

# ELLE

MAYO 2024 Nº 452  
5,50 € (SPAIN)  
CANARIAS 5,65 €

EL PODER  
DE LA  
MODA

GRANDES  
CLÁSICOS  
CON ESTILO

ESPECIAL  
BELLEZA

LOVE  
YOUR  
BODY

NUEVOS  
COMIENZOS

NICOLE  
KIDMAN

ELENA  
ANAYA

MONICA  
BELLUCCI

BLANCA  
MIRO

LA FUERZA DE UN ICONO

# VICTORIA BECKHAM



\* TEST CONSUMIDOR EN 115 MUJERES TRAS 8 SEMANAS DE USO, 78.3% LO RECOMIENDAN. (PROCEDIMIENTO ESTÉTICO = ULTRASONIDO, RADIOFRECUENCIA, CRIOTERAPIA, LÁSER DE TODOS LOS TIPOS, MICRONEEDLING Y MESOTERAPIA).  
(1) DERIVADO DE LA VITAMINA C. (2) TEST CLÍNICO EN 84 MUJERES TRAS 8 SEMANAS.

*RECOMENDADO POR MUJERES  
QUE SE HAN SOMETIDO A UN  
PROCEDIMIENTO ESTÉTICO\**

NUEVO

# RÉNERGIE

## H.C.F. TRIPLE SERUM OJOS

ÁCIDO HIALURÓNICO + PÉPTIDO SNK - C<sup>1</sup> + NIACINAMIDA - VITAMINA E



AH + PÉPTIDO SNK

VITAMINA E

C<sup>1</sup>  
+ NIACINAMIDA

NUEVO



3 SERUMS EN 1  
EFECTO LIFTING VISIBLE

-31%  
LÍNEAS<sup>(2)</sup>  
DE EXPRESIÓN

+8%  
ELEVACIÓN<sup>(2)</sup>  
PÁRPADOS

-15%  
BOLSAS<sup>(2)</sup>  
PRONUNCIADAS





LANCÔME  
PARIS



CARLOS ALCARAZ, WIMBLEDON



COCO GAUFF, US OPEN



QINWEN ZHENG, US OPEN



JANNIK SINNER, OPEN DE AUSTRALIA



IGA ŚWIĄTEK, ROLAND GARROS



## ¿QUÉ HAY POR DELANTE?

Al igual que en cualquier deporte especial, lo importante en el tenis no es lo que los jugadores persiguen. Es todo lo que deben afrontar hasta alcanzarlo. Wimbledon o Roland Garros, el US Open o el Open de Australia... Cuando ponen el pie sobre estas pistas emblemáticas no solo tienen la compañía de los ilustres comentaristas que narran cada gesto y la de las gradas que, con su rugir, los amplifican.

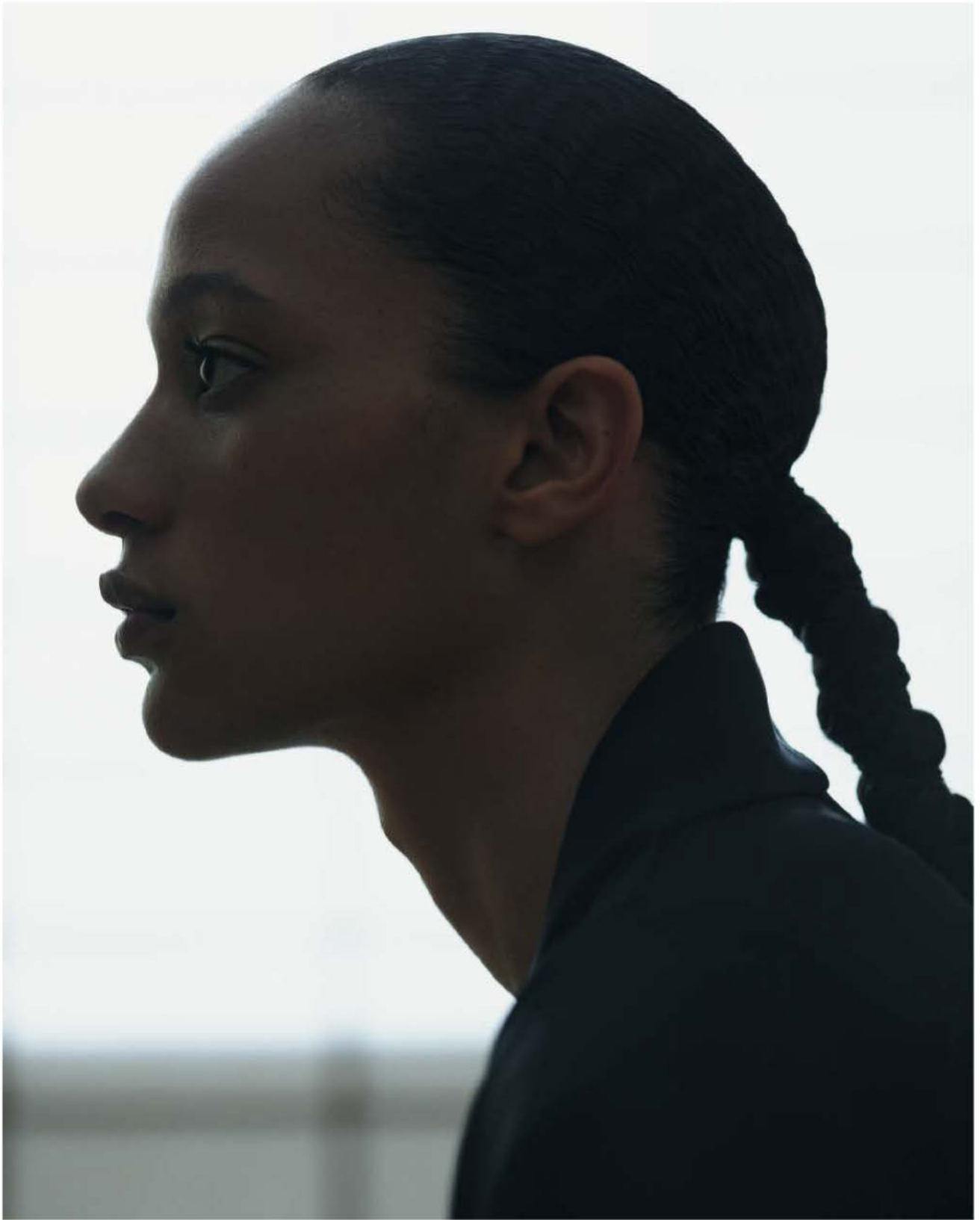
También tienen por delante la superficie inclemente, las tradiciones del recinto y la mirada del público experto. Aunque la auténtica magnitud del desafío no se refleja ni en los partidos épicos que allí se han librado ni en las leyendas que allí se han forjado, ni la expresan el campeón más veterano ni el impetuoso recién llegado que pelea cada uno de los golpes. Este deporte es elegancia y tesón, paciencia y audacia, energía y corazón. Pero, ante todo, en este deporte los jugadores tienen ante ellos un espejo. **Y lo que persiguen no es otra cosa que superarse a sí mismos.**

*#Perpetual*



OYSTER PERPETUAL  
DATEJUST 41

  
**ROLEX**





 *Loro Piana*

BIOCERAMIC  
MOONSWATCH  
COLLECTION

MISSION TO VENUS



Ω  
OMEGA  
×  
swatch+

Solo disponible en las tiendas Swatch seleccionadas



BIOCERAMIC  
MOONSWATCH  
COLLECTION

MISSION TO MARS



Ω  
OMEGA  
×  
swatch+

Solo disponible en las tiendas Swatch seleccionadas

**טורה טורה**



**narciso rodriguez**



MUSC NUDE  
narciso rodriguez  
for her

M U S C  
N U D E

the new fragrance for her





ART DIR: PAUL MARCIANO PH: VICOOLYA & SAIDA © GUESS, INC. 2024

# GUESS

GUESS.EU

# SHISEIDO

GINZA TOKYO

#ALIVEwithBeauty

## BIO-PERFORMANCE SKIN FILLER

RELLENA LAS ARRUGAS DESDE EL INTERIOR.

En 1 día, piel de aspecto 5 años más joven.

Efecto Relleno Ácido Hialurónico\*.

Por primera vez, gracias a la tecnología futurista Molecushift desarrollada por Shiseido, se maximiza todo el poder voluminizador del Ácido Hialurónico para un efecto relleno inmediato.


#### RESULTADOS VISIBLES EN 1 DÍA

- **91%\*** Piel rellena
- **89%\*** Efecto lifting
- **80%\*** Arrugas profundas menos visibles

2 sérums complementarios  
inspirados en la medicina estética.







**PASO 1**  
**INFILL SÉRUM - NOCHE**  
Contiene Ácido Hialurónico  
de alto peso molecular  
compactado para que pueda  
penetrar intensamente  
en la epidermis\*\*.

---

**PASO 2**  
**FULL EXPANSION SÉRUM - DÍA**  
Expande las moléculas  
de Ácido Hialurónico de alto peso  
molecular para obtener un mayor  
volumen desde el interior.

---

Descubrir más



\*Test de consumo en 110 mujeres. \*\*Capas superiores de la epidermis.

# ELLE

MAYO N° 452



**102**  
Monica  
Bellucci:  
sentido y  
serenidad

## SECCIONES

**28 OPINIÓN** Elvira Sastre.

**240 HORÓSCOPO** ¿Qué te deparan los astros este mes?

**242 ELLE TEST** La profesora de yoga y meditación Xuan Lan, a quemarropa.

## ESTILO

**34 YA LLEGÓ EL VERANO** Y lo hace con siluetas cómodas y divertidas.

**44 COOL** La actriz Clara Galle se muestra sin filtros de la mano de Tous.

**52 LA LEY DEL DESEO** Te traemos los cinco bolsos más buscados.

**58 LOVE STORY** La diseñadora Blanca Miró y su idilio con Cartier.

**66 LUJO ETERNO** Las atemporales y exclusivos relojes joya de Bvlgari.

**68 VOLUMEN MAESTRO** Las icónicas joyas 'Coco Crush' de Chanel.

**70 DE COLECCIÓN** La gama Swatch x Tate Gallery es puro arte.

**72 TODO QUEDA EN FAMILIA** Celebramos el centenario de Damiani.

**74 NUEVOS HITS** Te presentamos la nueva colección de Lola Casademunt.

**76 FLECHAZOS** Pieza con historia y artesanía llenan nuestra 'wishlist'.

## AGENDA

**82 QUÉ HAY DE NUEVO**

Exposiciones, novelas, series inquietantes y mucho flamenco.

**92 HORA DE CAMBIO** Las firmas de moda y cosmética dan un giro 'eco'.

**94 LO MUST SOSTENIBLE** Compra respetando el medio ambiente.

**96 SU KIT IDEAL** Hazte con una completa cesta 'Kids' en nuestra web.

**98 FLECHAZOS** Tus planes de mayo.

## MAGAZINE

- 102 MONICA BELLUCCI** Los contrastes armoniosos de una diva.  
**114 JAIME LORENTE** El actor comparte con ELLE su vulnerabilidad y su fervor por la interpretación.  
**122 NICOLE KIDMAN** Una estrella familiar con el don de unir a la gente.  
**130 ELENA ANAYA Y BELÉN CUESTA** Las actrices protagonizan la serie de intriga 'Las largas sombras'.  
**136 ANA CARVAJAL** La deportista nos cuenta cómo prepara su gran salto para las Olimpiadas de París.  
**142 ROZALÉN** La cantante nos presenta su último trabajo, 'El abrazo'.  
**146 CRISTINA GUTIÉRREZ** Hablamos con la flamante campeona del último Rally Dakar.

## ESPECIAL BELLEZA

- 152 UNA EXPLOSIÓN DE COLOR** Carolina Herrera compone los 'looks' más apetecibles de esta primavera.  
**160 BODY FIRST** Apuesta por hábitos saludables y tratamientos 'top'.  
**176 TENDENCIAS ALIMENTARIAS** Las dietas más respetuosas con tu salud y con el medioambiente.  
**180 TU PIEL ES ÚNICA** La nueva versión de la joya 'antiaging' de Sisley.  
**182 LA IMPORTANCIA DEL SELLO** Hablamos con Diane Kendal, directora creativa de Rabanne Beauty.  
**184 GYM PARA TU MELENA** Pon en forma tu cabello con estos consejos.

- 188 FEMENINO Y SINGULAR** El último perfume de la saga 'Good Girl' de Carolina Herrera Beauty.  
**190 EL FUTURO SERÁ LIMPIO... O NO SERÁ** La nueva cosmética según Mathilde Thomas, de Caudalie.  
**192 COMO UNA DIOSA** Emma Mackey, musa del 'hit' de Burberry.  
**194 BEAUTY BLOOM** Nuestros cinco caprichos de temporada.  
**196 PURA FELICIDAD** La colección efímera de Rituals huele a cerezo en flor.  
**198 FLECHAZOS** Los querrás todos.

## MODA

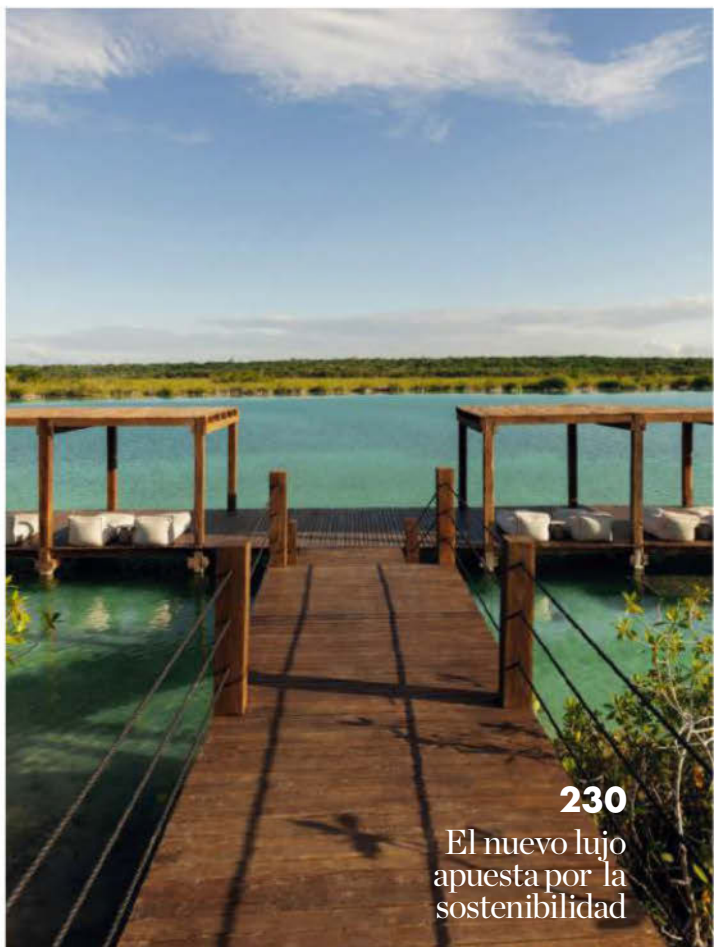
- 204 VICTORIA BECKHAM** Celebramos los 50 años de la diseñadora británica y el lanzamiento de su deseable colección para Mango.  
**214 RIVIERA FRANCESA** El estilo 'jet set' renuncia a la opulencia y se viste con piezas 'casual' de alta de calidad.

## LIVING

- 224 LA VIE EN ROSE** Te llevamos a recorrer Toulouse, un destino lleno de encanto, diseño y buena gastronomía.  
**230 RUMBO AL LUJO** Una nueva manera de viajar 'high class'.  
**234 ELLE WOMEN AWARDS** Así premiamos el talento femenino.  
**238 PONLE COLOR** Cuatro coches compactos para viajar a lo grande.  
**239 ¡AL FRESCO!** Cocina 'deluxe' y burbujas excepcionales para degustar en ambientes exquisitos.



**130**  
Elena Anaya y Belén Cuesta: talento al cuadrado



**230**

El nuevo lujo apuesta por la sostenibilidad



### PORTADAS

**Primera portada:** Monica Bellucci lleva chaqueta y falda de Dior, sujetador de encaje de Intimissimi y colgante y anillos 'Trinity', todo de Cartier.

**Tercera:** La actriz, con chaqueta cruzada de Dolce & Gabbana, y collar 'Juste un Clou' y anillos 'Trinity' en oro blanco, rosa y amarillo, ambos de Cartier.

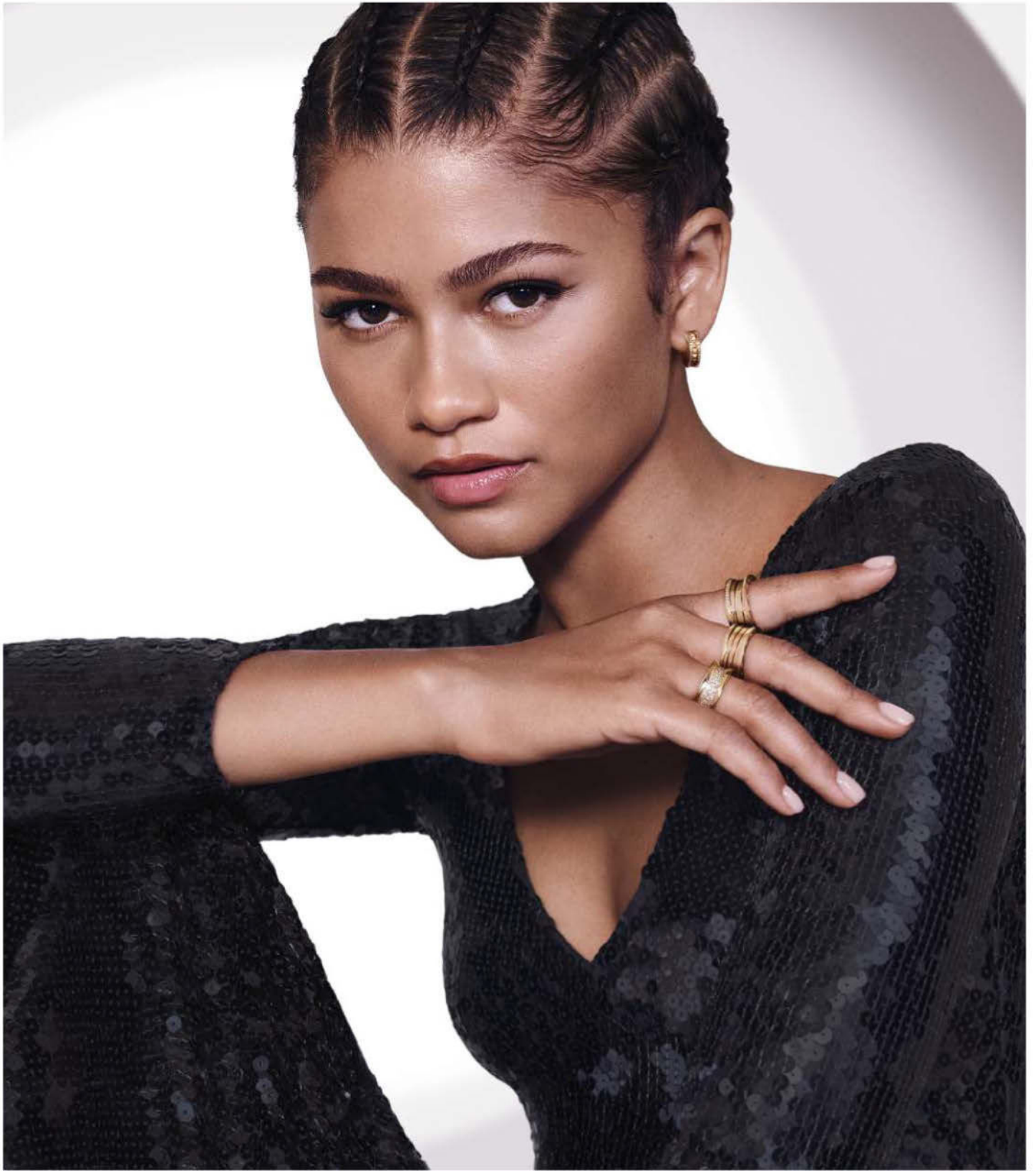
Fotos: Juankr. Realización: Bárbara Garralda. Maquillaje: Letizia Carnevale. Peluquería: John Nollet para Maison de Beauté Carita.

**Segunda:** Victoria Beckham viste chaqueta de Victoria Beckham x Mango y anillo 'Trinity' de Cartier.

Foto: Sofia Sanchez & Mauro Mongiell. Realización: Hortense Manga. Maquillaje: Francesca Abrahamovitch para Victoria Beckham Beauty. Peluquería: Luke Hersheson.

**Cuarta:** Nicole Kidman, con vestido de Loewe y pendientes, collar, pulsera y anillo, de Cartier.

Fotos: Mario Sorrenti. Realización: Nicola Formichetti. Maquillaje: Frank B (Home Agency). Peluquería: Tomo Jiday (Home Agency). Manicura: Alicia Torello para Chanel.



**BVLGARI**

ROMA 1884

# LA CARRERA DE LA VIDA

Cumplir años nos hace mejores. Lo asegura un reciente estudio americano: a medida que vamos sumando primaveras nos preocupamos más por el prójimo y nos volvemos más solidarios, generosos y alegres. Y todo por culpa de la oxitocina, la conocida hormona de la felicidad que el cerebro produce en mayores cantidades conforme van cayendo las hojas del calendario y cuanto más amor aplicamos a nuestras acciones cotidianas. Sabiendo esto, todos deberíamos ignorar el tictac del reloj, pero para algunos no es posible, y envejecer se convierte para ellos en algo que les atormenta la vida entera. Estos son los que intentan echarle un pulso al tiempo, pero, *spoiler*, no van a ganar nunca. Como Bryan Johnson, el multimillonario empresario tecnológico que, con sólo 46 años, tiene una obsesión: demostrar que se puede ser eternamente joven, empeñado en volver biológicamente a los 18 a golpe de suplementos vitamínicos y una estricta terapia antiedad. Así como si del mismísimo Benjamin Button se tratase... Parece ser que no se ha enterado de que la sociedad, que antes le rendía pleitesía a la juventud, está evolucionando, luchando contra la tiranía del edadismo, derribando estereotipos y cambiando el relato. Sobre todo con respeto a las mujeres. Para que podamos ser y vernos como queramos, no únicamente como se solía esperar de nosotras.

En este icónico número de mayo reunimos a grandes mujeres, influyentes y llenas de vida, que sí están al día del cambio de paradigma. Desde Monica Bellucci hasta Victoria Beckham, pasando por Elena Anaya o Nicole Kidman, ellas nos inspiran con su estilo, pasión, valentía, entusiasmo y talento, convirtiéndose en referentes que trascienden generaciones, convencidas de que siempre es posible volver a empezar. No le tienen ningún miedo a la fecha de nacimiento. Todo lo contrario: ven en el paso del tiempo un aliado precioso. «Mirar atrás me resulta muy útil, me reconforta, me ayuda a colocarme y a tomar decisiones», nos confía Elena Anaya. «Cuando pienso en el pasado conecto mucho con quien fui, sé de dónde vengo y hacia dónde voy. Y creo que, para tomar resoluciones, no sólo hay que enfocarse hacia adelante, sino saber también qué camino has recorrido», concluye la actriz, demostrado su sabiduría y lo bien que le sienta la madurez, por dentro y por fuera. «La pequeña Victoria Adams que fui, insegura y tímida, estaría muy orgullosa de la Victoria Beckham en la que hoy se ha convertido», dice la diseñadora británica, una verdadera maestra a la hora de reinventarse, antes de darme la próxima frase que voy a poner en mi nevera con un imán: «No me asusta envejecer, sigo teniendo muchos sueños».

También Monica Bellucci tiene mantras para regalar. A punto de cumplir los 60, no para y acumula más proyectos que nunca. Ya ha demostrado que la edad es sólo un número: se convirtió en madre por segunda vez a los 45, fue chica Bond a los 50, se estrenó en el teatro interpretando Maria Callas a los 55... Incluso se ha vuelto a enamorarse a los 58. El mayor piropo se lo lanzó una señora en Grecia: «Usted no tiene la voz de Maria Callas, pero tiene su alma», le dijo. Y el alma no tiene edad. Yo vi la película de Benjamin Button, y al final no parecía derrochar oxitocina precisamente... No queremos parecer más jóvenes, sino más felices. Lo voy a apuntar ya en mi calendario.



BENEDETTA POLETTI  
Directora de ELLE

# ELLE

**DIRECTORA**  
BENEDETTA POLETTI

**DIRECTORA DE BELLEZA**  
BLANCA GONZÁLEZ RUFINO

**DIRECTORA DE MODA**  
LAURA SOMOZA

**DIRECTORA CREATIVA**  
ANA NICIEZA

**DIRECTORA DIGITAL**  
AMAYA ASCUNCE

**DIRECTORA DE PROYECTOS ESPECIALES**  
PALOMA LEYRA

**DIRECTORA DE PRODUCCIÓN**  
ELVIRA RIGAL

**REDACTORA JEFE**  
HELENA R. MEDINA

**MODA Y BELLEZA**  
JEFAS DE ESTILISMO BÁRBARA GARRALDA Y SYLVIA MONTOLIÚ  
REDACTORA DE MODA NOELIA HERMIDA  
AYUDANTE DE PRODUCCIÓN CARMEN CAVESTANY

**ACTUALIDAD**  
JEFA DE ESTILO DE VIDA CRISTINA ALTOZANO  
JEFA DE ACTUALIDAD CLAUDIA SÁIZ  
JEFA DE EDICIÓN GRÁFICA ROSA RODRÍGUEZ

**DISEÑO GRÁFICO**  
DIRECTORA DE ARTE YOLANDA MARÍN

**ELLE.ES**  
REDACTORA JEFE CARMEN BEJERANO  
JEFA DE MODA PAULA LLANOS  
REDACTOR JEFE DE ELLE GOURMET JOSÉ MANUEL RODRÍGUEZ  
COMMUNITY MANAGER MARÍA GARCÍA-TENORIO  
REDACCIÓN BEGOÑA ALONSO, BLANCA DEL RÍO, LORETO BLANCO Y SARA ALCOCEBA  
COMMUNITY MANAGER DE ELLE GOURMET INÉS MARTÍNEZ NASS

ASISTENTE DE REDACCIÓN Y DIRECCIÓN CRISTINA GIRONA [cgirona@hearst.es](mailto:cgirona@hearst.es)

CESIÓN DE DERECHOS Y MATERIAL GRÁFICO ROSA RODRÍGUEZ [rrodriguez@hearst.es](mailto:rrodriguez@hearst.es)

DOCUMENTACIÓN PILAR SANZ CALONGE

**COLABORADORES** Gemma Segá, Jacobo Bergareche, Sara Trueba, Alejandra Yeregui, Isabel Salinas, Iliara Casati, Laura García del Río, Tyler McCall, Amor Sáez, Kino Verdú. (redacción). Elisabeth Akessoul, Celia Azoulay, Nicola Formichetti, Pia Léonie Knoll, Hortense Manga, Beatriz Moreno de la Cova, Nuria Sánchez, Laura Seganti (realización). Ruth Guibert (almacén). Marichu del Amo, Amanda Prado, Adriana Rodríguez, Laura Soria, Aitana Dorado (web). FOTÓGRAFOS Dario Aranyo, Laurie Bartley, Salvatore Dragone, Guillermo Jiménez, Juankr, Stefan Knauer, Yannick Labrousse, Borja de la Lama, Javier López, James Meakin, Mauro Mongiello, Silvia Palma, Uge Rubio, Ana Ruiz, Sofia Sanchez, Carlo Scarpato, Matteo Scarpellini, Marie Schmidt, Pablo Sarabia, Gilad Sasporta, César Segarra, Nuria Serrano, Mario Sierra, Mario Sorrenti, Matteo Valle, Pedro Walter, Alessandro Zeno. AGENCIAS Getty, Launchmetrics.com/Spotlight, Talent and Partner.

## ELLE PUBLICIDAD

DIRECTOR DE PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN RUBÉN CORDERO  
DIRECTORA AD INTELIGENCE & OPS SANDRA PROSPERI  
DIR. DE HEARST AGENCY LUIS QUINTANA  
DIR. DE HEARST LIVE INÉS PÉREZ MARTÍN

Madrid: av. del Cardenal Herrera Oria, 3, 28034, Madrid, tel.: 917 28 70 00

DIRECTORA COMERCIAL AMPARO BASTIT DIRECTORA DE PUBLICIDAD ESTER IBÁÑEZ  
JEFA DE PUBLICIDAD VANESA RUIZ-TAPIADOR COMERCIAL DE PUBLICIDAD BEATRIZ GARCÍA GONZÁLEZ COORDINADORA PRINT SILVIA GARCÍA  
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL NORA RECIO DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA IGNACIO TOMÉ JEFA DE PUBLICIDAD DIGITAL MARISOL ARNANZ COORDINADORA DIGITAL MARTA GADEA

Barcelona: Aribau, 112, 6º 1ª, 08036, Barcelona, tel.: 935 66 15 58

DIRECTORA COMERCIAL LUZ ROCA DE VIÑALS DIRECTORA DE PUBLICIDAD MAGDA SUNYÉ SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL LETICIA MARTÍN  
JEFAS DE PUBLICIDAD MONTSE ASÍN Y ROSA FONTCUBERTA COORDINADORA PRINT: SILVIA GARCÍA. COORDINADORA DIGITAL AMPARO GASULL

Valencia BÀRBARA SANCHÍS Tel.: 650 82 94 19

## CEO DE HEARST ESPAÑA CRISTINA MARTÍN CONEJERO

DIR. FINANCIERO Y DE OPERACIONES SUR DE EUROPA MARCELLO SORRENTINO  
DIR. GENERAL DE PUBLICACIONES BENEDETTA POLETTI  
DIR. DE DESARROLLO DE MARCAS Y CONSUMIDORES JOSÉ ANGEL MORALES  
DIR. DE DESARROLLO DE MARCAS GUILLERMO MORENO  
DIR. DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES MANUEL POYATO  
DIR. DE CONTROL DE GESTIÓN CÉSAR PORTILLA  
DIR. CREATIVA INMACULADA JIMÉNEZ



DIR. DE COMUNICACIÓN EVA CALLE  
DIR. DE ESTRATEGIA DIGITAL CARLOS ALONSO  
DIR. DE RECURSOS HUMANOS RAÚL PASEIRO  
DIR. DE LABORATORIO CREATIVO Y DE PLATÓ MIGUEL RUIZ-BRAVO  
DIR. DE PRODUCCIÓN CARLOS BOHUA  
DIR. DE INFORMÁTICA CARLOS AMORÓS  
DIR. DE ASESORÍA JURÍDICA IGNACIO DÍAZ CORTÉS

MADRID: AV. DEL CARDENAL HERRERA ORIA, 3, 28034, MADRID, TEL. 917 28 70 00. FAX 917 28 91 35.

**ATENCIÓN AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:** TEL. 91 112 62 60 (DE LUNES A VIERNES LABORABLES, DE 9:00 A 14:00 H), SUSCRIPCIONES@HEARST.ES. **PREIMPRESIÓN:** HEARST ESPAÑA.

**IMPRESIÓN:** ROTOCORRH, RONDA DE VALDECARRIZO, 13, 28760, TRES CANTOS (MADRID). PRINTED IN SPAIN. D. L.: M-25772-2012 (NORMAL) / M-25773-2012 (POCKET).

DISTRIBUCIÓN: SOCIEDAD GENERAL ESPAÑOLA DE LIBRERÍA (SGEL), AV. VALDEPARRA, 29. POL. INDUSTRIAL ALCOBENDAS, 28108 MADRID. TEL. 916 57 69 00.

**PRECIO CANARIAS:** 5,65 € [SIN IVA, CON TRANSPORTE]. POCKET: 4,10 € [SIN IVA, CON TRANSPORTE].

**PRECIO CEUTA Y MELILLA:** 5,50 € [SIN IVA, CON TRANSPORTE]. POCKET: 3,95 € [SIN IVA, CON TRANSPORTE].

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por Ley. Diríjase a CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. ELLE no se responsabiliza de las opiniones vertidas por sus articulistas y entrevistados.

## HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENT HEARST MAGAZINES DEBI CHIRICHELLA

PRESIDENT HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL JONATHAN WRIGHT

DEVELOPMENT SVP/EDITORIAL & BRAND DIRECTOR KIM ST. CLAIR BODDEN

## LAGARDÈRE NEWS

CEO CONSTANCE BENQUÉ

SYNDICATION COORDINATOR SOPHIE DUARTE Y JOHANNA JERGOU

CEO ELLE INTERNATIONAL LICENSES FRANÇOIS CORUZZI

COPYRIGHTS MANAGER KENZA ALLAL

SVP/INTERNATIONAL DIRECTOR OF ELLE VALÉRIA BESSOLO LLOPÍZ

DATABASE MANAGER PASCAL LACONO

DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR VIRGINIE DOLATA

DIGITAL & GRAPHIC DESIGN DIRECTOR MARINE LE BRIS

FASHION EDITOR CHARLOTTE DEFFE

MARKETING DIRECTOR MORGANE ROHÉE

INTERNATIONAL AD SALES HOUSE: LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING

SVP/INTERNATIONAL ADVERTISING JULIAN DANIEL [jdaniel@lagardere.com](mailto:jdaniel@lagardere.com)



# LOEWE

Paula's Ibiza 2024  
Photographed by Gray Sorrenti

[perfumesloewe.com](https://www.perfumesloewe.com)





# 100% eléctricos. De Mercedes-Benz.

Con la gama eléctrica de Mercedes-Benz puedes disfrutar de hasta 700 kilómetros de autonomía. Planifica tus rutas de forma eficiente con Electric Intelligence y accede a las más de un millón de estaciones de carga disponibles en Mercedes me Charge. Descubre toda la gama en tu concesionario. **Y, ahora, llévate el cargador y la instalación de regalo.**

Mercedes-Benz

Consumo eléctrico en kWh/100 km (ciclo mixto): 14,4 - 30,5, emisiones de CO<sub>2</sub> en g/km (ciclo mixto): 0.

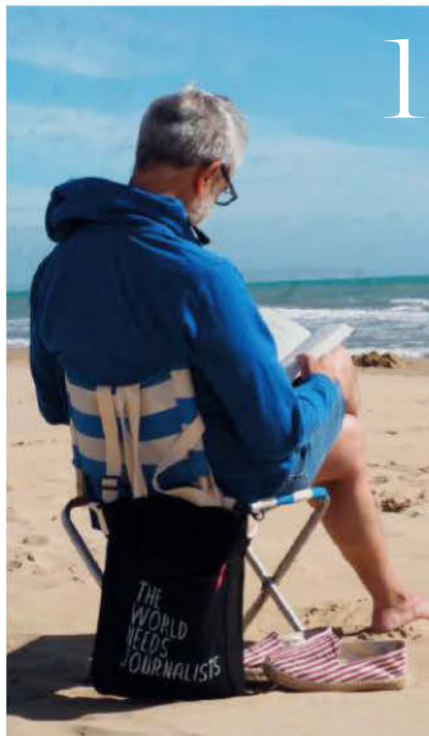


# MUNDO ELLE

Talento, conciencia, proyectos y VOCES ÚNICAS llenan el universo de nuestra cabecera.

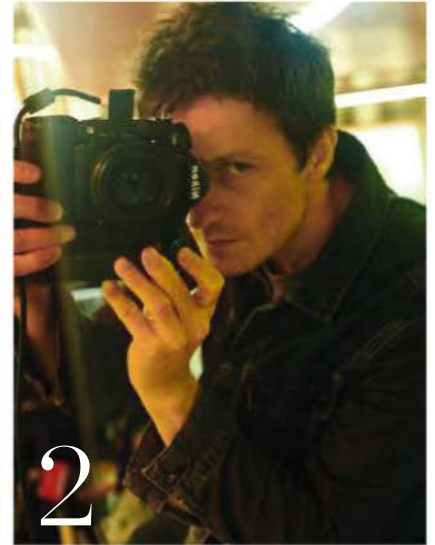
## 1. KINO VERDÚ PALABRAS CERTERAS

Ama al escritor Colson Whitehead y a los Pixies y detesta todo lo políticamente correcto. Asiduo a las páginas de estilo de numerosas cabeceras de prestigio, lleva más de 30 años ejerciendo como periodista y entrevistando a nombres de altura como la deportista Ana Carvajal en 'Salto a la gloria' (pág. 136) y la piloto de rally Cristina Gutiérrez en 'La reina del desierto' (pág. 146).



## 2. LAURIE BARTLEY FOTO DE CINE

Su pasión por el cine inspiró y dio forma a su fotografía de moda hasta el punto de usar las técnicas y la iluminación propias del celuloide en sus imágenes. Sus puestas en escena, con la construcción de personajes, escenografía, atrezzo y efectos especiales, hacen de sus trabajos auténticos fotogramas. Una muestra es 'Body First' (pág. 160).



## 3. LETIZIA CARNEVALE UN MUNDO DE COLOR

Maquilladora de moda y 'celebrities', también le apasiona la pintura de muebles, algo que surgió durante la renovación de su casa italiana, un santuario de paz tras sus viajes. En sus primeros pasos en París trabajó con la gran Pat McGrath y en numerosos desfiles en los que estableció una colaboración profesional con Bellucci, a quien maquilla ahora en 'Más Monica que nunca' (pág. 102).



## 4. NICOLA FORMICHETTI CON IDENTIDAD

Nació en Japón, creció en Italia, vivió en Londres hasta los 30 y se mudó a Nueva York. La pasión de este antiguo director creativo de Thierry Mugler y de Diesel por estilos 'gender neutral' se ve en 'La fuerza de Nicole Kidman' (pág. 122).





<sup>1</sup>Testado en 110 mujeres después de usar el producto durante 2 semanas.  
<sup>2</sup>Testado en 110 mujeres después de usar el producto durante 4 semanas.

# SIENTE EL EFECTO LIFTING MULTIPLICA EL COLÁGENO x10

## Revitalizing Supreme+

Potenciada por:

- ✓ Collagen Boosting Technology.
- ✓ Extracto de Flor de Hibisco para un efecto lifting.
- ✓ Extracto de Moringa, activo antioxidante.

**NUEVA**  
AHORA  
CON SPF25



95%  
Afirman sentir  
PIEL **MÁS FIRME**.<sup>1</sup>

87%  
Afirman sentir  
**LÍNEAS Y ARRUGAS**  
minimizadas en  
ROSTRO Y CUELLO.<sup>2</sup>

# ESTÉE LAUDER

esteelauder.es

## Las huellas de la felicidad

P O R E L V I R A S A S T R E

**E**n estos últimos meses, he estado en contacto con el cuerpo de la mujer de una forma que hasta ahora desconocía: mi hermana acaba de ser mamá. He podido ver cómo crecía su cuerpo, herido por los medicamentos y los pinchazos, y he creído tocar el corazón de un bebé a través de la piel tersa de su tripa. Había momentos en los que me quedaba mirando absorta las partes amoratadas de su vientre, tratando de entender el baile cruel que en ocasiones se da entre la esperanza y el dolor, y quería abrazarla con fuerza, apretarla yo también contra mi vientre, como tantas veces hemos hecho. Pero su cuerpo ha sido durante casi nueve meses la gesta de un sueño, y la única manera que conozco de tratar los movimientos animales es con delicadeza.

Su voz era salvaje el día del parto, como lo es su voluntad y su cuidado por los otros. Estaba hermosa, aunque casi no podía abrir los ojos, y pude soplarle la nuca para aliviarle el calor y los pinchazos igual que lo hice con mi abuela en el hospital, uno de los últimos días, después de untarle el cuerpo con crema hidratante. Toda su figura se retorció de una forma que nunca había visto. Le puse mi mano en la boca para que la mordiera y ella me devolvió el bocado que yo le di cuando éramos pequeñas y nos peleábamos. Poco después, ya en otra habitación, este nuevo amor que me ayuda a respirar mejor salió de entre sus piernas como si tuviera la misma prisa que tengo yo siempre por abrazarla. Así los vi algo más tarde, envueltos como dos

raíces, como un tronco con su rama, con la sangre de las únicas guerras que se pueden vencer, con los mismos ojos que no le cambian desde que era una niña, y yo su muñeca, y ella hacía conmigo lo que mejor se le da: protegerme.

Ahora que ella vuelve a tener un cuerpo que es sólo suyo, he de aprender a conocerlo de otra forma. En los meses que vengan debe sanar, y creo que eso será bonito y difícil y seguramente menos visible y celebrado que su embarazo. Miro su tripa, mucho menos dura e inflamada, que ya nadie se acercará a acariciar esperando sentir algo. Y la imagino por dentro como el mar cuando se mece sin olas, fuera de peligro, y creo que la prefiero así. Dice que su cara está cansada, pero yo lo que veo en ella son las marcas del triunfo. Su pecho de pronto es fuente y alimento y sus manos siguen siendo exactamente iguales. Ella me pide que no le haga reír porque le duelen los puntos y me habla de suplementación y transfusiones y analíticas y cuando vuelvo a verla siento que toda la luz de la habitación está en su cuerpo sobreviviente. Dicen que las mujeres cambian cuando dan a luz, pero lo que yo siento es que mi hermana, por fin, ha vuelto.

Su cuerpo de ahora es lo más hermoso que he visto en mi vida. Y deseo que eso no se olvide. Que nadie la asuma, que nadie pase por alto su proeza. Que se sepa que cedió su forma para crear otra y lo hizo a través del daño y la belleza. Que no sea una anécdota. Que su cuerpo herido sea un recordatorio del que sentirse orgullosa toda la vida.

*Elvira Sastre es escritora. Su último libro es 'Madrid me mata: Diario de mi despertar en una gran ciudad' (Seix Barral).*



**GOOD GIRL**  
**CAROLINA HERRERA**  
**NEW YORK**

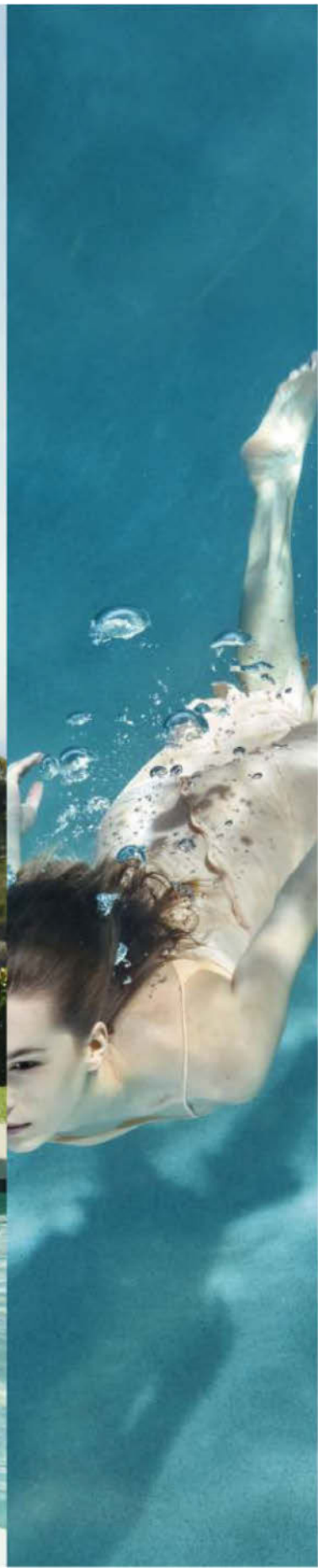
**BLUSH ELIXIR**  
**THE NEW FEMININE FRAGRANCE**

**GOOD TO BE BAD**

23 DE ABRIL DE 2024  
SUMÉRGETE EN ESTA COLABORACIÓN EN TIENDAS Y MANGO.COM



# VICTORIA BECKHAM × MANGO





# ELLE

SÉ PARTE DE LA CONVERSACIÓN



@elle\_spain



@elle\_es



ELLE España



ELLE España



@elle.spain



# ELLE *Estilo*



SASTRE DE CHAQUETA Y BERMUDA: JERSEY Y CAMISA: TODO DE VICTORIA BECKHAM. BOTAS DE LUDWIG REITER. GAFAS DE SOL DE OLIVER PEOPLES Y SOMBRERO DE BORSALINO. FOTO: JAMES MEAKIN. ESTILISMO: PIA LEONIE KNOLL. MODELO: LAUREN AUERBACH (UNO MODELS BARCELONA), MAQUILLAJE: CAMPBELL RITCHE (ART-DEPT), PERRUQUERIA: ANJA FICHTENWYR (LES-ARTISTS).

*Clara Galle y Tous. Los bolsos 'must' posan para ELLE. Amarás a 'Coco Crush' by Chanel. Celebramos los 100 años de Damiani.*

# YA LLEGÓ EL VERANO

Y lo hace con propuestas para todos los gustos: pijamas divertidos, sastres con bermuda incluida, petos informales, siluetas máximas... Tu ARMARIO elige.

POR LAURA SOMOZA. FOTOS: JAMES MEAKIN. REALIZACIÓN: PIA LÉONIE KNOLL



VALENTINO GARAVANI  
'Bucket' de rafia  
(600 €).

LA BONNE  
BROSSE  
Cepillo para  
pelo (139 €).

ALANUI  
Cárdigan estilo  
étnico (2.550 €).

HEREU  
Maxibolso de  
algodón y cuero.



DOLCE &  
GABBANA  
Vino 'Sicilia Doc  
Rosato' (28 €).

ESCANEA Y  
COMPRA



Chaqueta de  
**Dorothee  
Schumacher**,  
'jeans' de **Agolde**,  
sandalias de **Boyy**  
y sombrero de  
**Borsalino**.

## AL NATURAL

Chaquetas de lana con detalles de piel y accesorios de rafia se convierten en compañeros de estilo para la nueva estación.

LEVI'S  
'Jeans oversize' con pinzas  
y en color blanco (135 €).

ISABEL MARANT  
BY MYTHERESA  
Sandalias de piel  
(590 €).



ART DIR: PAUL MARCIANO PH: ALINA TROYAN

# GUESS ICONIC



THE NEW FRAGRANCE FOR HER



Blusa y pantalón a juego, ambos de **Chanel**, bolso de **Loro Piana**, zapatos acordonados de **Unützer** y colgante de **Tamara Comolli**.



## SUEÑOS SUMMER

El pijama ha vuelto para vestir días y noches veraniegas en su versión más desenfadada: con estampados alegres y en tejidos lujosos.

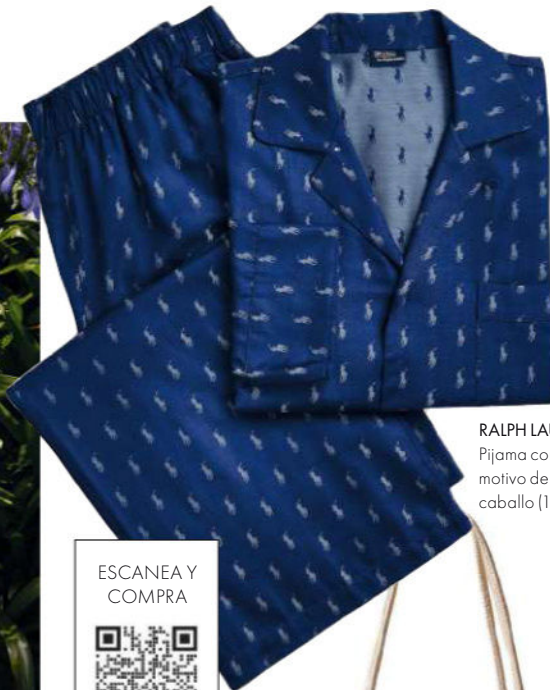
**MAGDA BUTRYM**  
Bailarinas de croché en color crema (725 €).



**JULIETA ÁLVAREZ**  
Pendientes 'Petunia' de cerámica (160 €).



**MARC JACOBS**  
Agua de colonia 'Marc Jacobs Daisy'.



**RALPH LAUREN**  
Pijama con motivo de caballo (199 €).

ESCANEA Y COMPRA



**DINOSAURS DESIGNS**  
Jarrón 'Elephant' (332 €).



**HEREU**  
Bolso mini 'bucket' en rafia y piel.

**sisley**  
PARIS

BAUME-en-EAU  
à la  
Rose Noire



Toda la potencia de una rosa extraordinaria en una textura sorprendente:  
confortable como un bálsamo, sedosa como un aceite, ligera como el agua.  
Repulpada en profundidad, la piel está radiante.

 SisleyParisSpain

 @sisleyparisofficial

Descúbralo en [sisley-paris.com/es-ES](https://www.sisley-paris.com/es-ES)

ZARA  
'Blazer' corta  
cruzada (49,95 €).

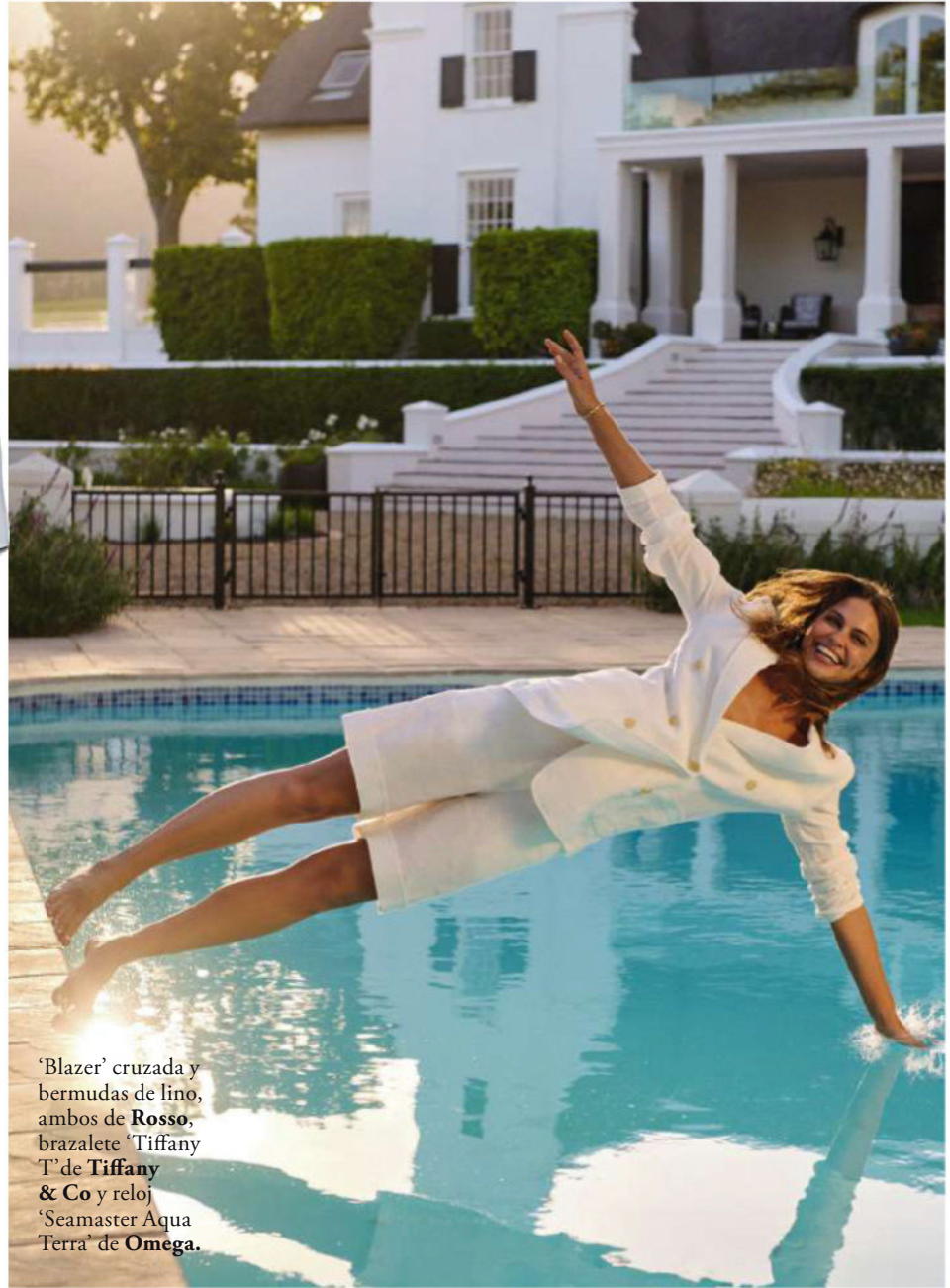


ZARA  
Bermudas cortas de  
tiro alto (25,95 €).

CHANEL  
Bolso 'Sequins' con  
lentejuelas (7.300 €).



ESCANEA Y  
COMPRA



'Blazer' cruzada y  
bermudas de lino,  
ambos de **Rosso**,  
brazalete 'Tiffany  
T' de **Tiffany  
& Co** y reloj  
'Seamaster Aqua  
Terra' de **Omega**.

PUCCI  
Inflable con 'print'  
psicodélico (350 €).



## EFEECTO SAINT-TROPEZ

Quien dijo que el sastre no es apto para los meses más calurosos se equivocó... Lo llevarás con bermudas, sandalias planas y joyas XL.

VICHY  
Crema hidratante  
'Aqualia Thermal'.



MANGO  
Sandalias planas  
de vinilo (39,99 €).



MÓNICA  
SORDO  
Pendientes  
(405 €).

# SKINSPIRED BY YOU



**FULL COVERAGE 2 IN 1  
FOUNDATION & CONCEALER**

Un look impecable que se adapta a tu tono de piel

**KIKO**  
MILANO



Maxichaqueta y 'jeans', ambos de **Louis Vuitton**, 'ear-cuff' 'Coco Crush' de **Chanel** y colgante de **Tamara Comolli**.

**TODO AL MAXIMO**

**LOUIS VUITTON**  
Bolso 'Cousin PM' en 'denim' (3.500 €).



Chaquetas extragrandes acompañadas de 'jeans' en clave ajustada forman ahora el equipo ganador.



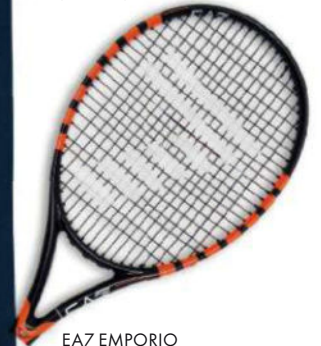
**ONITSUKA TIGER**  
Zapatillas 'Mexico 66 SD' con bandas (190 €).



**COS**  
Top con maxihombros (150 €).



**CALZEDONIA BY ZALANDO**  
'Jeggings' de cintura alta (25,95 €).



**EA7 EMPORIO ARMANI**  
Raqueta de tenis (410 €).



**OMEGA**  
Reloj 'Speedmaster Moonwatch' (8.900 €).

ESCANEA Y COMPRA



**AUTEUR BY NET-A-PORTER**  
'Definitive Line Serum' (421 €).





**VERSACE**  
BRIGHT CRYSTAL

# Estilo



MIU MIU BY MYTHERESA  
Peto con logo  
(1.750 €).

VAN CLEEF & ARPELS  
Colgante 'Alhambra'.

ESCANEA Y  
COMPRA



MISSONI  
Toalla de playa  
con estampado en  
zigzag (155 €).

CALVIN KLEIN  
Biquini con sujetador  
de triángulo (59,90 €)  
y braguita (49,90 €).



VALENTINO GARAVANI  
Bolso 'All Knots' con  
cuerdas tejidas.



Peto con bolsillo  
bordado de  
**Herno**, biquini  
azul de trián-  
gulo de **Eres**  
y collar de  
**Tamara  
Comolli**.



## POOL PARTY

Las fiestas en la piscina cambian el 'dress code' y piden estilismos informales, cómodos y 'cool'. Eso sí, que no falte el biquini.



ROUJE  
Polvos bronceado-  
res naturales (38 €).

ZARA  
Bailarinas de  
rejilla (25,95 €).



MODELO: LAUREN AUERBACH (UNO MODELS BARCELONA); MAQUILLAJE: CAMPBELL RITCHIE (ART-DEPT); PELLUQUERÍA: ANJA FICHTENMAYR (LES-ARTISTS); AYUDANTE DE ESTILISMO: TINKA VALERIE KNOLL; PRODUCCIÓN: NORTH SOUTH PRODUCTIONS.

# NUXE

PARIS



## EL BRILLO ES TU PODER

INNOVACIÓN  
CAPILAR

ACEITE FERMENTADO  
DE CAMELIA ROSA  
REPARACIÓN  
NUTRICIÓN

x2<sup>(1)</sup>

Transforma tu cabello con Hair Prodigieux®, la rutina capilar con un perfume icónico, nacida de los 30 años de experiencia en aceites vegetales de NUXE. El Champú Brillo Espejo con aceite fermentado de camelia rosa, nutre el cabello con ligereza para un acabado sedoso y luminoso.

**SIN SULFATOS<sup>(2)</sup> • SIN SILICONAS**

TRATAMIENTOS FORMULADOS  
Y FABRICADOS

EN FRANCIA



NUXE  
PARIS

*hair*  
Prodigieux®

LE SHAMPOING

SHAMPOING BRILLANCE MIROIR  
À l'huile fermentée de camélia rose

HIGH SHINE SHAMPOO  
With fermented pink camellia oil

CLEAN & VEGAN FORMULA<sup>(3)</sup>  
Pour des cheveux sublimes  
For demanding hair

(1) Test instrumental en mèches. Comparación entre aceite de camelia rosa no fermentado y aceite de camelia rosa fermentado.

(2) Sin tensioactivos sulfatados.

NUXE LABORATORIO N°1 EN COSMÉTICA DE ORIGEN NATURAL EN FARMACIAS<sup>(3)</sup>

(3) GERSDATA - SOGEARLY - Mercado de dermocosmética - Selección del segmento de marcas de origen natural - Ventas en valor (volumen de negocio IVA incl.) - Farmacia y Parafarmacia - Francia - Año completo 2023.

COLO

LA ACTRIZ DEL MOMENTO NO HA PERDIDO CANDIDEZ (NI REBELDÍA). **CLARA GALLE** SE EXPRESA SIN FILTROS DE LA MANO DE TOUS, FIRMA A LA QUE LLEVA UNIDA DESDE EL COMIENZO DE SU CARRERA.

POR SARA TRUEBA. FOTOS: DARIO ARANYO. REALIZACIÓN: BÁRBARA GARRALDA.

Cazadora  
vaquera de  
**Guess** y camisa  
'Oxford' de  
**Olimpo**. Pendien-  
tes de aro largos,  
collar de plata y  
pulseras rígidas,  
todo de **Tous**.





Top lencero, de  
**Zara**. Pendientes  
de oro, collar con  
anillas bicolor,  
collar con anilla y  
baño de oro y esclavas,  
todo de **Tous**.



Aquello de «dime qué hay en tu *playlist* y te diré cómo eres» es complicado de resumir en el caso de la actriz Clara Galle (Pamplona, 2002). En la suya están Fito, The Cranberries, Extremoduro, The 1975, Amy Winehouse o Imagine Dragons, entre otros. A Clara no le gustan las etiquetas, de hecho, de tenerlas, se las quita a codazos (sin perder su cándida sonrisa) con la intención de preservar su espacio, ese que la define sin importarle encajar en un molde. Reconoce que pasó por la adolescencia de puntillas, sin sentirse identificada con lo que la rodeaba, algo que quizás le ha permitido ganar terreno y enfocarse rápidamente hacia su objetivo de ser actriz. «El cuerpo me pide dedicarme a esto, pero todo comenzó como un juego, participando en un anuncio para Tous hace unos años. Lo hice sin presión ni expectativas.

Mi intención ahora es que esa sensación de no jugarme nada se repita en cada trabajo, conectando con esa parte de disfrute», comenta.

A punto de meterse en el papel de una científica en un planeta sin luz en *Penumbra*, de Pablo Maqueda, y terminado el rodaje de la temporada final de *The Head*, su primer proyecto internacional, espera con ganas el estreno en mayo de la nueva producción de Netflix *Ni una más*, un drama social que retrata los problemas de la adolescencia actual. Una serie que sobre todo habla de sororidad y de la necesaria red de amor entre amigas, pero también de violencia machista y abusos de poder desde una mirada femenina. Cualquier madre desearía para su hija una amiga como Greta, el personaje que interpreta Clara, una joven que no

duda en experimentar y que, lejos de ser perfecta, tiene arraigados valores. «Experimentar para un adolescente es rechazar todo lo que se le ha dicho que tiene que ser y empezar a conocerse a sí mismo. *Ni una más* habla de esto también», nos cuenta.

En el mundo de esta joven embajadora de Tous, hay muchas pasiones a las que no está dispuesta a renunciar. Pinta, escribe, estudia Historia del Arte («poco a poco, a distancia y al ritmo que me permite el trabajo») y hace fotos (su abuelo era fotógrafo y de él heredó la inquietud y el apellido artístico), pero esa parcela la reserva para su intimidad: «Lo que fotografía o dibujo es para mí, no lo hago con un fin. La creatividad, tal como yo la vivo, no entiende de estrés, no es algo que pueda hacer en media hora libre que tengo entre unas cosas y otras.

Yo no funciono así y creo que la creatividad pura tampoco. Por ►

**«EXPERIMENTAR PARA UN ADOLESCENTE ES RECHAZARLO QUE SE LE HA DICHO QUE DEBE SER Y EMPEZAR A CONOCERSE ASÍ MISMO»**



'Blazer' de **Mirto** y sujetador con encaje de **El Corte Inglés**. Pendiente (lóbulo dcho.) de aro facetado, pendiente (lóbulo izq.) de aro con oro y espine-las, collar con corazón bicolor, collar con oso bicolor, y anillos, todo de **Tous**.

eso necesito tiempo sola y una vida alejada de este mundo tan expuesto». Como si una parte de ella alimentara a la otra, Clara aprovecha el tirón y encadena proyectos sin parar. Pero sabe que esto puede cambiar en cualquier momento, de ahí que haga gala de una calma y una madurez inusitadas para su edad. «Necesito mis pilares para mantener los pies en el suelo. Mi familia, mis amigos, mucha

«SI ME QUITARAN TODO ESTO, SEGUIRÍA SIENDO FÉLIZ. ESE ES EL ÉXITO, TRABAJARME UNA VIDA PRECIOSA CON GENTE EXCELENTE»

disciplina, la mente ordenada y unas cuantas pasiones en las que poder centrarme si el trabajo dejara de ser como espero». A juzgar por cómo se expresa, nos preguntamos si tiene 22 o diez años más... Y ahí reside su

triunfo, en sentirse plena al margen de todo lo que está logrando como actriz. «Si ahora me quitaran todo esto, seguiría siendo feliz. Ese es el éxito, trabajarme una vida preciosa, llena de cosas que me gusta hacer ▶



# ANNE MÖLLER

SKIN DEFENSE SCIENCE

Tu piel recupera  
6 años de belleza\*



LA PIEL ESTÁ  
MÁS LUMINOSA\*\*



LA PIEL ESTÁ  
MÁS ELÁSTICA\*\*



LA PIEL ESTÁ  
REVITALIZADA\*\*

## Stimulâge

REACTIVADOR DE JUVENTUD  
PARA MUJERES

# +40

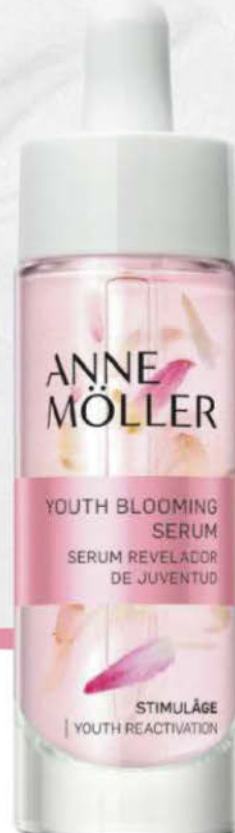


IMAGEN NO RETOCADA



\*Test in vivo sobre la profundidad de las arrugas tras 4 semanas (utilizando la crema de día y crema de noche), en comparación con la base de datos del Laboratorio (318 mujeres).

\*\*Test de autoevaluación con 50 mujeres después de 3 semanas.



Top de Zara.  
Pendientes con  
esmalte azul, sello  
con esmalte negro,  
anillo pequeño en  
plata, 'pack' de  
anillos pequeños  
con corazón,  
pulsera de plata y  
pulsera de cadena,  
todo de Tous.

## «ME ENCANTAN LAS REDES SOCIALES, PERO HAY ALGO DE AUTOMÁTICO EN EL ACTO DE COGER EL MÓVIL QUE NO QUIERO»

y rodeada de gente excelente. Si algo se acaba, tengo todo lo demás», dice convencida de un futuro prometededor, sea donde sea, «pero contando historias, en el cine o como guía en un museo», y a pesar de que el síndrome de la impostora entre en juego

de vez en cuando y le diga que lo que ha conseguido ha sido gracias a su simpatía y no a su talento.

A través de las redes sociales reconoce recibir sólo cariño, sin embargo está deseando poner en funcionamiento su nuevo teléfono, sin

WhatsApp ni redes, con el que sólo podrá hablar... «Me encantan las RRSS, porque me gusta expresarme y ver lo que hacen los otros, pero mi cerebro no puede más. Hay algo de automático en el acto de coger el móvil que no quiero».

Aquello que le hacía no encajar hace unos años, ahora le permite brillar y ser más libre, con una disciplina y un sentido común no tan habituales. ■

# CAUDALÍE

Nº1 Antimanchas\*



-63%  
de manchas\*\*



Antes\*\*\*

Después\*\*\*

EN FARMACIAS Y CAUDALIE.COM

\*IQVIA – Pharmatrend International – mercado de los productos despigmentantes en farmacias – España – YTD diciembre 2023 – en valor.

\*\*Estudio clínico, puntuación dermatológica, 56 días, 65 mujeres.

\*\*\*Foto de voluntarios. Resultados obtenidos tras 56 días de uso bicitidiano. Fotografías sin retocar.

# LA LEY DEL DESEO

TE PRESENTAMOS EL QUINTETO DE BOLSOS MÁS BUSCADO DEL MOMENTO. FORMA ORIGINAL Y ALMA FUNCIONAL SON SUS ENCANTOS.

POR LAURA SOMOZA. FOTOS: UGE RUBIO



Bolso 'Flamenco Purse' en suave piel de napa color burdeos oscuro, con efecto fruncido, nudos laterales y la posibilidad de llevarlo como 'clutch', al hombro con la cadena de eslabones o cruzado a modo de bandolera con el asa de piel. De Loewe (2.700 €).



Bolso mediano 'Lady D-Sire' (inspirado en el 'Lady Dior'), en piel color beige, con correa extraíble personalizable a través de letras y símbolos y adornado con los icónicos 'charms' D.I.O.R en metal dorado. De Dior (5.500 €).

Bolso 'Prada Buckle' de piel con interior de napa, amplia silueta y original detalle de cinturón con hebilla, bandolera de piel ajustable y extraíble, herrajes de metal y logo con letras en relieve en la parte delantera. De Prada (4.800 €).





Bolso '11.12' clásico en 'tweed' verde y metal, con asa de piel y metal entrelazado, cierre 'CC' con acabado dorado y solapa interior con la doble 'C' respunteada. De la colección 'Métiers d'Art 2023/24', de Chanel (9.800 €).

Bolso ligero 'Loom L32 Bag' de forma rectangular en colores tierra y realizado en canvas natural, con asas de piel ribeteadas y maxisolapa superior de cuero con elegante adorno dorado. De Loro Piana (3.900 €).







Irina Shayk by Steven Meisel

# SWAROVSKI



Top en punto de seda de Cortana y collar 'Juste un Clou' en oro amarillo, anillo 'Trinity' en oro rosa, blanco y amarillo (en la mano izquierda), brazalete 'Juste un Clou' y pulsera 'Love', ambos en oro amarillo, y anillos 'Clash' en oro rosa y en oro rosa con diamantes, todo de Cartier.

# Love story

EMBARAZADA DE SU PRIMERA HIJA, Y CON LAS JOYAS DE CARTIER –QUE CELEBRA EL CENTENARIO DE SU EMBLEMÁTICO ‘TRINITY’ COMO MEJOR SABE, ROMPIENDO MOLDES–, **BLANCA MIRÓ** PONE EN PRÁCTICA EL MANTRA QUE LA HA LLEVADO TAN LEJOS EN UNA INDUSTRIA ADICTA A LA NOVEDAD: SER FIELA SÍ MISMA

POR LAURA GARCÍA DEL RÍO. FOTOS: CÉSAR SEGARRA. REALIZACIÓN: SYLVIA MONTOLIÚ

# E

«Estoy en un momento, ¿cómo decirlo? Místico», dice Blanca Miró (Barcelona, 1992). «Posar embarazada ha sido especial. Diría que incluso he sentido un vínculo profundo con el bebé que llevo dentro y aún no conozco. Es un estado único y me siento afortunada de haber podido capturarlo», cuenta mientras le da vueltas en el dedo a un *Trinity* de Cartier. Imposible pasar por alto la conexión: se cuenta que el emblemático diseño de la *maison* fue un encargo de Jean Cocteau, que, habiendo soñado con Saturno y sus tres anillas entrelazadas como símbolos de amistad, fidelidad y amor, encontró fascinante la idea de materializar una fuerza tan grande y universal en algo tan pequeño y personal. «Una joya puede decir mucho», coincide Miró. Tampoco a ella —que nunca ha dejado de poner sobre la mesa el poder de expresión de un vestido, un bolso, un anillo— se le escapa el simbolismo.

Está viviendo la que seguramente sea una de las experiencias más trascendentes que una mujer puede vivir, y tiene claro que quiere disfrutar cada instante. «Soy primeriza, todo es nuevo

para mí. Pero tengo la suerte de contar con una pareja con la que me entiendo muy bien, y eso lo hace todo más fácil», reconoce Miró, que el 9 de julio de 2022 se casó con Javi Fondevila en una ermita de Menorca. Ese día cumplió dos sueños: darle el sí al hombre al que ama, y hacerlo con una capa con capucha. «Siempre le decía a mi madre que si me casaba, sería vestida así». Fue uno de los tres diseños que llevó en su boda, convertida, no podía ser de otra manera, en una sucesión de declaraciones sartoriales que internet escudriñó hasta la última puntada. Está acostumbrada. «Mi estilo lo amas o lo odias. Siempre me ha dado cierto morbo el hecho de no gustarle a todo el mundo».

Sus 679.000 seguidores en Instagram hablan más de filia que de fobia. Y en la industria de la moda, al menos, tiene de largo más fans que detractores. Sus *looks* son un imán para los fotógrafos de *street style*, la primera fila de los desfiles es ya su hábitat natural y las marcas cogen turno para ver cómo interpreta sus piezas en estilismos que nunca pasan desapercibidos. A 10.000 *me gusta* la foto de media, las firmas

tienen claro el tirón de la catalana. «El estilo tiene mucho que ver con la individualidad, con ser fiel a uno mismo», defiende. Es el quid de su éxito en un sector que ha hecho de la expresión personal una prerrogativa. ¿Mezclar un *trench* de cuadros con una falda de *crochet*, zapatos masculinos de color turquesa, un bolso rosa chicle... y amasar *likes* con la imagen? Sólo ella podría sacar adelante esa ecuación.

Lejos de suponer un escollo, esa rebeldía ha sido su mejor baza: se ha convertido en un faro para saber qué y cómo llevar antes de que encauce el *mainstream*, a tenor de un radar innato para dar con ese diseño especial cuando aún no se ha hecho ubicuo. Al caso: los bolsos de la española Mietis, que amparó antes de que hasta Kelly Rutherford (*aka* Lily van der Woodsen) se los colgara del brazo, o las merceditas de Carel, que ahora vemos por doquier. «Nunca he querido seguir las modas, sino crear la mía propia». Aunque, reconoce, tampoco es inmune al gancho de las tendencias. «¿Las bailarinas de malla, al estilo de las de The Row? Las deseo. ▶



'Blazer', camisa y minifalda de encaje, todo de Miu Miu, y anillo 'Trinity' y sortijas 'Juste un Clou' en oro amarillo y en oro amarillo con diamantes (en la mano izquierda), anillo 'Trinity' en oro blanco, rosa y amarillo (en la derecha), reloj 'Tank Louis Cartier' en oro amarillo con esfera y correa de color vino y pulsera 'Love' en oro amarillo, todo de Cartier.

«POSAREMBAZADA HA SIDO UNA EXPERIENCIA ESPECIAL. ES UN ESTADO ÚNICO Y ME SIENTO AFORTUNADA DE HABER PODIDO CAPTURARLO»



Vestido de gasa plisada de Issey Miyake, botas de Givenchy y reloj 'Clash [Un]limited' en oro amarillo y violeta y pulsera 'Love' en oro amarillo, ambos de Cartier.

Vestido de seda y gasa con transparencias de tul de Stella McCartney, sandalias negras de Jimmy Choo y pulsera 'Love' en oro amarillo de Cartier.





Maxivestido de gasa con capelina de Issey Miyake y pulsera 'Love' en oro amarillo y reloj 'Clash [Un]limited' en oro amarillo y oro violeta, ambos de Cartier.

Es imposible no sentirse influido por lo que te rodea. Pero cuando veo algo por todas partes, termina por generarme cierto rechazo», afirma, poniendo sobre la mesa el arma de doble filo que es la (sobre)exposición.

«Sé que sin Instagram no hubiese llegado a ser conocida. Las redes son clave para comunicar mis trabajos, pero nunca he mostrado demasiado mi vida personal. No he querido perder mi intimidad. Para mí las


«MI ESTILO LO AMAS O LO ODIAS. LA VERDAD ES QUE SIEMPRE ME HA DADO CIERTO MORBO EL HECHO DE NO GUSTARLE A TODO EL MUNDO. ES IMPOSIBLE»

relaciones personales son algo sagrado; fundamentales para mi bienestar emocional, social y personal. Ahora que estoy embarazada, la gente me pregunta si enseñaré a mi hija. La verdad, no lo sé. Es algo que iré viendo sobre la marcha. Pero es verdad que el embarazo te vuelve un poco más egoísta, y tal vez prefiera mostrar menos de mí y centrar la atención en mis proyectos».

Empezando por Delarge –la enseña de gafas que le ha hecho los ojos chiribitas a Leandra Medine y Ami y Aya Suzuki, el dúo de pelo rosa más buscado del *street style*– y siguiendo por La Veste –la firma que fundó en 2018 con su amiga María de la Orden y que, con el vichy y los cuellos Peter Pan como seña mucho antes de que *coquette* fuera la palabra del día–, triunfa desde Tokyo a Nueva York. «Crear una marca con una amiga puede parecer una mala idea. Pero decidimos lanzarnos, y está funcionando muy bien». Empezaron con diez modelos de americana y ahora tienen un guardarropa completo y una línea de casa que sigue el mismo mantra. «Igual que juego con la moda, lo hago con la mesa». Prueba en @blanca\_a\_table, la cuenta donde hace alarde de sus aptitudes para la decoración. Es genético: hija de la interiorista Rosario Scrimieri y el diseñador de coches antiguos Carlos Miró, ha «mamado esa sensibilidad estética desde pequeña». Y la ha convertido en una forma de vida.

Para ella tener un vínculo real con su alrededor es crucial. Y esa premisa se extiende al vestidor. «Adoro las piezas que van cobrando una historia». Como lo hace el *Trinity* de Cartier que ha grabado con su nombre, el de su marido y las palabras *papá* y *mamá*; el reloj *Santos* de la firma que le regalaron hace tiempo por un cumpleaños; o los tesoros *vintage* de su madre –y compañera de armario– que también a ella le gustaría compartir algún día con su hija. «Son piezas especiales, a veces únicas». Y ese es siempre un valor seguro. ■



A woman with blonde hair is shown in profile, looking towards the right. She is wearing a cream-colored cardigan with floral embroidery, a matching bralette, and a long, flowing skirt with a dense floral pattern in red and gold. She is also wearing blue and white patterned socks and dark blue high-heeled sandals with gold accents. Her hands are resting on her chest and hip.

«UNA JOYA NO  
ES SOLAMENTE  
UN ACCESORIO.  
TE PERMITE  
EXPRESARTE»,  
DICE MIRÓ, QUE  
HA GRABADO SU  
‘TRINITY’ CON SU  
NOMBRE Y EL DE  
SU MARIDO, Y CON  
LAS PALABRAS  
‘PAPÁ’ Y ‘MAMÁ’.  
«YA ES UNA  
PARTE DE MÍ»

Chaqueta de cachemira, sujetador bordado, combinación de gasa, falda de tul, calcetines y sandalias, todo de Prada, y collar ‘Clash’ en oro rosa, reloj ‘Baignoire’ y pulsera ‘Love’, ambos en oro amarillo, y anillos ‘Clash’ en oro rosa y en oro rosa con diamantes, todo de Cartier.



Detalles del reloj 'Lvcea', con la esfera de fragmentos de malaquita verde cortados y ensamblados a mano. Destacan 12 diamantes de corte brillante como marcadores horarios y corona de oro rosa con un zafiro sintético cortado en cabujón.

# LUJO ETERNO

CREAR Y DAR FORMA A EMOCIONES PARA QUE PERMANEZCAN CON EL PASO DEL TIEMPO ES LO QUE BVLGARI CONSIGUE CON SUS MARAVILLOSAS PIEZAS RELOJERAS.

POR LAURA SOMOZA

**B**ulgari nos invita a un exclusivo paseo por la atemporalidad con sus nuevos diseños creados para acompañarnos toda la vida. Piezas de culto en las que se fusiona lo mejor de la alta joyería con la alta relojería. ¿El resultado? El clásico *Bulgari Bulgari*, con sus 14 icónicas letras del logotipo grabadas en el bisel como guiño a las antiguas monedas romanas, que este 2024 se deja ver combinando oro amarillo con una esfera negra y oro rosa con esfera plateada opalina. También *Octo Finissimo* viene dispuesto a dejar huella en el tiempo con su finísima silueta arquitectónica y sus novedades, como son *Octo Finissimo Yellow Gold*, con esfera lacada en azul intenso, y el *Octo Finissimo Tuscan Copper*, con esfera metálica en tono cobre evocando un cuadro manierista (la versión de acero lleva esfera salmón). ¿El plus? *Lvcea*, el auténtico reloj-joya que este año cumple una década y lo celebra a lo grande con nácar blanco o malaquita verde.

# C O C O N U T

El Corte Inglés

SOLO EN

El Corte Inglés



ANILLOS DE DIFERENTES  
GROSORES PROTAGONIZAN  
LA COLECCIÓN DE LA 'MAISON'



# VOLUMEN MAESTRO

ELACOLCHADO DE CHANEL SE TRANSFORMA EN JOYA POR OBRA Y GRACIA DE LA YA ICÓNICA COLECCIÓN 'COCO CRUSH'.

POR LAURA SOMOZA



Arriba, imagen del anillo 'Coco Crush Toi et Moi' en oro 'beige' y blanco de 18 quilates y diamantes (5.500 €). Izquierda, anillo y 'mix' de brazaletes.

**E**l motivo *matelassé*, emblema de Chanel desde que en 1955 Gabrielle Chanel creara el bolso 2.55, es la inspiración de la deseada colección de joyas de la *maison* lanzada en 2015 y bautizada como *Coco Crush*. El accesorio, todo un referente, reinterpretado por Karl Lagerfeld como 11.12 (y al que Virginie Viard sigue adorando), debe su éxito a sus puntadas maestras, su diseño sensual y su característico acolchado de rombos (*matelassé*), ese esquema guateado que precisamente es el protagonista del grabado de las joyas con actitud de *Coco Crush*. Los primeros en cobrar vida fueron los anillos (en oro blanco o amarillo de 18 quilates) junto a un brazalete de la misma familia. Tras su voluminoso éxito, se han unido a la saga pendientes, *earcuffs*, colgantes, pulseras y más anillos de distintos grosores. Oro amarillo, blanco o *beige* (*made in Chanel*) son sus tonalidades, y hasta maravillosos diamantes brillan en algunas de estas piezas de culto. ¿Las embajadoras 2024 de *Coco Crush*? La cantante Jennie y las actrices Lucy Boynton y Amandla Stenberg.



# DE COLECCIÓN

TURNER, MIRÓ, CHAGALL... LA NUEVA GAMA 'SWATCH X TATE GALLERY' PONE UNA OBRA DE ARTE EN TU MUÑECA.

POR HELENA R. MEDINA

**L**o ha vuelto a hacer. Swatch, en su afán por acercar el arte a la calle a través de sus relojes, lanza una nueva colección de siete obras maestras, esta vez junto a la Tate Gallery de Londres. Desde que en 1985 empezase a sorprendernos con sus colaboraciones con artistas, diseñadores, fotógrafos, músicos, arquitectos... y museos e instituciones culturales imprescindibles, no ha parado de dar vida a verdaderos objetos

de deseo para nuestras muñecas. Keith Haring, Nam June Paik, Annie Leibovitz, Yoko Ono, Arnaldo Pomodoro, Renzo Piano o Mika, entre otros creadores, ya han firmado para Swatch, y el MoMA, el Louvre Abu Dhabi o Le Gallerie Degli Uffizi han puesto sus fondos a su servicio para ilustrar modelos de coleccionista. Ahora, el *Swatch Art Journey 2024*, junto al museo inglés —centro del mejor arte moderno y contemporáneo del mundo—, nos invita a un viaje a través del tiempo y la autoexpresión, con obras de artistas

que reflejan superación, provocación, alegría... y más valores atemporales que marcarán tus mejores horas.

1. **CHAGALL'S BLUE CIRCUS** Con obra de Marc Chagall (caja de 41 mm/110 €).
2. **MATISSE'S NAIL** De Henri Matisse (34 mm /100 €).
3. **TURNER'S SCARLET SUNSET** De J. M. W. Turner (34 mm/100 €).
4. **MIRO'S WOMEN & BIRD IN THE MOONLIGHT** De Joan Miró (41 mm/110 €).
5. **BOURGEOIS'S SPIRALS** De Louise Bourgeois (41 mm/110 €).
6. **BARNS-GRAHAM'S ORANGE** De Wilhelmina Barns-Graham (41 mm/110 €).
7. **LÉGER'S TWO WOMEN HOLDING FLOWERS** De Fernand Léger (41 mm/110 €).

SKECHERS.

*The Uno*

NURIA ROCA



# TUDO QUEDA EN FAMILIA

DAMIANI CELEBRA ESTE AÑO SU CENTENARIO CON GEMAS PRECIOSAS, DIAMANTES, ARTESANÍA, CREATIVIDAD Y, SOBRE TODO, MANTENIENDO SU MARAVILLOSO 'HERITAGE'.

POR LAURA SOMOZA





# D



Damiani es sinónimo de artesanía, tradición, creatividad, cultura, pasión, *made in Italy*, especialmente, de familia, la que forman los hermanos Guido, Silvia y Giorgio. Los tres están al frente de la empresa que, en el año 1924, fundó su abuelo Enrico Damiani en la localidad de Valenza, conocida por ser el epicentro de la mejor orfebrería italiana. En este rincón se crean a mano joyas como obras de arte, piezas únicas en las que el respeto por la herencia del pasado está siempre presente y en las

que las gemas de alta calidad son protagonistas. Y ahora, cien años después de su aparición, Damiani celebra su centenario de brillante vida con una exposición (en la Gallerie d'Italia de Milán) bautizada como *Damiani 100 x 100 Italiani*. Toda una oda al amor por sus raíces, en la que se deja ver la *italianidad* de la firma en forma de joya, en concreto de 100 joyas

## DIAMANTES, ESMERALDAS, AMATISTAS, ZAFIROS Y DEMÁS PIEDRAS CUENTAN LA GRAN HISTORIA DE LA CASA JOYERA

maestras recogidas en cuatro colecciones: *Mimosa* –que habla de la maestría de la etiqueta y en la que las piedras de diferentes cortes se combinan con armonía para dar un efecto final tridimensional–, *Belle Époque* –con el foco puesto en la historia a través de diamantes que rinden tributo al cine–, *Fantasy Cut* –con su pasión por el *savoir-faire*, la luz y el amor– y la creativa *Margherita* –creada en los años 20 como homenaje a la reina de Italia Margarita de Saboya–. Un broche de lujo a diez décadas de sueños.

Arriba, collar 'Eternal Blue', de la colección 'Mimosa', con cadena de oro engastada con diamantes y colgante de zafiro. A la izquierda, detalle de una de las estancias de la casa familiar, Villa Bricco. En la otra página, anillo 'Mimosa Tramonto', con zafiros y diamantes engastados en oro rosa.





FOTOS D.R.

# NEW HITS

LA FIRMA CATALANA LOLA  
CASADEMUNT HACE UNA  
LLAMADA A VESTIR CON  
ESTILO A TRAVÉS DE SU ÚLTIMA  
COLECCIÓN: 'CALL ME LOLA'.

POR LAURA SOMOZA

# L

Lola Casademunt, capitaneada por su directora creativa Maite Casademunt, nos invita a llenar la temporada de sofisticación con su nueva colección, *Call Me Lola*. Un séquito de prendas y accesorios en el que el binomio blanco y negro se plasma en reinventados sastres, elegantes bolsos geométricos e irresistibles plataformas de efecto croché. ¿La pincelada de color? La dan las propuestas en rojo y fucsia (o con ambos tonos combinados con acierto) y los estampados salvajes en los que el leopardo (eso sí, en versión multicolor) es el rey. Joyas en clave étnica, zapatos *deluxe* (con el *strass* como protagonista), *shopping bags* de rafia con toque de logomanía... te harán responder sin dudar a su llamada al estilo.

EL INFALIBLE  
'BLACK & WHITE'  
CAPITANEA ESTA  
LÍNEA, EN LA QUE  
PRENDAS Y  
ACCESORIOS  
ESTÁN HECHOS  
PARA TRIUNFAR

Arriba, 'choker' en dorado con maxipieza en negro (49,95 €). Abajo, bolso bicolor (119 €) y sandalias de tacón con malla de 'strass' y punta cuadrada (129 €).





## DÚO DE TITANES

*La artesanía griega y la española se unen en la colección de calzado que soñarás llevar este verano: 'Ancient Greek Sandals x Castañer'. Las dos firmas se alían para dar vida a 15 creaciones icónicas como sandalias de esparto con 'alas', romanas de piel y cuñas dignas de una diosa (castañer.com).*



### ES PRIMAVERA

Harás florecer tus estilismos con el maxianillo 'Citrine Blossom', de Zalio, la firma de las hermanas Gala y Andrea (450 €, zalio.com).

## DISEÑOS PARA SIEMPRE

Artesanía, piezas icónicas y accesorios fantasía pasan a ocupar un puesto de honor en tu nueva WISHLIST de temporada.



### EN ÓRBITA

Verás el universo a través de las gafas de sol 'Titan Minimal Art Cosmic', de la firma Silhouette. ¿Sus atributos estelares? Lentes en forma de pantalla, tamaño 'oversize' y sofisticada banda superior de metal en clave futurista (390 €, silhouette.com).



FELIZ CUMPLEAÑOS  
El ya icónico 'Vela bag' de Etro, el primer bolso creado para la firma por Marco De Vincenzo, cumple un año de vida (y éxitos). Por ello, a su ya codiciada versión en piel se suman nuevos colores y opciones, con los laterales trenzados o en tejido de rafia con flores bordadas (2.60 €, [www.etro.com](http://www.etro.com)).



### EL ARMARIO PERFECTO

Sudaderas de algodón con capucha, camisetas 'menos es más', cazadoras de estilo 'sport' y pantalones vaqueros 'minimal' son las piezas ganadoras, en clave años 90, de Calvin Klein ([calvinklein.es](http://calvinklein.es)).



## MADE IN AMERICA

Cazadoras de piel o ante en versión motorista, chaquetas de brillante nylon, chalecos plumíferos, camisas 'army', vestidos 'denim', faldas safari, pantalones y bermudas todoterreno son sólo un ejemplo de los 'hits' que encontrarás en Blauer ([blauerusa.com](http://blauerusa.com)).



## A CUBIERTO

Protégete del sol con estilo con el sombrero tipo pescador 'D-Bobby Toile', de Dior, un 'must' con bordados 'Toile de Jouy Soleil' (850 €, [www.dior.com](http://www.dior.com)).



## EL ARTE DE VIVIR

Disfruta de los placeres italianos con el nuevo reloj 'DolceVita' de Longines, con caja rectangular de oro amarillo de 18 quilates, cristal de zafiro y correa de piel verde ([longines.com](http://longines.com), 6.850 €).



**CON ESPUMA** Si quieres caminar cómoda y 'cool' este verano ficha el modelo 'Arch Fit Go Foam-Vintage Charm', de Skechers. Lo verás en sencillo color natural o en un divertido tono violeta (60 €, [www.skechers.es](http://www.skechers.es)).

## BUEN VIAJE

Visita obligada merece la tienda multimarca Faramond, especializada en artículos 'travel & business' como piezas de Samsonite, Tumi o Scharlau (Paseo de Gracia 117, Barcelona).



## LOOK ELLE



DRIES VAN NOTEN

1. **INTIMISSIMI**  
Chaqueta de lino (59,90 €, [intimissimi.com](http://intimissimi.com)).
2. **PESAVENTO**  
Anillo 'Cocktail' ([pesavento.com](http://pesavento.com)).
3. **PRIMARK**  
Vaqueros de talla alto en gris (16 €, [primark.com](http://primark.com)).
4. **IKKS**  
Bolso de ante con doble asa (325 €, [ikks.com](http://ikks.com)).
5. **PITILLOS**  
Mocasines en beige ([calzados-pitillos.com](http://calzados-pitillos.com)).





EFFECTO SEDA  
SOBRE TU PIEL

DESCUBRE NUESTRA MICROFIBRA

A full-page advertisement for Intimissimi featuring Jennifer Lopez. She is wearing a brown underwire bra and a matching skirt, with a large piece of brown fabric draped over her left shoulder and arm. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a dark, solid color.

CON  
JENNIFER LOPEZ

intimissimi

THE ART OF ITALIAN LINGERIE

[intimissimi.com](http://intimissimi.com)

# El LUJO de vivir el DISEÑO



**Una forma única de ver y disfrutar la decoración.  
Con nuevos contenidos y nueva imagen.  
¡Pídela en tu kiosco!**



# ELLE

*Cultura*

Obra 'Lost Girl', de Claire Hurley, artista que participa en el festival 'Arbola' con la muestra 'At Home In The Trees'.

*Expos, novelas, series inquietantes y citas flamencas. Un mes con mucho arte.*

D.R.

# QUÉ hay de NUEVO

Citas flamencas y poesía en la naturaleza, exposiciones gráficas y tablaos modernos, novelas con sentimiento y VOCES FEMENINAS marcan tus pasos este mes.

POR CLAUDIA SÁIZ



## El festival LA FUERZA ARBÓREA

La artista irlandesa Claire Hurley aterriza en *Arborea*, un festival pionero en Pamplona que celebra la cultura de los árboles, con su muestra *At Home In The Trees*. Una exposición de fotografías y esculturas *nido* que exploran la fuerza simbólica del árbol como casa y refugio. Su formación en arqueología le ayuda a buscar inspiración en las tradiciones, los mitos y las culturas del pasado para así afrontar los desafíos medioambientales y tecnológicos actuales (del 10 al 17 de mayo, en el Palacio de Condestable).



# 2

EL PALAIS DE TOKYO DE PARÍS MUESTRA LAS OBRAS DE LOS 30 FINALISTAS DEL LOEWE FOUNDATION CRAFT PRIZE (DEL 15 DE MAYO HASTA EL 9 DE JUNIO).

FOTOS: 'LOST GIRL' DE CLAIRE HURLEY / D.R.



## La autora

### PALABRAS QUE SON REFUGIO

La mirada de Sara Torres (Gijón, 1991) tiene la habilidad de vestir con poesía los momentos más vulnerables de la condición humana. En un diálogo lírico que abarca desde la fragilidad hasta la resiliencia, la autora de *Lo que hay* regresa con su segunda novela *La seducción* (Reservoir Books). Una historia que habla del deseo, la ternura y la frustración a través de la relación entre una fotógrafa y una escritora 20 años mayor que ella.



**¿Qué te llevó a escribir *La seducción*?**

Empecé a estudiar la imagen corporal mientras investigaba con una beca postdoctoral procesos postdiagnósticos de cáncer. Ahí me di cuenta de que, en el tiempo de la seducción, aquella sufre muchas transformaciones en la psique, porque nos imaginamos compulsivamente para intentar entender qué ve la otra persona en nosotras. Construimos esa apariencia con un montón de esfuerzo, pues nos sentimos miradas. Así que quise analizar en profundidad esos procesos de la mente cuando nos exponemos a algo que deseamos, y ver cómo la ansiedad y la angustia por el rechazo también transforman esa imagen corporal. Ese miedo a no ser aceptadas no siempre responde a rechazos reales, sino a los imaginados.

**¿Tenemos miedo al deseo?**

La psicoanalista Anne Dufourmantelle habla del riesgo de la pasión, porque cuando te entregas a ella implica una transformación en la vida tal y como la conocíamos. Entonces el deseo suele venir con una retaguardia represiva: vivimos a la vez la pulsión de avance y el impulso de recogida. Es una forma de conservación.

**¿Por qué queremos más y no nos conformamos con lo que tenemos?**

Porque el tiempo de la seducción es un tiempo ambiguo. Genera inseguridades, porque somos incapaces de vivir en la ambivalencia. Tendemos a racionalizar todo y a poner palabras que definan lo que pasa. Cuando lo nombramos con una etiqueta, parece que ya se libera un poco la ansiedad. Y en este libro se propone que el tiempo de la seducción sea una etapa que sostenga la ambivalencia.

**¿Hay una necesidad de los afectos?**

Creo que esto parte de una cultura heterosexual, donde se entiende el encuentro como conquista y como caza. Donde la voluntad de una persona se atrapa, se desplaza y se manipula para conseguir una especie de trofeo, premio o territorio nuevo por donde expandirnos. Y ese tipo de lenguaje y de imágenes nos determinan y nos alejan de la posibilidad de la ternura en las primeras fases del encuentro.

## LIBROS

4

### QUERIDO DIARIO

'En curso. El final del diario' (Alpha Decay) es un ensayo singular e inteligente en el que Sarah Manguso, autora de 'Gente muy fría' y '300 razones', revisita las miles de entradas a sus bitácoras personales y reflexiona sobre su obsesión por registrarlo todo.



### ENAMÓRATE DE BYRON

Coincidiendo con el bicentenario de la muerte de Lord Byron, Cabaret Voltaire publica la brillante biografía 'Byron In Love' de Edna O'Brien. A lo largo de sus páginas, la escritora irlandesa narra la novelesca vida del poeta alonada por todo tipo de excesos y experiencias.



### UNA CAJA MÁGICA

En estos 40 años, Lorrie Moore no se ha limitado en demostrar el sueño americano desde la ficción, con una salvaje y agri dulce furia juvenil, también se ha detenido a analizar la obra de sus contemporáneos y a relatar historias tragicómicas únicas como 'Si este no es mi hogar, no tengo un hogar' (Seix Barral).



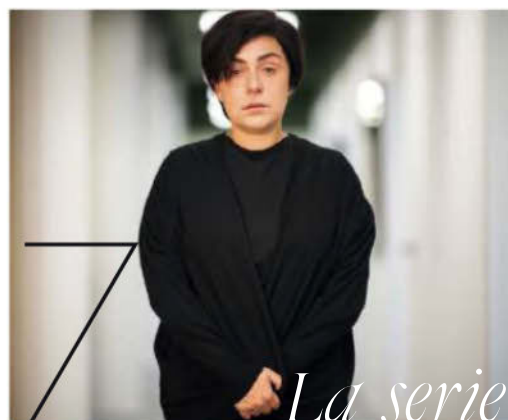
Obra del genio malagueño Javier Calleja.

LOS ARTISTAS QUE PARTICIPAN EN 'FOREVER YOUNG' DE VETA BY FER FRANCÉS EN MADRID POSEEN UNA VITALIDAD CREATIVA TENAZ (HASTA EL 25 DE MAYO).

6



LOS AUSTRALIANOS ANGUS & JULIA STONE PUBLICAN 'CAPE FORESTIER' Y VUELVEN A ESPAÑA CON TRES 'SHOWS': EN BARCELONA (14 DE MAYO), DONOSTI (15) Y MADRID (17).



'TRUE CRIME' ESPAÑOL

Netflix nos traslada al 22 de septiembre de 2013 con el macabro crimen que conmocionó a España: *El caso Asunta* (26 de abril). La miniserie de seis episodios recupera otro mediático suceso, el asesinato de Asunta Basterra, de 12 años, a manos de sus padres adoptivos, Rosario Porto (Candela Peña) y Alfonso Basterra (Tristán Ulloa).

FOTOS: MANUEL FERNÁNDEZ-VALDÉS / D.R.



## La directora

LA FUERZA DE LA AMISTAD ENTRE MUJERES

La delicada visión de la adolescencia en los veranos de la Costa Brava de Clara Roquet (1988, Barcelona) conquistaron al público y también a la crítica. *Libertad*, su primera película, logró el Premio Goya a la Mejor Dirección Novel. Ahora, la directora debuta en las series con *Las largas sombras* (10 de mayo, Disney+). Un poderoso *thriller* femenino con Elena Anaya, Irene Escolar, Belén Cuesta, Marta Etura... que reflexiona sobre el peso de la culpa y cómo evoluciona la amistad de un grupo de amigas dispares con el paso de los años.

¿Cómo las amistades modelan nuestra identidad y percepción del mundo? Son esenciales. Lo que mis amigas veían, leían, sus referentes, eran importantes para mí. Es un momento en el que estás buscando separarte de

la identidad de tus padres para crear la tuya propia y sentirte apoyada. ¿La presencia del pueblo es esencial? Sí, su figura es totalmente castradora, porque siempre pone límites. Observas cómo cada una de las chicas se ha forjado su personalidad y cómo ha luchado por liberarse de esos traumas del pasado, que siguen pesando. Y lo que sana esas heridas y secretos es su amistad.

«EN LA SERIE, INCIDIMOS EN QUE LA CULPA SE PUEDE SANAR SI ARROJAS LUZ EN LOS SITIOS OSCUROS»

¿La culpa es parte de nosotros?

Esa es otra pata de la sociedad española como judío-cristiana que es, igual que la italiana. La culpa y el pecado. Y en un pueblo pequeño como el de la producción, están más arraigados todavía. Añade a eso que como mujeres también llevamos el peso del pecado original. En la serie, como decía Carl Jung, queríamos incidir en que la culpa se puede sanar si arrojas luz en los sitios oscuros. Y las chicas lo logran cuando hablan entre ellas. ¿Cuánto peso dirías que tienen las mujeres en tu vida?

Mucho. He sido criada por mujeres extraordinarias y fuertes: mi madre es una abogada maravillosa, mi hermana Clara, una *crack*, que está en los Juegos Olímpicos, mis tías, mis abuelas, que han sido fundamentales...

## 9 Las voces BAILA Y CANTA CON SUS LETRAS

**1. Con otra mirada.** Admiradora de Violeta Parra y Mercedes Sosa, Isabel Casanova es La Otra. Una cantautora intimista que logra tejer y expandir letras feministas con un fuerte compromiso social en clave reggae, soul y funk. Ha hecho de la reivindicación, la mirada personal y la ironía sus principales pilares como comprobarás en sus conciertos de Oviedo (10 de mayo), Málaga (16) y Murcia (30). **2. Rap rural.** «¿Dónde está mi tierra? ¿Dónde está mi territorio?». Con estos versos abre Bewis de la Rosa su primer disco, *Amor más que nunca*. Toda una declaración de principios por parte de Beatriz del Monte, su nombre real, que, aunque nació y creció en el extrarradio de Madrid, su familia es de un pequeño pueblo de Cuenca. Y es ahí donde sitúa su universo para desprender al rap de su conexión urbana con un discurso poderoso entre folclore y pucheros. Síguela en Granada (16 de mayo) y Madrid (17). **3. Collage rítmico.** Carla Gimeno, Laia Alsina y Laia Martí dan vida a The Crab Apples. Han sido teloneras de grandes como The Beach Boys y Nada Surf, publican su EP *Un volantazo* y en el escenario despliegan un imaginario vibrante a golpe de guitarra, bajo y *sintes* que lleva tanto a gritos *bailongos* como a bramidos disconformes. Únete a ellas en Barcelona (15 de mayo) y Madrid (19).



LOS AMANTES DE LA ILUSTRACIÓN ESTÁN DE ENHORABUENA. TRAS CUATRO AÑOS DE CIERRE, EL MUSEO ABC REABRE SUS PUERTAS CON LAS EXPOS 'LA JAULA DE LOS MONOS' Y 'ESTE MADRID' (HASTA EL 28 DE SEPTIEMBRE).



## La cantautora

### UNA ARTISTA EN ASCENSO

«Con seis años ya sabía a lo que me dedicaría en la vida. Cuando me preguntaban en la universidad qué quería estudiar, decía: “Música”, explica quien canta sobre las rupturas entre amistades, sobre lo que se siente cuando alguien te decepciona o sobre la juventud. Ella es Joaquina (Caracas, 2004). Es venezolana, tiene 19

años y creció entre clases de música, ballet y teatro. A los 11 montaba vídeos en Instagram interpretando *covers*, y a los 13 ya componía mientras tocaba en la banda del colegio. Escribió una canción para Juanes que incluyó en su álbum *Un día normal*, participó en *AmplificARTE* de la Fundación Princesa de Girona

«DESDE NIÑA AMO ESCRIBIR Y LEER, Y LAS CANCIONES SON UN MEDIO PARA CONTAR ESAS VIVENCIAS. AL FINAL COMPONER ES LIBERARSE EN EL PAPEL»

—programa que promueve el bienestar emocional de los jóvenes a través de la música—, ganó el Latin Grammy a Mejor Artista Nuevo, acaba de publicar su *single Escapar de mí*, está trabajando en su disco debut y cada uno de sus conciertos es un *sold out*.

**¿Por qué con cada composición te abres en cuerpo y alma?**

Desde niña amo escribir y leer. Me enamoré de la poesía, competía en el club del colegio, y para mí es una manera natural de expresarme. Las canciones y los videoclips son un vehículo para contar esas vivencias. Al final, componer es liberarse en el papel.

**Hasta hace poco estaba mal visto que la mujer hablase de sus problemas, de su salud mental, de sus inquietudes...**

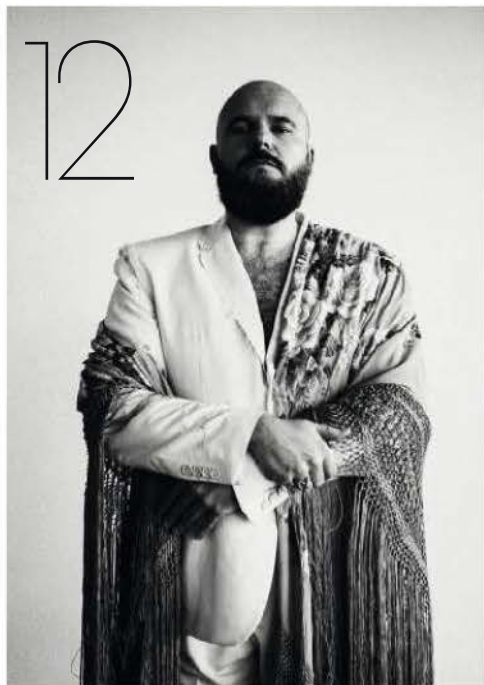
En los últimos años, muchas mujeres han abierto ese camino para otras, saltándose el tabú de hablar de sus miedos y sus fracasos. Taylor Swift, Shakira o Billie Eilish, que tuvo la valentía de plasmar en sus temas cosas que no podía decir en voz alta, pensamientos muy introspectivos y oscuros.

**¿Qué te llevó a crear *Escapar de mí*?**

Nace de experiencias personales y lo escribí para normalizar situaciones que no sólo vivo yo, sino muchas personas en su día a día. Busco mostrar que a veces está bien sentirse mal y sólo deseas ser tú mismo de nuevo.

**¿A quién acudes cuando estás perdida?**

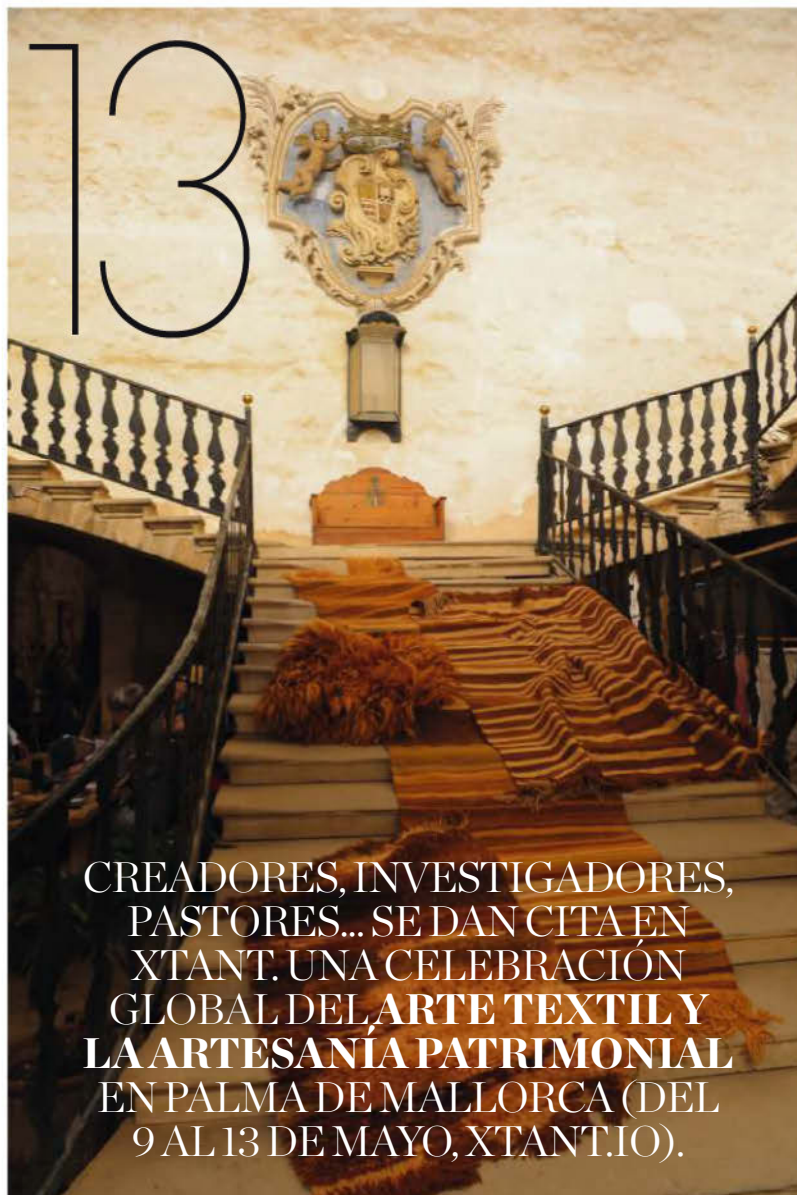
Mis amigos y mi familia me conocen tanto que me recuerdan quién soy cuando tengo un día nublado.



## El agitador

HOMENAJE AL TABLAO

Como suelo y arquitectura urbana, como lugar de fiesta y trabajo, Ernesto Artillo crea en Centro Conde Duque de Madrid un *Tablao* a través de la reproducción hiperrealista del escenario de Corral de la Morería. Una instalación que cuenta con la actuación en vivo de Yeraí Cortés, Andrés Marín, Rocío Molina y Niño de Elche (17 y 18 de mayo).



CREADORES, INVESTIGADORES, PASTORES... SE DAN CITA EN XTANT. UNA CELEBRACIÓN GLOBAL DEL ARTE TEXTIL Y LA ARTESANÍA PATRIMONIAL EN PALMA DE MALLORCA (DEL 9 AL 13 DE MAYO, XTANT.IO).

14



## El artista

HISTORIAS GRÁFICAS

Al artista multidisciplinar Grip Face le gusta experimentar constantemente tanto en forma como en contenido. Además de buscar un lenguaje propio donde pervive la ilustración, el cómic y el diseño gráfico. Adéntrate en su universo con su próxima exposición individual en La Bibi Gallery de Palma de Mallorca. Un universo curioso compuesto de imágenes y de palabras, que deambula entre lo infantil y lo siniestro, el juego y la máscara, el sueño y la sacudida, el destello y la sombra, la sonrisa y el llanto, la ilusión y el abatimiento (del 9 de mayo al 3 de agosto, labibigallery.com).



## 25 AÑOS DE ÉXITOS, EN DATOS

Fabricadas con titanio Hyper Flex y con apenas 2 gramos de peso (las más ligeras del mercado), Silhouette, firma creada en 1964, lanzó en 1999 las icónicas Titan Minimal Art. Desde su primer viaje a la atmósfera –el 11 de febrero de 2000 en el transbordador Endeavour– han acompañado a los astronautas en más de 60 misiones espaciales.

# UNA MIRADA AL FUTURO

Llega «the next generation» de todo un icono: las gafas Titan Minimal Art. Modelos que adelantan el mañana y pasan con nota cualquier prueba de estilo.

**H**ace 25 años, Silhouette emprendió «una aventura sideral». Gracias a ello, surgió la colección Titan Minimal Art, que marcó un hito en el sector premium *eyewear*. Unas gafas sin montura ni tornillos ni bisagras. Unos diseños ultraligeros, cómodos, elegantes, minimal y, sobre todo, vanguardistas, utilizados por los astronautas en sus viajes al espacio, pero que pronto se convirtieron también en todo un revolucionario icono, tanto del *fashion system* como del *street style*. Ahora, la firma aus-

triacia lanza la siguiente generación de aquel objeto de culto: la *Highlight Collection*. Unas lentes tan versátiles, futuristas y adaptables como si de un traje a medida se tratara. Gafas graduadas con renovados diseños que llevan nombres de constelaciones. Son, sin duda, el resultado de utilizar la más novedosa tecnología y materiales de primera calidad para proporcionar una alta precisión y un acabado perfecto. Un nuevo viaje al espacio de Silhouette que dará mucho que hablar en el universo *fashion*.

## VIAJE ESPACIAL CON PARADA EN EL SOL

La nueva colección de gafas de sol de Silhouette –Titan Minimal Art Sun 2024– ofrece también varios modelos que se adaptan a todos los estilos. Concebidas con materiales de alta calidad y con nombres como NASH (más deportivo), ADARA (elegante), NEIL (clásico), CALEUM (con un punto *oversize*), su diseño garantiza plena comodidad.



[www.silhouette.com](http://www.silhouette.com)



## El encuentro CITA CON EL ARTE JONDO

Los sones y los ritmos flamencos vibran en Madrid con la primera edición del Festival de la Guitarra, dedicado al maestro Ramón Montoya y a este instrumento por excelencia del cante jondo. Al margen de mesas redondas y ponencias, esta cita, que se celebra del 30 de abril al 4 de mayo, reúne a cuatro grandes figuras de la sonanta actual, protagonistas de cuatro galas en la Sala Verde de Teatros del Canal: Rafael Riqueni, Gerardo Núñez, Alfredo Lagos y Alejandro Hurtado. Los rasgueos y los dedos del último están arropados en directo por la cantaora Rocío Luna y la bailaora Patricia Guerrero como invitadas (3 de mayo).

LA VIDA ES POCO MÁS

## El último reducto de la humanidad

POR **Jacobo Bergareche**

Aquel que no frecuenta los tradicionales mercados de abastos, se topa al entrar en ellos con uno de los grandes enigmas de la Humanidad: ¿cómo pueden cohabitar en un mismo espacio cinco fruterías y seis carnicerías que aparentemente venden lo mismo, al mismo precio? No parece tener sentido comercial abrir una tienda sin ninguna ventaja competitiva en un sitio donde sobra oferta.

El enigma se esclarece en cuanto uno empieza a hacer sus compras regularmente en el mercado del barrio. Allí se descubre muy pronto que no es fácil ir a un puesto distinto cada día que uno hace la compra. En el tiempo en que te limpian un pescado o te cortan una carne en filetes, se suele entablar una conversación sobre cómo vas a cocinar tal cosa, a quién traes a comer, lo buenas que están las alcachofas este mes, y con la charla se empieza a construir un vínculo. Luego un día te bajan el precio de una merluza, o te regalan varios pimientos de una extraña variedad para que pruebes lo buena que está, te dan a probar de un chorizo que no sabías que existía y finalmente uno acaba por contraer una relación formal con su tendero que excluye la posibilidad de serle infiel con otro.

Porque traicionar a tu pescadero yéndote con el del final del pasillo es una traición más abominable que engañar a tu pareja, cambiar de equipo de fútbol o abandonar a tu perro en un descampado. Toda traición se hace a escondidas, pero cambiar de puesto en el mercado es algo que no se puede hacer sin ser visto y por ello exige una sangre fría propia de un psicópata.

Tanto es así, que si voy en busca de bacalao para hacer un pil pil y mi pescadero no tiene, desisto de mi propósito de menú, y me adapto a lo que ofrezca ese día, por mucho que en el resto del mercado haya doscientos bacalaos.

Esta fidelidad tiene recompensas que la vida va descubriendo. Quizás la mayor de todas ocurrió hace cuatro años, cuando estábamos encerrados en casa por la pandemia, y el único lugar al que me estaba autorizado ir, donde pudiera sentir calor humano, era el mercado de Chamartín. Allí mi frutero y mi pescadero me llamaban por mi nombre cada día, me preguntaban por mi familia, me ofrecían lo que sabían que me produciría el consuelo de la buena mesa, se demoraban el tiempo que fuera cortando las cosas como me gustan y me daban el palique que no te da el tipo del banco, el del supermercado ni el de la gasolinera. El mercado fue esos días el último reducto de la humanidad.

# TODOS ESTAMOS CONECTADOS

Conectamos más países que ninguna otra aerolínea.



**TURKISH AIRLINES**

OSAKA

**1. ROWSE** 'Aceite Corporal de Verano', con jojoba, coco, burití y zanahoria, ilumina tu piel. **2. ALOHAS** Sus tiendas físicas de Madrid y Barcelona se basan en el modelo 'on demand'. **3. ANDESITES** Cazadora 'La Rue Stone Blue' y pantalones 'Aube Stone Blue', ambos de algodón orgánico.



## HORA DEL CAMBIO

Las industrias de moda y belleza ya no miran para otro lado. Cada vez más firmas centran sus esfuerzos en reducir al máximo su huella en el PLANETA. Te presentamos tres.

POR NOELIA HERMIDA

Cada año, en España, se generan más de 900.000 toneladas de residuos de ropa, según la ONU. Además, la industria de la moda consume anualmente 215 billones de litros de agua y es la responsable de entre el 2 y el 8% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero. Por su parte, el sector de la belleza es el cuarto mayor consumidor de plásticos y sus emisiones de químicos al medio ambiente igualan a las de los transportes. Ante estas cifras alarmantes, cada vez más empresas de ambos campos tienen claro que la hora del cambio es ya. La sostenibilidad se ha convertido en su razón de ser y defienden que otra forma de producir y consumir es posible. Es el caso de Andesites, una firma de *denim* sostenible lanzada por José Ten y su madre, Ana Verdú. «La colección se fabrica con

tejidos de algodón orgánico certificado, mezclado con algodón reciclado procedente del tejido sobrante del corte de nuestras producciones. Además, la lavandería con la que trabajamos para conseguir nuestros colores posee la última tecnología, consiguiendo la menor utilización de energía y reutilizando el 98% del agua», explica Ten. Reducir el impacto medioambiental era también una obsesión para Alejandro Porras cuando ideó Alohas. Esta marca de calzado *made in Spain* ha sentado su base en el modelo *on demand*. «Producir sólo lo que el consumidor pide, evitando *stock*», explica. En el caso de Rowse, una casa de cosmética 100% natural creada por Nurria Val y Gabriela Salord, el reto es romper estereotipos. «Creemos en el poder de la naturaleza para la mejor salud de nuestra piel», afirman.



# SKINCARE PARA EL CUERPO



## RETINOL BODY TREATMENT

Esta loción corporal incluye retinol (1,65%), urea (5%), manteca de karité (3%) y otros componentes como enzimas proteolíticas, uncaryl y agua de hamamelis. ¿El resultado? Hidratación y firmeza total.

Si combates el paso del tiempo en el rostro, ¿por qué no también el corporal? Sólo necesitas dar con la fórmula adecuada para **hidratar** y **reafirmar** al instante.

**P**uede que la cara sea el espejo del alma, pero la piel del cuerpo también necesita mimos y atenciones para mantenerse joven, elástica y firme. Ahora tienes una herramienta superpoderosa para conseguirlo. Un producto de cuidado corporal que le da a tu piel justo lo que necesita: activos e ingredientes para hidratar, reafirmar y unificar el tono. Se trata de **Retinol Body Treatment** de Sensilis, una loción fluida de rápida absorción que, además de mejorar la hidratación y potenciar la renovación celular de tu piel, ayuda a aclarar manchas y a reducir arrugas. Su fórmula contiene retinol como ingrediente estrella (*retinil palmitate* encapsulado que estimula la producción de ácido hialurónico, colágeno y elastina), pero también lleva urea para proteger la función barrera de la piel, manteca de karité con vitaminas D, E y F y ácidos omega 6 que nutren y reparan. Un arma infalible específicamente creada para vientre, brazos, piernas, cuello y escote.

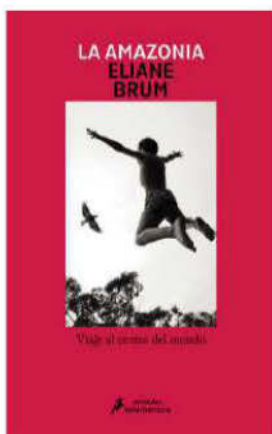


## SENTARSE CON CABEZA

Vitra da un paso más hacia la sostenibilidad con el modelo 'Eames Plastic Chair RE'. Sillas elaboradas con plástico reciclado, procedente de envases usados en el ámbito doméstico, que generan menos emisiones perjudiciales y reducen el consumo de energía primaria (vitra.com).

# LO MUST ECO

Celebramos el 17 de mayo, Día Internacional del RECICLAJE, con una selección de caprichos con mucho gusto y más conciencia.



## PROSA URGENTE

La escritora y periodista brasileña Eliane Brum se adentra en la mayor selva tropical del planeta, la Amazonia, para mostrar la dura lucha de los pueblos indígenas por frenar su destrucción y la corrupción y violencia que reinan en la zona (penguinlibros.com).



CARA DE LEVINGNE PONE ROSTRO A LA NUEVA COLECCIÓN DE STELLA MCCARTNEY REALIZADA CON UN 95% DE MATERIALES RECICLADOS



## PEDALEAR POR EL PLANETA

El ahorro energético de moverse en bicicleta se duplica con la 'Velosophy Re:Cycle', un diseño de la empresa sueca junto a Nespresso, realizado con aluminio reciclado procedente de cápsulas de café (velosophy.cc).



**TIME FOR BUSINESS  
& HOLIDAY.**

[ICE-WATCH.COM](http://ICE-WATCH.COM)



## Su kit ideal

Hazte con una de nuestras cestas 'kids' de primavera que te enamorará a ti y a tus hijos. Entra en ELLE.ES y ¡a jugar!

1. **MONNÉKA** Chaleco flotador de aprendizaje y mochila antiarena para juguetes 'Penguins'.
2. **MINILAND** Termo para líquidos y papillero de la colección 'Valencia'.
3. **ZIAJA BABY** Crema facial infantil SPF30 resistente al agua. Apta para niños a partir de los 3 meses.
4. **FUN\*DAS** Set 'Baby Bag' con funda para la hamaca 'BabyBjörn'.
5. **BIOMECHANICS** Deportivas flexibles fabricadas en piel y con doble cierre de velcro.
6. **INSTITUTO ESPAÑOL** Gel de baño sin jabón, pensado para recién nacidos, y loción de fácil absorción, que aporta cuidado y suavidad a la piel del bebé.



bugaboa



Designed  
for the future





## SUEÑOS RETRO

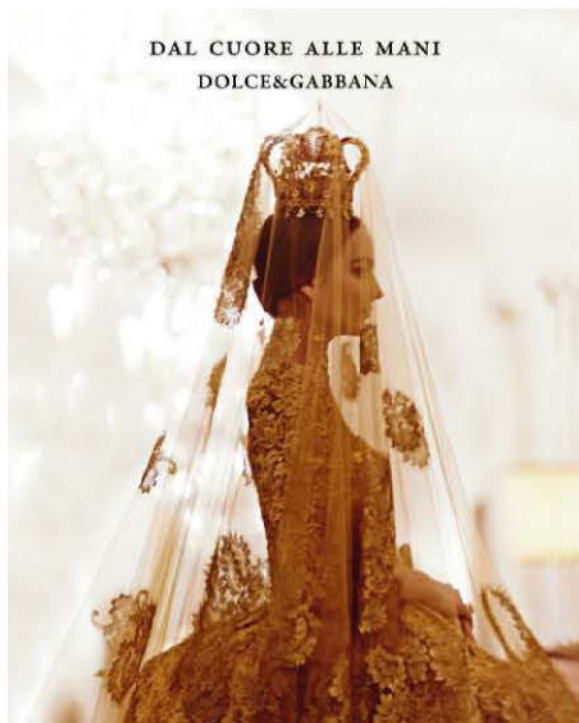
Situado en el SoPi (South Pigalle) de París y creado por el equipo del Experimental Group, el Grand Pigalle Hôtel capta el hedonismo desenfadado de las calles de su barrio y lo destila en un animado hotel y bar. Es una guarida de diseño 'retro' con alfombras con motivos de Martinis firmado por Dorothee Meilichzon y el restaurante Frenchie ofrece un menú de 'bistró'. Montmartre y Sacré-Coeur están a un paseo y la cultura del cóctel es la reina ([grandpigalle.com](http://grandpigalle.com)).

## UNA EXPO DE ALTA COSTURA

La muestra 'Dal Cuore Alle Mani: Dolce & Gabbana', en el Palazzo Reale de Milán, revela la unión sensacional de la técnica, las ideas y el arte de la moda con la pasión, las emociones y la artesanía (hasta el 31 de julio).

# LOS DESEADOS

¿Todavía no tienes un PLAN PARA ESTE MES? Empieza con una muestra de artesanía, sigue con una reserva en un hotel 'boutique' y termina con un baile al ritmo electrónico más buscado.



## UN PREMIO SOSTENIBLE

La artista madrileña Mónica Mays ganó el Premio illy SustainArt de illycaffè durante ARCOmadrid con un trabajo que se sitúa en un terreno híbrido entre la escultura, la instalación y la 'performance'. En sus obras la creadora investiga sobre la simbología de los objetos a la vez que traza narraciones centradas en la autobiografía, el archivo histórico y los materiales.

## CON GUSTO

Una colección eco, vegana, sin plásticos, que combina la tradición de Jumilla con un diseño y un sabor irresistibles. Así es la trilogía de vinos 'premium' 'Robiza Wine' de Bodegas Alceño, que representa el sol, el mar y la luna. No te pierdas su rosado, de nota (robizawine.com).



**PSSST...** Conocidos por los videoclips 'Virile', 'Territory' y 'Heaven', el dúo francés de música electrónica The Blaze llega por primera vez a Madrid para presentar en el festival Tomavistas su último trabajo 'Jungle' (24 y 25 de mayo).



## OJO ELÁSTICO

Sara Ricciardi, al frente de un equipo femenino, participa en el Festival Internacional de Arquitectura y Diseño Concéntrico de Logroño. En la Plaza del Mercado crea un escenario con forma de ojo, cuya pupila es una cama elástica, para reflexionar sobre la privacidad y la vigilancia (del 25 de abril al 1 de mayo).

## Club de lectura

# Optimismo

Tengo un viaje y viajar me da ansiedad. No todos albergamos una mochilera frustrada en el interior. Yo lo que tengo es una veraneante jubilada, que es algo muy diferente y que no implica logística ni estar a miles de metros sobre el suelo. Debo coger un avión. Cuatro, en realidad. Eso me da aún más ansiedad, porque yo soy del tipo que *sujeta* el avión durante todo el vuelo. Si me dejas, te aterrizo un Airbus con la fuerza de mis brazos y bastante concentración.

Leo en Internet que el 70% de la gente siente ansiedad al viajar, y ese porcentaje es superior en el caso de los que viajan solos a países con diferente idioma y moneda (*check*). Las recomendaciones son preparar mucho el itinerario, conocer el sitio, hoteles, restaurantes, llevar medicación, seguros... Vamos, una forma de falso control sobre lo imprevisible, porque el viaje siempre tiene eso. No me funciona. No me engaña lo suficiente. Esa serie de cosas pendientes me produce incertidumbre, no control. Lo único que me relaja es pensar en los libros que me voy a llevar. Es una lista mental que va cambiando en los días previos. Desde que tengo *e-book*, es menos determinante porque siempre existe la opción de comprar algún libro si termino los que llevo. Me pasó una vez en México. Acabé con todos los de papel y tuve que buscar una librería en un pueblo enano donde había una selección extraña de clásicos locales. Muy locales. Ahora sé bastante acerca de los mayas.

A día de hoy, la lista va así: *Claus y Lucas*, de Agota Kristof, que, en realidad, son tres novelas juntas sobre la vida en Hungría durante la Segunda Guerra Mundial; *Libre*, de Lea Ypi, sobre cómo Albania pasó de ser un país comunista a uno capitalista; *Y eso fue lo que pasó*, de Natalia Ginzburg, sobre la historia de amor de la escritora, y *Yo que nunca supe de los hombres*, de Jacqueline Harpman, sobre un mundo apocalíptico. Todos se vienen conmigo, por eso es tan importante la lista. Mi viaje y ese destino permanecerán siempre junto a todos los personajes.

Son cuatro aviones. Sumo más de 24 horas de trayectos. Si se me da bien el despegue y el Airbus lo levanto pronto, leeré cuatro libros. Si no, dos y dos ansiolíticos. Seamos optimistas. Vamos a por todos.

Amaya Ascunce  
Directora digital de ELLEES



# LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS • RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

*elle.es/gourmet*

# ELLE Magazine

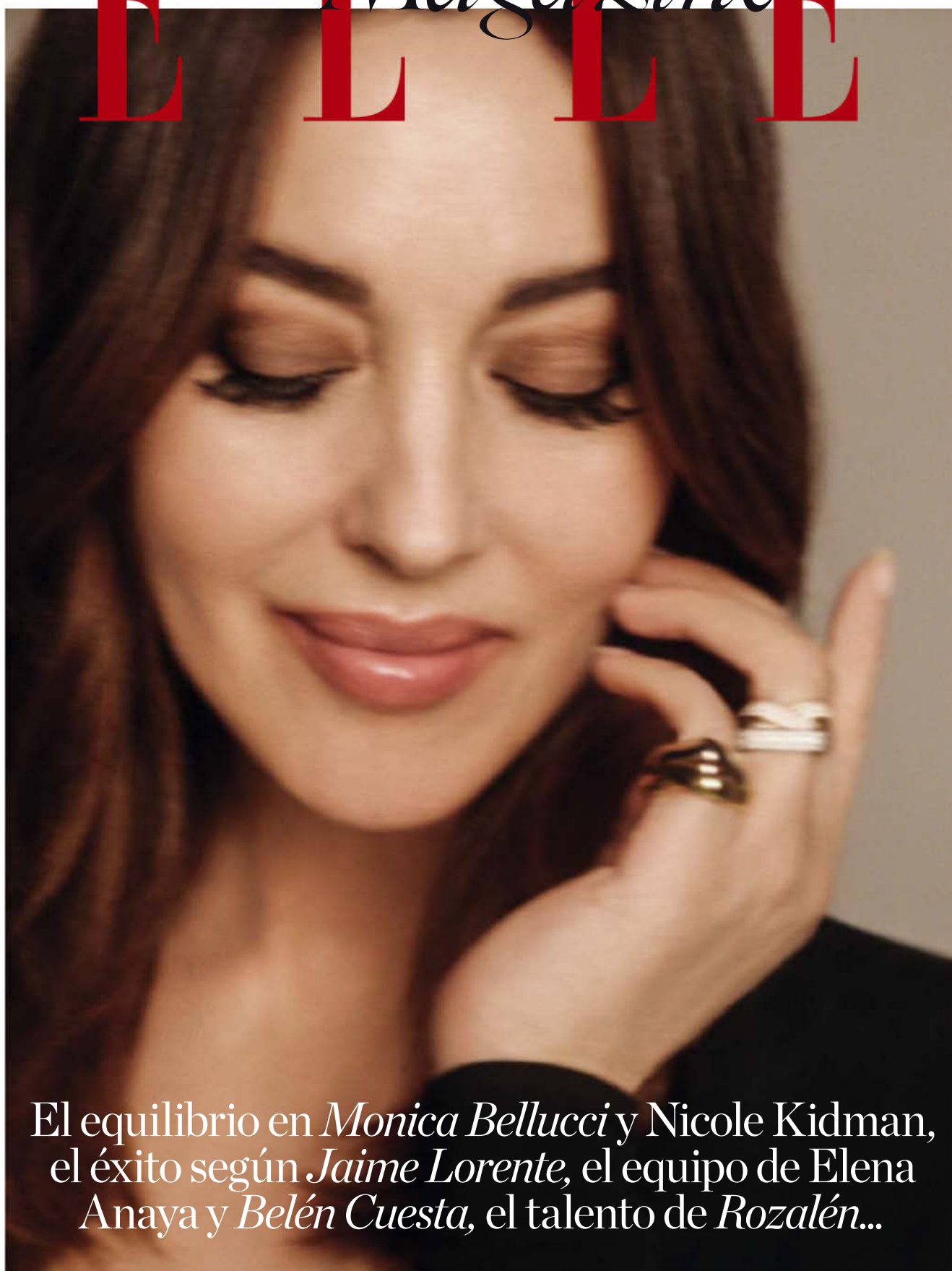


FOTO: JUAN KR. REALIZACIÓN: BÁRBARA GARRALDA. MONICA BELLUCCI LLEVA VESTIDO PUNTO DE SEDA DE ALEXANDRE VAUTHIER Y ANILLOS DE CARTIER DE LA COLECCIÓN 'TRINITY'.

El equilibrio en *Monica Bellucci* y *Nicole Kidman*, el éxito según *Jaime Lorente*, el equipo de *Elena Anaya* y *Belén Cuesta*, el talento de *Rozalén*...

# Más Monica que nunca

LA ACTRIZ ITALIANA, A PUNTO DE CUMPLIR 60 AÑOS, CON UN SINFÍN DE PROYECTOS A LA VISTA Y BRILLANDO COMO EMBAJADORA DE CARTIER, ES LA COMBINACIÓN PERFECTA DE BELLEZA Y DE INTELIGENCIA, DE UNOS 'CAPPELETTI EN CALDO' Y DE ALFOMBRA ROJA, DE FAMILIA Y DE FEMINIDAD, DE AMOR Y DE SERENIDAD.

POR CLAUDIA SÁIZ. FOTOS: JUANKR. REALIZACIÓN: BÁRBARA GARRALDA

Vestido blanco y negro con la espalda al aire y cuello 'halter' de Nina Ricci y pulsera 'Grain de Café' con diamantes, pulsera 'Clash' en oro rosa y anillo 'Trinity' con diamantes, todo de Cartier.





Chaqueta y falda de tubo negra de punto calado de Dior, sujetador de Intimissimi y colgante 'Trinity' y anillo 'Trinity' en oro rosa, blanco y amarillo, ambos de Cartier.





Chaqueta cruzada de  
Dolce & Gabbana y  
collar 'Juste un Clou'  
y anillos 'Trinity' en  
oro blanco, rosa y  
amarillo de Cartier.



Rebeca de Uniqlo,  
sujetador negro de  
Intimissimi, falda  
de seda con encaje  
de Zara y collar  
'Trinity' de Cartier.

Vestido con detalles dorados en los tirantes de Versace, salones de Christian Louboutin y pendientes 'Grain de Café' de Cartier.



«EN EL AMOR  
EN LA EDAD  
ADULTA UNO  
SE VUELVE MÁS  
GENEROSO.  
SE DESPIERTA  
UN DESEO  
TODAVÍA MÁS  
INTENSO DE  
COMPRENDER  
AL OTRO, DE  
PROTEGERLO»





'Body' de punto, falda de gasa transparente y cinturón de Michael Kors, bailarinas de Zara y pendientes 'Juste un Clou' con diamantes y anillo 'Trinity' en oro rosa, blanco y amarillo, ambos de Cartier.

'Body' de Dolce & Gabbana y anillos 'Trinity' (uno en oro blanco, rosa y amarillo y otro con diamantes) y colgante 'Trinity', todo de Cartier.





Chaqueta cruzada  
y zapatos con me-  
dias caladas de  
Dolce & Gabbana  
y collar 'Juste un  
Cloi' de Cartier.

# E

n la vida se nos dan dones, cada uno tiene los suyos y es un deber cultivarlos. Yo siempre intento dedicar tiempo a mis pasiones: el cine, la ópera, el teatro... para que mi faceta cultural se desarrolle no sólo a través de mi trabajo. El arte es algo muy importante para mí. Mi familia no formaba parte de este mundo, mi padre tenía una empresa de transportes, mi madre era ama de casa. No había actores ni directores entre nosotros. Sin embargo, desde joven sentí amor

por todo lo relacionado con la imagen: adoraba los cómics, los libros de grandes fotógrafos y las películas», dice Monica Bellucci (Città di Castello, Italia, 1964), quien no ignora que el tiempo pasa deprisa y que no hay ni un minuto que perder, pero quien también ha descubierto que los días y los meses han tomado otra forma, su propio ritmo. «Tengo 59 años y sigo trabajando, así que no creo que se trate sólo de belleza. La curiosidad inicial se queda en nada si detrás no hay algo más». Y ella lo sabe bien. Detrás de su atractivo hay ingenio, y encuentra el equilibrio perfecto entre los filmes comerciales y las propuestas más radicales, el *glamour* de Hollywood y la transgresión del cine independiente. Este año tiene varios proyectos: el documental de *Maria Callas: cartas y memoria* —sobre la gira teatral de tres años en la que interpretó a la diva—, la secuela *Bitelchús Bitelchús* de Tim Burton (6 de septiembre), la película *Paris Paradis* de Marjane Satrapi y la serie *Ça, c'est Paris* de Marc Fitoussi. Siempre busca desafiarse a sí misma. ¿Su secreto? Aceptar papeles que realmente valora. **¿Cómo fue interpretar en el teatro a Maria Callas?**

Era la primera vez que subía a las tablas y con 55 años. El cumplido más bonito lo recibí en Grecia. Una señora se me acercó y me dijo: «Usted no tiene la voz de Maria Callas, pero tiene su alma». Callas tenía una forma de amar pura y verdadera que le costó la vida. Me conmovió su dualidad: en el escenario era una mujer intocable, distante, pero en la vida real era dócil, con un corazón sencillo. La gente siempre la quiso y la sigue queriendo, no sólo por su música, sino también porque tenía un aura especial.

**Igual que ella, tú también eres una apasionada de Cartier.** Hay fotos preciosas de ella con sus joyas. Cartier es mucho más que joyería, es tradición, es artesanía, es evolución.

**Y ahora está celebrando el centenario de su anillo *Trinity*.**

Es precioso cuando las cosas han estado ahí desde siempre y siguen siendo modernas y actualizándose.

**¿Cómo cambian las mujeres la conversación en el cine?**

A pequeños grandes pasos. Personalmente, cada vez trabajo más con directoras. Ella tienen una forma diferente

de mirar, de contar, de explorar temas hasta ahora invisibles. Hablan de la belleza de otra manera, una muy distinta, con otro enfoque de la feminidad y de la sensualidad. Por fin nos miramos a nosotras mismas, y no como nos miraría un hombre. Al mismo tiempo, les enseñamos a ellos a mirarnos como nos gustaría que nos miraran. Nos tenemos cada vez más respeto a nosotras mismas y eso hace que nos respeten más. Nos sentimos cada vez más libres y valientes. Las mujeres nos entendemos sin hablar, basta con una mirada. Es como si hubiera un alma común que nos une, que nos vincula.

**Desde hace años admiro y celebro lo cómoda que estás con tu feminidad... ¿Siempre ha sido así?**

Hoy tenemos la libertad de expresarla como queramos. Yo cambio con el tiempo, evoluciono. De niña pasas a ser una mujer joven, una madre, una mujer madura... Artísticamente hablando, a los 50 años hice dos películas: *En la Vía Láctea*, de Emir Kusturica, y *Spectre*, de Sam Mendes. Estos directores me dieron papeles dinámicos y la oportunidad de cruzar el puente de los 50, nada fácil para una actriz. **Hay una frase de Anna Magnani que podría ser tuya: «A medida que envejezco, no quiero parecer más joven. Quiero parecer más feliz».** Incluso el Papa Francisco elogió a la actriz en uno de sus discursos en 2022 por su defensa de las arrugas. **¿Cómo te relacionas tú con el paso del tiempo?**

Qué gran mujer y actriz Anna. Pues soy como todo el mundo: me digo que ir en contra de algo que es más poderoso que yo es inútil. Y si el tiempo pasa quiere decir que eres afortunada de seguir aquí. La edad biológica tiene consecuencias, ya no se disfruta de las ventajas de la juventud. Hay una transformación física, natural, y llega un momento en el que hay que aceptarlo. Lo importante es seguir sintiéndome bien y hacer cosas que me gusten y me estimulen. **¿Cuál es el secreto para convertirse en adulto?**

Precisamente, quizá intentar conservar tu lado infantil. Convertir la experiencia en entusiasmo y saber que, aunque la vida te haya pasado por delante, sigues vivo y eres capaz de ver lo bello a pesar de conocer lo feo. Mantener la inocencia. Todos estos años me han servido para comprender que nunca es la aprobación exterior la que te consuela, más bien es la interior. Siento pasión por lo que hago, pero, cuanto más adulto te haces, más distancia tomas de las cosas. Me gusta mi trabajo, aunque también quiero vivir mi vida como mujer, como amiga, como madre.

**Has vuelto a encontrar el amor... ¿Qué significado tiene esta palabra tan potente para ti?**

Quizás en el amor vivido en la edad adulta uno se vuelve más generoso. Se despierta un deseo todavía más intenso de comprender al otro, de protegerlo.

**¿Cuál es el papel más importante que has desempeñado?**

El de madre, nunca dejas de aprender, es la vida misma. ■





Vestido largo con  
detalles dorados  
en los tirantes de  
Versace y pendientes  
'Grain de Café'  
y anillos 'Trinity',  
ambos de Cartier.

\*SI QUIERES VER EL VÍDEO  
DE LA PRODUCCIÓN,  
ENTRA EN [WWW.ELLE.ES](http://WWW.ELLE.ES)

Camisa y mocasines, ambos de Boss, y pantalones con raya diplomática de Zara. En la otra página, camiseta de manga corta de Bread & Boxers.

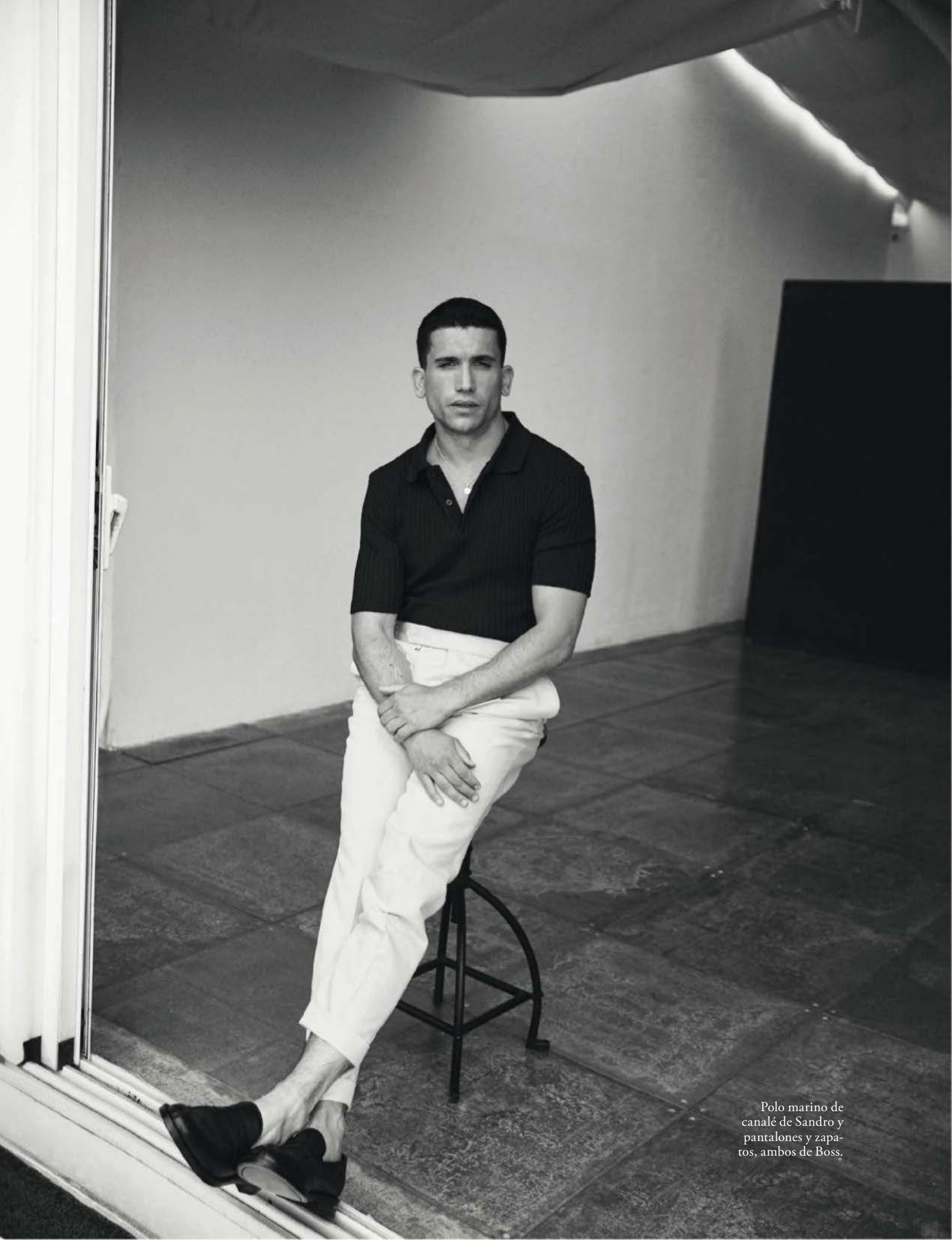


# POR AMOR AL ARTE



La interpretación le dio a **JAIME LORENTE** su lugar en el mundo y la devoción que siente por ella le ha traído lo mejor de su vida, pero también momentos duros que ha aprendido a encauzar. He aquí un tipo sensible, sin pelos en la lengua y con una energía imparable.

POR NOELIA HERMIDA. FOTOS: BORJA DE LA LAMA. REALIZACIÓN: BÁRBARA GARRALDA



Polo marino de  
canalé de Sandro y  
pantalones y zapato-  
tos, ambos de Boss.

# M

«Muchos desconocidos me llaman por mi nombre, aunque sólo me conocen por haber hecho un personaje que no tiene nada que ver conmigo. Entiendo que estoy metido en sus casas todos los días y que tengan esa relación cercana, aunque me cuesta. Soy un tipo miedoso y lleno de inseguridades, y me da vergüenza que me paren para hacerse una foto conmigo o me pidan un autógrafo. Con el tiempo, intento normalizarlo, pero es que mi vida está muy alejada de todo eso», explica Jaime Lorente (Murcia, 1991). Es difícil que alguien, al verlo, no lo reconozca. Protagonista de una de las series de más éxito de los últimos tiempos, *La casa de papel*, este joven actor, que cuenta con más 12 millones de seguidores en las redes sociales, se convirtió, sin tiempo para digerirlo, en uno de los rostros más populares de la pequeña pantalla en casi todo el mundo. Y eso le trajo muchas cosas buenas, aunque también momentos muy oscuros. «No me he arrepentido nunca, porque ese proyecto me ha dado todo lo bonito que tengo hoy, incluso en lo personal. La madre de mis hijos trabajaba en vestuario de *La casa de papel*, imagínate. Pero también lo he pasado mal, y me alegro de haberlo dicho y de haber invertido tiempo para transformar todo eso en algo positivo», cuenta. Y es que su amor por la profesión y su compromiso con ella le han hecho seguir remando, a pesar de la tempestad, hasta encontrar el estado de calma en la que se encuentra ahora mismo. Tanto en lo personal, muy centrado en disfrutar de su familia, sobre todo de sus hijos, Amaia y Luca, como en lo profesional, con el estreno

reciente de la serie *Mano de hierro* en Netflix, con la llegada a los cines, el 17 de mayo, de su nueva película, *Disco, Ibiza, Locomía*, en la que se mete en la piel de Xavier Font, líder del icónico grupo musical que arrasó en los años 80 y 90, y con la dirección de su ópera prima en la cabeza y en el corazón. A punto de irse a México a rodar, y mientras apura un café en un céntrico hotel de Madrid, Jaime echa la mirada atrás con nosotras para sonreírle al pasado y darle gracias por haberlo traído hasta aquí. Y lo que le queda...

**Tras *El Cid* y *Cristo y Rey*, vuelves a los biopic con *Disco, Ibiza, Locomía*. ¿Les has cogido el gusto?**

(Risas). No es que tenga especial ilusión por hacerlos. Es lo que ha llegado y me ha parecido interesante. Interpretar a Xavier Font ha sido un retazo. Es una figura conocida por muchos, sobre todo después del documental que implantó de nuevo a Locomía en este país. Pero Kike (*Maíllo*, director de la cinta) y yo queríamos hacer un personaje distanciado del recuerdo que Xavi tiene de lo que sucedió, porque está muy condicionado por la herida que él aún tiene abierta.

**Hablas de un retazo, ¿qué ha sido lo más difícil?**

Darle verdad a unos personajes que estaban dentro de un contexto muy histriónico. Todo se encontraba en una fina línea entre la genialidad y lo mamarracho. Salir con esos trajes, hablar y que la gente te crea ya supone una victoria.

**¿Hay algo de su historia con lo que hayas conectado?**

Cerciorarme de lo difícil que es gestionar un éxito, a veces mucho más que un fracaso. Y con cómo, cuando lo ►

laboral y lo personal se unen en ti, como le sucedió a Xavi, esa brecha puede seguir brotando sangre después de tantos años. Locomía nació de una revolución creativa que él desata a raíz de su sufrimiento, porque no le dejaban ser quien era. Fue su arma de defensa y de manifiesto, y se la robaron. Eso le sigue doliendo en el alma, y es normal.

**¿Te has sentido identificado con su *boom* repentino?**

Sí, porque para mí también subió la marea muy rápido, pero creo que he gestionado las cosas de una forma diferente.

**¿Cómo llevas la fama que implica el éxito?**

Es lo que más me cuesta. Hay gente a la que le encantan las alfombras y los focos, yo no es algo que lleve especialmente bien. Es una parte del trabajo y hay que hacerla, pero no la disfruto. Aunque, por supuesto, cuando uno está alineado consigo mismo, cuesta menos.

**¿Actualmente sientes esa alineación?**

Tengo mis momentos, pero ahora estoy en uno de paz, porque sé dónde está el cajón de la herramienta para sacarla si

de éxito y todo el mundo parece que me quiere más, es que lo único que significo para la gente es trabajo. Eso fue lo que más me hizo sufrir y dije: «Terapia».

**No has tenido nunca reparo en contar esta experiencia.**

**¿Es importante que se hable más de salud mental?**

Hay que desestigmatizarlo, porque a todos nos ocurre lo mismo, lo pasamos mal y podemos tener un problema parecido, aunque estemos en escenarios diferentes. Es necesario que normalicemos hablar de ello, porque, muchas veces, el dolor es mayor por no poder expresarlo.

**¿Cómo ha cambiado tu relación con tu entorno?**

He mantenido la conversación que debía con cada uno y nos encontramos en muy buen momento. He hablado con mi familia y con mis amigos de todo lo sucedido, siendo muy transparente con ellos. Les he dicho lo que creo que no hice bien y también lo que considero que ellos han hecho mal conmigo. Y gracias a ese trabajo de sinceridad, por fin estamos en el mismo lugar. Ha sido muy sanador.

## «Estoy en un *momento* de paz, porque he aprendido a *gestionar*. Me siguen dando crisis, pero ya *no me ahogo*»

la necesito. He aprendido a gestionar. Me siguen dando mis crisis, pero ya no me ahogo. Cuando me agobio y me creo escenarios terribles, dejo que la mente fluya, o me pongo a correr, quedo con mis amigos, llamo a gente cercana y les digo: «Tíos, hoy me siento así». Antes no lo hacía, ahora lo verbalizo y se convierte en la mitad. Mis enanos y mi mujer son mis pilares. Y fuera de casa, el deporte y la amistad.

**¿Ha sido clave la terapia para conseguir este cambio?**

Fundamental. Todo el mundo debería ir. Si tuviésemos una educación un poco más emocional, que nos proporcionara instrumentos, yo lo habría gestionado todo mejor desde un principio. Lo tengo claro, porque sufrí mucho.

**¿Qué te llevó hasta ese sufrimiento?**

De repente, tu vida da un giro de 180 grados. Todo el mundo parece que te quiere un montón y, sobre todo, a mí me pasó con las relaciones de siempre. Fue como que mi círculo se colocó en otro lugar. Pensaba: «Yo no he hecho esto, ha sido mi gente. Yo sigo estando en el mismo sitio, pero de repente ellos no». Y me sentí muy solo. Si hago una producción

**A raíz del éxito, ¿te da más miedo abrirte?**

A veces sí siento que la gente se acerca a mí por interés, pero eso no me hace desconfiar. Es algo que me pasa desde siempre, no soy de los que regala la confianza fácilmente (*risas*). He pasado una etapa en la que me he abierto con personas que no debería haberlo hecho, aunque por una necesidad mía de expresarme, como una forma de gritar: «Esto soy yo». He pasado tanto tiempo supeditado al personaje que había interpretado que, a lo mejor, hablar de mi sufrimiento tan claramente, ha sido una forma de ponerme a mí por delante y decir: «Jaime es este, no es lo que sale en la tele».

**¿Y cómo es Jaime fuera de la pantalla?**

Un tipo muy normal. Me encanta estar con mi familia, leer, aunque ahora con el peque se me ha complicado bastante, correr, ir al gimnasio, el *karting* y preparar comidas y que venga gente a casa. Es algo que tanto mi chica como yo disfrutamos muchísimo. Ir al mercado, comprar carne (*se reconoce carnívoro, de hecho, antes de ►*



Camisa de seda  
y pantalones de  
cintura alta, ambos  
de Hermès, y mo-  
casines de Boss.



Traje de chaqueta  
con chaleco y  
pañuelo de seda,  
todo de Giorgio  
Armani, y zapatos  
negros de Boss.

\*SI QUIERES VER EL VÍDEO  
DE LA PRODUCCIÓN,  
ENTRA EN [WWW.ELLE.ES](http://WWW.ELLE.ES)



esta entrevista ha disfrutado de un lomo bajo de Angus) y vino... Me pongo nervioso desde el día anterior.

**¿En qué te ha cambiado la paternidad?**

En todo. Si antes estaba en un trabajo al 30%, sólo con esto ya estoy al 60%. Te das cuenta de que la vida va de otra cosa. La mirada que tienen mis hijos hacia mí es... Ahí sí que no hay ni una mala intención. Ellos sí que miran con la honestidad más grande del universo. Te das cuenta de que lo único que reclaman es amor. Y, en realidad, a los adultos nos pasa un poquito lo mismo (*risas*).

**¿Te da miedo que les afecte de alguna forma tu fama?**

Más bien pena. Hace poco fui a recoger a mi mujer al aeropuerto con ellos, y la gente empezó a hacernos fotos. Estaba con una niña de 2 años y un bebé de 10 meses, ¿a alguien le parece normal? No lo es. Siento tristeza, pero igual que me sentaré para hablarles de muchas cosas, lo haré también sobre esto. Lo que sé es que no nos va a condicionar. Yo sigo haciendo todo. Voy al súper, al parque y a ver a mi Atleti a la grada, que soy abonado. No piso palco (*risas*).

con 13 años, un profesor de Física y Química, de los más duros, me invitó a hacer teatro los viernes, a pesar de que era uno de los peores alumnos del centro. Me dio la oportunidad de encontrar un lugar donde sentirme un poco válido. Me subí al escenario y me enamoré. Y a partir de ahí, supe que quería ser actor y que haría todo por conseguirlo.

**¿El camino ha resultado fácil?**

Estudí en Murcia. Quería formarme, y sabía que si viajaba a Madrid y me salía trabajo, lo iba a dejar. Allí aprendí mucho y sigo muy unido a mi grupo de la escuela. Al terminar, vine a buscarme las castañas. No me interesaba la ficción, siempre he sido un *bicho* de teatro, pero había que comer. Conocí a mis *repres* y entré en *El secreto de Puente Viejo*. Estuve seis meses, luego, casi un año sin trabajar. Y apareció *La casa de papel*. El resto de la historia ya te la sabes (*risas*).

**¿Te han dicho muchas veces que no?**

Casi todas. En el primer *casting* que hice en mi vida, me dijeron: «Tienes la cara rara. Te puede ir muy bien o muy mal». Vaya ánimos... (*Risas*). Pero he aprendido

«He estado tan *supeditado* al personaje que había hecho que hablar de mi sufrimiento era una forma de *ponerme yo delante*»

**¿Te gustaría que siguiesen tus pasos?**

Sinceramente, lo pasaría mal si me dijese que quieren dedicarse a esto. Me costaría más que a mis padres aceptarlo, porque lo conozco desde dentro. Aunque, obviamente, tendrían todo mi apoyo. El mejor consejo que les podría ofrecer es que se formen, no para ser mejores actores, sino para encontrar una relación sana con el oficio. Saber de dónde venimos, la gente que ha pasado por aquí... Porque hay un momento en el que los números de Instagram te pueden colocar en primer plano y puedes pensar que eres el mejor, y, en realidad, no sabes ni hacer la O con un canuto.

**¿Siempre has tenido claro que querías ser actor?**

Fui un estudiante nefasto. Suspendía mucho, repetí un curso... He sido un niño muy soñador, y el método de sentarme en una silla 8 horas a escuchar a alguien... no puedo. Ni siquiera ahora. Me cuesta mantener la atención. Tengo un TDAH como la copa de un pino. No me interesaba el cole, pero siempre he tenido facilidad para aprender. En la ESO,

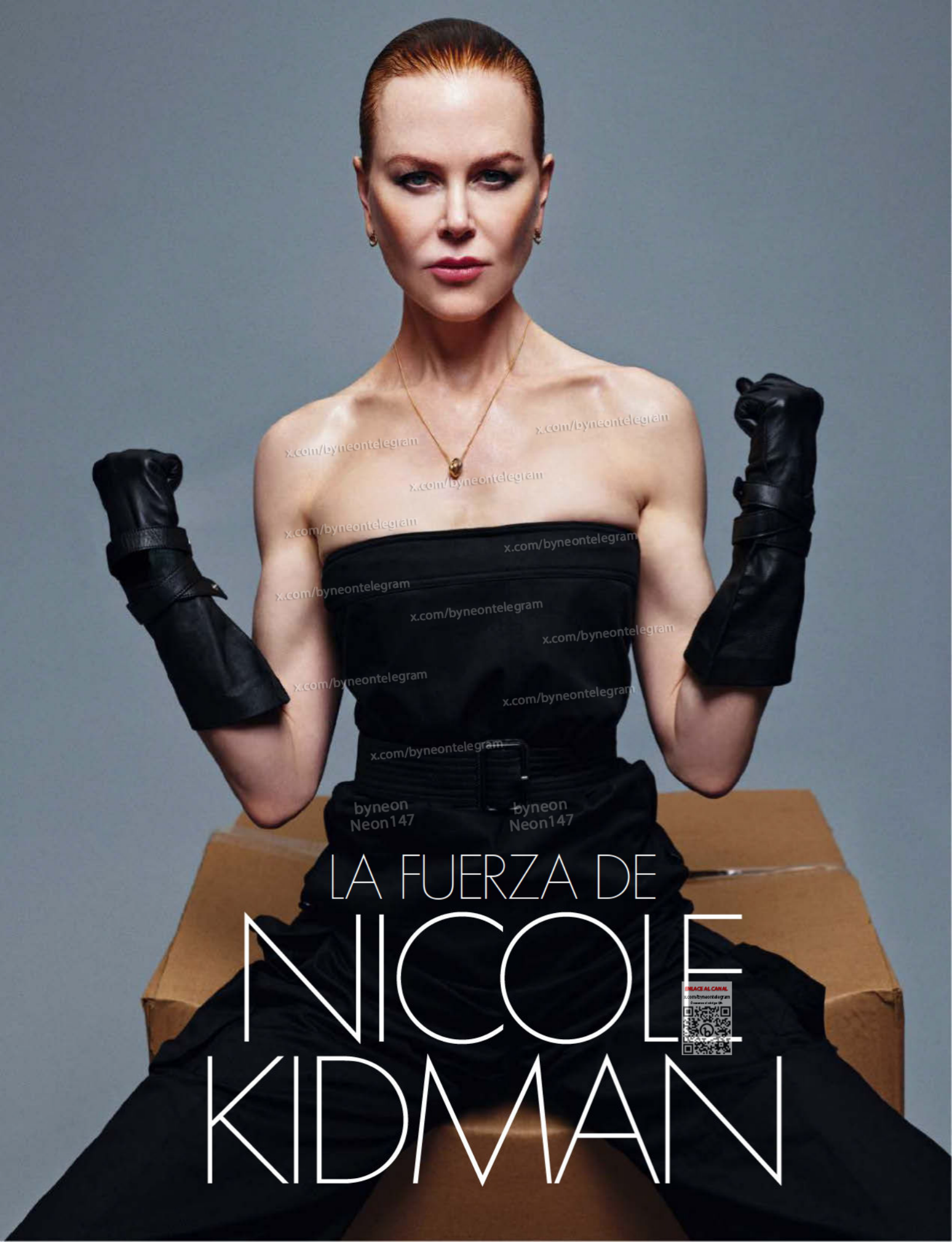
que mi yo actor no está supeditado a que me digan que sí o que no en un proyecto. Antes me afectaba, pero entendí que mi felicidad no depende de eso. Ser intérprete es un oficio y no siempre tengo que estar buscando sentirme supercompleto a través de él.

**¿Es importante abrazar el fracaso?**

Es que si no, yo hubiese abandonado, y no quería. Siempre he tenido claro que no me iba a rendir, porque amo mi profesión. Y, aunque soy la misma persona insegura, que piensa que no se merece muchas cosas, he aprendido a agradecer, a sentirme querido, a saber gestionar la situación de privilegio y a ser consciente de que tener trabajo como actor es un lujo.

**¿Qué retos tienes por delante?**

Todo lo que viene ahora es cine y estoy muy contento, pero tengo muchísimas ganas de dirigir. Estamos con tres proyectos a la vez y enfocado en levantar mi ópera prima. También hay algunas cosas de teatro. Soy un culo inquieto, no puedo parar, así que preparaos (*risas*). ■



LA FUERZA DE  
NICOLE  
KIDMAN





Enfrentándose a las emociones más duras en la pantalla, recaudando millones para apoyar las causas de las mujeres o enfundándose un traje de rayas para salvar las salas de cine, la estrella de 'Expatriadas' sabe unir a la gente.

POR TYLER MCCALL.  
FOTOS: MARIO SORRENTI.  
REALIZACIÓN: NICOLA FORMICETTI

Mono y guantes de Saint Laurent By Anthony Vaccarello y pendientes y collar de Cartier.



Sujetador, braguita, chaqueta (debajo), liguero y medias, todo de Dolce & Gabbana, pendientes, collar y pulsera, todo de Cartier, y reloj de Omega.

Vestido y 'pantalleggings', ambos de Balenciaga, y pendientes, pulsera y anillos, todo de Cartier.





on los pies recogidos en el sofá y las manos metidas en las mangas de su traje de Balenciaga, la multipremiada Nicole Kidman (Hawái, 1967) me mira fijamente y, con deleite, pronuncia una de sus frases más icónicas:

«El desamor sienta bien en un lugar como este». Por si has vivido en una cueva o no has ido al cine en años, esa cita pertenece a un anuncio que rodó para AMC Theatres en el momento álgido de la pandemia. Es un simple *spot* de 60 segundos, y, sin embargo, desde el momento de su estreno, en septiembre de 2021, se convirtió en leyenda. Hace poco, Sotheby's subastó por 9.525 dólares el traje a rayas de Michael Kors que lució en esa campaña para salvar los cines.

No a todos los actores les gusta convertirse en memes, pero Kidman lo disfruta, incluida la tendencia de *drag queens* que imitan ese anuncio en sus actuaciones: «Me encantaría estar en el escenario interpretándolo con una de ellas», confiesa. Para la actriz, que aquello se convirtiera en megaviral fue casualidad: lo rodó en un fin de semana mientras trabajaba en el film *Ser los Ricardos*, y contrató al director de fotografía de la película, Jeff Cronenweth, y a su amigo el guionista ganador de un Oscar Billy Ray para hacerlo realidad. Sintió que era su deber responder a la llamada del director general de AMC Theatres, Adam Aron, para que la gente volviera al cine. «Era simplemente el deseo de mantener vivas las salas», dice. «He tenido las mejores experiencias en ellas. Fingía que iba a la escuela, falsificaba una nota y me metía a una sesión. Son un refugio para mí, por tanto la idea de que no existan no forma parte de la ecuación de mi vida». Así que ser objeto de memes, acudir a *Saturday Night Live*, que Jimmy Kimmel haga chistes sobre ello en el escenario de los Oscar de 2023... todo merece la pena. «Haré siempre lo que sea necesario», dice riendo. «Debemos pensar más ideas para la próxima».

En última instancia, esto es lo más importante de su larga e ilustre carrera, la magia que aporta a cada proyecto y a cada plató: su poder para crear una comunidad. Le encanta conectar a la gente, especialmente a las mujeres. En 2017, se comprometió públicamente, en una rueda de prensa durante el Festival de Cine de Cannes, a trabajar con una directora cada 18 meses, en parte por la crisis que azota Hollywood —citó la estadística de que sólo el 4,2% de las mejores películas de 2016 no habían sido dirigidas por hombres—, pero también desde un lugar muy personal. «Se habla mucho, pero yo necesito hacer», recalca. «Estoy rodeada de algunas mujeres muy grandes y las comprendo bien, porque somos muchas en nuestra familia. Me siento segura y a gusto con ellas».

Desde la película de Sofia Coppola *La seducción* hasta la miniserie de HBO *The Undoing*, dirigida por Susanne Bier, está claro que ha cumplido con creces su promesa, no sólo

trabajando con directoras y creadoras, sino también defendiéndolas y apoyando sus proyectos con la fuerza de su estrella. Cuando llegó el momento de encontrar un socio para la serie de Amazon *Expatriadas*, que produjo conjuntamente, se acercó a la guionista y directora Lulu Wang. Como el resto de Hollywood, quedó deslumbrada por su segundo largometraje, *The Farewell*, y sabía que podía aportar algo especial a la historia. «Ella busca un enfoque singular, y sé, por los trabajos que ha elegido como actriz durante su carrera, que cree en los directores y en asumir riesgos; me convenció», explica Wang, que dirigió todos los episodios y fue una de las cinco guionistas del proyecto, todas mujeres. «Me dijo: “Quiero que sea tu visión. Por eso acudí a ti, y lo que necesites, me aseguraré de que lo tengas”».

## NUEVOS HORIZONTES

*Expatriadas* es una especie de punto de inflexión para Kidman y su productora Blossom Films, que se lanzó con la película de 2010 *Rabbit Hole*. Ambas son historias de mujeres afligidas por la pérdida de un hijo. Pero mientras que la protagonista de la primera, Becca, tenía la sensación de haber superado esa muerte, la protagonista de la serie, Margaret, agoniza por la desaparición de su hijo en un mercado nocturno de Hong Kong. No fue un papel fácil de llevar durante los meses que duró el rodaje, sobre todo como madre. La actriz sintió una profunda compasión por su personaje: «No pierde la esperanza. Fue con lo que más me identifiqué: ese deseo de decir: “No, en el fondo sé que mi hijo está ahí fuera y lo encontraré”. Se niega obstinadamente a aceptar lo contrario. Simplemente, no se detiene».

En una de las escenas más impactantes, Margaret y su marido, Clarke (interpretado por Brian Tee), visitan un depósito de cadáveres para ver un cuerpo que coincide con la descripción de su hijo. Frente a la bolsa, Margaret se echa a reír y se ve incapaz de parar. La actriz sugirió esta reacción basándose en su propia experiencia al ver a su padre en el ataúd: «Me eché a reír, porque estaba tan devastada que mi cuerpo y mi psique no podían soportarlo», recuerda. «A lo largo de mi vida, me he reído en momentos inapropiados, porque tengo ese extraño cortocircuito. Es como si lo necesitara para mantenerte viva, en cierto modo, porque si no, siento que podría morir. A veces el dolor es demasiado».

La producción requirió un trabajo psicológico que podría resultar un tormento para algunos actores, pero es el tipo de material que atrae a Nicole Kidman. «Tengo la suerte de dedicarme a un oficio en el que puedo explorar paisajes emocionales pesados, extraños, extraordinarios, bizarros, bellos, profundos», describe. «No los rehúyo, en parte porque me comprometo a examinar lo que significa estar vivo y sentir».

Por suerte, tiene a su familia para apoyarla. En el nuevo libro de Dave Karger *50 Oscar Nights*, la actriz admite ►

Vestido y  
'pantale-  
ggings', de  
Balenciaga,  
y pendientes,  
pulsera y  
anillos, todo  
de Cartier.



Vestido de Loewe,  
sandalias de Gianvito  
Rossi y pendientes,  
collar, pulsera y ani-  
llo, todo de Cartier.





que estaba «luchando» con su vida personal cuando ganó su única estatuilla de oro en 2003. «No he logrado ningún Oscar cuando no me he sentido sola», dice con franqueza, pero «me han nominado desde que gané, y para mí tiene mucho que ver con la familia, ya sea mi madre, mi marido, mis niñas». Con su esposo, Keith Urban, y sus dos hijas, Sunday y Faith, a su lado, la felicidad personal hace que el éxito profesional sea mucho mejor: «Te dices: “Lo he ganado por ellos”. Eso lo hace más divertido, le da sentido y alegría».

Los cuatro tienen una casa en Tennessee, lejos de las bulliciosas costas, y el matrimonio forma parte activa de esa comunidad, desde visitar hospitales infantiles hasta salir a comprar pañales para la campaña de donaciones escolares. «Me gusta formar parte de algo que no tiene que ver con mi profesión. Ser sólo una ciudadana que está en el mundo».

### POR LAS MUJERES

La actriz, vinculada a la causa del cáncer de mama desde que su madre fuera tratada de la enfermedad cuando ella era adolescente, ha colaborado en la recaudación de millones de dólares para apoyar la investigación del Programa del Cáncer de la Mujer de Stanford a lo largo de los años. Y ha ayudado a financiar dos estudios cruciales en el Centro Oncológico Vanderbilt-Ingram de Nashville, incluso visita a pacientes cuando puede. También lee revistas médicas. «Siempre me ha llamado la atención que no venga y diga que quiere hacer un donativo sin más. Ella desea entender lo que hace y cómo puede influir», cuenta la Dra. Vandana Abramson, codirectora del Programa de Investigación del Cáncer de Mama del centro y amiga íntima de Kidman.

Además de su labor contra el cáncer de mama, es Embajadora de Buena Voluntad de la ONU desde 2006. Como parte de ese trabajo, apoyó las iniciativas de esta organización Women's Say NO—UNITE y End Violence Against Women haciendo algo más que contribuir a la causa con su nombre. En 2020, cuando los casos de violencia de género se dispararon durante la pandemia del COVID-19, se puso en contacto con ONU Women para preguntar qué podía hacer para echar una mano. El resultado fue un artículo de opinión que escribió para *The Guardian*, así como un vídeo muy visto que sensibilizó sobre los servicios de ayuda. Su relación con la ONU se remonta a hace casi 20 años, para ella, desarrollar esas profundas raíces es crucial para su cometido. «Me encantaría llegar a todo, y debo tener cuidado con cuánto me comprometo para poder hacerlo bien, porque no implicarme de forma óptima me hace sentir mal».

Gran parte de lo que la actriz hace actualmente está relacionado con sus dos hijas con Urban, que han viajado por todo el mundo con sus padres, ya sea con su madre mientras rodaba o de gira con su padre músico. Y cuando están en casa, le gusta que su hogar sea el sitio donde se reúnen todas las amigas de las niñas. «Me encantan las adolescentes.

Me parecen exquisitas», comenta. «Me maravilla ese grupo de edad y con lo que tienen que lidiar, pero también su capacidad para manejar tantas cosas». Por cierto, su hija Sunday es responsable, al menos en parte, de que *Big Little Lies* tenga una tercera temporada: «Vio las dos partes y dijo: “Vale, no hay duda, tiene que haber una tercera”», cuenta, y añade riendo que incluso le da notas sobre el desarrollo de los personajes. «Me decía: “Celeste, en la segunda no se las arregla, ¿qué está haciendo?”». Nos confirma que ella y Reese Witherspoon se han estado enviando mensajes sobre el proyecto, pues ambas sienten que es el momento adecuado para visitar a sus personajes. «Está la riqueza de las líneas argumentales, de la que siempre habíamos hablado, pero necesitaba tiempo, porque hay una profundidad increíble en el siguiente capítulo de la vida de estas mujeres y de sus hijos, porque los niños crecen, y eso es fascinante», explica. También nos desvela que incluso hay un calendario establecido para hacerlo realidad con el resto del reparto, que se niega a compartir. Las coprotagonistas de *Big Little Lies* están muy solicitadas, y resulta desalentador hacer cola en las agendas de las estrellas, pero explica que la amistad que han forjado facilita las cosas. «Cuando todos estamos dispersos y no nos cruzamos es muy diferente. Aunque seguir unidas es lo que hace que sea factible, porque hay buena voluntad y queremos pasar tiempo juntas», nos cuenta.

### ADIÓS A CENICIENTA

No hay duda de que su vida es glamurosa... En la noche del estreno de *Expatriadas* en Nueva York, cuando nos separamos, la llevaron a su habitación de hotel, donde se puso un vestido ceñido de Atelier Versace, negro con un forro de satén de seda verde ácido. Se divierte jugando con la moda y colaborando con marcas como Balenciaga, que recientemente la ha nombrado embajadora, pero también le gusta saltarse las fiestas de después. «Me parecen un poco irreales. Quiero salir, quitarme el vestido y ponerme el pijama. Es como lo contrario de Cenicienta: estoy contenta de irme a casa y volver a ser yo», admite. «Me abruman a veces. Me digo: “Tengo que irme ya. Estoy cansada. Quiero entrar en calor, acurrucarme y sentirme real”».

La Kidman auténtica es alguien que pone las luces de Navidad demasiado pronto. Una hija mayor que aún está resolviendo su tendencia a complacer a los demás y celebra grandes fiestas de Nochevieja con su marido, y también las organiza para los amigos de sus hijas. En otras palabras, es su comunidad la que la hace real. «Tengo una vida plena con gente a la que quiero. Soy esposa, soy mejor amiga. Soy hermana, soy tía. Tengo relaciones muy íntimas con las personas, y ese es, para mí, el sentido de la existencia, y también cuidar de lo que dejamos atrás, de a quiénes dejamos atrás y cómo lo hacemos, y mostrar nuestro respeto por ellos». ■



Elena Anaya, con 'blazer' de cuadros, camiseta de tirantes, pantalón con cinturón, calcetines de rombos y sandalias de terciopelo, todo de Prada.

Belén Cuesta, con 'blazer' de lino, vestido de tirantes, bailarinas y anillo de oro con piedra, todo de Dior.

En la página siguiente, Elena con top palabra de honor y 'minishorts', todo de Emporio Armani. Belén, con maxivestido de Valentino.

ELENA ANAYA

ELENA



BELÉN

CUESTA

Amistad, verdades  
y cintas de vídeo

# ELENA ANAYA Y BELÉN CUESTA SON DOS DE LAS PROTAGONISTAS DE LA SERIE 'LAS LARGAS SOMBRAS', UN 'THRILLER' FEMENINO SOBRE LA AMISTAD Y LOS REFLEJOS DEL PASADO.

POR PALOMA LEYRA. FOTOS: JAVI LÓPEZ. REALIZACIÓN: SYLVIA MONTOLIÚ

**M**irar atrás, para mí, resulta un instrumento muy útil, no solamente para trabajar, sino para el día a día. Me reconforta, me ayuda a colocarme y a tomar decisiones», dice Elena Anaya (Palencia, 1975). La actriz, una de las protagonistas de la nueva serie original de Disney+ *Las largas sombras*, habla sin nostalgia de su adolescencia: «Cuando pienso en el pasado, conecto mucho con quien fui, sé de dónde vengo y hacia dónde voy. Y creo que, a veces, para tomar resoluciones no sólo hay que enfocarse hacia adelante, sino saber también qué camino has recorrido», reflexiona. Junto a ella, una de sus compañeras de reparto, Belén Cuesta (Sevilla, 1984), la atiende sonriente y continúa sus palabras: «Yo no tengo tan buena memoria... —confiesa divertida—, aunque tal vez sea por ese dicho de que la felicidad es la suma de salud y mala memoria».

Hablar del pasado viene a cuento, porque es uno de los trasuntos del proyecto que las ha reunido bajo la dirección de Clara Roquet, cineasta galardonada con el Goya a la Mejor Dirección Novel en 2022 por *Liber-tad* y que, en esta ocasión, ha contado con ellas en un reparto estelar junto a Irene Escolar, Marta Etura, Ana Rayo, Itziar Atienza y Lorena López.

## DE LUCES Y SOMBRAS

*Old sins cast long shadows* reza el viejo proverbio inglés que da título a esta producción, que se estrena el 10 de mayo, basada en *Las largas sombras*, la novela homónima de Elia Barceló. En ella se aborda la historia de un grupo de mujeres que vuelve a reunirse 25 años después de dejar el instituto cuando, inesperadamente, aparecen los restos mortales de una de sus compañeras de clase, desaparecida durante el viaje de fin de curso a Mallorca. A partir de ahí, las vidas de las protagonistas se ven alteradas y envueltas en un apasionante *thriller* psicológico que profundiza en la amistad femenina y las luces y las sombras del pasado. También hay asesinatos, una investigación y unas cintas de vídeo que

son claves para la resolución del caso. Así, el ayer se convierte en un rompecabezas o un espejo roto que, a medida que se va recomponiendo, provoca cortes y abre heridas. «El título hace referencia a esa sombra que te convierte en quien eres en el presente», explica Cuesta sobre el fascinante puzzle que componen las actrices, en el que un grupo de amigas van construyendo sus caracteres en función de las otras.

Clara Roquet, en sus notas de dirección, expresa una aclaración sobre una suerte de fresco femenino contemporáneo: «Se trata de mujeres complejas, con claros-curos, que cargan un peso tremendo del pasado, otro tema central en la serie: el espejo entre el pasado y el presente, la identidad como una máscara imperfecta llena de grietas por las que se cuelan los traumas y secretos, que más tarde o más temprano va a caer». Belén lo suscribe: «En la serie todas guardan cosas y, a medida que transcurre la historia, van quitándose capas», y para ello, confiesan ambas, agradecen todo el trabajo previo realizado para poder ahondar en los caracteres con la profundidad que requerían.

## MUJERES CREÍBLES Y DIVERSAS

Otro de los retos que asume la producción es que muestra a las intérpretes tal y como son, en un ejercicio de honestidad visual: «Clara nos quería naturales —explica Elena Anaya—. En otros trabajos, tal vez se requiere una cierta apariencia sofisticada de las actrices, que aparezcan con un maquillaje que tape todo tipo de imperfecciones o con filtros. Imagínate, por ejemplo, rodar una secuencia en la que Belén se acaba de levantar, está desayunando en su casa y que aparezca maquillada. Eso no es real». Las dos aplauden la verosimilitud a favor de la historia. Una narración que, a pesar de contar con un reparto eminentemente femenino, para ellas no es «una serie para mujeres».

«Emplear esos términos no es bueno, porque no pone el foco en la igualdad, sino en la diferencia», aclara Elena. «Y aunque cuente con un reparto inmensamente femenino, también hay personajes masculinos muy relevantes, además de un equipo técnico maravilloso y excepcional ►



'Maxiblazer',  
pantalón de encaje  
y sandalias, todo  
de Michael Kors.

«TRAS LA  
MATERNIDAD,  
HE SENTIDO  
UN CARIÑO Y UN  
CUIDADO POR  
PARTE DE MIS  
COMPAÑEROS  
QUE NO SÉ SI SE  
DABA ANTES»

*Belén Cuesta*

Vestido de gasa  
con pechera tipo  
esmoquin, de  
Dolce & Gabbana.

\*SI QUIERES VER EL VÍDEO  
DE LA PRODUCCIÓN,  
ENTRA EN [WWW.ELLE.ES](http://WWW.ELLE.ES)



donde también hay hombres. No creo en absoluto que sea para mujeres. Es un relato sobre una situación traumática que les ocurrió a unas chicas muy jóvenes que se reencuentran años después, y cómo ese hecho dramático ha modificado para siempre sus vidas», sentencia. Belén añade, además, que parte de la edad de la inocencia y de los sueños que cada una albergaba. «Me gusta cuando ellas hablan de cómo se imaginan en el futuro y comprobar lo que ha sido su recorrido después. Además de contemplar la amistad en un grupo de mujeres tan diferentes».

### UN NUEVO RELATO

Ambas actrices coinciden en que, más allá de la ficción, en su sector aprecian un cambio de mentalidad que agradecen en términos de igualdad de género. «Mi experiencia es que, en 30 años de carrera, yo me he encontrado con gente muy respetuosa, entre la que he hallado mi lugar, he podido expresarme y, cuando he sufrido un problema, he tenido la ocasión de plantearlo y solucionarlo, independientemente de mi sexo», arranca Anaya, la más veterana de las dos. «Entiendo que hay mujeres que tal vez no han tenido esta suerte y que, por ser tías, tienen que callar... Le habrá pasado a muchísimas. Yo me he tenido que callar otras veces, pero no por ser mujer», explica.

Belén, que fue madre por primera vez hace unos meses, señala en esa circunstancia un cambio positivo: «Por ejemplo, tras la maternidad, lo que he sentido ha sido un cariño y un cuidado por parte de mis compañeros que no sé si se daba antes. Hoy, afortunadamente, se puede hablar de distintos temas con naturalidad, seguramente gracias a que antes ha habido muchas mujeres que han sabido decir no a cosas que no tenían ningún sentido».

«Esto ha cambiado de forma significativa por suerte», continúa Elena, madre de dos niños de 7 y 3 años. «Ahora encuentras el espacio necesario para poder estar acompañada de tus hijos si tienes que llevarlos contigo o si les das el pecho. Yo lo he hecho, me he ido a rodar con ellos y no ha pasado absolutamente nada. Ese apoyo lo he disfrutado siempre», concede satisfecha.

Lo que, sin embargo, no ha cambiado para ellas es que, desde muy jóvenes, ambas supieron con claridad cuál era su vocación. Anaya recuerda haber dudado algún tiempo antes, por no atreverse a decir lo que quería ser cuando estaba en el instituto: «Sí sabía lo que no quería

estudiar, que era básicamente todo lo que aparecía en las listas de la orientación universitaria. Por suerte, repetí un año, y aquello me sirvió para decidirme a hacer lo que de verdad me apetecía, que era ser actriz», recuerda.

### AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS

Belén Cuesta, que pasó buena parte de su infancia y adolescencia en Fuengirola, nos cuenta que durante un tiempo pensó en ser bióloga, una idea que descartó enseguida para poner todo su interés en la interpretación: «A mí me marcó especialmente un profesor de literatura que tuve, don Juan Ignacio, *el Morsa*», evoca con una carcajada. En aquellos años, expresa haber sentido fascinación con las primeras obras del colegio, en las que intervenía «hasta para elegir el *casting*», cuenta entre risas. No en vano, se apuntó pronto a su primera

academia de teatro, y más tarde se licenció en la Escuela Superior de Arte Dramático de Málaga.

De esa época, también recuerda «un año tonto» en el que hizo muchas pellas, hasta que su padre se enteró... «Un día me sentó en el sofá y me dijo: “Mira, haz lo que quieras, pero que sepas que no se trata de que estés tirando mi dinero, sino de mi tiempo. Porque para que tú estudies, yo dedico gran parte de mi vida a trabajar”. Aquella conversación, que tengo grabada en la memoria, me dolió, aunque me sirvió para centrarme», confiesa.

Elena, por su parte, también guarda especial aprecio por otra

profesora de literatura que le enseñó a amar los libros y las historias, pero su mayor tesoro de la etapa del instituto, dice, son sus amigos: «Juanma y Begoña se convirtieron en mis hermanos de sangre y de alma. Son mis amigos y lo serán siempre. Es lo mejor que llevo de esa época y, afortunadamente, sigo teniéndolos a mi lado», cuenta, y rememora las noches que pasaban en fiestas de pueblos subidos los tres a una ranchera.

Y terminamos preguntándoles qué mensaje mandarían a sus yos de entonces: «Le daría las gracias, porque fue una Elena muy valiente que tomó muchas decisiones y que se atrevió a ser ella misma. Y me parece increíble para lo pequeña que era. Y eso también me permite hoy, a mis 48, seguir siendo yo misma», confiesa Anaya. Y Belén, por su parte, añade: «Creo que haría todo igual. Y a la adolescente que fui le diría: “Confía”». ■

«HABLAR DE SERIES  
HECHAS 'POR O  
PARA MUJERES'  
NO ES BUENO,  
PORQUE NO PONE  
EL FOCO EN LA  
IGUALDAD, SINO  
EN LA DIFERENCIA»

*Elena Anaya*



Traje de baño  
de Hermès. En  
la otra página,  
vestido palabra  
de honor de  
Christian Dior  
y pendientes  
de titanio de  
Joaquín Berao.



A N A

C A R V A J A L



# SALTO A LA GLORIA

# CON SÓLO 17 AÑOS, ESTA MADRILEÑA SE VA A TIRAR DE CABEZA A PARÍS 2024 DESDE UNA ALTURA DE 10 METROS. MILLONES DE ESPECTADORES LA VERÁN LANZARSE DE UN TRAMPOLÍN Y ZAMBULLIRSE EN EL AGUA PARA EMERGER DE SU LARGO SUEÑO OLÍMPICO.

POR KINO VERDÚ. FOTOS: PEDRO WALTER. REALIZACIÓN: BEATRIZ MORENO DE LA COVA



La puerta metálica lo deja bien claro: este es el acceso a un garaje. Pues no. Tras ella aparece un patio a modo de preludio de un pantagruélico estudio de fotografía. Un altavoz Marshall *vintage* despidiendo decibelios de reguetón. Martilleante. Descarado. ¡Pumba, pumba! La portada del vinilo *Like A Prayer* de Madonna y una enorme instantánea iluminada de una vertiginosa calle de Tokio nos miran. Dos sofás afeitados, curtidos en el noble arte de repantigarse, nos sirven de observatorio privilegiado de la sesión. Amparo me cuenta cosas. Que igual van en coche rumbo a París para realizar turismo. Que su hija estudia segundo de bachillerato y que si la prueba de la EBAU tiene que dejarla para más adelante, pues nada... Ella es la madre de Ana Carvajal, la jovencísima protagonista de todo este montaje que sucede un sábado de marzo por la mañana: con 17 años es olímpica. Obtendrá la mayoría de edad el próximo 3 de septiembre. Ana mide 1,72 m y pesa 54 kilos. «No me someten a ningún régimen alimenticio, porque estoy delgada, y quieren que siga así, es lo que necesito para la plataforma y hacer entrada». *Hacer entrada* es tomar contacto con el agua tras lanzarse de una altura de 10 metros, ese justo momento en que una saltadora de trampolín sabe, y siente, que lo ha realizado bien... o la ha pifiado. Ana es espigada, pelo negro, de facciones cortadas con un escalpelo, mandíbulas, pómulos y nariz perfilados, rotundos. Sería. Tímida, ensimismada, es la primera vez que se somete a una producción

de moda. Su medio natural es el agua, la competición, el trampolín. Ahí sí que reluce su naturalidad, como sucedió en el Campeonato Mundial de Natación de 2023 del pasado julio, celebrado en Fukuoka, cuando obtuvo el billete a los Juegos Olímpicos de París 2024. «Los saltos no me estaban saliendo bien porque acababa de entrenarlos, me encontraba inestable. Fui a Fukuoka por el sincro, porque no tengo los cinco saltos de individual, sólo cuatro más uno que es más fácil. El sincro me salió bien y en el individual... no sé, no estaba nerviosa, no me agobié y me salió mejor. Si me pongo a pensarlo, nada más saltar sabía que estaba clasificada para las Olimpiadas, pero fue inesperado. Al terminar el último vinieron todos mis compañeros a decirme: “¿Tú sabes lo que has hecho?” Fue impactante». Resultado: una chica de 17 años que vive en la localidad madrileña de Villanueva de la Cañada con sus padres y su hermana (dos años menor) participará en las Olimpiadas de París 2024.

**¿Cómo entraste en el mundo del deporte?**

Empecé a nadar en la piscina de mi municipio cuando era superpequeña y, de repente, ahí lo vi: el trampolín. Me encantó. Era divertido y me gustaba estar en el agua... Al ver a los mayores tirarse desde él comenzó mi pasión, y a mis padres les pareció bien. Yo quería, y allá que fui.

**¿Qué te apasiona de saltar desde un trampolín?**

La adrenalina, tener un poco de miedo pero querer hacerlo... Todo. Así que dejé la natación y me centré en los saltos.

**Dentro de la natación, es la modalidad más peligrosa...**

Desde luego, porque en cualquier momento te despistas y te desorientas en el aire o te puedes dar con el trampolín. Tanto en los campeonatos como en los entrenos, pienso en los posibles peligros. Es algo que debes tener presente. Afortunadamente, no he sufrido ninguna lesión.

**¿Qué cualidades tienes... o crees que tienes para ser una buena saltadora de trampolín?**

Soy perfeccionista, entreno mucho y no paro hasta que no me sale bien. Soy más testaruda en la piscina que en mi vida. **Salta desde los 10 metros. ¿No te gustaría ascender a la plataforma de los 20 metros?**

No, porque si salto más alto habría que caer de pie y a mí me gusta entrar de cabeza. No pienso subir a los 20 metros. ►



Top de punto y  
pantalones estampados, ambos de  
Emporio Armani.



Vestido corto de  
punto de Casoná.

\*SI QUIERES VER EL VÍDEO  
DE LA PRODUCCIÓN,  
ENTRA EN [WWW.ELLE.ES](http://WWW.ELLE.ES)

**Estás en una piscina. En una competición. Ves el trampolín. ¿Qué pasa por tu cabeza?**

Todo el salto. Lo visualizo, los movimientos que tengo que realizar. Me centro en eso, no pienso en nada más.

**¿Y mientras subes las escaleras?**

En el salto. Ahí es el momento de «ya he hecho lo que debía y ahora únicamente me toca saltar».

**¿Y cuándo vas a tomar el impulso?**

Sólo en lo que me ha corregido mi entrenador y en lo que me ha dicho que haga, ya está. Se llama Arturo, me apoya muchísimo, también es cabezota, así que estamos los dos ahí... Tenemos mucho carácter ambos.

**Vas a las Olimpiadas, ¿lo habías soñado alguna vez?**

Sí, siempre, desde pequeña ha sido mi mayor deseo. Pasaba a menudo por mi imaginación.

**¿Cómo espantas la presión que supone una competición?**

Hablando con mis compañeros y con mis amigos, con el móvil... Y respiro. Si me dejaran llevar cascos mientras salto, me pondría alguna canción de reguetón (*ahora entendemos la música ambiente de hoy*) que me animara, del antiguo, del que escuchaba cuando era más pequeña. Me encanta.

**¿Sientes ahora mucha? ¿Vas a ir a unos Juegos Olímpicos!**

Sí lo pienso, sí, pero en mi día a día intento no hacerlo. Me centro más en la siguiente competición que tenga.

**A nivel junior empezaste en la alta competición en 2021. En 2023 diste el paso a la categoría absoluta.**

**¿Cuál es tu rutina para mantener ese nivel?**

Me levanto a las 6. Entreno de 7.30 a 10; luego, clases de 10.30 a 16.20 y vuelta a entrenar hasta las 19.00 en la piscina M86. Voy y vengo todos los días de Villanueva de la Cañada a la capital, me quita mucho tiempo pasar tanto rato en el transporte público, pero estoy acostumbrada.

**Y encima la EBAU a la vuelta de la esquina...**

Lo tengo complicado. Por el calendario de las competiciones y los entrenamientos, estudiar es difícil, así que casi

seguro vaya a la convocatoria de julio. Estoy en el Bachillerato tecnológico... El dibujo técnico al menos me va bien. Me gusta lo relacionado con el diseño, por ejemplo, de interiores, pero aún no estoy segura de lo que quiero hacer.

**Estuviste a punto de abandonar el trampolín, ¿por qué?**

De repente, me dieron miedo los saltos. Tendría siete u ocho años, empecé a sentir pánico, lloraba en todos los entrenamientos, no lo pasaba bien... Pero, obviamente (*este adverbio es muy de una chica de su edad*), al final no quería dejarlo. Fue un pensamiento fugaz y ya. No me ha vuelto a pasar.

**Imagino que esos instantes de bajona te sobrevienen todavía hoy de vez en cuando.**

Claro. Me apoyo en Valeria, mi compañera de sincro, ella siempre me entiende, y en el resto de mis compañeros, que son mayores que yo, en mi entrenador y en mis padres.

**En el nivel de alta competición en el que te encuentras, la concentración resulta fundamental...**

Sí, voy a un psicólogo para aprender a respirar, porque me agobia mucho. A veces no me salen los saltos como quiero, y como soy tan perfeccionista y autoexigente...

**¿Y con los estudios también eres así?**

No. Sólo busco aprobar. Está siendo un año complicado.

**¿Qué esperas de París?**

Coger experiencia, pasármelo muy bien y que los saltos me salgan lo mejor posible. Dar todo de mí y ya está. Y después empezar otro ciclo olímpico concentrándome en todo, sin tanta presión de competir. Y sacar los estudios (*la Física y la Historia se le han atragantado*).

**¿Cómo sientes que tu salto ha sido estupendo, preciso?**

Cuando entro totalmente vertical al agua, que es lo que todos buscamos. Y las burbujitas que se forman bajo el agua, cómo escuchas la entrada. Lo más complicado son los tirabuzones, pero ahora los practico menos, porque dispongo de otras opciones para realizar, como el equilibrio, que me resulta más fácil... El tirabuzón no es lo mío.

**¿Piensas a menudo en tu futuro?**

No mucho. Me centro más en el ahora, aunque soy muy soñadora. Siempre tengo en mente conseguir algún día una medalla olímpica, aunque sé que es muy difícil.

**¿Crees en el talento?**

Sí. Mis entrenadores me repiten que lo tengo, pero que sólo con él no puedes sacar todo adelante, tienes que esforzarte. No se me complican tanto las cosas como al resto, porque yo visualizo los saltos, muchos no los ven, y se me da bien.

**¿Soñamos a lo grande en París 2024?**

No, soy más de esperarme lo malo y, si pasa lo bueno, pues mucho mejor. Si subo al podio en París, claro que voy a llorar, aunque no va a suceder. No es que sea negativa, pero es imposible, porque no tengo todos los saltos, me hace falta uno más. De todas formas, voy a disfrutarlo y a tratar de llegar a la final. Siento presión y nervios ante las Olimpiadas, pero sé que este no es mi año, quiero ir a por las siguientes. ■

«SI ME DEJARAN  
LLEVAR CASCOS EN  
LOS OÍDOS MIENTRAS  
SALTO, ME PONDRÍA  
ALGUNA CANCIÓN  
DE REGUETÓN  
QUE ME ANIMARA»

# ROZALÉN

# UN VERSO SUELTO

La música ha sido siempre su lenguaje, aunque el éxito se coció a fuego lento. Sus raíces y su vida son las fuentes de INSPIRACIÓN de canciones que tienen línea directa con el corazón de miles de personas, a las que espera emocionar con su nuevo disco: 'El abrazo'.

POR NOELIA HERMIDA. FOTOS: MARIO SIERRA. REALIZACIÓN: BÁRBARA GARRALDA

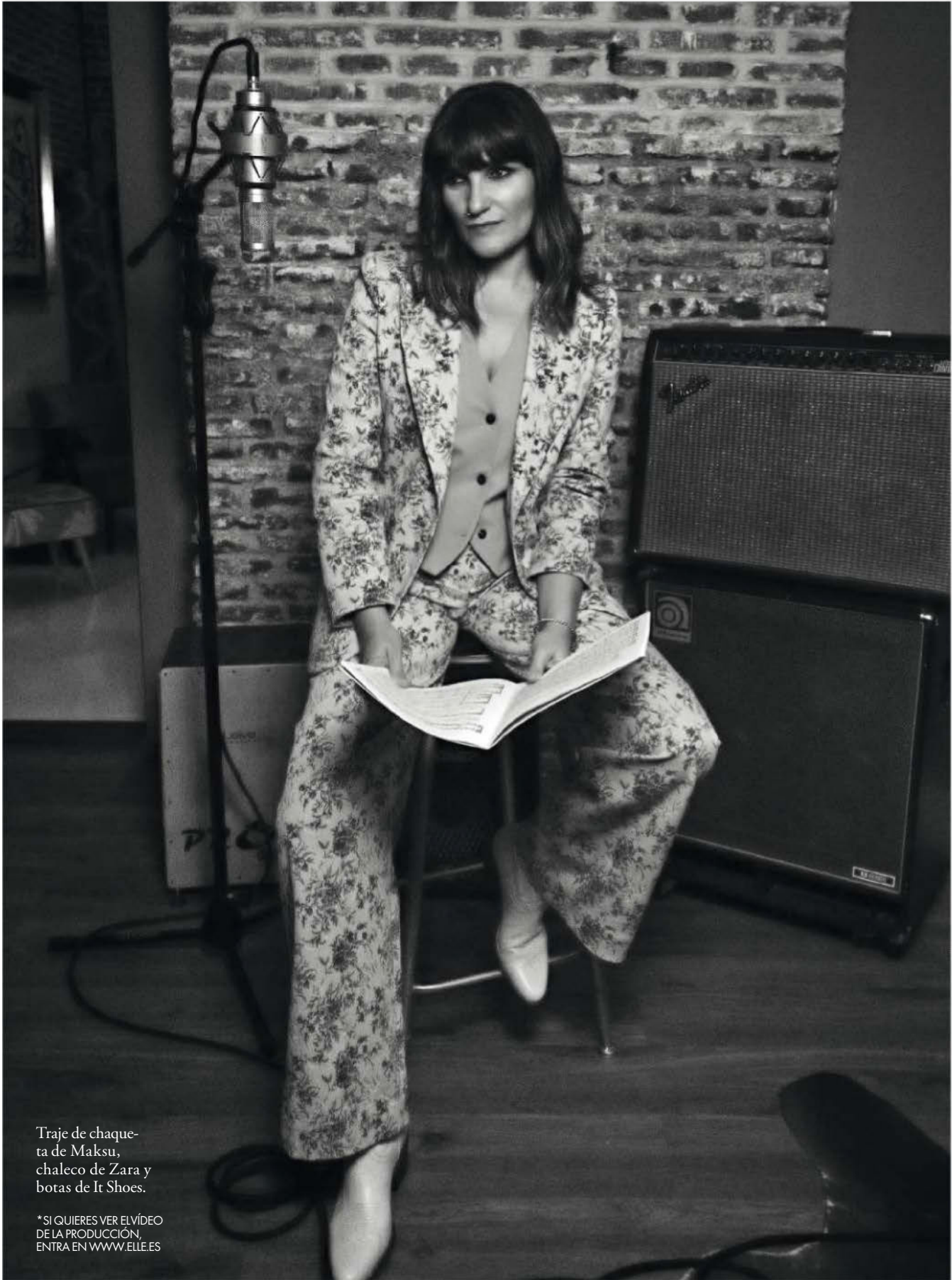
«Estoy en un momentazo. Agradezco todas las cosas que me pasan, las dolorosas en especial, porque son las que más te hacen aprender», afirma sonriente María de los Ángeles Rozalén Ortuño (Albacete, 1986), bautizada artísticamente como Rozalén. Esta declaración cobra más sentido cuando uno sabe el vaivén sentimental por el que ha transitado la artista en estos últimos cuatro años. «He perdido a seres muy queridos, a mi padre y a mi abuela, he vivido de cerca la enfermedad, he tenido rupturas, enamoramiento... Muchas cosas ligadas a lo sencillo de la vida, pero que, sin duda, son lo más importante», cuenta. Y, con su generosidad habitual y esa forma tan suya y bella de cantar su vida, da un paso más en la habilidad para poner en palabras los sentimientos en su nuevo disco, *El abrazo*, que acaba de ver la luz y que la cantautora castellanomanchega llevará a los escenarios de toda España durante los próximos meses, con varios *shows* con el cartel de *No hay entradas* ya colgado. ¿La primera parada? El 18 de mayo, en Badajoz. «Llevo un año y medio sin girar, así que imagínate lo que me apetece. Cuento los minutos (*risas*). Sólo hice cinco conciertos puntuales el pasado julio con *Matriz* (*un capricho en forma de disco, que publicó en 2022, coincidiendo con el décimo aniversario de la salida de su primer álbum, y con el que rindió su particular homenaje a la música tradicional de la península ibérica acompañada de otros artistas como Benjamín Prado, Rodrigo Cuevas, Silvia Pérez Cruz o Tanxugueiras*). Tengo mono de escenario, de

mi banda, que son mis colegas, y de la entrega con el público, porque sé que vamos a vivir cosas emocionantes».

Rozalén no es de las que se esconde tras un personaje, de las que pone filtros a sus sentimientos u oculta sus mensajes tras códigos indescifrables. Sus letras son sinceras, transcripciones de pensamientos y situaciones cotidianas que han hecho que miles de personas conecten con ellas y sientan que su propia vida pasa ante sus ojos al escucharlas. Quizás tenga algo (o mucho) que ver su formación en Psicología (acabó la carrera y tiene un máster en Musicoterapia). Pero si la ganadora de un Goya, del Premio Nacional de Músicas Actuales 2021, de cuatro Discos de Oro, de dos de Platino, con tres nominaciones a los Latin Grammy y un sinfín de reconocimientos y alabanzas a lo largo y ancho del planeta había conseguido convertirse, con sus anteriores cinco álbumes de estudio, en la trovadora del siglo XXI para muchos, ahora, con sus vivencias y la devoción a sus orígenes una vez más como fuentes de inspiración de las 13 canciones que forman *El abrazo*, da un salto de gigante para que esas voces y corazones que la cantan y celebran se multipliquen. «El abrazo es el gesto de cariño por excelencia, de amor universal. En este disco no quería fuegos artificiales, porque lo que necesito son abrazos, y cada canción representa uno. Hay muchos afectos, de muchas formas, y menos canción social, que igual es lo que más sorprende», explica. Aunque su compromiso con las injusticias y desgracias que suceden ►



Jersey estampado, vestido largo y bailarinas destalonadas, todo de Etro.



Traje de chaqueta de Maksu, chaleco de Zara y botas de It Shoes.

\* SI QUIERES VER EL VÍDEO DE LA PRODUCCIÓN, ENTRA EN [WWW.ELLE.ES](http://WWW.ELLE.ES)

MAQUILLAJE: PEDRO CEDEÑO (NS MANAGEMENT) PARA DIOR. PELUQUERÍA: PEDRO CEDEÑO (NS MANAGEMENT) PARA L'ORÉAL PROFESSIONNEL. AGRADECIMIENTOS: MERCADERLAB BY EMILIO MERCADER.



## «COMO MUJER, DEBES DEMOSTRAR QUE VALES Y LIDIAR CON EL PATERNALISMO DE TUS COMPAÑEROS, QUE TE DICEN CÓMO TIENES QUE HACER LAS COSAS»

a su alrededor, de las que siempre ha hablado claro y la han hecho ser una especie de verso suelto en la industria, están latentes en esta obra. Porque, como la música, es algo que siente desde niña. «La primera canción que escribí, con 14 años, hablaba de inmigración, de un viaje en patera. Y fue por una noticia que vi en la tele y me marcó. Siempre me ha preocupado lo que me rodea», reconoce.

Viajar a su infancia es para ella cada vez más habitual. «En este disco aparece esa melancolía, pero porque fui muy feliz, y porque me hace estar conectada con lo que soy y con lo que fueron mis antepasados. Mi padre siempre me decía que mi éxito dependería de que nunca olvidase de dónde venía, de que siempre estuviese orgullosa de mi pueblo y de ser de una familia pobre y humilde, a la que le costó mucho conseguir lo que tenía», cuenta emocionada y satisfecha. Puede estarlo, porque, sin duda, su carrera ha sido un homenaje a su tierra natal (hasta en su propia piel, en la que lleva tatuada un olivo) y un ejemplo de esfuerzo y sencillez, desde los primeros conciertos que dio en la época universitaria en las calles y los bares de Albacete y Murcia, hasta que llegó la fama, que se coció a fuego lento. «Al acabar la carrera, me di cuenta de que mi tiempo en Murcia había terminado. Llevaba años haciendo conciertos allí, les debo todo. Pero descubrí la musicoterapia y dije: “Mis dos pasiones juntas”. Me vine a Madrid, en 2010, a estudiar un máster y a trabajar de mil cosas en las que me pagaban 5 euros la hora, y empecé a cantar en el circuito de canción de autor. Primero venían a verme 10, luego 20, luego 40... hasta que se empezaron a llenar los barecillos en los que tocaba. El primer disco lo grabé de forma independiente y saqué el videoclip de *80 veces con Bea (la intérprete de lengua de signos que la acompaña en todos sus conciertos)*. Y recibí llamadas de todas las discográficas, de varios *managers* y dije: “Ojo, que están pasando cosas”. Pero, hasta el tercer álbum, no fue cuando me empezó a conocer más gente. Los primeros años me costaba mucho pagar el alquiler de la habitación en el piso compartido de Madrid. Hasta que pude vivir desahogada pasó mucho tiempo. Todo ha sido muy progresivo», afirma. Por eso, lo que está viviendo sabe aún mejor. «Soy una curranta, eso nadie lo puede negar. Y, además, ahora estoy más disfrutona que nunca», añade.

Desde sus comienzos, como mujer, ha tenido que lidiar en la industria musical con las diferencias de género. «Siempre tienes que demostrar que vales. Y he tenido el paternalismo de mis compañeros alrededor. Me decían cómo podía mejorar mi frase, hacer mejor el sonido, y hasta que no daba el OK un hombre, no era válido. Y aunque las cosas están cambiando, sigue ocurriendo», explica. Para muchos, al hablar de estas y otras muchas situaciones que viven las mujeres en su día a día, Rozalén es un paradigma del feminismo. «He hecho canciones que otros han convertido en algo importante, pero yo no me siento referente de nada. Soy una recién llegada. Lo que hago es que canto mi vida, y como soy mujer, escribo desde esa perspectiva. Yo soy sólo un canal. Algunas me dicen: “Es que me salvaste la vida”. No, te la salvas tú. El aplauso te lo mereces tú. Yo no soy la importante, sigo aprendiendo y mejorando. Y lo que me está enseñando el feminismo es que juntas sale mejor», asegura. Sabe que hablar sin tapujos le ha podido alejar de algunas personas, pero también acercarla a muchas otras. Y no entiende que alguien pueda dejar de disfrutar de un artista por unas declaraciones o una etiqueta. «Qué pena que por unos prejuicios te pierdas algo que te puede emocionar. Tengo muchos compañeros que no piensan para nada igual que yo, y no me los pierdo por nada. Ojalá nos fijásemos más en lo que tenemos en común que en lo que nos separa», dice.

Aunque no es de las que airee su vida personal, es inevitable que a veces se hable públicamente de ella, y no le importa. «Salvo cuando se inventan cosas y mienten. Y, encima, no puedes contestar para evitar que la bola se haga más grande. Es lo que más trabajo con mi psicóloga, porque es lo que peor llevo», asegura. Estos últimos meses, ha hecho de autoterapeuta en muchas ocasiones para convertir toda la vorágine de sentimientos que tenía en los temas de su nuevo disco. ¿Un ejemplo? *Todo lo que amaste*, el abrazo en forma de letra que le dedica a su padre. «Me encerré cuatro días en casa, me puse su ropa, lo llené todo de velas y de sus fotos. Lloré y reí sin parar. Fue precioso», confiesa. Por momentos como este, el proceso de creación de este disco ha sido absolutamente catártico, y el directo lo será también. Por delante, 25 fechas ya confirmadas. «Ahora me entrego totalmente a mi oficio y, cuando acabe esta gira, igual sí que llega el momento de parar. Tengo 37 años, así que si quiero ser madre, como nos pasa a todas las mujeres por desgracia, hay una época determinada para poder serlo de manera natural. Pero si llega, bien, y si no, a seguir tan feliz». Y así será, porque María Rozalén vive sin ambiciones. No busca llenar estadios ni ser la cabeza de cartel de las grandes citas musicales. «Sólo quiero que nunca me falten canciones. De esa manera todo estará bien», afirma. Eso y una vejez en el campo, cantando y cocinando en un pueblecito para unos pocos. Amén. ■

Vestido y 'trench',  
de Pomandere,  
y pendientes  
largos y anillos,  
todo de Briana.



CRISTINA

GUTIÉRREZ

# LA REINA DEL DESIERTO

Aún cosquillea en su corazón, y en su piel, el título de campeona del último **Rally Dakar**. Es la primera mujer española en lograrlo. Esta es la historia de cómo una odontóloga de Burgos se aferró a un volante y se lanzó a dar tumbos por las dunas.

POR KINO VERDÚ. FOTOS: PABLO SARABIA. REALIZACIÓN: NURIA SÁNCHEZ

Tras la sesión de fotos (qué bien le queda ese vestido dorado), Cristina Gutiérrez se apoltrona en un sillón (blanco y con solera), y sonríe, mucho. Su dentadura reluce. Es perfecta. Lógico. «Vengo de una familia de sanitarios. Mi padre es estomatólogo, mi hermano (*Gustavo*), médico. Es lo que he mamado siempre en casa y lo que me condujo a estudiar Odontología y trabajar como ortodoncista en la clínica de mi padre; es mi jefe, así es más fácil pedirle días para irme de viaje y competir. No lo he buscado, la vida me ha llevado a elegir en cada momento lo que he ido haciendo».

El destino, que es caprichoso, impredecible y juguetón, le puso delante de las narices a esta burgalesa del 91 una moto cuando apenas levantaba dos palmos. Ella vestía seis años y ese cacharro 50 cc, sin marchas. Era de su hermano «y mi padre veía que lo que más me ilusionaba era agarrarla para dar paseos. Fue algo muy natural, esa pasión por el motor salió de mí, no era nada forzado ni impuesto». Crece, se escapa siempre que puede a deambular con la moto, mientras su familia recoge setas en el campo, y comienza a sentir el asfalto en los circuitos de *karts*: «Con nueve años se me presentó la oportunidad de competir en una carrera y me vi tan sola que me dio vergüenza, pero no estaba incómoda por el

hecho de ser chica, sino porque no había más niñas... Me he sentido a disgusto por mí misma, no naturalizaba que una mujer pudiera competir. Ahora, gracias a Dios, se ven más y mis compañeros me respetan y valoran como piloto».

Nos ponemos serios (ella continúa sonriendo). Vamos a la acción, con un auto sensato, formal. Cristina cumple 18 años, estrena mayoría de edad y un reluciente carné de conducir. La Federación le permite sacarse la licencia de competición y ahí que se lanza, junto a su hermano, al rally Baja Tierras del Cid: «Primero yo como piloto y él como *copi*, nos alternábamos... Pero, claro, una vez que había llevado el volante ya no accedía a sentarme a la derecha. De hecho, en alguna ocasión he ejercido de copiloto con Carlos Sainz o Sébastien Loeb, aunque me cuesta, no estoy acostumbrada. Y en carretera, también. Si alguien conduce de manera aceptable, bueno, sin embargo, si veo algo raro, lo paso mal». Al enfrentarse a esa primera experiencia, su padre le conminó a que disfrutara, que no se acogotara por la presión y que, si hacía lo que le gustaba, seguramente llegarían buenos resultados (qué visionario): «Me decía que confiase. Él siempre ha visto algo en mí, que tenía un talento para el motor, por eso creía en mis posibilidades y me lo transmitió ▶

desde muy pequeña». Su padre, su hermano, y su madre: «Ha sido una sufridora, sobre todo al principio, percibe que puedo tener algún accidente, que me puedo hacer daño, como cuando me rompí tres vértebras (luego hablamos de eso), pero ahora lo lleva bien. Mi padre también lo pasa mal, pero ella lo visibiliza más». Un poco de marcha. Cristina enciende el contacto. El motor ruge. ¿Magia? ¿Nervios? «No sabía a lo que me iba a enfrentar, era como “a ver qué pasa”. Salimos y, en la primera intersección, nos teníamos que desviar a la derecha y mi hermano, con los nervios, me cantó lo contrario, a la izquierda. Fue gracioso y me sentí liberada. Es raro, porque al final estás compitiendo, todo va muy rápido, es salvaje, aunque en mi caso siento mucha paz». Es la adrenalina, «y la presión, porque ahora compito a un nivel muy alto, y esas sensaciones me hacen dar lo mejor de mí, pero sigo con esa calma, es mi zona de confort. Con el tiempo evoluciona... El primer año que corrí el Dakar, mi objetivo era terminarlo. Es una carrera durísima, solamente acabarlo, con los medios que llevaba, fue un milagro. Ahora compito para ganar, la presión es otra, tengo que estar al nivel... No es más intensa, sino distinta, y la utilizo de forma positiva».

### EL 'ROADBOOK' DEL ÉXITO

Quizás nos hemos adelantado. Ella va a toda pastilla. Recopilemos, un somero resumen a su palmarés y trayectoria, que si ahondamos, ocupamos toda la revista: en 2015 subcampeona absoluta en el Campeonato de España de Rallies Todo Terreno; primer piloto de coches española en finalizar un Dakar allá por 2017 (puesto 44 en la clasificación general); en el Dakar de 2021 se convierte en la primera mujer española en lograr una victoria de etapa y en la segunda mujer en la historia en conseguirlo; en 2021 fue la primera mujer en ganar la Copa del Mundo de Rallies Cross-Country de la FIA; Campeona del Mundo de la Extreme E (junto a su compañero de equipo, Sébastien Loeb) en 2022, y el pasado enero se enfundó el trofeo de campeona absoluta del Rally Dakar en la categoría Challenger, primera mujer española y segunda del mundo en hacerse con él. Ha nacido para competir... «En los coches, sí. Fuera de ellos soy competitiva, pero no a malas, no me enfado si pierdo. He practicado muchos deportes (*ahora anda con el pádel y el golf*) y siempre me ha gustado ganar, pero si no, no me llevo un mal rato. Aunque, fuera de la competición, me cuesta combatir el estrés. Para estar bien con uno mismo hay que estarlo con lo que te rodea; pasar tiempo con la gente que quiero me ayuda a que la parte profesional funcione mejor. Intento manejarlo y si en algún momento lo necesito, recorro a la ayuda psicológica, cuido mi alimentación y descanso». ¡Ajá!, descubrimos que le saca de quicio fuera de las pistas, lo que la enerva: «Los atascos, porque tengo poca paciencia, noto que

estoy perdiendo el tiempo y eso no me gusta». Si te fijas, su currículum es un abrumador baúl trufado de laureles, cuajado de eso que se conoce como *tener-éxito-en-la-vida*. «Uno no se acostumbra a ganar, sí a vivir la sensación de hacerlo. Y el problema es que luego sólo quieres la victoria. Eso te lleva a ponerte las expectativas muy altas. Al final, lo importante es valorar dónde está uno, intentar mantenerse arriba sin presionarse demasiado, pero sobre todo trabajar mucho y ser constante, audaz, porque el día que eso no ocurra te puedes ir hacia abajo».

### SIEMPRE SIN FRENO

Desde luego, ella no afloja. Se centra en el presente, en llevar a cabo proyectos con niños (acaba de realizar uno junto al Hospital de Burgos), en el Dakar 2025 junto al equipo oficial de Dacia, en la Extreme E con McLaren... «La suerte te puede ayudar, pero creo que es fruto también de un esfuerzo, de sembrar, de no flaquear en los momentos en los que más ganas tienes de decir “lo dejo”. La fortuna para mí es trabajo». Voluntad, disfrutar del momento, no dejarse llevar por la corriente del éxito. Quizás estas son sus armas para combatir las frustraciones. «Hay que naturalizar lo que se siente: llorar, tener miedo... Y es importante experimentar la frustración, porque te lleva a preguntarte qué quieres cambiar. Te espabila y te levanta. Hay que aceptarlo, es un sentimiento que todos tenemos en nuestro día a día, pero hay que poner un punto y aparte y continuar. No soy una mujer fría... Diría que soy muy sensible, y tal vez por protección me oculto un poco en ese ámbito de las emociones. Aunque ahora, según me hago mayor, me voy abriendo más».

Antes de terminar tenemos una cuenta pendiente, la de cuando, en 2021, se rompió tres vértebras en el Rally de Kazajistán... y llegó a la meta: «Me acuerdo del dolor, insoponible, horrible. No sabía que eran las vértebras, si no, no hubiera seguido porque sé las consecuencias que podría haber tenido. Pero con control mental y la sugestión de repetirme todo el rato “no te duele tanto”, al final consigues avanzar, ahora un kilómetro, y después otro... Como me gusta vivir la vida, día a día, no pensaba en la distancia que me faltaba. Ha sido el peor momento de mi carrera, no sabes cómo te vas a recuperar, si vas a poder seguir compitiendo. Aprendes muchas cosas de ti. Siempre intento darle la vuelta a la tortilla, si no, me aterrorizaría volver a correr».

Cristina Gutiérrez no comete locuras: «Soy bastante tranquila en ese sentido. De pequeña era más *guindilla*, salía por ahí con mis amigos con la moto, pero nunca haciendo el cabra. He tenido mucha cabeza, me he puesto los límites yo misma, he sido responsable y eso me ha servido para mantener la mente centrada». Eso esperamos, porque la queremos ver en otro rally, en la Extreme E y en el Dakar 2025. ■

«Hay que naturalizar lo que se siente:  
llorar, tener miedo... Y experimentar la  
frustración, porque te lleva a preguntarte  
qué quieres cambiar. Te espabila»



MAQUILLAJE Y PELLUQUERÍA: ALMUDENA GARBEL (TEN AGENCY).

\*SI QUIERES VER EL VÍDEO  
DE LA PRODUCCIÓN,  
ENTRA EN [WWW.ELLE.ES](http://WWW.ELLE.ES)

Falda y top de tul de Dior.

ESTE VERANO,  
**Quiérete mucho**  
Los mejores tips de estilo y belleza



**ADEMÁS, REGALO BEAUTY:**  
Gel de manos limpiador e hidratante

**sesderma**  
listening to your skin

**TODO SÓLO 3,95 €**

# ELLE

EXTRA  
*Belleza*

FOTO: JAVIER LÓPEZ. REALIZACIÓN: SYLVIA MONTOLIÚ. MAQUILLAJE Y PELLUQUERÍA: ANTONIO ROMERO (ONE OFF ARTISTS) PARA HERRERA BEAUTY DE CAROLINA HERRERA. MODELO: BLANCA SOLER (UNO MODELS). VESTIDO DRAPEADO CON CRUCE EN EL ESCOTE Y ABERTURA EN LA FALDA DE CAROLINA HERRERA NEW YORK.



Maquillaje  
*a todo color,*  
tratamientos  
*top* para lograr  
tus objetivos,  
*gym* capilar,  
las tendencias  
en *nutrición...*

CUIDA TU CUERPO  
POR Y PARA TI

## UN RUBOR MUY FAVORECEDOR

Si sales con el maquillaje perfecto de casa, pero te gusta llevar siempre un kit de 'retoque' en el bolso, el producto que utilizó el 'make-up artist' Antonio Rineri para labios y colorete te va a encantar. Es un multiusos de textura líquida superagradable y con una pigmentación top, se llama 'Good Girl Colorete Líquido' y su tono 'Rosewood Peonia' emula un rubor natural en la piel. Además, para potenciar la luminosidad de la tez, se utilizó 'Fabulous Skin Highlighter'. Todo de Herrera Beauty de Carolina Herrera.

Vestido palabra de honor y, en la otra pág., vestido amarillo, ambos de Carolina Herrera New York.





# EL MAKE-UP *de temporada*



Las propuestas de Herrera Beauty de Carolina Herrera nos han conquistado. Te presentamos sus 'hits' y el manual de uso para emular estos 'LOOKS' DE PRIMAVERA.

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO. FOTOS: JAVIER LÓPEZ. REALIZACIÓN: SYLVIA MONTOLIÚ



## EL ROJO COMO PROTAGONISTA ABSOLUTO

Para este 'look' se aplicaron los polvos de sol 'Fabulous Skin' en un tono claro, como es 'Sunny Ivory', para no crear un contraste muy fuerte, ya que la modelo tiene una piel pálida. En la zona 'T' se corrigieron los brillos con los polvos matificantes 'Fabulous Skin Mattifier'. Pero el foco de atención de este maquillaje está, sin duda, en la boca. El maquillador eligió el labial 'Good Girl Maxi Glaze', que tiene un acabado satinado espectacular en un color rojo intenso, en concreto el tono 'Red Carolina 310'. Todos los productos utilizados son de Herrera Beauty de Carolina Herrera.

Vestido de gasa largo multicolor de Carolina Herrera New York.



## OJOS AHUMADOS

Las sombras de ojos y la máscara de pestañas es el combo clave de esta mirada intensa. En esta ocasión se eligieron las sombras 'Chic Mono Eyeshadow Shimmer' en el tono 'Mocha' y combinadas con el '13 Ruby Matte', que se aplicaron tanto en el párpado superior como en el inferior para lograr el efecto ahumado. La fuerza se intensifica con una doble capa de 'Smudgeproof Fabulous Eye Mascara', que está enriquecida con extracto de jazmín blanco e infusionada con aceite de ricino para fortalecer. Todo de Herrera Beauty de Carolina Herrera.

Traje de baño de Eres.



## MIX & MATCH: FUCSIA Y ROUGE

Darle un 'twist' a un 'look' clásico sin que sea estridente ni demasiado llamativo es fácil si sabes cómo.

Antonio Romero propuso poner el foco en la boca y utilizar dos tonos intensos y de distintos acabados. Para las comisuras de los labios se aplicó un tono rojo intenso mate, el 'Fabulous Kiss Matte Marmol', y, para la zona central, un rosa fucsia satinado, 'Fabulous Kiss Extraordinary Pink'. En los ojos se jugó con las sombras 'Chic Mono Eyeshadow Matte' en el tono 'Berry' y mezclada con el '09 Néctar'. Todos los productos son de Herrera Beauty de Carolina Herrera.

Traje de baño de Eres y labial en la mano 'The Mini Tint' con 'charm' de la letra E.

# DI ADIÓS A LA PIEL DE NARANJA

El tratamiento más innovador de la gama remodelante de Clarins se llama **Body Fit Active**.

**S**i llevas tiempo luchando contra la piel de naranja es hora de que conozcas el último tratamiento de Clarins, el experto en el cuidado corporal. Se trata de *Body Fit Active*, un tratamiento remodelante con doble eficacia: reduce y previene la acumulación de grasa. El gran descubrimiento de los Laboratorios Clarins es el rol del ciclo de la creatina en el metabolismo de los adipocitos almacenadores, unas células implicadas en la formación de la piel de naranja. Su activación favorece la quema de grasa y su eliminación en forma de calor, un mecanismo conocido como termogénesis.



#### BODY FIT ACTIVE

Body Fit Active contiene en su fórmula un dúo vegetal experto para combatir la piel de naranja y prevenir su reaparición: extracto de té matcha y cafeína vegetal. Su textura en gel rosa, no pegajosa y de rápida absorción proporciona un efecto tensor inmediato y una gran sensación de frescor.

Con el nuevo Body Fit Active de Clarins, formulado a base de ingredientes naturales, podrás luchar eficazmente contra la piel de naranja y reducirla hasta un 35%\*. El extracto de té matcha bio contenido en su fórmula potencia el ciclo de la creatina y como consecuencia acelera el gasto energético y, por tanto, la eliminación de grasas. Combinado con la cafeína vegetal, molécula lipolítica de referencia, aumenta la eficacia de todos los movimientos en tu vida diaria para alisar la piel de naranja y prevenir su aparición.

Para reforzar su acción lipolítica cuenta con cuatro ingredientes complementarios: extractos de celosía, escabiosa, hoja de membrillo y menta acuática bio. A ellos se le suma el extracto de aloe vera bio y el aceite de coco bio que hidratan y nutren la piel dejándola visiblemente más bonita.

86%  
DE LAS MUJERES  
AFIRMAN QUE LA  
PIEL ESTÁ ALISADA\*\*

\*Autoevaluación, 108 mujeres, 28 días. \*\*Test de satisfacción, 108 mujeres, 28 días.



## CAPRICHOS PRIMAVERALES

1. MÁSCARA DE PESTAÑAS 'Smudgeproof Fabulous Eyes Mascara' (40 €), con fórmula enriquecida para fortalecer las pestañas.
2. 2 EN 1 PARA LABIOS Y PÓMULOS 'Good Girl Colorete Líquido' (44 € /u.), en los tonos 'Plum Tulip', 'Rose Jasmin' y 'Rosewood Peonia'.
3. SOMBRAS DE OJOS 'Set Chic Mono Eyeshadow', en los tonos 'Linen Mate', 'Moca Brillo' y 'Cuarzo 007', y 'charm' de ojo (122 €/kit).
4. LABIAL 'Fabulous Kiss Barra de Labios Satinada Extraordinary Pink' (56 €).
5. ILUMINADOR 'Fabulous Skin Highlighter' (80 €).
6. LABIAL 'Fabulous Kiss Barra de Labios' (56 €), en el tono 'Chic Nude'.
7. POLVOS DE SOL 'Fabulous Skin' (80 €).
8. POLVOS MATIFICANTES 'Fabulous Skin Mattifyer' (80 €).
9. LABIAL 'Fabulous Kiss Barra de Labios Efecto Difuminado Mate' (56 €), en el tono 'Red Carolina'. Todo de Herrera Beauty de Carolina Herrera.

# PON UN EXTRA DE VITALIDAD EN TU PELO

La gama 0% de Valquer Laboratorios lanza dos productos estrella. **Elaborados a base de ácido hialurónico**, dejan el cabello fuerte, sedoso e hidratado en profundidad.



#### Los nuevos productos 0% con ácido hialurónico.

El champú con ácido hialurónico está disponible en dos tamaños de 1.000 ml y de 400 ml. La mascarilla capilar en 975 ml y 275 ml. Se recomiendan para todo tipo de cabello, por lo que resultan adecuados para cuidar el pelo de toda la familia.

Ahora es posible. Se puede tener el pelo fuerte, sedoso e hidratado sin necesidad de usar productos agresivos para el cuero cabelludo. La gama 0% de Valquer Laboratorios está formulada con 0% sulfatos, 0% siliconas, 0% colorantes y 0% sal, por lo que es perfecta para cuidar tu pelo y el de toda la familia. Ahora llegan dos nuevos productos: champú y mascarilla capilar, con una fórmula cuya base es el ácido hialurónico. El ingrediente favorito para el cui-

dado de la piel también triunfa en las rutinas capilares, ya que ayuda a retener el agua, aportando un extra de hidratación, vitalidad y volumen. Además, contienen pantenol, un ingrediente conocido como provitamina B5, que aporta brillo y tiene efecto acondicionador y humectante, y keratina vegetal, que repara la estructura interna del cabello, devolviéndole salud, brillo y luminosidad. Presume de melena de manera natural, sin correr riesgos innecesarios.

# BODY FIRST

Dejando atrás cánones estereotipados y exigencias imposibles de mantener en el tiempo, en ELLE apostamos por estilos de vida saludables, ejercicio y tratamientos que te acerquen a conseguir tus OBJETIVOS, sean cuáles sean, sin perder de vista que tu cuerpo es perfecto tal y como es.

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO. FOTOS: LAURIE BARTLEY







## EN TIEMPO RÉCORD

Después de ver el enorme éxito y aceptación que la tecnología 'Wonder' ha tenido en deportistas de élite que buscaban mejorar sus capacidades físicas —resistencia, velocidad y fuerza—, Felicidad Carrera ([felicidadcarrera.com](http://felicidadcarrera.com)) ha querido ponerla al alcance de todos en su centro con el tratamiento Wonder Axon. ¿En qué consiste? Lejos de ser una gimnasia totalmente pasiva, los clientes están realizando ejercicios sobre la camilla que potencian la acción del dispositivo y, por tanto, los resultados. Por ejemplo, en la zona de los glúteos, abdomen, brazos o piernas, es capaz de producir hasta 60.000 contracciones gracias a la combinación de emisiones electromagnéticas, eléctricas y radiofrecuencia. 'Let's go fit!'



## UNA SOBREDOSIS DE JUVENTUD

Si eso es lo que buscas para tu piel, hay un tratamiento que te viene como anillo al dedo: 'Accent Prime', en Carmen Navarro ([carmennavarro.com](http://carmennavarro.com)). Es una combinación de dos protocolos ultraefectivos como son la cavitación –con ultrasonidos de baja frecuencia, trabaja para reducir el volumen en zonas donde hay una gran concentración de células adiposas– y la radiofrecuencia –que tensa y tonifica– para eliminar la grasa y reafirmar la piel evitando de esta forma la temida flacidez. Para poder apreciar bien los resultados, son recomendables de cuatro a seis sesiones con 15 días entre una y otra.

## PECHO

### RETINOL PARA EL CUERPO

Seguro que has oído más de una y dos veces que el tratamiento facial tiene que llegar al cuello y escote. Pues si quieres darle un plus, te recomendamos 'Mediterranean Body Essence Retinol Firming Serum' (48,90 €), de Lico. Un suero corporal que ayuda a mejorar la firmeza de la piel con retinol microencapsulado y péptidos, apto para todo tipo de pieles excepto para las muy sensibles.

### HAZTE CON UN 'GADGET' A TU MEDIDA

Las máscaras de luz led dan un salto para arrasar también en la zona del cuello y el escote. Nuestra favorita es 'Led Neck & Dec Perfector' (319 €, en currentbody.es), de Currentbody Skin. Al ser de silicona flexible, permite adaptarse perfectamente a la zona y optimizar de esta forma los resultados.

### CON EFECTO 'PUSH UP'

Si lo que buscas es reafirmar y elevar, con 'Up & Up Shaping Cream' (64 €), de Sublime Oils, vas a acertar. Con una alta concentración de vitaminas, antioxidantes y ácidos grasos, evita la degradación de la matriz extracelular, previene la flacidez, reestructura, regenera y evita la pérdida de hidratación.



### DE RÁPIDA ABSORCIÓN

Si eres de las que a veces no se pone crema por la pereza de tener que esperar a que se absorba, toma nota: 'Lait Buste Ultra-Fermeté' (65 €), de Clarins, es una loción para la zona del pecho, que a pesar de ser untuosa te permite vestirse enseguida y mejora el tono de la piel y la densidad. Lo ideal es aplicarla con movimientos ascendentes.

### FOCO: MEJORAR LA ELASTICIDAD

'Bust Firming' (87,50 €), de Alquimia, es, además de un producto muy efectivo, un tratamiento holístico, porque su suave aroma invita a la relajación. Entre sus ingredientes tiene extracto de fenogreco, que es un potente reafirmante natural, y aceite esencial de geranio, ideal para la flacidez y las estrías. Un tándem de diez.



## UNA VISIÓN GLOBAL

Si lo que buscas es conseguir una mejoría en general, lo ideal es ponerte en manos de expertas. En Mira+Cuetto ([clinicamiracueto.com](http://clinicamiracueto.com)) tienen el 'Diagnóstico Multidimensional Corporal' en el que, con una combinación de tecnologías de alta precisión, se identifican las necesidades concretas teniendo en cuenta el tiempo, el espacio, la proporción y las emociones de la persona. Análisis clínicos, genéticos, de la composición corporal, valoración del estado de la piel, ecografías y 'eco-doppler' (para determinar el estado del tejido linfático y circulatorio). A partir de este examen exhaustivo, ponen el foco en la diana con tratamientos ad hoc adaptados a cada caso.



## UNA SOLUCIÓN A LARGO PLAZO

Es uno de los tratamientos faciales más solicitados del momento y el motivo es evidente: tiene un efecto inmediato en una sola cita y sus resultados se mantienen entre 18 y 24 meses. El protocolo lo realiza el doctor Morales Raya ([doctormoralesraya.com](http://doctormoralesraya.com)) y se llama 'Endolift'. Es un procedimiento estético no quirúrgico que utiliza una fibra láser muy fina que activa el tensado de la piel y es capaz, al mismo tiempo, de eliminar grasa localizada en algunas partes del rostro. Una solución perfecta para evitar el descolgamiento por la pérdida de volumen. Se realiza en una única sesión y con anestesia local.



## ¡ARRIBA LOS BRAZOS!

Levantarlos, moverlos y enseñarlos después de haber probado 'Reshaped Arms Primex', de The Beauty Concept ([thebeautyconcept.com](http://thebeautyconcept.com)), es mucho más fácil. Combina la última tecnología de ultrasonidos y radiofrecuencia con alta tecnología, y es totalmente personalizable en función de los objetivos que tenga la persona y el nivel de flacidez presente en su piel. Exfoliación, mascarilla, aparatología, un masaje con microcorrientes para estimular el tejido y una potente hidratación son los ingredientes de este combo perfecto.

### REAFIRMA, LEVANTA Y AUMENTA EL VOLUMEN

Se llama 'Push Up Reafirmante de Senos, Cuello y Glúteos' (36 €), de Farma Dorsch, y es una loción que aplicada en esas zonas mejora la densidad de la piel y la reafirma, ya que estimula la producción de colágeno y elastina. ¿La clave? Como todo en la vida, es la constancia. Incluye este paso en tu rutina diaria y prepárate para observar los resultados.



### DESDE DENTRO...

Para aliviar la retención de líquidos y controlar el peso, Arkopharma ha lanzado 'Figurmed Metabol' (51,96 €), un complemento alimenticio con activos de origen 100% vegetal.



### TONIFICA E HIDRATA

La nueva 'Loción Tonicificante TimeWise Targeted Action' (36,50 €), de Mary Kay, es un tratamiento que ayuda a reducir la apariencia del envejecimiento prematuro de la piel. Además, refuerza su capacidad para que luzca en su mejor versión durante más tiempo. Al ser de rápida absorción, es fácil de incluir en tu rutina corporal diaria.



### UN PLUS

Si cuidas la alimentación, practicas deporte y tienes un estilo de vida saludable, pero te apetece dar un paso más, 'Sculpt 910 Lipo Reductor' (59 €), de Glo, es un producto corporal que mejora la apariencia de la piel gracias a los potentes principios activos presentes en su formulación.



### SUBLIMA TU PIEL

La hidrata y nutre con un aroma sutil y maravilloso, y además deja un velo espectacular. Es el complemento perfecto para tus noches de verano, en las que lucirás una piel suavemente tocada por el sol. Se llama 'Huile de Soins' (29,90 €) y es de Caudalie.





## LA REVOLUCIÓN

Así llama Natalia de la Vega, fundadora de Tacha (tacha.com), a su tratamiento remodelante, reductor y reafirmante. Combinando entre otras tecnologías 'Ultraformer', 'Remodelage', 'Velashape3' y ondas acústicas y vibracionales, este protocolo mejora de forma global tanto la celulitis como la flacidez y la retención de líquidos. Masajes manuales y cosméticos potentes son las otras dos vías de acción de 'Tacha Revolution'. Son recomendables varias sesiones, dependiendo de las zonas a tratar, es totalmente indoloro y consigue reducir perímetros, compactar y mejorar la elasticidad de la piel en cuatro semanas.



## CHIN UP

Si el doble mentón es tu punto débil y tiendes a esconderlo, el nuevo tratamiento 'Emface Submentum' de Maribel Yébenes ([maribelyebenes.com](http://maribelyebenes.com)) para la zona de la papada, sin agujas y sin cirugía, te va a encantar. Lo hace estimulando y tonificando el músculo digástrico, que es el responsable de la firmeza del mentón, y las corrientes HIFES contraen las fibras musculares. Esto tiene como consecuencia un aumento de las fibras y células musculares y, por tanto, un efecto tensor. Además, elimina los posibles acúmulos de grasa con radiofrecuencia. Son recomendables cuatro sesiones y los resultados son visibles a partir de la segunda.



## RESETÉATE

No esperes a estar peor o llegar al famoso 'burn out' —agotamiento físico y mental generalizado— para mimarte un poco. Rituals ([rituals.com](http://rituals.com)) acaba de inaugurar en su 'flag ship' de Barcelona un espacio perfecto para reparar cuerpo y mente en poco tiempo. Se llama 'Mind Oasis' y a través de técnicas ancestrales, ciencia, un masaje mental con terapia de luz y estimulación de ondas cerebrales llegarás al estado meditativo conocido como Theta. Por otro lado, podrás relajarte con hidromasaje en una cama templada para evitar el dolor muscular. Ahora es posible recargar las energías y tener una sensación de descanso absoluto en el 'lunch break'. Sí, porque este remanso de paz al que te lleva este tratamiento reparador dura una hora. Te enganchará.

### NATURAL Y SOSTENIBLE

Enriquecida con extractos de plantas ecológicas de origen local y un 98% de ingredientes de origen natural, esta fórmula es 100% vegana y su envase es reciclable y rellenable. Con aroma a monoi, coco, tonka y vainilla, esta 'body lotion' de rápida absorción es la mejor opción para las impacientes que siempre van con prisas. Su nombre: 'Ethereal Sunset' (49 €), de The Today Project ([thetodayproject.net](http://thetodayproject.net)).



### ADIÓS A LA PESADEZ

Ayuda a reducir la retención de líquidos y la sensación de hinchazón con una sola utilización de 'Vendas Drenantes' (24,95 €), de Somatoline Cosmetic, un tratamiento cuya aplicación implica un vendaje y que tiene un efecto ultraefectivo.



### EN TEXTURA GEL

'Phytolastil Le Gel' (22,90 €), de Lierac, es un tratamiento ultra-nutritivo para prevenir la aparición de las estrías, potenciar la elasticidad de la piel gracias a activos como la hiedra o la cola de caballo e hidratar profundamente la zona. Además, se puede utilizar durante el embarazo y en la época de lactancia.



### ALTA TECNOLOGÍA

En el cuidado facial han llegado a la excelencia y en el corporal, gracias a la calidad de sus principios activos, han logrado lo mismo. Hablamos de Nescens, la prestigiosa marca suiza, y uno de sus tratamientos para el cuerpo más potentes: 'PHA Resurfacing Emulsion' (205 €), ideal para pieles secas, ya que elimina la descamación y evita que esta vuelva a aparecer.



### CORRIENTES CORPORALES

'Bear 2 Body' (329 €), de Foreo, es un dispositivo para trabajar el cuerpo que funciona con microcorrientes para mejorar el aspecto de la piel. Tiene diez intensidades personalizables para elegir la que mejor se adapte a tus necesidades y, además, mejora la circulación sanguínea de las piernas.

## SIEMPRE AL AIRE

Si cada año al llegar el momento destape te arrepientes de no haberte tratado la antiestética variz que tienes en la pierna, no te preocupes, existe un tratamiento extracorpóreo para eliminarla —no invasivo, en una sola sesión, sin cirugía y sin dolor—. Además, podrás volver a hacer vida normal justo después del protocolo, porque al no tener incisiones, no hay riesgo de fotosensibilidad. Se llama 'Sonovein', de Theraclion, y consigue eliminar las varices con ultrasonidos de alta intensidad focalizados. Después de someterte a él, el doctor Luis Izquierdo Lamoca ([institutovascular.org](http://institutovascular.org)) recomienda utilizar una media de compresión durante una semana.

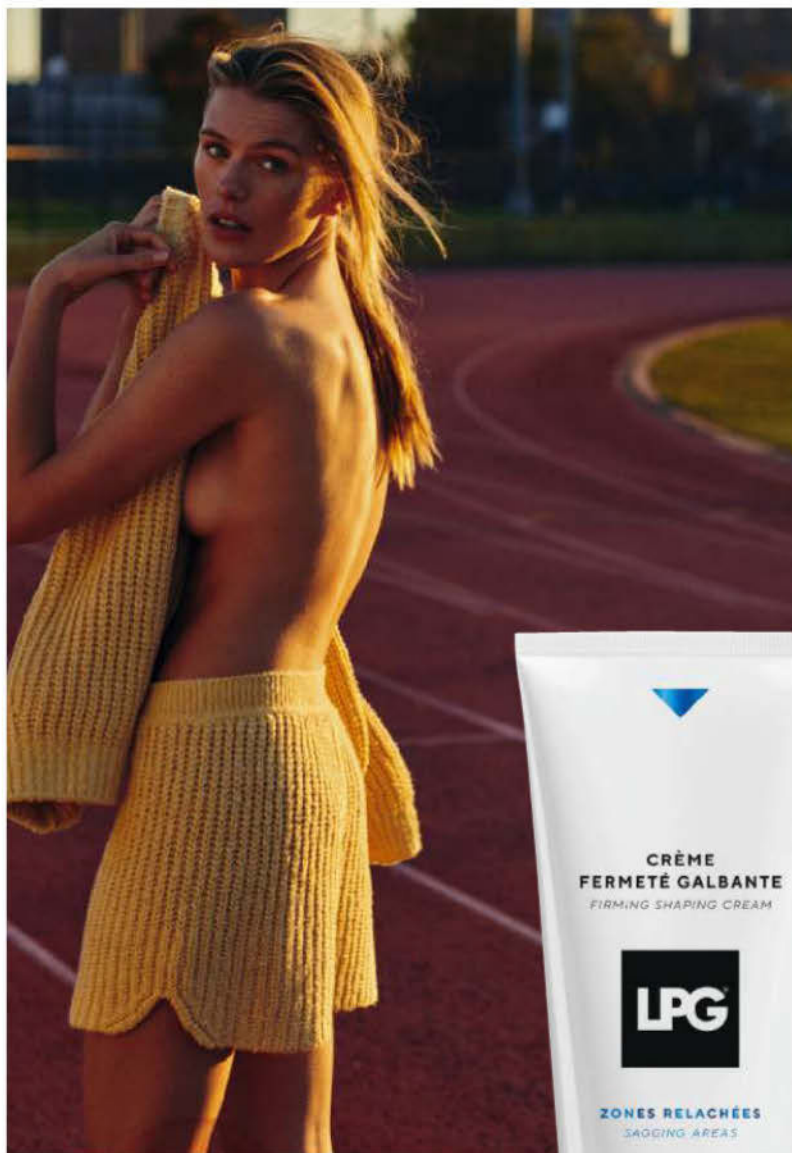




## OBJETIVO LOCALIZADO

Lo primero que hay que tener claro es que la celulitis no se elimina, puede tratarse y difuminarse, pero necesita un cuidado intenso y continuo para que no vuelva a agravarse. Con la pirolipólisis, de Inmode, que realiza la Dra. Ana Revuelta ([drarevuelta.com](http://drarevuelta.com)), se combinan diferentes tipos de radiofrecuencia para destruir los acúmulos de grasa localizada, nódulos y hoyuelos. El proceso es como si se 'derritiese' la grasa y esto tiene como consecuencia una disminución de la rugosidad o la también llamada piel de naranja. Lo aconsejable es realizarse entre seis y nueve sesiones, pero los resultados se empiezan a apreciar después de la primera.

# ABDOMEN



## UN BUEN MASAJE A DIARIO

La perseverancia es la clave, y también saber cómo resulta más efectivo cualquiera de los tratamientos que te hagas. En el caso de los masajes, recuerda que deben ser enérgicos, sin llegar a hacer daño, y siempre en sentido ascendente. Herramientas como los 'gua-sha' de cuarzo rosa dedicados al cuerpo son siempre de gran ayuda (17,99 €). Este es de Sephora.



## EPIDERMIS IMPOLUTA

Para potenciar los efectos de cualquier tratamiento (ya sea facial o corporal), es necesario preparar bien la piel para que los principios activos puedan llegar a su lugar. Nuestra recomendación: hazte fan de exfoliantes como 'Talasso Scrub Reafirmante' (50 €), de Collistar.



## REAFÍRMATE

Combatir de una forma eficaz la flacidez es la principal misión de 'Crème Fermeté Galbante' (68 €), de LPG. Además, trabaja la hidratación y la tonificación en las distintas capas de la piel con diferentes activos reestructurantes, tensores y nutritivos.



## OPERACIÓN 'SIX PACK'

Evitar alimentos que produzcan hinchazón, hacer ejercicios de 'core' y combinarlos con cosmética como 'Ventre Plano' (13,16 €), de E'lifexir, te ayudará a mejorar tu abdomen de cara al verano. ¿Te apuntas?



# TENDENCIAS *alimentarias*

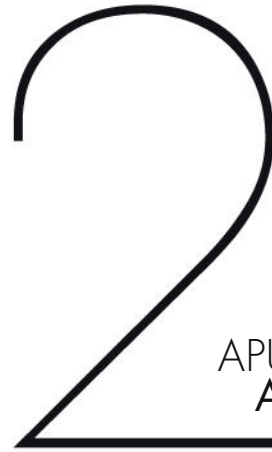


Una mayor preocupación por el cambio climático, la sostenibilidad y el bienestar personal y animal hacen que las dietas actuales sea más **SALUDABLES Y RESPETUOSAS** con nosotras y con el medio ambiente. Aquí tienes las siete más destacadas.

POR AMOR SÁEZ

## EL AUGE DE LAS DIETAS PLANT BASED

El cambio hacia una alimentación más vegetal es un hecho. Es más, casi la mitad de los españoles (47,6%) han incorporado alimentos de base vegetal a su dieta. Un tercio lo hace a diario; y un 35%, entre tres y cuatro veces por semana, según datos del Observatorio de Consumo de la Alimentación Plant Based en España (año 2022). El motor de esta tendencia: las mujeres, ya que hasta un 50,5% apuestan por estos alimentos. Sobre todo las más jóvenes: 60%, entre los 18 y 34 años; y 54,4%, entre las de 35 a 44 años. ¿Y la causa principal? La salud. «Una de las mayores motivaciones es la conciencia y preocupación por el cuidado de la salud y el entorno en el que vivimos», asegura Sara Dschoutezo, dietista-nutricionista especializada en alimentación *plant based*. Básicamente, consiste en priorizar los alimentos vegetales y en reducir o eliminar los de origen animal (carne roja, de ave, pescado, marisco, lácteos y huevos), los procesados, con azúcares añadidos, y los refinados. «Se consumen frutas y verduras frescas y de temporada, crudas o cocidas, granos enteros, legumbres, frutos secos, semillas, productos de soja y aceites saludables para cocinar y aderezar», concreta Natalia Berenguer, presidenta de Vegetales (sosmosvegetales.org). Entre sus ventajas estaría una menor incidencia de enfermedades crónicas (cardiovasculares, diabetes y cáncer), menores niveles de colesterol malo, menor incidencia de accidentes cerebrovasculares, reducción de la grasa visceral y una mejora de los marcadores de estrés oxidativo y la calidad del sueño. Pero, ¡ojo!, «una alimentación vegetal no es automáticamente saludable», advierte Natalia Berenguer. Y es que, si eliminas todos los alimentos de origen animal puedes llegar a tener déficits de vitamina B12 y calcio. Como siempre, «hay que ponerse en manos de un nutricionista colegiado que nos asesore y ajuste la dieta», aconseja Berenguer.



## APUESTA POR UNA ALIMENTACIÓN CIRCULAR

Según el último Informe del Desperdicio Alimentario en España 2022 del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, los españoles desperdiciamos un total de 1.201,92 millones de kilogramos o litros en 2022. Sin embargo, la cifra de hogares que contuvieron ese derroche de alimentos aumentó en 3,2 puntos respecto al año anterior. Lo que quiere decir que compramos de forma más consciente, tenemos la intención de hacerlo mejor y cada vez apostamos más por una alimentación circular: «Engloba desde la producción sostenible y ecoeficiente de alimentos, optimizando la utilización de recursos como el agua y la energía, hasta la promoción de un consumo responsable y la disminución del desperdicio alimentario», define Mar López, técnica de proyecto de Inova. ¿Cómo puedes aportar tú tu granito de arena? Convirtiéndote en una consumidora activa y poniendo en práctica las 4 R de la alimentación circular: reducir, reutilizar, redistribuir y reciclar. «Para reducir, podemos realizar una lista de los alimentos que necesitamos para las comidas, revisar cuáles tenemos en casa, comprar sólo aquellos que sepamos que vamos a consumir, escoger alimentos de temporada, locales y de kilómetro cero, y evitar los envases de un único uso. Reutilizar alimentos es tan sencillo como aprovechar los excedentes de una comida o las partes descartadas para elaborar nuevos platos, así como volver a usar recipientes y envases, y llevar la bolsa de la compra al supermercado. Redistribuir supone participar en campañas de donación de alimentos, ayudando a personas que lo necesitan, colaborando con entidades benéficas y comedores sociales. Y reciclar pasa por separar los residuos correctamente», detalla Mar López. ▶

## 3 SUPERFOODS: ALIMENTACIÓN FUNCIONAL

Se impone consumir alimentos con superpoderes y tuneados para que tengan una alta densidad nutricional. «Son aquellos que contienen compuestos biológicamente activos y que ofrecen beneficios adicionales para la salud, más allá de nutrir», define Elisa Blázquez, nutricionista y especialista en inmunonutrición. En este sentido tienes alimentos que por sí mismos son una fuente de salud, como las frutas y verduras frescas y de temporada, los cereales integrales, las legumbres, el pescado azul, el huevo campero, el aceite de oliva, los frutos secos, las semillas o el kéfir. Y otros que han sido fortificados industrialmente, como las leches, yogures, zumos, pan, huevos y margarinas enriquecidos con ácidos grasos omega 3, ácido oleico, ácido fólico, calcio, vitaminas A y D, fósforo, zinc, las leches fermentadas con bacterias probióticas, los cereales fortificados con fibra y minerales o

la sal yodada. Estos alimentos «pueden fortalecer la microbiota intestinal, favorecer la inmunidad o mejorar la digestión», según Elisa Blázquez. La farmacéutica y dietista-nutricionista Salena Sainz, que lleva siete años volcada en este tipo de alimentación, va más allá y asegura que pueden prevenir enfermedades o evitar que progresen. Además, «regulan la leptina (hambre) y la grelina (saciedad), mejoran el cansancio, aumentan el rendimiento deportivo, regulan la ansiedad y disminuyen la depresión, ralentizan el fotoenvejecimiento y favorecen un peso saludable», cuenta. Ahora bien, no siempre es oro todo lo que reluce: «Puede ocurrir que una alimento fortificado lleve omega 3, pero también muchos azúcares añadidos», advierte Elisa Blázquez. Como siempre decimos, tu dieta debe estar guiada por un profesional para evitar déficits o un consumo excesivo de micronutrientes.

## 4 LA SALUD INTESTINAL POR DELANTE

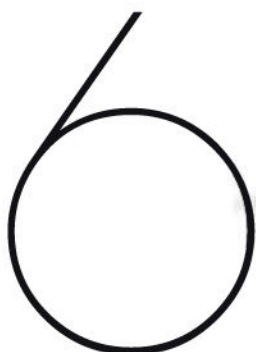
Teniendo en cuenta que entre el 70 y el 80% de nuestra salud digestiva y sistema inmunológico dependen del equilibrio de las bacterias que tengamos en el tubo digestivo, el de la microbiota no parece un tema baladí. Es más, «si esta no se encuentra equilibrada todo va mal: cerebro, hígado, páncreas, músculos, tejido graso y piel», explica Álvaro Campillo, cirujano digestivo y profesor titular de la Universidad Católica de Murcia. Pues bien, entre el 50 y el 60% de la población la tenemos alterada. ¿Por qué? Por la mala calidad de los alimentos y la entrada diaria de microplásticos en el sistema digestivo. La buena noticia: hay una forma de arreglarlo y es con un aporte óptimo de pre, pro y posbióticos. Los puedes obtener si consumes setas, legumbres, yogur, kéfir, kimchi, miso, kombucha, tempeh, encurtidos, quesos de oveja y cabra, cereales integrales, etc. Otra forma de aportarlos es en forma de suplemento: «Es idóneo tomarlos juntos por la sinergia que existe entre ellos. Un buen prebiótico es la inulina, como probióticos aconsejo cepas de lactobacilus y bifidobacterias, y como posbióticos, el butirato. Tienen capacidad antiinflamatoria, para equilibrar el sistema inmune y reparar la permeabilidad intestinal», aconseja Campillo.

## 5 LA FIEBRE DE COCINAR SIN ACEITE

El fenómeno de las freidoras de aire está siendo parecido al de la Thermomix: todo el mundo se ha empeñado en tener una. De hecho, este pequeño electrodoméstico ya cuenta con una media de 101 millones de búsquedas al mes, según el informe *Finding The Future*, de Kantar. Más allá de ser un aparato versátil, práctico, cómodo de limpiar, que se puede adaptar a cualquier cocina y no genera humo al cocinar, tiene ventajas organolépticas y para la salud. Las primeras «porque consigue una textura similar a la fritura sin las consecuencias negativas de esta. Y también logra un gran sabor», asegura Carlos Ríos, nutricionista y creador del movimiento Real Fooding. Y las segundas: «Porque permite reducir la exposición a aceites refinados, ya que todavía es muy común freír con aceite de girasol. Y reduce la formación de acrilamidas, un compuesto tóxico que generan los alimentos ricos en carbohidratos cuando se exponen al calor», apunta Ríos. Eso sí, desde la OCU advierten que pueden suponer un mayor consumo de luz, más tiempo de cocinado, y son más ruidosas y caras que las convencionales.

## BEBER SIN ALCOHOL ES COOL

Si en pandemia nos pasamos de frenada y consumimos más bebidas alcohólicas de lo normal, y como consecuencia se agudizaron los casos de ansiedad y depresión, ahora prima el interés por lo saludable y el bienestar. Según la última Encuesta Nacional de Salud realizada por el INE, el 32% de los españoles mayores de 18 años ha reducido el consumo de alcohol en los dos últimos años. De este grupo, un 45% ha optado por bebidas sin alcohol como alternativa. «Las nuevas generaciones están cambiando de hábitos de consumo. Son más conscientes de la importancia de la salud física y mental», comenta Alejandro Durán, chef ejecutivo de Grupo Kabuki. Aunque la bebida sin alcohol más conocida es la cerveza, ya hay vinos, licores e incluso cócteles. «Se conocen como *mocktails* (*mock + cocktail*). En Kabuki, tenemos cinco diferentes y no contienen alcohol ni azúcares. Jugamos con los sabores amargos y ácidos, y conseguimos el punto láctico y cremoso decantando la grasa de la leche o la proteína de la mantequilla», explica el chef mexicano. Existe otra alternativa *healthy*: la kombucha. «Se trata de una bebida fermentada a partir del té que puede tener efectos antiinflamatorios y modular positivamente la microbiota. Eso sí, tiene un 0,5% de alcohol y es importante fijarse que no lleve más de 3 g/100 ml de azúcar», aconseja Carlos Ríos.



## UN NUEVO SABOR: EL SWICY

A los sabores clásicos (dulce, salado, amargo, ácido y umami) se está sumando con fuerza uno nuevo: el *swicy*, es un acrónimo que surge de la combinación de las palabras *sweet* y *spicy*, y sería una mezcla de dulce y picante. «Son dos gustos que van de la mano, ya que el dulce equilibra el picante y al revés», comenta el chef Alejandro Durán. Es un sabor que ya triunfa en China, Vietnam, Tailandia, Corea y México. Y una manera de hacer el picante más tolerable. Ya se encuentra presente en platos, bebidas e incluso golosinas. «En México tenemos el mango picante con tajín, que son trozos de mango fresco cubiertos con chile molido. O el mole poblano, una salsa típica que lleva chocolate y distintos tipos de chiles entre sus ingredientes. También es habitual añadir chamoy –un condimento compuesto por fruta y chile– a las cervezas rubias, para darles un toque entre dulce y picante», describe el chef. ■



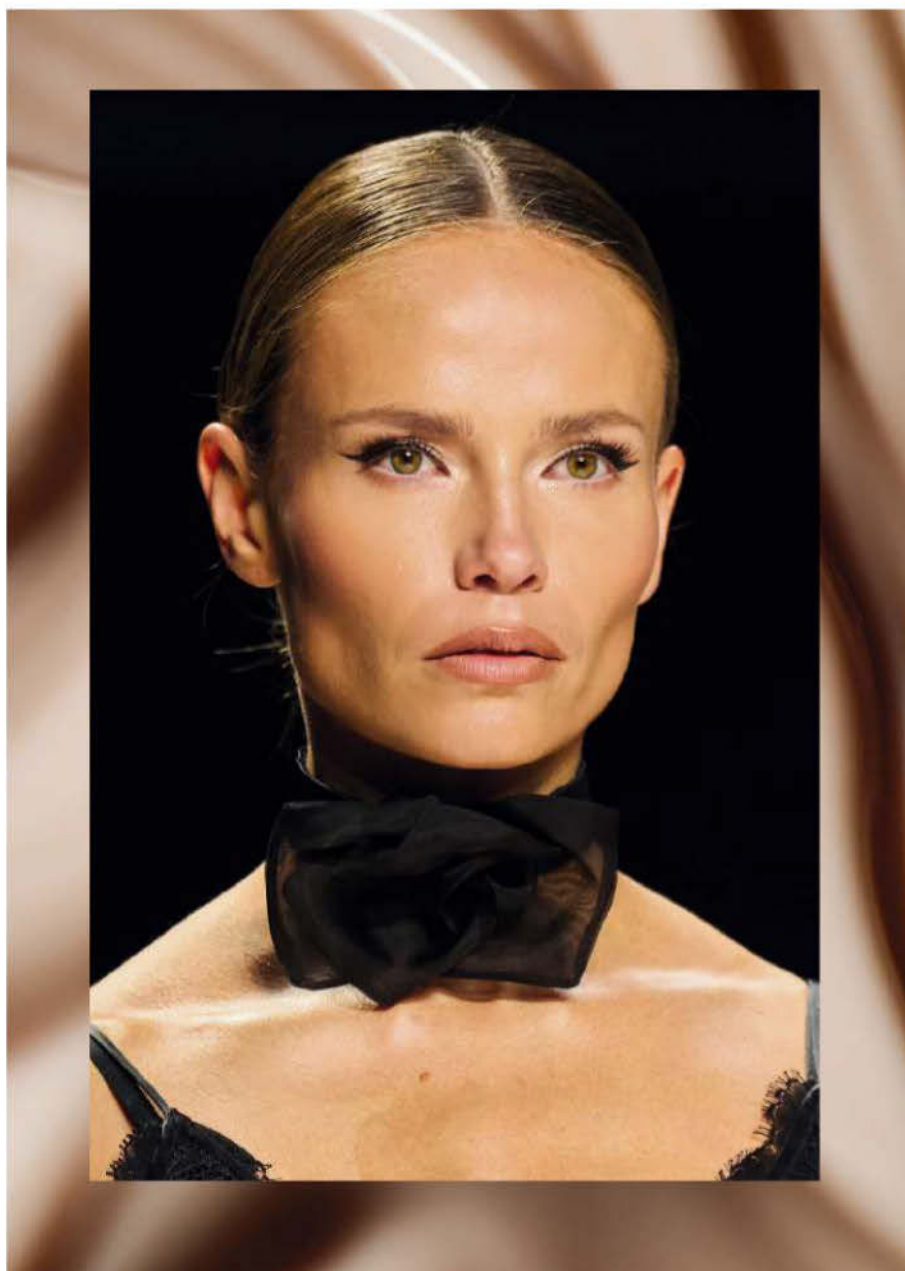
## En tu menú

**1. THE VEGETARIAN BUTCHER** 'Kikiricrunch Burger' (3,99 €), hamburguesa elaborada con soja texturizada y enriquecida con vitaminas y hierro. **2. KOBHO LABS** 'Pre-Post Probiótico' (20,66 €/60 u.), combina prebióticos, probióticos y postbióticos para equilibrar la flora intestinal. **3. NUTRILITE** 'Proteína vegetal' (44,05 €), proporciona proteína vegetal de alto poder biológico y aminoácidos esenciales. **4. FORTÉ PHARMA** 'MultiVit Adulto' (10,94 €/28 u.), aporta 12 vitaminas y 9 minerales y está reforzado con calcio y magnesio. **5. EIRALABS** 'Probiotic +' (43,90 €/60 u.), combina nueve cepas de probióticos que benefician a las bacterias buenas. **6. IVB WELLENES LAB** 'Vitamina D3 + K' (18,90 €), cápsulas que promueven el adecuado funcionamiento del sistema inmunológico. **7. CUPPER** 'Kombucha Frutos Rojos' (3,79 €), bebida fermentada con frambuesas y arándanos macerados en frío, de propiedades antioxidante. **8. UNIQUE** 'Unique Pink Yellow Collagen' (80 €), con inulina de efecto prebiótico, promueve y mejora la salud de la piel desde dentro.

# TU PIEL es única

Aunque la edad es sólo una cifra, Sisley renueva su tratamiento ANTIEDAD número uno para que, al menos en apariencia, el contador no siga subiendo.

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO



Después de conquistar las pieles maduras más exigentes y convertirse en pilar fundamental de los tratamientos antiedad desde 1999, *Sisleÿa L'Intégral Anti-Âge*, de Sisley, que nació con una textura rica que actúa sobre los signos visibles de envejecimiento, este año se reformula para cautivar a todas aquellas a las que les gustan las fórmulas más frescas y fluidas con *Sisleÿa L'Intégral Anti-Âge Crème Gel Frais*. Esta nueva versión es la opción ideal para las que buscan el efecto piel desnuda y huyen de los brillos todo el año, para los cutis mixtos o grasos o para las que utilizan texturas más o menos ricas según la época del año y las necesidades específicas de su tez en ese momento. Una formulación magistral con unos resultados al nivel de la magnífica joya cosmética que es.

'Sisleÿa L'Intégral Anti-Âge Crème Gel Frais' (487 €), de Sisley, con activos de origen vegetal que devuelven a la piel una vida celular óptima y proporcionan resultados visibles en la firmeza, densidad, hidratación y luminosidad.



FOTOS: LAUNCHMETRICS.COM / SPOTLIGHT / DR.

# BETER NAIL CARE

VEGAN

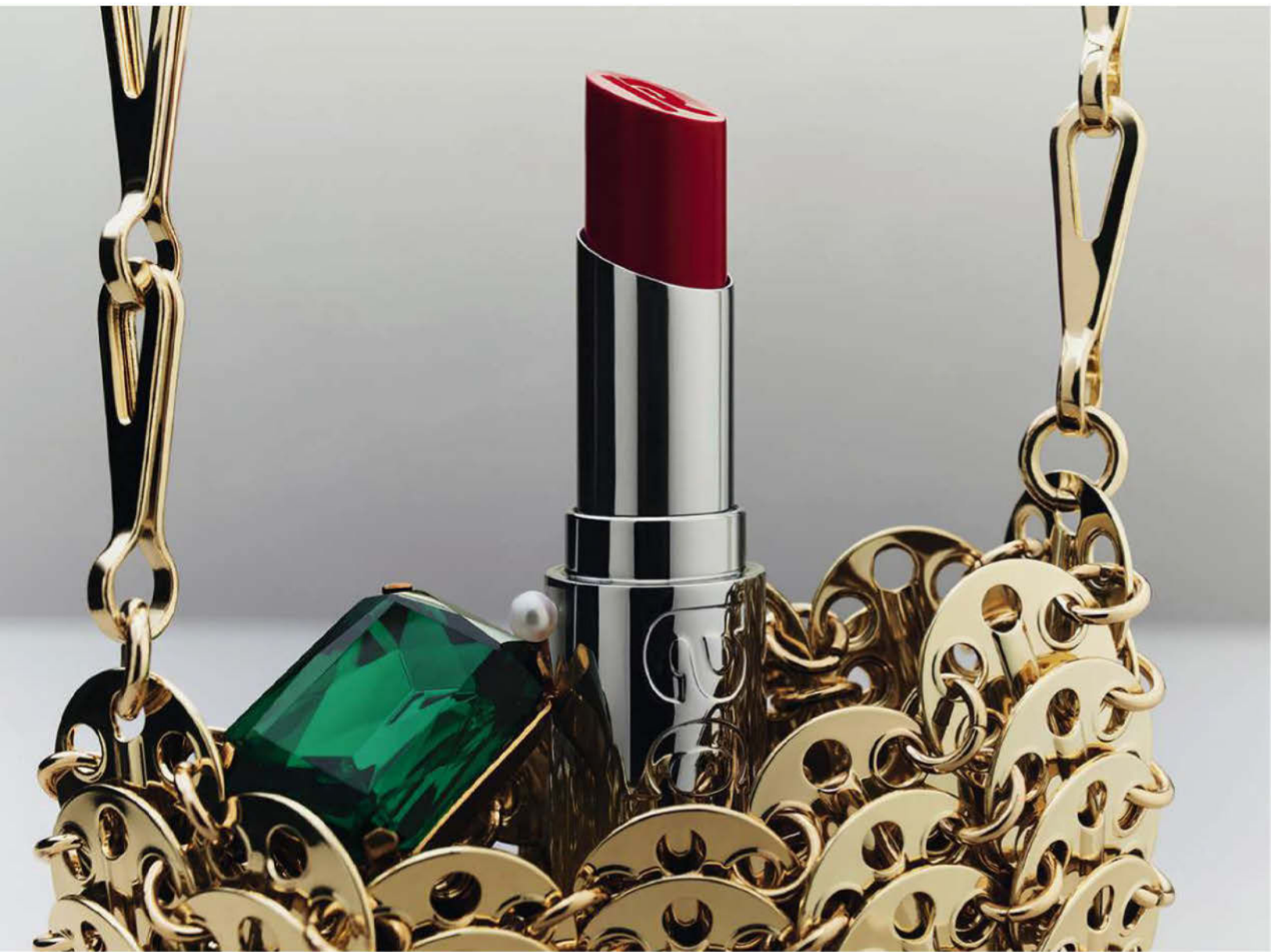


## GLOW & WELLNESS FOR YOUR NAILS

Todas las uñas pueden ser bonitas, la clave es cuidarlas desde el interior.

Descubre el poder del esmalte rejuvenecedor Youth Color  
y los tratamientos esenciales que nutren y fortalecen tus uñas.

[www.beter.es](http://www.beter.es)



# *La* IMPORTANCIA *del* SELLO

Diane Kendal, directora creativa de Rabanne Beauty, nos desvela los detalles de la llegada REVOLUCIONARIA al mundo del maquillaje de una firma icónica.

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO

## U

Un ADN metálico, alto brillo y un legado de más de 60 años crean la sólida base de la línea de maquillaje que ha revolucionado el sector de la belleza, la de Rabanne Beauty. La maquilladora y directora creativa de la marca, Diane Kendal —que también dirigió con maestría las líneas de maquillaje de Marc Jacobs y Zara cuando vieron la luz y ha trabajado para los mejores diseñadores y fotógrafos—, tuvo claro qué no podía faltar en este ambicioso proyecto: «El dorado y el plating tenían que tener un papel protagonista en esta historia y, por supuesto, debía ser una colección muy moderna y futurista, como ha sido Rabanne siempre. Navegar por los archivos de la casa ha supuesto un auténtico regalo, una inmersión total en los códigos para empezar a recrear su mundo de fantasía y brillo esculpiendo, esta vez, el rostro de las mujeres en vez de sus cuerpos». Y así ha sido: *packagings* maravillosos, disruptivos y únicos que recuerdan al mítico bolso de malla de 1969 y el brillo de las lentejuelas de metal de los famosos vestidos de la *maison*

en pigmentos potentes pero modulables. «Tenía que ser un maquillaje versátil, que fuera regulable para que nos permitiera crear *looks* muy vanguardistas, pero también otros más clásicos y reposados. El maquillaje también puede ser, como lo ha sido la moda siempre, una forma de expresión. La de Rabanne Beauty es una colección vegana y divertida, dos cosas que hoy en día están al alza. Hemos logrado acabados como los de la purpurina con la misma calidad y en productos biodegradables», afirma la maquilladora.

**¿Cómo es la mujer Rabanne Beauty?**

Sin duda es una mujer decidida, atrevida, sofisticada, a la que le gusta expresarse, camaleónica en lo que se

Diane Kendal,  
directora creativa  
de Rabanne  
Beauty.



«BUCEAR EN LOS ARCHIVOS PARA REVISAR LOS CÓDIGOS DE RABANNE Y ENCONTRAR LA INSPIRACIÓN PARA LA COLECCIÓN DE MAQUILLAJE HA SIDO UN SUEÑO»

refiere al maquillaje y de cualquier edad, porque, aunque sean productos con un *packaging* y texturas muy elevadas, también son fáciles de usar. Pienso que van a enamorar a mujeres de cualquier edad.

**Sé que es muy complicado elegir, pero... ¿tienes**

**algún producto favorito dentro de la colección?**

Desde luego que es difícil escoger, pero creo que puedo darte uno... Tengo pasión absoluta por cualquiera de los labiales *DramaLips*. Es una colección con unos acabados espectaculares, el efecto húmedo me fascina, tienen una pigmentación superpotente y, además, son modulables, así que puedes decidir en el momento la intensidad que quieres para cada *look*. Por otro lado, para mí es realmente importante que los productos reflejen los códigos estéticos de la marca, y sin duda los *DramaLips* lo hacen. Estos labiales son capaces de plasmar todo el esplendor de la marca de moda en los labios. Es una gran apuesta para esta primavera.

*Belleza*





# GYM

## *para tu melena*

Fórmulas adaptadas, vitaminas, masajes... Los profesionales (o HAIR COACHES) apuestan por poner en forma tu cabello para mostrarlo en su mejor versión: sano, fuerte y radiante.

POR ISABEL SALINAS. FOTO: GILAD SASPORTA

**S**abías que el 82% de los europeos considera que el cuidado del cabello es importante o muy importante? Lo confirma un estudio del centro de investigación e innovación Aitex (aitex.es), y la realidad es que, en los últimos años, hemos sido testigos de cómo las atenciones capilares se han multiplicado. Las rutinas de limpieza específicas han evolucionado con un sinfín de preocupaciones que tienen en cuenta diversos elementos (estrés, polución...) y provocan la llegada de nuevos términos y gestos que influyen más allá del aspecto. La popularización de la «*skinificación capilar*» (adopción de prácticas e ingredientes propios del rostro para el pelo) respalda la necesidad de alcanzar un bienestar 360° para disfrutar de la mejor melena, esa que la Dra. Raquel Amaro, cirujana de Hospital Capilar (hospitalcapilar.com) describe como «limpia, suave, flexible, con fuerza, brillo y un bajo índice de ruptura y enredo». La experta admite que lograr esa calidad depende de muchos factores, algunos incontrolables (genética, edad, cambios hormonales...) y otros que pueden gestionarse (productos inadecuados, mala alimentación, estrés...). Sin perder el foco en el dato que aporta Miriam Quevedo, CEO y fundadora de la firma homónima, de que «el cabello y el cuero cabelludo envejecen seis veces más rápido que la piel», no hay duda de que esos elementos variables deben ser los protagonistas de tu entrenamiento. Los *hair coaches* verifican cómo.

Aunque lo ideal es acudir a un profesional para un diagnóstico preciso, controlar la anatomía capilar implicada es un buen comienzo. Así, un *hair training* debe enfocarse tanto al cuero cabelludo como al propio pelo. Miriam Quevedo recuerda que el primero es una extensión de piel con muchas terminaciones nerviosas, músculos y una intensa vascularización, donde se ancla el cabello a través de los folículos pilosos. Como es el encargado de proporcionarles oxígeno y nutrientes (lo que repercute en la fibra), resulta imprescindible prestar atención a su salud para alcanzar una melena radiante.

Respecto al pelo, la parte más externa es la cutícula. Asun Pont, técnica formativa de Kérastase, apunta que está compuesta por capas de proteína llamada queratina (conjunción de aminoácidos) y tiene «una estructura de escamas superpuestas en vertical que, cuando está sano, se mantiene cerrada protegiendo el interior». Aunque «no está vivo», es lo que se percibe a simple vista y define la belleza capilar.

### PERSONAL SCALP TRAINING

Si tu cuero cabelludo no se encuentra en su mejor momento, se muestra sensible, enrojecido, con picores, descamación, exceso de sequedad o grasa... Lo ideal es que «se vea liso, con un tono similar al rostro, un mínimo de residuos, piel seca o impurezas, y una densidad de 2-4 cabellos por folículo», nos revela Miriam Quevedo.

En su rutina de *gym* destaca la exfoliación, al menos, semanal para eliminar de forma profunda las toxinas, residuos e impurezas que pueden impedir ▶

la oxigenación y entrada de nutrientes hacia la fibra, mientras ayuda a optimizar el resto del protocolo. Otros ejercicios necesarios son potenciar una buena limpieza selectiva, fomentar la hidratación y apostar por tratamientos concentrados con las vitaminas o nutrientes necesarios, que regulen el microbioma capilar (los microorganismos que lo colonizan) o combatan la inflamación. Por último, nunca subestimes los masajes de la zona ya que, además de enfatizar todos los beneficios anteriores, ayudan a relajarte.

### CROSSFIT PARA PELO

«La fibra capilar, una vez dañada, es imposible de reparar ya que no cuenta con mecanismos intrínsecos como la piel», sostiene la Dra. Amaro. Explica que el modo de paliar las lesiones y evitar que avancen es «cubriéndola» y nutriéndola con productos con «capacidad de aumentar la resistencia y elasticidad, lo que proporciona un aspecto de brillo y protección». Estamos ante un *boom* de referencias con esa misión, por lo que puedes trazar un plan completo, desde la limpieza hasta los tratamientos de cuidado, que aporte hidratación (¿sabías que el 70% del cabello es agua?), actúe frente a las partículas que se acumulan en la superficie («como la cal, que impide que la luz se refleje y, cuando se endurece, provoca afinamiento y roturas», sostiene Asun Pont) o sumando aminoácidos (rellenan las zonas desgastadas), péptidos o proteínas que intervienen efectivamente ante el desgaste.

En cualquier caso, también puedes prevenir el daño con cuidados *ad hoc*. Así, el consejo de Pont es que los cabellos finos (por su reducido diámetro, cualquier modificación les afecta más) incluyan fórmulas de reparación en su rutina, los grasos refuerzan la limpieza con una arcilla *detox* y las cabelleras secas se alíen con cuidados ricos en aceites y

aminoácidos, mientras que las rizadas apuesten por la hidratación para unas ondas elásticas y definidas.

Desde Hospital Capilar, animan a implantar otros gestos universales como evitar la exposición excesiva al sol (usa sombreros y SPF) o frotar vigorosamente las fibras en el lavado, optar por un cepillado respetuoso (en seco, con suaves movimientos verticales y una herramienta con cerdas a doble altura que reducen la rotura), no abusar del secador o las planchas y jamás olvidar el protector térmico.

Además, un abordaje integral resulta fundamental. «La ciencia confirma que el cabello está influenciado por muchos factores y para crecer sano necesita que todo en el cuerpo funcione muy bien», recuerda Daniela Grohmann, directora médica de Olistic.

### COMBUSTIBLE INTERIOR

La alimentación es una prioridad, ya que «el pelo requiere de infinidad de vitaminas, minerales y aminoácidos», pero, cuando existen déficits nutricionales, resulta el gran damnificado. La doctora sostiene que la nutricosmética respaldada por estudios es una gran herramienta para, más allá de complementar la dieta y hacer llegar a la melena los ingredientes precisos, mejore su absorción y aporte extractos que generen un ambiente favorable «ayudando a protegerla de procesos dañinos como la microinflamación, los radicales libres y el estrés psicoemocional».

Una mención especial merecen las consecuencias del estrés sobre el cuero cabelludo, ya que puede afinar el pelo, reducir la densidad o desencadenar una caída severa. Como afirma Miriam Quevedo «el crónico eleva los niveles de cortisol y daña la salud del folículo y su oxigenación, provocando que las células capilares en crecimiento entren en fase catágena (se desprenden), acelerando la aparición de canas». Conclusión: un *hair training* no puede prescindir de los beneficios del *mindfulness*. ■

## ES HORA DE TU MASAJE DE PELO

Hazlo a diario, al usar el champú, aplicar los productos de cuidado o cuando sientas tensión o dolor de cabeza. La pionera Miriam Quevedo ([miriamquevedo.com](http://miriamquevedo.com)) nos enseña un ejemplo sencillo de masaje craneal para un cuero cabelludo sano, que ayude a frenar la caída y a desconectar.

### CALENTAMIENTO

«Estimula esta piel realizando unos primeros movimientos constantes por toda la cabeza».

### OXIGENACIÓN

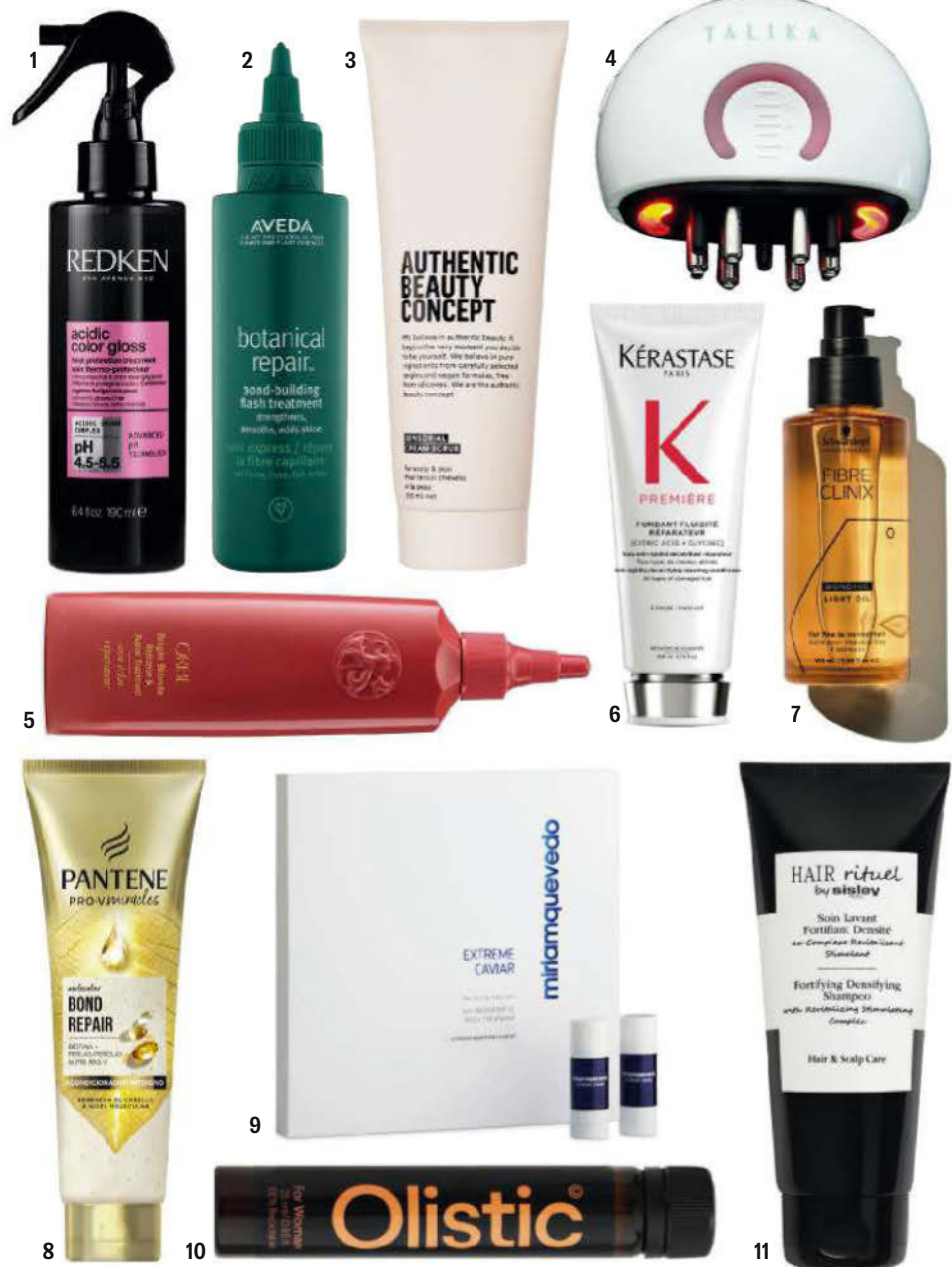
«Activar la microcirculación sanguínea es básico. Con ambas manos, traza pequeños círculos, lentos y con una agradable presión, hasta cubrir cada centímetro de la zona cutánea».

**ACTIVACIÓN** «Céntrate en puntos comprometidos (la línea del cabello, a ambos lados...), ejecutando fricciones lineales con las yemas de intensidad más profunda».

**RELAJACIÓN** «Para liberar tensión, haz presiones fijas con un par de dedos sobre la parte frontal, alrededor de las orejas o bajo la nuca».

**EXTRA** «Respira profundamente, coloca las manos sobre el cuero cabelludo y balancéalo (puedes ubicar una fija en la coronilla y trabajar con la otra el área posterior). Lo importante es asegurarte de que la piel se mueva bajo el pelo». Pssst... Si no eres hábil, hazte con un masajeador de silicona.

**ALIADOS VIGORIZANTES**  
**1. REDKEN** 'Acidic Color Gloss' (36,90 €), protector térmico. **2. AVEDA** 'Tratamiento Flash Botanical Repair' (49 €), refuerza y suaviza. **3. AUTHENTIC BEAUTY CONCEPT** 'Exfoliante Sensorial en Crema' (43,10 €), elimina en profundidad las impurezas. **4. TALIKA** 'Booster Hair Force' (169 €, junto con el sérum), optimiza su suero anticáida con microvibraciones. **5. ORIBE** 'Bright Blonde Radiance & Repair Treatment' (70 €), mima los rubios. **6. KÉRASTASE** 'Acondicionador Reparador Descalcificante Anti-Rigidez Première' (48 €), con ácido cítrico, fortalece y neutraliza los efectos del calcio. **7. SCHWARZKOPF PROFESSIONAL** 'Aceite Ligero Bonding Fibre Clinix' (25,25 €), tonifica el pelo fino. **8. PANTENE** 'Acondicionador Intensivo Bond Repair' (8,99 €), actúa en los enlaces capilares. **9. MIRIAM QUEVEDO** 'Bio-Regenerativo Shock Treatment Extreme Caviar' (90 €), cuidado nocturno 'anti-aging'. **10. OLISTIC** 'Olistic Women' (49 €), complemento alimenticio capilar. **11. SISLEY** 'Fortifying Densifying Shampoo' (75 €), de la línea 'Hair Rituel', estimula el cuero cabelludo y protege la fibra.



## HAIR FITNESS EXPERTO

Ensalza el bienestar de tu melena con protocolos profesionales y personalizados que ofrecen beneficios a nivel capilar y mental.

• **BEYOND VITALITY CURE** de Claudia Di Paolo (190 €, claudiadiapaolo.com). En Sense, Rosewood Spa Villa Magna (Madrid) fusionan alta tecnología cosmética con ingredientes que regeneran, hidratan y flexibilizan tu cabello a través

de masajes bioestimulantes para potenciar el flujo sanguíneo, una oxigenación óptima y la eliminación de toxinas.

• **ALTA COSTURA CAPILAR** de Tacha (200 €, tacha.es). Es un tratamiento de nanooxigenación que, tras un diagnóstico, permite crear la combinación ideal de activos naturales. Esta, transformada en un vapor, penetra en las cutículas y los folículos.

• **FITNESS PRO** en centros de Jean Louis David (26 €, en jeanlouisdavid.com.es). Se vale de un cóctel de ácido cítrico, glicerina y aminoácidos de la firma Redken para reparar, hidratar, revitalizar, sellar, intensificar el brillo... de tu pelo. La sesión se completa con la recomendación de una rutina de mantenimiento específica que te aplicarás en casa.



# *Femenino y* SINGULAR

‘Good Girl Blush Elixir’, el nuevo perfume de Carolina Herrera Beauty, es sostenible e intenso y tiene una fantástica fijación. Te sorprenderá.

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO

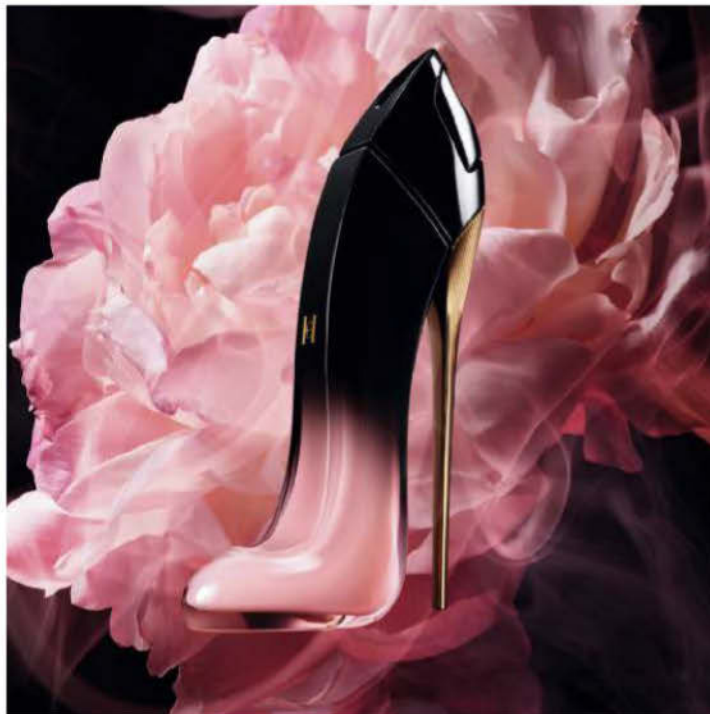
## H

«Hemos elegido estos ingredientes tan diferentes porque queríamos representar todas las facetas de una mujer en esta fragancia: las luces, las sombras, lo masculino, lo femenino, lo dulce y lo descarado» afirma Carolina A. Herrera al desvelarnos qué hay detrás del que promete ser el nuevo *hit* olfativo de la marca: *Good Girl Blush Elixir*. «Si nosotras somos tan multifacéticas, ¿no merecemos un aroma igual de complejo y sugerente? Así es *Good Girl*», aclara la que, desde 2020, es la directora Creativa de Belleza, tanto de la línea de maquillaje de la marca como de la de perfumes, una división que a día de hoy cuenta con más de 20 referencias. A estos ingredientes tan distintos que crean este elixir con personalidad les dio forma el maestro perfumista Louise Turner: «Hay un intenso contraste entre lo floral y lo sensual. Un *bouquet* impregnado de vainilla dulce que potencia todos los matices del perfume y se obtiene del aceite de fibra de arroz, lo que hace que tenga un olor más suave y empolvado, que recuerda más al fruto de la vainilla que al clásico dulce que conocemos. Por otro lado, el ylang ylang —que es brillante y solar— y, por último, una rosa que

vibra con nuevos matices. Es más oscuro, más amaderado y misterioso. Tiene notas de ámbar y pachulí. Este último se obtiene por destilación fraccionada del aceite esencial, que es rico en una de las moléculas fundamentales para generar una dimensión más amaderada de este ingrediente en *Good Girl Blush Elixir* que en el *Blush* original. Nuestra misión principal en el proceso creativo era conseguir mantener el *adn* de *Blush* introduciendo nuevos acordes que contaran una nueva historia para *Blush Elixir*», apunta el nariz.

Hoy en día uno de los retos más importantes y complejos en perfumería es lograr fragancias con fórmulas sostenibles. «Confieso que para nosotros supuso un *challenge*, porque conseguir que un 90% de los ingredientes fueran de origen natural en el producto final complica mucho el proceso de creación. Es verdad que,

como perfumista, ahora tenemos una mayor paleta de ingredientes para dar vida a nuevos aromas sostenibles sin renunciar a la poesía. El resultado en *Blush Elixir* es alucinante. Somos conscientes de que la sostenibilidad es fundamental para que la perfumería avance», concluye Louise Turner.



'Good Girl Blush Elixir' (160 €/80 ml), con notas de ylang ylang, vainilla dulce, rosa, pachulí y ámbar.

# EL FUTURO SERÁ LIMPIO... o no será

Mathilde Thomas, cofundadora de Caudalie y pionera en COSMÉTICA 'CLEAN' y natural, comparte con nosotros su visión sobre el porvenir de la belleza.

POR BLANCA DEL RÍO



con seguridad de que, efectivamente, es posible una belleza más consciente. Y así lo han demostrado de nuevo con la última versión de su *best seller* antiedad: la línea *Vinoperfect*, nº 1 antimanchas en Europa. Basada en el poder de la viniferina, este activo natural derivado de la vid es hasta 62 veces más eficaz que la vitamina C y un 43% más que la niacinamida al 10%. Así que no es de extrañar que en el mundo se venda un sérum de la línea cada 30 segundos. «La cosmética ha obtenido muchos beneficios de la investigación del ARN mensajero a raíz del Covid-19», asegura Mathilde sobre la innovación en su sector. Y es que este tipo de tecnología que emergió durante la pandemia es capaz de replicar proteínas de colágeno humano, algo que resulta revolucionario en el terreno antiedad y que ellos han conseguido reproducir en una versión vegetal. El reto ahora está en seguir transitando estos caminos de la forma más sostenible. Y si algo hemos aprendido de los Thomas, es que se puede.

Sérum anti-manchas 'Vinoperfect Sérums Éclat Anti-Taches' (47,90 €) y 'Vinoperfect Mousse Micro-Pee-ling Éclat' (25,90 €), 'peeling' facial. Ambos de Caudalie.



**P**oder presumir de ser una de las pocas empresas familiares de cosmética natural, sostenible y limpia que, a día de hoy, sigue siendo fiel a sus principios, es un lujo al alcance de unos pocos, como Mathilde y Bertrand Thomas, fundadores de Caudalie. Es fascinante escucharlos hablar

MY STYLE  
*My way*

ELLE

**COLECCIÓN DE CALZADO**

Disponible en **Debenhams.com** | #parisiananywhere



# Como una DIOSA

Femenina, poderosa, intensa e inolvidable, así es 'Goddess', el último 'hit' olfativo de Burberry, y así es su embajadora, la magnética actriz EMMA MACKEY.

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO

**L**a actriz y modelo francobritánica Emma Mackey (1996, Francia) alcanzó la fama en su papel de Maeve Wiley en la serie *Sex Education* de Netflix, donde interpretaba a una experta en *negocios* joven e ingeniosa que conquistó a crítica y público. Tuvo su primer papel como protagonista en la película *Emily*, dirigida por Frances O'Connor, y formó parte del reparto del taquillazo de *Barbie*, a las órdenes de la popular directora Greta Gerwig. Su belleza, encanto y trayectoria no han pasado desapercibidas para Burberry, y la marca inglesa la ha nombrado embajadora de moda, de su línea *beauty* y del perfume *Goddess*. «Me fascina el poder que pueden tener las fragancias y la forma en que te transportan inmediatamente a un momento y lugar de tu vida. Las leonas (*elemento importante en la imagen de campaña*) tienen confianza en sí mismas y se mueven juntas. Al igual que ellas, nos apoyamos

unas en otras. Esta imagen es una auténtica fuente de empoderamiento», asegura Emma. La maestra perfumista Amandine Clerc Marie recoge el testigo de la actriz y nos cuenta todos los detalles del perfume y del proceso creativo que hay detrás.

**¿Cómo abordaste la creación de la fragancia?**

Es mi primera creación en solitario para Burberry. Es una marca icónica, elegante, moderna para la que imaginé una fragancia que realzara la fuerza y la confianza de las mujeres. Esta fuerte feminidad guió mis primeras opciones creativas, especialmente la sobredosis de vainilla

atrevida y felina que tiene *Goddess*. Es un ingrediente multifacético, como lo es también una mujer. Es un claroscuro olfativo.

**¿Cuántas combinaciones probaste antes de llegar a la fórmula final?**

Probamos entre 350 y 400 combinaciones, incluso los detalles más pequeños son importantes para lograr la fórmula perfecta. Requiere mucha paciencia... Pero lo hemos conseguido, es una fragancia *gourmand* aromática.



«Durante el proceso para crear el acorde de vainilla perfecto, la preciada vainilla se envolvió con notas de brillante esencia de Lavanda Diva de Provenza y notas terrosas de cacao y raíces de jengibre», afirma Amandine Clerc Marie sobre 'Goddess' (157 €), de Burberry.



*Belleza*



## EFFECTO WOW

Después de alcanzar lo más alto con su 'BB Cream', la marca Erborian se lanza al mundo de los correctores con 'Super BB Concealer' (32,99 €, en Sephora.es), de alta cobertura y larga duración, enriquecido con ginseng blanco, que hidrata y suaviza la zona. 3, 2, 1... 'Trending topic'!

## UNA JOYA

Para celebrar los 110 años de la 'maison' Guerlain en los Campos Elíseos, la casa francesa ha creado una edición limitada 'Métier d'Art' —de 32 piezas— con el mítico frasco Tortuga adornado con el rojo característico de Baccarat (25.000 €).

## EL PRIMER PASO

Sin duda, la limpieza facial es fundamental en cualquier rutina de belleza. 'Magic Hydration Revival Cleanser' (30 €), de Charlotte Tilbury, con ácido hialurónico y un complejo de péptidos, además de limpiar en profundidad, deja hidratada la piel y funciona como 'primer'.

## DIRECTO AL CORAZÓN

Unifica, matiza, ilumina, protege y sublima la piel en un solo gesto con la base de maquillaje 'Phyto-Teint Perfection' (94 €), de Sisley. Además, contiene extracto de lenteja verde, que ayuda a minimizar la apariencia de los poros.

## ¿PIEL SECA?

Si esta es una de las características de tu rostro, el nuevo lanzamiento de Byoode te encaja a la perfección: 'Amaranth Face Oil' (52 €, en byoode.com). Con aceite de amarantho, argán, soja y col azul marina, se puede usar como paso final del tratamiento facial o mezclado con tu suero o crema habitual.



# Beauty BLOOM

Mayo florece con acordes HIPNÓTICOS, texturas ultrasensoriales y coberturas a prueba de noches que no tienen fin.

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO

*Your home  
away from home*

MAISON  
ELLE

PARIS : 14, rue Brey 75017  AMSTERDAM : Anna Van Den Vondelstraat 6

HOTEL BOOKING : [www.maisonelle.fr](http://www.maisonelle.fr)



Apuesta por el cuidado holístico y déjate encandilar por un nuevo tributo a la celebración de la vida con esta COLECCIÓN EFÍMERA.

POR ISABEL SALINAS

**L**a alegría es un regalo que también ayuda a reducir el estrés, mejorar la autoestima, energizar... Es el sentimiento protagonista de *The Ritual Of Sakura*, la gama más popular de Rituals, inspirada en la tradición japonesa de la observación de los cerezos en flor. Como una metáfora de la necesidad de disfrutar de la belleza más fugaz, encaja a la perfección con su apuesta por el cuidado holístico, donde el bienestar se alcanza en el equilibrio del cuerpo, la mente y el alma. Así, son expertos en diseñar fórmulas respetuosas con ingredientes efectivos, fragancias sensoriales y texturas

sorprendentes. En su filosofía de gozar cada instante, lanzan una edición limitada que recrea las sensaciones que se desencadenan ante la nombrada contemplación de los árboles durante la noche. *The Ritual Of Yozakura* combina con maestría las propiedades de la flor del cerezo Yoshino (con vitaminas, nutre, protege y revitaliza la piel), el extracto de leche de arroz negro (rico en minerales, aminoácidos y antioxidantes, mejora la salud cutánea) y sake (ayuda a hidratar, reparar e iluminar). El resultado es una decena de referencias corporales y para el hogar, que prometen mimarte mientras ponen la nota olfativa optimista y más sensual a los meses cálidos del año.



**1. ACEITE ILUMINADOR** 'Shimmering Body Oil' (22,90 €), nutre, perfuma e ilumina. **2. CREMA CORPORAL** 'Rich Body Cream' (19,90 €), hidrata durante horas. **3. LECHE DE BAÑO** 'Sake Bath Milk' (19,90 €). Todo de 'The Ritual Of Yozakura', de Rituals.

# ELLE

## SUSCRÍBETE

DE REGALO, LA LÍNEA DE CUIDADO NATURAL

**Green Cornerss®**  
Care



PRODUCTOS FABRICADOS EN ESPAÑA, CON MÁS DE UN 90% DE INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL E INDICADOS PARA PIELS SENSIBLES O CON TENDENCIA ATÓPICA

VALORADO EN  
**114 €**

**Gel de Baño Syndet de Lavanda.** Para la limpieza diaria de la piel del bebé, niño y adulto. Con propiedades hidratantes, emolientes y calmantes (400 ml). **Crema Hidratante con Avena.** Con alto poder hidratante, reparador y calmante, que ayuda a restaurar la barrera cutánea (300 ml). **Crema Anti-estrias con Sangre de Dragón.** Su fórmula actúa tanto previniendo como atenuando las estrias ya existentes. Proporciona a la piel elasticidad, reparación, nutrición e hidratación (200 ml). **Protector Facial Mineral SPF50.** Protege e hidrata. Fotoprotector de amplio espectro apto para pieles sensibles, con filtros 100% minerales (50 ml). **Crema Facial de Repollo.** Hidratante con alto poder reparador y propiedades antioxidantes, calmantes y cicatrizantes (50 ml). **Bálsamo Labial Reparador con Aguacate.** Fórmula altamente hidratante y nutritiva que protege y repara la delicada piel de los labios (15 ml).



**12 NÚMEROS ELLE + BOOKS**  
**+ REGALO: SÓLO 54 €**



SUSCRÍBETE AQUÍ



MAX MARA

## NUESTROS CRUSH

**M**áxima protección, absorción inmediata y textura ultraligera, así es la nueva incorporación a los solares de Avène.

**D**isminuye los sofocos, la confusión mental y la fatiga propia de la menopausia, se llama 'Menopause SOS' y es de Glow.

**L**as manchas desaparecen con 'MelaB3' de La Roche-Posay, un tratamiento despigmentante antiedad.



AVÈNE 'ULTRA FLUID 50 SPF ULTRA MAT' (23,80 €).



GLOW 'MENOPAUSE SOS' (40,50 €, EN MARTAMASI.COM), SUPLEMENTO TÓPICO.



LA ROCHE-POSAY 'MELA B3 SERUM' (53,30 €), ANTIMANCHAS.

# Huele a verano

Los días empiezan a ser más largos y el buen humor está a flor de piel. Disfruta del mes con esta SELECCIÓN 'BEAUTY'.

### PIEL WOW

Protegida del sol y con buen color, eso es lo que ofrece y cumple el complemento alimenticio 'Perfect Bronze Autobronceador' (22,90 €), de Oenobiol. ¡Lista para la operación destape!



### UN MUST

Con aminoácidos, vitaminas y antioxidantes, el suero 'Radiance Acción Inmediata Anti-Age Lifting Serum' (55 €), de Germal, tiene efecto 'flash', hidrata, nutre y mejora la firmeza y luminosidad de la piel.



POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO. FOTOS: LAUNCHMETRICS.COM / SPOTLIGHT / D.R.

## POTENCIA TU ENERGÍA

Pensado por mujeres para nosotras, 'Essential' (39,90€, en themiralab.com), de Mira, es un complemento alimenticio con Omega 3 DHA procedente de la fermentación de un alga que se cultiva en Francia y vitamina D. Funciona.



### MELENA SANA E IMPOLUTA

'India Cleansing Shampoo' (34 €), de Ikon, es un champú nutritivo con aceites de argán, de moringa, fruta mauritia –que aporta hidratación– y bacopa, una planta antioxidante usada en ayurveda desde la antigüedad.



### CUIDADOS TOP EN CASA

'Le Lift Pro Gommage AHA Resurfaçant' (180 €), de Chanel, es un 'peeling' inspirado en los profesionales con una textura sedosa y una alta concentración en activos enzimáticos que mejoran la luminosidad y textura. ¡Un regalo para tu piel!



NUXE 'HAIR PRODIGIEUX LE DÉMÉLANT' (23,90€).



PATYKA 'FIRMING BODY CREAM' (36,90€), CORPORAL.

### BRILLO TOP

Con 'Hair Prodigieux Le Démêlant', de Nuxe, además de mejorar la tarea del desenredado, notarás el pelo mucho más brillante e hidratado desde la primera aplicación gracias al aceite fermentado de camelia rosa.

### KIT ELLE



1



2

3

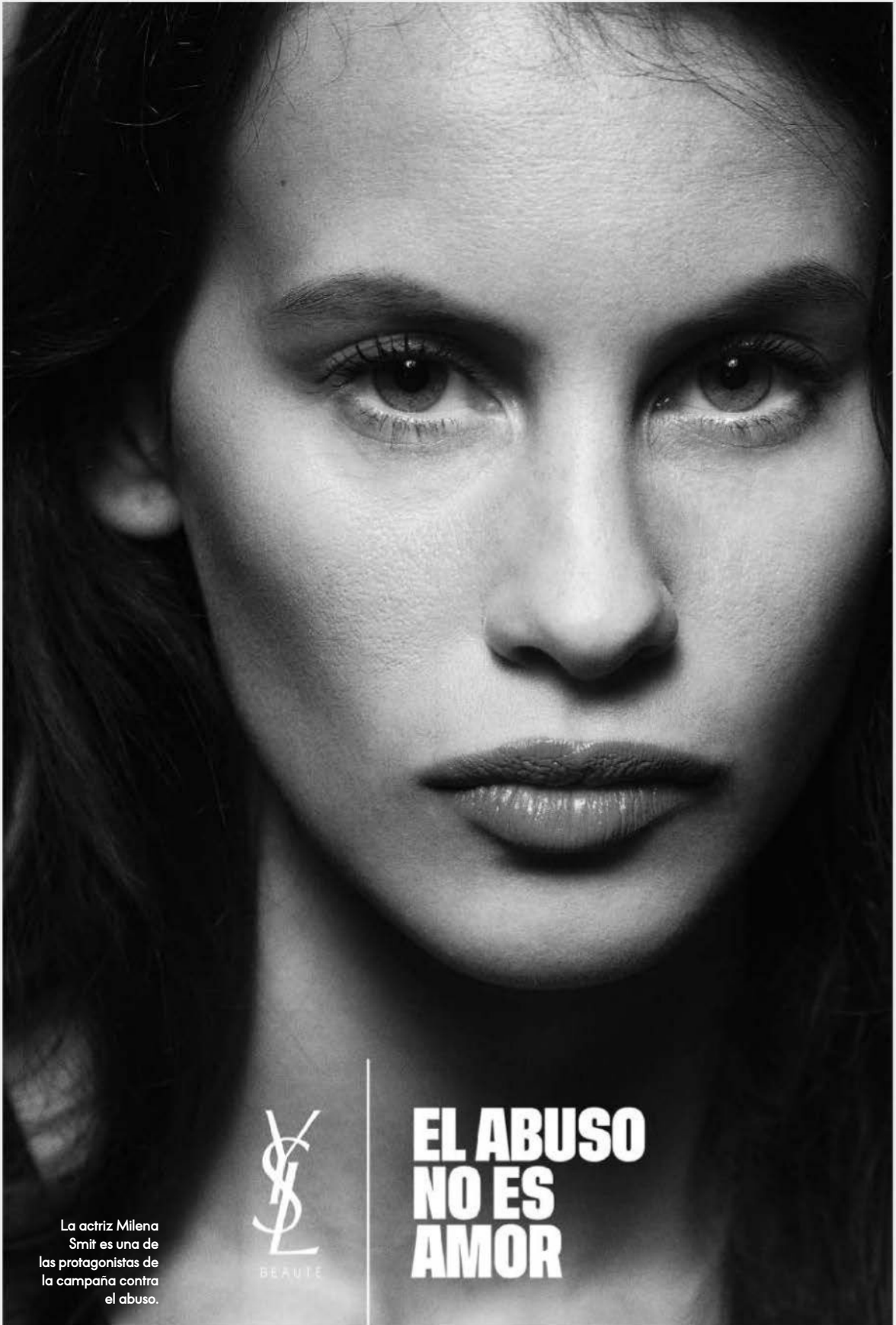


4



5

1. ANUBIS 'Prebiotic Rescue Cream' (58,10 €), para pieles sensibles.
2. CASMARA 'Renewal Night Cream 0,3%' (55 €), tratamiento nocturno.
3. MAYBELLINE 'Perfector 4 in Glow Make-up' (15,99 €), corrector iluminador.
4. COCUNAT 'Rutina Revitalización Radiante' (229,80 €), kit antiedad.
5. RICITOS DE ORO 'Gel de Baño y Champú' (3,75 €), hipoalergénico con aroma relajante a lavanda y lechuga.



La actriz Milena Smit es una de las protagonistas de la campaña contra el abuso.



**EL ABUSO  
NO ES  
AMOR**



# EN BUSCA DEL AMOR VERDADERO

Las relaciones abusivas presentan señales que es importante detectar a tiempo. ¿El objetivo?: **Vivir plenamente** el amor y ofrecer ayuda a quienes puedan estar pasando por ellas.

**U**na amiga, una hermana, una sobrina, una compañera de trabajo... Todas conocemos a alguien cuya pareja le controla demasiado, desde la ropa que lleva hasta el móvil. O que siente celos si sale con otras personas, o que se enfada o la ningunea si no se atiene a sus deseos y que le asegura que nadie la amaré nunca tanto. Y sí, es fácil comentar y opinar desde fuera, pero a veces cuesta ver que son señales del abuso y no actuamos en consecuencia. En España, una de cada tres jóvenes ha estado en una relación abusiva y no ha sabido identificarla. Para que eso cambie, Yves Saint Laurent Beauté y la Fundación Ana Bella han puesto en marcha la iniciativa #ElAbusoNoEsAmor. Un acierto.

## ADIÓS A LAS RELACIONES TÓXICAS

Se trata de un programa de formación en el que, expertas y supervivientes de relaciones tóxicas nos dan las herramientas para identificar y saber actuar cuando sufrimos o somos testigos de una relación abusiva. Estamos hablando de un taller *online*, totalmente gratuito, en el que, en solo 15 minutos, se aprenden varias cuestiones relevantes: por un lado, enseñan a identificar las nueve señales que indican que una relación es abusiva, alguna de ellas son el chantaje, la manipulación, el control o los celos. Por otro, dan las claves para mantener relaciones sanas. Por ejemplo, si los límites se ignoran o se incumplen o si uno de los miembros de la pareja intenta ejercer su poder para controlar al otro.



EL TALLER ONLINE PROPORCIONA LAS CLAVES Y HERRAMIENTAS PARA DISTINGUIR LAS RELACIONES SANAS DE LAS ABUSIVAS

Y por último pero no menos importante, proporcionan las herramientas adecuadas para ayudar y acompañar a quien pueda encontrarse en una relación abusiva. Formando, a través de la empatía y testimonios positivos, a jóvenes para que puedan identificar también esas señales de abuso y actuar como agentes del cambio.

Yves Saint Laurent lleva años colaborando con organizaciones sin ánimo de lucro para ayudar a combatir las relaciones abusivas y se ha fijado como objetivo, para 2030, formar a dos millones de personas en todo el mundo sobre las señales de peligro en el abuso. Dua Lipa y Zoë Kravitz o Milena Smit han expresado su entusiasmo y su apoyo incondicional al programa. Entendemos por qué.

# NUEVO EN Fotogramas



## FOTOGRAMAS PONE VOZ AL CINE

¡Estamos de estreno! Nace 'Amanece que no es podcast', proyecto sonoro de Fotogramas y Fundación SGAE con el cine y las series como protagonistas. Un contenido en audio de 8 capítulos de 30 minutos de duración disponible ya en Fotogramas.es y en las principales plataformas de audio:

**Spotify, Google Podcast, iVoox y Apple Podcast.**

ESCÚCHALO AQUÍ



# ELLE

*Moda*

VICTORIA BECKHAM LLEVA 'BLAZER' DE VICTORIA BECKHAM X MANGO Y ANILLO 'TRINITY' DE CARTIER. FOTO: SOFIA SANCHEZ & MAURO MONGIELLO (TALENT & PARTNER). REALIZACIÓN: HORTENSE MANGA.

Disfrutamos del  
toque inglés de  
*Victoria Beckham*  
en su colección  
para *Mango* y nos  
sumamos al nuevo  
estilo 'jet set'.

A large, bold, black graphic consisting of the letters 'V' and 'B' intertwined. The 'V' is on the left and the 'B' is on the right, with their stems meeting at a central point. The letters are thick and have a clean, modern sans-serif style.

ADN

BRITISH

A SUS 50 AÑOS, PUEDE PRESUMIR DE SER LA MUJER MÁS FOTOGRAFIADA DE INGLATERRA, UNA CANTANTE CON MUCHOS 'HITS' A SUS ESPALDAS, EMPRESARIA SUPERDOTADA, ESPOSA Y MADRE MUY QUERIDA. **VICTORIA BECKHAM** NOS PRESENTA SU ESPERADA COLECCIÓN PARA MANGO Y HABLA EN EXCLUSIVA CON ELLE DE MODA Y MUCHO MÁS...

POR ILARIA CASATI. FOTOS: SOFIA SANCHEZ & MAURO MONGIELLO. PRODUCCIÓN: HORTENSE MANGA

'Trench'  
de Victoria  
Beckham x  
Mango.





Vestido de Victoria Beckham y conjunto de lencería de Eres. Las joyas son de la diseñadora.





Vestido de Victoria Beckham x Mango. Pendientes, pulsera y cadena de tobillo de la diseñadora.





«Años de  
fotos en la  
*alfombra roja*  
me han dado  
una idea clara  
de lo que es  
una *pieza*  
*favorecedora*.  
Cada detalle  
cuenta: el  
corte, el diseño,  
la *calidad*  
de todos los  
materiales...»

# E

Es simpática. Una mujer genial. Nos la encontramos en *leggings* y zapatillas deportivas, y descubrimos esa figura esbelta que, ahora mismo, *rebota* apoyada en unas muletas después de una lesión. Victoria Beckham (Harlow, Reino Unido, 1974) está lejos de ser ese tiburón de los negocios impasible y obsesionado con el control detrás de unas grandes gafas oscuras que suele retratar la prensa. ¿Será porque por fin se siente como en casa? Este mes cumple los 50 y podemos asegurar que la madurez le sienta bien. Tiene un sentido del humor muy británico (sus muletas llevan la frase *Let's Twist Again*), se toma con filosofía los acontecimientos («¿Mi pie roto? Hay cosas peores») y se burla de los errores de gusto que han hecho vacilar a los árbitros de la moda («¿Mis *looks* coordinados con David? Los asumo»). Ha vivido todas las épocas con el mismo aplomo, desde sus inicios como Spice Girl hasta la creación de su marca de lujo, con la que desfila en París. Su nueva colección en colaboración con Mango lo demuestra una vez más: 53 piezas con un aire masculino-femenino que gustarán a todos. Incluyen el traje perfecto, un sofisticado vestido lencero, *mules* de día y *clutches* para la noche... Un armario completo que está disponible desde el 23 de abril. Repasamos con la diseñadora los diferentes episodios de su vida y su obra.

## CAPÍTULO 1: LA MODA

«La descubrí bastante tarde. Mi madre era ama de casa, no leía revistas femeninas y no podía permitirse ropa de diseño. La primera vez que oí hablar de Coco Chanel fue por un perfume en miniatura. Los coleccionaba, ¡eran los únicos artículos de lujo que había en mi habitación! Más tarde, me aficioné a las compras a través de la moda a pie de calle, y no me avergüenza decirlo. Recuerdo coger el tren a Oxford Street, en Londres, con mi hermana Louise, y asaltar Topshop, Mango... Siempre he expresado mi personalidad a través de las prendas. He pasado por todos los estilos...

¡y no me arrepiento! Años de fotos en la alfombra roja me han dado una idea clara de lo que es una pieza favorecedora. Cada detalle cuenta: la calidad de los materiales, el corte, el diseño... Cuando creé mi marca en 2008, me impliqué a fondo. Por supuesto, cuando Marc Jacobs, Roland Mouret o Tom Ford me daban consejos, me sentía muy privilegiada. Pero mantuve la cabeza fría. No pretendía decir: «¡Me llamo Victoria Beckham y voy a hacer un gran *show!*». Por eso empecé con una presentación de diez vestidos. Pienso que mi frescura me ayudó. De lo contrario, la presión habría resultado infernal. No era consciente de lo que estaba en juego, de lo que significaba poner tu nombre en el mapa. Pero tomé una decisión muy pronto: cada producto tenía que ser el mejor de su categoría. Lo mismo ocurre con la colección que he diseñado para Mango: todo está aprobado por VB».

## CAPÍTULO 2: LAS SPICE GIRLS

«Nuestra banda de chicas cumple 30 años. Es vertiginoso y mágico al mismo tiempo, porque cuando hablamos de *girl power*, seguimos pensando en las Spice Girls. Muchos grupos femeninos de K-pop se inspiran en nosotras, y eso resulta muy halagador. En la banda, yo era *Posh Spice*. Mi nicho era la chica a la que le gustaban los buenos restaurantes y los hoteles elegantes, pero sobre todo era la que seguía la moda. Llevo el amor por las cosas bonitas en las venas, no puedo hacer nada para evitarlo. Por aquel entonces, a las demás no les importaba mucho la ropa, así que utilizaba su dinero para comprarme modelos de Tom Ford para Gucci. Era exactamente lo que quería para mi vestuario. Tom Ford fue uno de los primeros en vestirme, junto con Donatella Versace. Recuerdo que ella hacía las cosas a lo grande. En una ocasión, me envió en avión privado a Milán con mi mejor amiga. Me ofreció la posibilidad de elegir lo que quisiera en su *boutique*. Esa tarde, asistí al desfile. Estaba sentada al lado de Demi Moore, ¡era una locura!». ▶



Traje y 'mules' de Victoria Beckham y, en la mano derecha, en el dedo anular, anillo "Trinity" de Cartier. Pendientes, pulsera y el resto de anillos son de la diseñadora.

# «La pequeña Victoria Adams que fui, insegura y tímida, estaría muy orgullosa de la Victoria Beckham en la que hoy se ha convertido»

## CAPÍTULO 3: DAVID

«Mi marido es una inspiración para mí. ¿Nos parecemos a la pareja que se ve en el documental de Netflix? Sí. Nos gusta divertirnos, charlar, bailar, beber. Y reírnos el uno del otro. A veces es bueno. Siempre encontramos una oportunidad para hacerlo. Eso es lo que se necesita para ser feliz. Creo mucho en la risa, la familia y la amistad. Me doy cuenta de que nos hemos convertido en un modelo. A la gente le gusta ver relaciones que duren. En el fondo, los dos compartimos los mismos valores. Venimos del mismo entorno. Nuestras familias trabajaron mucho para criarnos. Mi padre ganó dinero y luego quebró. Ni David ni yo nacimos con una cuchara de plata en la boca. Tenemos una regla de igualdad, ya sea en el cuidado de la casa o de los niños. Lo único que no se me da bien es cocinar, así que delego en él. Yo me ocupo de las bebidas. Nunca digo que no a una copa de Borgoña, a una piscina de champán, a un tequila Don Julio 1942... ¡Él tampoco! Es nuestro pasatiempo. Creamos momentos para nosotros. Siento decepcionarte, pero somos una pareja normal: cenamos y nos acostamos temprano. A los 20, nunca fuimos de discotecas, y a los 50, ¡eso no ha cambiado!»

## CAPÍTULO 4: LA MATERNIDAD

«Estoy muy orgullosa de mis hijos y de la relación que he mantenido en todo momento con ellos. Es uno de mis mayores éxitos. Pienso que les he transmitido algunos principios importantes. Una buena educación sig-

nifica saber convivir con los demás. Reconozco que no siempre ha sido fácil llevar mi vida personal y mi carrera al mismo tiempo. A veces he tenido que hacer sacrificios y no he estado tan presente como me hubiera gustado. El consejo que más me conmovió al respecto fue el que me dio Diane von Fürstenberg. Como yo, ella es una autodidacta que ha trabajado duro para construir su firma, pero sobre todo es madre. Un día me dijo: “Nunca me he sentido culpable como madre, porque lo he hecho lo mejor que he podido. La culpa no te lleva realmente a ninguna parte. No te voy a mentir, es más sencillo decirlo que hacerlo... Yo les aconsejo lo mismo a todas las mujeres jóvenes: que no sacrifiquen su carrera”. Hoy mis hijos son mayores y han levantado el vuelo. Han comprendido que soy su madre, pero también alguien que tiene cosas que hacer. Aunque Cruz está aquí de vez en cuando, Harper es la única que sigue viviendo bajo nuestro techo. Está a punto de cumplir 13 años y de momento no es una adolescente petulante. Todavía puedo abrazarla y nos hablamos sin discutir. Esta mañana me ha llamado emocionada: “¡Mamá, hay un póster enorme de tus perfumes en el centro de Londres!”. ¿No es genial tener hijos que piensan que eres guay? Verlos crecer es un verdadero regalo. Ellos me enseñan tanto... Brooklyn vive ahora con su mujer, Nicola. No nos vemos tan a menudo como antes, lo cual es normal. No soy una de esas madres posesivas con sus hijos. ¡Y me alegro de no serlo!»

## CAPÍTULO 5: LOS CINCUENTA

«El 17 de abril celebré mi 50 cumpleaños. No tengo ningún problema en decirlo. No me asusta envejecer. Por supuesto, soy muy disciplinada. Me cuido, practico deporte una vez al día, como sano, duermo todo lo que puedo... Pero soy positiva por naturaleza. Por ejemplo, ¡he aprendido que usar muletas es estupendo para ejercitar los brazos! Y sigo teniendo muchos sueños. Acabo de lanzar una línea de perfumes y cosméticos. Estoy rodeada de mujeres a las que considero mis hermanas. Sin este pequeño mundo a mi alrededor, la vida no sería tan bonita. Pero esto no significa que el camino haya sido de color de rosa. Ha habido momentos difíciles. De niña, me acosaban en la escuela, se burlaban de mí por mi aspecto. Era raro que dijera: “Esta mañana quiero ir al cole”. Llegaba a la escuela con dolor de estómago. Era una alumna mediocre. Y, evidentemente, no era la chica popular. Sufrí mucho, aunque también me endureció. Me hice cargo de muchas cosas. Y aprendí a controlar mi miedo. Mis padres fueron un gran consuelo, y hoy mi éxito suena a venganza: la pequeña Victoria Adams que fui, insegura y tímida, estaría muy orgullosa de la Victoria Beckham en la que se ha convertido». ■



'Trench' y sujetador, ambos de Victoria Beckham x Mango, 'culotte' de Eres y 'mules' de Victoria Beckham. La pulsera y la cadena del tobillo son de la diseñadora.



# RIVIERA *Francesca*

La Costa Azul se convierte en la musa del reinventado ESTILO 'JET SET', con rayas marineras o 'jeans' setenteros. ¿El toque infalible? Maxigafas de sol y mucho 'cashmere'.

FOTOS: MARIE SCHMIDT. REALIZACIÓN: LAURA SEGANTI

Tres jerséis de rayas superpuestos (159 €, cada uno), de **MAX&Co.** y 'coulotte' de 'cashmere' de **That's Alyki.**

En la otra página: 'blazer' de algodón y lino, pantalones a juego y jersey 'cropped' de 'cashmere' (290 €), todo de **Max Mara**, gafas de sol de **Valentino** y cinturón ancho de piel de **Jacquemus para Yoox.**



Chaquetón de ga-  
bardina blanco,  
mono de algodón y  
bolso en estampado  
'GG', todo de Gucci.







Chaqueta tipo levita (6.800 €), pantalones de rayas (1.700 €) y gafas de sol (540 €), todo de **Louis Vuitton**, biquini rojo de **Laura Urbinati** y anillo 'Yolanda Carrée' (75 €) de **Baroca Bijoux Paris**.



Camisa de algodón (850 €), de **Celine Homme**, y falda de tablas (790 €) y bolso mini (1.800 €), ambos de **Celine by Hedi Slimane**.





Jersey de 'cashmere' (4.300 €),  
'shorts' bicolor (1.550 €), pulsera  
'maxi' (2.500 €) y  
collares con perlas  
y logos (2.250 y  
2.180 €), todo  
de Chanel.

Chaqueta estilo  
camisa de nylon  
(1.600 €), de  
**Bottega Veneta.**





Jersey 'oversize', pantalones 'denim' de tiro alto y bailarinas, todo de **Loewe**.

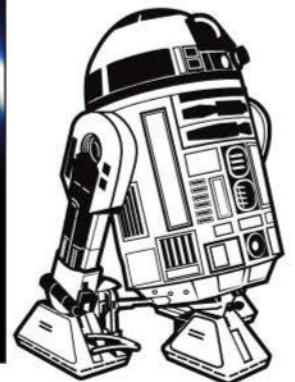
Peluquería: Franco Argento. Maquillaje: Sergio Corvacho (para Leland Francis). Modelo: Sarah Dahl (@Women Management). Ayudante de estilismo: Cecilia Gioetti. Agradecimientos Hotel Belles Rives (bellesrives.com).

CADA MES  
CON TU REVISTA

# Fotogramas

## UN REGALO DE OTRA GALAXIA

LAS MEJORES LÁMINAS DE LA SAGA 'STAR WARS'



**¡COLECCIONALAS!**

Lámina de 28 x 36,5 cm.

**SEGUNDA ENTREGA:**

**26 DE ABRIL EN TU KIOSCO**

# ELLE *Living* ELLE

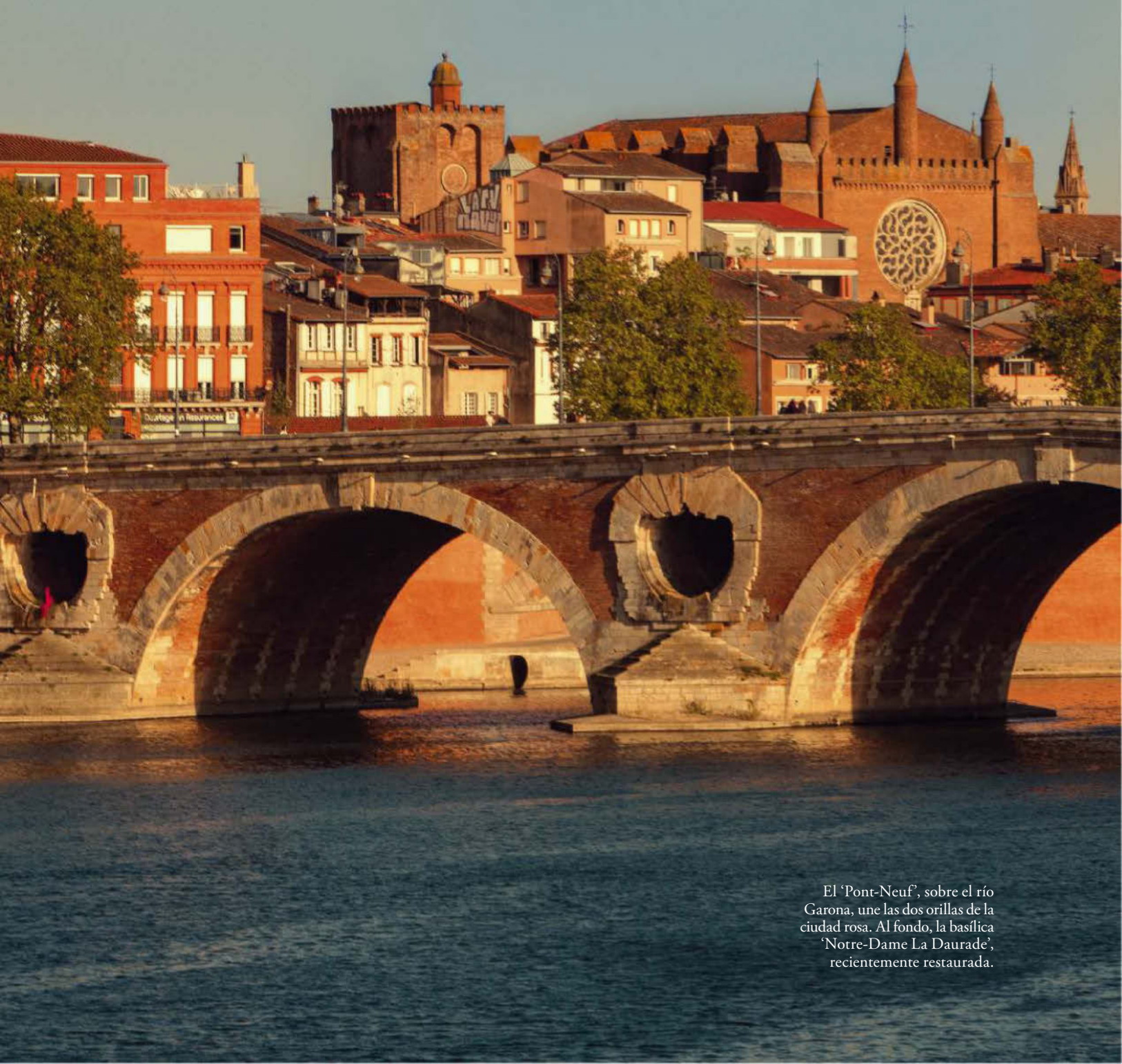
Paseamos por  
la evocadora  
*Toulouse* y  
sus rincones  
llenos de  
*estilo* y te  
proponemos  
*otra manera*  
*de viajar* en  
*clave deluxe.*

FOTO: YANNICK LABROUSSE. IMAGEN DEL MUSEO SAINT-RAYMOND EN TOULOUSE.

# *Toulouse* LA VIE EN ROSE

Con un patrimonio arquitectónico excepcional, una oferta culinaria en plena ebullición, tiendas de artesanía, diseño y gastronomía y una animada vida nocturna, la CAPITAL DE OCCITANIA resulta un destino único en primavera.

POR CRISTINA ALTOZANO. FOTOS: YANNICK LABROUSSE Y PABLO SARABIA



El 'Pont-Neuf', sobre el río Garona, une las dos orillas de la ciudad rosa. Al fondo, la basílica 'Notre-Dame La Daurade', recientemente restaurada.



Galería Saint Jacques, regentada por los arquitectos de interiores Daniel Suduca y Thierry Mérellou, especializada en artes decorativas del siglo XX, con obras de diversos artistas y decoradores célebres ([galerie-saintjacques.com](http://galerie-saintjacques.com)).





1

**E**legante, manejable, acogedora... y animadísima. Así es Toulouse, conocida como la *Ville Rose* por sus edificios de ladrillo de tierra cocida y sus coloridas fachadas. Situada en el suroeste de Francia, con un pasado fascinante por donde pasaron visigodos, romanos y españoles (tras la Guerra Civil), cuenta con un coqueto casco antiguo que conserva un intrincado trazado medieval, imponentes monumentos góticos y hermosos palacetes de los ricos comerciantes del pastel, el valioso tinte azul cuyo monopolio ostentaba la ciudad. La Maison Soclo (soclo.fr) –un coqueto hotel *boutique deluxe* situado en una antigua residencia del siglo XVIII con un agradable jardín secreto con piscina– resulta el cuartel general perfecto para descubrir todos los tesoros de este destino. Se encuentra a poca distancia de la popular *Place du Capitole*, cuajada de cafés y concurridas terrazas. En el número 5 ►



2



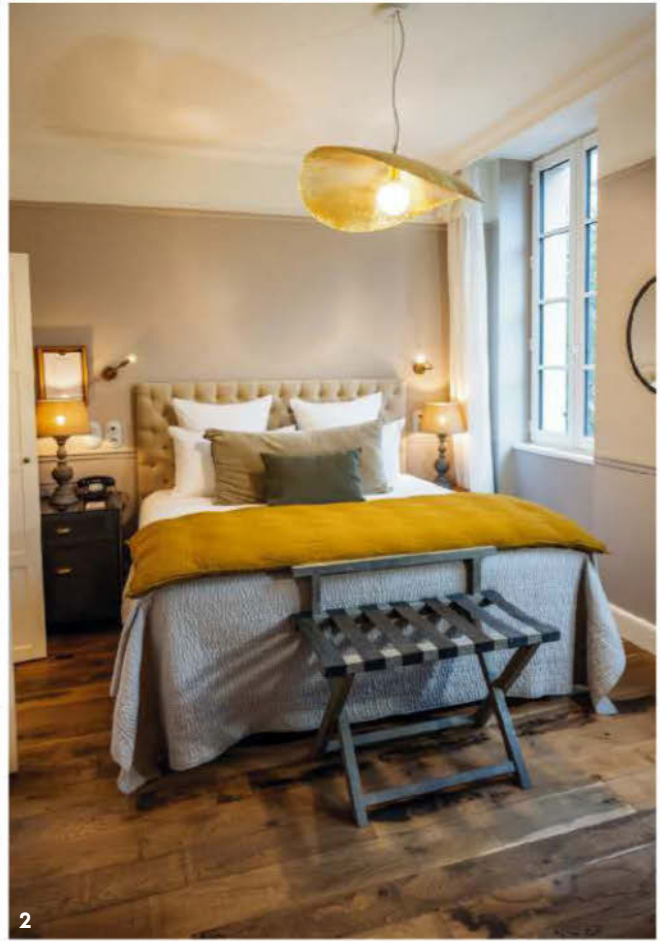
3

1. Rincón del Jardin Royale, el más antiguo de la ciudad, que data del siglo XVIII. 2. 'El Gran Girasol', obra de Fernand Léger, una de las personalidades del parque de esculturas al aire libre del museo de arte contemporáneo Les Abattoirs (lesabattoirs.org). 3. La 'concept store' Trentotto, en la campiña de Toulouse, vende muebles de jardín y todo tipo de ropa y objetos para el hogar (trentotto.fr).



El restaurante gastronómico Michel Sarran, galardonado con una estrella Michelin ([michel-sarran.com](http://michel-sarran.com)).

# Living





## AL ATARDECER, RESULTA UN ESPECTÁCULO OBSERVAR DESDE EL RÍO TEÑIRSE LA CIUDAD CON DISTINTAS VARIACIONES DE TONOS TIERRA

encontrarás Le Bibent ([lebibent.fr](http://lebibent.fr)), una de las *brasseries* más antiguas (abrió sus puertas en 1861) con una llamativa *deco* de estuco estilo Napoleón III y recetas tradicionales de la región, como su excepcional *cassoulet*. Para disfrutar de unas vistas panorámicas, reserva mesa en Ma Biche sur Le Toit ([mabichesurletoit.com](http://mabichesurletoit.com)), el restaurante de cocina moderna con un *twist* asiático, donde ver y dejarse ver, que codirige el biestrellado chef Michel Serran. Tras el festín, dirígete al museo de la Fundación Bemberg ([fondation-bemberg.fr](http://fondation-bemberg.fr)), renovado recientemente por el arquitecto Philippe Pumain. Ubicado en el maravilloso Hôtel d'Assézat —un formidable palacio renacentista en el distinguido barrio de Saint-Étienne—, alberga una valiosa colección privada de mobiliario, artes decorativas y pinturas que abarca desde el siglo XV hasta mediados del XX y presume de obras de maestros como Tiziano, Monet y Gauguin.

Los fans del diseño y la decoración enloquecerán con los tesoros de Maison Makeba, una antigua clínica veterinaria de los años 50 estilo Le Corbusier junto a un bosque donde la propietaria, Alexia, ha creado un concepto audaz, haciendo de su vivienda un *showroom* en el que

todo se vende. Encontrarás ropa de cama Bed and Philosophy, papeles pintados Asteré o lámparas Gervasoni. Si buscas que emerja la niña que llevas dentro (o viajas con pequeños), no puedes perderte La Halle de la Machine ([halledelamachine.fr](http://halledelamachine.fr)), un asombroso hangar a las afueras de la ciudad con una divertida exposición de artefactos locos en movimiento, como un espectacular minotauro de 14 metros, en el que se puede dar un paseo.

Para conocer la historia de Toulouse y sus tesoros de una manera diferente, apúntate a los Gourmet Tours ([toulouse-tourisme.com](http://toulouse-tourisme.com)) que propone el cocinero español Alejandro Javaloyas. En sus rutas gastronómicas, visitarás el mercado Des Carmes y sus alrededores, así como el barrio de Saint-Étienne, mientras escuchas los secretos de la urbe con varias paradas *foodie* y un *showcooking* final para probar las delicias típicas de la cocina occitana. ■

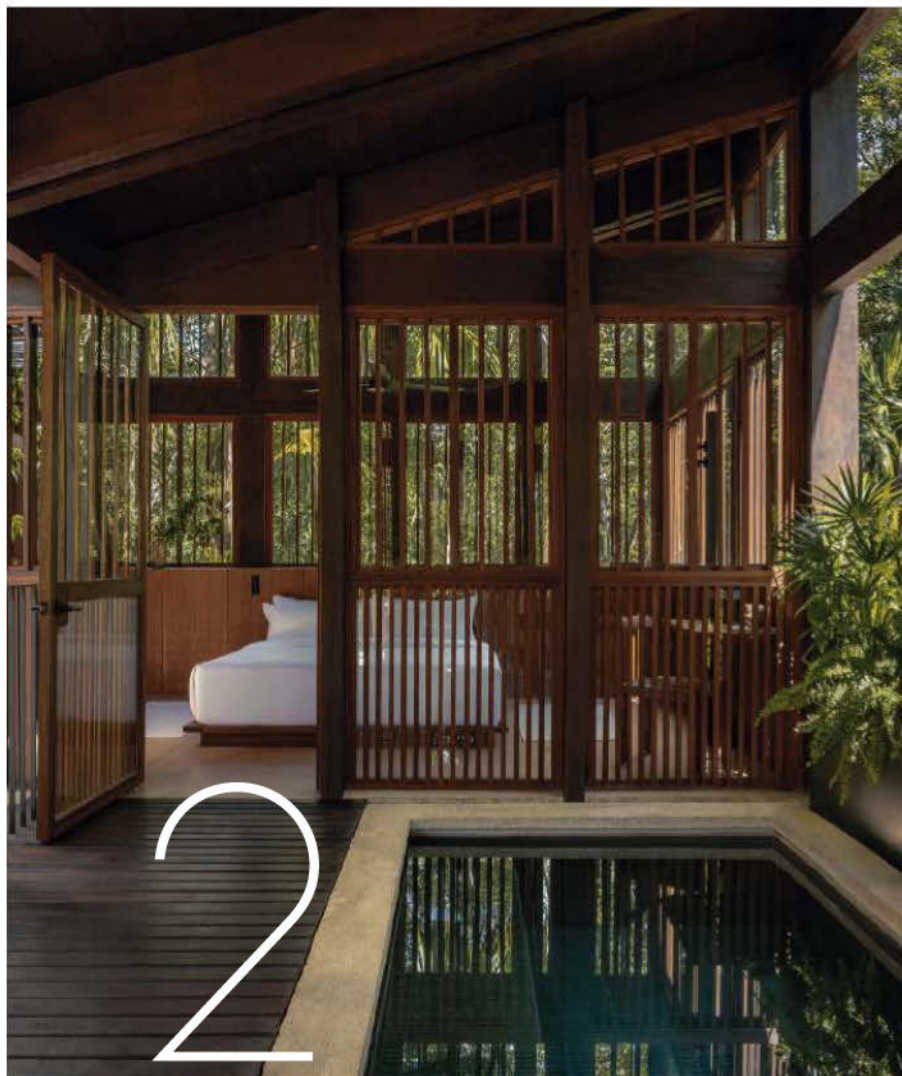
1. Junto al Canal du Midi, en el 'bistró' Les Planeurs, el chef Katsunori Nakanishi ofrece una deliciosa cocina 'veggie' ([lespalneurs.com](http://lespalneurs.com)).
2. Maison Soclo, un coqueto hotel 'boutique' situado en un edificio señorial del siglo XVIII en el casco antiguo.
3. Pegado a la iglesia románica de Saint-Sernin, el museo Saint-Raymond acoge una colección top de esculturas romanas ([saintraymond.toulouse.fr](http://saintraymond.toulouse.fr)).

# RUMBO AL LUJO

Surcar el océano en un yate de diseño, volar en 'jet' privado, alojarte en un paraíso eco o viajar en un tren mítico. Lánzate a SOÑAR por tierra, mar o aire.

POR CRISTINA ALTOZANO





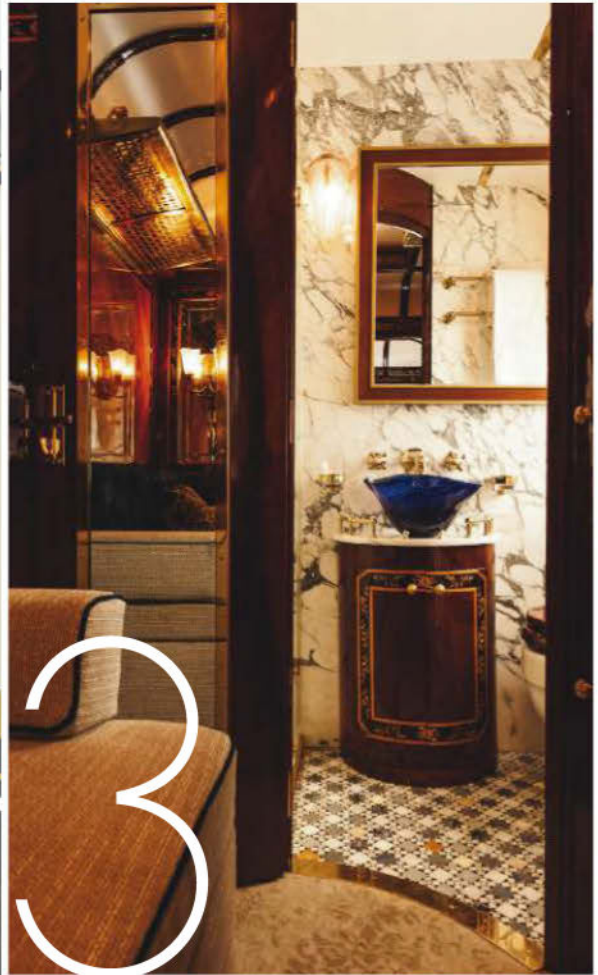
## 1. RIVA 82' DIVA GLAMOUR EN LA COSTA

Presentado en el Cannes Yachting Festival 2023, donde deslumbró por su belleza e innovación, el último 'flybridge' de Ferreri Group aúna funcionalidad, confort y diseño. Ideado por Mauro Micheli y Sergio Beretta –fundadores de la Officina Italiana Design–, junto con el equipo de ingeniería de Ferreri Group, cuenta con amplios y luminosos salones, cocina independiente, cuatro camarotes de invitados con baño privado y dos de tripulación, garaje para un 'tender jet' y un 'beach club' en popa, con dos grandes muros plegables que se transforman en terrazas laterales. Los interiores, típicos de la Riva, están elegantemente decorados con maderas nobles y una acertada combinación en blanco y negro (riva-yacht.com).

## 2. HOTEL BOCA DE AGUA PARA HACERSE ECO

Defensor a ultranza del turismo sostenible, el mexicano Rodrigo Juárez encargó a la arquitecta estrella Frida Escobedo el proyecto de un idílico refugio en Bacalar, en la región de Yucatán, lindando con la frontera de Belice. El resultado es un conjunto de casas en los árboles –para preservar el entorno– construidas con materiales de origen local. Cuenta con dos restaurantes con vistas, piscina en un cenote, 'spa' y una inmensa laguna natural (designhotels.com).





El Venice Simplon-Orient-Express cuenta con camarotes 'deluxe' y un vagón restaurante estilo 'art déco' con 'delicatessen by' Jean Imbert.





# 4



Interior de la cabina de un jet G650 con servicio de 'catering'.

### 3. VENICE SIMPLON-ORIENT-EXPRESS A TODO TREN

A partir de junio y por primera vez en su historia, esta mítica joya sobre raíles conectará París con Portofino, recorriendo la campiña francesa y la Riviera mediterránea. El destino final será el Splendido, A Belmond Hotel, un antiguo convento benedictino asomado a la bahía de Liguria, donde los viajeros se alojarán dos noches. La primera se celebrará una cena de gala en la Terrazza, con un menú a base de productos regionales de la zona elaborado por el aclamado chef galo Jean Imbert, encargado de la oferta gastronómica del itinerario completo. Todo un canto a la 'dolce vita' (belmond.com).

### 4. FLEXJET VUELO A LA CARTA

Esta compañía, líder en aviación privada, permite disfrutar de la exclusividad y del privilegio máximo que no tiene precio: el tiempo. Ofrece servicios 'top' de viajes chárter para llegar a tu destino sin largas esperas ni fastidiosas colas. Con una experiencia a bordo que representa el lujo con mayúsculas, sus servicios incluyen un amplio abanico: vuelos desde terminales privadas, transporte en tierra, reservas de hotel y todo tipo de eventos especiales. La cuidada decoración con asientos de piel, sus cabinas insonorizadas, las amplias ventanas y un servicio culinario exquisito harán que durante todo el trayecto te sientas como en una nube (flexjet.com).



La flota de Flexjet cuenta con Praetor 600, de tamaño medio, y los cotizados Gulfstream G650 de larga distancia.



## EL AÑO DEL TRIUNFO

Una edición más, premiamos el talento femenino en una jornada protagonizada por mujeres excepcionales. Bienvenida a nuestro ELLE WOMEN'S DAY.

Con motivo del Día Internacional de la Mujer y de la mano de Renault, CaixaBank, YSL y Yalea, ELLE reunió el pasado 7 de marzo a un elenco maravilloso de mujeres en El Beatriz de Madrid para celebrar la 4ª edición del ELLE Women's Day. La periodista Cristina Gullón guió la gala, que comenzó con una charla sobre el equilibrio entre Merixtell Batet, ex presidenta del Congreso de los Diputados, y nuestra directora, Benedetta Poletti. Después, Clara Roquet, Elena Anaya e Irene Escolar destacaron el nuevo relato de la mujer en el cine, y, tras ellas, Rozalén puso la banda sonora al certamen. La segunda mesa redonda fue protagonizada por las olímpicas Ana Peleteiro y Amaya Valdemoro, que abor-

daron la maternidad en el deporte. Vía *online*, Nadia Calviño, presidenta del Banco Europeo de Inversiones, enfatizó la importancia de animar a las mujeres a desarrollar su talento. Más tarde, se discutieron temas como activismo femenino y derechos humanos con Nada Al-Ahdal y Almudena Bartayres, y pusimos el foco en nuestro papel en terrenos tradicionalmente masculinos con Beatriz Álvarez, presidenta de la Liga Femenina de fútbol, y las pilotos Cristina Gutiérrez y Elena Gutiérrez.

Una fiesta necesaria en la que Benedetta Poletti subrayó lo crucial de crear una comunidad global y aplaudió el liberador cambio que hemos vivido: «Las mujeres ya no queremos ser perfectas, sólo ser felices. ¡Triunfar!».

1. De izq. a dcha.: la presentadora de la gala Cristina Gullón, Benedetta Poletti, directora de ELLE y directora de Publicaciones de Hearst España, la medallista Teresa Perales, Rosa Vázquez, directora de RRHH DT Madrid CaixaBank, la modelo Águeda López, la diseñadora Juana Martín, Nieves Álvarez, Amaia Romero, la 'top' Valentina Ferrer, la baronesa Francesca Thyssen-Bornemisza, Marta Rivera de la Cruz, consejera de Cultura, Turismo y Deporte de la Comunidad de Madrid, y Beatriz Navarro, directora de Marketing de Renault.



2



3



4



5

6



7



8



9



10



11



13



14



15



12

2. La periodista Cristina Gullón, presentadora de la gala. 3. Rozalén puso la nota musical. 4. Meritxell Batet (en el centro), ex presidenta del Congreso de los Diputados, fue la encargada de inaugurar la jornada en conversación con la directora de ELLE, Benedetta Poletti (izquierda). A la derecha, Cristina Martín Conejero, CEO de Hearst España. 5. La actriz Irene Escolar. 6. Elena Anaya en un momento de su charla. 7. Marta Rivera de la Cruz, consejera de Cultura, Turismo y Deporte de la Comunidad de Madrid, fue la encargada de entregarle el

Premio al Compromiso Social a la coleccionista de arte Francesca Thyssen-Bornemisza. 8. La cantante Amaia Romero, vestida de Paco Rabanne, obtuvo el Premio Carrera Musical. 9. La mesa redonda sobre 'Mujeres y cine' con (de izquierda a derecha) la directora de Proyectos Especiales de ELLE, Paloma Leyra, las actrices Elena Anaya e Irene Escolar y la guionista y directora Clara Roquet. 10. La activista yemení Nada Al-Ahda, embajadora de Unicef y de la iniciativa Do Good, relató cómo logró escapar de un matrimonio concertado a los 11 años e

insistió en que la educación es la clave para que las mujeres eviten estas situaciones tan terribles. 11. El nuevo Renault 'Scénic E-Tech 100% eléctrico' recibió a los asistentes al ELLE Women's Day 2024. 12. Nuestra 'top' Nieves Álvarez, Premio al Emprendimiento por su nueva línea cosmética. 13. Los ELLE Women Awards, justo antes de ser entregados. 14. Los vinos corrieron a cargo de las Bodegas Emilio Moro. 15. La modelo Águeda López entregó el Premio Diseño y Creatividad a la diseñadora de moda Juana Martín.



1. La medallista paralímpica Teresa Perales recibió el Premio Esfuerzo, Resiliencia y Motivación de la mano de Rosa Vázquez, directora de RRHH DT Madrid CaixaBank. 2. Licor 43 sirvió deliciosos carajillos. 3. La escritora y diseñadora Fiona Ferrer Leoni, Inés Pérez Martín, directora de Eventos de Hearst, Blanca Carrillo de Alborno y Nora Rodríguez Recio, directora de Publicidad Digital de Hearst. 4. La humorista Ana Brito. 5. La atleta Ana Peleteiro. 6. Bodegas Emilio Moro se encargó de los vinos.

7. En cada butaca había un díptico con el programa del ELLE Women's Day; en su interior, Yalea incluyó un decálogo muy inspirador. 8. Amaya Ascunce, directora de ELLE.ES, con la presidenta de la Liga Femenina de Fútbol, Beatriz Álvarez. 9. La modelo Lidia Torrent. 10. En los extremos, Rubén Cordero, director de Publicidad de Hearst y María Luisa Ruiz de Velasco, Dirección Comercial de Publicidad de Hearst, junto al equipo de Renault: de izquierda a derecha, Alejandra Delgado, Communication

Manager, Susana Ugidos, Head Of MarCom, y Beatriz Navarro, directora de Marketing. 11. Mar Flores. 12. De izq. a dcha., la exbaloncestista Amaia Valdemoro, la redactora de ELLE Noelia Hermida y Ana Peleteiro. 13. De izq. a dcha., Sonia Santamaría y Julia Fernández, de Artist Publicist, y Fernanda Lascurain, manager de Valentina Ferrer. 14. El capitán del Ejército del Aire Manuel Ángel Cuenca López, una invitada y la piloto Cristina Gutiérrez. 15. Virginia Troconis.



POR GEMMA SEGA. FOTOS: GUILLERMO JIMÉNEZ / ANA RUIZ / PABLO SARABIA

16. Nadia Calviño intervino vía 'online'. 17. El diseñador Modesto Lomba y la Consejera de Cultura, Turismo y Deporte de la Comunidad de Madrid, Marta Rivera de la Cruz. 18. Almudena Cid cerró la jornada. 19. Uno de los momentos más emotivos del evento fue la proyección del vídeo 'El abuso no es amor', de Yves Saint Laurent en colaboración con la Fundación Ana Bella. En él, varias mujeres víctimas de violencia de género explicaron su padecimiento. 20. La modelo argentina Valentina Ferrer. 21. Laura Corsini, fundadora y CEO de Bimani. 22. La 'goodie bag' que se llevaron las asistentes incluía

un ejemplar de ELLE, un neceser de I.C.O.N y varios cosméticos de Green Corner y Benefit. 23. Una de las invitadas con la baronesa Francesca Thyssen-Bornemisza. 24. Cristina Gullón conversando con Almudena Bartayres, COO de Women For Women International. 25. La actriz Lola Dueñas recibió el Premio Talento Interpretativo. 26. La 'youtuber' Bonbon Reich. 27. La estrella de las RRSS Iera Paperlight. 28. Cristina Gutiérrez, campeona del Rally Dakar 2024. 29. La teniente Elena Gutiérrez, primera mujer en pilotar un Eurofighter. 30. La CEO de Hearst España,

Cristina Martín Conejero, con M<sup>a</sup> Eugenia Carballado, diputada Nacional por Madrid. 31. La presentadora Tania Llasera. 32. Las asistentes se llevaron de recuerdo una agenda conmemorativa. 33. La decoración, con adornos florales de Floreale, corrió a cargo de Blanca Carrillo de Albornoz. 34. Una de las invitadas, nuestra directora, Benedetta Poletti, Marta Rivera de la Cruz, Sheila Loewe, directora de la Fundación Loewe, las relaciones públicas Blanca Zurita y Assunta Jiménez Ontiveros, Head of Communications de TBA21. 35. La entrenadora personal Crys Dyaz.

## PONLE COLOR

Que no te engañe su tamaño, son todo potencia, vanguardia y confort. Te presentamos cuatro coches COMPACTOS para aventuras a lo grande.

POR HELENA R. MEDINA



### RENAULT 5 E-TECH 100% ELÉCTRICO LÍDER DEL GRAN CAMBIO

Vanguardia, polivalencia y economicidad caracterizaron al popular Renault 5, nacido en 1972. Ahora, con un enfoque 'retrofuturista', la casa francesa lanza el Renault 5 E-Tech 100% eléctrico, sumando sostenibilidad a este diseño icónico. El nuevo modelo incorpora una gran pantalla táctil multimedia de 10,1" con una interfaz pop y fluida, y, aunque destaca en la ciudad, también está preparado para salir a carretera, con una autonomía de hasta 400 km. Una respuesta comprometida a los retos tecnológicos, sociales y medioambientales que afronta la movilidad hoy.



### VOLKSWAGEN ID.3 GTX CON ESPÍRITU DEPORTIVO

La marca alemana estrena compacto: el ID.3 GTX, un modelo atlético que es el superior de su gama. Lo tienes disponible en dos niveles de potencia: con un nuevo sistema de propulsión de alta eficiencia en la versión 1 de 210 kW (286 CV) y el ID.3 GTX Performance, que ofrece aún más: 240 kW (326 CV), gracias al motor eléctrico más dinámico de todos los presentados hasta la fecha por Volkswagen. Sus asientos ergonómicos, tapizados en materiales sostenibles, subrayan su carácter deportivo. Prepárate para disfrutar de su interior y exterior personalizados y de un equipamiento de serie notablemente ampliado.



### AUDI A3 ALLSTREET UNA PRESENCIA ÚNICA

El nuevo 'crossover' de Audi, el A3 Allstreet, ha sido diseñado para ofrecer una experiencia de conducción similar a la de un SUV, gracias a su mayor altura libre al suelo -3 cm más con respecto al A3 Sportback-, la posición elevada de los asientos y una apariencia todoterreno. Este compacto 'premium' incorpora de serie un alto nivel de seguridad, con un asistente para evitar colisiones y otro de giro y el sistema de advertencia de abandono involuntario de carril. Su exterior llamativo y robusto alberga un interior estilizado y comodísimo, con el que disfrutarás los trayectos largos.



### MINI COOPER 3 PUERTAS VALORES TRADICIONALES

La familia del Grupo BMW crece con el recién llegado MINI Cooper 3 Puertas, en el que los niveles de potencia de sus eficientes motores de gasolina se designan con la letra C para el de 3 cilindros y con la S para el modelo de altas prestaciones de 4 cilindros. Su diseño minimalista, con un interior de líneas limpias, los nuevos materiales y una amplia gama de funciones digitales dan como resultado una experiencia de manejo envolvente. Si eres de las que aprecian las prestaciones clásicas y el sonido característico de un motor de combustión, vas a saber lo que es el amor a primera vista.



## ¡AL FRESCO!

Cocina mediterránea DELUXE, platos nipones con un 'twist', burbujas 'top'... Añade a tu lista 'deli' los mejores 'tips'.

### 1. SA CLASTRA

El restaurante del mítico hotel Castell Son Claret, con el chef Jordi Cantó al frente, estrena estrella Michelin y se convierte en una experiencia *gourmet* imprescindible para exprimir el producto local en platos de todo el mundo (Ctra. Es Capdellà, km 1.7, Mallorca, tel. 971 13 86 20. Precio medio: 120 €).

### 2. ROBATA

Con técnicas tradicionales japonesas e influencias americanas y mediterráneas, la chef Fabiola Liaret diseña una carta con productos diez ideal para compartir en un espacio de atmósfera única (Callejón de Puigcerdà, Madrid, tel. 916 00 69 86. Precio medio: 65 €).

### 3. MAISON AYALA

Pionera en introducir un estilo de vinos más seco con la *chardonnay* como uva emblema, la *maison* de *champagne* Ayala lanza A/18, un *cuvée* excepcional resultado de su *savoir faire* (95 €, ayala-champagne.fr).

PSSST... El esperadísimo restaurante de cocina grecomediterránea GAIA Marbella aterrizó en Puente Romano Beach Resort, el gran referente 'gastro' de la Costa del Sol ([puenteromano.com](http://puenteromano.com)).





Pendientes de la colección 'Dior Délicat', inspirada en la Alta Costura, de Dior.

## «NUESTROS CUERPOS SON NUESTROS JARDINES; NUESTRAS DECISIONES, NUESTROS JARDINEROS»

WILLIAM SHAKESPEARE

### TAURO

21 de abril – 21 de mayo

El mes de tu cumpleaños te va a regalar una sorprendente sensación de calma. La venías buscando desde hace tanto... Tienes la certeza de estar donde debes. Tu vida amorosa también parece iluminada. Atenta al principio que encierra cada final.

### GÉMINIS

22 de mayo – 21 de junio

Todo está sucediendo como se supone que debe hacerlo. Con puntualidad. Pero en cuanto a las relaciones, podrían surgir encuentros un tanto desafiantes. Si estás lidiando con finales, céntrate en lo bueno vivido y despídete de manera amistosa.

### CÁNCER

22 de junio – 22 de julio

Buenas vibraciones en lo que se refiere a tu profesión. Estás de humor para abandonar la cautela y afrontar desafíos que se te presentan. Sin embargo, en el frente interpersonal, no prolongues discusiones poco constructivas y recuerda que nadie es perfecto.

### LEO

23 de julio – 22 de agosto

Tu carga positiva te hace sentir lista para perseguir lo que te hace feliz, aunque eso significa que seas tu única animadora. Asistir a un retiro o a un taller creativo amplificará tu conciencia y te traerá claridad. Se avecinan encuentros apasionantes y altamente estimulantes.

### VIRGO

23 de agosto – 22 de septiembre

Libera tu potencial creativo durante los días de descanso, serán muy productivos. Y explora más allá de lo ya transitado. Necesitas dar más espacio a tu mente, expandir tus ideas y aportar tu marca única. En lo que respecta al amor, párate a observar tus patrones y extrae conclusiones.

### LIBRA

23 de septiembre – 22 de octubre

Las estructuras que has construido meticulosamente a lo largo de los años te han llevado a buen puerto. Durante estas semanas atraerás una abundancia que te hará sentir tranquila y desatará tu generosidad. En tus relaciones de amor y amistad, no des nunca por sentada la simetría.

### CAPRICORNIO

22 de diciembre – 20 de enero

Un encuentro fortuito podría proporcionarte una gran aventura y con el tiempo convertirse en ese lugar cálido y seguro que anhelas. ¡Ábrete a la experiencia! En el lado negativo, las cosas en el trabajo podrían torcerse. ¿La causa de tu frustración? La falta de reciprocidad.

### ACUARIO

21 de enero – 21 de febrero

La búsqueda de la salud y el bienestar será un tema prioritario para ti este mes. Pero asegúrate de no obsesionarte. Con tu entorno más próximo, muéstrate más suave y comparte lo que tienes dentro mientras practicas la escucha activa. En el terreno profesional, establece ciertos límites.

### PISCIS

22 de febrero – 20 de marzo

No pasa nada por elegirte, por dar prioridad a tu paz y libertad personales. Tu imaginación está desbordada y buscarás gente con quien materializar tus brillantes ideas. Haz la maleta porque vas a volar alto literalmente, así que prepárate para sumar sellos a tu pasaporte.

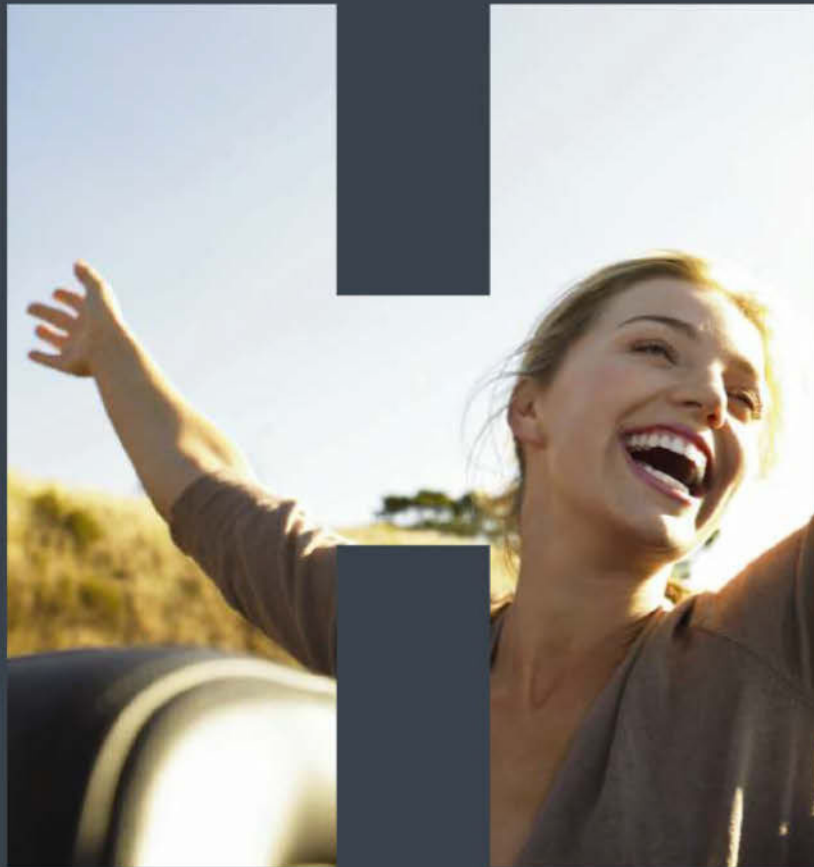
### ARIES

21 de marzo – 20 de abril

Esa capacidad tuya para vivir múltiples realidades al mismo tiempo es un superpoder. Así que abraza lo que te hace diferente y despréndete de esa necesidad de explicarte continuamente. Tu creatividad estará desatada y te empujará a abandonar la 'safe zone'.



# EL PODER DE LA POSITIVIDAD



# HEARST

Creamos las mejores historias y experiencias para informarte, entretenerte,  
emocionarte e inspirarte para que disfrutes más la vida.  
La positividad está en el corazón de todo lo que hacemos en Hearst.

ELLE

COSMOPOLITAN

BAZAAR

Esquire

gourmet  
ELLE

ELLE  
DECORATION

Women'sHealth

RUNNERS

Men'sHealth

Nuevo Estilo  
collection

micasa

DIEZ  
MINUTOS

CAR AND DRIVER

Fotogramas

HEARST AGENCY

HEARST EVENTOS



## XUAN LAN

Creativa, apasionada e incansable, la profesora de YOGA y meditación lanza libro, 'La buena hija vietnamita', en el que nos invita a reflexionar sobre el sentido de la vida. Mientras lo encontramos, seguimos las pistas que ahora nos da.

POR HELENA R. MEDINA

### ¿Qué es el equilibrio para ti?

Un estado 'flow' donde el esfuerzo motivado logra encontrar el disfrute.

**¿Y meditar?** Contemplar, observar, estar presente en silencio sin juzgar.

**Hoy un cuerpo bonito es...** un cuerpo armonioso y saludable.

**Dinos tu secreto para estar radiante.** Mucho amor y el yoga.

**¿Cuál es tu idea de la felicidad?**

Estar bien conmigo y con los demás.

**¿Y de la salud?** La salud es holística, incluye cuerpo, mente y espíritu como una unidad, y considero importante cuidarla de manera preventiva con buenos hábitos cotidianos.

**¿Cómo es la mejor alimentación?**

La natural de temporada, a base de ingredientes y productos frescos.

**¿Qué no falta en tu nevera?**

Bebida vegetal para el café y alcahofas cuando es la temporada.

**¿Y en tu neceser?** Muchas cosas, ¡está lleno! Crema 'antiaging', protector solar, agua micelar, 'body cream', una lima de uñas, bálsamo labial...

**¿Algún capricho confesable?**

Durante un masaje, me gusta que la

terapeuta dedique al menos 10 minutos a los pies, me relaja mucho.

**¿Y vicios?** ¡Pocos! Me gusta dormir por la mañana, soy muy dormilona.

**¿Cuál es tu lema de vida?** Cada día es una nueva oportunidad para llevar adelante una acción positiva.

**Se alcanza el éxito cuando...** el trabajo se cruza con la oportunidad.

**¿Y qué es lo que más te gusta de tu trabajo?** Que tenga sentido.

El yoga ayuda de verdad a la gente y me gusta contribuir a su bienestar.

**¿Qué te queda por hacer?** Una película acerca del yoga, un musical con meditación 8D, un evento semipresencial con holograma o crear un lugar. ¡No sé en qué orden! Me queda mucho.

**¿Qué es lo que más te gusta de las redes sociales?** Poder comunicarme con mi comunidad fácilmente.

**¿Y qué es lo peor de ellas?** La adicción que tienen algunos a mirar la vida de los demás en lugar de vivir la suya.

**¿Qué le dirías a la Xuan Lan de 15 años para prepararla para el futuro?** «Escucha tu corazón y, si no lo entiendes, escucha a los que te quieren».

### ¿Cómo te ves de aquí a diez años?

Haciendo lo mismo con más sabiduría.

**¿Hay alguna pregunta a la que todavía no has encontrado respuesta?**

«¿Puedo ser aún más feliz que ahora?».

**¿Crees en el más allá?** No creo en el paraíso, pero sí en el karma y en una forma de reencarnación.

**¿Y en quién o qué piensas que te reencarnarás tú si se hace realidad?** Me gustaría volver siendo una cantante.

Soy pésima cantando, pero creo que la música tiene un gran poder para transmitir energía y un mensaje positivo. A veces también negativo...

**Elige un superpoder.** De pequeña soñaba con ser Wonder Woman, no sé si por el 'oufit' o los brazaletes, pero hoy le añadiría el poder de volar, como tiene Superman.

**No podrías vivir sin...** Mi pareja.

**¿Cómo es un domingo ideal?** De caminata activa por la naturaleza.

**¿Qué es lo último que te ha enseñado la vida?** A saber decir no. Una forma de sabiduría para renunciar y manifestar «no puedo abarcar todo, no soy capaz o no puedo, no es bueno para mí».

# Conecta emocionalmente con la capital del mundo



**Déjate asesorar por expertos y reserva en el hotel  
NH Collection New York Madison Avenue**



**PAGO EN  
3 MESES\***



**NH COLLECTION**  
NEW YORK • MADISON AVENUE

91 330 72 63  
viajeselcorteingles.es

**VIAJES El Corte Inglés**

\*Pago en 3 meses: Financiación ofrecida por Financiara El Corte Inglés, E.F.C., S.A. y sujeta a su aprobación. Consulta condiciones en Viajes El Corte Inglés. Precios "desde" por persona y estancia en habitación doble, en régimen indicado, válido para nuevas reservas efectuadas entre el 16 y el 31 de enero de 2024, para viajar en determinadas fechas hasta el 30 de junio de 2024. Producto con avión: vuelo en clase turista desde Madrid, tasas aéreas y trasladados. Si encuentras un precio mejor te lo igualamos: consulta condiciones de esta promoción en [www.viajeselcorteingles.es](http://www.viajeselcorteingles.es). Gastos de gestión (16€ internacional por reserva) no incluidos. Consulta condiciones. Plazas limitadas. C.I.C.MA59, HERMOSILLA - 112 - MADRID.



j'adore  
PARFUM D'EAU

DIOR