

# CLARA

CLARA.es

## DIETA DIURÉTICA

PARA ELIMINAR  
LA HINCHAZÓN  
Y MANTENER  
MUSCULO

## TRUCOS PARA UN MAQUILLAJE A PLENO SOL

Refréscalo, hazlo  
durar y gana  
bronceado

## MODA SPORTY

DE LOS JUEGOS  
OLÍMPICOS  
A LA CALLE

# 16

cambios  
sencillos  
para ganar  
en salud

## MEDICINA AYURVEDICA

ARMONIZA  
CUERPO, MENTE  
Y ESPÍRITU

## Ejercicio somático

Qué es y  
todos sus  
beneficios

# UN PELO 10 EN VERANO

CUIDADOS PARA PROTEGERLO  
DEL SOL, LA SEQUEDAD Y  
EL ENCRESPAMIENTO

N.º 383- 4€  
Exc. Canarias 4,15€



8 428019 000484

00383

