

parecerá más fácil de lo que había imaginado evitar comidas con alto contenido en calorías y carbohidratos.

Seguir la dieta..., *exactamente como está indicado*, es una disciplina que puede ser el comienzo de buenos hábitos alimentarios que lo mantendrán en buen estado durante toda la vida.

Texto 2

Hasta hace cincuenta años, en China, las mujeres de la nobleza debían soportar que, desde niñas, se les vendara fuertemente los pies, con objeto de que no crecieran. Ese era ahí el patrón de suprema belleza. Y al igual que en Occidente los corsés de ballenas se consideraban un objeto de culto erótico por parte de los hombres, los chinos no podían imaginar algo más excitante que el forzado andar a pasitos de una cortesana, con sus muñones de menos de diez centímetros de tamaño enfundados en preciosos zapatitos de seda. Como es lógico suponer, esta costumbre sólo floreció entre la clase superior, cuyas mujeres no tenían que realizar ningún trabajo físico. Los pies vendados se convirtieron en un símbolo de lujo y ociosidad.

La estética femenina tomó otra dirección en el mundo occidental. Aquí se creyó durante mucho tiempo que era la parte superior del cuerpo, desde el pecho hasta las caderas, la que debía de ser *reorganizada*, para lo cual se usaban los corsés reductores. Dos poderosas reinas –Catalina de Médicis en Francia e Isabel I en Inglaterra– figuraron entre las primeras mujeres que abrazaron –y fueron abrazadas– por la asfixiante moda del corsé. Sin embargo, el talle estrangulado no era un sinónimo de belleza exclusivamente femenino. El padre de Isabel, Enrique VIII, también ceñía su talle con el fin de que su pecho pareciera corpulento, a la vez que se *fortalecía* las espaldas con ayuda de exageradas hombreras. De cualquier manera, ni Enrique VIII ni ningún otro hombre de su tiempo fueron nunca tan lejos en sus esfuerzos por alcanzar el ideal de belleza como para sufrir en el empeño.

Esto pone de manifiesto una diferencia fundamental entre hombres y mujeres en su preocupación por seguir la moda.

Texto 3

La televisión ha revolucionado los valores futbolísticos. En el espacio de las 21 pulgadas de una pantalla corriente luce mucho más la habilidad de un delantero en

