

COSMOPOLITAN

JULIO-AGOSTO 2025 N° 392
3,95 € IVA INCLUIDO
CANARIAS 4,10 € SIN IVA

SUSANA ABAITUA
«Tienes que
pensar en ti»

**¿Y SI ERES
BISEXUAL?**
CLAVES PARA
DESCUBRIRLO
Y ACEPTARLO

**CÓMO VIVIR
(BIEN) SIN
TRABAJAR**
LOS EXPERTOS
COMPARTEN
SUS SECRETOS

Flechazos de verano

Melena a prueba de playa,
maquillaje cherry,
looks fabulosos y beach
clubs que te enamorarán

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



An underwater scene with a clear blue background. In the upper right, a cluster of bubbles rises towards the surface. In the lower right, a jellyfish with a translucent bell and long, thin tentacles is visible. The overall atmosphere is serene and aquatic.

swatch[®] 
SCUBAQUA





110
Sigue estos looks beauty y brillarás de día... y de noche.

julio/agosto

78
Cinco lectoras nos comparten su historia de amor de verano.
ENLACE AL CANAL



[x.com/byneontelegram](https://www.instagram.com/byneontelegram)
O escanea el código QR:



En portada

- 48 **FLECHAZOS DE VERANO: PELO A PRUEBA DE PLAYA.**
- 80 **¿Y SI ERES BISEXUAL?**
- 84 **COVER: SUSANA ABAITUA.**
- 122 **CÓMO VIVIR (BIEN) SIN TRABAJAR.**

Hello!

- 8 **EDITO.**
- 10 **STAFF.**
- 12 **LA BRÚJULA.**

Likes

- 16 **CINE.**
- 18 **MÚSICA.**
- 20 **LIBROS.**
- 22 **SERIES.**
- 24 **EL CHICO COSMO.**



54
El beauty kit de viaje perfecto para ir a la playa, la montaña, la ciudad...



The Look

- 28 **MATERIAL GIRLS.**
- 34 **SANDALIAS POR MENOS DE 50.**
- 37 **LOS TRUCOS DE LAS ESTILISTAS DE LAS CELEBRITIES.**
- 40 **MICROTENDENCIAS.**
- 42 **SCOOPS.**

Beauty

- 54 **TU KIT DE VIAJE.**
- 60 **PERFÚMATE.**
- 62 **COSMÉTICA NO GENDER.**
- 64 **CONECTA CONMIGO... MARINA RECHE.**
- 65 **COSMO CRUSH.**
- 66 **SCOOPS.**

28
Descubre los tejidos estrella de la temporada.



EN PORTADA

Susana Abaitua lleva jersey, **Celia B.** Zuecos de mujer con plataforma 'Classic Bae Clog' con Jibbitz, **Crocs.** Foto: Hervás & Archer. Realización: José Lupa. Maquillaje y peluquería: Iván Gómez (One Off Artists). Producción: Marta Sánchez. Agradecimientos: Hotel Almirante.

SCALPERS COMPANY presents HIGH SUMMER 2025

Discover the campaign at scalperscompany.com and follow us on [@scalperscompany](https://www.instagram.com/scalperscompany)

SCALPERS



sumario

132
Te ayudamos a elegir tu alojamiento perfecto según tu destino.



104
Estos son los looks playeros con los que vas a triunfar.



Love

- 70 **PARA QUÉ SIRVE LA TERAPIA DE PAREJA.**
- 78 **«VIVÍ UN AMOR DE VERANO INOLVIDABLE».**

Stories

- 92 **¿POR QUÉ YA NO ESTÁ DE MODA BEBER ALCOHOL?**
- 96 **CONSIGUE QUE TU MENTE SEA INHACKEABLE.**
- 100 **CÓMO RESPIRAR (BIEN) TE PUEDE CAMBIAR LA VIDA.**

Style

- 104 **SIEMPRE LIBRES.**
- 110 **SUMMER BEAUTY.**

Money

- 118 **PRACTICA EL NUEVO NETWORKING.**
- 126 **LOS MEJORES PODCASTS PARA SABER DE FINANZAS.**
- 128 **SELF MADE.**

Discover

- 132 **TU HOTEL IDEAL SEGÚN TU DESTINO.**
- 138 **VAMOS AL BEACH CLUB.**
- 140 **SIGUE LA LÍNEA.**
- 142 **HORÓSCOPO.**
- 146 **LA AGENDA DE JOANA MARCÚS.**

62
Llega la era de la cosmética *no gender*. ¿Te apuntas a la belleza inclusiva?



126
¿Quieres saber cómo se mueve el dinero y en qué invertirlo? Estos podcasts te lo cuentan.



100
Técnicas de *breathwork* para respirar bien y cambiar tu vida.



70
Analizamos para qué sirve (de verdad) la terapia de pareja.



BARCELÓ

RON DOMINICANO

Vive Ahora



BARCELÓ
RON DOMINICANO

AÑEJO

RON DE CALIDAD SUPERIOR AÑEJADO
EN BARRICAS DE ROBLE

PRODUCIDO EN REPÚBLICA DOMINICANA
POR RON BARCELÓ S.R.L.

70cl. 37,5%Vol

Disfruta de un consumo responsable. 37,5°

hello!



«Todos deberíamos soñar y animar a los demás a hacerlo». Richard Branson

Elogio de la lentitud

Mientras cuento los días que quedan para las vacaciones, recibo un correo de «un club de empresarios con propósito» bautizado como Elevare88. En su nota de prensa, hablan del agotamiento, el *burnout* y el crecimiento sin dirección como el coste oculto del éxito. Y ofrecen en contraposición «retiros empresariales de lujo en entornos diseñados para detenerse, reflexionar y decidir con claridad», ubicados en Bali, Marruecos y Tanzania. La propuesta me parece maravillosa, claro; lástima que no se ajuste a mi perfil... Aunque creo, sinceramente, que tampoco hace falta ser una alta ejecutiva para darse cuenta de que cada vez parece más complicado tomarse un respiro. Me pregunto en qué momento perder el tiempo sin culpa, dedicarse a soñar despierta o abandonarse al

dolce far niente se volvió algo tan raro. Y hasta sofisticado. En *Pensar* (ed. Koan), el último libro de Svend Brinkmann (protagonista de unas cuantas conferencias virales en internet), el joven filósofo danés explica muy bien cómo hoy la aceleración social lo ha colonizado todo. «Dormimos menos y cambiamos más a menudo de trabajo, casas y parejas. Utilizamos la tecnología para mejorar la eficiencia y, sin embargo, parece ser una pérdida más que un ahorro de tiempo. Y la velocidad con la que consumimos cultura también se ha intensificado». Ahora bien, si se busca tomar buenas decisiones en la vida, hace falta poder sacar un rato de reflexión; para dar con soluciones creativas es necesaria la ensoñación y para tener pensamiento crítico leer y escuchar opiniones diferentes. Este verano, piénsalo: ralentiza tu vida y saborea lo mejor que tienes.

«Me pregunto en qué momento perder el tiempo sin culpa, dedicarse a soñar despierta y abandonarse al 'dolce far niente' se volvió algo tan raro. Y hasta sofisticado»

Déjalo estar

Si la vida moderna te supera, quizás el secreto para sobrevivir esté en dejar de controlarlo todo. Al menos eso es lo que opina la autora *best seller* Mel Robbins –artífice de uno de los *podcasts* más escuchados en los EE. UU.– que acaba de lanzar el libro *La teoría Let Them* (Libros Cúpula)–, donde demuestra que la clave de todo está en «soltar». No hay lectura mejor para volver en septiembre con las ideas claras.

CECILIA MÚZQUIZ, Directora

Sígueme en mi cuenta de Instagram
[@CeciliaMuzquiz](https://www.instagram.com/CeciliaMuzquiz)

FOTO: LUIS ÁLVAREZ. CECILIA LLEVA 'BLAZER' DE AQUASCUTUM OF LONDON (VESTIARE COLLECTIVE), CAMISETA DE AMERICAN VINTAGE, PANTALONES VAQUEROS DE UTERGÜE Y COLLAR DE SUMA CRUZ.

El dúo perfecto para un acabado glow

Nº1
EN FARMACIAS*

Con el exclusivo **Golden Glow Active** para un efecto luminoso inmediato

SPF 50 FOTOPROTECCIÓN FACIAL

SPF 30 FOTOPROTECCIÓN CORPORAL



ISDIN
LOVE YOUR SKIN

COSMOPOLITAN

PREGUNTA DEL MES

¿Qué es lo que te llena de orgullo?



«Que todos los eventos de COSMO sean un éxito y, sobre todo, poder sobrevivir a ellos».

DIRECTORA
CECILIA MÚZQUIZ cmuzquiz@hearst.es @ceciliamuzquiz

DIRECTORA DIGITAL
AMAYA LACARRA alacarra@hearst.es @amayalacarra

REDACTORA JEFE
ANA M. JIMÉNEZ ajimenez@hearst.es

REDACTORA JEFE WEB
PAULA MIRANDA pmiranda@hearst.es

DIRECTORA DE ARTE
BELÉN GARCÍA-DUARTE bgarciaduarte@hearst.es

DIRECTORA DE BELLEZA
MARIANA PORTOCARRERO mportocarrero@hearst.es

DIRECTORA DE MODA
CARMEN MARTÍNEZ PITA cmpita@hearst.es

EDITORA GRÁFICA
BEATRIZ BARRIONUEVO bbarrionuevo@hearst.es

REDACTORA DE ACTUALIDAD
MARIETA TAIBO taibo@hearst.es

COMMUNITY MANAGER
NEREA ALHAJAS nalhajas@hearst.es

REDACTORAS WEB
SANDRA SÁNCHEZ GUERRA ssanchez@hearst.es
SILVIA LORENTE slorente@hearst.es

DISEÑO
HEARST Studio

COLABORADORES

Redacción: Rosa Alvares, Pacho G. Castilla, Brit Dawson, Paka Díaz, Lola Fernández, Lia Mappoura, Berta de Miguel, Alejandra Muñoz, Raquel Ortega, **Nerea Panicello**, Keeks Reid, Laura G. de Rivera, Esther G. Valero, Alejandra Yeregui, Marta Sánchez (producción), Marita Alonso, Álvaro Alonso de la Fuente, **Irene Barrado**, Nerea Calvo, Cristina Cañedo, Isa Espin, Inés de la Fuente, Gema López y Elena Santamaría (web), Maddy Alford, Baptiste Lauron y José Lupa (realización). **Fotografía:** Darío Aranyo, Vivienne Balla, Chris Craymer, Anna Dabrowska, Danielle Daly, Leticia Díaz de la Morena, Richard Drury, Hervás & Archer, Davide Illini, Dean Isidro, Kkgas, Laurence Laborie, Lucía Postike, Ilde Sandrin, Martí Sans, Pablo Sarabia, Nuria Serrano, Emily Triggs, Daniel Ward, Jeffrey Westbrook y Leeor Wild, Nico H. Brausch (ilustración), Irina Cluet (video). **Documentación:** Pilar Sanz. Cesión de Derechos y Material Gráfico: Tel.: 917 28 89 95. documentacion@hearst.es



«Llevar casi un año entrenando a tope y no haber tirado la toalla todavía. ¡He batido mi propio récord!».



«Que mis sobrinas me quieran tanto a pesar de la distancia».



«Mis fotomontajes. A veces mis compis me lo ponen difícil, pero siempre se me ocurre alguna cosa que queda resultona».



«De hacer 'Batch Cooking' todas las semanas. ¡Me ahorra muchísimo tiempo!».



«La estrechísima relación que tengo con mis amigos. Son los amores de mi vida».

EDITA



CONSEJERA DELEGADA **CRISTINA MARTÍN CONEJERO**

DIRECTORA EDITORIAL **BENEDETTA POLETTI**

DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES SUR DE EUROPA **MARCELLO SORRENTINO**

DIRECTOR DE MARKETING **JOSÉ ÁNGEL MORALES**

DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN **CÉSAR PORTILLA**

DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL **CARLOS ALONSO**

DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES **MANUEL POYATO**

DIRECTOR DE DIFUSIÓN **GUILLERMO MORENO**

DIRECTORA DE COMUNICACIÓN **EVA CALLE**

DIRECTORA CREATIVA **INMACULADA JIMÉNEZ**

DIRECTOR HEARST STUDIO **MIGUEL RUIZ-BRAVO**

DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS **JOAQUÍN MILLAN**

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN **CARLOS BOHÚA**

DIRECTOR DE INFORMÁTICA **CARLOS AMORÓS**

DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA **IGNACIO DÍAZ**

PUBLICIDAD

DIRECTOR DE PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN **RUBÉN CORDERO**

DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS **SANDRA PROSPERI**

DIRECTOR HEARSTMAD **LUIS QUINTANA**

DIRECTORA DE HEARST LIVE **INÉS PÉREZ**

DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNACIONAL IMPORT **MARÍA MORUNO**
MADRID: C/ AGUSTÍN DE FOXÁ, 4. MADRID 28036. TEL.: 917 287 000.

DIRECTORA COMERCIAL **AMPARO BASTIT**

DIRECTORA DE PUBLICIDAD **VANESA RUIZ-TAPIADOR**

COORDINADORA PRINT **SILVIA GARCÍA**

DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL **NORA RECIO**

DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL **MARTA CONGET**

DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA **IGNACIO TOMÉ**

COORDINADORA DIGITAL **MARTA GADEA**

BARCELONA: C/ CONSELL DE CENT, 334-336. BARCELONA 08009. TEL.: 935 661 558.

DIRECTORA COMERCIAL **LUZ ROCA DE VIÑALS**

DIRECTORA DE PUBLICIDAD **MAGDA SUNYÉ**

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL **LETICIA MARTÍN**

JEFA DE PUBLICIDAD **MONTSE ASÍN**

COORDINADORA PRINT/DIGITAL **AMPARO GASULL**

VALENCIA: **BÁRBARA SANCHÍS** TEL.: 650 82 94 19.

EDITA: HEARST ESPAÑA. AGUSTÍN DE FOXÁ, 4 MADRID 28036.

TEL.: 917 287 000 B-31008212

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENT OF HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL **JONATHAN WRIGHT**

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **KIM ST. CLAIR BODDEN**

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **CHLOE O'BRIEN**

INTERNATIONAL EDITIONS

AUSTRALIA, BULGARIA, CZECH REPUBLIC, FRANCE, GERMANY, HONG KONG, INDIA, INDONESIA, ITALY, KOREA, MEXICO, MIDDLE EAST, NETHERLANDS, PHILIPPINES, SLOVENIA, SPAIN, TAIWAN, TURKEY, UKRAINE, UNITED KINGDOM, UNITED STATES.



PEFC Certificado
El papel de
COSMOPOLITAN
procede de bosques
gestionados de forma
sostenible y fuentes
controladas
www.pefc.es



Asociación de Revistas

FOTOS: GETTY/DR.

Impresión: Rotocobrih. Preimpresión: Hearst España. REDACCIÓN MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. Madrid 28036. Tel.: 917 287 000. Fax: 917 289 314. REDACCIÓN BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336. Barcelona 08009. Tel.: 934 308 005. SUSCRIPCIONES: Tel.: 911 126 260. De lunes a viernes no festivos, de 09.00 a 15.00 h o en suscripciones@hearst.es. DISTRIBUCIÓN: Sociedad General de Librería (SGEL). Avda. Valdeparra, 29. Pol. Ind. Alcobendas. 28108 Alcobendas (Madrid). Tel.: 916 576 900. Precio (con regalo): 3,95 €. Canarias: 4,10 € (sin IVA) y Ceuta y Melilla: 3,95 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Precio Alemania 8,00 €, Andorra 3,95 €, Austria 6,50 €, Francia 6,50 €, Grecia 6,50 €, Holanda 7,00 €, UK 7,00 €, Italia 6,50 €, Portugal 4,90 €, Bélgica 6,50 €, Suiza 9,90 FS. Precio Pocket (con regalo): 2,95 €. Canarias: 3,10 € (sin IVA). Ceuta y Melilla: 2,95 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Printed in Spain. Depósito Legal: M-12517-2013.

APERITIVO MEDITERRÁNEO
LOLEA
Spritz



**DESCORCHA Y
DISFRUTA**

Deja que la vida fluya



La brújula

Oriéntate a las tendencias que marcan la dirección correcta

TE LLEVAN A BUEN PUERTO



Vitamínate

Los suplementos con fórmulas combinadas para propósitos específicos, como apoyar la función mental o equilibrar la digestión, son lo último. Inclúyelos en tu rutina de belleza y lo notarás.

Fuerza verde

Posee más antioxidantes que el té *matcha* y más cafeína que el café. Atenta a la guayusa, una planta amazónica que, en infusión, proporciona un chute de *power* único. ¡Qué descubrimiento!



Orden japonés

Apunta la regla de las 5S que mantiene el armario a raya: clasificar (*seiri*), ordenar (*seiton*), limpiar (*seiso*), estandarizar (*seiketsu*) y repetir las anteriores (*shitsuke*).

'Baby fever'

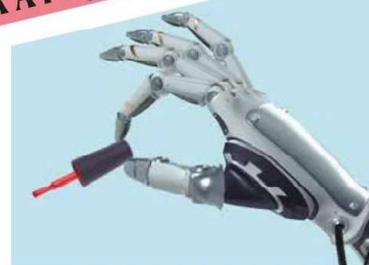
La nueva obsesión global en el territorio de *charms* para el bolso o el móvil son los Crybaby: bebés llorones en formato rígido, peluche o contenedor. Megacuquis.



Anfitriona 'top'

TikTok lo llama *#hostingcore*, o sea, cómo recibir en casa rozando la perfección con mesas decoradas al detalle, refrigerios ideales y la mejor energía para una velada inolvidable.

ESTE BARCO SE VA A PIQUE



Uñas robóticas

Ya funciona en el aeropuerto de Dubai el primer robot pintaúñas del mundo. Su precisión es impresionante, pero olvídate de pedirle detalles personalizados o diseños creativos. Por no hablar del fabuloso ratito de conversación que te ofrece tu manicurista y que él no te da.



Peligro: bingo

La última adicción de la *gen Z*, convertida en destino de ocio para el finde, no nos convence ni siquiera por las risas. No al juego.

Pitón 'print'

Toca eliminar el estampado de serpiente de tu armario. Ahora mismo es veneno puro para cualquier *look*.



'Tricky doll'

Si todavía no has sucumbido a la tentación de convertirte en una muñeca gracias a la inteligencia artificial, resiste. Es un truco: al cargar tu foto, regalas tus datos biométricos para lucro de otros.

Ojo al 'glitter'

Ahora los ligues de los infieles se embadurnan de purpurina para que se destaque el engaño al llegar a casa, ya que se impregna en el cuerpo. Pero, ¿no es más fácil enviar un *whatsapp*?



TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ. FOTOS: GETTY/BECKY LUIGART-STAYNER/ANNA PREMCO/WIKIMEDIA COMMONS/ D.R. MUÑECA: IMAGEN CREADA CON INTELIGENCIA ARTIFICIAL. CRYBABY, PCPMART (16,80 €).

Nueva



refréscale de

CON té

una forma más

natural

MUCHO MÁS QUE UNA ESPONJA



Tu accesorio esencial para un acabado perfecto

Descubre por qué la **Miracle Complexion Sponge** de **REAL TECHNIQUES** es la favorita de todos.

Una esponja de maquillaje multifuncional diseñada con tecnología de espuma revolucionaria que garantiza un acabado uniforme, suave y natural.

ÚSALA COMO TÚ PREFIERAS



en húmedo
para un acabado radiante y jugoso.



en seco
para una cobertura completa e impecable.

DISEÑO INTELIGENTE, RESULTADOS PROFESIONALES



Bordes Planos que permiten contornear con definición en áreas como ojos y nariz.



Lado Redondeado ideal para difuminar base en mejillas, frente y mentón.



Punta de Precisión perfecta para cubrir imperfecciones o zonas pequeñas.



CONSIGUE LA ESPONJA QUE SE ADAPTA A TI Y A TU RUTINA

REAL TECHNIQUES®

SACA EL MÁXIMO PARTIDO A TU MAQUILLAJE

Likes

¿Qué está pasando? Te lo contamos todo



Fotografíate

Seguro que ya tienes todo listo para los festivales de este verano. El *outfit* es importante, pero llevarte un móvil con una buena cámara, también. El *smartphone vivo V50 5G* (desde 569 €) dispone de una de 50 MP con varios modos de retrato profesionales y otra con gran angular y enfoque automático. Además, puedes usarlo hasta seis horas con sólo diez minutos de carga, es resistente al polvo y al agua y hay dos colores para elegir: *Mist Purple* y *Satin Black*. Será tu compañero ideal para los conciertos.



Pontre en mi lugar de nuevo
8 de agosto

Jamie Lee Curtis y Lindsay Lohan retoman sus papeles en esta secuela del clásico basado en el libro *Freaky Friday*, de Mary Rodgers. Sabremos cómo están Tess y Anna tras el paso de los años y disfrutaremos de un nuevo intercambio en el que entran en juego los nuevos miembros de la familia.



Los Muértimer
14 de agosto

Basada en el cómic de Léa Mazé y dirigida por Álvaro Fernández Armero, la cinta cuenta una entretenida historia que mezcla terror y aventura de la mano de unos adolescentes.

Pura diversión

Refúgiate del calor con las películas más alocadas y refrescantes del verano.

TEXTO: MARIETA TAIBO.

Si eres fan de los juguetones Minions, querrás coleccionar estas brillantes figuritas. Swarovski (600 €).



Indomables
8 de agosto

Film ambientado en los años 50 y en el que los personajes de Daisy Edgar-Jones, Will Poulter y Jacob Elordi se mueven entre amores prohibidos y apuestas.



Materialistas
14 de agosto

Dakota Johnson interpreta a una chica casamentera atrapada entre dos hombres, encarnados por Pedro Pascal y Chris Evans. El drama amoroso está servido.

Los 4 Fantásticos: Primeros pasos
25 de julio

La primera familia de Marvel debe unir sus fuerzas para defender la Tierra de Galactus y Silver Surfer. Con una estética brutal, destaca su reparto con Pedro Pascal, Ebon Moss-Bachrach, Vanessa Kirby y Joseph Quinn.



La doble protección más efectiva

La investigación no cesa en compañías como Clarins. Este verano han desarrollado solares que protegen de los efectos nocivos del sol y, a la vez, corrigen arrugas o manchas.

Los nuevos tratamientos solares antiedad de Clarins ofrecen una doble acción única: protegen frente a los rayos UVA/UVB y la luz azul, y corrigen los signos del envejecimiento como arrugas y manchas oscuras. Gracias al exclusivo [Solar Protect Complex], enriquecido con extracto de cacao bio y derivado de la vitamina E, Clarins revoluciona la protección solar al incorporar un extra de cuidado antiedad. Con texturas sensoriales, acabados invisibles y fórmulas respetuosas con los corales, Clarins demuestra que es posible cuidar tu piel y el planeta a la vez.



TRANSPARENTE Y EN FORMATO DE BOLSILLO

Su presentación en barra resulta ideal para proteger con precisión las zonas sensibles. Su textura fundente y su acabado invisible permiten que se pueda aplicar incluso encima del maquillaje.



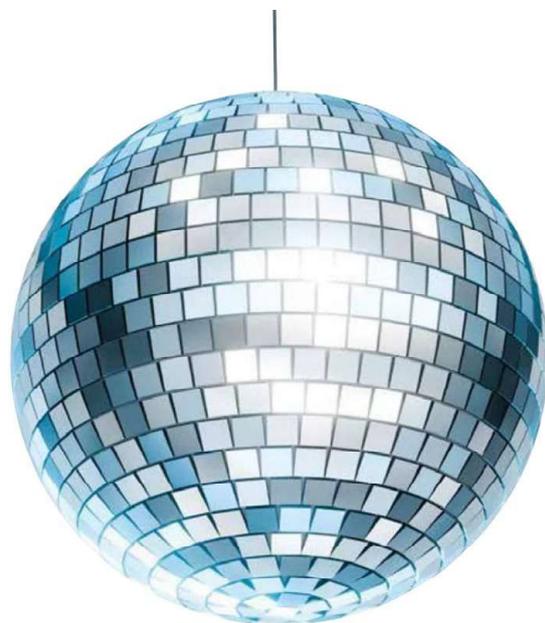
ALTA PROTECCIÓN Y RESISTENTE AL AGUA

Bruma bifásica, SPF 50. A pesar de su sorprendente ligereza es resistente al agua y contribuye a lograr un bronceado luminoso.

A todo ritmo

Los próximos meses llegan cargados de 'hits' y actuaciones de tus cantantes favoritos. ¡Apunta!

TEXTO: NEREA PANICELLO.



Blackpink

8 de agosto

Lisa, Jennie, Rosé y Jisoo harán una parada en nuestro país como parte de su gira mundial: en el Estadio Lluís Companys de Barcelona.



Rauw Alejandro

5-12 julio

No estamos nada preparadas para el triplete y doblete que se marcará el 5, 6, 7, y 11 y 12 de julio en Madrid y Barcelona respectivamente.



Guitarricadelafuente

Julio y agosto

El cantante estará presentando su nuevo álbum, *Spanish Leather*, con una decena de conciertos por todo el territorio español.

Los Backstreet Boys celebran sus 25 años el 11 de julio con una edición *deluxe* de *Millennium 2.0*.



VIOLETA HÓDAR

Ellas dan la nota

10-31 julio

El mes arranca el día 10 con Lola Índigo, que cierra su gira en Barcelona. El 11, Olivia Rodrigo actuará en Mad Cool, y el 15, Violeta Hódar presentará su álbum debut en la capital. La *Metamorfosis* de Aitana se verá el 19 en Barcelona y el 30 y 31 en Madrid.



FOTOS: GETTY/DR.

OLIVIA RODRIGO

AITANA

LOLA ÍNDIGO



Paso 1. CHAMPÚ.
Limpia tu cabello con suavidad desde las raíces. Masajea y aclara.



Paso 2. ACONDICIONADOR
Sella cutículas y deja el pelo sedoso. Apícalo en las puntas.

PELAZO LISO Y BRILLANTE

La melena de alfombra roja con la que sueñas puede hacerse realidad con la nueva colección 'Lamellar Shine' de TRESemmé. Prepárate para brillar como nunca.

Que levante la mano quien desee lucir un cabello suave y con un brillo espectacular. Ya es posible conseguir ese resultado efecto espejo de salón de peluquería en casa y el secreto está en la colección de productos TRESemmé Lamellar Shine. Su tecnología envuelve cada uno de tus cabellos para desenredar, suavizar y alinear las fibras capilares. Y junto a su formulación, con aceites nutritivos de coco y macadamia; y aminoácidos y ceramidas, que fortalecen y mantienen firme la estructura capilar, harán realidad ese acabado brillante.



Paso 4. SÉRUM

La estrella de la colección, *Leave in Cream Serum*. Utilízalo tras el lavado, aplicando de 2 a 4 dosis sobre el cabello húmedo, distribuyéndolo de forma uniforme desde la mitad a las puntas. Ayuda más a desenredar el cabello en algún lado y a evitar la rotura de las fibras capilares. No necesita aclarado.



Paso 3. MASCARILLA
Hidrata y nutre en profundidad. Apícala en el cabello húmedo y deja actuar 3 minutos.



Paso 5. PROTECTOR DE COLOR. Protege el cabello ante cualquier agente de calor.



Paso 6. ACEITE PARA PUNTAS. El toque final que ayuda a alinear las fibras capilares.

Un mar de páginas

Sumérgete en las próximas novedades literarias y prepárate para navegar entre relatos de amor, misterio, acción o aventura.

TEXTO: ANA M. JIMÉNEZ.



Un crimen entre bastidores

Julia Seales

Londres, s. XIX. La detective Beatrice trata de resolver varios crímenes ocurridos en un teatro.
Lumen (20,90 €).



Marcado a fuego

Bailey Hannah

La historia de amor entre una chica de ciudad y un ranchero ha hecho que este *cowboy romance* acumule una legión de fans.
Grijalbo (21,90 €).



Oro

Raven Kennedy

En la quinta entrega de *La Prisionera de Oro*, Auren, la protagonista, tendrá que enfrentarse a nuevos peligros.
Roca (22,90 €).



Cometierra

Dolores Reyes

Aclamado por la crítica, este libro relata las aventuras de una joven que tiene el don de encontrar a chicas desaparecidas.
Alfaguara (18,90 €).



Apuntes para John

Joan Didion

El diario en el que la célebre escritora recoge las charlas con su psiquiatra. Su salud mental y su intimidad, al descubierto.
Random House (21,90 €).



Say You Swear (Júramelo)

Meagan Brandy

La autora *best seller* presenta este *college romance* que ha triunfado en TikTok. En él, la protagonista sigue enganchada a su primer amor.
Planeta (21,90 €).



Los favoritos de Berta Castañé

La actriz, que acaba de estrenar la peli *Viaje de fin de curso: Mallorca*, adora leer. Ficha sus recomendaciones.



El guardián entre el centeno
«Aunque odiaba leer los libros que mandaban en el colegio, este me encantó».
Alianza (17,50 €).



Me quiero, te quiero
«Esta guía de la psicóloga María Esclapez, que habla de la toxicidad en las relaciones, me ha cambiado la vida».
Bruguera (19,95 €).

NUTRICIÓN Y protección bajo el sol

Desde Italia llega DARLING, una gama de productos solares premium que previenen, protegen e hidratan. ¿Quién da más?

Protectores solares hay muchos, cada vez más, pero sólo algunos destacan sobre el resto. Hablamos de DARLING, una línea solar, procedente de Italia, enriquecida con activos de alto rendimiento que protege, nutre e hidrata la piel. Tres en uno. Combina lo mejor de dos mundos: protección solar y *skincare*. Con productos tanto para rostro como para cuerpo, DARLING redefine las siglas SPF (*Stay Pretty Forever*), apostando por ingredientes de alta calidad, texturas ligeras y fragancias exquisitas. Ahora puedes llevar tu rutina solar al siguiente nivel.

PROTECCIÓN INVISIBLE... EN PRÁCTICO 'STICK'

Quédate con este nombre: SHIELD-ME SPF 50+. Es un *stick* solar transparente de alto rendimiento, diseñado para darte una protección solar eficaz con una fórmula superligera que protege y deja un acabado luminoso y natural en tu piel. Un esencial de tu bolso de verano.



Vacaciones en la mejor compañía

Los protagonistas de estas historias serán tus aliados perfectos contra el tedio estival.

TEXTO: MARIETA TAIBO.



Outlander: Sangre de mi sangre

9 de agosto, Movistar Plus+

En la precuela de esta mítica producción hay nuevos personajes y dos historias de amor potentes que conectan con la original.



Crimen en el paraíso

6 de julio, Cosmo

La decimocuarta temporada nos trae al inspector Mervin Wilson (Don Gilet), que llega a Saint Marie para investigar la muerte de su madre.



Superstar

18 de julio, Netflix

Nacho Vigalondo se inspira en la biografía de Yurena, conocida como Tamara, para crear esta fascinante serie sobre la artista, encarnada por Ingrid García-Jonsson. Junto a ella están Loly Álvarez, Leonardo Dantés, Paco Porras, Tony Genil, Arlequín y Margarita Seisdedos, considerados iconos televisivos.



El verano en que me enamoré

16 de julio, Prime Video

La exitosa serie, basada en la saga literaria de Jenny Han, regresa con una adictiva tercera entrega que será clave para Belly (Lola Tung), pues deberá decidirse entre sus dos grandes amores.



Los personajes de *Barrio Sésamo* te acompañarán siempre con esta original mochila. **Loungefly** (85 €).

A Cruel Love: The Ruth Ellis Story

22 de julio, Filmin

Viajamos hasta 1955 para conocer la impactante vida de Ruth Ellis (Lucy Boynton), gerente de un club londinense que fue condenada a muerte por asesinato.



Novedades TOP



'PASSION FRUIT'

Cuatro formatos para un tratamiento corporal completo ultrafresco y vegano: exfoliante suave, gel de ducha vigorizante, body yogur (hidratante corporal) y body mist, una bruma irresistible.

El verano ya está aquí y The Body Shop lo celebra con 'Passion Fruit' y 'Tender Tonka'. Dos ediciones frescas e innovadoras que te miman en tu estación favorita.

Lista para vivir un verano genial? Lo tienes fácil con las nuevas líneas de The Body Shop: *Passion Fruit* y *Tender Tonka*. La primera es una edición limitada refrescante que tiene como protagonista al maracuyá, al que se suman la fresa, la lima y la albahaca. Una fórmula enriquecida con ácido hialurónico y aloe vera que va a dejar tu piel suave y con un aroma espectacular. Si te van más los toques dulces, tu línea es *Tender Tonka*: moderna, cálida y sofisticada, con haba tonka y vainilla dulce. Un lujo para los sentidos. Ah y no olvides cuidar tu piel con *SPF 50 Skin Defense*, el protector top de la firma.

TENDER TONKA Una línea perfecta para los amantes de los aromas dulces. Corazón de vainilla, especiada y vegana. Tres indispensables en tu neceser: crema corporal, bruma ligera y un eau de toilette envolvente.



Nuno Gallego

El chico COSMO

El actor encarna a un deportista de élite en 'Olympo', serie que llega a Netflix el 20 de junio.

«Soy muy romántico. Me encanta el amor y creo que sin él en el mundo moriríamos». Síguelo en @nuno.gallego.

Su nombre empezó a sonar fuerte cuando encarnó al villano de la última temporada de *Élite*. Tras graduarse con nota en Las Encinas, Nuno Gallego aspira a ganar la medalla de oro a mejor interpretación en *Olympo*, una adictiva ficción sobre unos chicos cuyo fin es llegar alto en el deporte.

¿Cómo fue la preparación de tu personaje?

Muy dura. Estaba bastante fuerte y, al principio de la serie, tuve que perder peso con dieta. Cuando te quitan los carbohidratos, tu cerebro no tiene energía y entras en bucle. También entrené con un equipo de rugby, algo nuevo para mí.

¿Eres competitivo?

¡Mucho! En el parchís, en el ajedrez o en el fútbol. Me cuesta perder y no intentarlo todo al máximo.

¿Qué destacas de Clara Galle, tu pareja en la serie y fuera de ella?

Es mi gran referente en la vida. La persona a la que más admiro en todo.

¿A quién tienes en tu olimpo personal?

A Clara, a mi madre, a mi tía, a la actriz Miryam Gallego y a Lula, mi representante. Son las mujeres que me inspiran y me han hecho ser quien soy.

¿Te habría gustado dedicarte a otra cosa?

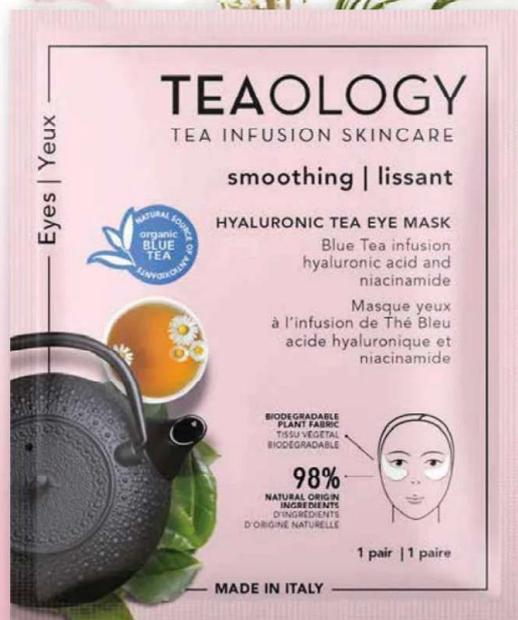
De pequeño, vi la película *Magic Mike* y dije: «Quiero ser *stripper*». Pero mi plan B real era ser bombero.

¿Cuál es tu meta ahora?

Estar bien, disfrutar del trabajo y sentirme orgulloso de mí mismo. Sería bonito. ●

Da luz a tu mirada

Si hay una zona delicada en cualquier rutina facial es la del contorno de ojos. Cuidar, alisar e iluminar la mirada es posible con los Maxi-parches de Tealogy.



No es ningún secreto que las bolsitas de té eran el remedio casero preferido de nuestras abuelas para reducir la hinchazón en la mirada. Inspirándose en este ritual infalible, Tealogy ha desarrollado la fórmula perfecta para aliviar y combatir el envejecimiento prematuro de la delicada zona de los ojos. El resultado son unos maxi-parches formulados con té azul orgánico y otras seis variedades de té, ácido hialurónico, niacinamida, agua destilada de manzanilla y aciano y ectoína. Un potente cóctel que alivia y actúa como una mascarilla facial de alta eficacia, por lo que también pueden aplicarse en otras zonas del rostro. ¡Prueba en el surco nasogeniano y verás! Alisa y rellena la piel. *Tealogy Tea Infusion SkinCare* es tan innovador porque ha sabido mantener lo mejor de los remedios tradicionales sin renunciar a los avances de la cosmética actual.

FORMULACIÓN NATURAL Y APLICACIÓN

Los parches Eye Mask de Tealogy están compuestos con un 98% de ingredientes naturales y son aptos para las pieles más sensibles y para cualquier edad. ¿Cómo se usan? Más fácil, imposible. Ponlos debajo de los ojos y déjalos actuar entre 10 y 20 minutos. Después, retíralos y masajea el exceso de sérum antes de enjuagarte la cara. Por otro lado, si quieres un efecto descongestionante, mételos media hora antes de usarlos en la nevera o unos minutos en el congelador.

Los accesorios
estrella del verano
**¡te están
esperando!**



5€

DE DESCUENTO

POR COMPRAS SUPERIORES A 30€
CON EL CÓDIGO:

COSMOPOLITAN5

CANJEA EN TIENDAS FÍSICAS
HASTA EL 31/08/25

**LA CASA DE LAS
CARCASAS**

The Look

Lo importante está en el exterior



Bucea

Si te encanta hacer esnórquel en playas cristalinas o explorar las profundidades para ver animales marinos, la colección de relojes *Scubaqua* de Swatch es para ti. Hay cinco modelos semitransparentes (155 € cada uno), inspirados en las temidas (y preciosas) medusas. Y son resistentes al agua hasta una presión de 10 bares. ¿Cuál es tu color?

Material girls

Hazte con los cuatro tejidos clave para afrontar el calor con gusto (y tacto).

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



'Casual glam'

Además del clásico vestido lencero, otra prenda clave en tu fondo de armario de esta temporada es la falda *midi* satinada de tiro bajo. Póntela para la oficina con una *blazer* *oversize*, o para una cena a la luz de la luna combinada con sandalias de tacón y un top de punto.



El escote drapeado es uno de los más favorecedores y de tendencia



@haileybieber



Satén

Nos ha acompañado a mil bodas, coronándose como el material textil más elegante y con el que nunca fallas. Ahora triunfa también en clave *street*.



- 1. Top, Lili Sidonio (44 €).
- 2. Falda, Zara (29,95 €).
- 3. Blazer, Parfois (42,99 €).
- 4. Bolso, Jimmy Choo (895 €).
- 5. Vestido de volantes, H&M (49,99 €).
- 6. Vestido largo, Maksu (220 €).
- 7. Bailarinas, Stradivarius (22,99 €).

Pura verdad

Llega el documental 'Todo cambia' sobre Dani Fernández. Un viaje desde sus primeros pasos en la música hasta su transformación para convertirse en el artista que le ha hecho sentirse él mismo. 'Spoiler': también lo verás cambiando pañales...

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Seguro que tú, como nosotras, estás deseando saber más de Dani Fernández. El cantante nos abre las puertas de su mundo en un documental que cuenta su historia personal y en el que podremos ver su viaje hacia un nuevo lugar en el que él se reconoce plenamente como artista.

En el documental *Todo Cambia*, producido por Repsol, veremos imágenes inéditas, testimonios únicos y la evolución de Dani Fernández como artista. Un camino de cambio y transformación que comparte con la compañía: "El equipo de Repsol se puso en contacto conmigo porque identificó una similitud inspiradora entre la evolución que estaban teniendo como

compañía y mi propia evolución como artista. Hemos conseguido crear algo único donde nuestras energías han conectado". Tras un seguimiento 24/7 durante ocho meses, veremos cómo Dani incorpora en su última gira

'La Jauría' todos los aprendizajes que ha obtenido de un proceso evolutivo en el que el cambio ha sido una constante.

El pasado 19 de junio, para celebrar el estreno en cines del documental, se celebró una fiesta por todo lo alto, aprovechando el Día Europeo de la Música. Repsol y Warner Music organizaron la Dani Fernández Feat Energy, una noche única que estuvo llena de sorpresas, como un pase exclusivo de la película y un concierto del artista donde las energías se unieron para festejar algo único.



PRESENTACIÓN EN MÁLAGA

Dirigida por Charlie Arnaiz y Alberto Ortega, la película documental *Todo Cambia* se presentó en el Teatro Cervantes durante el Festival de Málaga, el pasado mes de marzo, donde tuvo una gran acogida. A partir del 29 de junio puede verse en Movistar Plus*.

Croché

Si tienes una prenda de ganchillo tejida por tu abuela, guárdala como oro en paño porque nunca va a pasar de moda. Vuelve cada junio.



@couturekulten

'Dance queen'

El croché será tu mejor aliado en los festivales. Te proponemos dos opciones ideales: un vestido *midi* con *biker boots* o un *short* muy mini con unas botas *cowboy*. Aunque lo más típico es verlo en blanco, beis o marrón, ámate también con colores más potentes, como el rojo, el amarillo o el rosa pastel.



1



@mingey



2



3



4



5

Los shorts ultracortos de punto son máxima tendencia.

6



@ellahunt



7

1. Vestido, **Sandro** (385 €).
2. Top, **Springfield** (26,99 €).
3. Mules, **Giuseppe** (69,95 €).
4. Culotte, **Pull&Bear** (22,99 €).
5. Bolso, **Noon** (49 €).
6. Falda, **Maje** (295 €).
7. Chaleco, **Women'ssecret** (20,99 €).

Tu compra en 3 clics

¿Te gustaría comprar de forma rápida, sencilla y económica? Sólo tienes que descargarte la 'app' de Dia y acceder fácilmente a más de 7.000 productos... y a otras grandes ventajas.

Descárgatela aquí:



1 Revisa tu monedero y cupones

En la *app* acumularás Dinero Dia, tendrás cupones descuento y podrás participar en la Ruleta de la Suerte, que reparte premios cada semana. A esto se suman grandes descuentos que puedes canjear tanto en tus compras en tienda como en online.

2 Realiza tu compra intuitiva

Vas a encontrar todos los productos de tu lista de la compra de una forma rápida y visual: carnicería, verduras, higiene, limpieza...

3 Recibe tu pedido en casa

Rápido y de forma sostenible, con envíos ecofriendly y ticket digital. Tu *app* Dia se va a convertir en tu aliada de ahorro.

Cada vez somos más personas que hacemos la compra a través del móvil.

En Dia lo saben y cuentan con una moderna *app* que ofrece una experiencia de compra insuperable. Toma nota: puedes utilizar la búsqueda inteligente y por voz, así como usar su localizador de tiendas que funciona por geolocalización. Gracias a estas herramientas conseguirás realizar, en sólo tres clics, una compra completa, rápida, sencilla y económica. Elige entre más de 7.000 productos (de marca propia y de fabricantes, frescos, de temporada, bebidas...), y con todas las ventajas personalizadas que ofrece ser socio del Club Dia, su club de fidelización. En él hay promociones y descuentos que te permiten ahorrar hasta un 25% en tu compra anual. Además, sus alianzas con otras empresas aumentan las ventajas para los socios. Entra y prueba, no defrauda.

Lino

Tu mejor aliado cuando suban las temperaturas. Para un evento formal, nada como esta fibra ligera para lograr un *outfit* fresco, pero elevado.



'Classic boho'

Hay dos estilos de lino que responden con éxito al *dress code*: *smart*. Por un lado, un traje sastre, ya sea con falda, pantalón, chaleco o *blazer*. Por otro, un vestido largo con volumen de algún color neutro. Para *looks* playeros, combina tu bikini con un pantalón fluido.



@ester_exposito



Hazte con unas alpargatas de esparto cómodas y versátiles



1. Bolsa, **Bimba y Lola** (125 €).
2. Americana, **Mango** (69,99 €).
3. Pantalón, **Primark** (30 €).
4. Chaleco, **Women'ssecret** (25,99 €).
5. Vestido, **Massimo Dutti** (89,95 €).
6. Alpargatas, **Castañer** (165 €).
7. Falda, **Uniqlo** (29,90 €).



@annaaborisovna



REVLON
PROFESSIONAL®

Create Boldly. Live Boldly.

**PELAZO AL INSTANTE
PARA QUIENES NO TIENEN
TIEMPO DE LEER ANUNCIOS**
pero repasan
conversaciones
de WhatsApp que
ya han tenido.

Con UniqOne™, el tratamiento todo en uno de Revlon Professional®, ganarás tiempo para poder perderlo como quieras.



**PIERDE UN POCO MÁS DE
TIEMPO ESCANEANDO EL QR**

@ revlonprofessional_es

GREAT HAIR IN NO TIME™





Cangrejas,
Parfois
(25,99 €).

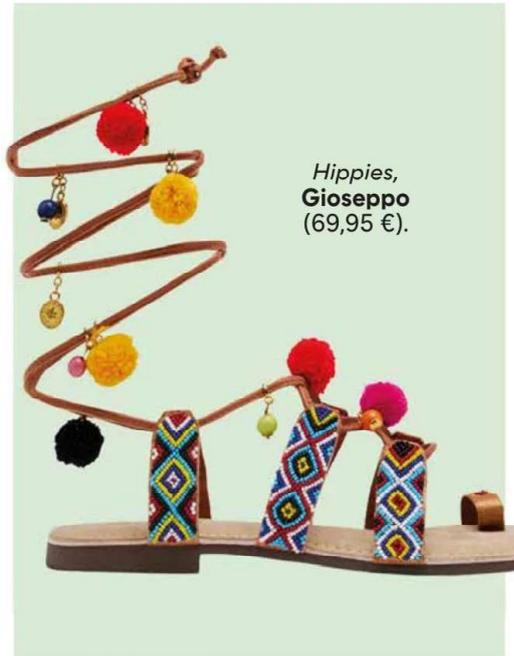


De esparto, **Toms**
(84,91 €).

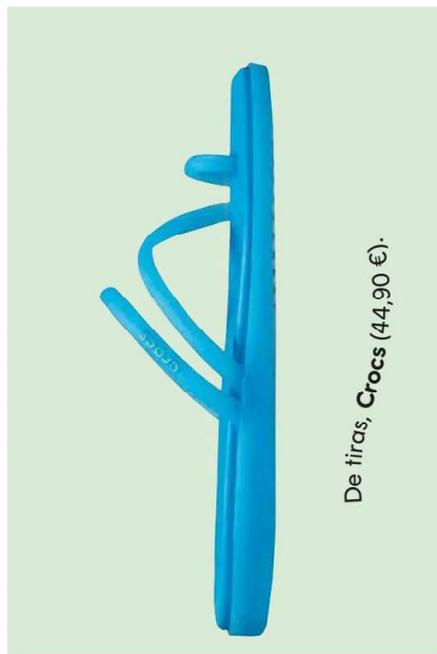
Las sandalias más cool

En tonos metalizados, con 'print' animal, 'boho'... Elige tu modelo favorito y eleva tus 'looks' al siguiente nivel.

TEXTO: BERTA DE MIGUEL.



Hippies,
Gioseppo
(69,95 €).



De tiras, **Crocs** (44,90 €).



De piel,
Maje x K. Jacques
(190 €).



De croché, **Hoff**
(99 €).



Planas,
Lefties (9,99 €).



De tachuelas,
Martinelli (109,95 €).



Con hebillas,
Skechers (45 €).



INGREDIENTES ÚNICOS

Su fórmula combina trece activos naturales (jengibre, proteína de guisante, cúrcuma, romero, extracto de café...), con propiedades reparadoras, que actúan en sinergia para purificar el cabello y fortalecer la fibra capilar desde el interior, sin que su acción *detox* altere el color. Además de limpiar, protege. Por eso, es un aliado perfecto para cabellos expuestos al sol o a coloraciones y tratamientos químicos.

Melena detox

Liberar tu pelo de metales pesados es lo único que logra recuperar su brillo. Y solo es posible con el champú Bare Wash.

Sabías que la contaminación, la polución de la ciudad o el cloro de las piscinas contienen toxinas y metales pesados que se adhieren al cabello? Esto tiene consecuencias evidentes: el pelo se debilita, el color se apaga, la fibra capilar se rompe con facilidad y las puntas se abren. Consciente

de este problema, Goa Organics se ha adelantado con el revolucionario *Bare Wash*, un champú *detox* que elimina cualquier rastro de metal y toxinas que se acumulan en el cabello sin notarlo. Úsalo una o dos veces por semana y, además de dejarlo reluciente, reducirás la porosidad de la fibra y devolverás la fortaleza, la elasticidad y el brillo natural al cabello. Además, su textura cremosa y aroma hace de cada ducha un auténtico spa.





ECRAN[®]

Patricia & Conde

**REFUERZA
LAS DEFENSAS
ANTIOXIDANTES
DE LA PIEL,
FRENTE AL SOL**

CON TECNOLOGÍA EXCLUSIVA:

vitEox⁸⁰
ACTIVO ANTIOX

N.º 1
En ventas
en solares*



+ Eficacia clínica probada

*N.º 1 en ventas de unidades del sumatorio de protectores + post solares + autobronceadores. Total España de enero a septiembre 2024. Fuente Nielsen.



Conoce los trucos de las estilistas de las celebrities

Detrás de algunos de los mejores 'looks' de nuestras artistas favoritas está el trabajo de sus mejores consejeros de estilo. Hablamos con tres grandes profesionales para que nos desvelen su 'tips' infalibles.

TEXTO: BERTA DE MIGUEL.

Seguro que tienes guardado en la retina un estilismo icónico que cambió tu forma de ver la moda: Zendaya sobre la alfombra roja, Kendall Jenner paseando por Nueva York, Sofia Richie abanderando el estilo *old money*... Su forma de combinar las prendas, la elección de los colores y la mezcla de texturas son fruto del trabajo de alguien que supo potenciar lo mejor de ellas y hacerlas deslumbrar: su estilista. En nuestro país hay tres mujeres que trabajan ideando *outfits* para

grandes estrellas: Daniela Gutiérrez, Cindy Figueroa y Alba Melendo, tres expertas que nos desvelan las claves para crear el *look* perfecto.

Tu sello personal

Para empezar, tienes que encontrar esa fórmula mágica que siempre te favorece. No te frustres, no ocurre de la noche a la mañana, sino que es un proceso largo y que requiere dedicación. «La única manera de saber lo que te sienta bien es ir probando, buscar diferentes siluetas y jugar con ellas

hasta encontrar la tuya», dice Daniela Gutiérrez. Alba Melendo recalca que la base está en conocer bien nuestras proporciones y aceptarnos. Y recalca la importancia de la parte *beauty*: «Hay que poner el foco también en el maquillaje y en el pelo, son dos elementos con mucho peso en el resultado final».

Eso sí, no todo se reduce a las formas, también hay que tener en cuenta la colorimetría. Puede que conozcas la teoría de las cuatro estaciones —eres una u otra en función de tu tono de piel y cabello— y la hayas aplicado alguna vez. Tómala como una ▶

«Nuestra imagen es una declaración de intenciones, un modo de decir quiénes somos»

Alba Melendo

LOS EXPERTOS DE MODA MÁS SOLICITADOS DEL MUNDO

Estos nombres han creado algunos de los estilos más icónicos de las *celebrities* de Hollywood.

ELIZABETH SULCER



Su manera de reflejar el lujo y la feminidad a través de la ropa le ha llevado a lo más alto. Tanto, que es quien viste a las hermanas Gigi y Bella Hadid.

KATE YOUNG



Empezó como asistente de Anna Wintour y ahora es muy influyente en Estados Unidos. Algunas de sus clientas VIP son Selena Gomez y Dakota Johnson.

LAW ROACH



Ha convertido a Zendaya en un auténtico icono de moda a través de sus impresionantes *looks* de alfombra roja. Su visión y su talento son únicos.

TY HUNTER



Suyos son los icónicos *outfits* del videoclip *Crazy in Love* de Beyoncé, a la que ha vestido durante 18 años. Otra diva que confía en él es Kim Kardashian.



CINDY FIGUEROA

«Estudia tus atributos para potenciarlos»

Comenzó como diseñadora, pero cuando creaba una prenda sólo pensaba en cómo combinarla. Actualmente colabora con artistas como María Pedraza: «Trabajar con ella es muy divertido. Ahora su estilo es más maduro y sensual. Intentamos trasladar las tendencias a su día a día». Para Figueroa, la clave de un buen estilismo es «estudiar tus atributos para potenciarlos y tener capacidad de adaptación ante lo que surja».



MARÍA PEDRAZA

guía: «Te ayudará a llegar a tus tonalidades aliadas pero, en mi caso, no siempre funciona», afirma Cindy Figueroa. La mejor forma de conocerte es practicando el ensayo y error y, sobre todo, tratando de mantenerte fiel a tus gustos: «No te disfraces por el simple hecho de que algo esté de moda. Menos es más, y lo que sientas llevando una prenda será lo que irradies», comenta.

Siéntete cómoda

Las tres profesionales coinciden en que no existen parámetros para definir si un estilismo es bueno o malo. «Lo importante es que te dé seguridad y te haga sentir cómoda, más allá de cualquier tendencia», afirma Gutiérrez. Además, todo influye a la hora de armar un *look*, tal como explica Figueroa: «Lo que más nos afecta es nuestro estado de ánimo, es ahí cuando debemos ser conscientes del poder que tiene lo que elegimos a la hora de vestir, porque hablamos con ello».

¿Existe algún secreto para acertar siempre? Cada profesional tiene el suyo. «No existen trucos, pero nuestra mejor prenda es nuestra piel, tener buena cara es fundamental», asegura Alba Melendo. Para Gutiérrez, uno de los básicos infalibles para cualquier evento es el *LBD*

(*little black dress*). «Si eres alta, los cinturones y las botas son un *must have*. Si eres baja, las faldas con silueta A y los minivestidos te favorecerán mucho», añade. Figueroa recalca la importancia de hacerse un buen fondo de armario: «Los básicos siempre son buenos aliados, todo se soluciona con una buena *blazer*», concluye. ●

DANIELA GUTIÉRREZ

«La inspiración está en todas partes»

Estudió diseño en el IED y fue directora de Moda de COSMOPOLITAN. Después ha ido encadenando éxitos, llegando a vestir a *celebs* como María Becerra o Sebastián Yatra. Ahora se encarga de crear los estilismos de la gira de Álvaro de Luna y también trabaja con la cantante colombiana Ela Taubert: «Estamos buscando su estilo y me encanta que se atreva a salir de su zona de confort», comenta esta mexicana, quien asegura que «la inspiración está en todas partes».



ELA TAUBERT



ALBA MELENDO

«El negro siempre es una buena opción»

Estudió periodismo e hizo un máster de moda en Milán. Después, trabajó como asistente en la revista *Vogue* y fundó la suya propia, *Odda*, mientras hacía estilismos. Ahora tiene equipo en París, Milán, Madrid y Barcelona. Hace cuatro años empezó a colaborar con Bad Gyal y Karol G, de quien es inseparable: «Ella valora mucho a su equipo», explica. ¿Su lema? «El negro es una buena opción; el blanco, no tanto».



KAROL G

BELLEZA inteligente

La nueva depilación **(SIN DRAMA)**
con **Body Natur**

¿Quién dijo que la depilación tenía que ser complicada? En un mundo donde cada minuto cuenta y queremos **soluciones prácticas, eficaces y respetuosas** con nuestra piel, Body Natur nos trae dos joyas beauty que están revolucionando la rutina de cuidado personal: **el Click Pen de precisión y las bandas depilatorias faciales hipoalergénicas**. Spoiler: tu piel (y tu agenda) te lo van a agradecer.

BANDAS FACIALES

hipoalergénicas:
piel suave, sin irritaciones

Las bandas depilatorias faciales hipoalergénicas de Body Natur ofrecen una **depilación suave y eficaz**. Sin alérgenos, perfumes ni colorantes, **cuidan**

incluso la **piel sensible**. Son flexibles, listas para usar y eliminan hasta el vello más fino, dejando la **piel suave hasta por 4 semanas**.



CLICK PEN
precisión
en cada click

¿Problemas con el entrecejo, bigote o cejas? El Click Pen de Body

Natur es tu aliado para una depilación facial **precisa y**

profesional, sin citas ni complicaciones. Con

formato bolígrafo y aplicador de precisión, **elimina el vello fácil y rápido**, ideal para retoques de última hora.

Su **fórmula** con azúcar natural y aloe vera **cuida tu piel**, incluso la sensible. Reutilizable, eco-friendly y sin necesidad de calentarlo.

Un ritual de autocuidado **EXPRESS**

¿Lista para decirle adiós al vello no deseado y hola a una piel suave y luminosa? **Tu neceser necesita estos dos esenciales ya.**

Microtendencias

Estas son las prendas y complementos vistos sobre las pasarelas que no pueden faltar en la maleta para tu próxima escapada.

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



Chloé

Pantalones bombacho

Las prescriptoras del estilo bohemio no se quitan los pantalones *balloon* de lino, satén o gasa más *trendy* de la temporada. Póntelos con unas sandalias planas o de tacón y un *crop top*.



De lino,
Oysho
(45,99 €).



De flores,
Mango
(79,95 €).



Semitransparentes,
Zara
(89,95 €).



Miu Miu

Gafas carey,
Mó
(45 €).



Gafas retro XXL

Conviértete en una *celeb* de los años 70 con una montura *oversize* de color mostaza o carey.

FOTOS: LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT/DR.

Vestido de tiro bajo

Es la silueta que ha triunfado en las últimas alfombras rojas y en el *street style*: ajustada hasta el muslo y luego fluida hasta los pies.



Rojo,
COS
(99 €).



Jacquemus



Con flecos,
Hoss Intropia
(89 €).

De flores,
Laia Alen
(75 €).



Etro





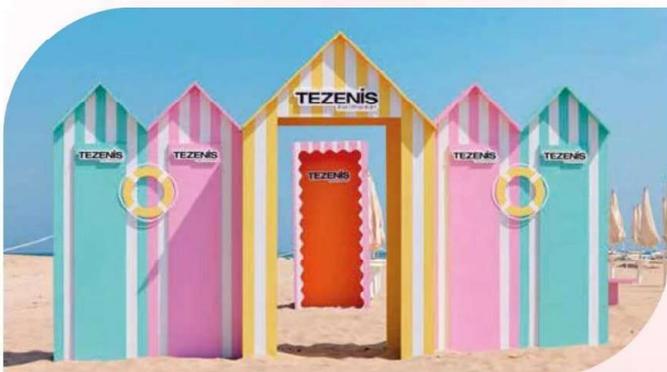
@AINA.SIMON

Esta *influencer* y creadora de contenidos de moda confía en Tezenis para sus looks de playa y piscina. En Puglia (Italia) la hemos visto anticiparse al verano enfundada en un favorecedor bikini blanco perlado efecto metalizado. Arriba, el bikini viral (amarillo) para este 2025.

Summer taste

Hemos estado con @Aina.Simon en el 'beach hut' de Ostuni (Puglia, Italia) para demostrar que el momento baño del verano pasa por prendas alegres y favorecedoras.

Fresca, cómoda y llena de color, ideal para disfrutar de la temporada más cálida del año; así es la nueva colección que Tezenis ha presentado, en la maravillosa Puglia, a las influencias de moda más importantes de Europa. Entre ellas, la española @Aina.Simon, especialista en estilo, que ha tenido la suerte de vivir con Tezenis un programa lleno de momentos especiales –*Summer Taste*– ligados a la moda y a los pequeños placeres de la vida. Moda, belleza y estilo de vida se dan cita en una de las zonas con más encanto de la costa italiana para demostrar que, un verano más, Tezenis cuenta con los bikinis que todas buscamos: los más virales.



the look



Carlota Weber inaugura el verano de Springfield junto a Nacho Aragón, Leonor Borges y Álex Pastrana, todos creadores de contenido.



En clave 'surfer boho'

Con su característico estilo entre surfero y bohemio, la *influencer* Carlota Weber es una de las protagonistas de la campaña *Bendito Verano* de Springfield. ¿Sus básicos? Prendas de punto en tonos cálidos, camisetas originales y complementos.



1. Camiseta de tomates (12,99 €).
 2. Short de cuadros (19,99 €).
 3. Bandana (7,99 €).
 4. Pendientes (7,99 €).
 5. Bolso de rafia (29,99 €).
- Todo de **Springfield**.



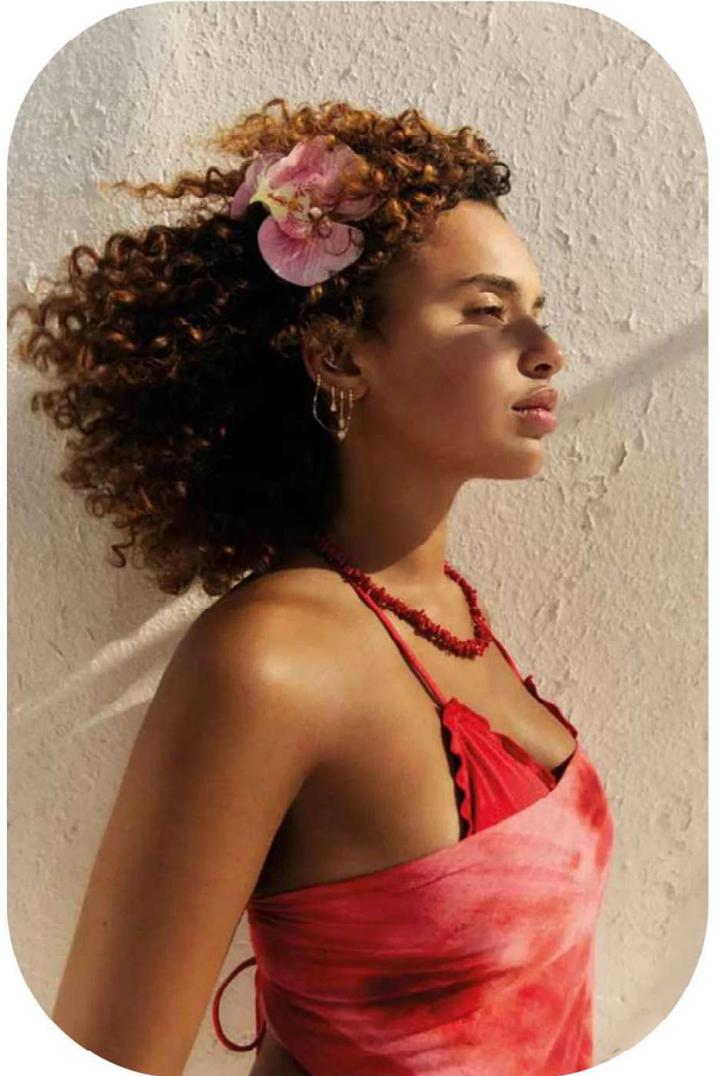
Collar de conchas (19 €).



Vestido (79 €).
Todo de Noon x Kekis Korner.

Una cápsula relajada

Noon, la firma española que ama la gen Z, se ha unido a Eugenia López-Fonda, creadora del *podcast* de moda *Kekis Korner*. El resultado: vestidos, conjuntos y joyas con espíritu mediterráneo.



Una musa francesa

La actriz, modelo e *influencer* Paola Locatelli se ha convertido en la nueva imagen estival de Pull&Bear con *looks* de estilo *hippie-chic*. ¿Su favorito? Un conjunto de blusa y *short* en tonos rojos muy cálidos.

COSMO SCOOPS



Top (37,50 €) y braguita (37,50 €), Robin x Scalpers.

Destino: el mar

La marca barcelonesa Robin y la sevillana Scalpers se unen para crear las piezas de baño y *beachwear* más deseadas, con detalles de soles, flores y *animal print*.

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA. FOTOS: D.R.

Un gesto de amor

Gioseppo afianza su colaboración solidaria con María Galán, coordinadora de proyectos de la ONG Babies Uganda. Parte de los beneficios de estas sandalias se destinan a sus cuidados proyectos para ayudar a niños y niñas huérfanas.



Sandalias, Gioseppo (49,95 €).

Tu ritual de belleza (y bienestar) definitivo

Nada mejor que proteger e hidratar la piel en verano con una misma línea de productos. *The Ritual of Karma*, de Rituals, lo hace y, además, prolonga el bronceado con un aroma que te llenará de energía.



Apetece sumergirse de lleno en las buenas vibraciones que transmite el verano y nada mejor que hacerlo con *The Ritual of Karma*, de Rituals. Se trata de la gama de cuidados de la firma para mimar y proteger tu piel que tiene, además, el propósito de que mantengas la energía positiva de esta estación durante todo el año, cuidando tanto el cuerpo como la mente. Auténtico *wellness* de lujo, cuida y protege tu piel en tres sencillos pasos: la prepara con su exfoliante, la protege del sol con protectores solares

e incluso prolonga el bronceado con *Shimmering Body Oil*. Sus productos, naturales y sostenibles, son toda una revolución, al incorporar el complejo Hydra-Boost –formulado con aloe vera, escualano y algas marinas– para proteger tu piel y mantener la hidratación. Las texturas son ligeras, se absorben fácil y no dejan manchas blancas. Están diseñados para todo tipo de pieles (incluso las más sensibles) y para utilizarlos a diario. Sus ingredientes estrella –el té blanco y la flor de loto– aportan una fragancia fresca y veraniega que te enamorará.

'SHOWER FOAMING GEL'

La fabulosa espuma que va a llevar tu experiencia diaria de ducha al siguiente nivel. Contiene flor de loto, té blanco y el complejo suavizante *Hydra-Boost* (10,90 €).



'SHIMMERING BODY OIL'

El aceite corporal iluminador con el que soñamos. Cuida y revitaliza la piel con su combinación de tres aceites (oliva, jojoba y cártamo). Además, incorpora partículas minerales que te harán brillar (22,90 €).

'SALT BODY SCRUB'

Tu nuevo exfoliante favorito. Sal, aceites y minerales marinos lo convierten en un producto de lujo que potencia la renovación de las células de la piel y, a la vez, actúa como agente desintoxicante y suavizante (16,90 €).



'SUN FACE CREAM Y SUN PROTECTION MILKY SPRAY'

La protección solar más completa y de amplio espectro para rostro y cuerpo. Con fórmulas hidratantes y ligeras que incluyen el potente complejo *Hydra-Boost* y vitamina E. Y como toda la gama, con el aroma del té blanco y la flor de loto, olor a puro verano (16,90 € y 18,90 €).

TERRA
NATURE FOR HAIR CARE

COLOR **CURLY** **VOLUME** **HYDRATION**

**Comprometidos con la sostenibilidad.
Comprometidos con el cuidado capilar.**

HASTA UN 98% DE ORIGEN NATURAL

LENDAN



www.lendan.com



Beauty

Guía de supervivencia para deslumbrar



Broncéate

Cada verano, los polvos de sol se convierten en los grandes protagonistas de nuestro neceser de maquillaje.

Los *Bronzing Powder* de Clarins (52 €) han sido nuestra apuesta ganadora para este año: tienen una textura muy fina, iluminan y broncean a la perfección y, además, están formulados con aceite de coco y un complejo antipolución.

beauty



Una melena a prueba de playa

Este agosto pásatelo en grande, pero blindo tu pelo de los daños colaterales. La exposición al sol, los ambientes secos, el cloro, la arena... pueden asfixiarlo, volverlo encrespado y hacer que pierda su brillo. ¡No lo consientas!

TEXTO: KEEKS REID/LIA MAPPOURA.
FOTOS: ANNA DABROWSKA.

Sí, lo suscribimos, estas fechas están para desmelenarse... pero lo justo. Las altas temperaturas y otros agentes destructores pueden dejar tocado hasta el pelo más pintón, causar inflamación en el cuero cabelludo, debilitar el folículo y hasta provocar alopecia. ¿Se te ponen los pelos de punta? Pues toma nota ahora que estás a tiempo.

Perfecta en tus vuelos

Irte de vacaciones es una de las mejores cosas que pueden pasarte, y si además tienes la suerte de poder hacer un viaje de ensueño a un destino remoto, el placer empieza sólo con planificarlo. Apunta en la *check list* un básico que no debe faltar en tu neceser en estas fechas: un fotoprotector capilar. Aunque eso no será suficiente para mantener tu pelo a salvo. Quizá no lo sepas, pero el cuidado empieza en el aeropuerto, y tendrás que tomártelo muy en serio para que aguante intacto las horas del vuelo de ida... y de vuelta. Seguro que has notado que el ambiente de la cabina es superseco y hasta es probable que lleves en el bolso una hidratante para que la piel no se te

quede como un pergamino. Pues que sepas —aunque no lo sientas— que el cabello sufre igual. «El nivel de humedad del aire que circula en el avión es mucho más bajo que el del aire que respiramos normalmente, lo que provoca que la piel, las mucosas y el pelo pierdan más agua y se resequen», señala Alice Dawkins, estilista capilar en Milk&Blush. La experta da varios *tips* para seguir presumiendo de pelazo en tu destino y a tu regreso a casa. Para empezar, aunque suene como el consejo que te daría tu madre, no llegues con el tiempo justo a la puerta de embarque. «El estrés activa el cortisol y esto puede ocasionar mayor producción de sebo en el cuero cabelludo, que se convertirá en una pesadilla cuando aterrices. Te obligará a lavarte el pelo más a menudo, lo que, a su vez, provocará que pierda lustre y se vuelva áspero». La segunda cuestión a tener en cuenta es que toda hidratación es poca cuando estás a velocidad de crucero. Asegúrate de que bebas ▶

y bebes y vuelves a beber (agua, claro está), para que no se te irrite el cuero cabelludo y tengas que rascarte la cabeza obsesivamente. «Además, para calmar la sed del pelo hay que lavárselo el día de antes, ponerse suavizante, enjuagarlo, aplicar acondicionador sin aclarado y sellar las puntas con aceite capilar». Y ni se te ocurra ponerte una coleta apretada a prueba de turbulencias, a menos que quieras romper por lo sano con tu melena. «Olvídate de las gomas, los peinados tirantes y los moños. Mejor una trenza suelta, una coleta baja y coleteros o lazos de tela. Si tienes el pelo fino o rebelde, lleva un pañuelo satinado para evitar que del roce con el asiento acabes con las puntas abiertas». ¿Un upgrade? Sube a bordo una almohada de seda y sé la envidia del pasaje. ¡Feliz vuelo!

¿Cómo mantener el color?

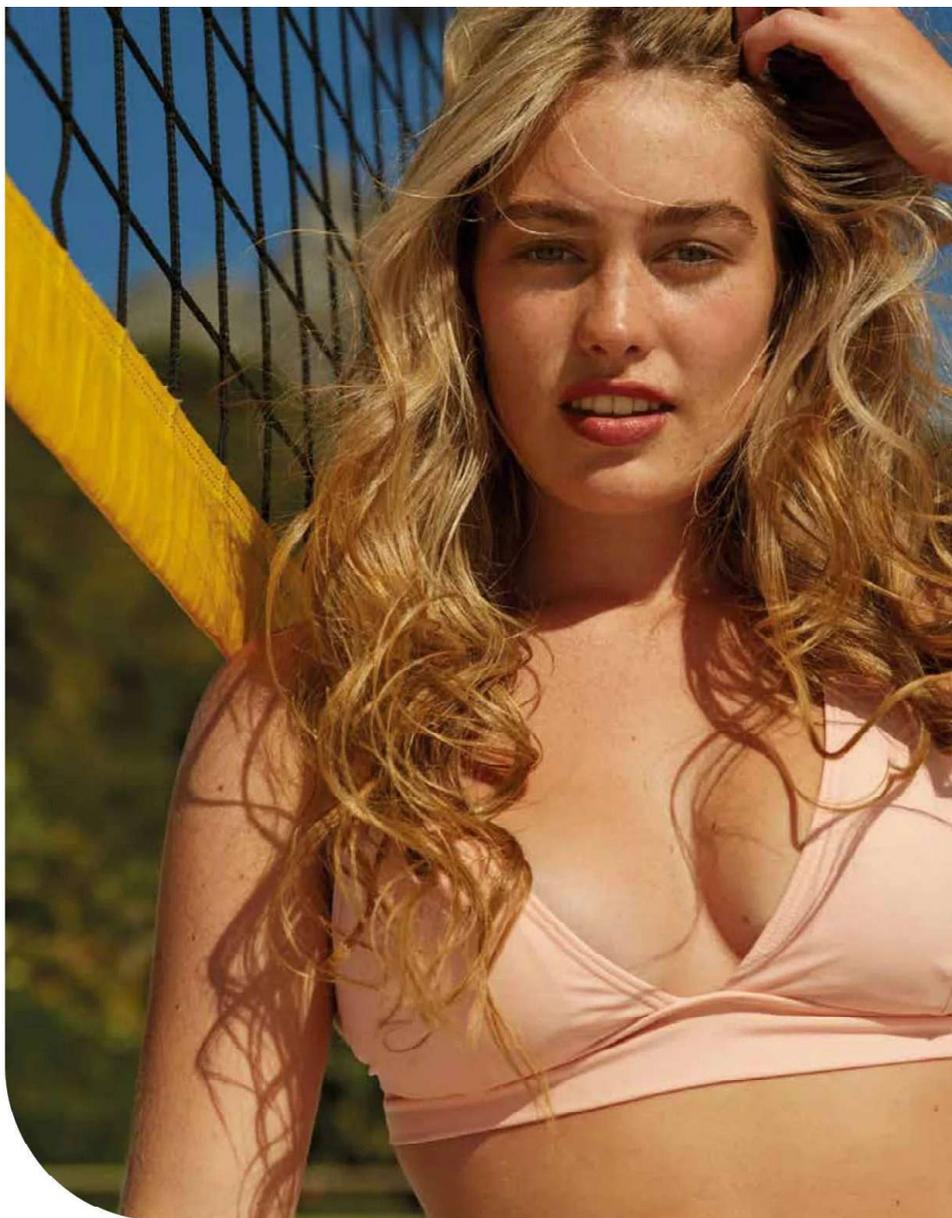
Nunca olvidaré el verano que me convertí en una superheroína, y no por haber rescatado a un perrito de ahogarse en la playa, sino por haber estado tumbada en la arena sin un sombrero con el superpoder de evitar que mi cabellera se volviera de un naranja ocre que daba miedo. Quizá tengas una experiencia similar, especialmente si llevas tinte (mucho más si es rubio) o reflejos y no tomas precauciones, porque los rayos UV son una especie de lejía que vampiriza el color. Por no hablar de que cuando la cabeza suda, te lavas más el pelo, lo que le va quitando brillo. No suena prometedor, ¿verdad? Pero hay solución. Lo explica Nadia Barrientos, directora del salón The MadRoom. «El cabello tintado tiene una cutícula

alterada que permite la penetración de sustancias con más facilidad y acelera su deterioro si no se cuida. La exposición directa al sol daña la queratina y degrada los pigmentos de color, especialmente si el pelo está teñido. Lo deja áspero, opaco y oxidado, de ahí esa tonalidad tan poco natural y el aspecto quemado. Para evitarlo, hay que cubrirse la cabeza y usar tratamientos antitérmicos con ingredientes como aceite de coco o vitamina E, que lo mantienen hidratado y tienen un efecto antioxidante». Los expertos aconsejan también usar de vez en cuando correctores de color

(se pueden utilizar como si fueran un champú) para eliminar el tono amarillento y, a continuación, una mascarilla nutritiva.

Cloro bajo control

Si no perdonas los chapuzones en la piscina, toma medidas para que el pelo no se te ponga verdoso por el sulfato de cobre de algunos desinfectantes ni se vuelva quebradizo. Los productos químicos para tratar el agua afectan a todo tipo de cabellos, aunque algunos salen peor parados. «Los rizados tienen ya de por sí tendencia a ▶



WELEDA
NATURAL SCIENCE



SHAKE, SPRAY & GLOW!

- ✓ Rápida absorción, sensación no grasa.
- ✓ Bruma ultraligera, iluminador natural.
- ✓ Para cuerpo y rostro.

24H

DE HIDRATACIÓN
Y LUMINOSIDAD



LLÉVATELOS CONTIGO

Además de los básicos, no olvides completar el neceser de verano con algunos productos que van a salvarte de mucho más que un *bad hair day*.



Acondicionador sin aclarado con acción protectora del sol 'Equave', **Revlon** (5,40 €).



Mist hidratante y restauradora del brillo 'Glacial White Caviar', **Miriam Quevedo** (65 €).



Spray sin aclarado para pelo teñido 'Everlasting Colour Leave-In', **Kevin Murphy** (42 €).



Bruma para peinar que repele la humedad 'Frizz Shield Spray', **MoroccanOil** (33,50 €).

resecarse, y el cloro va a agravar ese problema, pues les despoja del aceite natural y los fragiliza. Un daño que también van a sufrir los teñidos (sobre todo, los tonos claros), decolorados o con tratamientos permanentes», advierte la estilista capilar Sam McKnight. Para mantener el color vibrante, lo más eficaz es ponerte un gorro de baño, pero, siendo realistas, ¿quién lo hace? «La alternativa pasa por vaporizar una bruma protectora, poner una mascarilla para crear un escudo y premojar el pelo fosco para que no retenga tanta agua. Al salir, acláralo. Otra cosa: conviene que inviertas en un champú específico y en fórmulas intensivas que lo reparen, fortalezcan y que actúen rápido para que las incluyas en tu rutina habitual».

Combate el 'frizz'

¿Tu pelo se parece a un arbusto cuando está en ambientes húmedos, con mucho calor o tras dejarlo

secar al aire libre? El verano no es fácil para las cabelleras con tendencia al encrespado... «Es un pelo deshidratado y poroso, por lo que absorbe la humedad como si fuera una esponja, se infla y se torna apagado. Sobre todo, si es ondulado o con rizos, pues por su estructura pierde más rápidamente el aceite protector natural. Además, los tintes o cambios hormonales pueden favorecer también esta

condición de cabello rebelde», apunta el estilista capilar Eduardo Sánchez. ¿Cómo solucionarlo? Usar productos específicos en casa de manera habitual es fundamental. Los acondicionadores *leave-in* aportan hidratación, y los *sprays* resistentes a la humedad y sérums *antifrizz* crean una capa hidrofóbica. Si buscas algo más definitivo, apuesta por tratamientos en cabina con queratina, que sellan la cutícula y dejan un acabado *glossy* durante semanas. ●

GESKE

GERMAN BEAUTY TECH

DISFRUTA DEL GLOW TODO EL VERANO CON GESKE

TECNOLOGÍA INTELIGENTE PARA CUIDAR
TU PIEL DURANTE LA TEMPORADA ESTIVAL

Tu piel merece brillar tanto como tus planes veraniegos. GESKE German Beauty Tech te ofrece soluciones avanzadas de cuidado facial para mantenerla con aspecto saludable y radiante durante toda la temporada.

SmartAppGuided™

Sonic Thermo Facial Brush | 6 in 1

Empieza con energía: una limpieza suave y profunda en solo 60 segundos. Gracias al calor, las pulsaciones sónicas y sus suaves cerdas de silicona, este cepillo elimina impurezas, grasa y maquillaje, dejando la piel fresca y luminosa mañana y noche, incluso en los días más calurosos.



SmartAppGuided™

Facial Hydration Refresher | 4 in 1

Hidratación instantánea cuando tu piel más lo necesita: esta bruma ultrafina calma tu piel y revitaliza al instante, aportando un resplandor natural. Aplícala sobre la piel limpia y sella con tu sérum mientras aún esté húmeda para una absorción óptima. Ideal tanto para tu rutina como para un retoque express.

SmartAppGuided™

Cool & Warm Face and Body Massager | 7 in 1

Haz que tu piel alcance su máximo esplendor: úsalo caliente sumergiéndolo en agua tibia o fría guardándolo en el frigorífico, según tus necesidades. Este masajeador transforma cada paso de tu rutina en un momento de bienestar. Al deslizarlo suavemente tras aplicar el sérum, alivia la hinchazón y relaja rostro y cuerpo. Piel más calmada y luminosa con cada pasada.



SmartAppGuided™

Warm & Cool Eye Energizer | 6 in 1

Cierra tu ritual con un gesto experto: este dispositivo combina frío, calor y tecnología sónica para reducir bolsas, ojeras y líneas finas. Aplica tu contorno y masajea suavemente para una mirada fresca, luminosa y despierta, sin importar lo largas que sean tus noches de verano.

Escanéame

Descubre qué dispositivo optimiza tu piel de la mejor manera con nuestra Exploración de piel impulsada por IA.



Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales registradas de Apple Inc. Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales de Google LLC.

Tu kit de viaje

¿Estás planeando una escapada? Con estos indispensables de belleza estarás más que preparada para cualquier aventura.

FOTOS: NURIA SERRANO.
TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO.



Turismo por la ciudad

1. CC cream compacta 'Ilumina', Toty (50 €).
2. Cámara vintage. 3. Bolso, Longchamp (320 €).
4. Bruma calmante 'Sensibio', Bioderma (17,95 €).
5. Aceite solar con efecto glow 'Huile Solaire Gold', Nuxe (35,90 €).
6. 'Mis tardes en el pequeño café de Tokio', Michiko Aoyama (ed. Planeta, 19,90 €).
7. Labial 'Hydra Jelly Pocket Limp Jam', Sheglam (5,39 €).
8. Gafas de sol, M6 (49 €).
9. Solar 'Fusion Water Magic Glow', Isdin (26,95 €).
10. Fragancia 'Infusion de Rhubarbe', Prada (160 € / 100 ml).
11. Labial 'YSL Loveshine', YSL Beauty (47€).
12. Spray antiencrespamiento 'Repel', I.C.O.N. (39 €).

Mirada de película



VOLUMEN AL COMPLETO

Visita www.marykay.es y haz tu pedido en tan sólo un click*. ¿Quieres probar antes de comprar? en Mary Kay ¡puedes! Contacta con tu Consultora de Belleza Independiente de Mary Kay ¡y prueba todos los productos que desees!

*Envíos Península 72h.

MARY KAY



beauty



Para las que prefieren un plan de montaña

1. Gafas, **Oakley** (en Sunglass Hut, 204 €). 2. Botella, **Simple Modern** (20 €). 3. Perfume vegano 'Full Iris', **The Body Shop** (45 €/75 ml). 4. Mochila, **Eastpak** (105 €). 5. Charm, **Pull&Bear** (9,99 €). 6. Gorra, **Beso Beach** (30 €). 7. Protector en stick, **Kosas** (41 €). 8. Protector en stick, **Selvert Thermal** (30,90 €). 9. Fluido hidratante 'Resveratrol Lift', **Caudalie** (39,90 €). 10. Protector 'Ultra Fluid Invisible', **Avène** (24,90 €). 11. Protector con acabado luminoso 'Body Glow', **Isdin** (29,55 €). 12. Cámara vintage. 13. 'La última carta', **Rebecca Yarros** (ed. **Planeta**, 18,90 €).

Tiempo de sol

El verano es para disfrutar, hacer deporte y quedar a tomar algo al aire libre. Para esos planes cuentas con la protección solar de Sensilis.

Quieres sumergirte en el buen tiempo sin remordimientos? Perfecto, prepárate para disfrutar y no te olvides de tu piel. Ponerse crema por la mañana está más que bien, pero hay que reaplicar los filtros solares a lo largo del día. La jugadora argentina de pádel Delfi Brea ha probado lo nuevo de Sensilis y no duda en recomendarlo (y nosotras, también). La firma cosmética lanza *Stick to Sport*, para las salidas deportivas y *Stick to Glow*, para regalarse un plus de brillo y buena cara. Ambos vienen en stick, tienen SPF 50+ y son *touchless*. Proteger tu piel del sol nunca fue tan fácil.

DELFI BREA

Jugadora de pádel profesional (TOP 5 mundial) y embajadora Sun Care Sensilis.



'NEVER MISTME'

Bruma facial de alta protección (SPF 50) refrescante e invisible. Con activos antiedad, efecto calmante y acción hidratante. Ideal para reaplicar encima del maquillaje.



'STICK TO GLOW SPF 50+'

- Textura cremosa.
- Acabado perlado.
- Acción antioxidante.



'STICK TO SPORT SPF 50+'

- Acabado invisible.
- Aplicación ultrarrápida.
- Resistente al agua y al sudor.



Vuelta y vuelta en la arena

1. Capazo de rafia, **Sézane** (240 €).
2. Vaso, **Ban.Do** (16 €).
3. Spray protector para el cabello, **Phyto** (19,90 €).
4. Toalla, **Bimba y Lola** (65 €).
5. Cepillo, **Termix** (5,99 €).
6. 'Primer Amor', **Colleen Hoover** (ed. **Planeta**, 18,90 €).
7. Protector solar, **Clarins** (37 €).
8. Pinza de pelo, **Pull&Bear** (9,99 €).
9. Protector con color 'Hydro Protect', **Eucerin** (16,95 €).
10. Gafas de sol, **Guess** (120 €).
11. Bikini, **Etam x Arizona Love**, **Lancôme** (20 €).
13. Fragancia 'Eau de Soleil Blanc', **Tom Ford** (145 €/50 ml).

RENAULT 5 E-TECH ELÉCTRICO

150 CV - 110 kW



coche del año 2025
fabricado en Europa
hasta 410km de autonomía⁽¹⁾
openR link con Google integrado⁽²⁾
200 combinaciones de personalización
hasta 26 sistemas avanzados de asistencia a la conducción⁽³⁾

ven a probarlo a la red Renault

(1) según datos de wltip. (2) Google, Google Play, GoogleMaps, Waze y otras marcas, son marcas registradas de Google LLC. (3) según versión. consumo mixto wltip (kWh/100km): 14,6 - 14,8 para la versión de batería 52kWh. emisiones wltip CO₂ (g/km)*: 0. *según norma wltip. [renault.es](https://www.renault.es)

BCN24 | Copa América
37^a AC XXXVII Copa América Barcelona



Perfúmate, la suerte está de tu parte

Invoca la buena fortuna con mucha actitud y un toque de 'Chance Eau Splendide', la nueva (y fresca) fragancia de Chanel.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO.

ANGÈLE

Según afirmaba la modista Coco Chanel, la suerte depende, en gran parte, de la actitud. «Es lo que sucede cuando la preparación se encuentra con la oportunidad», llegó a decir en una ocasión. También es suya la cita «*luck is my soul*» (la suerte es mi alma), una forma de expresar que somos capaces de

moldear nuestra propia fortuna. Nosotras, que también creemos en el poder de la manifestación, hemos decidido empezar a aplicar esta filosofía en nuestro día a día... por si acaso. Precisamente, con esta energía tan positiva e inspiradora que aparece al creer que algo mejor está por llegar, Chanel acaba

de lanzar *Chance Eau Splendide* (168 €/100 ml). La fragancia es la quinta de la familia *Chance*, todas ellas ideadas para incidir en el estado de ánimo de quien las utilice. Esta versión floral y afrutada, con acordes de

geranio, cedro, almizcle blanco y frambuesa, ya se ha convertido en un indispensable para las amantes de los olores con personalidad.

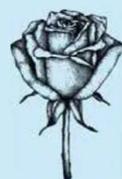
La chica de moda

Una prueba de que el trabajo, la actitud y la positividad forman un trío imbatible es el éxito de la cantante belga Angèle, convertida en la nueva embajadora de *Chance Eau Splendide*. A sus 29 años, esta artista que comparte un feminismo cargado de buen humor es un auténtico fenómeno de masas en Francia. En 2020

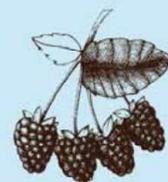
colaboró por primera vez con la *maison* con motivo del lanzamiento de *Brol*, su primer álbum, y desde entonces su carrera no ha dejado de crecer. En su cuenta de Instagram (@angele_vl) acumula casi cuatro millones de seguidores y Netflix ha hecho un documental sobre su vida. La suerte está de su lado. ●

Seis grandes protagonistas

El nariz Olivier Polge, perfumista de Chanel, imaginaba una fragancia fresca, alegre y chispeante. Estos son los acordes florales y afrutados que ha elegido para su creación.



ROSA



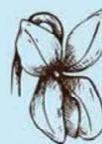
FRAMBUESA



IRIS



CEDRO



VIOLETA



GERANIO

Los temas de Angèle

De origen belga, fue la cantante de habla francesa más escuchada en 2019. Seguro que estos *hits* te suenan mucho.

Sus 'colabs' con los mejores

Dos de sus temas más famosos en todo el mundo son *Nightcall*, junto a Phoenix, y *Fever*, con Dua Lipa.

Un estilo musical propio

Las canciones *Balance ton quoi* y *Tout oublier* también han triunfado.



NADA ES CASUALIDAD

El frasco redondo recuerda a la rueda de la fortuna, mientras que su tono violeta representa la magia, la energía y el misterio.

beauty



La era de la cosmética no gender

Por fin ha llegado una nueva etapa donde la belleza es inclusiva, no tiene género y derrocha actitud. ¿Te apuntas al cambio?

TEXTO: ALEJANDRA YEREGUI.

En la era del *gender free*, quizás te hayas planteado si es necesario que existan cosméticas diferenciadas para hombres y mujeres. No es una cuestión nueva. Calvin Klein rompió barreras en los años 90 cuando lanzó *CK One*, la primera fragancia que no se asociaba a ningún género; hoy su éxito continúa y, cual pieza de dominó que arrastra al resto, el universo de la belleza ha ido derribando estereotipos. Así, cientos de marcas como MAC, The Ordinary o Fenty Beauty abrazan todas las identidades. Además, nacen firmas con vocación de apoyo al colectivo *queer* (Fluide Beauty, Jecca Blac...). Un informe de McKinsey & Company revela que casi

el 40% de los consumidores nacidos entre 1997 y 2012 prefiere comprar artículos no binarios. El sector de la cosmética sintoniza con los cambios sociales y parece seguir el ritmo de la diversidad, incluso en nuestro país. Según un estudio realizado por Stanpa (Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética), el 80% de los españoles considera que los productos de cuidado personal son inclusivos, sin importar el género o la edad. «Los resultados evidencian un cambio de paradigma en la percepción que la sociedad tiene de la belleza, que se concibe como una cualidad inherente a todas

las personas, más allá de los cánones y estereotipos tradicionales», afirma Óscar Mateo, director de Conocimiento y Estudios de Mercado de Stanpa.

Olvídate de los prejuicios

¿Estamos ante el fin de la segmentación de los productos? «Como experto, llevo años defendiendo la cosmética sin género, porque esta debe centrarse en las necesidades reales de la piel, en valores como la sostenibilidad o la inclusión, y en un diseño más universal que no imponga un rol de género específico al consumidor», afirma Héctor Nuñez, farmacéutico y creador de @cosmetocritico.

UN NECESER TODOTERRENO

La belleza es para todos. Los productos *genderfull* se centran en lo importante: el cuidado eficiente de la piel mediante fórmulas honestas y sostenibles.



Solar para pieles grasas '360° Acnimat SPF 50+', Heliocare (28 €).



Corrector 'Multiactive Brightening Concealer', U/1ST (24 €).



Fragancia 'Un paseo por Madrid Casa de Campo', Loewe (275 €/100 ml).



Sérum de noche 'Crystal Retinal 6 Stable', Medik8 (77 €).

No hay más que abrir TikTok para ver cómo las nuevas generaciones desdibujan las fronteras. A muchos jóvenes ya no les convencen los mensajes de suavidad de las fórmulas dirigidas a mujeres, ni el tono directo y funcional de la cosmética masculina. Pero, ¿es posible mantenerse al margen del marketing sexista? Sí, teniendo en cuenta dos cosas: «Identifica tu tipo de piel para ver qué texturas son más adecuadas y averigua qué quieres mejorar: granitos, manchas, arrugas...», apunta Nuñez. El ácido hialurónico, las ceramidas, los antioxidantes, los retinoides y los exfoliantes pueden darle una segunda vida a cualquier piel. ●

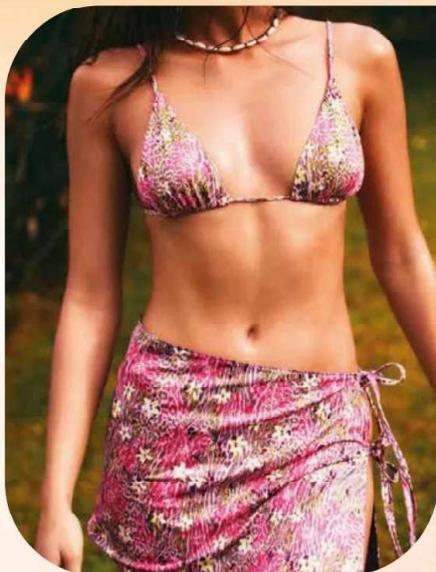
FOTOS: JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D/D.R.



Los estampados son protagonistas de la nueva colección de baño de Pull&Bear.

Estilo y personalidad

La nueva colección de baño de Pull&Bear es una propuesta versátil que te acompaña a todos los destinos. Seas como seas y tengas el estilo que tengas, te encantará.



Desde playas paradisíacas hasta escapadas urbanas o *pool parties*. Esta colección de baño respira verano por los cuatro costados, y se inspira en los distintos perfiles de chicas Pull&Bear, adaptándose a sus estilos, necesidades y maneras de vivir la temporada estival. Además, cuenta con patrones versátiles que incluyen desde las siluetas básicas hasta diseños más innovadores; por eso llega a todo tipo de personalidades, tallas, estilos... Pero, ojo, siempre siguiendo las tendencias.



Esta colección está pensada para mezclar y combinar, potenciando tu libertad total a la hora de crear looks.



El clásico estampado animal se renueva con un *print* de vaquita que aporta un aire desenfadado.



CONECTA CONMIGO... MARINA RECHE

La reina del pop

Hablamos con la cantante sobre sus claves para desconectar después de una gira y cómo cuida su piel para encontrarse y verse bien.



Le gusta mucho mantenerse activa. En sus tardes libres, la encontrarás en una pista de tenis.

Sus objetivos

Está inmersa en la creación de su primer álbum. Después de unos meses increíbles de gira, confiesa que necesita parar. «Me dedico a mirar hacia adentro y componer para seguir creciendo como artista, pero también como persona», explica.

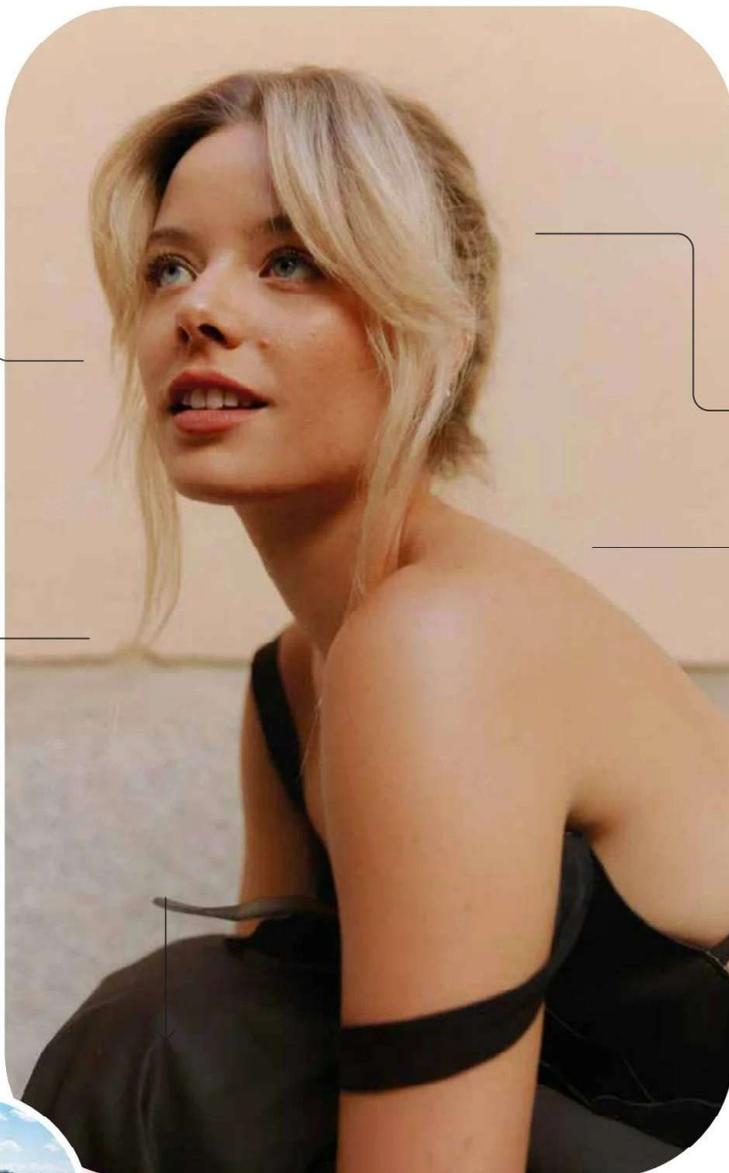
Sus trucos

«Una piel hidratada o un toque de iluminador me hacen sentir en paz conmigo misma. Antes me costaba ir sin maquillaje, pero he aprendido a mostrarme tal como soy», dice la artista.



Está enamorada de Argentina y «de la energía tan especial que se respira allí; siempre que voy me siento muy querida».

«Antes me costaba ir sin maquillaje, pero he aprendido a mostrarme tal como soy»



Limpiador (19,55 €) y antiimperfecciones (19,98 €) 'Acniben', Isdin.

Su rutina

«Mi rutina de cuidado facial es uno de los pocos momentos que me reservo para mí», admite. Cada mañana y cada noche limpia su rostro con el Gel Matificante Acniben. Además, una vez al año se hace una limpieza profunda en cabina. Según cuenta, «es como una especie de ritual para mí».

Sus planes

Le encanta volver a su ciudad (Elche) y pasear por los lugares de siempre, y si es con su familia o amigas de la infancia, mejor. «Me ayuda a conectar con la Marina que soy fuera del escenario», reconoce Marina. ●

COSMOPOLITAN CRUSH



'Eau de Soleil Blanc',
Tom Ford
(163 €/100 ml).

HUELE A VACACIONES... Hay fragancias que tienen el superpoder de provocar automáticamente una sensación de felicidad. Es lo que nos ha pasado a nosotras con *Eau de Soleil Blanc* de Tom Ford, que tiene acordes de pistacho, nardo, bergamota y coco de mer. Lo que más nos gusta es su toque cálido, que nos recuerda a la sensación de los rayos del sol sobre la piel, combinado con el frescor de los cítricos.



ZIMMERMANN

El color de la temporada

Las noches de verano son la ocasión perfecta para innovar con el maquillaje. Una idea favorecedora y *cool* es un toque de sombra naranja –lo mejor es realizarla con *blush* que luego puedas reutilizar– en el párpado junto con una piel jugosa y las cejas definidas.



Gel de cejas '24-hr Brows Setter', **Benefit** (35 €).

Base ligera 'Super Stay Skin Tint', **Maybelline** (14,95 €).



Colorete, **Lancôme** (51 €).

COSMO SCOOPS



Labial 'Unreal Lips Healthy Glow Nectar Oil', **Charlotte Tilbury** (25 €).

'Pink power'

Casualidad o no, nuestro neceser se ha teñido de rosa. En él encontrarás un labial con textura aceite, el *gadget* que cuida del contorno de los ojos, un sérum con colágeno y retinal y un protector solar, todo de este color tan COSMO.



Dispositivo para tratar la zona de la mirada, **Geske** (68,95 €).



Sérum '25% Collagen Complex', **LaCabine** (22,95 €).

Protector solar 'Addicted To Sun', **Darling** (39 €).



La revolución

El nuevo sérum *C-Tetra Advanced* de Medik8 (87 €) no tiene rival: combina vitamina C de alta potencia con exosomas y no irrita las pieles más sensibles.

Buenas compras

Como compartir es de guapas, te enseñamos nuestros últimos descubrimientos.

CALMA



Una crema para las pieles más sensibles. 'Prebiotic Rescue Cream', **Anubis** (59,83 €).

CORRIGE

Este sérum con vinagre de sidra de manzana elimina las imperfecciones. 'Gelée Vinaigré', **Gallinée** (36 €).



RECUPERA



Hidrata después del sol gracias a esta crema corporal con aceite de coco. 'Revitalising Body Moisturiser', **Body Natur** (3,99 €).



'Huile Scintillante', **L'Occitane** (39 €).

Un toque de 'brilli brilli'

El mítico aceite de almendras de L'Occitane ahora tiene una versión con partículas iridiscentes que dejan un *glow* increíble.

Por menos de 30 €

Tener una buena rutina con productos que funcionan y sin gastarse mucho dinero es posible. ¿La prueba? Estos tres productos para rostro y cuerpo.

1. Sérum 'Hydro Boost', **Neutrogena** (26,50 €).
2. Protector solar, **Ziaja** (7,99 €).
3. Loción Corporal, **Freshly** (22,95 €).



Resetea tu piel y devuélvele la luz con el protocolo facial que la firma Byoode realiza en el hotel Royal Hideaway Sancti Petri, en Cádiz (99 €).

Un edén en el centro de la ciudad

El verdadero placer de las vacaciones es pasarse el día en remajo, sin obligaciones ni preocupaciones, descansando y disfrutando del arte de no hacer nada. Mantener al mínimo los niveles de cortisol y recargar las pilas mientras escuchamos el sonido del agua empieza a ser una necesidad.

Nuestro gran sueño es poder hacerlo sin salir de casa, en la urbanización residencial Caledonian Javier Ferrero, en Chamartín (Madrid), que cuenta con una zona de *spa* ideal para evadirse, un jardín que atrapa y una piscina diseñada para simular un lago brasileño en pleno Amazonas. Ya lo estamos visualizando.



OLAPLEX

**Dos veces más volúmen.
Dos veces más fuerza.**

Un champú y acondicionador
ultraligeros, clínicamente
probados para cabellos
finos, para dar volúmen
y fortalecer al instante.



NUEVO

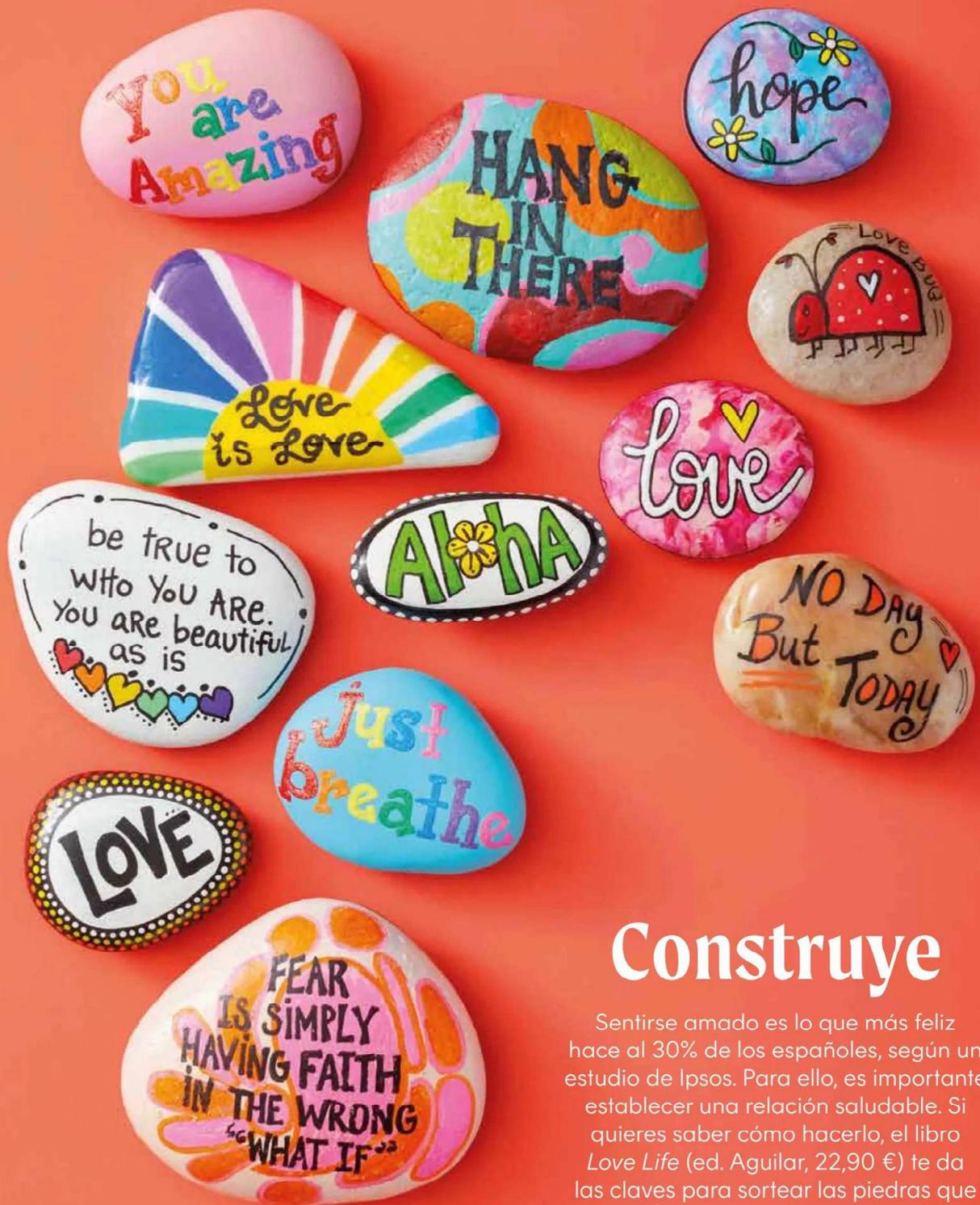
**N°4FINE
BOND MAINTENANCE®
CHAMPÚ**

**N°5FINE
BOND MAINTENANCE®
ACONDICIONADOR**

Disponible en es.olaplex.com

Love

Sácale partido a tu vida (y tu cama)



Construye

Sentirse amado es lo que más feliz hace al 30% de los españoles, según un estudio de Ipsos. Para ello, es importante establecer una relación saludable. Si quieres saber cómo hacerlo, el libro *Love Life* (ed. Aguilar, 22,90 €) te da las claves para sortear las piedras que te encuentres por el camino y poder construir así un amor duradero.

love

Para qué sirve (de verdad) la terapia de pareja

Si recurres a un profesional para salvar tu relación y acaba en ruptura, no has fracasado. Una de sus funciones es poder detectar si tiene futuro, y en caso contrario, ayudarte a cortar.

TEXTO: BRIT DAWSON. **ILUSTRACIONES:** NICO H. BRAUSCH.



Todos los jueves por la noche Pooja y Priesh dedicaban una hora a repasar su lista. En ella anotaban lo que les había molestado

del otro durante la semana. Sólo llevaban casados seis meses y, según ellos, no tenían «problemas graves». Entonces, ¿por qué decidieron ir juntos a terapia de pareja? Hasta ahora, esta siempre se había visto como el último recurso para salvar una relación estable. Pero lo cierto es que cada vez más parejas jóvenes acuden a ella. Y aunque algunas están al borde de la crisis, otras, como Pooja y Priesh, ambos de 33 años, la usan para mejorar su relación. Como dice la psicoterapeuta Natalie Cawley, «venir a terapia es como ir a un entrenador personal o al dentista». En las últimas décadas, a medida que nuestra sensibilidad hacia los problemas de salud mental ha aumentado, sentarse en el diván ha dejado de ser un tabú. Tanto, que en ciertos círculos incluso se considera extraño no hacerlo. Las cifras hablan: más de doce millones de españoles —un 26,2% de la población— acuden actualmente al psicólogo, según datos del informe *La situación de la salud mental en España*, elaborado

por la Confederación Salud Mental España y la Fundación Mutua Madrileña. Al mismo tiempo, la jerga terapéutica se ha vuelto parte de nuestro vocabulario cotidiano, para bien o para mal, ya que la salud mental es un tema candente en internet y redes sociales. Todos conocemos los distintos estilos de apego; hablamos con normalidad de *red flags*, luz de gas y narcisismo, y a algunas personas, el hecho de que una potencial pareja esté o no en terapia les influye a la hora de decidirse a salir con ella. Tiene

El 26% de los españoles va al psicólogo y cada vez hay más parejas que acuden a terapia

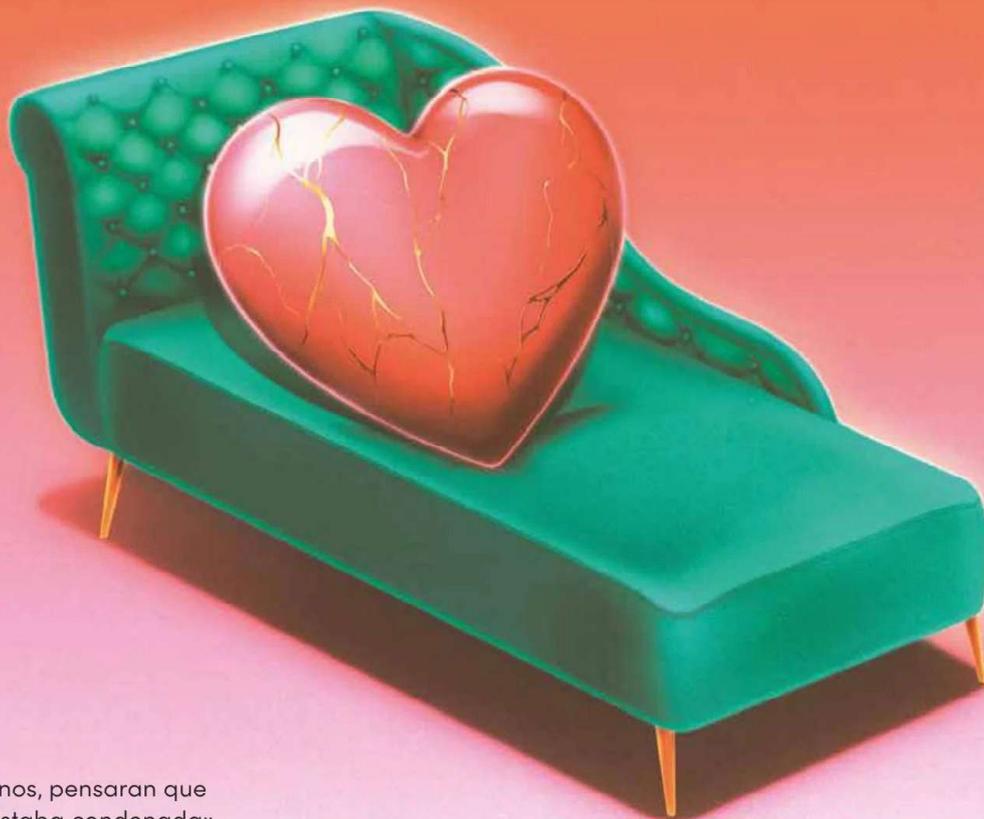
sentido, por tanto, que la terapia de pareja se empiece a ver como una extensión natural de todo esto. Al fin y al cabo, si ya estás analizando los comportamientos que te rayan de tu *crush* en tus sesiones individuales, ¿por qué no hacerlo juntos? Aunque no hay datos oficiales de nuestro país, los expertos hablan de que en los últimos años ha habido un aumento de las parejas que recurren a ella. ¿Es esta una señal positiva de crecimiento personal o una muestra de que estamos desesperados por salvar relaciones sin futuro? ¿Necesitamos ahora que un experto nos diga cuándo hay que dejar a alguien?

Antes de empezar con su tratamiento, según Pooja, «no se comunicaban». Era septiembre de 2022 y estaban a punto de mudarse de la casa de Pooja en Nueva York a la de Priesh en Londres, algo que agobiaba a Pooja. «Había muchos factores estresantes en juego: finanzas, vivienda, carreras profesionales... —recuerda—. Teníamos puntos de vista muy distintos, así que discutíamos mucho». Su terapeuta les animó a tomar nota y hablar de los puntos

conflictivos. También les aconsejó escribirse cartas sobre los aspectos positivos de la mudanza. «Estuvo bien, porque hasta entonces todo era negativo, y esto nos permitió ver las ventajas que teníamos por delante». Eso no significa que las sesiones fueran siempre fáciles. «Hubo momentos en los que gritábamos —admite Pooja—. Yo lloraba y él estaba furioso. Pero teníamos que ser muy honestos, porque era la única manera de poder avanzar».

Marcados por el estigma

Aunque ambos sabían que sus motivos para acudir a terapia eran válidos, sentían una especie de estigma. «Me preocupaba que, si nuestros amigos o familiares se enteraban de que estábamos yendo al psicólogo sólo seis meses



después de casarnos, pensarán que nuestra relación estaba condenada», comenta Pooja. Ninguno de los dos lo comentó con nadie hasta que finalizaron, principalmente porque no querían ser juzgados. «Recurrir a esto no siempre es señal de que funcione algo mal en tu relación, pero a la gente le cuesta ver más allá», añade Priesh. Él, que a diferencia de su mujer nunca había hecho terapia individual, confiesa que al principio era reacio a la idea, pero cuanto más lo pensaba, más se desvanecían sus dudas. «Mis amigos y yo estamos en una etapa en la que hablamos abiertamente sobre nuestra salud mental, pero aún me gusta mantener ciertos aspectos de mi relación en la intimidad», dice.

Carrera de obstáculos

Sin embargo, aunque Priesh lo aceptó, «muchos hombres aún sienten vergüenza a la hora de admitir sus emociones y problemas de pareja»,

explica la terapeuta sexual y de relaciones Cate Mackenzie. Así lo corrobora un estudio de la revista *Journal of Social and Personal Relationships*, que afirma que incluso aunque estén insatisfechos con su relación, son incapaces de plantearse la terapia porque, por un lado, se ven arrastrados por los patrones de comportamiento masculino socialmente impuestos, y por otro, les cuesta pedir ayuda. A ello hay que sumar el hecho de que la terapia de pareja sigue asociándose, erróneamente, con el fracaso (un temor que nos afecta a todos, pero especialmente a ellos). Y otra traba es el precio, que suele oscilar entre 50 y 120 euros por sesión, con un promedio de diez sesiones. Al final, te

ves obligado a gastar un mínimo de 500 euros para mejorar tu relación. Si tienes ese dinero, puedes interpretar que es una inversión útil para intentar resolver un problema. Pero si no, teniendo en cuenta que el mensaje que se está transmitiendo es que la terapia lo cura todo, ¿estamos diciendo que sólo los ricos pueden salvar su pareja? Por eso Mackenzie anima a la gente a considerar hasta dónde está dispuesta a implicarse antes de dar el paso: «Yo les digo: “Se pueden cambiar muchas cosas, pero va a requerir bastante trabajo. ¿Estáis los dos dispuestos?”».

¿Demasiado trabajo?

Cuando el nivel de compromiso no es el mismo, a veces la terapia sirve de poco. Es lo que les sucedió a María*, de 24 años, y Daniel*, de 35, ▶

love

que llevan dos años y medio juntos. Durante cinco meses estuvieron trabajando sus conflictos porque ella sentía que «llevaba toda la carga mental en la relación». Quería que Daniel se diera cuenta de todo lo que ella tenía que asumir en la relación y que luego él hiciera ciertos cambios. Pero no salió como esperaba. «Nuestra terapeuta nos ayudó a entender por qué hacíamos ciertas cosas, pero para mí el porqué no es importante si los hechos siguen siendo los mismos», reflexiona mientras relata que Daniel tomaba nota durante las sesiones, pero «olvidaba los pasos que había dado entre una y otra». Cuando finalizaron, «todo el esfuerzo se desmoronó y, desde entonces, siento que estamos aún peor», afirma María.

Una ayuda para ver con claridad

¿Cuál es la función de la terapia entonces? ¿Evitar males mayores a largo plazo? ¿O evidenciar que hay problemas de incompatibilidad? «Si lleváis poco tiempo y ya dependéis de este tipo de apoyo; si uno persigue la ayuda y el otro se siente arrastrado; si uno de los dos no puede ver los fallos de la relación o si sentís que la única manera de comunicaros es dentro de esas sesiones, probablemente no seáis muy compatibles», indica Cawley. Lo que está claro es que el concepto de éxito en la terapia de pareja es muy relativo. María ahora se está planteando romper con Daniel, lo cual no tiene por qué significar que sus sesiones no funcionaron, sino que quizá mostraron que la relación no debía salvarse. «Uno de los momentos más difíciles de las relaciones largas es tener que cortar —dice Cate Mackenzie—.

Y a veces, el papel de la terapia es ayudarte a darte cuenta de que eso es lo que debes hacer, lo cual puede resultar muy sanador».

Derribando mitos

No es ningún secreto que vivimos en una sociedad que ensalza las relaciones románticas por encima de todo, hasta el punto de que, según una encuesta de la *dating app* Plenty of Fish, el 44% de las personas sigue en una relación infeliz por miedo a la soledad y a tener que empezar



de nuevo. «Aún perdura esa idea de que tenemos que encontrar a nuestra media naranja para que todo marche bien», dice Mackenzie. Pero las relaciones reales no son tan simples. Incluso si estás con quien piensas que es tu alma gemela, nunca va a ser todo un camino de rosas. «El terapeuta puede darte herramientas para que funcione mejor o visibilizar que esa pareja ya no es la adecuada para ti —apunta la experta—. Quizá no exista la persona (con mayúsculas), ▶

Satisfyer

EXPERIMENTA EL ARTE DE BESAR

La serie Satisfyer Kiss es una oda contemporánea a la sensualidad: elegante, potente y pensada para esos momentos íntimos que se convierten en recuerdos. Cada modelo fusiona un diseño sofisticado con la innovadora tecnología Deep Pulse, que estimula progresivamente todo el clítoris, ofreciendo orgasmos intensos y duraderos. También es ideal para quienes tienen mayor sensibilidad o desean disfrutar con calma.

En el corazón de esta colección está el Deep Kiss, un discreto vibrador con forma de lápiz labial equipado con tecnología Deep Pulse. Su estimulación gradual intensifica el placer hasta alcanzar un clímax prolongado que te dejará completamente satisfecha. Con 30 niveles de intensidad, puedes ajustar la experiencia a tu gusto, especialmente si prefieres una sensación más suave. Además, su diseño resistente al agua (IPX7) lo hace perfecto para disfrutar en la ducha o la bañera.



ADEMÁS DEL DEEP KISS, LA ELEGANTE SERIE KISS INCLUYE CINCO MODELOS MÁS, CADA UNO DISEÑADO PARA DISTINTAS PREFERENCIAS:



2 Perfect Kiss – Ideal para un placer equilibrado en el día a día. Con 30 niveles de intensidad Deep Pulse, se adapta perfectamente a tu ritmo personal.

3 Naughty Kiss – La opción ideal para quienes disfrutan con atrevimiento. Sus 30 niveles de intensidad, silenciosas pero potentes, ofrecen una experiencia personalizada con un diseño sofisticado.

4 First Kiss – La introducción perfecta a la tecnología Deep Pulse. Con doble capa de silicona ultra suave, es suave pero eficaz, ideal para principiantes y curiosas exploradoras.

5 Secret Kiss – Compacto, discreto y ultra silencioso. Ofrece 30 niveles de intensidad y tapa higiénica, ideal para el placer privado y sobre la marcha.

6 Bold Kiss – ¡El más atrevido de todos! Con 30 niveles de intensidad y un diseño único, está pensado para un placer pausado e intenso que culmina en orgasmos inolvidables.



Desde 39,95 €



sino diferentes personas a lo largo de la vida». Ir al psicólogo también puede ser muy útil cuando uno opta por otros tipos de relación, como la no monogamia y el poliamor, que a veces requieren tiempo y esfuerzo para ser entendidos. Aunque aquí se plantea otro reto para quienes buscan terapia: ¿cómo encontrar un profesional que sepa de estos temas? ¿Qué pasa si acabas con uno que aún tiene ideas tradicionales sobre cómo debe ser una relación sana y feliz? Eso fue exactamente lo que les ocurrió a Laura*, de 27 años, y Gonzalo*, de 29. Llevaban tres años juntos y estaban teniendo dificultades con los límites y normas de su relación no monógama. «En la no monogamia estás creando tus propias estructuras de relación en función de lo que necesitas —dice Laura—. Pero comprender eso, y luego comunicarlo, puede ser complicado. Yo llevo años en terapia individual y soy una

gran defensora de que todo el mundo la haga si puede acceder a ella, y pensé que también sería útil en este proceso». Sin embargo, ambos terminaron el tratamiento sintiéndose desilusionados, al no haber conectado con la terapeuta que eligieron. «Tenía conceptos

generaciones más conscientes de su importancia. Esto se debe, en parte, a que se está desestigmatizando, pero también al aumento de los problemas de salud mental entre los jóvenes. De hecho, datos de 2024 del grupo de expertos Resolution Foundation revelan que el 30% de personas de entre 18 y 24 años sufre un problema de salud mental, en comparación con el 25% que lo padecía en el año 2000. Y no es de extrañar: este grupo de edad está sometido a un nivel de estrés sin precedentes, sobrecargado de trabajo y con sueldos muy bajos; sin ningún tipo de estabilidad laboral y con dificultades para acceder a una vivienda; con una exigencia de disponibilidad permanente por culpa de internet (y sobre todo de las redes sociales) y, al

El 30% de jóvenes entre 18 y 24 años sufre un problema de salud mental que afecta a su relación

erróneos sobre nuestra relación, además de opiniones muy firmes sobre cómo debía ser la estructura del poliamor, que no encajaban con nosotros», explica Laura. Aun así, tanto ella como Gonzalo afirman que aprendieron de la experiencia. «Me enseñó mucho sobre mi propio miedo a la vulnerabilidad, mi necesidad de independencia y mis problemas de confianza —reflexiona Laura—. Y aunque no todas esas cosas estén resueltas, afrontarlas con la persona que amo y poder conectar con ella sin alejarla del proceso fue muy revelador. Las sesiones generaron tensión en algunos momentos, pero fomentaron la confianza, la cercanía y la honestidad entre nosotros».

‘Millennials’ en el diván

Sin duda, la terapia se ha convertido en la palabra de moda y los *millennials* la han acogido con los brazos abiertos, ya que son una de las

mismo tiempo, con una sensación de aislamiento y soledad debido a que cada vez es menor el contacto cara a cara. Por supuesto, todas estas cosas también afectan a sus relaciones, y cada vez son más los jóvenes que se sientan en el diván a tratar de ponerle remedio. De hecho, una encuesta de la BACP (British Association for Counselling and Psychotherapy) revela que una cuarta parte de quienes van a terapia de pareja lo hace por problemas de salud mental. Al final, todo está interconectado pero, en cualquier caso, el mensaje con el que hay que quedarse es que, afortunadamente, ya no hay que intentar seguir a toda costa en una relación que no te hace feliz. Tu terapeuta será quien te diga si tiene arreglo. Y si no lo tiene, cuanto antes te des cuenta y pases página, mejor. ●

AVANZAR, NO RETROCEDER

La terapia de pareja supone una nueva forma de conocerte a ti misma y a tu *partner*, así como de profundizar en tu relación. Y aunque eso lleve a una ruptura, deberías poder confiar en que estás haciendo lo correcto. Ya no hay tanta presión para que las parejas infelices permanezcan juntas contra viento y marea (como sí ocurría con nuestras madres y abuelas).



SUELA MULLIDA

Las 'Original Universal' cuidan de tus pies todo el día con sus cómodas suelas y ajustes rápidos.



ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://www.x.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



PIES de VIAJE

PLANTILLA ACOLCHADA

Para mimar tus pies desde el primer al último kilómetro, las 'Hurricane XLT2' tienen también una suela que se agarra al terreno.

DISEÑO ELEGANTE

Los distintos print de 'Original Universal' combinan con todos tus outfits del verano.



Tus escapadas de verano empiezan por Teva, las sandalias que aportan estilo, libertad, comodidad y actitud. En su versión 'Hurricane XLT2' u 'Original Universal', te seguirán el ritmo.

Festivales, viajes, paseos urbanos... la nueva colección de Teva celebra lo que más te inspira: moverte, explorar, vivir sin horarios ni mapas cerrados.

Con diseños cómodos, bonitos y sostenibles, este verano volverás a enamorarte de dos diseños clásicos de la marca, la Hurricane XLT2, diseñada para caminar, mojarse, subir, bajar y hacer rutas y excursiones junto al mar. O la Original Universal, con su archifamoso sistema de correas ajustables que le dan comodidad duradera para todo tipo de planes, incluso los más urbanos.

CON CORREAS DE SECADO RÁPIDO

Nadie como la 'Hurricane XLT2' comprende que el verano viene cargado de chapuzones.



«Viví un amor de verano inolvidable»

¿Quién no ha tenido un rollo en vacaciones? Cinco lectoras nos cuentan su historia.

TEXTO: RAQUEL ORTEGA. FOTO: CHRIS CRAYMER.

El verano suele ir acompañado de un buen bronceado, ropa ligera y mucho tiempo libre. También de amor, porque en esta época del año estamos más receptivos a coquetear y enamorarnos. ¿Casualidad? No. La ciencia ha constatado que la exposición a la luz solar aumenta nuestros niveles de serotonina y dopamina, que nos suben el ánimo. Estas lectoras dan fe de ello.

Un francés en Benidorm

Nerea, 22 años. «Me fui de vacaciones a Benidorm con mi familia. Una noche mi hermana y yo salimos a cenar y un chico se acercó y me pidió mi Instagram. Estuvimos hablando tres días hasta que quedamos justo la tarde anterior a mi vuelta. Vivimos unas horas de amor intenso y nos despedimos pensando que no nos volveríamos a ver. El fin de semana siguiente me planté de nuevo allí, pasamos 48 horas memorables y *au revoir!* Él era francés y ese lunes se volvía a París».

La gran sorpresa

María, 30 años. «Aquel mes de julio me tocó quedarme en Madrid. Estando en el metro un chico me pidió el teléfono, y esa misma tarde recibí un mensaje preguntándome si me apetecía quedar. Esa fue una de las muchas citas que tuvimos hasta que me fui de vacaciones. Me decía que era la mujer de su vida y nos despedimos con la



idea de vernos a la vuelta... Estuve llamándole durante varias semanas sin respuesta, hasta que un día me contestó una voz femenina. Me dijo que era su novia ¡y que estaba embarazada! Me quedé en *shock*. Eso sí, perderlo me dio la oportunidad de conocer ese mismo verano al amor de mi vida».

Mejorando mi inglés

Marta, 23 años. «Corría el mes de junio en Sevilla. Se notaba ya el calor, que aumentó aún más cuando irrumpieron en mi colegio los chicos estadounidenses de intercambio, la distracción perfecta para afrontar los exámenes finales. Así fue como Alec entró en mi clase. Tras intentar autoconvencerme de que enrollarse con un guapísimo californiano que

se quedaba sólo un mes era una pésima idea, caí en la tentación. Las *good vibrations* nos duraron hasta que se volvió a California... Lloré mucho, pero mejoré mi inglés».

Todo empezó en el trabajo

Alejandra, 25 años. «Hace dos veranos acabé la carrera de Fisioterapia y empecé a trabajar en una residencia. Mi compañero, un chico rubio monísimo, me explicó mis tareas antes de irse de vacaciones. Una vez se hubo marchado le escribí para contarle cómo me iba y comenzamos a hablar de todo menos de los pacientes. Cuando se reincorporó, dejamos de compartir sólo profesión para compartir besos furtivos en el trabajo y noches de pasión. Dos años después seguimos juntos y tan enamorados como el primer día».

De Tarifa a San Sebastián

Silvia, 33 años. «Estaba en Tarifa tomando algo con unos amigos cuando noté que la chica de la mesa de al lado me miraba. Mis amigos nos presentaron. Alazne era de San Sebastián y se había escapado a Cádiz con una cita Tinder que no le estaba gustando nada. Esa noche nos liamos y, una semana después, me fui a verla. Reservé dos noches de hotel y nuestro reencuentro fue tan bien que no pisamos la calle. La historia no siguió porque somos diferentes, pero nos hicimos muy amigas». ●

Desde

16.550 €*

Financiado por Santander Consumer Finance
Incluye incentivo Plan MOVES III

DONGFENG

BOX



TE ADELANTAMOS EL PLAN MOVES III

340 KM
AUTONOMÍA

AGENDA TU PRUEBA AQUÍ



5 GARANTÍA
AÑOS

*Financiación de Dongfeng BOX Plus en color Stoneware White. Precio al contado 24.595€. Precio financiando 16.550,00 €. Entrada 2.459,72 €. Plazo 48 meses, 1 cuota de 185,88 €, 46 cuotas de 195,00 € y 1 cuota de 8.188,34 € (máximo 40.000 km). Tipo Deudor 7,25% T.A.E. 8,90% (La T.A.E., así como la primera cuota podrá variar ligeramente en función del día de la firma del contrato y de la fecha de pago de las cuotas). Comisión de Apertura 3,50 % 493,16 € Contado. Intereses 3.253,94 €, Importe Total del Crédito 14.090,28 €, Coste Total del Crédito 3.747,10 €, Importe Total Adeudado 17.837,38 €, Precio Total a Plazos 20.297,10 €. Siendo el día de contratación 09/06/2025 y primer pago el 02/07/2025. Oferta válida hasta el 31/08/2025. Sistema de amortización Francés. Financiación ofrecida, sujeta a estudio y aprobación por parte de Santander Consumer Finance, S.A

love

¿Y si eres bisexual?

Te contamos todo lo que debes saber para aclararte. Y recuerda: sólo tú decides.

TEXTO: PAKA DÍAZ.
FOTOS: DEAN ISIDRO.



Para Patricia, de 27 años, el camino de la bisexualidad no ha sido sencillo. «Mis amigas me preguntaban si era *bi* y siempre lo negaba, aunque mi *crush* era Dulceida. En el instituto me gustaban chicas y chicos y tonteaba con ambos, pero sólo estaba con chicos», explica. Aunque internamente ella «lo tenía claro», pero le preocupaba cómo se lo iban a tomar sus padres: «Son abiertos, pero también muy creyentes e imaginaba que no les iba a hacer gracia». Al irse a estudiar a Madrid, empezó a probar con mujeres y se lo contó a su entorno cercano. «También lo saben mi hermana y su novio, pero voy despacio. No quiero agobiarme ni tener ansiedad, como he visto que le pasaba a alguna amiga lesbiana», asegura. Su caso no es único.

Un camino complicado

Que la bisexualidad sea algo que genere indecisión tiene sentido si pensamos que no se empezó a nombrar hasta la eliminación de la homosexualidad del *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* en 1973. Paula Alcaide, experta en psicología afirmativa lesbiana, bisexual y *queer*, y autora del libro *Cómo superar un bollo drama* (ed. Egales), cuenta que las dudas más frecuentes son «sobre el proceso de autoaceptación y lo que implica: falta de referentes y de marco social, la presión social monosexual... La persona siente que tiene que significarse como heterosexual, o

sea, la norma, o como lesbiana». Esa falta de espacio para la identidad bisexual es un clásico. Porque lo cierto es que alrededor de las mujeres con esta orientación hay cierto halo de morbo, pero poco más. «Por no tener, no tenemos ni estereotipos. A las lesbianas si nos vestimos en plan masculino nos llaman camioneras, o *heteras* si no lo hacemos. Pero, ¿te has parado a pensar si hay algún término para las bisexuales? Eso dice mucho de lo silenciadas que hemos estado siempre», analiza Sandra Bravo, periodista, autora de libros como *Si te he amado no me acuerdo* (ed. Continta me tienes) y creadora del proyecto de divulgación *Hablemos de poliamor*. Esa conceptualización de la bisexualidad como un lugar menos definido «puede dar una sensación de vértigo, genera una búsqueda de validación y certezas y puede provocar problemas interpersonales que afectan a la salud emocional, provocando soledad, ansiedad, depresión...», afirma Paula Alcaide.

Dudar sobre tu identidad

En 2021 un 2,8% de las mujeres se consideraban bisexuales. En 2025 la cifra ha aumentado al 7,5%, según el CIS (Centro de Investigaciones Sociológicas). Casi una de cada cuatro personas de 18 a 24 años se considera *bi*. Sin embargo, los ▶

Casi una de cada cuatro personas de 18 a 24 años se considera 'bi' según un estudio del CIS (Centro de Investigaciones Sociológicas)

CLAVES PARA SALIR DE DUDAS

Las expertas subrayan que debes entender que es tu camino y puedes vivirlo como quieras. Estos consejos también te ayudarán.

DATE TIEMPO

La psicóloga Paula Alcaide afirma que «fijarte en tu atracción hacia personas de más de un género, o con independencia de este, es un proceso y cada una tiene sus tiempos».

PERMÍTETE DUDAR

Para evitar culpas restrictivas, la experta Sandra Bravo aconseja «dejarte acompañar por la indecisión, porque te ayuda a explorarte sin estrés».

EVALÚA TU MIEDO

«Analiza tus creencias para saber qué te preocupa. Luego visualízate viviendo tu identidad bisexual con calma, libertad, amabilidad y ternura», sugiere Alcaide. Si te provoca felicidad, puede que sea tu camino.

EXPLORA

Otra opción es lanzarte a practicar. «Luego ya decidirás cómo te presentan al mundo o cómo te identificas», sugiere Sandra Bravo.

estereotipos lastran al colectivo. Desde tacharles de promiscuos hasta negarles la existencia. Eso es, justo, lo que hacen quienes dicen que, en realidad, a una persona bisexual le debe gustar más uno de los sexos. Lo apuntaba Dulceida en una entrevista en COSMO: «Siempre me están pidiendo que me decida». La *influencer* confesaba que le siguen echando en cara ser bisexual, como si fuera algo inexistente. Estos juicios —que encierran una clara bifobia—, son una de las principales causas por las que las personas *bi* sienten dudas, miedos y hartura. «Yo decidí no ponerme la etiqueta porque mi vida privada es mía. También me agotaba la idea de contarlo, por lo que sabía que iba a escuchar. Por eso te he pedido salir con otro nombre, no el mío real», confirma Andrea*, de 37 años. A veces, cuando no se tiene claro, existe una bifobia interiorizada, según cuenta la psicóloga Paula Alcaide. «Puede que hubiera algo de eso, todos tenemos prejuicios, hasta en el colectivo LGBTQ+. Aunque creo que en mi caso era pereza y miedo a los juicios», dice Andrea. Ella intuía

«A las mujeres bisexuales se las tacha de promiscuas y viciosas para que, en vez de explorar su deseo, se encierren en un armario»

Sandra Bravo, escritora

que le atraían las mujeres, pero sólo había estado con hombres. Un novio le propuso hacer un trío con otra chica y «fue revelador, ella y yo conectamos superbién. Me seguía gustando él, así que pensé que, en realidad, me molaban los dos. Desde entonces no me cierro a nada. Aunque soy monógama, me gusta jugar si hay consenso con mi pareja».

La triple discriminación

Los juicios y estereotipos, unidos al patriarcado y a la bifobia, conducen a una triple discriminación en el caso de las mujeres: por ser bisexual, mujer y joven. «Infantilizan la identidad bisexual con un estereotipo de poca madurez. Eso no ayuda a que se tome en serio a las mujeres bisexuales jóvenes», comenta Alcaide. «Hay tanta misoginia, que muchas chicas prefieren refrenar su deseo que admitir que lo son. Y fíjate en los

hombres bisexuales, parece que no existen, que todos son gais», apunta Bravo. Además, plantea otra cuestión: «¿Cómo sabemos que somos heterosexuales? Nunca nos hacemos esta pregunta, y quizá debería ser la primera. Vivimos en una sociedad que presupone la heterosexualidad y así la heteronormatividad marca todo».

Problemas a la hora de ligar

Otro melón a abrir es cómo filtrar cuando eres *bi*. «Estamos socializadas como objeto de deseo, sea cual sea nuestra orientación sexual. Si quieres ligar con un tío, todo bien. Pero si te gusta una mujer, ¿quién lleva la iniciativa?», reflexiona Bravo. Cuando imparte sus talleres, comprueba que aunque algunas han roto con los códigos patriarcales, para otras es un reto. «Tenemos miedo de copiar las formas masculinizadas, las únicas que conocemos. Los relatos sobre ligar

GRANDES MITOS QUE HAY QUE DESTERRAR

Los estereotipos negativos sobre la bisexualidad pueden generar rechazo. Esta es la realidad.

1

Fase de confusión

Muchas veces esto se ve como si fuese una exploración de juventud. Algo que ya se te pasará. «Lo juzgan como si fuera un experimento de adolescentes, pero se trata de una identidad sexual, igual que el resto», apunta Sandra Bravo.

2

Adictas a emociones

Asociarlo exclusivamente a una búsqueda infinita de experiencias sexuales puede «generar comportamientos bifóbicos y de rechazo», advierte Paula Alcaide. Cuando lo cierto es que «no hay ninguna evidencia científica».

3

Son el enemigo

Como señala Sandra Bravo, «a veces también somos sospechosas entre bolleras y feministas por acostarnos con el *enemigo*. Se nos quita el carné, como si la orientación de nuestro deseo fuera contradictoria con ello».

4

Tienen mucho vicio

Hay estigmas muy misóginos, como una supuesta promiscuidad *per se*. «La etiqueta de la mujer bisexual es ser una viciosa o una puta. Se las machaca para que, en vez de explorar su deseo, se encierren en un armario», dice Bravo.

5

Poco fiables

Alérgicas al compromiso e infieles son otras de las etiquetas que se les atribuyen. La realidad es que «las hay en modelos monógamos y en no monógamos, con la misma variedad que entre heterosexuales», puntualiza Alcaide.



*NOMBRE FICTICIO PARA RESPETAR EL ANONIMATO.
FOTOS: TRUNK ARCHIVE

están muy masculinizados», afirma. La socialización de género afecta más a las bisexuales porque, señala, «tenemos más horas cotizadas con hombres. Por eso solemos irnos a lo conocido, a dejarnos ligar por ellos». Además, Bravo considera que viven una cierta adolescencia tardía, ya que «muchas salimos de los armarios tarde. Igual tienes 30 o 40 años y eres una adolescente *bi* que, obvio, no tiene las mismas tablas ni la seguridad que tendría si hubiera empezado a explorar su deseo con 20 años». Patricia admite que al coquetear «con los tíos soy más modosita, al principio, y con

ellas más lanzada». Además destaca que «me preguntan mucho si el sexo es igual, o si echo de menos un pene cuando estoy con una chica. Es cansino. El sexo no depende del género, sino de las personas. Y no, no echo de menos nada con otra

mujer». A Ana le parece que «aunque cambian códigos, al final es lo mismo. Tonteeas, te ríes y, si fluye, acaba en lío o con una relación». Ella ha estado con dos hombres más de un año y también con una mujer, mientras que Patricia sólo ha tenido una relación larga con una chica: «Por ahora, no tengo ganas de nada estable». A las dos les parece que presentarse como bisexuales condiciona a las personas. En opinión de Andrea, «te convierten en una diosa sexual. Un tío me confesó que en Tinder busca sólo a mujeres *bi*». Patricia destaca que «piensan que les vas a ser infiel, o empiezan con lo de si prefieres a hombres o a mujeres. Por eso, sólo lo cuento cuando tengo confianza».

No estás sola

A la hora de lidiar con ello, Paula Alcaide recuerda la importancia «de la búsqueda de iguales, ya que rebaja la bifobia interiorizada, sube la sensación de pertenencia y mejora la autoestima». Recomienda libros de referencia como *Bi, apuntes para una Revolución Bisexual*, de Shiri Eisner, o *Resistencia Bisexual*, de Elisa Coll. También apuntarse a grupos como Taberna Bi o Col.lectiu Bisexual. «Y, sobre todo, rebatir y no aceptar comportamientos irrespetuosos de nadie. Tu proceso de aceptación es único, pero no estás sola», concluye. Como añade Sandra Bravo, «somos muchas más de las que pensamos. Intentemos rodearnos de gente bonita, de la que nos cuida, con quien poder ser quienes somos». ●

Si estás lidiando con ello, trata de relacionarte con gente que tenga la misma orientación: aumentará tu sensación de pertenencia y tu autoestima

cover

Bañador azul y *short* blanco,
Ellesse. Collar de perlas,
Eleonor de Casanovas.

SUSANA ABAITUA

«La vida se basa en buscar la felicidad»

Se reconoce disfrutona y perfeccionista, al igual que su personaje en 'Todo lo que no sé', su última película. La actriz también tiene pendientes de estreno otros dos filmes. Sin duda, este es su año.

TEXTO: ANA M. JIMÉNEZ.

FOTOS: HERVÁS & ARCHER. REALIZACIÓN: JOSÉ LUPA.

Nos recibe con sus enormes ojos verdes y una amplia sonrisa en la habitación del hotel en el que quedamos. Susana Abaitua (Vitoria-Gasteiz, 1990) destila luz y tiene ese carácter franco tan del norte que le permite hablar sin tapujos. Lo comprobamos durante toda la sesión, en la que se implica al 200%, dando su opinión y sugerencias en cuanto al estilismo y las fotos. ¿Será la genética vasca la que le dota de ese empuje? «Yo soy fuerte gracias a mi madre, que es maravillosa, y a mi padre, aunque también creo que hay algo en la cultura vasca que marca», nos dice. Precisamente el abordaje de la problemática del País Vasco es lo que la ha llevado a conquistar a público y crítica. Lo hizo con su personaje de Nerea en la serie *Patria* y volverá a hacerlo con la película *Un fantasma en la batalla*, de Agustín Díaz Yanes, que se estrenará este otoño. En ella interpreta a Amaia, una guardia civil que se infiltra en ETA. «Ha sido un aprendizaje para mí porque el personaje era difícil», explica. También tiene pendiente de estreno *La deuda*, de Daniel Guzmán, y ya puede verse en cines *Todo lo que no sé*, la historia de una chica de 35 años que trata de encontrar su sitio.

¿Tú has encontrado ya tu lugar en el mundo?

Creo que siempre estamos en proceso porque las necesidades van cambiando con la edad. La vida se basa en esa constante búsqueda de lo que te hace feliz y del equilibrio. En la película también se incide mucho en cómo poner límites y ser egoísta en el buen sentido. Y es que a veces tienes que pensar en ti y protegerte.

¿Practicas el egoísmo positivo en tu vida diaria?

Me cuesta porque no me gusta hacer daño. Y porque socialmente a las mujeres se nos ha educado para complacer. Lo bueno es que, gracias al movimiento feminista, nos estamos dando cuenta de que no tenemos por qué agradar ni ser simpáticas todo el rato.

En octubre cumples 35 años. ¿Qué balance haces?

Muy positivo: tengo una familia increíble, me gusta mi vida (mi furgoneta, hacer surf...) y me dedico a lo que me apasiona. Hay cositas y personas que me habría ahorrado, pero también forman parte de lo que soy.

¿Sientes la presión social que lleva aparejada esa edad en cuanto a tener pareja estable o ser madre?

Más que la presión de la gente, es una presión que me impongo yo misma respecto a cuándo será el buen ▶

«Soy muy peleona. No me imagino un fracaso sin volver a intentarlo»

momento de ser madre, porque es algo que quiero que suceda. A partir de los 30 se me ha despertado el reloj biológico. Pero también es cierto que, si no soy madre, siento que no voy a decepcionar a nadie de mi entorno.

Has dicho que, en el mundo del cine, cuando te ven como madre parece que has dejado de ser joven...

Cuando eres actriz genera cierta presión colocarte en un punto de madre. Eso sí que es social. Es un resquicio del machismo, quieren verte siempre joven y parece que, al tener hijos, dejas de serlo. Es la presión por la constante perfección y por no envejecer. Y ahí también meto el factor estético: no tengo nada en contra, pero veo que la gente se retoca cada vez más joven.

¿Qué papel juegan las redes en esto?

Tienen mucha responsabilidad, por los filtros que se utilizan y las vidas perfectas que se ven. Se venden cosas que quizá no son tan reales, y yo por eso cada vez me estoy desconectando más. No es culpa de la gente, porque también es víctima del sistema. No creo que la culpa la tenga la chica que se pone monísima en una foto de Instagram. A mí me pasa, yo también quiero estar guapa. Pero hay una fina línea entre querer mostrarte guapa y querer mostrarte de verdad.

¿Hay edadismo en el mundo del cine?

¡Está petado! En la sociedad en la que vivimos, cuando dejas de ser útil dejas de importar y de ser interesante. El papel de Kate Winslet, a la que amo, en la serie *Mare of Easttown* es un referente muy inspirador para mí.

Laura, tu personaje, está en un momento en el que no quiere que nadie le diga lo que tiene que hacer.

¿Eres bien mandada o prefieres mandar?

A mí gusta mandar, digo lo que me apetece, pero si la otra persona quiere hacer algo diferente, también está bien. Eso sí, cuando tengo una buena directora o un buen director, disfruto muchísimo de dejarme llevar y de que me manipulen en el buen sentido.

¿Cómo llevarías tener a alguien cercano tan controlador como Irati, tu hermana en la ficción?

¡Muy mal! Es algo que reconozco porque yo he vivido un ambiente muy estricto en mi familia. Pero una cosa es que tus padres te pongan límites cuando eres pequeña, que está muy bien, y otra que con 35 años no te estén validando por quién eres y no te dejen coger tu sitio, ponerte en valor y decir: «Ya soy adulta».

Todo lo que no sé también habla sobre el proceso de aprender a darse permiso para fallar e intentarlo de nuevo. ¿Tú tienes miedo al fracaso?

Yo soy muy peleona. No me imagino un fracaso sin volver a intentarlo. En esta carrera hay muchas negativas, mucho que pelear y que insistir. Si me preguntas: «¿Tienes miedo a que no te vuelvan a llamar nunca más?». No me lo planteo. Me pondré a escribir y encontraré la manera de estar ligada a esta profesión, que es mi vida. Tengo más miedo a fallar en otras cosas, como en la maternidad o en no cumplir con el ideal que tenía de mí misma cuando era niña.

¿Eres indulgente con tus errores?

Depende. En el trabajo me machaco mucho. Vengo de una carrera de danza clásica que exigía mucha disciplina. Yo he sido muy exigente conmigo misma y lo sigo siendo, también en mi relación con las personas: intento ser buena amiga, buena hermana, buena hija, buena novia... Necesito aprender a rebajar expectativas y trabajar esas ansias de tener que ser perfecta.

¿Qué es el éxito para ti? Me da la sensación de que no pasa ni por Hollywood ni por las alfombras rojas.

Para mí, el éxito es un equilibrio de muchas cosas. En mi profesión, por ejemplo, es poder elegir personajes y ser feliz haciendo lo que hago; poder elegir compañeras y compañeros con los que trabajar y hacer cosas con alma, que es lo que me gusta. Y luego está la estabilidad emocional, mi casa, la playa... Soy vividora, disfruto de los pequeños placeres, de irme con mi furgoneta a Marruecos, de levantarme y abrirme una cerveza mientras me fumo un *piti*, de ver el atardecer...

¿Y eso cómo se conjuga con tener mucho trabajo?

Cuando curro demasiado, digo: «Estoy contando historias que no puedo vivir». Porque me paso el día rodando. No quiero que se me vaya la vida por la ambición de la profesión, también quiero vivirla. Últimamente estoy intentando no priorizar mi trabajo, que es algo que llevo haciendo desde los 17 años, y tratando de poner en valor otras cosas.

La ansiedad es algo con lo que tu personaje lucha constantemente. ¿Qué relación tienes tú con ella?

La he sufrido. A mí no me viene cuando todo está mal, yo me muevo muy bien en la mierda, llega cuando paro. Cuando pasa algo –una tragedia familiar o algo fuerte– soy muy resolutiva, y luego después la ansiedad me da la hostia. Hay que aprender a convivir con ella y pensar: «No pasa nada, ya la conozco, no me asusta». ▶

«Tengo un nivel muy
alto de autoexigencia.
Quiero ser buena
amiga, buena
hermana, buena hija,
buena novia...»

Jersey, **Maksu**.
Short, **Longchamp**.
Zuecos 'Mary Jane
Classic' en tono
Cherry Red con
Jibbitz, **Crocs**.

cover



Bañador,
C&A.
Vestido,
Desigual.
Pulseras,
Dinh Van.
Sombrero,
Karl Lagerfeld.
Zuecos 'Unisex
Classic Floral
Cut Out' en
tono *Chalk* con
Jibbitz, **Crocs.**



«El éxito es estar satisfecha con lo que hago, viajar con mi furgoneta, levantarme y fumarme un 'piti', ver la puesta de sol...»

¿Cómo te ayuda hacer terapia?

Me gusta cuestionarme y que alguien me muestre lo que no está bien de mí. Yo durante mucho tiempo decía: «No voy a tener una pareja que me diga que no va a terapia o que nunca ha ido o que no cree en ella». Porque considero que es un acto de humildad hacia ti y de querer evolucionar como persona.

Con tu profesión, ¿es imprescindible ir al psicólogo por la carga emocional que va en cada personaje?

Cuando interpreto, voy creando un personaje y me comporto de una manera diferente. Y muchas veces me doy cuenta de que estoy cómoda con ello. Mi cabeza es consciente de que a mí no me ha pasado lo que estoy contando, pero mi cuerpo no. Entonces sí que tengo un periodo como de sacar, es como un viaje de vuelta.

¿El humor y la risa lo curan todo?

(*Se ríe*). Son lo mejor del mundo. Te alivian y hacen que lo malo pase y que todo sea más más fácil. El otro día estaba en el cumpleaños de una amiga con ocho personas más y nos dio un ataque de risa. En ese momento, pensé: «Que se pare el mundo aquí».

En la película la familia supone un obstáculo para que tu personaje consiga sus metas. ¿Qué papel ha jugado la tuya a la hora de lograr las tuyas?

Mi familia ha sido un gran apoyo, no estaría aquí si no fuera por ella. Siempre han estado ahí, ayudándome desde muy pequeña, mi madre con la danza clásica y mi padre con su respeto y admiración.

¿Serías capaz de luchar por lo que quieres, aunque sepas que puede ser nocivo para ti?

Sí, creo que lo que tienes que encontrar es por qué es nocivo, pero si es lo que quieres no tienes que abandonar. Haz terapia y encuentra cómo hacerlo de una manera que no sea dañina. Hay que parar, encontrar otra perspectiva y enfocar por ahí el trabajo.

Llevas una carrera brillante llena de peliulones.

¿Eres muy selectiva escogiendo tus papeles?

Ahora lo hago porque puedo, pero igual esto dura un año y ya no soy tan selectiva (*se ríe*). En este momento le estoy dando mucha importancia y hay barreras que no cruzo. Por ejemplo, si no estoy de acuerdo con cómo se representa a la mujer en una película, no la hago. En realidad, esto ya lo hacía cuando no tenía casi trabajo. ▶

Has trabajado con grandes directores como Rodrigo Sorogoyen o Dani de la Orden. ¿Con cuál ha sido más fácil y cuál te ha sacado de tu zona de confort?

Dani no es que te saque de la zona de confort, es que saca lo mejor de ti, pero sin nada de sufrimiento porque lo hace desde el juego. Alberto Utrera me flipa cómo me aprieta. Pau Freixas me fascina, al igual que Félix Viscarret o Ana Lambarri. No te sabría decir una persona concreta, porque te vas adaptando a cada una en función de con quién trabajes. Adolfo Fernández, con quien he hecho teatro, es quizá uno de los directores que más me conoce y sí que me lleva muy al límite. Y con Agustín Díaz Yanes ha sido una fantasía.

¿De qué modo lidias con los momentos en los que hay sequía profesional?

Llevo cinco o seis años sin parar, sabiendo que siempre tengo algo. Es una buena pregunta: si me pasase ahora, ¿cómo lo llevaría? Porque sí que hay un punto en el que me he acostumbrado a tener trabajo. Esto es mi vida ya, entonces sería un momento raro si me ocurriese.

¿Eres hormiguita y guardas para cuando no hay?

No soy muy agarrada, vivo. Yo no me gasto mucho dinero en ropa, por ejemplo. Es raro que tenga caprichos más allá de la furgoneta o un viaje, que es un pedazo de capricho, o sea, que es la leche poder permitirme eso. No soy hormiguita en el sentido de estar pensando en el dinero todo el rato, porque para nada, pero tampoco despilfarro. Un punto medio, normal.

¿Qué es lo más raro que has hecho en tu vida?

Quedarme sola en la India dos semanas más de lo previsto, coger un autobús nocturno que me llevó a un sitio sin cobertura... Aventuras de estas tengo 17 millones, no sé si es raro, pero me han puesto al límite.

¿No te da miedo viajar sola?

Sí, claro, hay que tener cuidado. Pero hay algo ahí como de adrenalina y de sentirte muy bien cuando vuelves. Siempre que viajo sola, cuando me voy digo: «¿Qué estás haciendo?». También es cierto que a veces me he sentido más sola cuando he viajado con alguien, porque al final como ya estás acompañada, no conoces a gente, mientras que del otro modo te pones a hablar con todo el mundo. Obviamente, me da más miedo cuando me voy fuera de Europa porque son otras culturas y tienes que entender sus códigos. ●



MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: IVÁN GÓMEZ (ONE OFF ARTISTS), ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: RAFA DE LA HERA.
PRODUCCIÓN: MARTA SÁNCHEZ. AGRADECIMIENTOS: HOTEL ALMIRANTE.

En esta pág. y a la izda.,
top, **Tommy Hilfiger**.
Chaqueta, **Dash and Stars**.
Short, **Sandro x Louise**
Bourgeois. Zuecos de mujer
con plataforma 'Classic
Pearl' en tono *Blue Calcite*
con **Jibbitz**, **Crocs**.

«Hay que aprender
a convivir con la
ansiedad y pensar:
“No pasa nada,
ya la conozco,
no me asusta”»

stories

¿Por qué ya no está de moda beber alcohol?

El cambio de hábitos (y de vicios), más la creciente preocupación por la salud, explican la nueva tendencia hacia la sobriedad.

TEXTO: LAURA G. DE RIVERA. FOTO: VIVIENNE BALLA.

Puedo estar semanas sin beber alcohol, depende de si salgo de fiesta o no», nos cuenta Guzmán, de 22 años. Aunque «nadie mira como a un bicho raro a alguien que no lo toma, la verdad es que la mayoría de la gente que sale de fiesta lo hace», añade. «Bebes porque es divertido, porque te desinhibes un poco. Cuando estás contentilla, estás más sociable», afirma Candela de 23 años. Pero tampoco es algo que haga habitualmente. «Sólo cuando salgo de noche, a lo mejor algún día también en una terraza me tomo un tinto con limón, pero no forma parte de mi tiempo de ocio diario», admite.

Diferentes rutinas

Las últimas encuestas sobre el tema dan la razón: los jóvenes no son bebedores habituales, lo reservan para cuando van a discotecas y conviven con naturalidad con los abstemios. Un informe del Observatorio Español de las Drogas y Adicciones (2024) indica que el 30%

de los *baby boomers* toma alcohol de lunes a viernes, mientras que la cifra es del 10% entre la generación Z (nacida entre mediados de la década de 1990 y principio de los 2000). «El tipo de ocio nocturno que consistía en sentarte en un bar a tomar cervezas ha cambiado», confirma a COSMOPOLITAN Ana Isabel Fernández, socióloga y responsable de comunicación del Colegio de Sociólogos de la Comunidad de Madrid. «Es un fenómeno que llevamos observando unos años y tuvo su punto álgido en la pandemia, cuando no se podía ir a las discotecas ni hacer botellón y, además, había toque de queda. A los adolescentes de 16 a 18 años les afectó de pleno, justo cuando estaban desarrollando

Mientras que el 30% de los 'baby boomers' bebe de lunes a viernes, solamente el 10% de los 'centennials' lo hace

sus hábitos de relación», explica. Si antes beber era un rito de paso casi obligatorio para socializar, el espacio *online* abrió otras vías.

Obsesión por la estética

Al mismo tiempo, «los jóvenes han tomado mayor conciencia sobre su salud mental y física. Están más informados sobre la dieta equilibrada y los beneficios del ejercicio», recalca esta socióloga. Curiosamente, sin embargo, ser abstemios o beber muy poco no tiene sólo que ver con la promoción de la salud en sí, sino con la estética. «El consumo de alcohol se asocia con un estilo de vida opuesto a estar en forma. Se mete en el mismo saco que la comida basura fumar y la vida sedentaria», observa Fernández. ▶

UN COMPAÑERO LETAL

El alcohol causa 14.000 muertes al año en España, según datos de 2024 del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, y tres millones en el mundo, según la OMS. Aparte, tiene otros efectos nocivos.

4%

Cáncer
Un 4% de los casos de cáncer se deben al consumo de alcohol (750.000 al año), según la OMS.

40%

Accidentes de tráfico
La DGT afirma que entre el 40 y el 50% de los conductores que sufren choques mortales había bebido.

15%

Agresiones sexuales
Es la sustancia más utilizada en la sumisión química. Nos hace más vulnerables a las agresiones.

20%

Suicidios
La ingesta de bebidas está detrás de uno de cada cinco suicidios y episodios de violencia, según la OMS.

10%

Sobrepeso
El alcohol es responsable del 10% del consumo de calorías. Engorda más a quienes ya tenían sobrepeso u obesidad.

Mientras, en internet, triunfan los influencers del *healthy living* y el *fitness*, que comparten sus rutinas de ir al gimnasio, comer sano, hacer yoga, desayunar *kombucha*, tomar batidos de *matcha* y otros superalimentos... «Son actividades que se asocian a tener un cuerpo cuidado y a la belleza en general, dos prioridades básicas para los jóvenes», afirma la socióloga. Y nada más desastroso que ver publicada en redes la foto de tu borrachera del sábado. No daría bien en cámara.

La sobriedad está al alza

La creciente preocupación por el aspecto y la imagen se combina con una nueva tendencia en la que «el más guay es el que no bebe», según palabras de esta socióloga. De hecho, ya tiene su propia etiqueta (y su propio *hashtag*): *sober curious*, que podría traducirse como 'quien siente curiosidad por la sobriedad'. «Hay muchos famosos que son abstemios o reconocen que han dejado de beber por los efectos negativos para su salud. Yo quiero ser una persona sana y, si para eso tengo que dejar de beber, dejo de beber y ya está», recalca Gloria, de 25 años, que nunca ha tomado alcohol, ni una cerveza. «No me gusta», dice. La mayoría tiene claro, por otra parte, que pasarse de la raya no es divertido. «El riesgo es alto. A mucha gente le pasa que bebe de más y se encuentra mal, y le fastidia la fiesta a sí mismo y a los demás», añade. «Además, puede ser peligroso, porque no estás consciente al cien por cien de lo que haces», apunta Candela.

En las redes triunfa lo 'fit' y no hay nada más desastroso que ver publicada la foto de tu borrachera del sábado

Para esta estudiante de Magisterio, «es normal cuando, alguna vez muy puntual, alguien se pasa un poco y bebe más de la cuenta. Lo que hay que hacer es cuidarlo, vigilarlo mucho, acompañarlo a casa si se tiene que ir», recalca. Estudios recientes señalan que hay menos cogorza por cabeza, pero eso no

quiere decir, necesariamente, que estas se sustituyan siempre por beber zumos naturales, hacer deporte o comer ensaladas. La gente joven es quien más bebidas energéticas toma y quien más vapea. Las primeras, aparte de su alto contenido en azúcar, contienen cafeína y taurina, sustancias que han demostrado tener efectos secundarios como problemas cardiovasculares, taquicardias, malestares gastrointestinales o nerviosismo. Tampoco sientan muy bien los ingredientes de



los vapeadores: anticongelantes, dietilenglicol y nitrosaminas, que pueden provocar cáncer, según advierte el Ministerio de Sanidad.

Luego están drogas como los alucinógenos y la marihuana. Según un estudio del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de la FAD: los españoles entre 15 y 29 años están más predispuestos a fumar porros que hace años: el 26,9% admite haberlos probado en alguna ocasión y un 22% afirma que lo haría más, si las normas legales sobre su venta y consumo se relajaran.

Siempre nos quedará Tinder

Como señala María Victoria Sánchez, psicóloga clínica, directora de Grupo Laberinto psicoterapia para la salud y experta en jóvenes, otro factor importante para explicar el descenso en el consumo es que «se pasa menos tiempo en la calle. Muchos jóvenes se comunican en las redes, quedan *online* para charlar o para jugar a los videojuegos. Han aumentado mucho las conexiones virtuales y con ello se han reducido las opciones para beber con amigos, algo que necesita siempre ese contacto presencial». Lo mismo ocurre, claro, para ligar. Si antes, para armarse de valor y dar el primer paso, muchos jóvenes recurrían al alcohol, hoy la pantalla cumple ese papel de dar sensación de seguridad para lanzarse». Quizá,

Si antes muchos recurrían a 'ponerse contentos' para dar el primer paso, hoy las aplicaciones para ligar cumplen ese papel

por eso, no dejan de crecer los usuarios de aplicaciones para ligar sin tener a la otra persona delante. La tendencia hacia la digitalización del ocio, por otra parte, podría sugerir un «viraje en las adicciones», un problema que esta psicóloga ha visto crecer en su consulta: cada vez tienen más prevalencia las adicciones sin sustancias o comportamentales, «a los videojuegos, al uso del móvil en general, a la pornografía y a las redes sociales», según detalla la experta.

Consumo en atracón

Aunque las nuevas generaciones tomen menos copas de promedio, eso no quiere decir que lo hagan siempre con mesura. «Ha cambiado la forma de beber, que no es habitual, sino en días puntuales», confirma Sánchez. Aun así, a pesar de que eso de agarrarse una buena borrachera de vez en cuando se sigue haciendo, es menos frecuente que hace décadas. De acuerdo con la Encuesta ESTUDES del Ministerio de Sanidad, los consumos intensivos pasaron de ser un 19,4% a un 16,7% entre 2020 y 2022. Pero no nos engañemos, que se beba menos no quiere decir que no se beba. El alcohol sigue siendo la droga más consumida: según el mismo informe, un 70,5% de los menores de 18 años lo ha probado en el último año. ●

APUESTA POR LO 'HEALTHY'

Hace décadas, tomar una copa era un símbolo de estatus. Hoy, muchos *influencers* se declaran abstemios. ¿Qué ha cambiado?

Famosos abstemios

De David Broncano a Anne Hathaway, Adele, Tom Holland, Jennifer López o Rosalía, que asegura que «ya no bebo, ya no fumo, no consumo y lo presumo», en su tema *Omega*.

Nuevos escenarios

Ya no son sólo los bares y las discotecas. Los jóvenes apuestan por nuevos espacios para hacer amigos, como gimnasios, canchas de baloncesto o pistas de pádel.

Copas 0,0

Ya es posible mezclarse entre los bebedores con una copa de ginebra, ron o whisky sin alcohol en la mano. Mientras, la cerveza *sin* triunfa a la hora del aperitivo (38% de los españoles la pide alguna vez) y por la noche (32%).

La primera cita

En las conversaciones que los usuarios de Tinder tienen en la aplicación antes de quedar, el empleo de emojis de jarras de cerveza se ha reducido nada menos que un 40% en los últimos años, según el balance anual que publica esta plataforma.

stories



Consigue que tu mente sea inhackeable



Privacidad e integridad mental son dos derechos que no debemos dar por sentados. En la era digital, manipular nuestros sentimientos y decisiones está a la orden del día. Pero no te preocupes, te enseñamos cómo protegerte.

TEXTO: LAURA G. DE RIVERA. FOTOS: LUCIA POSTIKE.

Fue un experimento en el que participaron sin saberlo 689.000 usuarios de Facebook, que actuaron como conejillos de indias involuntarios», dice a COSMOPOLITAN Cristina Martínez Laburta, abogada especializada en derechos digitales y ciberseguridad. Los dividieron en dos grupos y, durante una semana, a unos les mostraron publicaciones con una carga emocional negativa; a otros, contenidos positivos. El resultado: «Los primeros publicaron actualizaciones más tristes, mientras que quienes vieron contenidos positivos generaron posts de tono alegre. Esta prueba real demostró que una plataforma digital puede alterar de forma sutil pero efectiva el estado emocional de sus usuarios, sin que estos sean para nada conscientes de ello», advierte la letrada.

Emociones a la carta

Esto es algo que podría usarse para controlar no sólo nuestro estado de ánimo, sino decisiones y comportamientos, ¡sólo con la información que aparece en el feed de noticias de nuestra red social! Cuando se publicó el estudio, en

2014, en la revista científica PNAS, «suscitó una gran controversia por motivos de privacidad pero, sobre todo, por cuestiones éticas», recuerda la abogada. Lo que se consiguió fueron disculpas públicas por parte de Meta y explicaciones de que «el objetivo era mejorar el servicio», según dijo Adam Kramer, uno de los autores de la investigación. «¿Pero cómo tenemos la certeza de que este proyecto realmente ha parado?», se pregunta Martínez Laburta. «Es muy difícil saberlo. Lo que está claro es que sería una jugosa y lucrativa fuente de ingresos para Meta poder vender a terceros una receta y el acceso para influir en las emociones de la gente, para manipular su intención de voto, de compra... o de lo que sea», añade. El mismo juego siguen las fake news que han encontrado en las redes sociales el caldo perfecto de cultivo. Según nos dice la psicóloga María Fernández-López, investigadora en ciencia cognitiva en la Universitat de València, las noticias falsas buscan manipular la opinión pública. Para

ello, «apelan a emociones intensas, como la rabia, la indignación, el miedo o el asco, y dejan una huella emocional profunda». Aunque casi todas siguen el mismo patrón y son fácilmente reconocibles, el problema es que «como sociedad estamos cansados, sobrecargados y somos presa fácil porque reaccionamos muy rápido, no tenemos tiempo ni energía para activar nuestro pensamiento analítico», puntualiza.

Desinformación a raya

En su libro *Mentalidad inhackeable. Técnicas para evitar la manipulación psicológica en la era digital* (Ediciones B, 2025), María Aperador nos enseña a detectar esta información tóxica. «Son titulares que evocan emociones, siempre buscan un enemigo común y nos llevan a posiciones extremistas», explica a COSMOPOLITAN esta criminóloga especializada en ciberseguridad. Otras pistas deladoras son que esa noticia no aparezca en otros medios y que el periodista que la firma no tenga recorrido profesional. Además, «suelen aparecer en páginas con ▶

'Tips' para mantener tu privacidad

El libro *Mentalidad inhackeable* nos aconseja:

OJO CON QUÉ COMPARTES

Las empresas buscan información en las redes sociales sobre el candidato a un empleo.

IMBORRABLE

Una vez que algo se subió a internet, siempre puede haber una copia guardada sin que tú lo sepas.

LETRA PEQUEÑA

Entérate de qué cedas como usuario cuando das tu consentimiento.

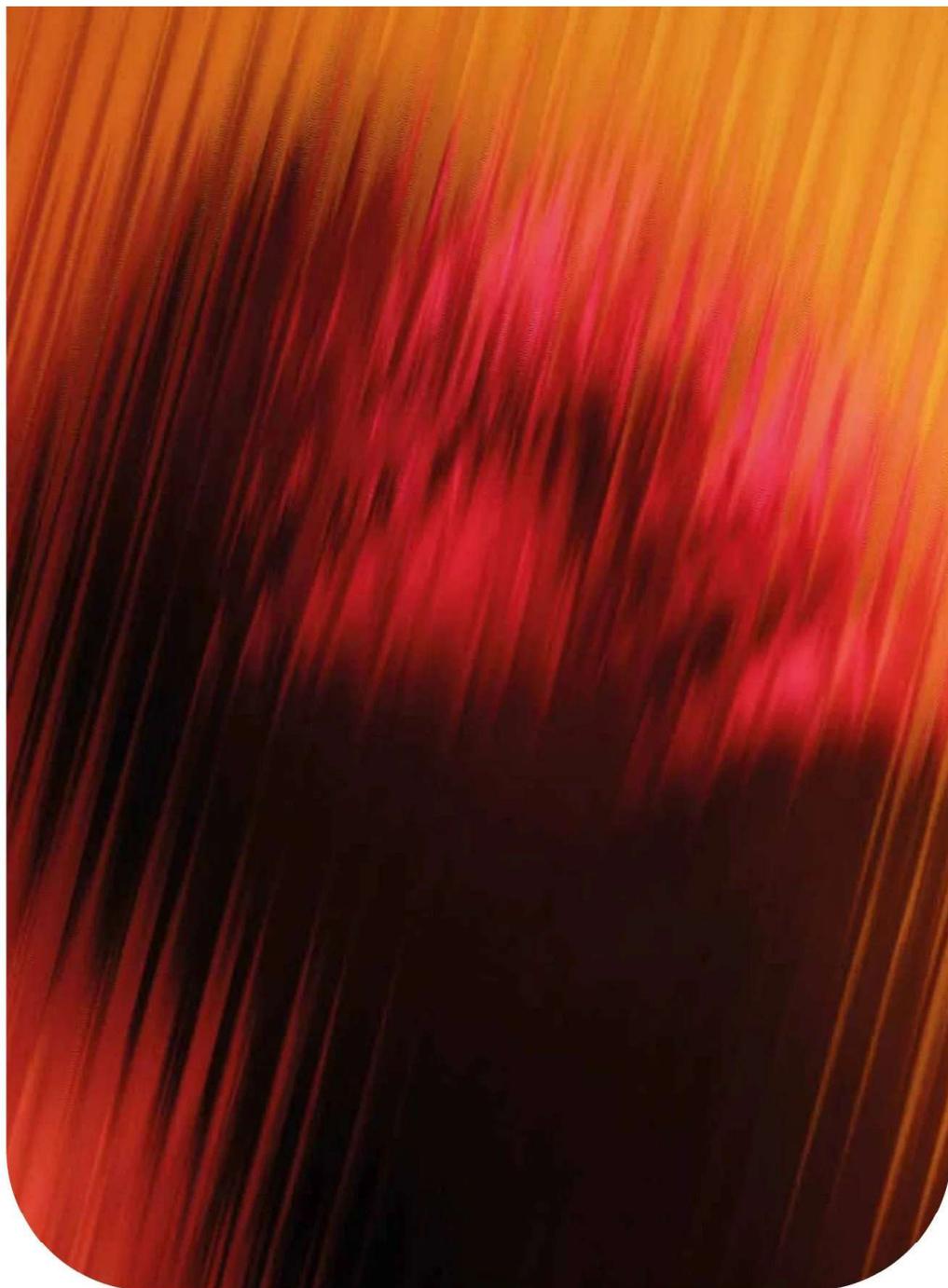
PERMISOS

¿Calculadora con acceso al micrófono?

Revisa uno por uno los permisos de las aplicaciones de tu móvil.

CIBERESTAFAS

Si te llega un mensaje que te pide pinchar en un enlace, antes verifica si realmente lo envió tu banco, Amazon, Correos, etc...



muchos *pop-ups* y anuncios, que normalmente llegan a enganchar *cookies* sin tu consentimiento a tu navegación», alerta.

Tus datos, su tesoro

Esas *cookies* son pequeños programas informáticos que siguen tus pasos y «registran tu comportamiento *online*, para luego enviar esa información a terceros, empresas que pueden estar en

cualquier parte del mundo y que no sabemos qué harán con ella», advierte *Esclavos del algoritmo. Manual de resistencia en la era de la inteligencia artificial* (Debate, 2025). Otra forma excelente de recopilar datos sobre nosotros son las redes sociales: tu ideología, tu personalidad, tu grupo social, tus tendencias, a qué partido político o equipo de fútbol eres fiel... Una información tan valiosa que hace que las plataformas

digitales que todos usamos *gratis* sean las más ricas del mundo: su modelo de negocio está basado en traficar con esos datos que les regalamos. Lo hacemos, además, sin darnos cuenta. Cada «me gusta», cada reseña, cada cosa que compartimos o cada página que visitamos delata nuestros intereses, miedos y deseos y va conformando un patrón de comportamiento. Estos datos serán luego muy útiles para campañas de marketing personalizado, en la que los anunciantes dirigen sus productos a los internautas que es más probable que los compren. O en campañas de propaganda de precisión, en las que la inteligencia artificial se ocupa de catalogarnos y establecer qué grupos son más adecuados para dirigirse a ellos con un determinado mensaje. «Explotamos Facebook para cosechar millones de perfiles de usuarios. Y construimos modelos para apuntar a sus demonios internos», confiesa en *Esclavos del algoritmo* el ingeniero informático Chris Wylie, uno de los implicados en el escándalo de Cambridge Analytica, que demostró que se había orquestado la intención de voto de 87 millones de estadounidenses en las elecciones de 2017 gracias a datos de usuarios obtenidos de Meta.

Perfil del ciberdelincuente

Sin embargo, como recalca María Aperador, las amenazas digitales no vienen sólo de las redes sociales, sino también de los ciberdelitos. «Muchos son cometidos por organizaciones criminales que funcionan como compañías, con su CEO, sus departamentos de recursos humanos, informática...», nos explica. Se dedican a atacar a las empresas

para *secuestrar* sus datos y piden un rescate para que sus propietarios puedan volver a acceder a ellos.

Por otra parte, «están los que compran estos datos (de clientes, de operaciones) por paquetes, tras una brecha de seguridad como la que sufrió El Corte Inglés hace poco, por ejemplo», señala Aperador. Los pueden utilizar, luego, para muchas cosas, como para lanzar timos de alcance masivo mediante técnicas de *phishing* (estafa digital basada en el envío de SMS o *emails* a nuestro nombre, en que se hacen pasar por un banco o un proveedor de servicios para sacarnos contraseñas o el número de la tarjeta de crédito). Sin embargo, «no caemos en estas trampas por la tecnología, sino porque quien está detrás usa las herramientas del engaño. Son técnicas que se apoyan en nuestros sesgos psicológicos y disparan a nuestros puntos débiles: apelan al miedo, nos dan sensación de urgencia, etc», observa Aperador. Además, según esta criminóloga, «siempre hay momentos en que estamos más vulnerables: si hemos perdido a un familiar, la pareja, un trabajo o, simplemente, no

encontramos rumbo a nuestra vida. En estas crisis, somos más susceptibles de dejarnos engañar por cualquier persona u organización que nos promete algo a través de las redes sociales».

El mejor escudo 'antihackeo'

Como nos recuerda Martínez-Laburta, «la nueva Ley de Inteligencia Artificial europea prohíbe la manipulación subliminal». Aunque todavía no ha dado tiempo a que los legisladores especifiquen cómo se va a garantizar este límite, ni cómo podremos demostrar exactamente en cada caso que ha existido tal intromisión en nuestras decisiones. Mientras nuestros derechos avanzan, la mejor defensa está en nuestras propias manos. El pensamiento crítico, que debemos cultivar y entrenar con introspección y tiempo, es la única liana que puede salvarnos de perecer en las amenazantes arenas movedizas de la desinformación y la persuasión algorítmica. ●

Qué son los neuroderechos

Son los derechos humanos destinados a proteger el cerebro y las facultades mentales frente a intromisiones de la tecnología.

NEURODATOS

Son los datos que se obtienen mediante inteligencia artificial o *software* que permiten capturar información sobre las facultades mentales de una persona.

ESPECIAL PROTECCIÓN

Por su vulnerabilidad, son datos «especialmente protegidos» por la Agencia Española de Protección de Datos.

PRIVACIDAD

Los neuroderechos velan porque otros no usen o trafiquen con nuestros neurodatos, estrechamente vinculados a la identidad personal.

INTEGRIDAD MENTAL

Además, tienen el objetivo de impedir manipulaciones y modulaciones externas de nuestro pensamiento.

stories

Cómo respirar (bien) te puede cambiar la vida

Una redactora prueba cinco técnicas de 'breathwork' para descubrir sus efectos reales.

TEXTO: PAKA DÍAZ. **FOTOS:** DEAN ISIDRO.



El *breathwork* –uso de técnicas respiratorias– se ha convertido en una herramienta de bienestar para contrarrestar el estrés de nuestro ajetreado estilo de vida. Cada vez hay más centros donde expertos te enseñan a respirar para disminuir la ansiedad, dormir mejor o, incluso, mejorar tu autoestima. Parece increíble con algo tan orgánico, pero lo cierto es que no tenemos ni idea de cómo hacerlo de forma adecuada. Para comprobar su supuesto poder transformador, en la redacción de COSMOPOLITAN deciden lanzarme dos semanas a probar varias técnicas y contarlo en primera persona. Lo primero que aprendo es que no es «una tendencia, ni algo que hemos inventado: estamos recuperando saberes ancestrales, trayéndolos a la vida contemporánea», explica Rocío Araujo, *studio manager* de Olimpia The Wellness Circuit, un centro madrileño que combina la respiración, la meditación y la exposición al frío para recuperar los músculos. «Los oxigena», dice Araujo.

Conectar contigo misma

Pese a llevar dos años yendo a yoga casi cada día, me cuesta meditar y conectar con mis emociones. Poco imaginaba que la respiración podía ser mi llave para lograrlo. Psicóloga con formación en *mindfulness* y PNL, y autora de *El espíritu de la respiración* (ed. Roca), Catalina Rojas Benedetti afirma que lo que me ocurre –y a los que os pase igual– es que somos «demasiado mentales», nos cuesta «sentirnos». Me recomienda

«El ‘breathwork’ se empezó a usar en psiquiatría para tratar estrés postraumático»

Marta Planells

quedarme descalza y prepararme para hacer *shaking*. Literalmente, sacudir el cuerpo. Empiezas moviendo los talones, y poco a poco dejas que el movimiento suba por el cuerpo. «Salta y libera tu energía de 3 a 5 minutos. Luego siéntate: notarás calma, sentirás tu presencia y estarás preparada para meditar o hacer cualquier técnica respiratoria», dice. Otra opción es hacer diez respiraciones rápidas por la boca y retener el aire unos segundos. Luego subir a veinte, a treinta... Lo pruebo y noto la paz posterior. «Tu mente se silencia porque no puede seguir el ritmo», apunta la experta. Según ella, muchos problemas emocionales ocurren por no estar presentes en nuestro cuerpo. Eso afecta también a cómo tomamos aire: «El 90% de las personas respira lo necesario para sobrevivir, no para vivir con plenitud».

Superar traumas

«Veo que respiras por la nariz mientras tomas notas... Haces yoga, ¿verdad?», me dice Juan D'Angelo en nuestro encuentro *online*. Él y Marta Planells son los creadores de la escuela de respiración The Breath Act. Ambos se iniciaron en el *breathwork* para superar problemas personales. Al descubrir su eficiencia, se formaron y decidieron ofrecer su conocimiento a quien pueda necesitarlo. «Es una herramienta que se empezó a usar en Psiquiatría para tratar estrés postraumático, ya que reduce la actividad del neocórtex y accede al subconsciente para procesar ▶

Un dúo imbatible: transfórmate con aire y agua helada

El centro de bienestar integral SHA

España ha diseñado *Transformative Breathing*, una experiencia guiada que combina las técnicas de respiración consciente y acelerada, y una relajación profunda.

«Estimula el sistema nervioso y desbloquea», dice Cinthya Molina, psicóloga clínica de dicho centro. Ayuda a mejorar la oxigenación celular, reducir el estrés y reforzar el sistema inmune. Este viaje respiratorio finaliza con un baño en agua helada –a 3,5°C, de 2 a 3 minutos–, inspirado en el método Wim Hof, que activa el sistema nervioso simpático y genera endorfinas. El *reset* es absoluto. «Aporta una sensación de liberación profunda y enseña al cuerpo a adaptarse al estrés de forma saludable», destaca Molina. Entre sus fans están Cristiano Ronaldo, Kendall Jenner, Chris Hemsworth y David Beckham.



emociones bloqueadas», explica Marta. «Por eso ayuda a liberar traumas y memorias emocionales retenidas en el cuerpo», añade Juan. Con ellos pruebo una técnica respiratoria de liberación emocional guiada. Para explicarla, tendría que ocupar todo el reportaje. Para resumir, acabo llorando, algo que me cuesta mucho conseguir. Desde luego, algo se abrió en mí.

Conseguir 'power'

A Anthony Abbagnano me lo recomienda la directora de COSMO, Cecilia Múzquiz. «Vas a aprender mucho con él», me asegura. Ella le entrevistó en la primera edición de Sages & Scientists Mallorca

«Respirar con conciencia es positivo para quienes sufren depresión o sienten que no encajan»

Experience, encuentro organizado por la Fundación Chopra y Sadhana Works. Abbagnano es uno de los grandes gurús del *breathwork* y el *alma mater* de Alchemy of Breath, centro en la Toscana donde realizan programas para ayudar a víctimas del estrés o las adicciones. Su libro, *Outer Chaos, Inner Calm*, es una biblia de respirar. Al otro lado de la pantalla –cabello blanco, voz superdulce–, me enseña a su cachorro, al que ha llamado Paco.

Nos reímos con la coincidencia... Él subraya que «al respirar con conciencia ocurre algo mágico, empezamos a entender que hay una perspectiva más amplia de todo. Esto es muy positivo para personas con depresión, quienes sienten que no encajan o necesitan confianza». En alchemyofbreath.com, ofrecen sesiones gratuitas de *breathwork* los domingos. Hoy me propone hacer la respiración de combustión: inhalas por la boca con los labios fruncidos, y exhalas con la boca abierta. Empiezas lento y aumentas gradualmente la velocidad. Me

advierde que vamos a ir cada vez más rápido. Me tengo que concentrar y cierro los ojos porque me da miedo perderme. Luego ya no pienso, sólo noto mucho calor. Al acabar, me veo en la pantalla sonrojada y me siento... ¡poderosa! Él sonrío. «Esta respiración es muy buena si tienes que ir a trabajar y no dormiste, o si tienes que hablar en público y no te sientes fuerte o estás nerviosa», confirma. Me la guardo para momentos en que necesite mucho *power* y le doy las gracias, de corazón.

Elevar tu ánimo

A Sonia Ferre, CEO de MasQi, The Energy House y facilitadora de *Soma Breath*, la conocí en el típico momento complicado de la vida, recién acabada una relación. Me regaló su energía y un montón de buenos consejos que me ayudaron a volver a confiar en mí. Ahora recurro a ella para realizar la técnica más potente que voy a probar: *Soma Breath*. Hay que hacerla guiada por profesionales certificados porque combina la respiración rítmica con hipoxia, o sea, retención del aire. No debe hacerse si estás embarazada, tienes la tensión alta descontrolada, has tenido un ataque cardíaco reciente, fiebre alta

o una infección, advierde. Me anima a sentarme cómoda. «Puede que se te dispare la imaginación», dice. La escucho murmurar «confía en la vida, confía en ti». Me dejo llevar por su voz, por momentos veo todo de color dorado o me visualizo en una playa gigante. Siento felicidad y, al acabar, un cierto mareo. «Es muy potente –dice Sonia– pero me interesa saber cómo estás dentro de un tiempo». Nota mental: contarle que cada vez que recuerdo nuestra sesión, sonrío.

Mejorar el sueño

Haciendo el programa Détox en Palasiet Wellness Clinic & Thalasso, en Benicassim, descubrí la respiración consciente. Por eso no dudo en preguntar a Mila Pérez, profesora de yoga allí, si me podría ayudar a conciliar el sueño. «Sí, pero tienes que ser constante», advierde. Me propone una práctica por la fosa nasal izquierda: «Está conectada con la energía más relajada, introspectiva y femenina del cuerpo, e induce un estado de calma que favorece el sueño». Guiada por ella, respiro lenta y profundamente –y sólo por

«Me dejo llevar por su voz, por momentos veo todo de color dorado o me visualizo en una playa gigante»

la izquierda–, unos minutos, con los ojos cerrados y atención plena. «Esta práctica es progresiva y muy poderosa, pero no esperes un efecto inmediato como si fuera una pastilla», comenta. Descubro que me ayuda a dormir pero, eso sí, debo de poner de mi parte y concentrarme a fondo.

Experiencia transformadora

La pregunta que dio pie a este reportaje era si de verdad el *breathwork* te transforma. La respuesta es que sí, pero con matices: las técnicas de respiración no son mágicas, requieren constancia. Mi recomendación es aprender con alguien que sepa, y luego toca pico y pala. Pero claramente son herramientas impagables para descansar mejor y disminuir el estrés; en cuanto noto el sabor metálico en la boca, respiro y, aunque no se vaya del todo, noto la calma. Un regalo de vida en forma de aire. ●

‘STOP’ A LOS MALOS HÁBITOS

Los expertos nos cuentan cuáles son los más habituales y cómo evitarlos.

1

Inhalar por la boca

Toma nota, todos los expertos consultados coinciden en que respirar por la boca es el peor hábito. Ojo, es muy frecuente y puede afectar a tu sueño y provocar molestos ronquidos.

2

De modo superficial

No ayuda a que te sientas en calma. Por eso, Rocío Araujo, experta de Olimpia, recomienda «respirar lento, largo y ligero, sobre todo si sientes ansiedad, y mantener la respiración nasal».

3

Ritmo entrecortado

Eso activa el sistema de alerta en tu organismo y puede contribuir a aumentar «el estrés crónico, la inflamación corporal y los desequilibrios hormonales», advierde Araujo.

4

Sin conciencia

Respirar sin atención plena dificulta saber nuestro estado real de ánimo. «Observar genera un cambio y permite, por ejemplo, detectar la ansiedad», apunta Catalina Rojas Benedetti.

5

No usar el diafragma

Respirar sólo con el pecho puede causar «mala oxigenación», advierten Marta Planells y Juan D'Angelo. Para evitarlo, conecta con tu respiración abdominal.

style

Siempre libres

Logomanía, estampados psicodélicos, un toque 'sporty' y cangrejas de goma protagonizan tus 'looks' playeros. Llama a tu mejor amiga y vive otro verano inolvidable.

FOTOS: LEEOR WILD. REALIZACIÓN: MADDY ALFORD.

▲
De izda. a dcha.,
Billie lleva: bikini, **Fendi**
(490 €). *Short* deportivo,
Adidas x Sporty & Rich.
Loren lleva: camiseta,
Heavy Manners (66 €).
Bikini, **Toco Swim** (148 €).
Falda, **Susmie's** (49 €).
Cinturón, **Simply Be**
(19,60 €). Gafas de sol
(en la cabeza),
Poppy Lissiman.



style

▲
Bikini azul, **Calzedonia**
(25 €). Bikini *bandeau*,
Juicy Couture (92 €).
Falda, **MSGM** (385 €).
Cangrejas, **Next**
(en zalando.es, 29 €).





▲
Bañador, **Dior** (950 €).
Pendientes (230 €) y
pulsera (290 €),
Lié Studio.

style

▲
Bañador, **Norma Kamali**
(700 €). Gafas, **Gucci**.

MODELOS: BILLIE NYAK (THE INDUSTRY)/LOREN LENOX (VAG MODELS). GLOBAL EDITORIAL AND BRAND DIRECTOR: CHLOE O'BRIEN.
MAQUILLAJE: DEANNA MELLUSO (FORWARD ARTISTS) PARA CLINIQUE. PELUQUERÍA: ASHLEY LYNN HALL PARA PATTERN BEAUTY. ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: PAULA-ANDREA.
ASISTENTE DE ESTILISMO: ÁNGEL CORDOVA TODD. PRODUCCIÓN: SOPHIE LEEN. AGRADECIMIENTOS: JAKES HOTEL, TREASURE BEACH/YYS FALLS. JAMAICA/JAMAICA TOURISM BOARD.



▲
Loren lleva: bikini,
Fortunata (70 €).
Collares, **Hera**
y **Pebble London**.
Billie lleva: bikini,
Fortunata (70 €).
Collar, **Sandralexandra**
(133,95 €).

style

Aprovecha el calor

Pocas cosas sientan tan bien como ese tono ligeramente sonrojado que las altas temperaturas dejan en nuestra piel. Poténcialo con un colorete de un color natural —puede ser rosa, melocotón o rojo— en la zona alta de las mejillas y el puente de la nariz.

Summer beauty

Descubre los mejores trucos para brillar desde la playa hasta la discoteca con menos de cinco productos de maquillaje.

TEXTO: KEEKS REID. FOTOS: LEEOR WILD.
REALIZACIÓN: MADDY ALFORD.

Tinte líquido para mejillas y labios 'Benetint', **Benefit** (43 €).

Vestido, **Desigual**. Bikini, **Calzedonia**. Pendientes, **Missoma**. Collar, **Anni Lu**. Pulsera, **Lié Studio**.

style

▲
Brillo de labios 'Lipglass Air
Non-Sticky', **MAC** (27 €).

Gafas, **Bottega Veneta**.
Pendientes, **Tous**.

Un aire noventero

¿Te pasas el día con las gafas de sol puestas? Razón de más para darle todo el protagonismo a la boca. Para los días de piscina, apuesta por un *look vintage* con un buen *gloss* cargado de brillo. El sol reflejará sobre sus partículas y tus labios tendrán un aspecto más jugoso.



▲
Labial 'Matte Revolution',
en tono *Lost Cherry*,
Charlotte Tilbury (40 €).

Vestido, **Damson
Madder**. Pendientes,
Bijou Brigitte.

Menos es más

Durante las vacaciones de verano, los brillos en la piel no tienen por qué ser tu enemigo. Contrarresta el exceso de *glow* con un labial mate en tonos frambuesa y no necesitarás más. Un toque ligero de iluminador en los párpados será un acierto total.

style

▲
Sombra 'Long Lasting
Eyeshadow Stick',
Kiko Milano (9,99 €).

Vestido, V by Very.
Pendientes, Lo Collections
(en Dinosaur Designs).

Un color potente

Mete en tu neceser una sombra de ojos con un color original y así podrás crear varios *looks* más arriesgados. Te recomendamos apostar por una textura mate en un tono fuerte, como este azul verdoso, que combinará a la perfección con la buena cara que todas tenemos durante las vacaciones.

MODELO: KAELA DESHAIE (DREAMLAND AGENCY). MAQUILLAJE: DEANNA MELLUSO (FORWARD ARTISTS). PELLUQUERÍA: ASHLEY LYNN HALL PARA L'ORÉAL PARIS. GLOBAL EDITORIAL AND BRAND DIRECTOR: CHLOE O'BRIEN. DIRECTORA DE CASTING: SOPHIE LEEN. ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: PAULA-ANDREA. ASISTENTE DE ESTILISMO: ANGEL CORDOVA TODD. LOCALIZACIÓN: JAKES HOTEL, TREASURE BEACH, JAMAICA. AGRADECIMIENTOS: JAMAICA TOURISM BOARD.

▲
Protector solar con color 'Proteos Screen SPF 50+', **Martiderm** (30,70 €).

Bañador, **Staud**. Pendientes, **Bijou Brigitte**. Collar, **By Alona**. Pulsera, **Pebble London**.

La fórmula secreta

Uno de los mejores trucos para estar bien protegida del sol y tener la piel perfecta sin necesidad de maquillaje es recurrir a una crema solar con color. Con un acabado natural, proporciona un efecto luminoso al instante. Eso sí, recuerda limpiar bien tu piel por la noche para evitar que los poros se obstruyan con los residuos del solar.

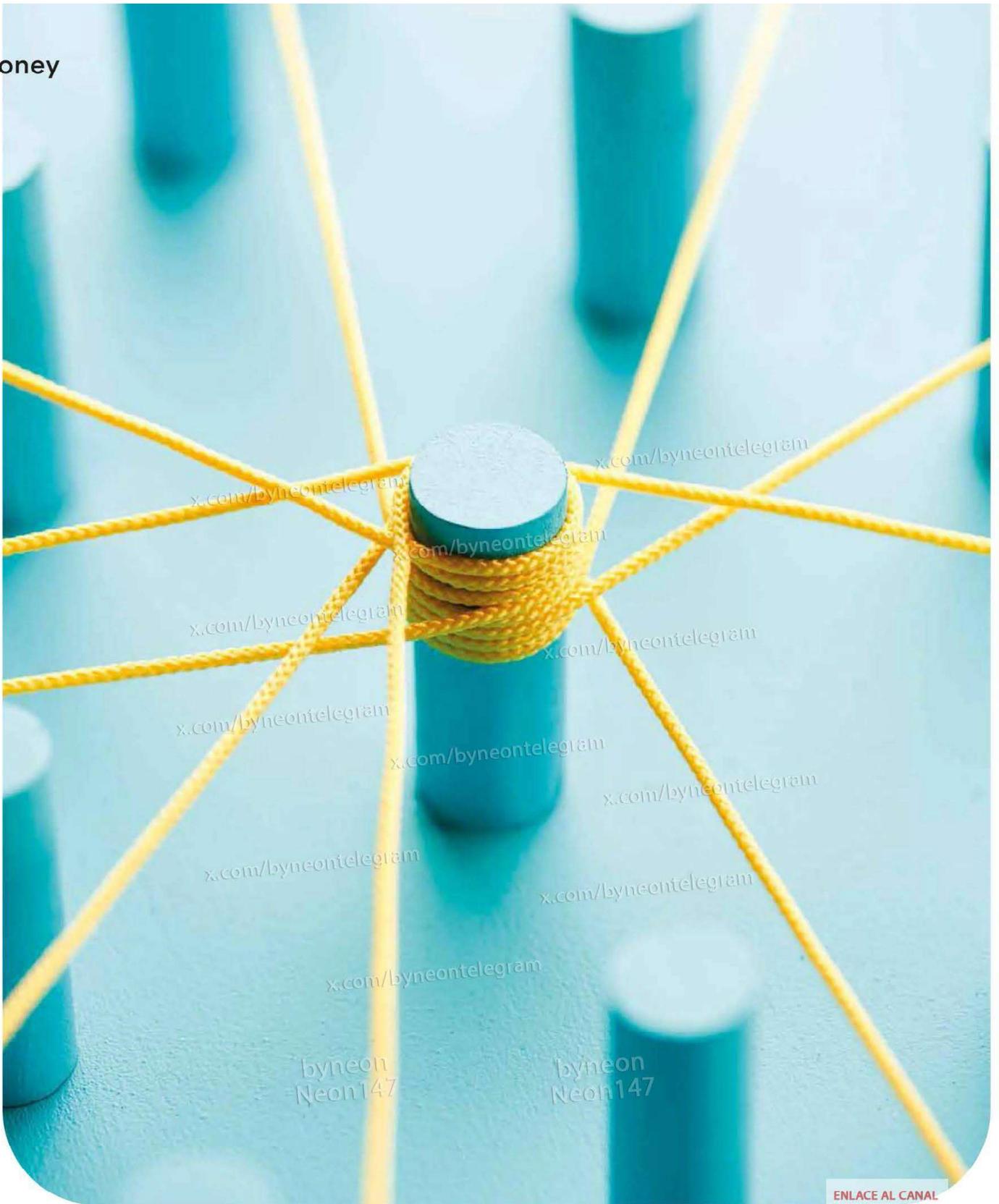
Money

Trabaja mejor. Gana más. Invierte en ti



Ahorra

Nueve de cada diez consumidores priorizan las ofertas, según Dia España. Como ahorrar es de guapas, te recomendamos la *app* Talkual, que te permite comprar frutas y verduras de agricultores locales a precios reducidos. Además, puedes personalizar el pedido y te lo llevan directamente a casa.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Practica el nuevo networking

Si ya no sabes qué hacer para ampliar tus contactos laborales... ¡ponte al día! Estas innovadoras ideas pueden impulsar tu carrera profesional.

TEXTO: PACHO G. CASTILLA.
FOTOS: MARTÍ SANS.

El *networking* tradicional ha muerto». Aunque a esta frase de Borja Muñoz –autor, junto a Sonia Márquez, de *Método DTM: Desbloquea Tu Millón* (Ed. Deusto)–, sin duda habría que añadir: «Viva el *networking*... sofisticado». Sí, llegó el momento de pasar pantalla. Al menos esa es la opinión que comparten los expertos en la búsqueda y/o el impulso del talento. Porque es cierto que el mercado laboral ya te había más que acostumbrado a un continuo *upskilling*, a una permanente puesta al día de tus habilidades profesionales. Pero de poco te va a servir actualizar el fondo (léase, tu formación) si no te preocupas también por renovar la forma; es decir, por descubrir los

métodos más actuales para tejer contactos y que así más gente sepa todo lo que realmente vales. De ahí la necesidad de un constante *upgrade* a tus habilidades de *networking*. Aunque sin olvidar nunca una premisa: «Las oportunidades laborales no se buscan, se atraen», como también apunta Borja Muñoz, especialista en marketing y finanzas, quien, a la hora de construir relaciones laborales auténticas, sugiere el método DTM, que se centra en una herramienta que tienes muy cerquita: tu móvil. «Para usarlo no como arma de distracción masiva, sino como la mejor herramienta de influencia que jamás haya creado el hombre», comenta.

La tecnología como aliada

No sólo tu *smartphone* tiene superpoderes que nunca hubieras imaginado. Hay muchas y nuevas fórmulas de impulsar tu carrera profesional en las que conviene indagar. Entre ellas, el llamado *silent networking*, más inclusivo y menos intrusivo, ya que busca construir relaciones profesionales usando sólo medios no verbales, como notas, o digitales, como por ejemplo códigos QR que ▶

IN

En tu búsqueda del éxito laboral, estos son los recursos que ahora triunfan.

REALIDAD MIXTA

¿*Networking* presencial o virtual? Ambos «amplían la posibilidad de contactos», dice Marta de Llauder, directora general de Talent Point HRC.

'ELEVATOR PITCH'

Hazte experta en presentaciones claras y breves: «Un mensaje estructurado aumentará las posibilidades de generar conexiones valiosas», dice De Llauder.

PRIMERO, APORTA

«Sé generosa: ofrece ayuda, comparte información útil o conecta a otros sin esperar algo inmediato a cambio». Según Borja Muñoz, esta filosofía debe primar en el entorno laboral.

OUT

¡Toma nota! Estas técnicas ya pertenecen al pasado del *networking*.

TARJETAS DE VISITA

«Ir a repartir tarjetas es como salir a ligar con Torrente», señala Muñoz, quien sugiere centrarse más en la calidad que en la cantidad de contactos.

'COFFEE BREAK'

«Es difícil conectar con alguien de forma efectiva en esos tiempos muertos donde se ofrece café o vino, salvo que le conozcas antes», dice David Bravo, CEO de element106.

'EGO NETWORK'

No se lleva hablar sólo de uno mismo, dice Muñoz. Mejor «preguntar por el otro, escuchar y entender».

los asistentes a un evento llevan visibles y dirigen a su perfil de LinkedIn. El resto de los presentes pueden escanearlos y ver así si esa persona les resulta interesante desde el punto de vista profesional antes de iniciar una conversación. Otra opción es el denominado *reverse networking* (donde son las empresas las que toman un papel proactivo a la hora de atraer talento).

El poder de la IA

Aunque el instrumento que ha revolucionado la forma de «hacer contactos» es, por supuesto, la inteligencia artificial, una tecnología que ha llegado para quedarse y, de paso, para, efectivamente, «facilitar la búsqueda de empleo y la optimización del perfil profesional, además de proporcionar herramientas para comprender mejor el entorno laboral y destacar en un mercado

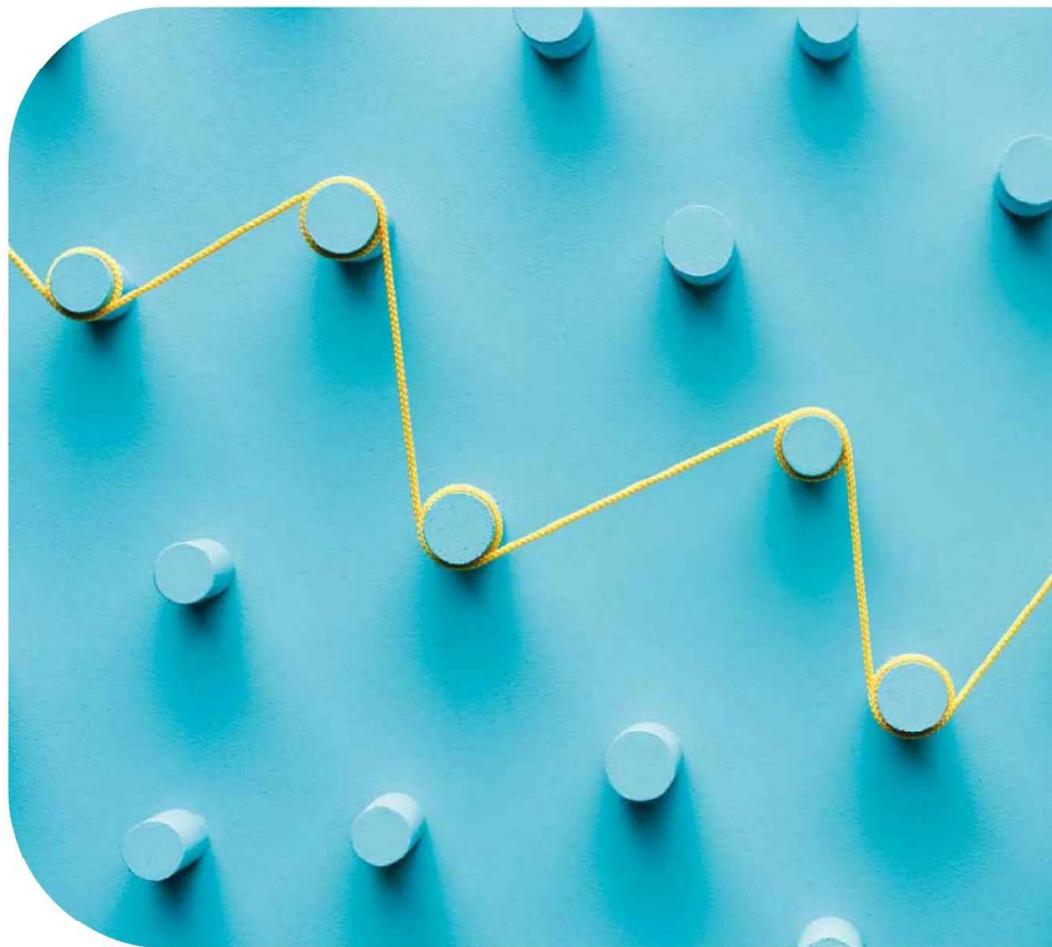
altamente competitivo», como así cree Manuel Velarde, cofundador de Talent Brand (talentbrand.eu). Las posibilidades que ofrece la IA son infinitas. Por ejemplo, puede decirte cómo optimizar tu perfil profesional para adecuarlo

a lo que realmente busca el mercado laboral. Además, te puede ayudar a localizar foros especializados en los que compartir tus conocimientos y experiencias con otros,

o a buscar quiénes son los reclutadores, líderes de opinión o mentores más adecuados a tu perfil. También te da acceso a tendencias que puedan interesarte para «desarrollar un enfoque más estratégico» de tu carrera; te da ideas de contenido para lograr mayor visibilidad en LinkedIn o para preparar una entrevista de trabajo...

Todo son ventajas

¿Más? Pues sí, porque «dominar herramientas de inteligencia artificial no sólo optimiza la búsqueda de empleo y el *networking*, sino que también demuestra una capacidad de adaptación a un entorno laboral cada vez más



Inteligencia artificial: manual de uso

Explora, primero, con ChatGPT, y luego incorpora otras herramientas más especializadas. Las posibilidades son infinitas... ¡y eficaces!

1

ChatGPT

Es la forma más intuitiva y directa de usar la IA. Y te ayudará a desde mejorar tu cv o redactar una carta de presentación hasta mejorar tus habilidades y encontrar ofertas que te encajen.

2

Plataformas

Herramientas como Lunchclub o Shapr usan el algoritmo como celestina profesional, para *emparejarte* con profesionales que te ayuden a explorar oportunidades laborales.

3

Agente IA

Un paso más allá, ya que, entre sus posibilidades, los agentes digitales logran entender mejor tu potencial y te ayudan a planificar la carrera como si de un *coach* se tratara.



digitalizado», como indica el cofundador de Talent Brand. Para comprender qué esconde realmente esta tecnología y poder así aprovecharla de la mejor manera, este experto recomienda «comenzar con un curso que proporcione una base sólida sobre su funcionamiento, sus aplicaciones y la infraestructura que la sustenta». Está claro que, hoy en día, al igual que ocurre con otros sectores, la Inteligencia Artificial marca la diferencia, y está revolucionando la búsqueda de empleo y el *networking*, convirtiéndose en una herramienta muy eficaz para «acelerar los procesos y mejorar las probabilidades de éxito», concluye Velarde. ●

NUEVOS CAMINOS HACIA EL ÉXITO

Deja atrás el clásico *networking* de siempre. Hay vida más allá. ¿Quieres descubrirla? Aquí tienes algunas ideas que te sorprenderán.

MÉTODO DTM

Propone usar el móvil –eso sí, «de forma inteligente y estratégica», asegura Borja Muñoz– para convertir los contactos de tu agenda en auténticas relaciones profesionales y tener así «más influencia, carisma y oportunidades».

LO MEJOR: Tan sólo te ocupará 20 minutos diarios durante 30 días.

LA CLAVE DEL ÉXITO: Impulsa el llamado *fitness social*. ¿Cómo?

Con ejercicios para, por ejemplo, dar *likes*, felicitar a tus contactos profesionales, enviarles mensajes de texto, voz o vídeo, así como aprovechar Google Calendar para recordar eventos, incorporar *hashtags* y notas en la agenda de tu *smartphone*.

SPEED NETWORKING

Similar al *speed dating* (multicitas breves dirigidas a buscar pareja); aunque enfocadas a «crear oportunidades laborales», explica Marta de Llauder.

LO MEJOR:

Es ideal para quienes quieren evitar «reuniones largas o poco productivas», ya que hay que ir al grano, por lo que tienes que llevar preparado un *elevator pitch* que destaque tus habilidades.

LA CLAVE DEL ÉXITO:

Eficaz y dinámico, ya que «permite conocer a múltiples personas en minutos, optimizando tu tiempo», dice De Llauder, organizadora también de JOBMadrid, evento anual con sesiones de *speed networking*.

NETWORKING GAMIFICADO

¿Te imaginas ir a un evento para ampliar tus contactos y sumergirte en una aventura donde (de forma virtual, presencial o híbrida) te unes a otros para derrotar a monstruos muy poderosos?

Este método consigue «llevar los elementos propios de juegos más allá de la pura diversión», asegura David Bravo, CEO de element106.

LO MEJOR:

No sólo es un *networking* efectivo y fluido, también es divertido.

LA CLAVE DEL ÉXITO:

Ideal para las menos extrovertidas y para romper el hielo. «Logra relajar el ambiente y que ese primer contacto sea más natural y amable, menos forzado», afirma Bravo.

money



Consigue la independencia económica

¿Sigues pensando que vivir de las rentas es sólo para unas cuantas elegidas? Varios expertos te enseñan el camino para disfrutar de tu libertad financiera.

TEXTO: ESTHER G. VALERO. FOTOS: DARÍO ARANYO.

Te imaginas despertarte cada mañana sin obligaciones ni horarios impuestos y pudiendo vivir donde te apetezca? Ya, ya sabemos que tener esa vida parece un sueño inalcanzable. Se llama independencia financiera y, según algunos gurús de la economía, se puede conseguir. Dos expertos en inversión nos explican cómo se puede construir ese camino y cuáles son los primeros pasos para lograrlo.

Un proceso gradual

Ojo, la independencia financiera no consiste en hacerse millonario de la noche a la mañana ni en dejar de trabajar para siempre. Andrea Redondo, creadora de la plataforma El Club de Inversión, define este concepto como el camino hacia la libertad financiera, que llega cuando tus ingresos pasivos, aquellos que no dependen de tu trabajo directo, igualan o superan los gastos necesarios para mantener tu nivel de vida. «No es algo que logres de repente; es un proceso gradual, lleno de pequeñas conquistas», explica. Para hacerlo tangible, sugiere pensar en porcentajes: «Cubrir un 10% de tus gastos con ingresos pasivos ya supone un avance. Llegar al 100% significaría que podrías vivir sin necesidad de depender de un empleo tradicional», añade. Por su parte, Gregorio Hernández, autor de *Independencia Financiera de la A a la Z* (ed. Vergara), coincide en que este concepto puede significar cosas distintas para cada persona. «Para algunos, suena a ser millonario; para otros, es simplemente no tener que

preocuparse por las facturas cada mes», explica. Además, insiste en que «debería ser algo tan habitual como tener una casa propia; antes parecía imposible para muchos y hoy es algo común. Con la independencia financiera pasará lo mismo».

Calidad de vida

Alcanzarla no sólo implica un cambio en tu saldo bancario, sino en tu calidad de vida. Andrea Redondo distingue tres grandes dimensiones. La primera es la libertad temporal: «Poder decidir qué haces con tu tiempo, trabajando si quieres, no

porque debas». La segunda es la libertad geográfica: «Tener la capacidad de vivir donde prefieras, sin que tu fuente de ingresos dependa de tu ubicación». La tercera, y la más palpable en el día a día, es la libertad económica: «Poder elegir el plato que quieres en el restaurante sin mirar el precio», ejemplifica la experta.

Tú también puedes

Hasta hace no mucho, invertir estaba reservado a expertos o grandes fortunas. Hoy, eso ha cambiado radicalmente. «La inversión se ha democratizado muchísimo», asegura Redondo. Plataformas accesibles, productos adaptados a distintos perfiles y una enorme oferta de contenidos formativos han hecho que cualquiera, con el conocimiento adecuado, pueda empezar a invertir. Sin embargo, esa facilidad de acceso trae consigo una nueva responsabilidad. Gregorio Hernández advierte: «Antes sólo podías invertir a través de tu banco; ahora tienes miles de opciones, pero eso también implica que tienes que formarte para escoger bien». Desconfiar de ▶

Ideas para ganar dinero

Además de invertir, existen otras opciones originales y relativamente sencillas que puedes implementar para conseguir unos ingresos extra.

Crea cursos 'online'

Graba cursos y véndelos en plataformas como Udemy o Domestika.

Escribe un 'eBook'

Crea un libro digital en Amazon KDP sobre un tema que domines.

Afiliación

Promociona productos en redes sociales o un blog y gana comisiones por venta.

Calcula tu índice de libertad

¿Quieres saber cuál es tu porcentaje actual de libertad financiera? Descúbrelo con este sencillo ejercicio.

INGRESOS

Haz un cálculo de tus ingresos pasivos mensuales (dividendos, alquileres inmobiliarios, intereses de cuentas bancarias, ganancias *online*...).

GASTOS

Divide la cantidad obtenida en el anterior epígrafe entre tus gastos mensuales totales.

RESULTADO

Multiplica el cociente por 100.

CASO PRÁCTICO

Si tienes unos ingresos pasivos de 400 € y unos gastos mensuales de 1.200 €, tendrás que hacer la siguiente operación:
 $400 \div 1.200 = 0,33$.
 $0,33 \times 100 = 33\%$ de libertad financiera.

fórmulas mágicas sigue siendo tarea imprescindible. Por eso, lo que debes hacer es poner tu dinero a trabajar por ti. Andrea Redondo propone apoyarse en los seis grandes pilares de inversión: Bolsa, mercado inmobiliario, criptomonedas, negocios propios, materias primas y metales preciosos, e inversiones alternativas. «Cada uno tiene su riesgo y su recompensa», explica. Elegir dónde y cómo invertir dependerá del perfil y la tolerancia al riesgo de cada persona.

De la Bolsa a las 'bitcoins'

Ambos expertos coinciden en que la Bolsa es el mejor punto de partida para la mayoría. Es accesible, flexible y permite diversificar el riesgo. «Históricamente, ha ofrecido una rentabilidad media anual de alrededor del 7%», recuerda Andrea Redondo, lo que la convierte en una herramienta potente para hacer crecer el patrimonio a largo plazo. En el mercado inmobiliario, la experta expone que «las rentabilidades suelen moverse entre un 5% y un 7%, aunque operaciones como los alquileres turísticos o por habitaciones pueden alcanzar cifras cercanas al 15%, al asumir mayores riesgos». Las criptomonedas, aunque seductoras por su alta rentabilidad potencial, implican también una volatilidad que no todos están dispuestos a asumir. Gregorio Hernández destaca que es crucial cambiar la forma de ver las caídas del mercado: «Cuando los precios bajan, no es una tragedia, es una oportunidad de comprar activos de calidad más baratos. El riesgo disminuye, no aumenta». Un aliado imprescindible en todo este proceso es el interés compuesto, que consiste en mantener la inversión

inicial e ir reinvertiendo los dividendos o ganancias que va generando. Esto permite que tus rendimientos crezcan de forma exponencial, y cuanto antes comiences, mayor será el impacto acumulativo. Gregorio Hernández lo explica así: «Es como una bola de nieve que, cuanto más tiempo rueda, más grande se va haciendo».

Cuándo empezar

Pero, ¿cómo saber cuál es el mejor momento para comenzar a invertir? «El mejor momento es ayer». Así de tajante se muestra Hernández. No importa la edad ni el capital inicial: empezar es el verdadero punto de inflexión. «No esperes a tener mucho dinero ni a saberlo todo. Lánzate con lo que tengas y aprende por el camino», aconseja. Tanto este experto como Andrea Redondo recomiendan iniciarse en Bolsa, apostando por empresas que repartan dividendos. Esta estrategia proporciona ingresos recurrentes y gran estabilidad, permitiéndote seguir generando beneficios incluso en épocas de incertidumbre. Hernández propone centrarse en sectores básicos y fáciles de entender, como la alimentación, la energía, el agua o los seguros. «Invertir en cosas que usas todos los días te da tranquilidad cuando vienen mal dadas», afirma el especialista. Otro consejo fundamental es construir una cartera diversificada, invirtiendo en varias compañías diferentes. No se trata de buscar empresas milagro ni apostar todo a una sola carta, sino de repartir el riesgo entre diferentes sectores, geografías y tipos de activos. «Diversificar no garantiza que no pierdas, pero sí que no lo pierdas todo de golpe», recuerda Andrea. La Bolsa no es sólo rentable, es una



herramienta de libertad. Gregorio Hernández afirma que invertir en acciones de empresas sólidas permite construir una renta estable que puedes gastar sin miedo año tras año: «Puedes vivir de tus activos sin tener que venderlos ni reducir tu patrimonio». Frente a otros métodos de inversión, como los fondos tradicionales, donde dependes de tu esperanza de vida, las acciones bien elegidas permiten mantener el control. El interés compuesto, de nuevo, es el motor de este crecimiento sostenido. «Cada dividendo que reinviertes pone a trabajar más capital para ti. Y así sucesivamente, año tras año», explica Gregorio Hernández.

Invertir en Bolsa tiene enormes ventajas: puedes empezar con cantidades pequeñas, gestionarlas desde casa y construir una cartera sólida y diversificada a largo plazo. Además, no necesitas ser un experto financiero: basta con tener una formación básica, algo de paciencia y una estrategia clara.

Pequeños riesgos

Pero no hay que olvidar que también existen ciertos peligros. Andrea Redondo advierte de que «hay que tener en cuenta que riesgo y rentabilidad van de la mano. Cuanto más riesgo asumes, más grandes pueden ser las ganancias, pero

Los errores que debes evitar

Invertir en dividendos es muy interesante, siempre que no se cometan estos fallos.

ESTAR DESINFORMADA

No te lances a la piscina sin saber nada de finanzas. El Club de Inversión y El Club de la Independencia Financiera ofrecen formación.

ESCOGER MAL

Invertir en empresas con dividendos insignificantes no te aportará nada. Tampoco hay que fiarse de las que ofrecen demasiados.

IGNORAR LOS IMPUESTOS

Las ganancias de las inversiones tributan por tramos que oscilan entre el 19% hasta los 6.000 euros de beneficios y el 28% a partir de 300.000.

también las pérdidas». Ahora bien, Hernández insiste en la importancia de mantener la calma: «La volatilidad es normal. Los mercados suben y bajan. Lo importante es tener una estrategia y seguirla, no reaccionar emocionalmente ante cada movimiento». Si eres de esas personas que se preocupan o sufren al menor cambio, las inversiones con un índice de riesgo alto (normalmente el índice va de 1 a 6) no son para ti. Y, por supuesto, aparte de ser paciente, tienes que tener muy presente el hecho de diversificar siempre. «porque si una parte de tu cartera sufre, otras podrán compensarlo», sostienen ambos expertos. ●

Los mejores podcasts para saber de finanzas

Con estas ocho propuestas aprenderás a conocer cómo se mueve el dinero y en qué invertirlo. ¿Lista para escuchar cómo crecen tus ingresos?

TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ.

Puedes escucharlos en el bus, mientras conduces o al hacer deporte. Utilizan un lenguaje accesible y procuran no aburrir. Y, encima, te preparan para que sepas cómo gestionar tu nómina o tus ahorros con la intención de que vayan a más, no a menos. Si todavía te da pereza todo lo que tiene que ver con hipotecas, facturas o inversiones, te proponemos ocho *podcasts* que van a conseguir que te subas al tren del dinero a toda velocidad. Por ejemplo, a la hora de comprar moda: ¿sabrías convertir el consumo de ropa en inversión de marca? O para decidir dónde, cuándo y por cuánto te interesa alquilar o comprar casa. ¿Sabías que gracias al *crowdfunding* puedes invertir pequeñas sumas en el mercado inmobiliario junto a otros inversores? Y lo mejor: te aseguramos que aquí no hablan falsos gurús que venden fórmulas mágicas para hacerte millonaria.





Nudismo financiero

INVITADOS QUE DESNUDAN SU BILLETERA

Toca hablar de dinero sin tabúes. Los invitados a *Nudismo financiero* saben que tendrán que desnudar por completo sus cuentas más o menos corrientes: de dónde proceden sus ingresos, cómo planifican sus gastos o en qué invierten. Sin ningún secreto.

Adictivo

El *podcast* nació en 2020 desde el foro de finanzas Balio. Sergi Benet, cofundador, es el *host* de sus 145 entregas, por las que han pasado desde actrices a bomberos. No tiene desperdicio.



El Club de Inversión

BÁSICOS FINANCIEROS EN PÍLDORAS

Imprescindible si partes de cero, pero no tienes tiempo para tu educación financiera. En píldoras que duran entre 5 y 30 minutos, desgana conceptos básicos para avanzar rápidamente hacia cuestiones más complejas. Un básico

Sin riesgos

Andrea Redondo ha creado un *podcast* a salvo de *bros* que sueñan con vivir en Dubai. Su objetivo es que todo el mundo aprenda a ahorrar y a invertir con seguridad. También en sus cursos *online*.



Educa tu dinero

APRENDE 'WELLNESS' MONETARIO

No es casualidad que este sea uno de los *podcasts* financieros más escuchados: los consejos de los expertos que acuden valen oro. Y aclaran tanto dudas existenciales sobre la jubilación, como si te interesa más una compra, un *leasing* o un *renting* para el coche.

Trucos 'top'

Iniciativa del Instituto de Estudios Financieros (IEF) y Borja Nicolau, han contado con invitadas de altísimo nivel, como Natalia de Santiago, autora de *Invierte en ti*.



Afina tus finanzas

ATERRIZA LA ACTUALIDAD ECONÓMICA

En sus trece episodios de media hora, enfoca acontecimientos de la actualidad económica para que entiendas cómo pueden afectar a tus ahorros o tus inversiones. Para que puedas tomar decisiones –como hipotecarte– con todos los datos en la mano.

En contexto

Impulsado por la Cátedra sobre la Realidad Financiera Thinking Heads-Universidad de Alcalá de Henares, tiene como *hostess* a Natalia Hernández Rojo y estrena otra temporada este julio.



Value School

PARA PROFUNDIZAR EN TU ESTRATEGIA

Si ya te estás tomando en serio la inversión de tus ahorros, comenzar a escuchar este *podcast* te permitirá familiarizarte con las operaciones de gestores, entender claves económicas teóricas o situarte en la geopolítica mundial. Superestimulante.

Un 'upgrade'

Creado por la escuela de finanzas Value School, este *podcast* ofrece capítulos temáticos de entre una hora y dos, en los que Luis Alberto Iglesias aborda los temas en profundidad con sus invitados expertos.



Finect Talks

ACTUALIDAD SOBRE INVERSIÓN AL MINUTO

Probablemente, uno de los *podcasts* más ágiles a la hora de conectar con la actualidad, cosa que explica que supere las 300.000 reproducciones cada año. Lo tratan todo: desde tendencias de inversión sorpresa hasta educación financiera para niños. Como lo oyes.

Última hora

La plataforma de análisis y contratación de productos de inversión Finect produce desde hace seis años este *podcast*, presentado por Jacobo Blanquer y Joaquín Gómez. Son episodios de una hora.



Inversión racional

CÓMO CONSEGUIR UN PATRIMONIO INTELIGENTE

Más de 2 horas de programa en el que se desactivan mitos muy extendidos sobre la inversión y el manejo del dinero, para que sus oyentes se empoderen mediante estrategias efectivas y conocimientos muy prácticos. Con la ayuda de grandes y sabios expertos.

Teoría y práctica

El economista y *ex-broker* de bolsa Luis Miguel Ortiz es el fundador y conductor de este *podcast*, con 90 episodios en las plataformas. Su objetivo: terminar con la incultura financiera.



Libertad inmobiliaria

PARA LOS QUE SUEÑAN CON CASAS

Si cuando proyectas tu inversión favorita sólo puedes soñar con casas, este es tu *podcast*. Podrás aprender qué inmuebles esconden la mayor rentabilidad, cómo hacer tus ofertas a la hora de comprar y cómo conseguir la financiación que te interesa.

Vivir de rentas

Carlos Galán conduce este *podcast*, que ha alcanzado 80 episodios de alrededor de una hora de duración. Ofrece su propia experiencia como propietario inversor y realiza entrevistas a diferentes expertos.

Self made

«Lánzate y pon tus deseos en acción»

*Se formó como manicurista, y tras abrir su primer salón, la empresaria **JIMENA MONTALBÁN** montó su marca.

Tiene 35 años y un espíritu muy emprendedor —«desde que tenía 14 ya era la que vendía cosas en el colegio», confiesa entre risas—. Su sueño era ser piloto de combate, pero hizo un curso de Ingeniería Industrial, se sacó el grado de Comercio Internacional y al poco invirtió en una formación de manicurista. Pronto se vio haciendo las uñas a sus amigas y repartiendo folletos en peluquerías: «Quien tiene el espíritu emprendedor siempre saca sus ideas adelante», dice. Para entonces ya sabía que no iba a estar toda su vida en una oficina. Ahora es la CEO de Jimena Nails, una multinacional de éxito con presencia en más de diez países y cuatro filiales.

* **¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de montar tu propia marca?**
Diferenciarte y ser innovador. Fuimos los primeros en crear una marca que fuese *full pink* cuando todo lo que había era sobrio. Lanzamos también una academia *online*, una caja de suscripción mensual, productos como el calendario de Adviento en Navidad y agendas para manicuristas.

* **¿Cómo fue la aventura de dar el salto a otros países?**
A día de hoy somos referentes mundiales, pero antes de eso lo fuimos en España. Podríamos haber seguido emprendiendo en este país o abrir otras puertas, y eso hicimos.

* **¿Qué consideras que es lo peor y lo mejor de emprender?**
Lo más difícil es que tienes que sacar petróleo de la tierra, y que no



Currículum

Está soltera y no tiene hijos (pero sí dos Lulú de Pomerania).

FORMACIÓN

Es licenciada en Comercio Internacional por la Universidad Laboral (Gijón).

LEMA

«Haz algo que te guste porque la vida es muy larga, y seguro que vas a estar amargada si no lo haces».

Un objetivo

«Terminar de posicionar mi marca a nivel mundial».

sabes si las decisiones que tomas te van a disparar al cielo o hundir en un profundo agujero. Lo mejor del emprendimiento es la libertad de poder tomar decisiones sobre tu vida, tu tiempo y tu dinero.

* **¿Cuáles dirías que han sido tus claves para triunfar?**

Empezar yendo donde los demás no querían ir; cogía mi coche y me iba a los pueblos más recónditos. Y hacer lo que nadie hacía: uñas con rostros Disney en un momento en el que la gente llevaba francesas. También ha sido fundamental crear un sentido de pertenencia con mi marca.

* **¿Cuál es la lección más importante que has aprendido?**

«Un deseo no cambia nada, una decisión lo cambia todo». Conozco mucha gente que quiere muchas cosas, pero nunca hace nada. Hay que poner los deseos en práctica. ●

Aldelís

EMPANADOS RELLENOS

Cachopos · Pechugas · Libritos

Gourmet

*¡Búscalos en
tu tienda
de confianza!*



APROBADO
del momento
**SABOR
DEL AÑO**
Producto probado
por consumidores
2025

*Sugerencia de presentación

Cocinado fácil

SIN GLUTEN · IDEAL AIRFRYER



WWW.ALDELIS.COM



COSMOPOLITAN

Suscríbete



10%
DE DESCUENTO

6 NÚMEROS 18,90 €

CONTACTO: 91 112 62 60
o suscripciones.hearst.es

Discover

Los fines de semana no volverán a ser iguales



Atrévete

Viajar sola está de moda. Un informe de Preply señala que el 56% de los españoles lo ha hecho alguna vez. Si te da miedo dar el paso, recuerda que siempre puedes conocer gente en el camino. La *app* Bunji te ofrece la oportunidad de conectar con personas afines a ti y compartir experiencias con ellas, así como quedar con los locales para que te enseñen el destino. Ve haciendo las maletas...

discover

A woman with long, wavy blonde hair is shown in profile, kissing a large, vibrant red fish. She is wearing a long-sleeved shirt with horizontal stripes in orange, blue, and white, and red shorts. The background features a sandy beach, the ocean with white-capped waves, and a bright blue sky with scattered white clouds.

Tu hotel ideal según tu destino

¿No concibes unas vacaciones sin ver el mar?
¿Prefieres perderte en el bullicio de una ciudad? Sea cual sea tu plan, hay un alojamiento perfecto para ti.

TEXTO: ANA M. JIMÉNEZ. **FOTO:** STEPHANIE RAUSSER.

ZEL PUNTA CANA

Relax y fiesta
entre cocoteros

De la asociación entre el tenista Rafa Nadal y la cadena Meliá nace el primer hotel *lifestyle all-inclusive* del Caribe. Si te preguntas qué significa esto, sólo tienes que alojarte en él para darte cuenta. Aquí se rinde culto al estilo de vida mediterráneo relajado, mezclado con la cultura vibrante dominicana.

Foco en el 'well-being'

Rodeado de naturaleza y a un paso de la playa (paradisiaca, por supuesto), uno de sus puntos fuertes es el bienestar. Por eso hay un montón de actividades para poner en forma cuerpo y mente, como yoga al borde del mar, rutas en bici o *functional training*. También puedes darle a la raqueta en una de sus cinco pistas de tenis o relajarte en su impresionante *spa* AUA (el masaje con aromaterapia es insuperable). Eso, o dedicarte a ver la vida pasar mientras te tomas un cóctel en una cama balinesa al pie de una de sus dos idílicas piscinas.

Comer, beber, bailar...

Si te cansas de descansar, la oferta de ocio es lo suficientemente amplia como para no aburrirte. El centro

neurálgico es el restaurante Parda, donde un *dj* ameniza el bufet a partir del mediodía. Para comer, puedes probar el *mix* de cocina mexicana y griega de Tacorini. El asiático Nokio o el asador Volcán, con actuaciones en vivo, son ideales para cenar. Remata la noche en Voltaje, un bar de copas donde los conciertos de música tropical te harán estar en tu salsa.

+INFO
Cuenta con 190 habitaciones, desde la *Zel Suite* (74 m²) hasta la *Casa Zel Swim-up Suite* (200 m²). Todas disponen de salón, cocina y una terraza enorme con *jacuzzi*! Además, las *amenities* son de Haan. Precio *Zel Suite*: desde 350 € por noche (www.melia.com).



discover

SON BUNYOLA

'Slow life' en Mallorca

En plena sierra de Tramuntana se erige esta antigua alquería árabe del siglo XII, reconvertida hoy en un hotel *boutique* de lujo que ha sabido respetar con un gusto exquisito su legado histórico. Te verás arrastrada por el modo *slow life* que reina en el ambiente nada más llegar.

Experiencias 'top'

La elegante piscina exterior (climatizada todo el año) te lo va a poner muy fácil, pero no te puedes ir sin probar un tratamiento en el *spa*: si te has escapado con tu *crush*, te recomendamos el que tienen para parejas. También ofrecen catas de vino, talleres para conocer la cultura local y rutas guiadas en bici por diferentes rincones de la isla.

Fogones de altura

La cocina es otro de los puntos fuertes del hotel, que cuenta con dos restaurantes dirigidos por la chef Brenda Lisiotti.

Sa Terrassa, dedicado a la cocina internacional, trabaja con productos de cercanía, incluido el huerto del hotel. Comer en su terraza con vistas al mar y

+INFO

Hay 27 habitaciones y tres villas privadas. Desde las *Tower Suites*, construidas en torretas de los siglos XIII y XIX, hasta *suites* con terrazas privadas. Precio de la habitación doble: desde 455 € por noche (virginlimitededition.com).

a la montaña es impagable. Y Sa Tafona, en la antigua almazara, rinde tributo por las noches a las recetas tradicionales de diferentes países mediterráneos.



+INFO

Tiene 38 habitaciones para hasta tres personas. Precio: desde 92 € por noche (numastays.com).

NUMA ROMA BARBERINI

Para disfrutar de la 'dolce vita'

El sexto establecimiento de la cadena hotelera está concebido para gente joven: registro a través del móvil, acceso con PIN y habitaciones de diseño con arte de la Galería Bisou.

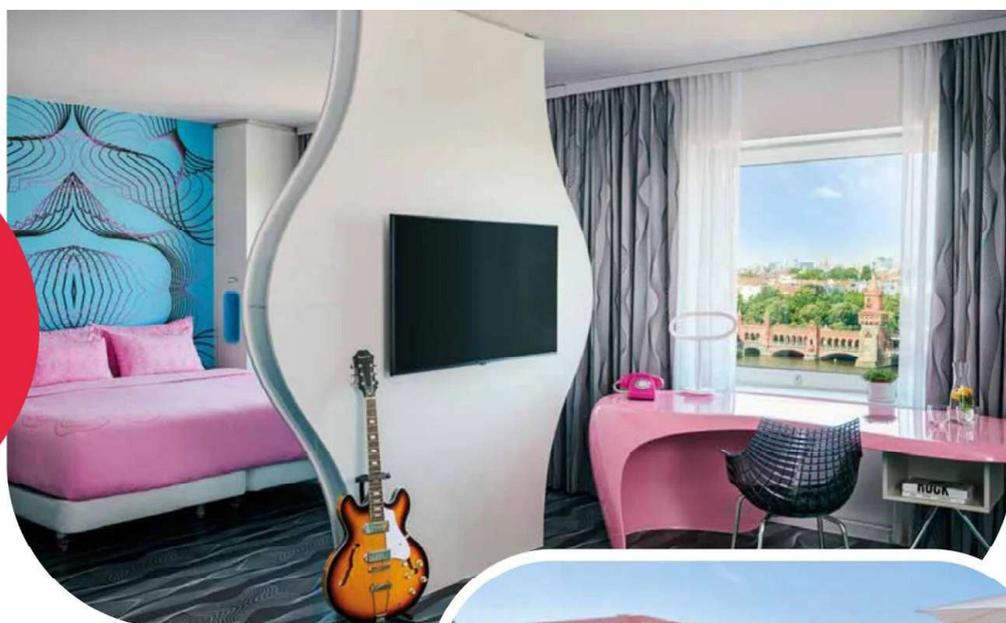
Situación estratégica

Su localización, en el exclusivo barrio de Ludovisi, es ideal para descubrir el

corazón culinario y cultural de Roma. Al lado está la *via Veneto*, donde se rodaron varias escenas de *La Dolce Vita*. Y muy cerca se encuentra el palacio Barberini y el pintoresco Parque de Villa Borghese. A pocos pasos te espera la *pizza* de Grano, Frutta e Farina y el delicioso tiramisú de Pompi Tiramisu.

NHOW BERLIN

Marcha y
creatividad a tope



El primer hotel musical de Europa es el sitio perfecto para dar rienda suelta a tu creatividad (que las habitaciones estén decoradas por Karim Rashid no es casualidad).

Música... ¡y acción!

Si la inspiración te pilla allí, tendrás acceso a guitarras y teclados, y podrás alquilar los estudios de grabación. Además, en los ascensores suena desde

rock hasta música clásica. Y hay más: para potenciar los beneficios mentales del baile, han lanzado la campaña *dance nhow, change now*, que incluye acciones como la *silent disco* This is eden o dos eventos musicales sólo para mujeres. Incluye en tu lista de la visita al *rooftop* y al *spa* de 450 m². No defraudan.



+INFO
Precio de la habitación doble: desde 215 € por noche (www.nhow-hotels.com).

THE WESTIN CUZCO MADRID

Planes 24/7



+INFO
Cuenta con un total de 287 habitaciones, entre las cuales destacan sus 44 *suites* con vistas al Paseo de la Castellana y al Santiago Bernabéu. Precio: desde 287 € por noche (marriott.com)



Amiga urbanita, si viajas a la capital, este hotel, que se localiza en pleno distrito financiero, te va a encantar. Perteneciente al grupo Marriot y totalmente renovado, su interiorismo combina líneas modernas con una paleta de colores cálidos que lo hacen muy acogedor. Nada mejor que su exclusiva cama *Heavenly bed* después de un día pateando el asfalto.

Atardecer entre rascacielos

La propuesta gastronómica tiene varias patas. Por un lado, el elegante bar a pie de calle, que ofrece deliciosos cócteles clásicos y de autor, así como ricos aperitivos. Por otro, el maravilloso restaurante de cocina internacional, que tiene un menú sorprendente. Y por último, no hay que olvidar su *rooftop*: siéntate en una de sus mesas a ver cómo se pone el sol entre los rascacielos de la ciudad (los pocos que hay están en esta zona).

discover

LOPESAN BAOBAB RESORT

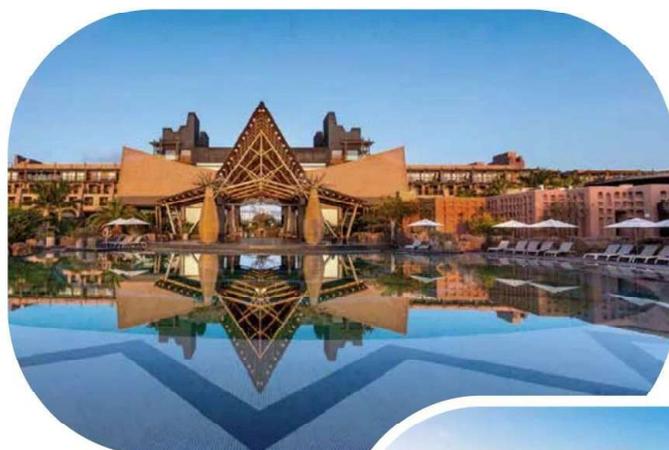
Lujo en Gran Canaria



Gran Canaria no suele superar los 25 °C en verano, así que es una opción perfecta para huir del calor de la Península. Y este cinco estrellas, ubicado al sur de la isla, en Meloneras, se convierte en el mejor refugio, ya que su arquitectura y su decoración te transportarán a África.

Embrujo étnico

Caerás rendida ante los espectaculares paisajes de ríos y cataratas, y el gran jardín de 56.000 m², en cuyo centro se erige una gran choza de 21 metros de altura con un restaurante y un bar. Te fliparán las (atenta) nueve piscinas (climatizables a diferentes temperaturas). Las hay con cascadas y grutas, por si quieres desatar tu vena exploradora, o en formato de playa artificial si prefieres tranquilidad. La oferta gastronómica no se queda atrás: además de los dos bufets de cocina internacional y occidental, están los restaurantes Akara, con sabores 100% africanos, y Pili Pili,



especializado en barbacoa. Súmale a esto los cinco bares para tomar algo y los espectáculos nocturnos... y no querrás salir de allí.

Explora la isla

Si sientes curiosidad por saber qué hay más allá del hotel, el interior de esta isla —declarada Reserva de la Biosfera por la UNESCO— guarda auténticos tesoros como los pueblos de Agaete, Artenara, La Aldea de San Nicolás, Mogán, San Bartolomé de Tirajana... Parada obligada son también el Paisaje Cultural de Risco Caído y las Montañas Sagradas,



ambos Patrimonio Mundial, y las dunas de Maspalomas. Ah, y es Destino Turístico Starlight, así que antes de irte a la cama tienes una cita con las estrellas.

+INFO

Por alojarte en cualquiera de sus 677 modernas habitaciones, disfrutarás de servicios como el *early breakfast*, un circuito en el *wellness center*, bombones y bebidas de regalo... Precio de la habitación doble: desde 448 € por noche (www.lopesan.com).

Eucerin®

Más allá de la protección solar Efecto anti-brillo hasta 12 horas

Textura ultraligera, para cada día

PREVIENE EL DAÑO SOLAR

NO GRASO
NO PEGAJOSO

RESISTENTE AL
AGUA Y SUDOR

1 DE CADA 2 DERMATÓLOGOS
USA OIL CONTROL*



*Estudio realizado con 7.717 dermatólogos de 24 países de Europa, en Julio - Agosto 2024.

discover

Vamos al (beach) club

Si buscas diversión y relax, déjate caer por estos 'place to be' a pie de playa. La música, los cócteles y el sol están asegurados.

TEXTO: SILVIA LORENTE. FOTO: LAURENCE LABORIE.



TARRAGONA

INFINITUM

Si te encantan las *infinity pools*, vas a alucinar con este espacio (que ha sido reconocido tres veces como el mejor *beach club* de Europa). Tiene ocho piscinas con diferentes formas y la que está reservada sólo para adultos ofrece servicio de cócteles hasta la tumbona. No decimos más. **Precio day pass:** desde 45 €.



GIRONA

SANTAMAR

Dentro del Hotel Santa Marta, en la cala de Santa Cristina, encontrarás el plan perfecto para ir con tu *bestie*. Entre las nuevas zonas, destacan dos piscinas y un área de masajes frente al mar. También tiene pista de tenis. **Precio day pass:** 25 €.



LAS PALMAS



LA RIVIERA

Ubicado en el Hotel H10 Costa Mogán y presentado como un refugio sólo para adultos, tiene acceso directo a la playa y está recomendado para hacer una escapada en pareja. Sus camas balinesas y su *plunge pool* son lo más popular del espacio, además de sus vistas. Si te dejas caer por allí, sube al *rooftop Sky Bar*: está recién estrenado y se ha convertido en uno de los espacios más fotografiados porque el atardecer desde ahí es espectacular. **Precio day pass:** desde 130 € (dos personas).

MARBELLA

LA CABANE

El mítico *beach club*, que se encuentra en el hotel Los Monteros Spa & Golf Resort, celebra este año su 60 aniversario con una agenda repleta de sorpresas. Te cautivará su original decoración, diseñada por Dolce & Gabbana, y su cocina de autor con influencias italianas, a cargo del chef Dani García. Durante los meses de julio y agosto podrás disfrutar de los Sunday Lunch Buffet y las cenas con música y cócteles. Tu Instagram va a echar humo... **Precio day pass:** desde 35 €.



IBIZA

CLAP HOUSE

En la zona de Talamanca, su ubicación invita a desconectar en un entorno inigualable. Podrás optar por pasar el día tomando el sol en sus tumbonas a pie de piscina o brindando en sus cabañas VIP. Todo está diseñado al detalle y es perfecto para ir en pareja. **Precio day pass:** varía en función de las actividades que se elijan.



FOTOS: TRUNK ARCHIVE/D.R.

VEJER DE LA FRONTERA

VALHALLA

Perfecto para ir con amigas, este *gastrobeach club* reúne los requisitos perfectos para pasar un día de lo más *top*: es asequible, tiene acceso directo a la playa, sesiones de *dj* y una carta deliciosa con un menú sostenible.

Precio day pass: 20 €.



Sigue la línea

Verticales, horizontales, en zigzag... Las rayas llegan para romper la monotonía y darle un toque refrescante a tu casa. Atrévete con este estampado tan clásico como actual.

TEXTO Y REALIZACIÓN: ALEJANDRA MUÑOZ.



El reloj de cuco se reinventa en una versión pop: a rayas en blanco y negro y detalles en rojo. **Figura** (79,95 €).



GRAFISMOS CHIC

En colores, resultan divertidos. La colección 'Portofino' cuenta con jarrones, cuencos, posavasos y bandejas de porcelana. **Jonathan Adler** (desde 99 €).



Este plato con forma de pez y en tonos pastel pide a gritos un ceviche... o unas joyitas. **Primark** (9 €).



Rayas, sol y siesta: el trío perfecto del verano. Hamaca 'Tahoma' (54,95 €) y tela acrílica 'Sorrento' (17,95 €), **El Corte Inglés**.



Una pieza única realizada de forma artesanal en cerámica y pintada a mano. Jarrón multicolor, **La Oca** (39,90 €).



Una fantasía de puf para las tardes al aire libre. 'Bombom outdoor' es un diseño de la artista Joana Vasconcelos. **Roche Bobois** (5.790 €).

DE EXTERIOR

Relájate (mejor con vistas) en una tumbona tapizada con tejidos con tratamientos UV para que aguanten el efecto del sol. Tela 'Tote Sol', **Andrew Martin** (en Pepe Peñalver, 176,50 €/m en 145 cm de ancho).





COSMO
LIKES



¡Ándale, qué estilo!
Un gran cactus bicolor con materiales trenzados, como recién traído de México. Mide 120 cm de altura. **Maisons du Monde** (99,99 €).



¿Tienes terraza con vistas al mar? Sólo falta esta vajilla de aire mediterráneo para cuatro comensales. **El Ganso** (79,90 €).

COMBINACIÓN GANADORA

Franjas anchas o finísimas multilíneas ponen una nota de frescura. Combínalas en asientos y complementos. Conjunto 'Thomes': sofá (649 €), sillón (369 €) y puf (209 €). Todo de **La Redoute Interieurs**.



La funda de cojín 'Gullbergsö' es *in & out* y está elaborada con al menos 90% de poliéster reciclado. **Ikea** (5 €).

FOTOS: D.R.

'Concertina' es un aparador diseñado por el artista danés Morten Georgsen. De **Kare Design** (en La Oca, 2.649 €).



Descubre cómo será tu verano

El universo ya tiene planeada la mejor temporada estival para ti. Conoce los eventos que la harán posible y no te pierdas nada.

Los meses de julio y agosto son sinónimo de vacaciones, mar, descanso y diversión. Además, las energías de los signos que comienzan su temporada en esta época, Cáncer (del 21 de junio al 22 de julio) y Leo (del

23 de julio al 22 de agosto) lo propician. Mientras que la primera constelación nos invita a compartir tiempo de calidad con nuestros seres queridos, la segunda nos anima a ponernos el bikini más espectacular del

armario. No obstante, es importante que conozcas los eventos principales que la astrología tiene apuntados en su calendario. *Spoiler:* sí, tendremos un Mercurio retrógrado con todos sus efectos.



TU LUGAR EN EL MUNDO SEGÚN LA ASTROCARTOGRAFÍA

¿Quieres saber cuáles son tus lugares ideales para vivir, trabajar o viajar? La astrocartografía te ayuda, ya que muestra en un mapamundi las líneas que forman los planetas sobre la Tierra en el momento de tu nacimiento. Las zonas que atraviesan esas líneas son aquellas que tendrán un significado especial para ti.

Líneas de Mercurio

Las localizaciones por las que cruza el trazo del planeta de la comunicación son para socializar ¡y no tener planes de descansar!

Líneas de Saturno

Algunos lugares que debes evitar antes de estar preparada, porque te darán duras lecciones, son justamente estos.

Líneas de Venus

Por supuesto, sus emplazamientos destacados son, o para una luna de miel, o para conocer a un persona con quien planear una.

Líneas de Urano

Cuando alguien te cuenta que ha vivido un viaje repleto de *plot twists* no es casualidad: es que lo ha hecho por su eje de este planeta.

Líneas de Marte

Si tienes sueños por cumplir y sientes que tu ubicación actual no es el sitio donde va a suceder, emigra hasta una perfilada por el planeta rojo y se dará.

Líneas de Neptuno

Los caminos del planeta de la creatividad y la fantasía siempre tendrán para ti una experiencia de libro.

Líneas de Júpiter

El éxito de un cambio de vida está asegurado cuando ocurre en un lugar marcado por el planeta de la suerte.

Líneas de Plutón

Apunta: los retiros espirituales donde buscas sanar o los *solo trip* con el objetivo de reconectar contigo misma deben hacerse solamente por su trazo.



ARIES

21.03-19.04

Bajar el ritmo de tu ajetreada rutina no es algo que sueles hacer ¡ni siquiera en verano! Aunque no te quedará más remedio en el momento en el que Neptuno comience a retrogradar sobre tu constelación el 5 de julio. Escúchate, descubrirás lo poderosa que es tu intuición y lo mucho que te dice.



TAURO

20.04-20.05

La era de Virgo del 23 de agosto al 22 de septiembre marcará el inicio de una etapa tranquila y muy productiva en la que te sentirás absolutamente enfocada. Te resultará aún más fácil ser organizada y superarás los problemas con el mejor pulso. Agradecerás el fin del verano.



GÉMINIS

21.05-20.06

Las sorpresas suelen ser tus regalos favoritos. Por suerte, un deseo que llevas mucho tiempo manifestando con fuerza llegará como por arte de magia (o del universo) cuando la Luna se rellene al completo el 9 de agosto sobre Acuario. Abraza el cambio aunque te dé miedo, porque es lo mejor que te podía pasar.



CÁNCER

21.06-22.07

Las cosas se demuestran con actos, pero a veces las palabras tienen el poder de conseguir logros más grandes. El fin de Mercurio retrógrado, a partir del 11 de agosto, te dará ese poder. Utiliza tu lenguaje para inspirar y motivar. También tu carácter apasionado para dar cariño a tu círculo más cercano.



LEO

23.07-22.08

El pistoletazo de salida de tu temporada, el 23 de julio, cuando el Sol visite tu constelación, será tu momento favorito del verano. No obstante, intenta no acomodarte en tu papel de reina de la selva. Una leona siempre tiene que estar enfocada en sus metas y no darlas por hecho. Así rugirás más fuerte.



VIRGO

23.08-22.09

No es que cada año repitamos predicción, ¡es que somos tan maniáticas y rutinarias como tú! Ve eligiendo agenda para el nuevo curso, porque con la habitual luna nueva sobre tu signo del 23 de agosto querrás llenarla de nuevos objetivos y decisiones que te convertirán en tu mejor versión.



LIBRA

23.09-22.10

Con Venus entrando en Géminis el 4 de julio, tus palabras desprenderán tanto encanto que te volverás irresistible a ojos del mundo. Aprovecha tu momento de más magnetismo, si quieres vivir un amor de verano apasionado o conocer a una persona con quien desarrolles una conexión especial.



ESCORPIO

23.10-21.11

Conquistar, ya sea en el ámbito amoroso como en el laboral, será tu punto fuerte con la estancia de Marte en Libra desde principios del mes de agosto. Tus habilidades para captar, negociar y llevar la conversación a tu terreno te posicionarán en situaciones altamente beneficiosas.



SAGITARIO

22.11-21.12

Eres de esas personas que no necesitan de muchos ruegos para decir que sí a un plan. Pero cuando Saturno inicie su retrogradación en Aries el 12 de julio no habrá quien te quite de la idea de probar cosas nuevas, aventurarte y ponerte a prueba. Recuerda no perder la cabeza por la emoción.



CAPRICORNIO

22.12-19.01

Ahora es cuando se va a abrir el telón y tú vas a estar en el centro del escenario recibiendo todos esos aplausos que tanto te mereces: la Luna estará en su fase más plena el 10 de julio y sobre tu constelación. Todo tu esfuerzo silencioso empezará a resonar. Por fin.



ACUARIO

20.01-18.02

Si hay algo que te va a salvar del Mercurio retrógrado que llegará el 18 de julio sobre Leo es lo despistada que eres respecto a la comunicación con tu círculo más cercano. Evitarás malentendidos y cualquier conflicto que sueles generar. ¡Pero, por favor, no se te ocurra acomodarte!



PISCIS

19.02-20.03

El 24 de julio, la luna nueva en Leo te invita a soñar a lo grande. Lo opuesto a tu rutina, vaya. Tu intuición, así como tu creatividad, estarán más activas que nunca y, si crees en tu visión, comenzarás a manifestar todos tus planes por muy locos que sean. ¡Haz que suceda!

Calendariza tus vacaciones

Igual que haces con tu rutina diaria, te conviene apuntar en tu agenda estas fechas porque serán clave.



LOS HITOS DE LA TEMPORADA

Los cuerpos celestes están en constante movimiento por el cielo, aunque algunos poseen energías que nos afectan más que otras. Estas son las fechas importantes.

23 DE JULIO

Oficialmente, el verano comienza el 21 de junio. Sin embargo, la verdadera diversión siempre llega un mes y unos días más tarde con la visita anual del Sol a Leo. Se inicia su temporada y tú te sentirás en el papel protagonista. ¡Ojo con el ego!

18 DE JULIO

Si pensabas que podrías escapar del evento astrológico más temido durante tus esperadísimas vacaciones, no es posible. Empieza Mercurio retrógrado sobre Leo.

10 DE JULIO

Más te vale ir organizando una fiesta para esta fecha, porque la luna llena sobre Capricornio te devolverá todos los frutos que has plantado durante el primer semestre del año.

5 DE JULIO

A estas alturas del verano probablemente estarás pensando en dejarlo todo y mudarte a la playa. Mala suerte que llegue Neptuno retrógrado y su realidad.

4 DE JULIO

Las relaciones, tanto amorosas como de amistad, que se prolongarán más allá del verano se forjarán una vez Venus comience su estancia en la constelación de Géminis.

24 DE JULIO

La Luna se encontrará en su fase más vacía sobre el signo de Leo para que, si no lo has hecho todavía, crees la versión de ti misma que quieres ser, no sólo durante la temporada estival, también una vez terminada la misma. No dudes en brillar con fuerza.

6 DE AGOSTO

Una vez Marte haga su entrada en Libra, se hará realidad eso de «*todo vale en el amor y en la guerra*». En tu mano está saber poner (y ponerte a ti misma) límites.

9 DE AGOSTO

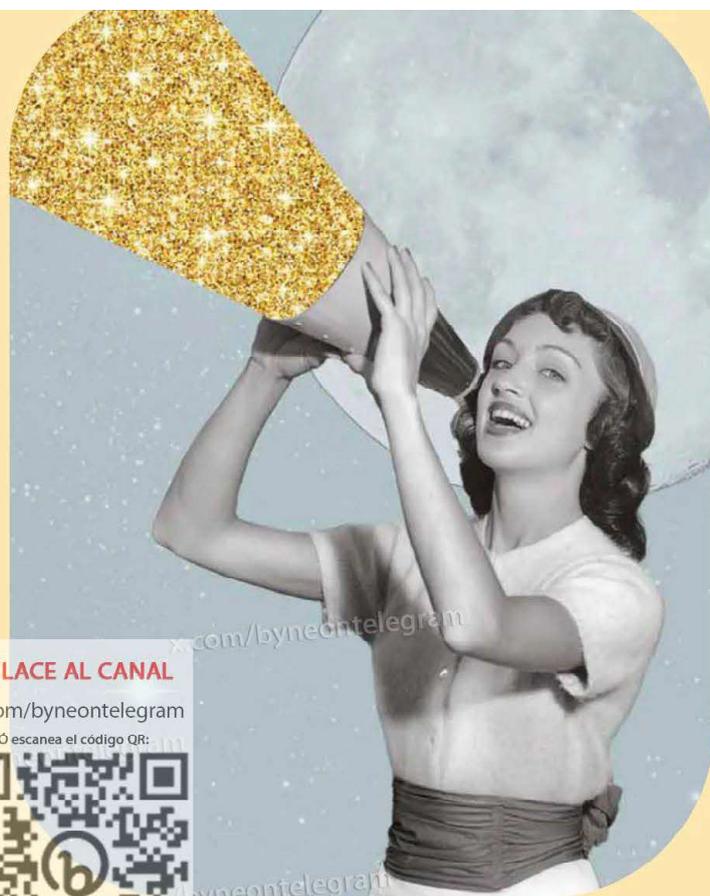
Las vibraciones de esta luna llena en Acuario serán como las vividas en una hoguera de San Juan: una manifestación de deseos que anhelas que se cumplan, ¡y así lo harán!

11 DE AGOSTO

Puedes respirar tranquila: Mercurio retrógrado en Leo alcanza su final para darte tregua, ajustar los desarreglos provocados y regresar a tu eje con la ayuda de los demás.

23 DE AGOSTO

No podrás remediarlo. Ahora que el Sol alcanza el signo de Virgo, por un lado toca revelar las fotos que has hecho este verano y comenzar a pensar en el nuevo curso. Por otro,



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



ALÍATE A LAS PIEDRAS

Si quieres beneficiarte de las propiedades de las piedras, elígelas en función de tu signo.

Signos de fuego

Su color irradia optimismo y atrae la luz. Para Aries, Leo y Sagitario, el citrino es ideal.

Signos de aire

Los géminis, libra y acuario se sentirán muy protegidos si guardan una piedra obsidiana en su bolsillo.

Signos de tierra

Tauro, Virgo y Capricornio necesitarán alinear sus *chakras* con un jaspe rojo.

Signos de agua

El cuarzo ahumado les hace reconectarse con el mundo. Cáncer, Escorpio y Piscis así lo requieren a veces.

28 DE AGOSTO

El mes terminará con una conjunción muy curiosa: Urano sobre Géminis haciendo sextil con Neptuno en Aries. A efectos prácticos, se avecina un despertar espiritual donde marcarás tus propósitos y confirmarás tu lugar en el mundo.

la manera en la que el universo te va a compensar el fin de la temporada estival es a través de una luna nueva en la actual regente Virgo. Reflexionarás sobre todo lo vivido, lo apuntarás en tu diario y estarás preparada para nuevas aventuras.

Joana Marcús

La escritora nos cuenta qué le gusta hacer cuando no está escribiendo y cuáles son sus planes favoritos.

«Cuando no sé qué leer, suelo preguntar a la gente cuál es su libro favorito», dice.



JOANA MARCÚS
(Mallorca, 2000)
La autora empezó en Wattpad y es un fenómeno editorial. Acaba de lanzar la novela *Sempiterno* (ed. Montena).

«Soy de esas personas que cuando les gusta algo necesitan enseñárselo al mundo. El viaje que más me ha marcado fue a **Islandia**, un *solo trip* que me autorregalé con 18 años y que, sin duda, repetiría ahora con mis amigos. He recorrido mucho América y Europa, así que mis próximos viajes serán por alguna parte de África o Asia. Seguramente **Japón** o **Corea**, porque creo que son muy impactantes a nivel cultural. Si tengo que recomendar una película apuesto por *Orgullo y prejuicio*, la podría ver 40 veces seguidas. Y si me preguntas por series, te diría **Derry Girls** y **Succession**, dos polos opuestos. ¿Humor absurdo o humor negro? No sabría con cuál quedarme. Soy una persona de extremos. Con los libros me pasa igual, adoro el romance pero de repente puedes encontrarme con un ensayo de 600 páginas. La última novela que me he leído es **Lecciones de química**. De todos los museos que he visitado, recomiendo el del **Canal Interoceánico de Panamá**, es muy interactivo y original. Va más allá de la explicación científica y entra en lo social y lo moral. Y siguiendo en la línea de los contrastes, en la música estoy entre el pop y el rock alternativo, lo que se traduce en la cantante **Taylor Swift** o la banda Gang of Youths. Últimamente tengo en bucle en mi cabeza la canción de **Fake Plastic Trees**, que me hace volver a mis 12 años».

Sus imprescindibles



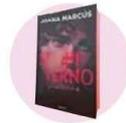
TERRACEO

«Estar en una terraza con amigos, mientras cada uno cuenta sus penas, me parece un tiempo innegociable».



DEPORTES EXTREMOS

«Hice *puenting* y me volví adicta a estos deportes. Planeo viajes para probar cosas que suban mi adrenalina».

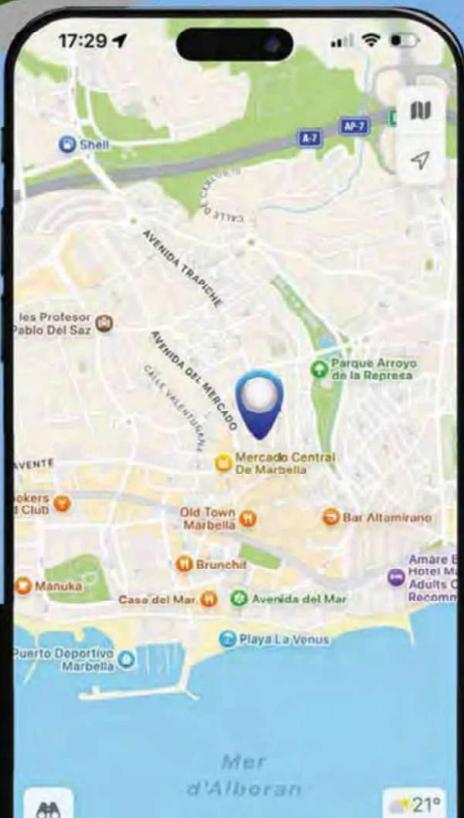


UN BUEN LIBRO

«Siento que puedo estar más tiempo sin escribir que sin leer. Me llena y me hace sentir comprendida y segura».



Works with
Apple Find My



ICE-WATCH.COM

SEAT ARONA

10 AÑOS GARANTÍA



No es la meta.
Es con quien la cruzas.

Por 120 €/mes* con SEAT FLEX.

48 cuotas | 5.103,04 € de entrada | Cuota final en el mes 48 de 14.115,44 €

Preparados. Listos. SEAT.



*Oferta para un SEAT Arona 1.0 TSI 70 kW (95 CV) Style Special Edition MY26. PVP recomendado en Península y Baleares 19.408,36 €. Importe total del crédito: 15.051,46 €. Comisión de apertura al contado: 526,8 €. Importe total adeudado: 20.402,24 €. Precio al contado: 21.508,36 €. Precio total a plazos: 25.505,28 €. TAE: 9,74%. La oferta incluye seguro de protección de crédito por 746,14 € opcional y financiado que no se tienen en cuenta como gasto en el cálculo de la TAE. TIN: 8,25%. Sistema de amortización francés. Intereses: 4.823,98 €. Coste total del crédito: 5.350,78 €. Incluye 10 años o 200.000 kms de garantía. Oferta válida hasta 30/06/2025 para clientes particulares calculada a 10.000 Km anuales y ofrecida por Volkswagen Bank GmbH S.E. Consumo medio combinado de 5,3 a 6,0 l/100 km. Emisiones ponderadas de CO₂ de 124 a 135 g/km. [Valores WLTP]. Imagen acabado SEAT Arona FR XM con opcionales.