

dossier **vive**

12
11
1
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

100

**SOLUCIONES
QUE TE AYUDAN
A GANAR
TIEMPO...
Y BIENESTAR**



100 SOLUCIONES QUE TE AYUDAN A GANAR TIEMPO



15 Quiero un cuento que le guste a mi hijo.

Nunca es demasiado pronto para aficionarse a la lectura. Cuando antes se empiece, mejor. Pero mi hijo sólo quiere muñecos, los cuentos no le atraen.

SOLUCIÓN VIVE: Las mascotas de felpa con cuento, de Shelcore. 7,95 €.

Se llaman Donna, Bingo y Dingo. Los más pequeños disfrutan con su tacto suave y sus colores. Incorporan un libro para estimular los sentidos del peque, porque simula el ruido del papel. Se sujeta con una cinta de velcro.

¡ Ganas muchos minutos, los que él esté jugando solo con este muñeco + cuento.

16 ¡Necesito a alguien que haga las compras en mi lugar!

Recados, compras de última hora, renovar el vestuario... Necesito alguien que me eche una mano y me asesore en estilismo.

SOLUCIÓN VIVE: El servicio BW Personal Shopper.

Ideal para gente sin tiempo. Carmen Bosch y Elena Wendt se ocupan desde comprar un regalo a renovarte el vestuario, pasando por la realización de visitas culturales por la ciudad. También aconsejan al cliente en sus compras personales o sociales, y tienen servicio de asesoramiento en protocolo y etiqueta. Puedes contactar con ellas a través del mail carmen.bosch@hotmail.com, o en el tel.: 93 419 32 88 (Barcelona).

¡ Ganas tardes enteras.



17 ¡Me ha salido una espinilla en el momento más inoportuno!

Siempre aparecen justo cuando menos falta hacen. Tengo una fiesta y quisiera hacerla desaparecer o, al menos, reducir su tamaño.

SOLUCIÓN VIVE: Un cubito de hielo.

Coloca un cubito de hielo sobre el granito, después de haber lavado muy bien la piel y eliminar cualquier resto de maquillaje, y déjalo actuar durante un minuto. Luego date corrector verde y, encima, maquillate.

¡ Ganas... la tranquilidad de disimularla.

18 Siento pequeños calambres repentinos.

Muchas veces noto pequeños calambres muy molestos que me impiden seguir con mis tareas habituales.

SOLUCIÓN VIVE: Tensa el músculo contrario.

Si, de repente, un calambre en las piernas te impide seguir con tu jornada habitual, pon en marcha la "contracción del antagonista", esto es, tensar el músculo contrario al que padece el calambre. Así, por ejemplo, si el músculo afectado es el de la pantorrilla, mueve el de la espinilla elevando los dedos del pie hacia la rodilla.

¡ Ganas 10 minutos (sólo tardas 3 en hacerlo).

19 Me apetece las lentejas ahora... pero no las he puesto en remojo.

Me encantan las lentejas, pero nunca me acuerdo de ponerlas a remojar la noche anterior.

SOLUCIÓN VIVE: Cocínalas en la olla expres, sin remojar.

Las legumbres cocidas en frasco de cristal se pueden incorporar al guiso o sofrito previo, pero si prefieres las crudas, opta por las lentejas: no precisan remojo previo, siempre que las cocines en la olla, o si las eliges pardina, las pequeñas.

¡ Ganas 12 horas.

21 La cebolla me produce acidez y cortarla me da pereza.

Me encanta la cebolla, pero me produce acidez y al cortarla lloro tanto...

SOLUCIÓN VIVE: Cómprala cortada y congelada.

En Congelados La Sirena, por ejemplo. Te ahorras el tener que cortarla cada vez que cocines. Y la acidez también se puede neutralizar metiéndola en la nevera cruda antes de cortarla. Otra opción son las cebollas dulces.

¡ Ganas 3 minutos cada vez que cocinas.

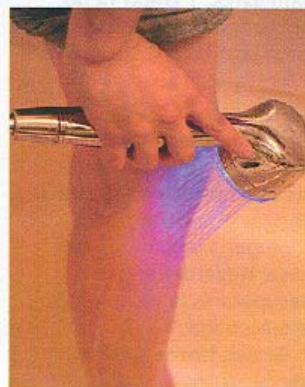
22 ¡Ay! Me quemé con el agua de la ducha.

Antes de ducharme dejo correr un poco el agua, pero alguna vez me he quemado porque siempre ando con prisas. ¡Más de una vez me he escaldado el pie!

SOLUCIÓN VIVE: El mango de ducha Color Shower. 69 €.

Se ilumina de un color diferente en función de la temperatura del agua. Con sólo un vistazo, sabrás si está a la temperatura que quieres. La luz se enciende directamente con la presión del agua, sin pilas ni baterías. La venden a través de internet, en www.planetapluton.com

¡ Ganas 1 minuto en la ducha diaria.



20 Me encanta ir al museo, pero odio esperar las interminables colas.

Me encantan las exposiciones, las grandes pinacotecas y los monumentos. Pero eso de perder el tiempo haciendo cola, no lo soporto.

SOLUCIÓN VIVE: Comprar entradas por internet.

Dos direcciones para tener en cuenta: la del Museo Thyssen-Bonemisza, www.museothyssen.org, y la de la Alhambra de Granada, www.alhambra.org. En la primera, además, se ofrece la posibilidad de realizar un tour virtual por el museo. Y en el caso de la Alhambra, las colas durante todo el año se forman desde la madrugada.

¡ Ganas entre 2 y 4 horas.