

## NUESTRAS REDES SOCIALES

Facebook Fundación Nº1:

<https://www.facebook.com/Fundaci%C3%B3n-N%C2%BA1-Alcal%C3%A1-104259466772780/?ti=as>

BLOG:

<http://fundacion1alcala.blogspot.com.es/>

Página Web de nuestra FUNDACIÓN:

<http://www.fundacion1alcala.org/>

## SECCIONES

Información sobre nuestro proyecto “Corazones Inteligentes”	1
Belleza	2 - 4
Frases optimistas	5 - 6

# CORAZONES INTELIGENTES



Nuestra compañera **CRISTINA**, organizó la salida que realizamos el 29 de septiembre al “BOSQUE ENCANTADO DE MADRID”



¡¡CUÁNTO DISFRUTAMOS!!

Nuestra compañera **ROSARIO**, elegida en el mes de JULIO, organizará la próxima salida: ¡¡LOS CORAZONES INTELIGENTES NOS IREMOS A COMER JUNTOS!!

Ya están propuestas las dos fechas disponibles: sábado 17 y sábado 24 de NOVIEMBRE.

¡¡SERÁ UNA FANTÁSTICA OPORTUNIDAD PARA SEGUIR COMPARTIENDO SONRISAS!!



## 2. BELLEZA

### ¡Di adiós a las estrías con estas cremas y luce piel durante todo el año!

Las estrías son marcas o líneas visibles en la piel que se forman a raíz de cambios en nuestro cuerpo, ya sea por quedarse embarazada, por aumento o pérdida de peso, o por crecimiento en la adolescencia.

El hecho es que muchas mujeres las tenemos y, aunque no pasa nada por tenerlas, pues son signos de la vida y de la belleza real de una mujer, es cierto que a muchas mujeres les molesta el hecho de ver esas marcas en su piel.

Algunos consejos para evitar su aparición o aumento son:

- Evitar cambios bruscos de peso, tanto de aumento como de pérdida. Al estirarse y encogerse la piel, se producen estas odiadas estrías.
- Realizar ejercicio moderado a diario. Mínimo caminar a paso rápido 30 minutos al día, si puede ser una hora mejor. O ir al gimnasio y practicar actividades, ya sean de baile tipo zumba, o de fitness como body pump. ¡El caso es mover el esqueleto!
- Evitar estar sentado mucho tiempo seguido, mínimo hacer un descanso y levantarte y moverte cada hora y media.
- Hidratar la piel con cremas específicas para las estrías o al menos que sean ricas en vitamina E.
- Evitar engordar excesivamente durante el embarazo, sabemos que es muy común, pero cuantos menos kilos de más cojas, ¡mejor!



## ¡Tendencia a la vista! Los cortes de pelo que triunfarán en 2019

### Cortes de pelo 2019: todas las tendencias para el próximo otoño invierno

3

El final del verano suele ser una época del año en la que decidimos comenzar nuevas rutinas, nuevas decisiones, renovamos nuestro armario y también cambiamos de look.

Son muchas las tendencias en cabello que llevamos viendo desde hace unos meses pero por fin se han consolidado las que son sin duda una clara apuesta para el próximo otoño invierno 2019. Si todavía no te has decidido aquí tienes unas cuantas ideas para elegir el corte de pelo que más te guste o te llame la atención para la próxima temporada. Seguro que muchos de ellos ya las has visto a tus actrices favoritas, modelos de los últimos catálogos de moda con las novedades y nuevas colecciones o incluso sobre las últimas pasarelas.



#### Corte de pelo 2019: pixie

Los cortes pixie son algunos de los más atrevidos si lo que estás buscando es un cambio radical. Sin duda es transgresor, fresco y un tanto masculino pero al que puedes dar un toque muy femenino añadiéndole flequillo. Es un corte de pelo que es perfecto para cualquier tipo de cabello ya sea liso o rizado y que además resulta súper cómodo para tus looks del día adía ya que no te llevará mucho tiempo arreglártelo.

Enmarcará tu rostro sea del tipo que sea: eso sí, déjate asesorar siempre por un profesional ya que se trata de un cambio muy radical si estás acostumbrada a la media melena o cabello largo.

El pelo pixie significa literalmente corte de duendecillo, es decir, nos recuerda al estilo de los elfos y hadas. Recuerda que mantener el pelo sano en este tipo de cortes de pelo es crucial ya que el brillo, la fortaleza es muy importante para lucir bonito este peinado.



#### Corte de pelo 2019: bob corto o corte afrancesado

Amelie sería sin duda el ejemplo más claro para este tipo de tendencia. Un corte muy definido y con un corte por la barbilla. Si además le añadimos flequillo, daremos con el corte a la francesa perfecto. Es una forma de encuadrar tu rostro y favorece sobre todo a aquellos más angulosos y cuadrados. El toque final que remata esta tendencia son las puntas más largas en los lados y más cortito en la zona de la nuca.

Es perfecto para los cabellos finos porque aporta mucho volumen pero eso sí, si tienes un cabello muy rizado no te lo recomendamos.

### **Corte de pelo 2019: blunt cut**

Dentro de los peinados que se llevarán este 2019 el blunt cut es uno con los que más fuerza viene. La media melena a la altura de la boca es uno de los cortes que más veremos durante la próxima temporada, la reina de las influencers, Kim Kardashian ya lo confirmó con su último look. Es ideal para melenas de poco pelo y cuyo control y manejo se convierte en algo fundamental para asegurarnos un buen look a diario.

La apariencia es de una mayor cantidad de pelo y sobre todo favorece a aquellos rostros de facciones pequeñas. Podríamos redefinirlo como un corte de melenita corta y despuntada, como un bob clásico pero sin capas ni textura. La combinación con flequillo es perfecta y suele favorecer a todo tipo de cabellos: finos, lisos, ondulados y rizados. Sobre todo, estos últimos son una de las sub tendencias de la temporada. Los peinados 2019 también dan cabida a los cabellos cortos, ondulados o rizados con flequillo. Si tienes el cabello muy fino te recomendamos que le aportes textura con algún producto como espuma o spray de sal.

Información  
proporcionada por:

**VERÓNICA L.**



### 3. Frases y reflexiones optimistas interesantes

Este mes queremos compartir estas frases positivas.

¡¡Esperamos que las disfrutéis y que os hagan sonreír!!







Información proporcionada por:

**PATRICIA**

**FUNDACIÓN Nº1 ALCALÁ**

Ctra. Arganda – Loeches  
M – 300 Km. 25  
Alcalá de Henares  
C.P: 28803

**Teléfono**  
91 879 63 51

**Correo electrónico**  
apoyocee@fundacion1alcala.org



empleo especial y servicio excepcional