

VANIDADES

VANIDADES.COM

REALEZA

Los retos de William

QUÉ CAMBIOS SE
AVECINAN EN LA
CORONA INGLESA

NOVELA

"EL ANILLO DE
ESMERALDA"

POR GINA EIJÁN

Rosie Huntington- Whiteley

LAS PRÁCTICAS DE
ORO DE LA TOP
MODEL BRITÁNICA

ÍCONOS

HELMUT NEWTON

EL FOTÓGRAFO
QUE DESAFIÓ
A LA MODA

BELLEZA

GUÍA DE 12 PASOS

ESTRATEGIAS
PARA VERTE Y
SENTIRTE MEJOR

ASTROLOGÍA

UN RITUAL
PARA CADA
SIGNO

Sexy
a cualquier
edad



Sé tu mejor versión
Vivir es increíble®





20

VANIDADES DE LA MODA

Haz de la moda una inversión de estilo, "enriquece" tu look con piezas clave.

24

MODA

Adéntrate en el mundo de la elegancia discreta: descubre las prendas de entretiempo que enamoran.

32

BELLEZA

Comienza el año renovando tu bienestar. Sigue nuestro sencillo plan de 12 pasos.

52

REALEZA

La situación entre el príncipe Harry y la corona sigue tensa, ¿qué impide el anhelado reencuentro?

54

HOLLYWOOD

Con 40, 50 o poco más de 70, estas famosas son la prueba de que la edad es sólo un número.

42

Seguro la has visto, pero ¿la conoces? A sus 37 años, la británica **Rosie Huntington-Whiteley** ha brillado en el mundo del modelaje, la actuación y la belleza. Por eso, la llamada reina del lujo silencioso, quien está casada con Jason Statham desde 2010, tiene mucho qué contar.

EN CADA EDICIÓN

- 6 Showbiz
- 12 Update
- 16 Infraganti
- 18 Arte
- 19 Libros
- 28 Tu estilo
- 30 El look
- 31 Frente al espejo
- 40 Beauty News
- 41 Los expertos
- 78 Cocina
- 89 Vanigrama
- 90 Novela
- 94 Vanidades
- 96 Horóscopos

VANIDADES

DIRECTORA EDITORIAL

Cynthia Leppäniemi
cleppaniemib@televisa.com.mx

Daniella Cepeda Espadín
dcepedae@televisa.com.mx
COORDINADORA EDITORIAL

Beatriz Velasco
beatriz.velasco@editorialtelevisa.com.mx
COORDINADORA DE CONTENIDO DIGITAL

Gabriela Santillán
gabriela.santillan@editorialtelevisa.com.mx
SOCIAL MEDIA

Nancy Gabriela Lazcano Castro
nglazcanoc@editorialtelevisa.com.mx
DIRECTORA DE ARTE

Alexandra Stephanie Lira Ávila
asliraav@televisa.com.mx
DISEÑADORA

Mari Rodríguez Ichaso
CORRESPONSAL EN NUEVA YORK

COLABORADORES

Rosalinda Ballesteros, Mara Patricia Castañeda, Rocío Flores Tapia,
Flores López Fretes, Nonantzin Martínez, Erika Roa, Araly Mendoza,
Saadi Sámano Valencia, Paulina Soto, Elena Talavera

EDITORIAL TELEvisa

Ángel Fuentes
DIRECTOR GENERAL

Lucía Alarcón de Zamacona
DIRECTORA EDITORIAL

María Elena Domínguez Rosales
DIRECTORA COMERCIAL

Mauricio Rodríguez Galindo
DIRECTOR DE MARKETING

Judith Ruiz Gutiérrez
Bibiana Rodríguez Pérez Moreno
Priscila Martínez Solorio
COORDINACIÓN COMERCIAL

Número
telefónico para
venta de suscripciones:
55 9085 9000

Atención a suscriptores:
55 9344 0404

MÉXICO

Distribuidor exclusivo en México:
Distribuidora Intermex S.A. de C.V.,
Lucio Blanco N° 435,
Alcaldía Azcapotzalco,
C.P. 02400, Ciudad de México.
Teléfono: (01 5255) 52-30-95-00

COSTA RICA

Ciamesa, S.A., Uraca 75 mts
Noreste puente Juan Pablo II,
San José de Costa Rica.
Teléfono: (506) 2436-7000

PANAMÁ

Distribuidor Lewis, S.A.,
Calle 2°, Parque Industrial,
Costa del Este, Panamá.
Teléfono: (507) 200-1888



TL Suscripcion.com
Códigos de barras y logos de certificación

© VANIDADES, Marca Registrada. Año 65 N° 1. Fecha de publicación: enero 2025. Revista mensual, editada y publicada por **EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V.**, con domicilio en Av. Santa Fe N° 481, piso 10, Col. Cruz Manca, Alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05349, Ciudad de México, Tel. 55-5261-2000. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas. Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título: en trámite, ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido: en trámite, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en Calle Lucio Blanco N° 435, Col. San Juan Tilihuaca, Alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México. Tel. 55-5230-9500. Distribución en Zona Metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C., con domicilio en calle Guerrero N° 50, Col. Guerrero, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06350, Ciudad de México. Tel. 55-5591-1400. Impresa por: Reproducciones Fotomecánicas S.A., de C.V., con domicilio en calle Durazno N° 1, Col. San José de las Peritas, Xochimilco, C.P. 16010, Ciudad de México. Tel. 55-5334-1750. **EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V.** investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. **EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V.** no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de **EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V.** es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos. **ATENCIÓN A CLIENTES:** a toda la República Mexicana. Tel. 800-REVISTA (7384782). Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido e imágenes de la publicación sin previa autorización de **EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V.**

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
ALL RIGHTS RESERVED.
© Copyright 2025.
ISSN 1665-7519



WWW.TUSUSCRIPCION.COM



El primer mes del año es la oportunidad ideal para hacer algunos cambios en tu casa, en el acomodo de las cosas y hasta para deshacerte de todo lo que no te suma, lo que no necesitas.



Aceites esenciales,
MYS*.

Hoy damos la bienvenida a un nuevo año, a una nueva aventura. Y a la posibilidad real de vivir tantas experiencias de aprendizaje como estemos dispuestas a hacerlo. Las cosas que nos pasan son oportunidades para seguir creciendo y alimentando nuestra mente y espíritu, y qué mejor si las aprovechamos para enriquecer nuestra vida cotidiana y disfrutarla al máximo. Deseamos que en este 2025 sigas acompañándonos y compartiendo tus experiencias con nosotras, y que lo que te aporta *Vanidades* lo traslades a tu vida diaria y lo compartas con las personas que más amas. Sabemos que esta publicación ha sido compañera de muchas y muchos de ustedes desde hace años; que nuestras abuelas han heredado el gusto por esta revista a sus hijas y nietas, y no nos cansaremos de agradecerlo. ¡Y bienvenidas las nuevas generaciones lectoras! Estamos felices de comprobar que cada día se suman más y más de ellas a nuestro club de suscripciones. No dejen de hacerlo, ya que este nuevo año tendremos todavía más sorpresas y experiencias exclusivas para nuestro selecto grupo de suscriptoras. Este 2025 habrá mucho qué celebrar, ¡ya lo verán!

Por lo pronto, comenzamos enero con ideas para renovar tu imagen y tus espacios. Descubre una nueva visión del interiorismo en nuestras páginas de decoración y lleva más serenidad a tu hogar. También, aprovecha lo que el Feng Shui puede aportar para tu paz mental a partir de las estrategias que promueve esta antigua doctrina oriental, en áreas tan importantes como el amor, el dinero y la paz interior.

En belleza traemos para ti ideas para que dejes atrás los kilos extra de las fiestas y logres un inicio de año más ligera; te aseguramos que con los 12 consejos que proponemos vas a darle *reset* a tu organismo y darás pasos firmes hacia tu bienestar. Y en cuanto a moda, inspírate con el estilo de las famosas, y realiza una renovación inteligente de tu clóset con las piezas y *looks* que trascienden las estaciones.

Los personajes que nos acompañan en esta edición también son de inspirar, así que presentamos aquí sus historias para que te sorprendas con ellas. Por supuesto, cocina, lecturas, tips de salud y mucho más para iniciar este 2025 bien informada y actualizada. ¡Bienvenido enero!

Cynthia

 @cynthialeppaniemi

Nuestra portada

Además de disfrutar de su maternidad, Margot Robbie consolida su carrera como actriz. De eso y más hablamos en diciembre.



"Muchas felicidades a la nueva mamá".

-GARDENIA CONTRERAS

**ESTAMOS CONTIGO
EN TODOS NUESTROS
CANALES**



Únete a nuestro WhatsApp

Forma parte del Club Vanidades y recibe contenidos exclusivos. Escanea el código QR.



En contacto

Escanea el código para suscribirte a nuestro boletín informativo y estar al tanto de lo último en realeza, entretenimiento, moda, belleza y más.



Una etapa más

"Tengo 49 y empecé los síntomas de la menopausia a los 45. No todas las mujeres somos iguales, he tenido la suerte de tener un buen ginecólogo que me ha asesorado con probióticos y vitaminas. Vivo agradecida con la vida y los síntomas del climaterio y la menopausia pasan a formar parte de nuestra cotidianidad".

-JAQUELINE

Lectora fiel

"Fue por mi abuelita, que ahora tiene 107 años, que empecé a leer la revista Vanidades. Ella siempre la conseguía. Después, yo la compraba en el quiosco, pero ahora tengo la suscripción y me llega a domicilio".

-MATTY



Vanidades México
7h · 🌐
Felipe VI y la Reina Letizia, retratados por Annie Leibovitz: arte, historia y majestuosidad 🏰
El Banco de España presenta los impresionantes retratos de los Reyes realizados por la icónica fotógrafa Annie Leibovitz. Capturados en el Palacio Real, don Felipe encarna la solemnidad regia mientras doña Letizia deslumbra con un aura de estrella de Hollywood. Estas obras, impresas con técnicas vanguardistas, ya forman parte de la colección histórica de la institución y estarán expuestas hasta el 29 de marzo en La Tiranía de Cronos. 🏰



Retratos reales

"Qué buen trabajo. ¡Cada detalle es majestuoso!".

-AGUIS MARCE



vanidadesmx · Seguir
vanehupp · Audio original

vanidadesmx · 1w
¡Está de regreso! La actriz
886 Me gusta

El regreso de Lohan

"Quedó muy bonita. Es como el ave fénix. Felicidades".

-LETY9079

SHOWBIZ

NUEVA YORK • MIAMI • PARÍS • LONDRES • MADRID

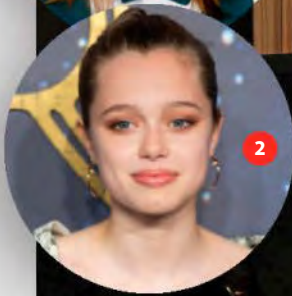
POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO



ANGELINA JOLIE

FELIZMENTE ACOMPAÑADA

Caminando por Soho, vi a Angelina Jolie con su hijo **Knox** y me quedé muy impresionada con el joven de 16 años. Hijo biológico de **Angelina** y Brad Pitt, el chico se parece mucho a ambos, y es poco andrógino. Su hermana gemela **Vivienne** (1), que acaba de debutar como asistente de producción de cine junto a su madre, también estaba con ellos. **Shiloh** (2), de 18 años, la otra hija de ambos, es muy parecida a sus hermanos y también nos ha estado visitando. A Angelina nunca se le ve con amigos, y sus hijos siempre son sus mejores acompañantes.



Lo más cool de Chinatown

Si quieres conocer y cenar en nuestro divertido y pintoresco barrio chino o Chinatown, el lugar de moda es **Phoenix Palace NY**, que, además de sabroso, es bonito. Cher y su joven novio ya lo han visitado, igual que **Justin Timberlake** y **Jessica Biel**, así como Madonna y su hija Lourdes "Lola", a quienes hemos visto a menudo por nuestras calles en los últimos meses, ya que la cantante está encantada de vivir de nuevo en su amada Nueva York.



DUA LIPA

Qué joyería tan importante

Sí, de nuevo se usa muchísimo la llamada “joyería de fantasía importante” o *statement jewelry*: aretes grandes y colgantes, cadenas y collares llamativos, o gargantillas impactantes... Marcas como Alessandra Rich o **Rabanne** la han lanzado de nuevo, y **Hailey Bieber, Paris Hilton** y **Dua Lipa** las adoran.

Collar,
RABANNE*

“Me gusta tanto la joyería de fantasía que duermo con todas mis cadenas. ¡Mis *fans* me conocen y continuamente me regalan muchas piezas nuevas!”.

—Dua Lipa

Siempre de moda...

El muy estilo *club* privado y *supertrendy* restaurante **Casa Tua** (que, por cierto, es la locura en Miami y aquí está abierto al público en general) fue inaugurado en el hotel The Surrey, y todo el contingente de amigos íntimos de **Valentino Garavani (1)**, como **Carlos Souza (2)**, **Naty Abascal (3)**, Giancarlo Giammetti y Charlene Shorto lo visitaron tan pronto aterrizaron en Manhattan. ¿Y Valentino? Pues ya es muy mayor y apenas hace viajes largos, así que esta vez no los acompañó.



RALPH LAUREN

Más grande que nunca

Las marcas **Ralph Lauren** y Polo son más codiciadas e importantes que nunca. Curiosamente, los europeos y los asiáticos (¡de todas las edades!) son sus mayores compradores. Conseguir reservaciones en su restaurante **Polo Bar**, muy estilo londinense y en un elegante sótano de la calle 55, es casi milagroso. Continuamente vemos ahí al príncipe Harry, Nacho Figueras, **Gwyneth Paltrow**, **Katie Holmes**, Blake Lively y Reese Witherspoon.



Un sitio espectacular

Mientras que la tienda original de Louis Vuitton está en remodelación, cubierta de enormes baúles con las iniciales LV, la firma ha abierto una dramática y espectacular tienda temporal al cruzar la calle, justo al lado de Tiffany & Co., en la calle 57. Y allí está el ya-súper-de-moda **Le Café Louis Vuitton**, donde los dulces están adornados con un logo LV comestible, y hay una divina chocolatería. Al *opening* fue el *tout* Nueva York, incluidos Martha Stewart, la diva más guapa y popular del momento, con 83 años; Al Pacino, **Nicky Hilton** y su madre Kathy Hilton, Karlie Kloss, Natalie Portman, Katie Holmes, Marc Jacobs y muchos más.

MIAMI

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO



ADRIANA LIMA

COMPARTIMOS SU SECRETO

Uno de los restaurantes favoritos de **Adriana Lima** es el premiado **Mandolin Aegean Bistro**, con exquisita cocina griega y turca, y un ambiente encantador. Lo encuentras en el Miami Design District y ahí disfrutarás de sus muy sanos y frescos pescados a la parrilla con aceite de oliva, y platos veganos, también es muy popular su cremoso *moussaka*, que adora otra gran modelo: Gisele Bündchen. ¡Todo un clásico de Miami!



RAFA NADAL

En lo más *chic*

Si vives en uno de los fabulosos apartamentos de **Armani/Casa**, entonces posees uno de los pisos más *chic* y codiciados del mundo. Todo lo que toca Armani es símbolo de exquisitez, y, pronto, a unas dos horas de Miami, en Pompano Beach, estarán listas las nuevas torres Residences Armani/Casa. En Miami Beach, las residencias de la firma en Sunny Isles son un éxito y se rumora que Rafa Nadal es dueño de varias unidades.



Y hablando de famosos...

En una ciudad en la que comer fuera de casa es casi "una experiencia religiosa", todos están encantados con **Andrés Carne de Res**, el divertido y superfamoso restaurante colombiano inaugurado en Lincoln Road, en Miami Beach. Con música y un gran ambiente, me cuentan que el cantante Carlos Vives lo ha visitado, además de **Shakira**, Andy García, los Estefan y los que conocen el original en Bogotá. ¡Una buena adición al mundo *gourmet* de Miami!

PARÍS LONDRES

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO



PANADERÍA DE ENSUEÑO

Seguimos comentando que **Le Comptoir Ritz**, del hotel Ritz de París, ya es la pastelería de moda en la ciudad. Y su *croissant*, alargado y muy diferente, parece un churro español, el cual viene en un estuche de cartón muy elegante.

El premiado chef François Perret empezó el negocio como una novedosa posibilidad y se ha convertido en un lugar muy popular en la Rue Cambon, frente a la *boutique* de Chanel, donde famosas parisinas, como la primera dama **Brigitte Macron**, adoran sus creaciones. Tienes que probarlas.



LONDRES

¡Bravo por Kate!

La princesa de Gales cada día se incorpora más a su labor pública para apoyar a la corona, pero me cuentan amigos de la familia real que el príncipe William no quiere verla "haciendo demasiado" y se preocupa mucho por ella. Los grandes problemas de salud de sus seres queridos lo han afectado muchísimo, e incluso ha perdido peso "y se ha sentido muy agobiado y deprimido".



LONDRES

Lady Gaga se autopromociona

La intérprete ama visitar la ciudad y me contaron que después de almorzar en la excelente **Brasserie of Light**, visitó una tienda departamental donde compró infinidad de productos de su propia línea de belleza **Haus Labs by Lady Gaga** (¡que me encanta!). Gaga dijo que se los "iba a regalar a una amiga".



¿Quién pagará esos precios?

El nuevo, gigantesco y ultralujoso Hotel Louis Vuitton abrirá en 2026 en los Campos Elíseos, y se comenta que será el más caro del mundo, pues sus habitaciones llegarán a costar 10 mil dólares y sus *suites* alcanzarán los 100 mil dólares por noche. El hotel está situado en un histórico edificio Art Nouveau que está siendo restaurado, y Nicolas Ghesquière, diseñador de la firma, ha contribuido mucho en la creación.



MARÍA PEDRAZA

PLANEA TENER HIJOS

María cosechó un éxito más tras su aparición en la miniserie *Asalto al banco central*. Además, la madrileña ha vuelto a creer en el amor gracias al actor Jason Fernández, con quien sale hace un año. Desde que nació su sobrina (hija de su hermana Celia y del actor Miguel Herrán), ha confesado que en el futuro sí le gustaría ser mamá, pero por ahora sólo se enfoca en su trabajo. ¿Será que este año nos dé la sorpresa?

“Ser madre es muy sacrificado, pero en algún momento de mi vida sí me gustaría serlo”.

—María Pedraza



Todos con Valencia

Hace poco más de dos meses ocurrió la tragedia en Valencia. Las fuertes lluvias desbordaron los ríos y destruyeron alrededor de 530 kilómetros cuadrados, además de terminar con la vida de cientos de personas. Todo el país se ha volcado en ayudar e incluso famosos como Miguel Ángel Silvestre, Aitana, **Rosalía** y Mar Flores han acudido a la zona para ayudar a limpiar y repartir comida. Aún continúan las labores de reestructuración y, si quieres ayudar, puedes hacerlo a través de www.caritas.es

LORENZO CAPRILE

En honor a la moda

Hay una nueva exposición dedicada al reconocido modista español **Lorenzo Caprile**, quien se hizo famoso por sus diseños de alta costura para la realeza, las novias y el mundo del

cine. La exhibición *Caprile*

Lorenzo se distribuye en cinco plantas: cine, arte barroco, cultura italiana, época del romanticismo y modistas.

Podrás ver piezas como el vestido que llevó

Penélope Cruz en la película *Manolete* o el ajuar de novia que lució **Margot Robbie** en *El lobo de Wall Street*.

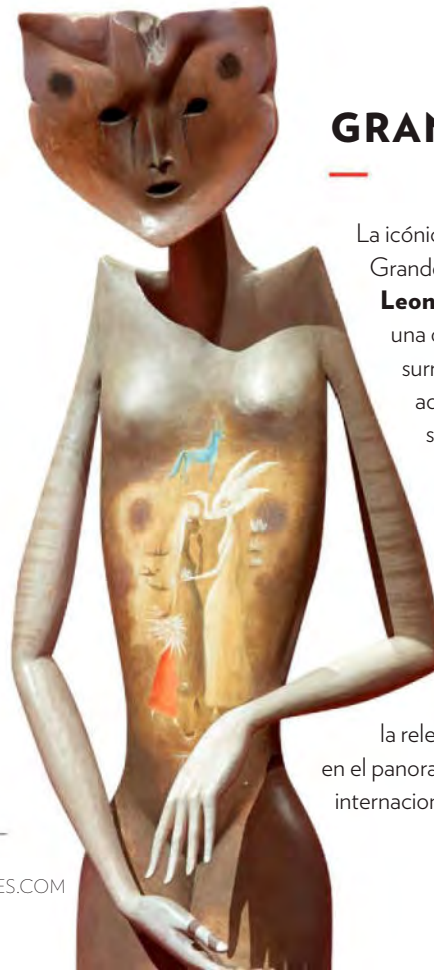
¿Dónde? Sala Canal de Isabel II, en Calle Santa Engracia, 125. ¿Cuándo? Hasta el 30 de marzo.





NUEVO HOTSPOT

Antes de la renovación de su icónica tienda en la Quinta Avenida, **Louis Vuitton** presenta un espacio temporal que fusiona moda, arte y gastronomía. Con un diseño impresionante y propuestas culinarias innovadoras, la *maison* francesa invita a sumergirse en su universo en 57th Street NYC.



GRAN DAMA

La icónica escultura “La Grande Dame”, de **Leonora Carrington**, una obra maestra del surrealismo, ha sido adquirida en una subasta de Sotheby’s por la extraordinaria suma de poco más de 11 millones de dólares. Esta obra, que representa la figura femenina con un poderoso simbolismo, reafirma la relevancia de Carrington en el panorama artístico internacional.



Bolso Ribbon,
**TIFFANY
& CO***.

UPDATE

CON MOÑOS

El icónico motivo de las cintas, característico del virtuoso joyero Jean Schlumberger, cobra vida en una nueva colección de bolsos de **Tiffany & Co.** Cada pieza es como una obra de arte, ya que se encuentra confeccionada con materiales de la más alta calidad.



BELLEZA “HAUTE COUTURE”

¿Quieres vivir una experiencia de belleza a la medida? **Chanel** abrió **Maison de Beauté en Passy**, París. El espacio de 180 m2, distribuidos en tres plantas, ofrece servicios personalizados, desde clases magistrales de maquillaje hasta asesoramiento en fragancias.



DE VIVA VOZ

Gracias a los avances tecnológicos es posible escuchar la voz de **Ricardo III**, poco más de 500 años después de su muerte. Considerado el último rey de la Casa de York, el monarca reinó brevemente. Ahora, el avatar de su cabeza y su voz se exhiben en el Teatro Real de York, Inglaterra.



TODOS LOS CAMINOS...

Roma experimentará una transformación significativa para celebrar el Año Jubilar 2025. Este proyecto contempla la peatonalización de la **Piazza Pia**, que unirá el Castel S. Angelo con Via della Conciliazione y la Plaza de San Pedro, lo que facilitará el acceso a los principales puntos de interés religioso y cultural de la ciudad.



EL LOUVRE A LA MODA

El Louvre, símbolo del arte clásico, abre sus puertas al diseño contemporáneo. Del 24 de enero al 21 de julio de 2025 habrá una muestra que explorará la influencia histórica que las piezas del museo han tenido en destacados diseñadores de moda. Se presentarán alrededor de 65 conjuntos y 30 accesorios de renombradas marcas, como **Chanel, Dolce & Gabbana** y **Yohji Yamamoto**.

¿PERFUMES CON IA?

Al explorar el lado emocional, la inteligencia artificial permite a los perfumistas crear composiciones olfativas más complejas y sofisticadas, abriendo nuevas fronteras en la creación de fragancias. **NotCo, Symrise, Givaudan** y **Creaciones Iguazú**, entre otras empresas, están a la vanguardia de esta tendencia.



FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.



MARA PATRICIA
CASTAÑEDA

Coordinadora de Televisa
Espectáculos, periodista
y conductora
www.marapatricia.com

Invitada sorpresa

Laura Pausini le cantó *Happy birthday* a Sophia Loren en su cumpleaños 90.



FOTOGRAFÍA: GETTY IMAGES

Qué grato fue ver las publicaciones y los videos de mi queridísima Laura Pausini, cantando para una de las máximas figuras del cine mundial: Sophia Loren. Interpretó el tema de celebración en inglés y en italiano, y la sorprendió con una melodía de gran significado para el icono del cine italiano: “Io Si”, de la cinta *La vida por delante*, de 2020, dirigida por Edoardo Ponti, su hijo.

Fue en Roma donde las divas se reunieron para celebrar nueve décadas de existencia de Loren y, evidentemente, su trascendencia en el cine del orbe. Y así vimos felices a dos amigas, dos compatriotas, dos seres admirables.

No he tenido la fortuna de conocer a la máxima figura Sophia Loren, pero a la encantadora Laura Pausini, sí. Desde su llegada a México la he entrevistado, hemos platicado fuera de cámaras y hasta intercambiamos móviles en su momento.

Recuerdo que Laura, en ese tiempo, estaba relacionada sentimentalmente con Alfredo Cerruti,

con quien llevaba 10 años de relación, no sólo amorosa, sino también laboral. La recuerdo muy enamorada, pero también muy desilusionada con su rompimiento. No me puedo imaginar abrir la puerta de tu casa y encontrar a tu amor en brazos de otra mujer. La cantante y compositora que celebró ya 30 años de exitosa carrera me dijo que tomó terapia, que su autoestima se había dañado y que, incluso, había perdido un poco de su dulzura.

En pláticas, me contaba que siempre se sintió fea, que su hermana era preciosa, pero que ella sentía que tenía sobrepeso, que sus dientes no eran los más bonitos, y le dije que ella se percibía de otra manera en el espejo, y que quienes la conocíamos siempre pensamos que es una mujer bella.

Cuando estuvo en México para *La Voz* compró varios diseños mexicanos y hasta recibió *hate* de todo mundo porque dijeron que parecía mesera de Sanborn's, pero Laura es tan linda que fue a conocer la usanza del personal del restaurante, y no se ofendió para nada, estaba feliz con su ropa. Es, de verdad, una mujer fascinante y maravillosa.

PREMIADA POR LA VIDA Y SUS DONES

Hoy, Laura Pausini está felizmente casada con Paolo Carta, y hace casi 12 años recibieron a Paola, su primogénita. Llevan alrededor de 20 años juntos. Así que recuerden: siempre hay esperanza para el amor.

¡Nos leemos en la próxima, mis queridas mujeres *Vanidades*!



INFRAGANTI

“ME DEJARON PLANTADO”

¿Qué pasó con **Mark Wahlberg**? Aunque lo vemos descansando y esperando, el incansable actor ha encontrado en su más reciente proyecto, *Play Dirty*, un papel que promete elevar su carrera. Este *thriller* de acción, que comenzó a rodarse en marzo, marca un nuevo hito en la filmografía del Wahlberg.

¿Se tatuó?

El príncipe Harry protagonizó un video promocional para los Juegos Invictus. Grabado en un famoso estudio de tatuajes neoyorquino, junto al cantante Jelly Roll, el duque de Sussex participó en un divertido *sketch* en el que simula hacerse un tatuaje en el cuello. ¿Habría encontrado gracia en esta ocurrencia la reina Isabel II?

“EN REMODELACIÓN”

Además de porte para modelar, **Claudia Schiffer** tiene buen ojo para el detalle y un profundo aprecio por la belleza. Así ha creado una línea de productos para el hogar que refleja su estilo de vida sofisticado. En su gusto por decorar, es común verla comprando artículos para casa.





LA CULPA ES DE WILLIAM

Un video que se ha vuelto viral en redes sociales muestra el lado más humano del **príncipe William**. Durante una visita a la Universidad de Ulster (Irlanda del Norte), el futuro rey accedió a grabar un mensaje para una estudiante que se había quedado atrapada entre la multitud.



FLORIDO AGRADECIMIENTO

La próxima primavera, Madrid estrenará un jardín de tulipanes, regalo de **la princesa Amalia** de los Países Bajos. La Casa Real Neerlandesa anunció que la heredera al trono quiso expresar su agradecimiento a la capital española por brindarle un refugio seguro durante un periodo desafiante, tras las amenazas que recibió en su país.



“ERES MI AMIGO FIEL”

Selma Blair, quien fue diagnosticada con esclerosis múltiple en 2018, encontró en su perro de servicio, Scout, un compañero invaluable. Blair ha aprovechado los reflectores para visibilizar la EM, compartiendo su experiencia en el documental *Introducing, Selma Blair* y en su libro de memorias *Mean Baby*. Además, co-creó una línea de maquillaje diseñada para personas con dificultades motoras: Guide Beauty.

MIRADA ICÓNICA

Inspiración para los amantes de la moda, Irving Penn es reconocido por capturar la belleza efímera y su dedicación al arte fotográfico.

POR BEATRIZ VELASCO

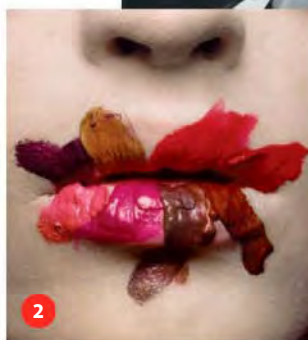
“Una buena fotografía es aquella que comunica un hecho, toca el corazón y deja al espectador como una persona cambiada por haberla visto”, llegó a comentar Irving Penn. El fotógrafo estadounidense tenía una habilidad única para establecer una conexión íntima con sus sujetos, lo que se reflejaba en la profundidad de sus retratos. Al utilizar fondos neutros y una iluminación precisa, eliminaba cualquier distracción y centraba la atención en la esencia del individuo.

Nacido en 1917 y fallecido en 2009, Penn es considerado uno de los artistas más influyentes del siglo XX. Su legado se caracteriza por una fusión innovadora entre la fotografía comercial y el arte, estableciendo nuevos estándares en la representación visual a través de su visión minimalista y meticulosa.

Un recorrido por poco más de 160 fotografías invita al espectador a sumergirse en su universo creativo. Desde las elegantes y sofisticadas imágenes de moda que lo catapultaron a la fama hasta sus conmovedores retratos y sus estudios de la naturaleza, la exposición ofrece una experiencia visual inigualable.

Sin embargo, Irving no perdía de vista las restricciones de su labor: “Soy sorprendentemente limitado, y he aprendido a no ir más allá de mis capacidades. Algunas veces he intentado salirme un poco de lo que hago y he fracasado”. A pesar de sus trabas e inseguridades, Penn desarrolló una profunda conexión con sus sujetos. Una vez que encontraba una temática que lo cautivaba, se entregaba a ella por completo.

La exposición ha superado todas las expectativas, recibiendo elogios del público. Los visitantes han calificado la muestra como ‘brutal’ y ‘extraordinaria’, destacando su capacidad para sorprender y emocionar.



1. Irving Penn **Woman in Chicken Hat** (Lisa Fonssagrives-Penn), New York, 1949 © The Irving Penn Foundation

2. Irving Penn **Mouth (for L'Oréal)**, New York, 1986 © The Irving Penn Foundation

3. Irving Penn **Rochas Mermaid Dress** (Lisa Fonssagrives-Penn), París, 1950 © Condé Nast



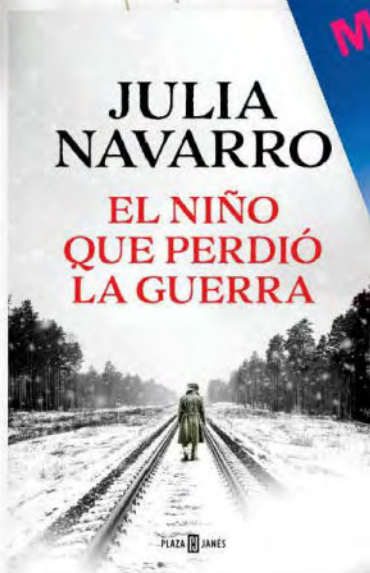
El legado de Irving Penn en el retrato es significativo no sólo por su técnica, sino también por su visión artística.

La exposición titulada *Irving Penn: Centennial* representa una celebración del legado del fotógrafo estadounidense. Organizada por The Metropolitan Museum of Art de Nueva York, en colaboración con la Fundación Irving Penn, esta muestra es la primera retrospectiva completa del artista realizada en España y estará abierta en el Centro MOP del Muelle de Batería, en la zona A Coruña, hasta mayo.

FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA CENTRO MOP

LIBROS

POR CYNTHIA LEPPÄNIEMI



En el libro **Diario de una bordadora** (Lumen), de **Srta. Lylo**, encontrarás una inspiradora historia sobre cómo el bordado puede enmendar, reparar y construir una vida. Hasta los 35 años, la vida de la narradora transcurrió como un punto hilván. Pero al decidir ser madre, comenzó un vía crucis de ilusiones, soledad y culpa que transitó hasta encontrar en el bastidor una inesperada salida. Hoy, Srta. Lylo teje su historia de aprendizaje y búsqueda de identidad, entretejiendo su relato con el de otras mujeres, como Jane Austen o Louise Bourgeois, cuyas trayectorias también fueron atravesadas por la aguja. Una emotiva narración llena de delicadeza y ternura.

El libro agenda de **Tania Karam, 2025 Líder Clariconectado** (Aguilar), será una útil herramienta en este nuevo año. En ella podrás organizarte, enfocarte y crear tu visión. Si no tienes claras tus metas y prioridades, no las verás materializarse. Y eso lo tiene muy claro Tania, economista, maestra espiritual y conferencista internacional. Para ella, el mundo espiritual sólo puede ayudarte con lo que pides claramente, de ahí que uno de los secretos de la prosperidad comienza con dejarte ayudar. Esta agenda podrá auxiliarte en tus momentos de duda, para que escuches a tu intuición, actúes con confianza y sigas creciendo.

Y otra agenda que también nos gusta mucho es la de nuestro querido **César Lozano**, conferencista internacional y *life coach* certificado, **Por el placer de vivir 2025** (Aguilar). Titulada Gratitude, en esta agenda podrás enfocar tu energía en uno de los sentimientos más nobles: la gratitud. Agradecer porque tenemos trabajo, por una familia que nos llena de amor, ¡por estar vivos! Y también, agradecer la compañía en momentos difíciles, la emoción de un nuevo comienzo o las ventanas que se abren para que entre la luz cuando parece que

todo será más difícil o se cierran algunas puertas. En estas páginas, César te invita a valorar juntos el tiempo, organizar tus proyectos y escribir las tantas cosas que tienes por agradecer.

Un revés inesperado (Suma de Letras),

de **Liane Moriarty**, es una novela deliciosamente oscura sobre matrimonios, hermanos, secretos y cómo, a veces, la gente que más queremos es la que nos puede hacer más daño. Los Delaney son una familia envidiable, con cuatro hijos al parecer exitosos. Pero cuando Joy Delaney desaparece, y la policía interroga a su esposo, Stan, sus hijos comienzan a contemplar el matrimonio de sus padres y su historia familiar con nuevos, y aterrorizados, ojos. Dos de ellos creen que Stan es inocente, los otros dos... no están tan seguros.

Otra novela para disfrutar el inicio de año es **El niño que perdió la guerra** (Plaza & Janés), de **Julia Navarro**. En Madrid, durante el invierno de 1938, Clotilde asiste a los últimos meses de la Guerra Civil. Su marido, militante comunista que trabaja para los rusos, decide enviar a Moscú a su hijo Pablo, de tan solo cinco años, en contra de su voluntad. Pablo llega a Moscú en la primavera de 1939. El niño crece entre el recuerdo tenue de su madre, y el cariño de Anya, que lo acoge como propio, y le transmite su amor por la música, la literatura y sus deseos de libertad.





- 1 Saco sastre, **BIMBA Y LOLA**.*
- 2 Vestido, **MIU MIU**.*
- 3 Collar, **CHANEL**.*
- 4 Bolso Lady Dior My ABCDior, **DIOR**.*
- 5 Gafas de sol, **SWAROVSKI**.
- 6 Bailarinas, **PRADA**.*
- 7 Pulsera, TorsaDior, **DIOR**.*



Renovación inteligente

Descubre las piezas y looks que trascienden las estaciones. Cómpralos en rebajas y llévalos la siguiente temporada.

POR PAULINA SOTO



Ermanno
Scervino

Max Mara

Maxipantalones

Son los grandes protagonistas. Para un look equilibrado úsalos con cintura ceñida y corte amplio. Opta por tejidos ligeros, combínalos con tacones bajos, flats y sandalias para un estilo refinado, o con tenis para verte más relajada.

Sport & flow

Las sudaderas, joggers y chamarras con un toque deportivo son una excelente inversión. Mézclalas con prendas cómodas si quieres un toque urbano.

Chanel

Lacoste



Fendi

Dior

Suéter suave

De *cashmere* fino, lana merino y algodón, es perfecto para llevarlo en climas de transición y durante las noches frescas del verano. Póntelo con *jeans*, faldas, vestidos y *shorts*.

Camisa con estilo masculino

Elige entre la clásica blanca o la de colores pasteles. Las de corte largo y estructurado son ideales para lucirlas como vestidos cortos sobre un bikini o con *jeans*.



Dior



Prada

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.



Blazer oversize

Este tipo de saco evoluciona y se adapta a cualquier estación. Es ideal con vestidos, faldas y *shorts*, y durante el verano sobre *bralettes*. Búscalo en tonos pasteles y neutros.

Vestido midi

En tonos pastel y estampados románticos es un *must*. Los diseños fluidos y delicados se adaptan perfectamente al verano con sandalias de todo tipo, desde las minimalistas hasta las bohemias.



M O D A

IZQUIERDA

Vestido, **DOUTHEIL**.
Aretes, **LUSOFIE**.
Brazaletes, **ZARA**.

DERECHA

Vestido, **DOUTHEIL**.
Aretes, **ZARA**.

NEUTROS Y CLÁSICOS

Blanco, negro y crudo. Estos tonos se llevan muy bien en *looks* semiformales y formales. Con accesorios grandes lograrás un resultado con mucho estilo.

POR CYNTHIA LEPPÄNIEMI



Vestido, **DOUTHEIL**.
Aretes, **LUSOFIE**.
Brazaletes, **ZARA**.

FOTOGRAFÍA SILKE AN MEY
MODELOS RAMONA MENZEN Y LUISA KÖHLER
PEINADO Y MAQUILLAJE SARAH MAGDALENA KREUTER
CONTACTO SILKEANMEY@GMAIL.COM
MARC JUAN COMUNICACIÓN FASHION AGENCY

IZQUIERDA

Chaleco y
pantalones, **ZARA**.
Cinturón, **HESA**
DESIGN.

DERECHA

Trenchcoat, **COS**.
Top y pantalones,
NA-KD.
Zapatos, **CINQUE**.
Aretes, **OHH LUILU**.



FOTOGRAFÍAS: SILKE AN MEY.

M O D A

DERECHA

Abrigo, **MASSIMO DUTTI**.
Aretes, **TIFFANY & CO**.
Botas para lluvia, **HUNTER**.



ABAJO

Vestido, **NA-KD**.
Aretes, **OHH LUILU**.



DERECHA

Trenchcoat, **COS**.
Chaleco y pantalones, **ZARA**.
Cinturón y bolso, **HESA DESIGN**.





CONTRASTE VISUAL

La combinación de vestidos cortos con botas altas es una de las tendencias más elegantes y versátiles de la temporada.

POR BEATRIZ VELASCO



TU ESTILO



Vestido de punto,
BIMBA Y LOLA*.

Polvo Compacto
Go-Clutch,
VALENTINO*.



Argolla de oro,
BIZZARRO*.

Perfume
Perfect Elixir,
**MARC
JACOBS,**
\$3,950.



Máscara
para pestañas,
AVON,
\$161.99.



Corrector
minimalist,
MINISO,
\$129.90.



Botas
hebilla,
FLEXI,
\$2,199.



Blazer,
**PURIFICACIÓN
GARCÍA***.



TOMA NOTA

- 1. PALETA NEUTRA:** Por armonía usa la misma gama de tonos entre el vestido y las botas.
- 2. CINTURONES ELEGANTES:** Hazlo para definir la cintura y añadir un toque chic.
- 3. BOTAS MOSQUETERAS:** Son perfectas para crear un efecto alargado y glamuroso.
- 4. MEDIAS DEL MISMO COLOR:** Ideal para crear una continuidad visual.

EL LOOK

Abrigo,
**GIAMBATTISTA
VALLI***.

Jersey,
BENETTON*.

Perfume
recargable,
CHANEL,
\$3,650.

Minifalda,
H&M,
\$1,799.

Anillo con
diamantes,
PANDORA*.

Artes,
**BOTTEGA
VENETA***.

Rubores,
BENEFIT,
\$690.

PASADO PERFECTO

Con un estilo atemporal y sofisticado, Olivia Palermo ha sabido reinterpretar los códigos de moda de los años 70, en un look con mucho futuro.

Labial,
AVON,
\$131.99.

Zapato,
VALENTINO*.

Bolso,
COACH*.

Reloj,
SWAROVSKI*.



- 1 En 2014 combinó un clásico atuendo negro y zapatos de tacón.
- 2 Usó un vestido largo con un detalle floral a la cintura en 2017.
- 3 En una actitud reveladora, con un minivestido con cauda rosa en 2022.
- 4 En 2024, radiante, en un escotado diseño con transparencias.

FLORENCE PUGH

EN PROCESO

La actriz británica ha mostrado una evolución notable en su estilo de vestir, destacándose por su audacia y versatilidad en la alfombra roja y en eventos de moda. Al inicio de su carrera, su estilo era más sencillo y clásico, con vestidos de líneas elegantes y tonos neutros. A medida que ganó notoriedad, empezó a experimentar con *outfits* más atrevidos, colores vibrantes y cortes inesperados. A partir de 2019, cuando protagonizó películas como *Midsommar* y *Little Women*, Florence empezó a llamar la atención por su elección de prendas de alta costura de diseñadores como Valentino, Dior y Louis Vuitton. En los últimos años, se ha destacado por utilizar elementos modernos y eclécticos, como cortes asimétricos o volantes exagerados.



TIP

Florence ha experimentado con una variedad de estilos de cabello, desde su melena rubia natural hasta colores más oscuros o tonos platinos.

Original Clean, **DOVE***.
Lápiz labial Dior Addict, **DIOR***.
Mascarilla Cryo Rubber, **DR. JART+**,
\$430 (en Sephora).



12 PASOS HACIA EL BIENESTAR

No hay mejor época para darle un giro a tu rutina y a tu vida que el inicio de un nuevo año. Éste es el momento ideal para hacer un *reset*.

POR FLORENCIA LÓPEZ FRETES

¿Te gustaría mejorar tu semblante y tu salud física y emocional? Con estos 12 propósitos te enfocarás en cultivar hábitos que contribuyan a tener un equilibrio en tu rutina de *self-care*, desde prácticas de belleza y ejercicio hasta rutinas para cuidar tu salud mental. Siéntete bien y luce más guapa este 2025.

1. Más tiempo para ti

Este año concéntrate en establecer una rutina que mejore el cuidado de tu piel y tu estilo de vida. Empieza con metas sencillas y alcanzables, como un régimen de *skincare* de tres pasos: limpieza e hidratación en la mañana y en la noche, y protección solar por las mañanas. ¿Ya lo haces? Suma la doble limpieza, que integra un limpiador de aceite y un producto a base de agua para eliminar por completo las impurezas. Añade un sérum o *booster*, según tus necesidades. El retinol y la vitamina C son perfectos para tratar arrugas y manchas, y los péptidos y ceramidas mantienen la firmeza e hidratación. Dale a tu piel lo que necesita y crea un espacio de pausa y conexión contigo misma.

2. Ponte en movimiento

Prueba distintas disciplinas hasta encontrar una que disfrutes. Yoga y Pilates son las favoritas de las celebrities, entre ellas **Jennifer Aniston** y Lady Gaga, pero en los últimos años el barre ha aumentado su popularidad. Modelos de Victoria's Secret como **Alessandra Ambrosio**, Karlie Kloss y Candice Swanepoel practican este entrenamiento de cuerpo completo y de bajo impacto que combina elementos de ballet, Pilates, yoga y ejercicios de fuerza. Caminar también ofrece beneficios increíbles, por eso cumplir 10 km diarios es tendencia en *TikTok*. Ejercitarte reduce el estrés, mejora el estado de ánimo, aumenta los niveles de energía, despeja la mente y te da claridad.

3. Suficiente agua

Bebe al menos dos litros de agua al día. Para hacerlo más sencillo elige una botella reutilizable y llévala contigo a todas partes. Mientras lo haces un hábito, programa alarmas para recordarte tomar agua con regularidad. Estar hidratada mantiene tu piel y cuerpo en el mejor estado posible y apoya el proceso natural de desintoxicación del organismo.



4. Protector solar sin excusas

Si hay un paso imprescindible en tu rutina diaria es el uso de protector solar.

Aplicalo cada día sin excepción: previene el envejecimiento prematuro y protege tu piel de los daños solares y manchas. Opta por un protector con FPS mínimo de 30 y úsalo incluso en días nublados o en espacios interiores. Aplícalo varias veces al día, en especial si estás al aire libre o sudas. Las pieles sensibles o con tendencia al acné se benefician de aquellos protectores que contienen niacinamida y son libres de fragancias. Por otro lado, las fórmulas minerales son excelentes para combatir la hiperpigmentación y melasma, y prevenir la formación de manchas.

5. Invierte en productos clave

Prioriza calidad sobre cantidad en tus compras de belleza. En lugar de adquirir múltiples productos invierte en esenciales para tu tipo de piel. Los cosméticos multifuncionales, como rubores que pueden utilizarse en labios y párpados, por ejemplo, están al alza y disponibles en muchas firmas de maquillaje, como Fenty Beauty, de Rihanna, o Rare Beauty, de Selena Gomez. Toma decisiones inteligentes e invierte sólo en productos que necesites.



Match Stix Color Adaptive Cheek + Lip Stick, **FENTY BEAUTY***. Bruma Always An Optimist 4-in-1 Prime & Set Mist, **RARE BEAUTY***. Hidrata la piel y funciona como prebase de maquillaje y también lo fija.



6. Ponte en contacto con la naturaleza

Pasar tiempo al aire libre es una manera efectiva de mejorar tu bienestar físico y emocional. Da un paseo en el parque o siéntate en un espacio verde para leer. ¡Qué tal si planeas caminatas los fines de semana, maravillosos días de pícnic o practicas *forest bathing*, igual que la princesa de Gales, Kate! Esta técnica japonesa consiste en caminar entre los árboles en silencio observando la naturaleza. Te va a encantar.

7. Duerme mejor

Crea una rutina nocturna y establece un horario, incluso los fines de semana, para regular tu reloj interno. Deja el celular al menos media hora antes de acostarte y en su lugar lee un libro, toma un baño caliente, medita o escucha música suave. Además, utiliza brumas ambientales relajantes con notas de lavanda, ylang-ylang, manzanilla o bergamota. Y prueba una funda de seda para prevenir la aparición de líneas de expresión en el rostro y mantenerte hidratada. De acuerdo con la Universidad Médica de Wenzhou, en China, dormir entre siete y nueve horas por noche ayuda a liberarse de enfermedades crónicas, promueve una alta función cognitiva y física y mejora la regeneración celular, lo que se refleja en una piel más bonita y saludable.

8. ¿Tienes una alimentación balanceada?

Proponte sanar tu relación con la comida. Esto significa dejar de verla como un enemigo y mirarla como lo que es: una fuente de energía para nutrir tu cuerpo. Trata de no ponerle la etiqueta de “malo y bueno” a los alimentos y en lugar de obsesionarte con calorías o restricciones enfócate en adoptar hábitos equilibrados. Disfruta de tus comidas favoritas con moderación y equilibrio. Si se te antoja un postre saboréalo de vez en cuando sabiendo que forma parte de un enfoque saludable y sostenible. Además, escucha a tu cuerpo, come cuando tengas hambre y detente al sentirte satisfecha. La alimentación intuitiva te ayudará a reconectar con tus necesidades reales y a evitar atracones o restricciones extremas.

9. Gratitud y meditación

Tómate unos minutos al día para agradecer y hacer una reflexión sobre lo que sí tienes en lugar de enfocarte en lo que no. ¿Cómo? Gracias al *journaling*, que consiste en escribir todos los días tus pensamientos, emociones y experiencias desde un lugar de gratitud. De la mano está la meditación, que mejora la concentración y fortalece la paz mental; empieza con cinco minutos al día y aumenta el tiempo a medida que te sientas cómoda. Aquí te dejamos un ejercicio muy sencillo: siéntate en una posición cómoda y cierra los ojos. Inhala profundamente por la nariz durante cuatro segundos, sostén la respiración cuatro segundos. Exhala lentamente por la boca durante seis segundos, liberando la tensión. Repite este ciclo durante uno o dos minutos a hasta que sientas calma.



10. Cuida tu salud emocional

El *self-care* no sólo se trata del bienestar físico, sino emocional. Este año proponte realizar una actividad que disfrutes mucho, como pintar, leer, hacer jardinería o fotografía, andar en bicicleta o incluso bailar. Esta última fortalece el sistema cardiovascular, aumenta la flexibilidad, mejora la postura y el flujo sanguíneo, tonifica los músculos y eleva los niveles de endorfinas, lo que promueve un estado de ánimo positivo que se traduce en un semblante luminoso.

11. Haz limpieza digital

Al menos un día a la semana desconéctate de las redes sociales. Aunque nos mantienen en contacto con nuestros seres queridos, al ser utilizadas en exceso pueden convertirse en una fuente de ansiedad, insomnio y aislamiento que fomenta comportamientos depresivos. Tomarte un día sin redes mejorará la calidad de tu sueño y te ayudará estar “más presente”.

12. Procura tener relaciones saludables

En 2025 enfócate en todas esas hermosas conexiones que te rodean: dedica tiempo de calidad a fortalecer lazos con amigos y familiares que te brindan apoyo y positivismo, y sé recíproca. Por otro lado, aprende a poner límites saludables, atrevete a decir “no” cuando lo necesites y a distanciarte de relaciones tóxicas que drenen tu energía. Busca rodearte de personas que te inspiren a ser tu mejor versión. Para Robert Waldinger, psiquiatra del Hospital General de Massachusetts, “nuestras relaciones y la felicidad que sentimos en ellas tienen una poderosa influencia en nuestra salud”.





20

TIPS PARA PERDER PESO

Si quieres bajar de dos a tres kilos que tal vez ganaste con las celebraciones, sigue estos consejos infalibles.

—
POR REDACCIÓN VANIDADES

Terminaron las fiestas y el inicio de año nos inyecta entusiasmo para retomar la rutina y comenzar un ciclo más ligeras. Cuando es poco el peso que subiste con las celebraciones, es posible adelgazar de dos a tres kilos siguiendo algunos consejos, como los que te damos a continuación. Te ayudarán a bajar de modo saludable y constante, sin dietas relámpago con las que sólo se pierde peso con rapidez, pero de igual manera lo recuperas.

Lleva un diario

Apunta en una libreta todo lo que ingieres diariamente; los líquidos cuentan, y no hagas trampa. Consume en cada comida un carbohidrato complejo, como las frutas, y una proteína magra.

Reduce tus porciones

No importa qué tan saludable sea tu alimentación, debes restringir el tamaño de las porciones. En eso radica el secreto para adelgazar.

Cuenta las calorías

Si estás llevando una dieta baja en calorías tendrás que ingerir menos de las que estabas comiendo para perder esos kilos que tienes de más. Si consumes 1,200 calorías diarias, reduce este número a mil, por ejemplo.

Pésate semanalmente

Hay mujeres que detestan subirse a una báscula por miedo al número que verán. Olvídate de eso y hazlo una vez a la semana, a la misma hora. ¡No te peses todos los días, porque puede volverse una obsesión!

Dile sí o sí al desayuno

Una comida abundante y variada en la mañana saciará tu hambre y te dará la energía necesaria para arrancar. Se ha comprobado que 78 por ciento de las personas que tienen éxito en su dieta desayunan por lo general con proteínas, cereales y un poco de fruta.

Alterna tu dieta

La variedad de alimentos estimula el metabolismo, mientras más aburrida sea tu dieta menos vas a adelgazar. Planifica con tiempo lo que vas a comer, para que te asegures de consumir lo que disfrutas y que sea sano.

Sé paciente

No debes olvidar que cuanto más cerca estés de tu meta, más difícil se te hará. Si te impacientas, retrasarás el proceso, ya que la ansiedad puede inducirte a comer más y recuperarás el peso perdido.

Come en tu casa

Mientras menos cenas en un restaurante o en los llamados *food court* y más lo hagas en tu casa será mejor. Sólo tú sabes qué ingredientes has usado para preparar los alimentos.

Ensaladas en trozos

Corta la lechuga, zanahoria, jitomate y demás vegetales en pedazos grandes en lugar de rallarlos o picarlos pequeños. Servirá para que mastiques por más tiempo, lo que manda al cerebro una señal de saciedad, y así comerás menos.

El descanso influye

Las investigaciones demuestran que dormir menos de seis horas en una noche evita la pérdida de peso. Cuando duermes poco, la leptina, hormona de la saciedad, disminuye y la grelina, hormona del hambre, aumenta. Así que lo mejor es dormir ocho horas diarias.

Actívate

Durante la mañana, antes de salir de casa, haz repeticiones de ejercicios, como sentadillas y lagartijas, para tonificar piernas, abdomen y brazos. Por la noche camina de 30 a 45 minutos.

Evita el café y el alcohol

La cafeína estimula las glándulas suprarrenales a producir cortisol y el alcohol disminuye el metabolismo, así el cuerpo almacenará más grasa. Si tomabas dos bebidas alcohólicas a la semana y las eliminas bajarás de un kilo a uno y medio en siete días.

Reduce el sodio

Si ingieres mucha sal, de seguro retendrás líquidos. Revisa las etiquetas de los alimentos procesados, pues aunque no los sientas salados a veces contienen sodio en grandes cantidades. Evita los refrescos carbonatados.

Sustituye las calorías

Revisa lo que comes, incluso si aparenta ser saludable. En vez de comer arroz integral, que tiene alrededor de 200 calorías por taza, ingiere galletas altas en fibra. Por un mes elimina plátano, aguacate, uvas, cerezas, papas y calabaza. ¡Y diles no a los pasteles!

Tomar agua y té quema calorías

Para mantener todo tu sistema funcionando a la perfección, bebe de 8 a 10 vasos (de 2 a 2 1/2 litros) de agua al día (la deshidratación dificulta la función metabólica) e ingiere té de oolong descafeinado (100% natural), utilizado en China como un “quemador” de grasa para perder peso.

Ingiera alimentos que quemen grasa

Elige alimentos ricos en fibra, ya que hacen que tu cuerpo gaste más energía, como la pimienta roja, el té verde y el jengibre. Las comidas altas en fibra forman una capa en las paredes intestinales que previene la absorción de las calorías. Otros quemadores de grasa son: hojas de color verde oscuro, espárragos, rábanos, pepinos, brócoli, alcachofas, calabacines (zucchini), setas, hongos, almendras y frutas bajas en azúcar, como el kiwi, la toronja o las fresas. Completa estos alimentos con clara de huevo y proteínas magras como pollo, pavo y pescado.

Licuada nutritivos

Sustituye una comida por un licuado rico en proteínas, ya que proporcionan los nutrientes que el cuerpo necesita. Con ellos puedes eliminar grasa de modo equilibrado.



Ojo con la comida “libre” de grasa o de azúcar

No tienes que renunciar a todos los productos lácteos, pero sí a los que son “libres de grasa”, pues en este caso, al no tenerla, el cuerpo almacena el azúcar natural de la leche. En su lugar elige leche orgánica al dos por ciento. Elimina también los artículos *sugar-free* o libres de azúcar. El cuerpo no puede procesar los edulcorantes químicos que contienen y éstos hacen que almacenes grasa.

Imagínate más ligera

Antes de dormir, visualiza en tu mente cómo te verás al perder esos kilos de más, con la ropa que antes no podías ponerte. ¿Te agrada la imagen? También analiza cómo te sentirás cuando camines por la playa más ligera o sin cansarte. Recuerda: no existe una fórmula mágica para adelgazar. Lo que necesitas es tener fuerza de voluntad, dedicación y motivación. Pero estos pequeños cambios, en conjunto y con constancia, pueden hacer una pequeña –pero muy notoria– diferencia. Piensa que te verás más bella y saludable. Eso te ayudará a perseverar con estos cambios. Si sigues todos estos *tips*, pronto verás los resultados en tu figura.

Toma estos suplementos

Los probióticos pueden ayudar a mantener un equilibrio saludable en el tracto digestivo. El desequilibrio está relacionado con el aumento de peso. La vitamina B reduce el cortisol y estimula el metabolismo. Las dietas con alto contenido de calcio conducen a una mayor pérdida de peso. La deficiencia de vitamina D puede impedir que adelgaces. El ácido graso Omega-3 estabiliza el azúcar y estimula el metabolismo de las grasas. El ácido linoleico te ayuda a controlar el apetito. Antes de tomar cualquiera de estos suplementos consulta con tu médico.



Olivia
Rodrigo

BEAUTY NEWS

Al igual que tú, buscamos la
belleza en cada detalle.

POR BEATRIZ VELASCO

L'Absolu Rouge
Cream Lipstick,
LANCÔME,
\$790.



UNA MIRADA AUTÉNTICA

"No soy atractiva", llegó a confesar en entrevista **Olivia Rodrigo**. Ahora, la cantante de 21 años es nombrada embajadora de Lancôme y nos muestra lo importante que es "abrazar tu individualidad en la belleza".

SHOT ANTIEDAD

Con una eficacia comparable a los protocolos de inyecciones revitalizantes, este suero llega a las capas más profundas de la piel, así logra nutrir y reparar desde el interior.



NCEF
Revitalize
Serum,
FILORGA*.



AIRES DE MAR

¿Recuerdas cuando escuchabas una caracola para sentir el océano? Pues este perfume te lleva a un día de playa en México. Lo hace mediante notas de durazno, bergamota, coco, naranja, un toque de sal y cachemir.

Cerulean,
MOMIJI,
\$1,400.



TUS DUDAS
DE BELLEZA,
RESUELTAS
POR LOS
ESPECIALISTAS



Doble suero,
CLARINS,
\$1,900.



Shampoo
hidratante
NATURA,
\$115.



Desodorante,
DOVE,
\$97.

Bruma corporal,
**THE BODY
SHOP,**
\$325.



Mándanos tus preguntas a
bvelascoc@televisa.com.mx

1. ¿Puedo usar dos sueros en la cara?

BERENICE VÁZQUEZ,
49 años, CDMX

Debes alternar su uso, pero no los combines ni mezcles. Los expertos de Clarins sugieren que puedes aplicar uno en las mañanas y otro para las noches. Recuerda que son altas concentraciones de ingredientes activos y sirven para tratar una necesidad específica.

2. Ayuda, ¡mi pelo se ensucia muy rápido!

SAMANTHA DE ALBA,
38 años, Puebla

Aplica un shampoo que ayude a controlar la producción de sebo sobre el cuero cabelludo húmedo y masajea suavemente. Retira con agua de templada a fría. Usa pocos productos para estilizar y evita estarte tocando el pelo.

3. ¿Qué me recomiendas para aclarar las axilas?

ITZEL RUIZ,
32 años, Cancún

Algunos remedios cosméticos virales pueden irritar y oscurecer más tu piel, uno de los mejores ingredientes comprobados para ese problema es la Niacinamida (vitamina B3), que reduce la hiperpigmentación y unifica el tono de la piel.

4. ¿Qué perfume es ligero y huele a limpio?

MARCELA HERNÁNDEZ,
29 años, Toluca

Entre las notas más recomendables está el de una flor llamada Bluebell (ese era el aroma preferido de Lady Di). Se trata de una fragancia acuática y fresca. Es dulce, pero no empalaga. Por eso la puedes replicar varias veces al día.





ROSIE HUNTINGTON-WHITELEY

NOS INSPIRA A EMPEZAR DE NUEVO

Qué refrescante es tener la oportunidad de reinventarnos. Este 2025 se presenta frente a nosotras retador, pero también es una hoja en blanco para renovarnos. Aquí las prácticas de oro de la *top model*, la prueba de indecisa!

POR ERIKA ROA TORRES

Adoptar una rutina de amor propio tiene enormes beneficios para nuestra salud física y mental. El hecho de tener claras las tareas del día reduce el estrés y la ansiedad, y es una gran estrategia para combatir la procrastinación. Ahora que estamos comenzando un año tomen nota porque van a querer integrar en su agenda la rutina de la *top model*, actriz y empresaria Rosie Huntington-Whiteley, a quien recién vimos brillar en el desfile del vigésimo quinto aniversario de la casa de alta costura Elie Saab. Y es que Rosie, de 37 años, nos inspira.

Rosie suele levantarse a las 6:30 a.m. cuando no tiene trabajo, porque si llega a tenerlo empieza el día a las 5 a.m. Apenas apaga su

despertador, bebe agua con una rodaja de limón mientras permanece unos minutos más en la cama. Cuando está lista, despierta a sus hijos Jack, de siete años, e Isabella, de dos, y aprovecha los primeros minutos del día para darles los buenos días y abrazarlos con mucho cariño. Parece un gesto habitual, pero es un momento especial para ella antes de bajar a preparar el desayuno para los niños y su pareja, el actor Jason Statham, de 57 años, a quien conoció en 2010 en una fiesta. Ellos llevan siete años viviendo en una bella residencia de techos altos y estilo rústico en Los Ángeles, California, aunque en la pandemia se mudaron una temporada a Inglaterra. Rosie no oculta que extraña Reino Unido, donde nació, y ha confesado en una entrevista que le gusta vivir en L.A. por “el sol y el estilo de vida sencillo”.

Desde que cumplió 30 años y se convirtió en madre, la *top model* está más pendiente de los momentos que le brindan alegría de una manera significativa. “Me encanta ir de compras, me gustan las cosas materiales, pero son fugaces. Convertirme en madre y tener esos momentos especiales e íntimos con mi familia me brinda plenitud, alegría y felicidad”, confesó a una famosa publicación de moda británica. Cuando está muy agobiada por el trabajo, la casa y ser madre, ella hace lo posible por encontrar tiempo para sí misma y dedicarle lo mejor de sí a su pareja, “todo es cuestión de equilibrio”, dice. Es curioso: aun con su fama internacional, Rosie no termina por acostumbrarse a las alfombras rojas o a los *paparazzi*, de hecho, es muy protectora de sus hijos Jack e Isabella, y del amor de su vida, Jason Statham.

UN DÍA TÍPICO

El estilo de vida de las modelos siempre ha generado curiosidad. Y qué desayunan las *top models* o qué hacen para verse guapas son algunas de las preguntas del millón.

Sabemos que Rosie lleva años bebiendo por las mañanas una taza de agua caliente con un par de cucharadas de vinagre de sidra de manzana y un poco de miel, una fórmula ideal para eliminar la grasa, reducir el azúcar en sangre y mejorar la salud cardiovascular. Además, suele desayunar tres huevos cocidos acompañados por un *avocado toast*, también le gusta la avena y el pudín de chía. No toma café porque no le cae bien, en cambio lo sustituye por un *matcha latte* caliente o helado. La modelo inglesa hace lo posible por ir al gimnasio diario, y si no puede acudir no se obsesiona. Su madre es instructora *fitness* y desde pequeña le enseñó a ser constante en el ejercicio, a tener una relación sana con la belleza y no obsesionarse con su físico.

Más tarde, Rosie va a su oficina, donde atiende los negocios en los que está involucrada, revisa contratos de su carrera como modelo y da seguimiento a su firma de belleza Rose Inc. Por supuesto, come en familia cuando su agenda y la de Jason se lo permite.

Como ves, iniciar el día con pequeños gestos de amor propio y practicar la atención plena puede parecer irrelevante, pero es, quizás, el comienzo de nuevos hábitos que nos pueden llevar a un mejor lugar. Y Rosie Huntington-Whiteley lo sabe.



Rosie Huntington-Whiteley y el actor Jason Statham tienen dos hermosos hijos: Jack e Isabella.

MÁS ALLÁ DEL CONFORT

“La vida comienza al borde de tu zona de confort”, es una de las frases favoritas de Rosie y es muy cierta. Hablar de la británica es hacerlo de una mujer muy inquieta y segura.

Rosie nació en Inglaterra el 18 de abril de 1987 y cuando iba a la escuela los niños le hacían *bullying* por el tamaño de su busto y sus labios voluminosos. Sufrió acoso escolar porque, además, era muy alta (1.75 m). Pero esas cualidades que los demás señalaban y que la avergonzaban fueron las que la llevaron a estelarizar una de las pasarelas más famosas y deseadas del mundo, sí, nos referimos al desfile de Victoria's Secret en 2006. El acoso escolar puede ser mordaz, pero si lo superas la recompensa es liberadora y así le sucedió a ella.

Su carrera como modelo comenzó a los 15 años y desde entonces ha firmado contratos con firmas exclusivas como Burberry, cuya campaña la colocó en el mapa mundial del modelaje y le brindó el adjetivo de *top model* de una nueva generación. En Reino

Unido se le empezó a comparar con Kate



“Cuando eres madre... a nivel emocional, empiezas a ver el mundo a través de los ojos de tus hijos y a meditar en lo que quieres inculcarles. Y piensas: ‘Qué impresión tendrán de la belleza y de mí cuando crezcan’... No quiero darle mucha importancia a la apariencia”.

Los *beauty tips* de Rosie

“La belleza comienza en el interior”, suele decir Rosie, pero reconoce que la disciplina es la base del éxito. Podemos tener buenas intenciones, pero si no somos disciplinadas no iremos a lado alguno. Para la modelo su físico es una herramienta de trabajo, por eso su cuidado personal es importante. Durante la adolescencia sufrió acné, así que cuida todos los productos que usa.

De día

Cada mañana llena un *bowl* de agua tibia y sumerge la cara, dice que es una manera sutil de despertar poco a poco, así como de suavizar el rostro y retirar los productos de noche. La modelo es fanática de las toallas Resorè (1), compuestas de fibras antibacterianas y ecológicas para matar las bacterias causadas por el acné. Usa el limpiador de Shani Darden (2), aplica crema para el contorno de ojos de Pipette y la combina con Eye Revival Brightening Eye Cream (3), de su propia firma. También utiliza Radiant Reveal Brightening Serum (4), que hidrata y rellena.

De noche

Se da un baño relajante con el restaurador floral de la firma NatureOfThings (5). Utiliza el exfoliante de Susanne Kaufmann (6) que es muy delicado con la piel. Para el rostro apuesta por el exfoliante de su firma: Skin Clarity Gentle Exfoliating Cleanser (7). Seca su piel con pequeñas palmadas y al terminar se pone la bruma Mystic Hydrating Treatment de CosMedix (8). Para los ojos usa retinol, como la crema de Shani Darden (9), y para el rostro Bell de Medik8. Rosie confía en el rodillo de oro de la firma Environ (10) para aplicar muy bien todos los productos. Y, claro, iduerme con una funda de almohada de seda!



Moss, una leyenda de las pasarelas en las últimas décadas: “No me importa que me comparen con ella. Creo que es la mejor embajadora de la moda británica”, dijo a la revista española *DT*. Eso sí, Rosie quería más que desfilas en las pasarelas.

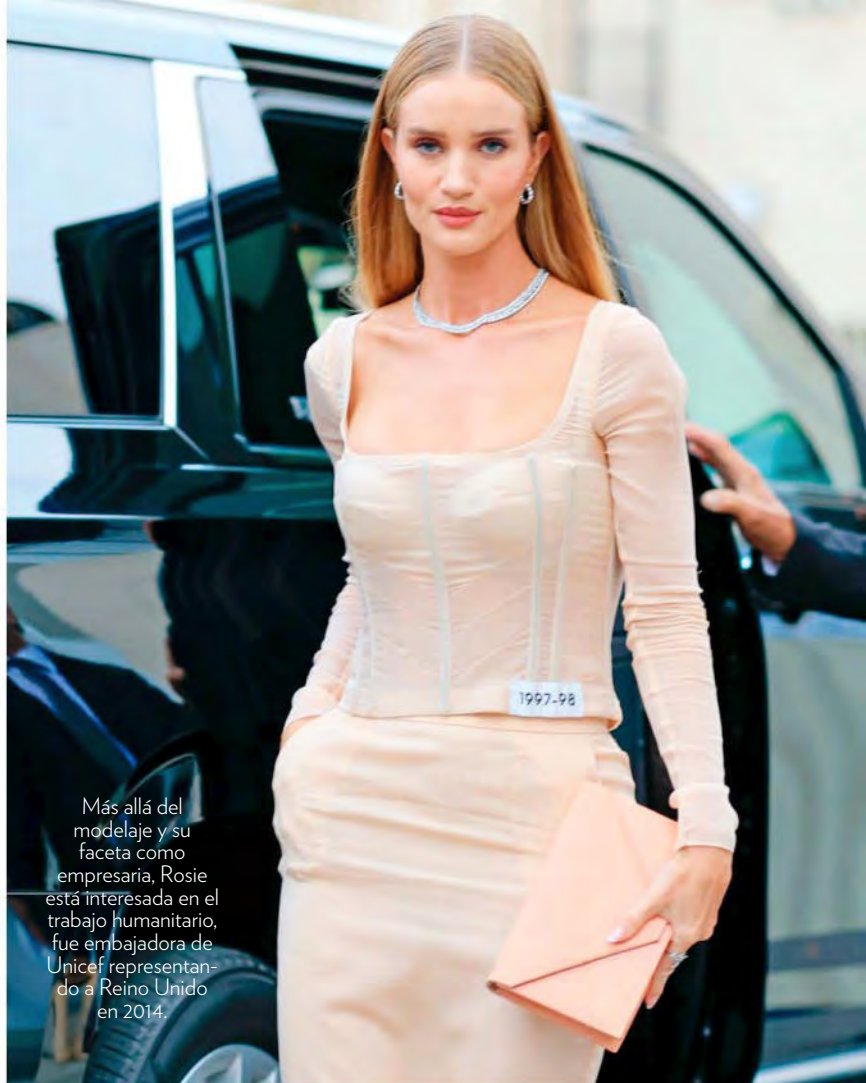
Desde 2016, Huntington-Whiteley aparece en la lista de *Forbes* por sus ingresos anuales de 9 millones de dólares, convirtiéndola en una de las modelos mejor pagadas. Ser o no ser sólo una cara bonita, ese fue el dilema para ella, así como conformarse con lo hecho y retirarse; sin embargo, quedarse quieta no pareció ser la respuesta.

Rosie quiso probar suerte con la actuación en la película *Transformers: Dark of the Moon* (2011), donde interpretó a Carly. Su participación no pudo ser más caótica. Los críticos fueron mordaces, aunque en 2015 regresó al séptimo arte en la cinta *Mad Max: Fury Road*. La gran lección que le dejó esa experiencia fue aprender a decir que no: “Puede ser difícil. Diría que aún en esas situaciones me siento orgullosa. Lo más importante es confiar en uno mismo... canaliza el instinto y éste mejora. Es como un músculo y aprendes a escucharlo más”, le dijo al famoso periodista Josh Smith, en su *podcast Reign*. Para ella es vital aprender a decir que no, porque es una manera de valorarnos. Desarrollar nuestro instinto es importante en los negocios y en la vida personal.

No se dio por vencida, estaba segura de que podía con proyectos que la retaran como emprendedora. Su carácter la empujó a abrirse a nuevas experiencias. Para una joven que creció en una granja en Devon, en una familia con mucho sentido del humor y en la que era importante aportar puntos de vista diferentes, su vida no podía quedar atrapada en los recuerdos de una pasarela.

El reto era no permanecer estancada y tomó tiempo para soñar y cuestionarse qué más podía ofrecer. Por eso buscó una colaboración como diseñadora de lencería con las famosas tiendas departamentales Marks & Spencer en 2012 y el resultado fue muy diferente a su rol como actriz. La colección de lencería se inspiraba en los años 20 y fue un éxito. De hecho, Rosie tuvo la colaboración más larga en la historia de Marks & Spencer. Esta experiencia en la moda desde otra trinchera le encantó y dos años más tarde lanzó una línea con sello propio, Huntington-Whiteley. En 2015 hizo una colaboración para la firma de *jeans* Paige Adams-Geller, un objeto de deseo. Su más reciente colaboración fue con Wardrobe.NYC.

Con el *boom* de celebridades presentando sus firmas de belleza, se animó a crear Rose Inc., firma cosmética



Más allá del modelaje y su faceta como empresaria, Rosie está interesada en el trabajo humanitario, fue embajadora de Unicef representando a Reino Unido en 2014.

limpia con innovación sustentable e ingredientes botánicos patentados. En su línea hay productos de *skincare*, *body care* y maquillaje. El recibimiento ha sido muy bueno y la marca cada vez es más conocida.

“Siempre animo a las mujeres a tener ambición y que entiendan que la palabra ‘ambición’ no es mala”, dijo en el *podcast* de Jason Smith. Para ella –que es una mezcla de una mujer introvertida y extrovertida, dependiendo del lugar y las personas con las que esté, y que confiesa necesitar ese balance– todas deberíamos preguntarnos: ¿De qué me siento muy orgullosa en mi vida? Si no tienen una respuesta positiva, entonces trabajen en una que las haga sentirse felices consigo mismas. ¡Buen *tip*, Rose!

Las rutinas, sin duda, son perfectas para crear hábitos y los buenos hábitos nos llevan a mejorar. Como dice Rosie, aprender a decir que no y salir de nuestra zona de confort también es el reto y es un extraordinario propósito de Año Nuevo. Después de todo, ella afirma que se siente muy bien cuando está en forma y sana, y sobre todo cuando tiene cerca a las personas que más quiere y les da un espacio prioritario en su rutina diaria; en definitiva, “te sientes guapa cuando estás feliz”. ¿Qué dicen? ¿Se animan?





El príncipe de Gales está muy comprometido con la corona. Lleva a cabo una serie de actividades y proyectos benéficos en apoyo del rey Carlos III, tanto en Reino Unido como en el extranjero.

REINO UNIDO

¿GRANDES CAMBIOS EN LA MONARQUÍA?

Ese es el deseo del príncipe William, pero ¿podrán vivir en Reino Unido sin la pompa y circunstancia a la que se encuentran acostumbrados?

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO

Causando gran inquietud en muchas personas y alegría en otras, el príncipe William de Inglaterra manifestó hace poco su intención de “adelgazar” y modernizar la casa real británica para hacerla más relevante y actual.

Por supuesto, su deseo ha generado controversia en gran parte de la población, tal como lo pude comprobar en mi último viaje a Londres. Les cuento por qué.

Algunos británicos más jóvenes y progresistas están de acuerdo con las ideas del príncipe de Gales y expresan que están encantados con la modernización, lo que serviría “para asegurar la sostenibilidad del reinado de los Windsor en el siglo XXI”. Pero otros ciudadanos, incluida su tía, la queridísima princesa Ana, no creen que sea una buena propuesta. Según Ana, la monarquía y los *working royals*, miembros de la familia que oficialmente trabajan para la casa real, son una minoría: “Ya somos muchos menos y no hay suficientes de nosotros como para cubrir las obligaciones de la corona”, ha expresado contundente en diversas ocasiones.

SUS MOTIVOS PARA PENSAR ASÍ

Para William, es lógica y necesaria una mayor adaptación a los tiempos que vivimos. El príncipe reconoce que la sociedad ha cambiado en las últimas décadas y esto requiere la comprensión de los *royals*. Curiosamente, también han evolucionado las expectativas que el pueblo tiene sobre la monarquía, por eso el heredero al trono quiere que “la institución no sólo refleje valores contemporáneos”, sino una mayor naturalidad y diversidad, a la par que se sigue prestando atención a causas sociales importantes, como la falta de vivienda, la cual él aborda a través del programa *Homewards*, lanzado por The Prince and The Royal Foundation, o la protección del medio ambiente, con iniciativas globales para proteger el mundo natural.

Esto no quiere decir que no le guste vivir en un estado monárquico, pero él piensa que esta metamorfosis puede “asegurar la viabilidad de la casa real en el futuro”.

En un mundo donde las instituciones tradicionales y la existencia de reyes y reinas enfrentan un gran escrutinio y son cuestionadas, William cree que, para



William es uno de los miembros más queridos de la monarquía y su naturalidad lo ha convertido en estrella de *TikTok*. Siempre es cercano con la gente y recibe muestras de cariño y gratitud.



mantener el apoyo público, la monarquía está destinada a reformarse. Esto implica no sólo reducir los costos que representa y hacerla más eficiente, sino garantizar que sus actividades e impacto sean beneficiosos para la sociedad. Hay que recordar que hace unas semanas la opinión pública británica enfureció al darse a conocer los 87 millones de euros que costó la coronación de Carlos III. Un escándalo.

HERENCIA INVALUABLE

Para el príncipe también es muy importante continuar con el legado de su abuela, la muy querida reina Isabel II, y es que él respeta enormemente cómo actuó la monarca, así como su continuo sacrificio por la corona durante décadas. Y eso no cambiará nunca.

Es así que siguiendo el ejemplo que ya comenzó su padre, el rey Carlos III, William ha compartido su deseo de construir una institución “más enfocada”. Esto significa que sólo los miembros principales de la familia real estarían involucrados en los deberes oficiales, reduciendo los costos. La casa real británica también debería ser “más transparente en todo”, incluidas sus cuentas y, por supuesto, mantener una comunicación directa con el público. No tener más “secretos” parece



El reto de William es conservar el legado de su abuela, la reina Isabel II, y de su padre, el rey Carlos III.



La princesa de Gales, Kate, será la roca que William necesitará cuando algún día se convierta en rey de Reino Unido.



Los príncipes de Gales son muy queridos por su pueblo y representan la esperanza de una monarquía moderna.

ser la orden del día. Las enfermedades, por ejemplo, ya no se ocultan como ocurría antes, “y aunque no todo es revelado, al menos 75% sí lo es”, como me dijo recientemente en Londres un importante periodista, amigo mío.

Lo cierto es que William y su esposa Kate ya proyectan una imagen de cercanía y sinceridad. Y tanto en público como en redes sociales han deseado conectar con una audiencia más joven y diversa... ¡y lo han logrado! Los príncipes de Gales han recalcado la importancia de abordar problemas tan importantes como la salud mental, el cambio climático y el bienestar infantil, y el pueblo británico se los agradece, y ello se refleja en el entusiasmo que demuestran todas las personas que los siguen. Los medios de comunicación también aplauden su anhelo de que la monarquía juegue un papel más activo en cuestiones sociales y procure una pronta adaptación a los

muchos cambios culturales que han ocurrido en Reino Unido, donde la diversidad étnica es muy importante.

Esta renovación, sin duda, refleja su visión de una casa real más ágil, moderna y en sintonía con las necesidades y expectativas de Reino Unido y la Commonwealth del siglo XXI.

¿Y la opinión de los británicos? Es diversa, pero en general parece haber un apoyo firme hacia el enfoque transformador que ofrece el príncipe de Gales. El cariño de los británicos hacia William y Kate, en especial desde que la princesa enfermó, ha crecido enormemente y existe una gran dosis de buena voluntad hacia sus próximos soberanos que ahora están felices por la recuperación de la futura reina de Inglaterra. Yo, por mi parte, aplaudo todos sus deseos y esperanzas.





Nada nos daría más gusto que en un futuro cercano los príncipes más famosos del mundo al fin hicieran las paces.

¿RECONCILIACIÓN O RUPTURA?



El tiempo pasa y la hostilidad entre la familia real británica y el príncipe Harry ya resulta un poco absurda, y es que la posibilidad de un entendimiento depende de muchas situaciones.

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO

Aunque ha habido tensiones muy públicas derivadas de las múltiples entrevistas ofrecidas por los duques de Sussex, Harry y Meghan, y del libro *Spare*, que contiene las memorias del príncipe Harry, algunos expertos creen que las relaciones no están del todo rotas, no obstante, para lograr una reconciliación ambas partes deben estar dispuestas a hacer concesiones. En todo esto hay motivos personales, como la relación de

Harry con su hermano William, inexistente en estos momentos. Sin embargo, por el bienestar de sus hijos, ¡primos hermanos al fin!, los príncipes deberían influir en el proceso. Quizá pudiera ayudar a la unión familiar las recientes y muy sinceras declaraciones del príncipe William al hablar del “brutal” año que fue para él 2024, refiriéndose al diagnóstico de cáncer de su padre, el rey Carlos, y luego de su esposa, Kate Middleton: “Ha sido el año más duro de mi vida”, expresó.

¿QUÉ IMPEDIRÍA UN REENCUENTRO?

La muy anunciada, aunque no confirmada compra de una casa de vacaciones en Portugal por parte de Harry y Meghan, podría interpretarse de distintas maneras: como una señal de acercamiento, ya que Portugal es accesible desde Inglaterra, lo cual podría permitirles a los duques de Sussex visitar a la familia real con más facilidad, en comparación con su residencia en California, o percibirse como una reafirmación de su independencia y separación de la vida real. En última instancia, la ubicación geográfica, aunque puede influir en la frecuencia de las reuniones familiares, no sería un factor determinante para el reencuentro. Está, en primer plano, “la disposición emocional de ambas partes”, además de los intereses personales de Harry y Meghan, lo que juega un papel más profundo en cualquier posible acercamiento.

¿EL FAVORITO DE PAPÁ?

Es difícil decir con certeza si el rey Carlos quiere a Harry de la misma manera que a William, ya que, como en cualquier familia, los vínculos son únicos con cada hijo. Si bien William es el heredero al trono y tiene una relación muy cercana con la monarquía, Carlos ha mostrado su genuino afecto por Harry.

Pero algunos observadores han notado que, en público, Carlos ha apoyado más a William por su rol en la monarquía. Y es probable que las decisiones y declaraciones recientes de Harry hayan creado más tensión en la relación con su padre, pero esto no necesariamente significa que el cariño haya disminuido.

Carlos ama a sus hijos, aunque la manera en que expresa ese amor –recordemos que es un hombre condicionado desde pequeño a no mostrar mucho sus sentimientos– y el tipo de relación que tiene con cada uno varía debido a sus posiciones en la familia y a los desagradables eventos ocurridos a lo largo de los años.

William es reservado, disciplinado y está muy comprometido con su papel en la monarquía, lo cual ayuda a su imagen de estabilidad y responsabilidad. No obstante, según comentarios de allegados, puede ser muy firme y protector con su familia, y esto podría interpretarse como si le guardara rencor a Harry o tuviera dificultad para perdonar en ciertos temas importantes, y tal vez sea verdad debido a las declaraciones públicas de Harry sobre la familia real.

¿Y puede Kate ayudar a sanar la relación entre William y Harry? Ella jugaría un papel vital en la reconciliación porque siempre tuvo una relación cercana con Harry. Es “una figura pacificadora en la familia real”, y algunos creen que tiene la habilidad de escuchar y ser empática.

La relación entre William y Harry ha sido terrible en los últimos años, pero Kate parece mantener una actitud neutral, y ha demostrado, tanto en público como en privado, su apoyo a la familia, así que podría mediar y tender puentes para que ambos se acerquen (¡aunque su relación con Meghan Markle sea difícil!). Lo cierto es que el éxito de una reconciliación dependerá de la voluntad de los príncipes y de nadie más.

¿Y CUÁL ES EL ROL DE CAMILA?

La reina Camila ha sido una figura controvertida en la vida de Harry y William, debido a su relación pasada con el rey Carlos, no obstante, ha trabajado para ganar la aceptación y el respeto de la familia, y del público. Camila suele mantenerse en segundo plano en asuntos de familia; de hecho, algunos piensan que al conocer los desafíos de la presión pública podría ofrecer una perspectiva calmada que ayude a suavizar tensiones. Y no debemos olvidar que Harry ha escrito cosas muy duras sobre la reina que molestaron mucho a Carlos.

¿Y qué piensa Meghan Markle de la reconciliación? Ella no ha callado sus problemas dentro de la familia real y ha contado en entrevistas cómo afectaron su salud mental y su relación con Harry (hay especulaciones sobre una separación matrimonial). Y ahora parece estar concentrada en su mediática vida y en proteger la independencia de su familia. Aunque no ha expresado sus opiniones, es probable que desee lo mejor para Harry, siempre que eso no comprometa su estabilidad ni el bienestar de sus hijos. Los rumores de que Harry no es feliz en California y echa mucho de menos a su familia y su vida en Reino Unido han contribuido a que la pareja haga cosas por separado y ello ha creado un

posible desgaste en la relación, personalmente creo que Harry es un padre que encuentra en sus hijos su mayor felicidad ¡y sería impensable separarse de ellos!

¿Podría ser que 2025 sea el año de la reconciliación? Eso esperamos todos, lo que sí considero es que Diana estaría disgustadísima con todo esto.





Ya no hay límites
para que las mujeres
se sientan plenas
y fabulosas en cada
etapa de la vida.



SEXY A CUALQUIER EDAD

Estas celebridades tienen 40, 50, 60 y poco más de 70 años, y son guapísimas sin importar el paso de los años. ¿Cuál es su secreto?

POR REDACCIÓN VANIDADES

El famoso refrán que dice: “La mujer es como el vino, pues mejora con el paso de los años”, hoy tiene más relevancia que nunca. Y es que cada día vemos más mujeres de cualquier edad que lucen *hot*, *superhot* ¡y están en llamas! Sin duda, es una maravillosa realidad.

La creencia de que la juventud es, como dice el poema, un “divino tesoro” que se va para no volver, es cosa del pasado. ¿Lo mejor de todo? Estas celebridades no intentan ocultar su edad o tratar de lucir irreales. De hecho, algunas de ellas han rechazado tratamientos estéticos invasivos para mostrar al mundo el verdadero rostro de una mujer interesante.

Julia Roberts, Susan Sarandon, Charlize Theron, Kate Winslet, Elle Macpherson, Helen Mirren, Meryl Streep, Andie MacDowell, Julianne Moore y Cate Blanchett, entre otras famosas, demuestran que un simple número no las define ni las limita. Gracias a ellas, hay nuevo concepto de la belleza y del *sex appeal*. Y si no crees que esto es algo revolucionario, es porque no has mirado hacia atrás...

PRESAS DEL QUÉ DIRÁN

Por increíble que nos parezca hoy día, los historiadores de Hollywood dicen que la bellísima actriz sueca Greta Garbo se retiró del cine en 1941, a los 36 años, porque no quería que el público la viera envejecer.

De la misma manera se ha dicho que Marilyn Monroe, quien murió a la misma edad en que se retiró Garbo, vivía con el temor de perder su juventud ante las cámaras. Y eso no es todo: en los 50, grandes actrices como Bette Davis y Joan Crawford no hallaban trabajo en el cine, pues en las palabras de la irreprimible Davis, “nadie quiere darles trabajo a dos viejas” mayores de 40.

Como si esto fuera poco, en los 80 comenzó la preocupante moda de usar modelos adolescentes para venderles ropa y maquillaje a las mujeres adultas. Muchas *top models* de 18 y 20 años se quejaban de que estaban perdiendo oportunidades de trabajo, pues los directores de arte de las revistas de moda más importantes preferían poner en sus portadas a jovencitas maquilladas como adultas. Una de ellas fue Brooke Shields, quien anunciaba una famosa marca de *jeans*. El mensaje era cada día más claro: “Lo que vende es la juventud”.

Todo ha cambiado, en la actualidad Natalie Portman (43 años), Angelina Jolie (49), Pamela Anderson (57) y Andie MacDowell (66 años) son embajadoras de fragancias, firmas de belleza y moda.

SEX APPEAL SIN FECHA DE CADUCIDAD

Hay *celebs* guapas, interesantes, talentosas y muy sexys de todas las edades. Es el caso de la modelo alemana y empresaria Heidi Klum, de 51 años, quien siempre ha sido muy sensual y quien está casada con el músico Tom Kaulitz, 16 años menor que ella. La actriz Susan Sarandon también ha sido muy sensual toda la vida, de hecho, el actor Jason Segel admitió hace algunos años que el papel de hijo de Sarandon en el filme *Jeff, Who Lives at Home* fue difícil para él, pues “tenía que hacer un esfuerzo sobrehumano para no dar la impresión de que me sentía atraído por mi ‘mamá’...”. Sarandon tiene 78 años y sigue guapísima. “Tengo arrugas y líneas de expresión, pero no quiero exagerar con las cirugías. Ser sexy no es más que decirle ‘sí’ a la vida, no importa tu edad”, ha dicho la actriz.

Su contemporánea Meryl Streep, de 75 años, tampoco se ha sometido a alguna cirugía. Y nadie niega su elegante belleza, comparada con un cuadro de Modigliani. “La belleza y el atractivo no se basan en un número, sino en la inteligencia, el sentido del humor y con cuánto interés y curiosidad ves la vida”, ha dicho.

De la misma manera, Helen Mirren, quien siempre ha mostrado su despampanante figura, luciendo ajustados modelos de noche y atrevidos escotes, piensa que el



Andie MacDowell, de 66 años, y Helen Mirren, de 79 años, demostraron en la pasarela que la edad sólo saca lo mejor de cada una.

“Deberíamos amar envejecer, es un auténtico privilegio”.

—Andie MacDowell

secreto para verse fabulosa a cualquier edad radica en vivir a plenitud... sin pensar en el número que dicta el calendario. Hace poco tiempo, Helen fue la sensación en el desfile de L’Oréal en la Semana de la Moda de París, donde lució divina en un diseño de Elie Saab. “Creo que lo más importante es aceptar con gracia y buen humor que el tiempo pasa, y seguir involucrada en la vida,



El secreto de las estrellas

- 1 No te dejes definir por un número. Acepta el paso de los años sin pensar que la edad te limita.
- 2 Descubre nuevos intereses y pasiones.
- 3 Mantente en buena forma física. Aliméntate de una manera saludable y ejércitate para tonificar los músculos y conservarte ágil y flexible.
- 4 Evita los malos hábitos, sobre todo el de fumar. De acuerdo con los expertos, el tabaco puede hacerte lucir hasta 10 años mayor de lo que eres, sin contar con los estragos que le causa a tu organismo en general.
- 5 Vive el presente intensamente sin pensar en el pasado ni preocuparte demasiado por el futuro. Y, sobre todo, isonríe con frecuencia! Dicen que la sonrisa es el mejor embellecedor natural que podemos usar.

Hay *celebs* que lucen con orgullo sus líneas de expresión y arrugas, y otras que adoptan tratamientos de belleza sin caer en los excesos.

llena de proyectos e ilusiones”, reveló la mujer que ha despertado la pasión de hombres a los que fácilmente les dobla la edad, como Colin Farrell, quien alguna vez dijo que la encontraba “devastadoramente sexy”.

A los 64 años, Julianne Moore también ha rechazado las cirugías plásticas. Ella tiene una perspectiva refrescante, pues no ve la edad como un problema, sino como un privilegio. “Los años nos dan experiencia y madurez, y eso es algo que nos enriquece. Ahí radica el atractivo de las personas. Además, aunque me estire o me inyecte colágeno, voy a seguir teniendo la misma edad. Y yo lo voy a saber. El secreto de lucir bien está en ser feliz”, suele decir.

Esa es la misma actitud que comparte la actriz y modelo Elle Macpherson, quien a sus 60 años se ve muy bien, aunque sí ha confesado utilizar Emface, un tratamiento de ultrasonido focalizado que estira y eleva los músculos del rostro, con resultados mucho más naturales. “En cuanto a estar superdelgada, la realidad es que disfruto demasiado de la comida como para negarme las cosas que me gustan. Hago ejercicios y me mantengo activa... Estoy más interesada en estar en forma y sentirme saludable”, ha dicho.

Para la famosa intérprete estadounidense Andie MacDowell, “el tiempo es lo más valioso que tenemos,

deberíamos amar envejecer”. Ella también desfiló en la pasada Semana de la Moda de París y compartió que “es una manera de demostrar que seguimos siendo igual de enérgicas, interesantes, queridas y todas esas cosas que merecemos ser independientemente de nuestra edad... Me encuentro en un momento de la vida precioso y perfecto para entender realmente el concepto de la belleza, que va más allá de juventud... Necesitamos darnos un respiro y querernos a nosotras mismas”, ha expresado contundente.

Su actitud la comparten actrices más jóvenes, como Kate Winslet, quien no sólo rechaza la cirugía plástica y los tratamientos de belleza, sino que, al igual que MacPherson, no permite que retoquen sus fotos. Winslet, de 49 años, siempre ha dicho que le parece un insulto que intenten borrar sus líneas de expresión. En esto Winslet le sigue los pasos a Lauren Bacall, la famosa actriz de la era dorada de Hollywood y viuda del legendario actor Humphrey Bogart. Años atrás, cuando Bacall descubrió que habían “rejuvenecido” su rostro para un anuncio publicitario, no sólo exigió que le devolvieran cada una de sus líneas de expresión, sino que exclamó indignada: “¿Cómo se atreven a quitarme las arrugas, con todo lo que me costó ganármelas!”.

Estas bellezas atemporales están al frente de un gran cambio, uno que le ha quitado el estigma a los años para sentirse maravillosa a cualquier edad.



SIN LÍMITES

HELMUT NEWTON

A 21 años de su partida, recordamos al artista de la lente que vivió la vida al borde del abismo. Su realidad interior definió la manera en cómo se planteó la fotografía.

POR MARCIA MORGADO Y REDACCIÓN VANIDADES

El legado que Helmut Newton dejó al mundo de la fotografía de la moda es indiscutible y controversial, pues rompió esquemas al crear retratos e historias fuera de lo común; por lo que una imagen del artista se puede “leer” desde distintos ángulos. Uno de ellos es que, gracias a su manera de ver al mundo y a las mujeres, desafió y transformó la industria de las revistas de moda. El otro, justamente el controversial, es que su manera tan característica de retratar a las mujeres es, para algunas personas, un reflejo de su misoginia, mientras que, para otras, es el sello de su genialidad, como dice Ana Wintour en el documental *Helmut Newton: The Bad and the Beautiful*: “Ves cualquier fotografía suya y la identificas al instante. Eso es lo importante”. Lo cierto es que las casas editoriales de moda lo recibieron de una manera fantástica, dándole vida y forma al legendario fotógrafo.

COMIENZO INESPERADO

Enfermizo de pequeño, Helmut Newton (Berlín, 1920, nacido bajo el nombre de Helmut Neustädter) adquirió su primera cámara fotográfica a los 12 años. Con la

amenaza nazi, sus padres se marcharon a Chile, mientras que él huyó de Alemania con destino a Singapur, como refugiado. Tenía 18 años y llevaba consigo una cámara Kodak y otra Rolleicord; sus primeros trabajos fueron en periódicos locales.

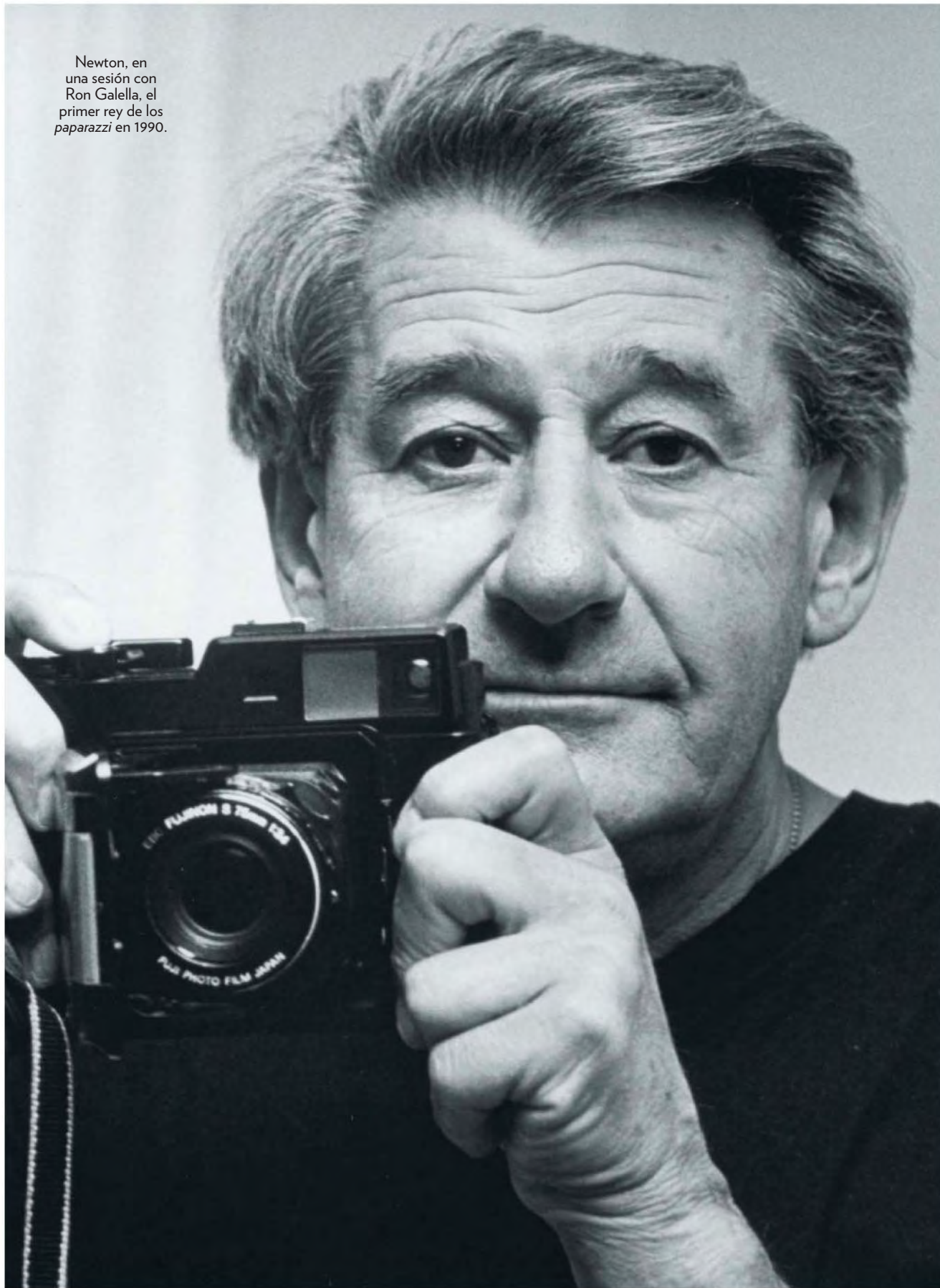
En esos días, la suerte parecía no estar de su lado, pues su trabajo no gustó. Más tarde, Helmut fue deportado y así llegó a Australia y adoptó la nacionalidad.

Eran tiempos de la Segunda Guerra Mundial. Fue en Australia donde conoció a June Brunell, con quien se casó, y ella lo acompañó el resto de sus días, tanto en las buenas como en las malas.

Durante sus primeros años de formación, Helmut Newton se empapó del trabajo de Yva (Elsie Neuländer Simon), maestra en retrato, moda y desnudos –pionera en el mundo de la moda gracias a su mirada innovadora y experimental-. Ese aprendizaje, sin duda, marcó profundamente su vocación. Sin embargo, no fue sino hasta finales de los años 40 que logró abrir su propio estudio en Melbourne y empezó a trazar un camino que dejó huella no sólo en su vida, sino en la fotografía mundial. El punto de partida fue su colaboración con la edición australiana de la revista *Vogue*.

Newton es uno de los fotógrafos más reconocidos y publicados del mundo. Creó una obra única durante poco más de 50 años.

Newton, en una sesión con Ron Galella, el primer rey de los paparazzi en 1990.





Newton conversa con estudiantes de la Universidad de Gráfica y Artes del Libro (1990), en Alemania.

UN NOMBRE RELEVANTE

En 1961, Helmut se mudó con June a Londres. Después se movió a París y su carrera despegó cuando se publicó su trabajo en las páginas de *Vogue* Francia y *Harper's Bazaar*. Sus imágenes se volvieron cada vez más solicitadas por *Elle*, *Marie Claire*, *Stern*, *British Vogue*, *Queen* y *Nova Elle*; ¡todas las revistas querían a Helmut Newton en sus páginas!

Se dice que su deseo por hacer fotos y verlas publicadas era insaciable, por lo cual se convirtió en “su propio capataz”, cada vez más exigente y ansioso por expresarse e imponerse forzando los límites y provocando reacciones del público.

Helmut estaba en Nueva York, en 1971, cuando sufrió un paro cardíaco que le impactó de tal manera que cambió por completo su planteamiento de la fotografía. A partir de esa fecha adquirió un ángulo muy arriesgado. Asombrosamente arriesgado dentro de los parámetros del retrato y de la fotografía comerciales.

A pesar de su necesidad de romper con lo establecido en las normas fotográficas y de escandalizar, Newton logró mantenerse como fotógrafo de moda y explorar nuevos espacios que definieron su estilo.

En las redacciones de las revistas más famosas, el fotógrafo encontró aliados que impulsaron sus ideas visionarias, haciendo su legado muy influyente.

Audaz y sin dudas, siempre mantuvo el objetivo, por ejemplo, en la manera en que conceptualizó la esencia de la serie de retratos *Le Smoking*, de Yves Saint Laurent, con el que el diseñador “liberó” a las mujeres. En 1975, Newton hizo dos versiones de la imagen principal: una en la que la modelo vestida con la prenda aparece sola y otra en la que hay dos modelos: una desnuda y otra vestida de esmoquin. El contraste entre ambas

crea una sutil complicidad con la cual cristaliza la idea de la libertad obtenida al llevar esta pieza, hasta entonces emblemática de los hombres y el poder.

Helmut Newton era un fotógrafo de exteriores, no de estudio, por eso siempre buscó salir a las calles, al mundo y colocar a las mujeres en un contexto. Además, le gustaba fotografiar con la luz disponible, de día o de noche, pues siempre fue sensible a la atmósfera.

¿OBJETO O SUJETO?

El tratamiento de las mujeres por Newton, como señalamos al principio, fue controversial. El debate fue parte intrínseca en su trabajo. Sus fotos capturaban a la mujer en su versión más imponente y audaz, mostrando un lado subversivo que desafiaba las normas.



La modelo Eva Herzigova en 1996. A Helmut le apasionaba fotografiar en "cualquier lugar, excepto en el interior de un estudio".

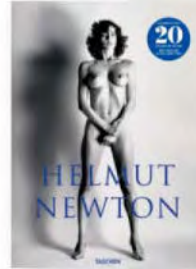
Sus modelos siempre tenían algo claro: posar para Newton era una experiencia transformadora. Ellas se sentían empoderadas, como si estuvieran protagonizando su propia revolución frente a la cámara. Según la actriz Charlotte Rampling, quien hizo muchas sesiones fotográficas con el fotógrafo, él le hacía sentir poder. En el documental *Helmut Newton: The Bad and the Beautiful* declaró que "delante de su cámara me sentía poderosa. Él me hacía ver que yo dominaba la situación. Ya no me sentía un cervatillo. Me igualaba al cazador".

Además del contenido sexual y el carácter arriesgado que prevalecen en las imágenes de Newton, otro elemento determinante es el sentido del humor con el que las inyectaba al explorar la interacción entre los mundos de la moda, el lujo, el dinero y el poder; universos que se cruzan con frecuencia.

Con característica inteligencia y elegancia, Newton lograba entretejer una trama en la que interactuaban belleza, sensualidad, erotismo y humor. También se observa la influencia de otras artes, por ejemplo, la del séptimo arte.

En una imagen de la edición británica de *Vogue* que data de 1967, hay una clara referencia al filme *North by Northwest*, del cineasta Alfred Hitchcock, pero en lugar de Cary Grant es una mujer la que huye –sin perder la compostura– perseguida por una avioneta. Porque al ganar o recibir el poder también llegan los peligros que son parte de éste y debemos estar dispuestas a enfrentarlos sin perder la compostura.

Helmut en 5 libros



1. SUMO, Taschen, 2009.

Publicado por vez primera en 1999, *SUMO* tiene 394 imágenes y un folleto en una exquisita versión XL.



2. Polaroids, Taschen, 2011.

Selección de las polaroids de prueba de sus mejores fotografías a lo largo de varias décadas.



3. Legacy, Helmut Newton Foundation, 2021.

Muestra los aspectos destacados de una de las obras fotográficas más publicadas de Newton, con imágenes redescubiertas.



4. A Gun for Hire, Taschen, 2005.

Una selección de su trabajo desde 1962 hasta 2003, incluidas sus últimas fotografías editoriales.



5. Us and Them, Taschen, 2023

Un diario de retratos personales de Helmut Newton y Alice Springs, que revelan su intimidad. Them (Ellos) es una colección de celebridades. Publicado por vez primera en 1998.



En relación con su estilo una vez se preguntó: "¿De dónde saqué el coraje para enfrentar todas las complicaciones?"



Hitchcock y Newton compartían un terreno común; ambos trabajaron dentro de los parámetros de un género que reestructuraron a su manera sin ceder en los valores estéticos. Esto es evidente cuando Newton labora dentro de los límites del retrato, tal como lo hizo con la actriz Catherine Deneuve o con su amigo, el pintor catalán Salvador Dalí.

Al artista le gustaba laborar con la gente por la que sentía fascinación, como la modelo Isabella Rosellini y el director de cine David Lynch, protagonistas de varios de sus retratos. También trabajó con la modelo Iman.

En 2017 se editó por vez primera en español su libro *Retratos*, publicado originalmente en 1985. Se trata de un compendio de autorretratos, imágenes de su esposa June y celebridades y personalidades como Elizabeth Taylor, Andy Warhol, Salvador Dalí, Catherine Deneuve, Sophia Loren, Charlotte Rampling, Carolina de Mónaco, Jack Nicholson, Anjelica Houston, Jacqueline Bisset, Sigourney Weaver, Karl Lagerfeld, Paloma Picasso, entre otras.

En el otoño de 2003, Helmut Newton decidió trasladar parte de su archivo a Berlín. Lo hizo después de dar vida a la Fundación Helmut Newton, inaugurada en junio de 2004 en un edificio con mucha historia: el antiguo casino Landwehr, ubicado en la estación de tren Zoological Garden. Desde entonces, este lugar se transformó en el "Museo de Fotografía", un espacio que comparte con la biblioteca de arte.

Helmut Newton falleció hace 21 años, el 23 de enero de 2004. Fue un evento trágico, pues perdió el control del auto que conducía, mientras sufría un infarto saliendo del hotel Chateau Marmont, en Montecarlo -donde él y June vivieron desde 1980- para, finalmente, estrellarse. Fue una muerte veloz, violenta y dramática, ¿como él hubiera deseado? Jamás lo sabremos. Sus cenizas permanecen en un cementerio en Berlín.

UN GRAN LEGADO

Después de que su esposa June Newton -fotógrafa y conocida también como Alice Springs- falleciera en abril de 2021, el legado de ambos, incluidas sus obras completas y material de archivo, quedó resguardado en la fundación. Desde entonces, el increíble trabajo de Helmut ha llegado a galerías y museos de todo el mundo, dejando huella en cada rincón. La Fundación Helmut



Si bien el debate feminista persiste en torno a su obra, sus "Big Nudes" están poblados por mujeres de dimensiones amazónicas que parecen dominar la cámara.

Tras su muerte en 2004, se inauguró la Fundación Helmut Newton, que mantiene viva su obra con exposiciones itinerantes.

Newton se encarga de preservar y compartir su trabajo con nuevas generaciones, mientras que obras icónicas como "Sie Kommen" y la famosa serie para Yves Saint Laurent, han encontrado un lugar en el Victoria & Albert Museum de Londres, y otras piezas brillan en el MoMA de Nueva York.

Hasta el 16 de febrero de 2025, la Fundación Helmut Newton presentará la exposición colectiva *Berlin, Berlin*, con la que celebra su vigésimo aniversario. Al mismo tiempo, se trata de rendir un homenaje al lugar de nacimiento de Newton. Sin duda, un tesoro artístico.

Helmut Newton revolucionó el mundo de la fotografía de moda con un estilo audaz e inconfundible. Su trabajo estuvo marcado por influencias del S&M (sadomasoquismo), el cine *noir* y el surrealismo. ¿Fue un genio que convirtió a las mujeres en protagonistas poderosas o sencillamente fueron objeto de sus fantasías? Cada uno puede sacar conclusiones.



June Newton, en el funeral de su esposo Helmut, acompañada por el entonces alcalde de Berlín, Klaus Wowereit. Alemania, 2004.



AVENTURA EN SUDAMÉRICA

¿Estás pensando hacer un viaje distinto en el que puedas sorprenderte con nuevas maravillas? Te animamos a conocer esta zona del continente.

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO

Sudamérica es un caleidoscopio de países muy diferentes entre sí, pero con el denominador común de nuestro idioma. Los viajeros de corazón lo saben, y valoran sobre todo a la gente amabilísima de la región que acoge a los turistas con gran entusiasmo. El encanto especial de Sudamérica mezcla costumbres y cultura indígena con la vieja herencia española, mano a mano con una naturaleza variada y pujante. ¡Una combinación que resulta muy especial!

Hay infinidad de sitios que te fascinarán: los pintorescos mercados de Ecuador y sus islas Galápagos; el renacer turístico de la bella Colombia; la historia única de Perú; el esquí de primera en las montañas de Chile; lo sofisticado de Buenos Aires y todo un mundo mágico en las diferentes regiones de Brasil. En lo personal, guardo recuerdos divinos de una cena muy especial en Bogotá, donde comí en el pequeñito La Puerta Falsa, un ajiaco (sopa típica) inolvidable. Un gran recuerdo también fue haber estado en silencio total, frente a frente con Machu Picchu y con los tesoros de Cuzco. La curiosa naturaleza de las tortugas y pájaros de las Galápagos de igual manera me dejaron sin habla.

1 PERÚ

ELEMENTAL

¡Sin duda alguna, Lima, Cuzco y Machu Picchu son lugares que al menos una vez en la vida hay que conocer! ¡Qué riqueza de civilización! ¡Qué emoción ir de excursión a las ruinas de Machu Picchu! ¡Todo un mundo gastronómico por disfrutar! Tienes que conocer este país tan de moda. Dedícale de siete a 10 días.

THE SANCTUARY LODGE



HOTEL MONASTERIO

CONSEJO

En Cuzco hay que hospedarse en una antigua mansión o en un edificio histórico restaurados como lujosos palacios, como el Hotel Monasterio y el Palacio Nazarenas, de la cadena Belmond. Y en Machu Picchu, si te quedas en The Sanctuary Lodge iestarás durmiendo junto a las ruinas!



En Perú no puedes dejar de probar su ceviche, una comida típica, popular y deliciosa a base de limón, pescado y camote.



2 CARTAGENA DE INDIAS

DIVINO

¡Preciosa, preciosa, preciosa! Es una joya de la arquitectura colonial de los siglos XVI y XVII, y una de las ciudades más de moda en los últimos años. Pasa el fin de semana junto a un Caribe majestuoso con aire colombiano que a todos seduce. Noches de música y el sonido de esos coches de caballos rodando por los adoquines... ¡No te lo puedes perder! Si tienes más tiempo continúa en Bogotá, y descubre todo lo nuevo en una región que ha tomado fuerza.





Pulsera,
**PURIFICACIÓN
GARCÍA***



Vestido,
**ROBERTO
VERINO***

3 RÍO DE JANEIRO

UN SUEÑO

¡Hay que ver la bahía de Río al menos una vez en la vida! Un lugar lleno de contrastes en el que el azul del mar y el cielo chocan con el verde de sus montañas. Ya nos contarás lo mucho que disfrutaste su gastronomía, música y el humor de los cariocas que, sin duda, adoran la in-

creíble Río de Janeiro. Uno de los hoteles más icónicos de la ciudad es el Belmond Copacabana Palace, al igual que el lujoso y excelente Hotel Fasano Rio.



CRISTO REDENTOR

CONSEJO

Me encanta el gran estilo del histórico Hotel Sofitel Legend Santa Clara. También hay bellos hoteles *boutique* en residencias antiguas restauradas, como la Casa Pestagua o el Bastión Luxury Hotel.



SOFITEL LEGEND SANTA CLARA CARTAGENA



Tote,
**BIMBA
Y LOLA***

CONSEJO

La montaña Pan de Azúcar (se sube en teleférico), el Cristo Redentor y las playas de Ipanema son destinos básicos.



CATARATAS DEL IGUAZU



ANTÁRTIDA



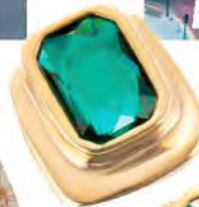
BUENOS AIRES Y LA ANTÁRTIDA

ÚNICOS

Una ciudad elegante, majestuosa y muy sofisticada donde el viajero puede gozar una vida llena de deleites y pequeños detalles, como sus confiterías y salones de té, que hacen la existencia más placentera en Buenos Aires. Te sentirás como una reina, ya que los porteños saben comer “como debe ser”, y conocer barrios *cool* como Palermo Soho y Puerto Madero. El barrio La Boca, lleno de tango, fútbol y color, en el corazón de la capital de Argentina, es básico.



Suéter,
BENETTON*



Aretes,
**UNO
DE 50***

CONSEJO

Para descubrir una naturaleza que nos recuerde las maravillas de nuestro mundo, ¿por qué no ir a las extraordinarias cataratas del Iguazú?, están en la frontera con Brasil; otra opción es la zona de Bariloche o tomar un crucero que nos lleve cerca de los pingüinos y los impactantes hielos de la Antártida. Experiencias únicas.





5 ECUADOR

IMPRESIONANTE

Quito, la capital, es considerada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, y se distingue por sus templos barrocos y arquitectura colonial. Por su parte, las Galápagos son un impactante conjunto de 13 islas de origen volcánico. Visítalas como parte de un crucero de aventura (como los de Abercrombie & Kent).



ISLAS GALÁPAGOS



CONSEJO

En las islas Galápagos puedes practicar esnórquel y descubrir sus maravillas marinas.

6 CHILE

VIBRANTE

Ya sea ir a museos y visitar el mercado central de Santiago o maravillarte con los hermosos cerros de Los Andes, ¡te fascinará!



PARQUE NACIONAL TORRES DEL PAINE

CONSEJO

Toma un crucero por la costa chilena hacia la Patagonia y el parque nacional Torres del Paine; conoce el desierto de Atacama; haz una visita a la misteriosa isla de Pascua o practica el esquí en Portillo. ¡Este país se encuentra lleno de sorpresas!



¡QUÉ HOGAR TAN CÁLIDO!

Si adoras esa divina sensación de llegar a una casa superacogedora, necesitas poner en práctica el concepto sueco *Mys*, que seguro cambiará tu manera de vivir.

POR DANIELLA CEPEDA



Las frías tardes de invierno son una magnífica invitación para regalarte momentos únicos de relajación y, tal vez, animarte a leer ese libro que tienes en tu mesita de noche y que está ansioso porque lo abras. Si algo amamos del invierno es la posibilidad de ir más lento y valorar esos gestos que nos brindan felicidad: una buena lectura, beber una reconfortante taza de chocolate, dejarnos acariciar por texturas suaves o deleitarnos con un ambiente envolvente de paz. ¿Estás en la misma página que nosotros? Entonces necesitas agregarle a tu vida un toque Mys, el concepto sueco del bienestar que se traduce como “acogedor”, “cómodo” y “cálido” o, mejor dicho, “un apapacho para el alma”. Sumergirte en él es sencillo, sólo debes priorizar la comodidad en tu hogar creando sensaciones y atmósferas que te “abracen”, así que si tus muebles o tu entorno no son tan confortables como quisieras, no pasa nada, dales un aire Mys con la ayuda de esponjosos cojines, tapetes que acaricien tus pies y muchas, muchas frazadas.





Muy confortable

En Suecia dormir bien es esencial, y si lo haces como princesa quiere decir que tienes una buena calidad de vida. Para hacer tu recámara más acogedora y acorde con la filosofía Mys, procura poner ropa de cama con texturas muy suaves, no dejes de lado la iluminación ambiental con lámparas de mesa. Además, disfruta de las bondades de los aromas para calmarte. Notas de sándalo, flor de almizcle blanco, cedro y rosa son ideales para relajarte y tener un sueño cálido y reparador. Ahora sí, respira profundamente y descansa.

Las cortinas en el dormitorio son muy elegantes y, al oscurecer la habitación y evitar el paso de luz brillante del exterior, se favorece la producción de melatonina.



La madera y los textiles de algodón, lana merino o *cashmere* son un *must* y de lo más acogedores.

La iluminación tenue también es vital para evocar calidez y crear un diseño interior acogedor, así que apaga las luces brillantes ¡y enciende más tus velas y lámparas! En el baño, por ejemplo, puedes reemplazar tus toallas por unas más grandes y afelpadas, colgar batas de baño tipo *spa* y disfrutar de una sesión de aromaterapia; de lo que se trata es de hacer algunos ajustes para agregarle un toque *Mys* a todo tu entorno. Vivir cómodos es un lujo y nos encanta, pero lo que más valoramos de este concepto es que nos invita a estar más presentes y a compartir más momentos con las personas que amamos a través de experiencias como los *fredagsmys* o viernes de *Mys*, una tradición sueca para celebrar con la familia y acurrucarse a ver películas entre cálidas mantas... Esta filosofía nos llena el corazón de alegría, ¿a ti no?



Prensa francesa,
FRIELING para
Anthropologie **\$2,542.**



Chocolate para
preparar bebidas,
**WHITTARD OF
CHELSEA**, \$280.



Cobija de lana
cardada, **\$3,499**,
y lámpara de
cerámica, **\$3,199**,
ZARA HOME.

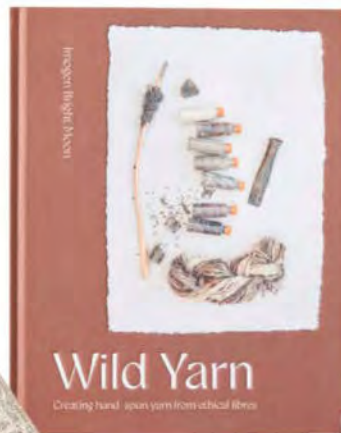


Tapete,
POTTERY BARN*.



INVIERNO RELAJANTE

Algunas ideas para llenar tu casa de
serenidad y conectar con tus sentidos.



Libro **WILD
YARN***.



Aceite esencial Winter
con notas de flor de
saúco, **MYS**, **\$350**.
mysstockholm.com

Funda de cojín,
IKEA, **\$149**.



Vela aromática,
PENHALIGON'S,
\$1,900.



Bowl, **LSA INTERNATIONAL***.



Tetera, **\$499**, y
taza en cerámica
de gres, **\$289**,
H&M.





ELENA
TALAVERA

Interiorista, escritora,
fotógrafa y fundadora
del Estudio Elena Talavera
IG: @elenatalaverastudio

Mis cinco reglas de diseño

Las directrices que guían todos mis proyectos.

Uno de mis intereses principales ha sido transmitir lo que he aprendido en este camino e inspirar a las personas a encontrar un lenguaje personal e íntimo para su casa. A través de los años, estas líneas se convirtieron en una gran aventura; pero todo viaje llega a su fin y es momento de despedirme de esta columna, esperando que queden muchas semillas de diseño deseosas de crecer para mejorar los espacios de la casa.

Todas las ideas que he compartido aquí en *Vanidades* son herramientas que utilizo en mis proyectos para que tengan una voz potente y llena de personalidad, y el ADN de mi trabajo se concentra en cinco conceptos básicos que le dan sentido a la decoración y definen mi interiorismo:

1 Utilizo la energía de las cosas. Dulceras con caramelos, floreros con flores, fruteros con frutas: los objetos deben usarse con el propósito para el cual fueron creados y así transmitir toda su potencia; esto incluye, por supuesto, encender las luces del comedor sin importar la hora del día. Al activar de esta manera los objetos, ya se está decorando y aún no se ha gastado un peso.

2 Si me gusta uno compro dos. O tres o cuatro... La repetición de algún elemento,

TIP

Déjate guiar por estos consejos, relee mis columnas y atrévete a construir la casa de tus sueños hoy: no lo dejes para mañana.



desde un accesorio o mueble hasta un color, por ejemplo, se traduce en ritmo y esta valiosa herramienta transmite un estilo e intención de diseño que mejora la estética de cualquier atmósfera.

3 Hago algo simpático. Estoy convencida de que al romper con la formalidad que se le confiere al interiorismo, se crea magia en los ambientes; por eso, siempre busco un detalle inesperado, como un tapiz sorpresivo, una pieza de arte poco convencional o un objeto divertido.

4 Utilizo el positivo-negativo. La armonía es fundamental en el diseño y este concepto permite lograrla. Si coloco un elemento de una tonalidad clara procuro que la siguiente capa sea oscura y así simultáneamente. Lo mismo hago con los estampados y los lisos; lo suave y lo texturizado; lo curvo y lo recto... para crear un balance que permita que cada elemento luzca en solitario o en conjunto.

5 La decoración se trata de conjuntos. No vale la pena desgastarse viendo la pata de una silla, lo importante es aprender a observar la totalidad de una composición. Eso es lo que cuenta; es el “embrujo” que se siente cuando estamos en un espacio bien diseñado.



VANIDADES PARA **HILOS OMEGA**

En **Hilos Omega** encontrarás materiales de la mejor calidad para tus labores.

IDEAS ADORABLES

Tejer promueve el bienestar físico y mental, y es una manera de demostrar tu cariño y creatividad. ¿Te animas?

La llegada de un recién nacido nos llena de alegría y felicidad, y una manera de expresarle nuestro amor es por medio de la suavidad que sólo pueden brindar las prendas tejidas a mano. Los diseños hechos con fibras finas y antialérgicas son muy confortables, y eso es crucial al cuidar la delicada piel de los bebés, que puede ser propensa a irritaciones. ¿Ya conoces el estambre **Teddy Bebé** de la línea **Tamm**, de **Hilos Omega**? Si aún no, te va a encantar, pues es ideal para crear esas piezas tan especiales que tienes en mente, además, es superrendidor, antialérgico, 100% acrílico y su carta de colores en matices pastel es divina.



www.hilosomega.com.mx
@hilosomega



El estambre **Teddy Bebé** de la línea **Tamm**, de Hilos Omega, es superfino y viene en 10 hermosos colores lisos.

La ropita tejida a mano es ligera y brinda toda la comodidad que tu bebé requiere sin limitar su movilidad, y no sólo eso, refleja el enorme cariño que sientes por él. Y no hay que olvidar que el maravilloso proceso de tejer proporciona bienestar y un efecto relajante similar al yoga. ¡Hazlo tu *hobby* favorito con la ayuda de los expertos: **Hilos Omega!** ●

FOTOGRAFÍAS GETTY IMAGES Y CORTESÍA.



De venta en las mejores Mercerías y Tiendas de Estambres

BLANCO 5601 NIEVE 5618 ROSA 5620 AZUL 5602 DORADO 5607 ROSA PÁLIDO 5630 LILA 5650 CEARA 5660 AGUA 5674 NEGRO 5680



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad No. 23, Col. Tránsito, CDMX, 06820. Tels: 555-522-8660 al 64 pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx Hecho en México



Escanéame



Estambre suave, fino y antialérgico, es perfecto para tejer ropa y accesorios para bebés.


Tejemanía
tejemanía.com

Sucursal Tacuba
Calz. México Tacuba No. 679
entre Mar Egeo y Mar Baffin
Col. Popotla, 11400, CDMX, México.
Tel.: 55 53 99 1986

Sucursal San Ángel
Av. Revolución No. 1877
locales B y C, esq. Altamirano
Col. San Ángel, 01000, CDMX, México.
Tel.: 55 56 16 1991

Sucursal Extremadura
Extremadura, entre Cádiz y Málaga
Col. Insurgentes Mixcoac
03920, CDMX, México.
Tel.: 55 56 15 87 51 y 52

Sucursal León
Ignacio Zaragoza 201, esq. con
Pedro Moreno, C.P. 37000
Col. Centro, León Guanajuato
Tel.: 477 713 3432



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad No. 23, Col. Tránsito, CDMX, México, 06820,
Tels: 55 5522-8660 al 64 800 70 25 100 pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx **Hecho en México**

Platillos ligeros

Comenzar el año con recetas deliciosas, hechas a base de salmón es una excelente idea para recuperar la figura, aportar nutrientes a tu organismo y consentir tu paladar con sabores y texturas placenteras.

PASTA PLUMA CON SALMÓN

2 PORCIONES

Ingredientes

- 350 g de pasta pluma
- 2 filetes de salmón fresco, sin piel
- 200 g de salsa pesto
- 80 g de chícharos frescos cocidos o descongelados
- Hojas de menta
- Brotes de brócoli para decorar
- Sal y pimienta

Preparación

1. Cuece la pasta en una cacerola con agua hirviendo y sal.
2. Salpimenta los filetes de salmón, y dóralos en una sartén con aceite de oliva al término que prefieras.
3. Escurre la pasta y regrésala a la olla, conservando una taza del agua de cocción. Añade el pesto y mezcla hasta cubrir toda la pasta. Agrega un poco del agua que reservaste para hacer más ligera la salsa.
4. Agrega los chícharos cocidos.
5. Sirve la pasta en platos individuales, agrega trozos de salmón, decora con la menta y los brotes. Disfruta.





SALMÓN AL HORNO CON PISTACHES

2 PORCIONES

Ingredientes

- 500 g de salmón fresco
- 1 cucharada de miel
- 1/2 taza de pistaches picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cebollitas cambray (la parte blanca)
- 1/2 taza de hojas de perejil picadas
- 1/2 taza de hojas de menta picadas
- Sal y pimienta

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Corta el trozo de salmón por la mitad y coloca ambas piezas en un refractario.
3. Rocía el salmón con el aceite de oliva, sazona con sal y pimienta, y después vierte la miel en ambos lomos, frotando la carne con el dorso de una cuchara.
4. Combina los pistaches con las hojas picadas y rebanadas finas de cebolla cambray, y extiende esta mezcla sobre el Pyrex.

Coloca los lados glaseados del salmón sobre los pistaches.

5. Hornea el salmón entre 10 y 12 minutos, dependiendo el término que desees.
6. El salmón suele estar en su punto al momento de que presiones suavemente la superficie con un tenedor y éste tiene un rebote firme.
7. Sirve de inmediato y báñalo con los pistaches restantes de la fuente.



COULIBIAC

8 PORCIONES

Ingredientes

- 2 kg de salmón sin piel
- 2¹/₂ tazas de arroz pilaf
- 1 taza de salsa bechamel
- 2 cucharadas de eneldo picado
- 2 cucharadas de perejil picado
- 250 g de champiñones
- 500 g de pasta de hojaldre
- 250 g de espinaca blanqueada
- 3 huevos duros en rebanadas
- Sal y pimienta

Preparación

1. Mezcla en un bol el arroz, la salsa bechamel, eneldo y perejil.
2. Pica los champiñones y saltéalos en una sartén con mantequilla.
2. Estira la pasta de hojaldre sobre harina, formando un rectángulo.
3. Al centro del rectángulo, extiende la mezcla de arroz y encima coloca el salmón, previamente salpimentado.
4. Sobre el salmón agrega las espinacas blanqueadas y picadas, y sobre éstas los champiñones, y encima las rebanadas de huevo.
5. Cierra el rectángulo de pasta, barnízalo con huevo y hornea a 180°C por 50 minutos.
6. Deja entibiar y corta en rebanadas, acompáñalas con ensalada fresca.



DESDE JAPÓN

Novedades culinarias

Dos restaurantes de alta cocina japonesa fueron inaugurados en el Lejano Oriente. Se trata del Sushi Ginza Onodera, dentro del Four Seasons Hotel Kyoto, y el **Sushi L'Abyse Osaka**, en el nuevo **Four Seasons Hotel Osaka**. El primero está dirigido por el jefe de cocina Takuya Kubo, quien estuvo en el Sushi Ginza Onodera de NY, galardonado con una estrella Michelin. Además de los ingredientes de la bahía de Tokio, el menú destaca codiciadas delicias, como el erizo de mar, la gamba botan y el cangrejo peludo. En cuanto al segundo, en este espectacular restaurante, Yannick Alléno, visionario chef con 15 estrellas Michelin en su haber, entrelaza con maestría el arte del sushi con la cocina francesa. Es el tercer L'Abyse del mundo, después de París y Montecarlo, y aquí algunos platillos son exclusivos de Osaka. Prepara tu viaje a Japón y reserva tu lugar.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA.



MUY REFRESCANTE

Recetas con yogur griego

Luego de las fiestas decembrinas se antoja seguir disfrutando de postres y platillos placenteros y deliciosos, pero que aporten más proteína y menos grasa al cuerpo. Una buena idea es incorporar yogur griego en la dieta, no tiene que ser solamente en el desayuno, aquí te compartimos dos recetas nutritivas, ligeras y originales de **Oikos**, que seguramente te van a gustar mucho.

Ensalada de pepino

Ingredientes: 20 g de cebolla morada picada, dos pepinos lavados en rodajas, 50 g de yogur griego Oikos natural sin azúcar, 1/2 cucharada de aceite de oliva virgen, 1/2 cucharada de jugo de limón, sal y pimienta, una cucharada de eneldo.

Preparación: Para el aliño, mezcla los 50 g de yogur griego con el aceite de oliva y el jugo de limón. Salpimenta al gusto. Sirve en un platón las rebanadas de pepino con cebolla y aderézalos con el aliño. Decora con el eneldo y disfruta.

Dip de aguacate

Ingredientes: Un aguacate, cilantro picado al gusto, yogur griego Oikos natural sin azúcar, jugo de limón al gusto y una pizca de sal.

Preparación: Licua el aguacate con el resto de los ingredientes hasta obtener una crema homogénea. Disfruta con tostadas o pan pita horneado.





No existen los planes milagrosos

A inicios de año es cuando más se nos antoja bajar esos kilos de más que ganamos con las festividades. Pero no recurras a dietas milagrosas, basadas en un solo ingrediente, como las de puras proteínas y grasas, o las que incluyen sólo alcachofas por 10 días. Dile adiós a hacer tantos ejercicios el primer día en el gimnasio, pues perderás tu entusiasmo. Por el contrario, dale la bienvenida a una alimentación nutritiva, que poco a poco cambie tus malos hábitos, y trata de llevar una vida activa. ¡Verás qué bien te sentirás! Un plan sensato tiene como base el equilibrio: muchas frutas, verduras y legumbres, y un poco de proteína sin grasa, como en la dieta mediterránea. ¡Ah! Y péstate una vez a la semana, a la misma hora, y lleva tu registro.

Fresca aliada

La menta es una fuente inmediata de energía que disminuye el apetito. Estudios realizados en la Universidad de Wheeling, en West Virginia, Estados Unidos, comprobaron que la menta –en goma de mascar, aromaterapia o inhaladores– quita la fatiga, te hace sentir más alerta y reduce el hambre, favoreciendo la sensación de saciedad.



Si tomas agua fría cada 15 o 30 minutos enviarás al cerebro una señal que le indica que debe despertar y tener más energía, ¡y, de paso, reduce el apetito!



Elimina la grasa del vientre

El exceso de grasa acumulada alrededor del estómago ha provocado muchas opiniones sobre cómo eliminarla. De lo que no hay duda es que una dieta balanceada, sin alimentos congelados o procesados, unida a una vida más activa –muévete 50% más de lo que hacías antes–, nos hace perder grasa de todas partes del cuerpo, incluida la del estómago. Revisa con una nutrióloga cuántas calorías debes consumir a diario, te aseguramos que el estómago abultado y la doble barbilla desaparecerán si reduces 20% tu consumo de calorías y te activas.

Contra el frío

En época invernal, la piel se deshidrata y adelgaza por el frío y por el viento, por eso es importante realizar ciertos cambios en la rutina de toda la familia para mantenerla sana.

1 Hidrátate. Usa cremas sobre todo en el cuello, las manos y la cara, que son las áreas que más están expuestas y no tienen manera de hidratarse a través de glándulas sebáceas. Aunque no se antoja tomar mucha agua cuando hace frío, recuerda ingerir líquidos como infusiones o guisados caldosos, que además de calientitos contienen agua.

2 Protégete. A pesar de que no sientas calor en los días de invierno, el sol está ahí. No olvides el protector solar al menos del 30. Cuídate del agua muy caliente al bañarte: usa agua más bien tibia y jabones que humecten.

3 Utiliza calentadores + humedad. Si empleas calefactores o chimeneas, lo mejor será no estar cerca de ellos y tratar de no generar cambios bruscos en la temperatura corporal. Coloca una toalla húmeda o usa un humidificador mientras tengas la calefacción.

4 Tápate por capas. Usa fibras que permitan que tu cuerpo "respire" y guarde el calor. Lo ideal es emplear capas de ropa para que te abriguen bien y, al mismo tiempo, le des espacio a tu piel para conservar el calor corporal y la humedad.

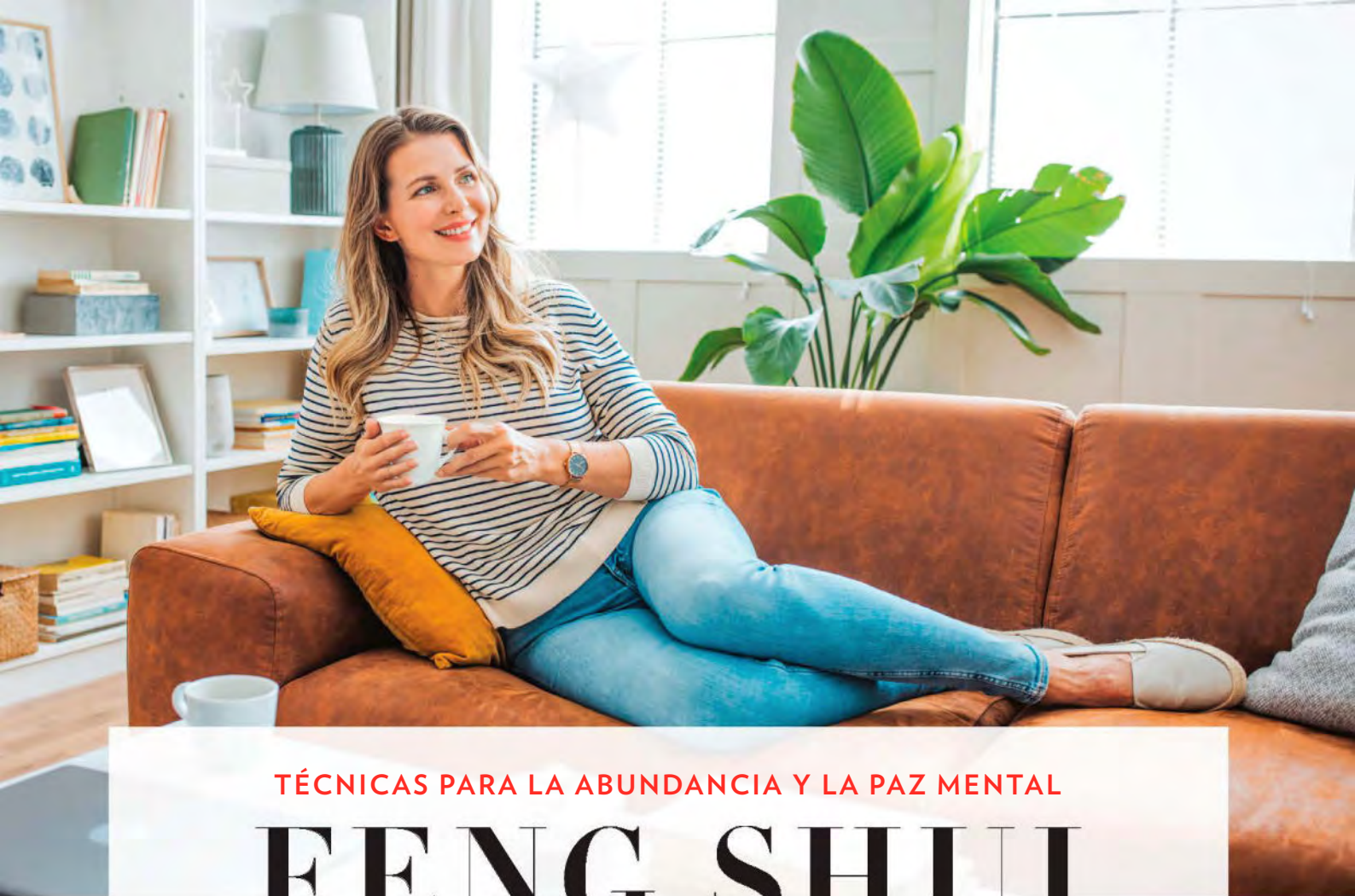


5 Come sano. Aunque en el frío dan ganas de ingerir más azúcares y harinas, encuentra el equilibrio consumiendo manzanas que son dulces y saludables, o cereales como la avena o la quinoa. Además de hortalizas y legumbres, que puedes combinar de maneras deliciosas en cremas, sopas o guisos calientes y caldosos. Los alimentos antioxidantes, con Omegas y vitaminas C, A, D y E, serán tus aliados, pues fortalecerán tu sistema inmune. Incluye colágeno hidrolizado en alguna de tus bebidas del día, al dar mayor elasticidad, tono y humectación a los tejidos de nuestro cuerpo, su consumo ayuda a que tu piel retenga el agua, además de fortalecer articulaciones y huesos. Pregúntale a tu médico por la mejor opción para ti.

Quítale estrés a tu vida

Cuando llegas a casa, ¿no logras dejar atrás las preocupaciones del trabajo? Un estudio publicado en el Manual de Psicología Ocupacional y Organizacional reportó que los pasatiempos creativos, como tejer, pintar, organizar un libro de recuerdos o cualquier otra actividad que deje aflorar tu lado artístico, detiene la producción de las hormonas del estrés en tu organismo. Esto reduce la tensión, que es dañina para tu salud. Recuerda: tu *hobby* puede ser tu salvavidas.





TÉCNICAS PARA LA ABUNDANCIA Y LA PAZ MENTAL

FENG SHUI

Descubre lo que esta antigua doctrina oriental sugiere para alcanzar la felicidad en estas importantes áreas.

POR REDACCIÓN VANIDADES

El significado del Feng Shui es “viento y agua”, porque “es tan difícil de comprender como el viento y tan inaprensible como el agua”. Por eso te lo explicamos de la manera más sencilla: se trata de una doctrina oriental milenaria, basada en el estudio de la energía y la interacción entre la naturaleza, los seres vivos, los objetos que los rodean y la manera en que éstos están ubicados en su entorno. Por eso si sientes que has creado un dormitorio “alérgico” al amor o tienes en tu sala un color o un objeto que te roba la armonía, se habla del “buen” y el “mal” Feng Shui (que se pronuncia fong shuei). El buen Feng Shui se produce cuando las energías que nos rodean son armoniosas y equilibradas. Cuando no es así, se produce el mal Feng Shui, al que se le atribuyen problemas, como los conflictos, los contratiempos económicos y los altibajos emocionales.

LA FELICIDAD EMPIEZA POR CASA

Para aquellos que creen en esta doctrina influenciada por la filosofía, el *tao* y el *I ying*, cada casa es un mundo estrechamente ligado a las personas que viven en ella. El hogar tiene corazón, ojos y energía. Y todos estos elementos encuentran su armonía en el modo como se colocan los objetos y circulan los objetos. Lo interesante es que, creas o no en el Feng Shui, si analizas las técnicas que recomiendan los expertos comprobarás que muchas están basadas en el sentido común. Otras personas creen que el secreto radica en la autosugestión, pues al ponerlas en práctica, ellas eliminan de tu mente las falsas creencias que te hacían pensar que tu objetivo era inalcanzable. De cualquier manera, solamente hay una forma de saber si funcionan para ti. ¿Quieres ponerlas a prueba? Aquí tienes nueve técnicas básicas para comenzar.

PARA EL AMOR

Si deseas atraer el amor a tu vida, o revitalizar el que tienes, debes prestarle atención a tu dormitorio, ya que éste es el punto clave de la pareja. Para ello:

- **Prepara tu recámara para dos.** Si eres soltera, quizás esperas la llegada del amor para hacerla acogedora y agradable, pero en realidad debes hacerla atractiva desde ahora. ¿Tienes una sola mesa de noche? Coloca otra. ¿Duermes en una cama individual? Escoge una más amplia. Esto hace fluir las energías positivas, ya que indica que te encuentras receptiva a la llegada de esa persona especial.
- **Haz espacio en tu clóset.** Éste debe poder “respirar” y dejar fluir la energía, lo cual es muy bueno para las relaciones amorosas. Y es que cuando abres un espacio entre tus cosas, al mismo tiempo despejas el camino para que esa otra persona llegue a tu vida. Si lo miras desde el punto de vista psicológico, ésta es una manera de reafirmar que te encuentras lista para el amor.
- **Inunda tu hogar de imágenes positivas.** ¿Cómo te sentirás el día que tengas una pareja fabulosa? Lleva ese sentimiento a cada rincón de tu casa. Para ello usa los aromas, colores e imágenes que reflejen exactamente la energía que deseas en tu hogar. Esto te ayudará a visualizar claramente a la persona de tus sueños y, como ya sabes, aquello en lo que enfocamos nuestra atención es lo que atraemos.

El Feng Shui es una doctrina oriental que promueve el bienestar general y surgió 3,000 años a.C.



PARA EL DINERO

- **Pon una campana de viento.** El viento es un poderoso elemento en el Feng Shui, por lo que los sonajeros de viento son bastante importantes a la hora de atraer la abundancia económica. Esto se debe a que atraen el *chi* (energía) de la abundancia a tu hogar. Son mucho más efectivos cuando se cuelgan de un lazo rojo. Los más poderosos disponen de seis tubos de metal. Haz sonar el sonajero y visualiza la energía económica llegando a tu vida.
- **Usa el poder del agua en movimiento.** Muchos proponentes de la filosofía Feng Shui comparan el fluir del agua con el fluir del dinero. Por ello recomiendan colocar una fuente interior en la casa o, incluso, una exterior cerca de la puerta de entrada del hogar.
- **Coloca imágenes de abundancia en tu hogar.** Pon en tu entorno cuadros, fotografías o imágenes de generosas cosechas y canastas repletas de frutas, como jugosas manzanas y doradas piñas que reflejen abundancia de alimentos y prosperidad económica.

PARA LA SERENIDAD

Estas técnicas deben realizarse con buenas intenciones y el convencimiento de que darán los mejores frutos.

- **Elimina la energía negativa.** Se encuentra en el desorden, el abarrote de cosas rotas o sin uso. ¿Has notado que cuando tu cuarto está en desorden, no duermes en paz? Cualquier área abandonada, descuidada u oscura debe ser atendida. Vacía las gavetas, los clósets y los armarios de lo inservible. La energía positiva fluirá sin obstrucción.
- **Colorea la paz.** Elige para tus paredes tonos cálidos y calmantes. La idea es estar en un mundo sereno. Evita colores que te alteren, aunque estén de moda.
- **Lléname de naturaleza.** Las plantas son agradables a la vista, siempre que estén verdes y saludables. Esmérate en su cuidado y colócalas de modo que reciban la cantidad de sol que necesitan para estar fuertes y hermosas. Nunca se deben poner plantas vivas en el dormitorio. De la misma manera, muchos proponentes del Feng Shui recomiendan que no se coloquen plantas artificiales ni flores secas en cualquier lugar de la casa, ya que éstas no representan vida ni crecimiento.



DA LO MEJOR DE TI

Estrategias para saber trabajar bajo presión y obtener buenos resultados.

POR: EUGENIA OCAÑA

Vivir en un nivel excesivo de estrés obstaculiza nuestro rendimiento y afecta nuestra salud; sin embargo, de acuerdo con los investigadores Yerkes & Dodson, un nivel leve de estrés puede alentar a las personas a comportarse de manera más activa.

Nora Taboada, *coach* ejecutiva y fundadora de AFE-Liderazgo Consciente, afirma que “el estrés se refiere a la situación en la que hay demasiadas demandas y falta de recursos (tiempo, dinero, energía) para satisfacerlas; mientras que la presión es una situación en la que percibes que algo en juego depende del resultado de tu desempeño”. Sin importar la tarea, “la presión excesiva puede disminuir nuestro juicio y afectar nuestras decisiones, enfoque y desempeño. Por esta razón es vital aprender a gestionar nuestros pensamientos y manejar el nivel de presión de manera que eleve nuestro desempeño y no que lo reduzca”.

3 tips que te ayudarán a alcanzar tus objetivos con paz y confianza

Ahora que reconocemos cuáles son las diferencias entre el estrés y la presión, Taboada propone tres claves que podrás aplicar para lograr tu mejor *performance*:

1. Replantea la ansiedad como entusiasmo

La ansiedad tiene un alto nivel de energía. Si en lugar de repetirte “estoy ansiosa, estoy asustada”, te dices: “Me siento emocionada, me entusiasma esto por tal razón”, será más fácil pasar de un estado emocional negativo a uno positivo y aprovechar ese nivel de energía para hacer un buen papel.

2. Energízate con tus éxitos pasados

Recuerda un momento en el que pudiste enfrentar un desafío similar y tuviste éxito, e identifica las acciones que te ayudaron.

3. Desarrolla una rutina prede desempeño

Es bien sabido que los deportistas, comediantes, cirujanos, actores, artistas de teatro y probablemente muchas otras personas utilizan rutinas previas a la competencia o actuación para centrar su atención, limitar las distracciones y entrar en un estado mental de confianza. Practica lo que sea que necesites para prepararte y dar lo mejor de ti: respirar, dar una caminata, brincar o escuchar tu canción favorita, cualquier cosa que te distraiga de la ansiedad y te permita enfocarte en los pasos que debes seguir para tener éxito.

Es momento de convertir esa ansiedad que te atrapa en una oportunidad para generar emociones positivas.

Por último, Taboada menciona que “se ha comprobado que pensar con optimismo y actuar con valentía son dos elementos fundamentales para dar lo mejor de ti bajo presión. No olvides que el nivel adecuado de presión nos ayuda a expandir nuestras habilidades y talentos más allá de lo que pensamos que seríamos capaces”.





ROSALINDA
BALLESTEROS

Directora del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral de Tecmilenio

Acéptate como eres y sé feliz

Es una de las llaves para el bienestar y desarrollo de tus fortalezas.

Somos muy pocas las personas que nos aceptamos tal y como somos. Y éste podría ser un gran propósito para cambiar la manera en cómo nos vemos este año que comienza. Es muy común que, si no rechazamos alguna parte o todo nuestro cuerpo, reneguemos de nuestro carácter, destrezas, inteligencia y hasta de la suerte, a pesar de que nos es ajena. Una actitud de este tipo nos puede llevar a intentar cambiar y superarnos, aunque el costo emocional es demasiado alto; además, puede inmovilizarnos, impedir identificar y usar nuestras fortalezas o hacernos infelices. En cambio, sentirnos bien con nosotros mismos nos hace experimentar bienestar emocional y nos permite compartir abiertamente lo que sentimos, sin miedos ni fingimientos. Es amarnos por lo que somos.

¿Y LA AUTOESTIMA?

La autoaceptación es diferente a la autoestima. En la primera, nos aceptamos tal cual somos, con nuestro pasado y presente; con nuestras fortalezas e, incluso, con nuestras limitaciones. Sabemos que podemos fallar y hasta en qué, lo cual también es una ventaja.

En la segunda nos “revaloramos” nosotros mismos. El problema de la autoestima es que se convierte en un ejercicio de comparación con los demás que podría llevarnos a sufrir ansiedad o a rechazar la retroalimentación. Una autoestima sobrevalorada nos hace creer



que no podemos equivocarnos: “El que se equivoca es él”... “Esa persona no sabe”... suele pensarse.

APRENDE A AMARTE

Como se puede ver, el camino de la autoaceptación puede resultar de lo más atractivo para el bienestar.

Para adquirir una mayor aceptación de nosotros mismos debemos aprender a ser compasivos. Muchas veces somos más benévolo con un amigo que con nuestra propia persona. Aceptar los errores nos ayuda a realmente aprender de ellos, en lugar de reprochárnoslos o, lo que es peor, negarlos.

CARTA DE COMPASIÓN

Cuando enfrentes un obstáculo que crees que supera tus habilidades o tu temple escribe una carta en la que te expliques a ti mismo, paso a paso, cómo puedes ir resolviendo el problema. Debes imaginar que se lo dices a alguien que estimas mucho, con el mismo cariño.

Unos días después, léela como si tu mejor amigo te la hubiera escrito.

Sigue tus propias instrucciones y, si te equivocas, acepta con paciencia y mucho amor tus errores, para volver a empezar. No te reproches nada, acéptate tal cual eres.





Cuidar el ambiente y a ellos mismos

Desde muy pequeños podemos ir inculcando en nuestros hijos el cuidado del medio ambiente, que a la vez es benéfico para su bienestar. Un ejemplo es el uso de productos de limpieza personal que sean respetuosos con la naturaleza, que estén elaborados con innovadoras tecnologías que no dañan al planeta y sin crueldad animal. A eso se le conoce, en la cosmética, como Clean Beauty. La marca **Raw Sugar Kids** (Amazon, Walmart, Chedraui) lanzó una nueva línea para que los niños no sólo huelan delicioso, sino que también cuidan y protegen su pelo y piel con ingredientes específicamente elegidos para ellos, como la caléndula, que hidrata y calma el cuero cabelludo seco, o el aceite de jojoba, que es antibacteriano y muy hidratante. Esta línea limpia al mismo tiempo que mantiene el equilibrio natural de la piel de tus hijos, sin causarles resequedad. El acondicionador es una belleza: en crema o en *spray*, facilita el desenredo sin dolor y tiene un delicioso aroma de fresa y kiwi. ¡Será tu aliado en las mañanas!



Que aprendan a disfrutar solos

Pasar tiempo con uno mismo es vital y el que nuestros hijos lo aprendan ayuda a su desarrollo, así serán independientes en el futuro. Ayúdalos a estar solos y a que encuentren actividades entretenidas, como hacer una masa sencilla para cocinar panecillos. Si son muy pequeños prepáralos una habitación de manera que estén seguros un rato: comienza con cinco minutos y después, 10 o 15. Deja la puerta abierta y diles que estás en la habitación contigua. ¡Haz la prueba!



Alerta con la alergia

Si tu hijo tiene secreción nasal puede ser que se trate de un sencillo catarro; si le da fiebre, llévalo al médico. Si mientras come y notas que el niño siente picazón en la boca y en la garganta al tragar el alimento, o si después tiene urticaria o picazón en la nariz, dificultad para respirar e hinchazón en la cara y la garganta, puede ser que esté sufriendo una alergia alimenticia y debes llevarlo al hospital.

Verticales

1. Engaño
2. Obedecer y respetar
3. Máquina motriz del ferrocarril
4. Gigante muerto por Moisés (mit.)
5. Padezcan, sufran
6. Árboles mexicanos (Sangre de drago)
7. Mendrugo de pan
8. Terminación de números cardinales
9. Platea
10. Contracción
11. Hacer obras esculpidas
12. Tela fuerte de seda
21. Especie de cuervo
23. Conjunto de estacas
25. Jugo de diversas umbelíferas
29. Saco membranoso parecido a la vejiga
30. "No ____ lo que parece"
33. Tratamiento a las mujeres del pueblo
35. Coche de pescante alto
36. Carbonato de sodio natural
37. Intrepidez
39. Cocino a fuego lento
41. Ciudad de la Antigua Grecia
42. Diego de ____ fundó Caracas
44. Oscar, compositor español de poemas y ballets
46. Dar latidos el corazón
48. Muestra de alegría
52. Necesidad de beber
56. Frecuencia radial
58. Símbolo del bromo

1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12
13							14					
15				16			17				18	
19				20		21			22	23		
24			25						26			
27					28		29	30		31		
		32		33			34		35			
36	37			38		39			40		41	42
43			44			45		46				
47					48					49		
50			51	52			53			54		
55		56					57		58			
59							60					

Horizontales

1. Marcha más rápida del caballo
7. Calzado
13. Hospedas, admities
14. Garantizar
15. Isla más oriental en el archipiélago de Chiloé (Chile)
16. Símbolo de neptunio
17. Vasija hecha con una calabaza cortada por la mitad
18. Símbolo del lumen
19. Aseguro con cuerdas
20. Uno de los tres jueces del infierno (mitología)
22. Tierno, verde
24. Tunda, zurra
26. Hembras de los osos
27. Palo de la baraja española
28. Amor, amore, amour, ____
31. Prefijo, significa tres
32. Toca un instrumento musical
34. Antigamente cebo
36. Nave
38. Manijas
40. Canoa
43. Voz para arrear las bestias
45. Sirve para silbar
47. Después de
48. Piedra grande y pesada
49. Proporciones, ofrezcas
50. Voz de arrullo
51. Letra del alfabeto griego
53. Antigua nota "do"
54. "____ de las dos"
55. Para abrochar los botones
57. Imperativo del verbo librar
59. Que vive errante
60. Destruye

EL ANILLO DE ESMERALDA

POR GINA EIJÁN

Aceptar la muerte de aquel hombre a quien tanto amaba le parecía más duro que ir al mismo infierno, pero ahí estaba, sentada en la última banca de la iglesia en donde despedían a José Pablo Alonso, empresario español de gran carisma y reconocimiento en la industria vitivinícola. El sacerdote oficiante hablaba de las virtudes de José Pablo, pero ella, Gabriela Santoyo, no escuchaba. Estaba sumida en sus pensamientos, agobiada por las circunstancias y preocupada de que alguien pudiera reconocerla.

Meditó mucho antes de decidirse a acudir a la iglesia, pero se lo debía, después de todo no había amor más puro que el que ella le profesaba a “Pepillo”, como solía llamarlo. Ese hombre era su vida.

Sus verdes ojos se llenaron de lágrimas al mirar la esmeralda del anillo que resaltaba la blancura de su mano, parecía hipnotizada y no se dio cuenta de que la misa había concluido. Los murmullos de la gente la volvieron a la realidad, se levantó apresurada y tropezó en su urgencia por salir y hubiera caído de no ser por la mano de aquel joven que la detuvo.

—¿Está bien? —le preguntó. Ella movió su cabeza como asintiendo. —Será mejor que se siente. —Insistió el joven.

—No... —Gabriela se apartó un poco levantando la mirada, pero palideció espantada. Adriano Fusco la estaba observando, sintiendo al parecer las mismas emociones que a ella la habían dejado paralizada. Era un hombre guapísimo, más de lo que parecía en las fotografías que le había mostrado José Pablo. Tenía el pelo muy negro y una boca muy sensual. Gabriela se sintió a punto de desfallecer cuando encontró su mirada,

como si estuviera cayéndose por un precipicio. No podía respirar, ni siquiera hablar. Un sentimiento de pánico se apoderó de ella.

—¿Se encuentra bien? —preguntó otra vez.

—Gabriela recuperó la compostura tan rápido como la había perdido y sólo le agradeció el gesto, pero él ahora fijaba sus ojos en su mano.

—¡Espere! —le dijo con voz grave— ese anillo, me recuerda algo.

—Ella se cubrió la mano de inmediato y sin más salió corriendo de la iglesia, mas en su apuro tropezó nuevamente y cayó al suelo.

—Disculpe, no quise asustarla —era Adriano, de nuevo le hablaba mientras la ayudaba a levantarse—.

Gabriela, sensible, turbada y avergonzada, no encontraba palabras para decirle que sabía quién era él, pues deseaba abrazarlo y besarlo, pero no podía hacerlo, menos ahora que Pepillo había muerto.

La historia era en verdad complicada. José Pablo Alonso era un poderoso empresario español que se había casado con Antonella De Luca. Ella era la heredera de un imperio de vinos franceses y, aunque su origen era italiano, su madre se había casado en segundas nupcias con Pierre Girardon, dueño de uno de los viñedos más grandes del sur de Francia, quien no había tenido hijos, pero la había criado como propia, y a su muerte le habría heredado los viñedos.

Antonella conoció a José Pablo en una cata de vinos en Barcelona y se enamoró al instante con sólo verlo. Acercarse a él fue muy fácil. Dueña de una gran belleza, seductora y simpática, consiguió que le correspondiera rápidamente. La boda se dio por todo lo alto, y a la misma acudieron personalidades de todo el mundo. Los primeros años fueron miel sobre hojuelas. Habían fijado su residencia en Perpignan, muy cerca de la frontera con España, aunque más tarde se mudarían a Madrid, adonde José Pablo viajaba con frecuencia para atender sus negocios, eso y la dedicación que Antonella ponía en la compañía de los viñedos fueron enfriando la relación, ya que además la mujer le dejó muy claro a su marido que no quería tener hijos, pues le impedirían dedicarse a su pasión, que era el trabajo.

En un viaje de negocios a Bruselas, José Pablo conoció a Gabriela. Muy joven, de bellas facciones y figura estilizada, también de origen español. Hasta hace poco ella había concluido la universidad y aceptado una oportunidad de trabajo como asistente de mercadotecnia de una marca de vinos belgas que pretendían internacionalizar y, por casualidad, José Pablo, que estaba involucrado en la importación y exportación de bebidas, asistió solo a una convención organizada por la empresa de ella. Lo demás fue simple: hubo una cena de gala en la que Gabriela tuvo como responsabilidad primordial atenderlo. Excelentes viandas, magníficos vinos, risas y música, concluyeron de manera inesperada en la alcoba. La pasión con que se amaron fue enorme, y a partir de ese momento intentaron seguir viéndose en cualquier oportunidad que tuvieran, que no eran muchas, pues la distancia siempre fue un obstáculo, hasta que Gabriela terminó su contrato y volvió a España y, desde entonces, se veían en Barcelona cada 15 días, un fin de semana completo, en el que José Pablo tenía como rutina revisar el estado de sus inversiones en esa ciudad.

Gabriela sabía todo de Pepillo: que amaba a su mujer, que amaba su trabajo, que la amaba a ella también. Y conocía, además, lo mucho que anhelaba tener un hijo.

—Me hace falta un heredero —solía decirle Pepillo—. ¿A quién le dejaré mi fortuna al momento de que muera? No lo sé aún.

Así que Gabriela, que estaba profundamente enamorada de él, pensó que si le daba lo que tanto deseaba, lo más probable es que se olvidaría por completo de Antonella. Pero no salieron las cosas como esperaba. El día que le dio la noticia de que estaba embarazada, José Pablo reaccionó de una manera sorpresiva. Le dijo que no podía hacerle eso a su esposa y tampoco permitiría que su hijo creciera sin una familia completa. Convenció a Gabriela de dar al niño en adopción en cuanto naciera y mejor que fuera en el extranjero. Como él tenía conocidos en Italia, hasta allá fue Gabriela a dar a luz a un hermoso bebé, al que no vio más que unos instantes,

pues de inmediato fue entregado a una familia con quien previamente se había acordado la adopción.

Pasaron los años, y Gabriela y José Pablo siguieron su relación, aunque sus encuentros cada vez se fueron haciendo menos frecuentes, sobre todo debido a que Pepillo enfermó de un raro padecimiento en la sangre, el cual requería de largos y sufridos tratamientos, que lo postraban en cama por semanas enteras. Un día, él recibió una terrible noticia: la familia que había acogido a su hijo secreto falleció en un dramático y lamentable accidente automovilístico en Roma. Adriano, que ya tenía 19 años, se encontraba en la universidad cuando esto ocurrió. Entonces, José Pablo ideó un plan. Como él conocía a los padres adoptivos de Adriano, convenció a Antonella que como un acto de consideración para ellos traería al joven a vivir a España y lo emplearía en una de sus empresas. Ella estuvo de acuerdo y hasta le pareció un gran gesto de su marido. Así, Adriano Fusco se integró de alguna manera al clan Alonso. Su cambio de vida no fue tan difícil dadas las grandes muestras de cariño y las consideraciones que el propio José Pablo y su mujer le prodigaban.

Adriano hablaba italiano y español a la perfección, pues mientras su padre adoptivo era nativo de Italia, su madre era de origen español y se preocupó de que su hijo aprendiera la lengua. Gabriela, por su parte, no estaba enterada de esto. José Pablo no quiso alertarla temiendo que, si lo sabía, podría reclamar su legítima maternidad y descubrir todo el enredo, lastimando a Antonella; en cambio, le mostraba fotos del joven, aduciendo que se las enviaban los padres que lo había cobijado, sin revelar que habían fallecido. Si bien Gabriela asumió su papel de amante con resignación, el hecho de haber regalado a su hijo le causaba serios problemas de conciencia, y aunque sabía que la familia adoptiva de Adriano lo trataba muy bien y lo consideraban como propio, ella nunca logró resignarse del todo a perderlo, pero su amor por José Pablo Alonso era más fuerte.

Todo cambió una mañana de septiembre. El viento en Madrid era fresco y en casa de los Alonso

aún más frío. La enfermedad de José Pablo había empeorado y urgía hospitalizarlo, sólo que esta vez el pronóstico era poco optimista. Casi nada por hacer, salvo mantener al hombre lo más tranquilo posible mientras lo inevitable sucedía. Como pudo, José Pablo se comunicó con Gabriela y le contó su situación. Le pidió que fingiera ser enfermera para que fuera a verlo. Así lo hizo y ya en la habitación, él le hizo un obsequio.

—Toma este anillo —le dijo—. Quería regalártelo desde hace tiempo. Es una esmeralda que le perteneció a mi madre, pero ahora es tuyo.

Con una emoción indescriptible, Gabriela se lo puso en el dedo anular.

—Nunca me lo quitaré, Pepillo —le susurró al oído—. Será el símbolo eterno del gran amor que nos profesamos, aunque no podamos contarlo.

—Así será, respondió él, mientras apretaba la mano de ella con gran ternura y cariño.

A partir de ese momento, Gabriela, cada que podía, acudía al hospital disfrazada de enfermera, siempre asegurándose, primero, que no estuviera ningún familiar de él presente y, sobre todo, Antonella. Pero dos semanas después, José Pablo se agravó y Antonella no volvió a dejarlo solo. También estuvo ahí Adriano, quien se había vuelto muy cercano. Gabriela tenía que conformarse con aproximarse al hospital y nada más.

Y ahora estaba ahí, incorporándose frente a su propio hijo, sin saber qué decir ni qué hacer. Sobreponiéndose al momento, caminó de prisa tratando de alejarse, pero la voz de Adriano la detuvo.

—¡Espere, señora! ¿Por qué se marcha de esa manera? ¿Quién es usted?

Gabriela cerró los ojos y, por un instante, sintió que todo daba vueltas, luego un silencio. No pudo soportar más y se desmayó. Al despertar, la situación no era mejor. Se encontraba en la sacristía de la iglesia y Adriano le abanicaba el rostro con una revista.

—¿Se siente mejor? —le dijo a Gabriela, que sentía los labios hinchados y la lengua adormecida.

Giró el rostro y su corazón se detuvo. Ahí también se hallaba Antonella, mirándola con atención.

—¿Señora, está bien? —le dijo la mujer—.

—Ssssi... —balbuceó Gabriela—.

—Será mejor que me vaya —habló tratando de incorporarse, pero Adriano la detuvo—.

—Lo siento, señora, mas no creo que pueda irse así, permítame llevarla.

—¡No! —gritó Gabriela, recuperada—.

—Puedo irme sola.

Pero él no iba a ceder. Había algo más que le impedía dejarla marchar y le preguntó:

—Ese anillo, señora, ¿de dónde lo sacó? No puedo decirlo —sollozó Gabriela—.

—Sí puedes —replicó Antonella—. Es más, creo que debes explicarle a Adriano cómo obtuviste esa gema.

—¿Por qué quieren saberlo? ¿Qué importancia puede tener para ustedes? Inquirió, mirándolos fijamente.

Adriano interrumpió.

—Hace un par de días, en el hospital, el señor Alonso me mostró una foto de ese anillo y me dijo que cuando lo encontrara se me revelarían secretos que cambiarían mi vida...

Gabriela palideció y volteó para todos lados como buscando una salida, y la encontró en quien menos la esperaba. Antonella se acercó a ella y le dijo, con un tono de voz conciliador:

—Lo sé todo Gabriela.

—¿Cómo sabe mi nombre? —gritó la mujer—. Antonella respiró profundamente.

—Porque José Pablo me amaba, pero a su manera también te amaba a ti y no podía morir sin confesarme su gran secreto.

Adriano estaba desconcertado.

—No entiendo, ¿qué está sucediendo aquí? —dijo imperativo—.

Antonella tomó la mano de Gabriela y se expresó con tranquilidad.

—Has sufrido mucho, mujer. Tantos años callando tu secreto. Debes haber amado demasiado a José Pablo como para entregar a tu hijo con tal de no perderlo a él, permaneciendo siempre en la sombra y conformarte. No te justifico, pero te entiendo—.

Gabriela no pudo contener más la emoción y rompió en llanto.

—¡Lo siento, lo siento tanto! Sí, ¡adoré a Pepillo por sobre todas las cosas del mundo! Y le prometí jamás revelar el secreto de nuestro hijo, ¡mi hijo!

—¿Qué hijo? —Preguntó Adriano, con ansiedad.

—¡Tú eres mi hijo, Adriano! ¡Eres hijo mío y de José Pablo Alonso!

Se hizo un largo y profundo silencio, mismo que interrumpió Antonella, mientras el joven trataba de asimilar lo que acababa de escuchar.

—Ya habrá tiempo para que entiendas, por ahora debes saber que esta mujer es tu madre y que el hombre que acabamos de despedir es tu verdadero padre.

Sin saber cómo actuar y muy desconcertado, Adriano se sentó en una silla junto a Gabriela, quien no podía levantar la mirada.

—Vamos, mujer —le dijo Antonella.

—Ha muerto José Pablo y tu secreto ya no lo es más. Ahora te toca reconstruir tu vida. Adriano está aquí y tú también. No te guardo rencor, ni a mi difunto esposo. Él siempre quiso tener un hijo y yo, no. Lo de ustedes sucedió por mi afán de vivir trabajando. Cambié a mi esposo por mi labor, mis hijos son mis empresas. Pero sé que José Pablo guardó silencio por el gran amor que me tenía y yo no supe entenderlo, así que complementó su vida contigo. Y cuando pudo, con la muerte de la familia que adoptó a Adriano, recuperó a su retoño, aunque nunca se lo dijo. Quiso arreglar todo a su modo y te dio ese anillo, sabiendo que un día Adriano lo reconocería y te preguntaría por la verdad.

Antonella continuó y se dirigió a Adriano:

—Ahora no entiendes nada y tal vez sientas rencor hacia tus padres verdaderos. Él ya no está, pero, aunque tardes, tendrás que aceptar que tu madre hizo un sacrificio por amor y que ha sufrido por él. ¿Qué pasará? Sólo el tiempo lo dirá, ahora les pido a ambos que vengan conmigo a casa, a recordar a José Pablo y después, ya veremos.

Sin más palabras, los tres caminaron sin mirarse, sin hablar, en silencio.

Sobre la calle, un chofer presuroso abrió la puerta del lujoso auto, que los llevaría, sin duda, hacia una nueva e insospechada vida.



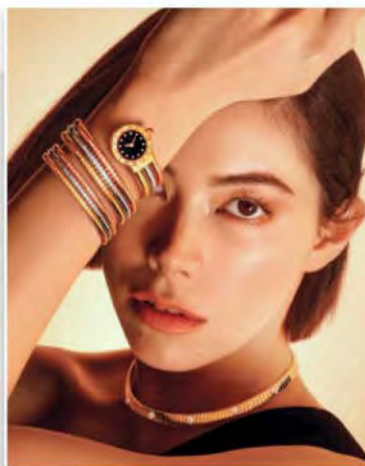


El *penthouse* más lujoso de Manhattan

El **Four Seasons Hotel New York** reabrió sus puertas en Midtown Manhattan, en el número 57 de la calle 57 Este, a pocos pasos de Central Park y la Quinta Avenida. En lo más alto del hotel, en el piso 52, se ubica el opulento Ty Warner Penthouse, nombrado así en honor al dueño de la propiedad. Esta obra maestra arquitectónica y artística de 400 m² es conocida por su diseño exclusivo, sus cuatro terrazas con vistas de 360 grados de la ciudad, acabados impecables y amenidades exclusivas provenientes de todo el mundo. En el espacio se incluye un piano Bösendorfer, una habitación con *spa* privado y un cuarto Zen con una cascada de techo a piso. Todo esto explica por qué este *penthouse* tiene una tarifa de 80 mil dólares por noche. ¿Te animarías?

Colección original

Seguro reconoces la colección **Tubogas**, de **Bulgari**, caracterizada por brazaletes flexibles y envolventes. ¿Sabías que en 1948 la *maison* comenzó a experimentar con esa técnica joyera, que toma su nombre del tubo utilizado para transportar gas a presión en los años 20? La técnica se distinguió por la integración de funcionalidad y estética en los años en que el diseño industrial estaba en auge en Europa, y en los 70 se convirtió en objeto de culto: su esencia versátil está en las creaciones realizadas especialmente en oro amarillo, en expresiones genuinamente italianas, con espíritu moderno y estilo ecléctico.



“La elegancia es lo único que nunca pasa de moda”.

—**Carolina Herrera**, diseñadora venezolana



¿Sabías que...

En la antigua Roma, **Popea**, la esposa de Nerón, usaba lápices labiales de color morado intenso, hechos de la flor “*fucus*” y sedimentos del vino? Popea tenía más de 100 esclavas, que eran sus doncellas y peluqueras, y la atendían de día y de noche en su *boudoir*.

SOLUCIÓN DEL VANIGRAMA

G	A	L	O	P	E		Z	A	P	A	T	O
A	C	O	G	E	S		A	V	A	L	A	R
T	A	C		N	P		T	O	L		L	M
A	T	O		E	A	C	O		C	E	L	E
Z	A	M	A	N	C	A			O	S	A	S
O	R	O	S		L	O	V	E		T	R	I
			T	A	Ñ	E		E	S	C	A	
N	A	O		A	S	A	S		A	C	A	L
A	R	R	E				S	I	L	B	A	T
T	R	A	S			R	O	C	A		D	E
R	O		P	S	I		U	T		U	N	A
O	J	A	L	E	S		L	I	B	R	A	D
N	O	M	A	D	A		A	R	R	A	S	A

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA.

UN RITUAL PARA TI

Este año puede ser mejor con estas sugerencias para atraer el amor y la abundancia, desde la gratitud.



LILY JAMES



Aries

21 de marzo - 19 de abril

Prende una vela roja y pon debajo de ella una hoja de manifestaciones con tus deseos, visualiza cómo cada cosa que pediste se llena de luz y se cristaliza.



DAKOTA JOHNSON



Libra

23 de sep. - 22 de octubre

Crea un ritual relajante con música, velas, esencias y lo que te haga feliz. No olvides agradecer por tus bendiciones y pedir aún más para 2025.



ADELE



Tauro

20 de abril - 20 de mayo

Activa la abundancia disfrutando a plenitud este año y compartiendo con las personas que amas. ¡La energía universal te identificará como su canal!



MEG RYAN



Escorpión

23 de octubre - 21 de nov.

Haz una ceremonia de cacao, que a nivel holístico se le atribuye la conexión con uno mismo, la limpieza y depuración de cuerpo y espíritu.



LUCY HALE



Géminis

21 de mayo - 20 de junio

Escribe frases de lo que te gustaría escuchar en un día difícil, como: "Eres merecedora de amor". Guárdalas en un frasco y cuando necesites aliento, léelas.



TAYLOR SWIFT



Sagitario

22 de nov. - 21 de diciembre

En tu cumpleaños emprende una caminata llevando una fogata; en el trayecto haz una oración de gratitud y manifiesta lo bueno que ha llegado a ti.



MARGOT ROBBIE



Cáncer

21 de junio - 22 de julio

Haz un ritual de gratitud y sanación ancestral armando tu árbol genealógico. Conocer tu pasado te llevará a entender tu presente y planear tu futuro.



IRINA SHAYK



Capricornio

22 de diciembre - 19 de enero

Coloca un vaso con agua, incienso y pon en medio 13 monedas doradas; prende una vela verde y agradece. Guarda la moneda 13 como amuleto para el dinero.



JENNIFER LOPEZ



Leo

23 de julio - 22 de agosto

En tu cumpleaños haz un "círculo de gratitud" con tus amigos. Cada uno dará gracias; esa energía genera que el universo atraiga más abundancia para 2025.



SHAKIRA



Acuario

20 de enero - 18 de febrero

El mejor ritual es pedirle a tu familia que, en vez de darte un regalo de cumpleaños, hagan a tu nombre alguna donación. ¡Imagina todo el bien que se hará!



ZENDAYA



Virgo

23 de agosto - 22 de sep.

En un bol pon cinco tipos de semillas; ilumínalas con la luz de la luna llena más cercana a tu cumpleaños. Haz costalitos y regálalos en señal de bendición.



LILY COLLINS



Piscis

19 de febrero - 20 de marzo

El agua no debe faltar en tu vida. Haz una cita en un temazcal para que el vapor y sus plantas sanadoras te purifiquen y te impulsen con energías renovadas.



Broche,
**CAROLINA
HERRERA***

¡FELICIDADES, Carolina Herrera!

La diseñadora cumple 86 años
el 8 de enero.

Capricornio

22 de diciembre - 19 de enero

Tu nuevo enfoque son tus metas a largo plazo, haz un análisis de dónde estás hoy y cuál es el camino por seguir para concretar tus sueños. Cambia tu imagen y te verás y sentirás muy guapa.

Ritual de mes

El 29 de enero haz un arreglo con tres mandarinas, cinco ramas de canela y un puñado de arroz; colócalo frente a la puerta de tu hogar para recibir y manifestar un año nuevo chino armonioso y abundante.

HORÓSCOPO

POR ARALY MENDOZA VELÁZQUEZ



Acuario

20 de enero - 18 de febrero

Es un mes perfecto para dar un impulso a tus proyectos importantes; el día 10 es muy afortunado y sentirás el apoyo de tus aliados. Trata de no llenar demasiado tu agenda, estarás muy requerida.



Piscis

19 de febrero - 20 de marzo

Venus transita por el signo de Piscis y es un tiempo ideal para disfrutar en pareja. Tu arreglo personal será importante. Encuentras fuerza y apoyo en grupos de mujeres. Evita idealizar una situación.



Aries

21 de marzo - 19 de abril

Marte, tu regente, inicia el año retrógrado, te invita a un periodo de introspección e inversión en tu salud y energía física. Tu encanto personal está al máximo, úsalo para conquistas y acuerdos laborales.



Tauro

20 de abril - 20 de mayo

Expresas de manera clara tus necesidades y emociones, esto da un nuevo impulso a tus relaciones. Se abre una oportunidad profesional con mejoras económicas, pero debes salir de tu zona de confort.



Géminis

21 de mayo - 20 de junio

La clave para resolver una crisis laboral o de pareja es la comunicación, escucha varios puntos de vista antes de tomar una decisión. Es un periodo genial con respecto al dinero, tienes buenas ganancias.



Cáncer

21 de junio - 22 de julio

Encuentras maneras de organizarte para lograr un equilibrio entre tu vida profesional y familiar. Haces remodelación y mejoras en el hogar. Un nuevo interés amoroso toca a tu puerta.

Gargantilla,
**CAROLINA
HERRERA***



Leo

23 de julio - 22 de agosto

Estarás muy centrada en viajes, estudios y todas aquellas maneras de comunicación, cultura y aprendizaje que te hagan crecer. Hay una conversación con la familia en la que se aclaran malentendidos.



Virgo

23 de agosto - 22 de sep.

Te sientes con la necesidad de enfocar tu tiempo en lo que de verdad es importante y estableces nuevas prioridades. Escucha y confía en las señales que envía tu cuerpo, procura un estilo de vida más sano.



Libra

23 de sep. - 22 de octubre

Quieres invertir tiempo y hacer crecer tu relación, por lo que planeas una agenda de actividades e incluso viajes en pareja. Viene una nueva etapa en el trabajo, donde te pedirán mostrar tu liderazgo.



Escorpión

23 de octubre - 21 de nov.

Sientes atracción por alguien que comparte tus gustos, intereses y visión del mundo, es tiempo de soltar el pasado y abrir las puertas a una nueva relación. Dejas atrás los excesos y te sientes mucho mejor.



Sagitario

22 de nov. - 21 de diciembre

Usa el impulso de mercurio hasta el día 9 para activar tus conexiones personales. Hay viajes tanto por diversión como por trabajo. Evita riesgos financieros, este mes lo mejor son las inversiones seguras.

<https://amaconcausa.org/>



2º Edición

18,19 y 20 de febrero 2025

Ciudad de México

Uniendo corazones, transformando vidas

Puedes crear una piel extraordinaria.



Probado por dermatólogos.

Resultados clínicamente probados para cada necesidad de la piel.



NUEVO

Acné

Hidratación

Manchas

Líneas y arrugas



Escanea, inscríbete a nuestro programa de lealtad y recibe un

15% OFF

en productos para la necesidad de tu piel*.

*Solo válido en primera compra. Aplican restricciones y exclusiones.
SALUD ES BELLEZA 143300202D0007

CLINIQUE