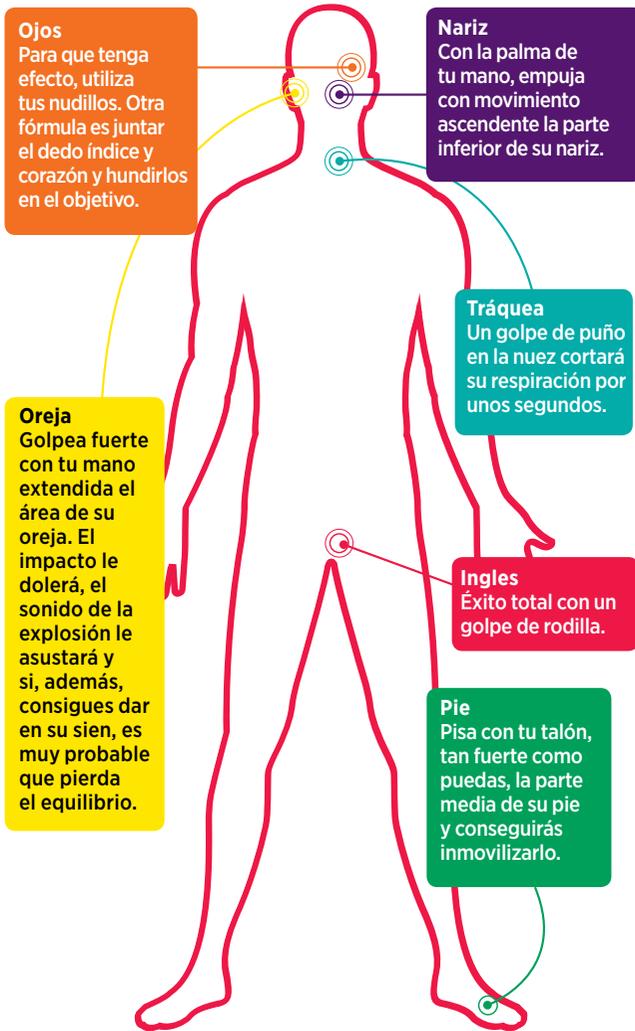
5 Golpear lo más rápido y fuerte posible: FALSO.

Nunca hay que someterse, y lo bueno es dar golpes eficaces. "Con un impacto certero casi seguro que podrás huir", dice Fernando. ¡Atenta a nuestro gráfico!

Seis golpes maestros para dejarlo K.O.

APRENDER LAS TÉCNICAS BÁSICAS TE AYUDARÁ A AUMENTAR TU SEGURIDAD, PERO TAMBIÉN A MEJORAR TU AUTOESTIMA

Así lo avalan Fernando Blaya y Chechu Cabas, fundadores de Ecosistema Deportivo ([www.ecosistemadeportivo.com](http://www.ecosistemadeportivo.com)), una escuela con programas de defensa personal y judo. ¿Quieres conocer los movimientos más efectivos, que además de velar por tu protección, fortalecerán la confianza en ti misma? Toma nota.



**Ojos**  
Para que tenga efecto, utiliza tus nudillos. Otra fórmula es juntar el dedo índice y corazón y hundirlos en el objetivo.

**Nariz**  
Con la palma de tu mano, empuja con movimiento ascendente la parte inferior de su nariz.

**Tráquea**  
Un golpe de puño en la nuez cortará su respiración por unos segundos.

**Oreja**  
Golpea fuerte con tu mano extendida el área de su oreja. El impacto le dolerá, el sonido de la explosión le asustará y si, además, consigues dar en su sien, es muy probable que pierda el equilibrio.

**Ingles**  
Éxito total con un golpe de rodilla.

**Pie**  
Pisa con tu talón, tan fuerte como puedas, la parte media de su pie y conseguirás inmovilizarlo.

Programa 'Mujer, autoestima y autodefensa'. LA APUESTA DE 'ECOSISTEMA DEPORTIVO' PARA NOSOTRAS

- Se trata de un plan de entrenamiento femenino de un mes adaptado a la experiencia de las alumnas (máximo 10 personas).
- Cada sesión (una por semana) consta de 20 minutos de *coaching*, 80' de defensa personal femenina y 20' de *mindfulness*.
- El *modus operandi* se centra en la defensa contra golpes, agarres, objetos contundentes, arma blanca o agresión sexual.
- Es muy importante controlar la parte emocional, trabajar el autocontrol para saber reaccionar ante una situación de peligro.
- ¿Resultados? "Además de conocer una técnica muy útil hoy en día, hay también un gran fortalecimiento interno", dice Chechu.

'Apps', la tecnología a nuestro servicio

TU MÓVIL PUEDE SER (EN OCASIONES) EL MEJOR ALIADO  
¿Nuestra aplicación preferida?

**SOS Mujer.** Por su alarma silenciosa, que envía una llamada de socorro a las autoridades (y tu ubicación exacta!). Otra buena descarga es **Fake a call**, que permite programar llamadas ficticias. Y ante una situación sospechosa, puedes ordenar que alguien (¡sorpresa!) te llame en ese mismo momento. Nadie pensará que estás sola. Si te descargas **Libres**, obtendrás una buena dosis de material preventivo, con casos y testimonios reales (todas son gratis, y funcionan en iOS y Android).

Armas de mujer

TODO LO QUE DEBERÍAMOS METER EN EL BOLSO

Seguro que has oído hablar de los *sprays* (el más famoso es el de pimienta). Se trata de un mecanismo útil si no hay viento y si tu atacante se encuentra a unos dos o tres metros de ti (recuerda: antes tienes que estar autorizada para su uso). Otro objeto útil es el *kubaton* (un cilindro de unos 15 centímetros que sirve para atacar partes vulnerables, como los ojos o la garganta), o "una alarma con pulsador que haga mucho ruido", tal y como recomienda el coach deportivo Fernando Blaya.

Controla tu mente

"NO NECESITO PREPARARME, NUNCA ME VA A PASAR"

Una afirmación común y una actitud peligrosa. "Sin convertirlo en una obsesión, hay que tener presente que te puede ocurrir, por tanto, haber visualizado y practicado qué harías en cada caso", dice el especialista Blaya. Y se necesita algo más que memorizar unos ejercicios: "Realmente es tu cabeza la que manda en tu cuerpo y dicta cómo te vas a comportar en una u otra situación", añade. ¿Conclusión? La mejor medida es entrenar cuerpo y mente, y estar siempre lista ante lo que pueda pasar.