

# Lo que nos mueve

El deseo de enamorarnos y la esperanza de encontrar trabajo son nuestros principales proyectos para el nuevo año, según refleja el Barómetro de la Ilusión.

**N**os planteamos un menor número de proyectos vitales, les damos menos importancia y, además, ha descendido el porcentaje de los que creemos que pueden cumplirse (63 por ciento frente al 65 de 2015). Por grupos de edad, los jóvenes entre 15 y 24 años son los más ilusionados (64 %), alegría que va reduciéndose según cumplimos años.

Todos estos datos se desprenden del quinto Baró-

metro de la Ilusión, elaborado por Cofidis y GfK, que cuantifica el optimismo de los españoles.

La novedad más importante este año es que encontrar un trabajo vuelve a estar entre los cinco primeros deseos, encabezados por las ganas de viajar, que se mantiene en el primer puesto de la lista, seguido por hacer deporte, cuidar la alimentación y tener más tiempo para disfrutar de nuestros amigos y familiares. Si ampliamos a diez el ranking, se cuelean la esperanza de tener más tiempo para uno mismo y dejar de fumar.

En comparación con los resultados del año pasado, algunos proyectos han subido puntos, como enamorarse o encontrar pareja. En el otro extremo, bajan bastante formarse y culturizarse, hacer algo concreto para ayudar a los hijos y aprender a practicar alguna habilidad.

Los estudiantes y aquellas personas que tienen trabajo ganan en optimismo, mientras que quienes se dedican al cuidado del hogar y los jubilados tienen menos ilusión. En el punto medio se encuentran los desempleados.



**Los jóvenes entre 15 y 24 años son los más felices**

**Damos más importancia a la salud que a los asuntos económicos**

**Viajar es el mejor plan para el 40% de los españoles**

**Navarra se sitúa como la comunidad autónoma más ilusionada**

**Los solteros superan en ocho puntos de media el índice de optimismo de los casados**

## En busca del amor

La plataforma de citas en línea e-Darling ha realizado una encuesta a solteros españoles, que pone de manifiesto que las Navidades son un periodo en el que el sentimiento de soledad se intensifica. Y son los hombres, con un 61,2 por ciento, los que más temen la soltería.

**Durante el mes de enero,** desaparecen las decepciones y entra en escena el reinicio

emocional, con esperanzas renovadas y nuevas ilusiones. **Para aumentar las posibilidades de encontrar pareja en 2017,** el 60 por ciento de los entrevistados considera que lo mejor es centrarse en uno mismo, ya que las mejores cosas llegan cuando menos las esperas. Lo que la mayor parte desea es encontrar el amor (32 %), viajar (26 %) y llevar una vida saludable.



## Mujer, joven y navarra

El V Barómetro Cofidis de la Ilusión ha elaborado un patrón con todos los datos extraídos de su estudio de este año para conocer así las características de la persona más ilusionada de nuestro país: **Se trata de una mujer de entre 15 y 24 años que vive en Navarra,** de clase media-alta, soltera y estudiante de una carrera relacionada con la educación. En el lado opuesto, el de menor optimismo, se encuentran los hombres de más de 55 años, que viven en La Rioja, de clase media o baja, viudos y retirados tras trabajar en el sector de la construcción.

## Trucos caseros

### Talones secos

Si quieres eliminar las células muertas de la piel, tritura medio aguacate y un plátano. Unta la mezcla en la zona afectada, envuelve con plástico y deja media hora que actúe. Retira. Hazlo tres veces por semana.

### Colesterol elevado

Pon la mitad de un repollo en tres litros de agua y déjalo hervir durante veinte minutos. Cuando se haya enfriado mételo al frigorífico en un frasco de vidrio y toma un litro por día. Además de bajar tus niveles de colesterol... ¡adelgaza!

### Recuperar un guiso

Cuando se te pegue un poco la comida a la cazuela, no te preocupes. Introduce el recipiente en el fregadero y llénalo de agua fría. Al cabo de unos minutos pasa el guiso a otra olla, sin raspar el fondo, y sigue cocinando.

### Contra la molesta tos...

Para olvidarte de los ataques de tos cuando estás acatarrado, prueba con este remedio: mezcla dos cucharadas de limón con una de miel y añade una pizca de pimienta picante. Tómalo de vez en cuando, te ayudará a expulsar mucosidad.