

# OBJETIVO BIENESTAR

APRENDE A VIVIR MEJOR

## VIAGRA FEMENINA

¿LA NECESITAMOS TANTO COMO ELLOS?

## TESTIMONIOS

**3** **PREMATUROS**  
*los verdaderos superbebés*

## ESPECIAL WELLNESS

*El top 10 de spas para resetearnos*

## ¿GORDA O HINCHADA?

*Trucos para un vientre plano*

# ROSARIO FLORES

*"Soy como los buenos vinos"*

## PIES SIN DOLOR

*Examinamos tus zapatos*

*Dependencia emocional*

## ¡LIBÉRATE!

**¿DEMASIADO JOVEN PARA TENER ARTRITIS?**

**Sh'bam**  
*el baile es el nuevo fitness*

# EL ELIXIR de la juventud

*está en tu mente*

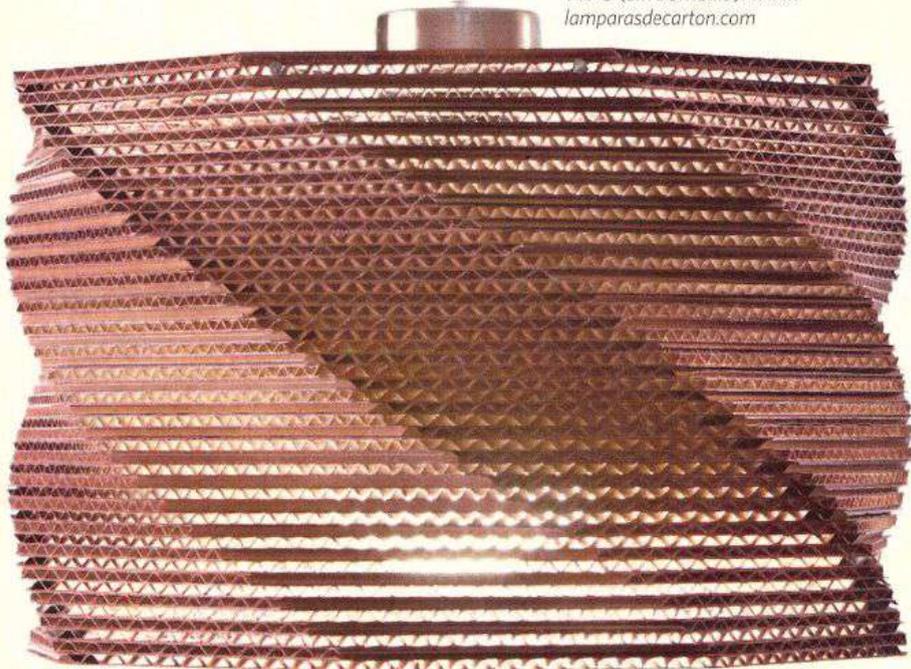
CLAVES PARA CUMPLIR BIEN Y NO DESCUMPLIR AÑOS

objetivobienestar.com



Canarias 2,10€

Lámparas de cartón Firma gallega que elabora modelos en base a este material. Modelo Solpor a partir de 149€ (sin bombilla). [www.lamparasdecarton.com](http://www.lamparasdecarton.com)



El Lucernario Esta marca 'made in Spain' elabora artesanalmente modelos tan especiales como éste. Estantería Pájaro. 220€ [www.ellucernario.com](http://www.ellucernario.com)

## Y SE HIZO *La Luz*

La iluminación de casa incide en nuestro humor, además de hacernos sentir el espacio más confortable. **Mar Armengol**

La iluminación es fundamental para sentirnos a gusto, y para sacar el máximo partido a cada espacio. La clave para acertar es tener claro qué funciones desempeñaremos en cada rincón, como comer o almacenar los alimentos en el caso de la cocina. Y tan importante es iluminar bien como evitarlo cuando descansemos. Un exceso de luz azul causa mal humor, como apuntó un estudio de la Ohio State University (EE UU), mientras que la roja puede reducir los síntomas depresivos. Aunque lo mejor es dormir en la absoluta oscuridad.

### APUESTA SEGURA: LUCES LED

Ahorrar en el consumo de la luz ahora es fácil con las bombillas led. Sus principales ventajas son que

“consumen un 85% menos que una bombilla tradicional incandescente; tienen una vida de 25 años de media y su encendido es automático”, apunta María Lizarraga, especialista en diseño de interiores de Ikea. Además, “el confort visual del led es mayor al del fluorescente”, comenta Ivan Meana, director de la línea técnica y del área de proyectos de Faro Barcelona. Por otra parte, “para garantizar el confort en el comedor, podemos dotarlo de lámparas cálidas de led o de bajo consumo que sean regulables”, apunta Meana. Para lograrlo, podemos emplear “reguladores de intensidad para los focos empotrados en el techo”, señala Lizarraga. Por otro lado, priorizar en una buena lámpara para la mesa es clave para disfrutar de la comida. ♥



Zonas de trabajo “Si el office dispone de una mesa, es mejor utilizar una lámpara de suspensión a unos 80 cm sobre esta zona”, comenta Iván Meana, director de la línea técnica y del área de proyectos de Faro Barcelona.

## Cocina

La clave: iluminación homogénea y potenciar con luz blanca (unos 4.000 grados Kelvin) las zonas de trabajo con alimentos.

John Lewis “Las luminarias del techo deben instalarse entre ellas a una distancia de 80 cm”, matiza el experto, para obtener una luz homogénea. En la imagen, modelo Anders de John Lewis 322€ aprox. [www.johnlewis.com](http://www.johnlewis.com)

