

marie claire

**CÓMO
CONSEGUIR
UNOS BRAZOS
TONIFICADOS**

Kristina York

**EN
EXCLUSIVA**

Álvaro
CERVANTES

+

Jaume
PLENSA

+

Juan José
MILLÁS

**CLAVES PARA
DORMIR BIEN**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



PERFUMES
¿Por qué
tu cerebro
prefiere
unas notas
y no otras?

BAJO el SOL

**MODA Y BELLEZA PARA
UN VERANO SLOW**

La búsqueda de lo extraordinario acaba de empezar

Descubra la belleza de cada destino, rodéese de sofisticación y de detalles exclusivos para vivir momentos memorables. Aún nos queda mucho por vivir juntos.



MINOR
HOTELS

ANANTARA
HOTELS & RESORTS

AVANI
HOTELS & RESORTS

elwana
— COLLECTION —

OAKS
HOTELS & RESORTS

NH
HOTELS & RESORTS

NH COLLECTION
HOTELS & RESORTS

nhow
HOTELS & RESORTS

TIVOLI
HOTELS & RESORTS

nh-collection.com





Amaia Salamanca X Cristina de Middel,
Magnum Photos

NH Collection
Real Casino de Madrid

Bolso 'By The Way' mediano, de rafia, de Fendi (2100 €).



marie claire

Editora **Marta Ariño Barrera** (marino@zinetmedia.es) Directora ejecutiva **Magdalena Fraj** (mfraj@zinetmedia.es)

Editora adjunta **Macarena Orte** (morte@zinetmedia.es)



Consejera Delegada **Marta Ariño** Director General Financiero **Carlos Franco**
CRO **Alfonso Juliá** Brand Manager **Marta Espresate** Directora de Publicidad **Mery Pareras** (mpereras@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

Alcalá, 79, 1ªA, 28009 Madrid. Teléfono: +34 810 583 416 marieclaire@zinetmedia.es

MARIE CLAIRE INTERNACIONAL

Executive Director **Jean de Boisdeffre** (dboisdeffre@gmc.tm.fr) International Deputy & Finance Director **Felix Droissart** (fdroissart@gmc.tm.fr)
International Brand Director **Nicia Rodwell** (nrodwell@gmc.tm.fr) Chief Content Officer **Galia Loupan** (gloupan@gmc.tm.fr)
Chief Digital Officer **David Jullien** (djullien@gmc.tm.fr) International Fashion & Beauty Chief Editor **Florence Deladrière** (fdeladriere@gmc.tm.fr)
Senior International Brand Manager **Céline Hananel** (chananel@gmc.tm.fr) International Editorial Coordinator **Marie Bazin** (mbazin@gmc.tm.fr)

Editada por Zinet Media Licensing, S. L. DISTRIBUYE: Logista Publicaciones, S. L.

PRINTED IN SPAIN

Esta publicación es miembro de ARI, Asociación de Revistas de Información, asociada a la Federación Internacional de Prensa Periódica (FIPP). Difusión controlada por OJD.
© Copyright 1988 Marie Claire Album, S. A.; París. Depósito legal: M-12519-2013. Depósito legal mini: M-41620-2007.



FOTO: CORTESÍA DE FENDI.

sisley
PARIS



NUEVO

SUNLEÿA

La excelencia antiedad frente al sol

La gama Sunleÿa revoluciona los tratamientos solares corrigiendo los efectos nocivos de la glicación*, que es el principal factor del fotoenvejecimiento. Protege la piel con un bronceado duradero.

Antiarrugas. Mejora la elasticidad.
Previene las manchas.

*prueba *in vitro*

@sisleyparisofficial  SisleyParisSpain
Descúbralo en sisley-paris.com/es-ES

LATIDO AZUL

Tonos turquesa y zafiro. El verano irrumpe con un latido intenso. Los primeros rayos incendian los balcones, tiñendo la ciudad de reflejos ámbar. Las calles madrugan. El aire sabe a sal, prometiendo despertares pausados y noches que se alargan sin culpa.

Sueños líquidos. Las olas respiran con un vaivén hipnótico: 17 °C al alba, 25 °C al atardecer; cifras que invitan a zambullirse y olvidar el reloj. Cada espuma archiva un secreto, cada concha conserva la nostalgia de veranos pasados.

Risas en estéreo. El eco de los chiringuitos mezcla acordes de guitarra al caer el sol con el crujido del hielo en la limonada. El SPF 50 se convierte en ritual diario; la vitamina D despliega su magia, sintetizando optimismo en la piel.

Vestidos vaporosos. Gasa, lino, algodón orgánico: tejidos que flotan a 3 km/h con la brisa y trazan coreografías espontáneas en los paseos marítimos. La gama cromática de la estación –corales intensos, azules profundos y arenas doradas– se atreve con combinaciones inesperadas que iluminan cada silueta.

Kilómetros de luz. En julio, la península saborea casi quince horas de luz solar; un lujo que estira planes y multiplica posibilidades. Mercadillos de verano, exposiciones al aire libre, terrazas-capítulo-nuevo. La agenda late al ritmo de 30 °C y promete sobremesas que se dilatan hasta el primer bostezo de la luna.

Conversaciones cálidas. Brindamos por los reencuentros que llegan sin avisar, por las promesas que crecen al compás de las cigarras. Aromas de albahaca y melocotón reivindican la alegría sencilla, la que cabe en un picnic o en un libro recién subrayado.

Tiempo suspendido. Cronómetros fuera: el presente se impone con un susurro que invita a saborear cada respiro. Llega julio, y con él, un lienzo en blanco que exige pinceladas valientes. Celebremos la luz, la calma y el atrevimiento de soñar despiertas.

Disfrutemos cada segundo. La aventura –como el verano– es ahora. ■

Magdalena Fraj
Directora ejecutiva



FOTO: JUANJO MOLINA

BULOVA

SNORKEL



BULOVA SNORKEL COLLECTION

Descubre la nueva colección Snorkel, que rinde homenaje al estilo icónico de los Diver's Bulova de los años 60 y 70. Inspirada en el legendario Oceanographer "Devil Diver" 666 feet, esta línea combina la nostalgia con un toque contemporáneo.

La pieza central es su innovadora caja en Hybrid Ceramic: un núcleo de acero recubierto con cerámica de alta resistencia, que ofrece un acabado ligero, duradero y resistente.

¡Sumérgete en la historia y la innovación con Snorkel!

mes julio



96

Descubre toda la moda masculina en nuestro especial hombre.

EN PORTADA

44 DESCANSO

Claves para dormir bien.

118 MANOS ARRIBA

Cómo conseguir unos brazos tonificados.

122 FRAGANCIAS

¿Por qué nos gusta un perfume?

MAGAZINE

34 EMPRENDIMIENTO SOSTENIBLE

Las mujeres del Chocó Andino labran su futuro.

CULTURA

50 CAROLINE CORBASSON

Un viaje artístico en contacto con la naturaleza.

56 JAUME PLENSA

Entrevistamos al consagrado escultor.

BELLEZA

114 CUERPO

Los mejores tratamientos para lucir tipazo.

LIFESTYLE

132 SABOR A VERANO

Escapadas para disfrutar con amigas.

142 REVOLUCIÓN ELÉCTRICA

El futuro del automóvil ya está aquí.



94

Apuesta por los estilismos más divertidos y florales esta temporada.



88

Las prendas y complementos que no querrás que falten en tu maleta.



16

Los fondos marinos sirven de inspiración a la más alta joyería.



En portada, Kristina Vovk lleva traje de baño de la colección **Coco Beach**, de **Chanel**. Collar **Coco Crush** con motivo **matelassé** en oro blanco de 18 quilates engastado con diamantes, de **Chanel Fine Jewelry**.

Foto: Santiago Belzón. Estilismo: Sandra Escriña.



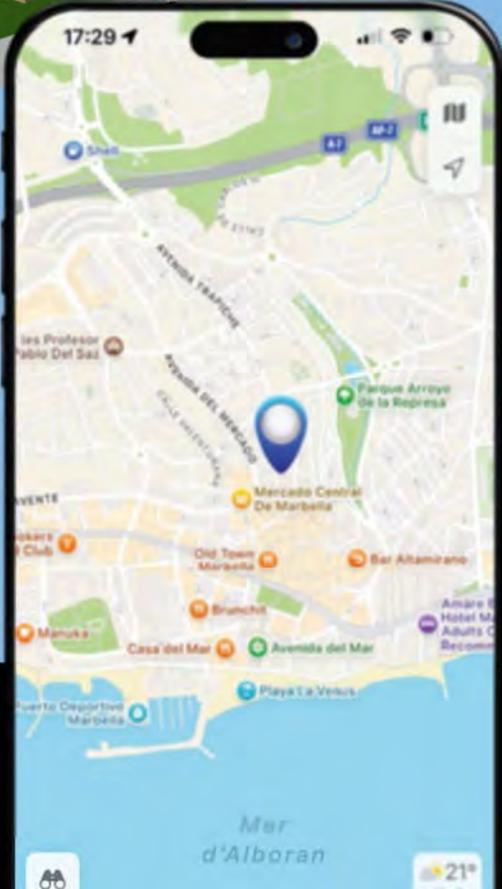
66

Prendas livianas y vaporosas son las protagonistas de la colección 'Coco Beach' de Chanel.

FOTOS: SANTIAGO BELZÓN, FÉLIX VALENTE.



Works with
Apple Find My



SIN DUDA, el reportaje sobre las mujeres prisioneras políticas sirias rasga el alma. El ser humano puede ser absolutamente maravilloso o completamente deleznable. Enfrentarse a esto último, a la terrible crueldad de una mente irracional, tiene que ser profundamente insoportable. Leerlo, simplemente asolador. Y saber que hay tanto dolor y en tantas partes producido por el lado vil de algunos, desesperanzador... Salvo por el sostén de esa resiliencia de la que habla Macarena y la fortaleza de una Zahra que espera ese abrazo libre de tristeza y lleno de amor de una hija Nazha... Gracias por hacerlas visibles. Demasiado a menudo, las noticias se pierden entre noticias.... Sin intentar ayudar siquiera, los protagonistas de ellas recuperan sus vidas. **Begoña Rodríguez, ganadora del lote de productos de Agua de Baleares.**

SIEMPRE ME SORPRENDEN los reportajes de Marie Claire de la sección de magazine, y este mes de mayo aún más con el de la historia de las prisioneras políticas de Siria, con muchos casos resueltos satisfactoriamente, aunque les cuesta retomar sus vidas de nuevo. Debe de ser difícil olvidar todas las agresiones y humillaciones vividas durante años para esas mujeres luchadoras, fuertes y valientes. Gracias de nuevo por ser una revista de actualidad. **Montse Roca.**

ME HA PARECIDO todo un acierto que el último número de la revista viniera con el suplemento *Dolce Vita*, enfocado a muje-

QUÉ NOS CUENTAS

EL ESPACIO PARA
LEER A QUIENES NOS LEEN

Escríbenos a
marieclaire@zinetmedia.es

NO SUELO ESCRIBIR a las revistas, pero esta vez no he podido resistirme. ¡Enhorabuena por el artículo sobre la guía definitiva del cuidado solar! Me ha encantado, y sobre todo, me ha resultado superútil. Siempre he tenido dudas sobre qué tipo de protector solar me conviene, cómo reaplicarlo correctamente o si realmente vale la pena invertir en fórmulas específicas para rostro y cuerpo... Y vuestra guía me lo ha dejado todo clarísimo. Me ha gustado mucho que explicaseis de forma tan sencilla qué significan los filtros físicos y químicos, qué ingredientes buscar y cuáles evitar, además de dar opciones para diferentes tipos de piel. Asimismo, me ha parecido un acierto incluir consejos para después del sol y recomendaciones reales de productos que no solo protegen, sino que también miman la piel. A partir de ahora, el protector solar será mi aliado diario, ino solo en la playa! **Carla Rivero.**

res mayores de 50 años. Cada vez somos más las que atravesamos esta etapa de la vida y me gusta poder encontrar páginas en la prensa en las que se hable de nosotras. Hablar sin tabúes sobre temas como la menopausia y sus incómodos síntomas es muy necesario. También, me alegra saber que pasada la mediana edad podemos encontrar grandes escritoras y artistas consagradas. Gracias por estar siempre en el lugar en el que esperamos encontraros las lectoras. **Ana Marín.**

LLEGA EL VERANO y, como cada año, hay algo que nunca puede faltar en mi bolso de playa: el nuevo número de *Marie Claire*. Para mí es un auténtico *must* descubrir las novedades en moda y belleza que proponéis para la temporada. Me encanta sumergirme en vuestras páginas y empaparme de tendencias, consejos, productos y estilismos que me inspiran al renovar mi armario con prendas frescas y actuales. *Marie Claire* se ha convertido en mi guía de confianza para disfrutar del verano con estilo y cuidarme como merezco. **Alejandra Rodríguez.**

ESCRIBE Y GANA

Queremos saber de ti. Cuéntanos, ¿qué te ha gustado de la revista?

Escríbenos tus sensaciones a marieclaire@zinetmedia.es y entrarás en el sorteo de dos bolsas de lona *waterproof* para llevar en la moto, con capacidad de 40 l y costuras externas termoselladas. Cómodas y flexibles. Resistentes a la temperatura +70 °C / - 30 °C. Resistentes a la abrasión. Fijación universal a la motocicleta mediante anillas y cuatro correas incluidas. Correa para el hombro. Precio: 53 €.



FOTOS: D.R.

¿SABES QUÉ SEGURO DE SALUD NECESITAS?



ELIGE TU SEGURO DE SALUD EN BASE A TUS NECESIDADES, TU PRESUPUESTO Y A LAS FACILIDADES QUE TE PROPORCIONA GRACIAS A LA DIGITALIZACIÓN Y LA TELEMEDICINA.

Cuando se trata de salud, no conviene tomar decisiones a la ligera. Contar con un seguro de salud privado te brinda tranquilidad, porque sabes que en momentos importantes contarás con apoyo y atención rápida. Por eso, elegir el más adecuado depende de tus necesidades y presupuesto. Para empezar, es fundamental revisar qué coberturas básicas incluye y si puedes añadir extras como terapias, pruebas diagnósticas, programas de bienestar, acceso a hospitales privados, atención dental, medicina preventiva o atención en el extranjero.

Para ayudarte en esta elección, MAPFRE ofrece una de las gamas más amplias del mercado, diseñada para adaptarse a ti.

A CADA NECESIDAD, UNA PÓLIZA

Si buscas acceso rápido a especialistas, de manera puntual, las pólizas de asistencia completa con copago suelen tener una prima mensual inferior, y aunque pagarás por cada servicio, te resultará más rentable. Por otro lado, si estas buscando una opción para asegurar a toda la familia, la modalidad sin copago cubre todas las consultas médicas sin gastos adicionales. En el caso de que desees ampliar coberturas, puedes optar por seguros de asis-

tencia extrahospitalaria con copago o de asistencia básica sin hospitalización, que incluyen desde medicina general, pediatría, y todos los especialistas. Asimismo, si viajas con frecuencia o prefieres tener a tu médico habitual aunque ya no estés en tu hospital de referencia, existen pólizas de reembolso, que pueden cubrir hasta el 100 % de los gastos médicos y coberturas extraordinarias en cualquier parte del mundo. MAPFRE, es líder en este tipo de producto.

MÁS FÁCIL Y SIN MOVERTE DE CASA

Y para hacerlo aún más cómodo, ya no necesitas desplazarte para gestionar tus trámites administrativos o autorizar volantes. A través de las apps puedes acceder a videoconsultas, chats médicos, informes, agendar citas *online* o gestionar recetas electrónicas. Estos activos digitales son cada vez más utilizados, son muy útiles y se pueden descargar muy fácilmente. Las apps de MAPFRE son las mejor valoradas en los stores por los clientes.

Además, MAPFRE cuenta con un innovador piloto de fisioterapia digital, través del cual puedes recibir tratamiento de fisioterapia desde casa en caso de necesitarlo, una solución muy práctica y moderna para llevarla a cabo sin complicaciones. ■

ANTES DE ELEGIR, TEN EN CUENTA:

- **Precios:** Compara varias opciones y revisa qué coberturas están incluidas en cada una.
- **Videoconsultas.** Sopesa las ventajas de contar con esta opción. El 83 % de los usuarios de este

servicio les ha evitado tener que acudir a una consulta presencial.

- **Coberturas básicas:** La mayoría de los seguros incluyen consultas con especialistas, pruebas diagnósticas y hospitalización.

- **Extras y servicios adicionales:** Muchas pólizas incluyen atención dental, fisioterapia, medicina preventiva o atención en el extranjero. Piensa cuáles podrías necesitar.

QUÉ HAY DE NUEVO

DESCUBRE TODAS LAS NOVEDADES QUE ESTÁN DANDO QUE HABLAR ESTA TEMPORADA.

por **Clara Narváez**

EXPERIENCIA CAPILAR

Revlon Professional celebró en Barcelona la Revlon Pro House, una experiencia inmersiva de tres días que reunió a influencers y prensa internacional en torno al universo de sus líneas capilares. Desde un túnel sensorial marino con Eksperience hasta un laboratorio de cócteles para el cuero cabelludo con Re/Start.



LUJO DISCRETO

En la alfombra roja del Festival de Cannes, Jennifer Lawrence volvió a demostrar que la elegancia atemporal nunca pasa de moda. La actriz apostó por un look sobrio y sofisticado que elevó con un detalle sutil pero poderoso: el reloj *Mini Dolcevita* de Longines.



BRILLO SOLIDARIO

Durán Joyeros y el Legado María de Villota relanzan la Pulsera Solidaria María de Villota, una edición especial de 235 unidades que incluye el libro *La vida es un regalo*. Esta joya ayuda a financiar terapias para niños con enfermedades neuromusculares.





PROFETAS EN SU TIERRA

LA TERCERA EDICIÓN DE GUADALAJARA ES MODA REFLEJÓ UNA VEZ MÁS TODO EL TALENTO DE LOS CREADORES ALCARREÑOS.

Más allá de las bondades que Guadalajara ofrece en cuestión de turismo y gastronomía, una año más se pone en valor el sector de la moda como motor económico de la provincia de manos de Impulsa Guadalajara, con la celebración de la tercera edición de **Guadalajara Es Moda**, en la que el pasado mes de mayo más de 200 personas pudieron admirar las propuestas y creaciones de los diseñadores Juan Carlos Pajares, Raquel López, David Moss, Genoveva Hita, ÉCLAT by Andrea, Laura Lomas y Meriche Alta Costura. Además de los diseños creados por los alumnos del ciclo de Estilismo de Indumentaria EA Elena de la Cruz Martín.

UN MARCO EXCEPCIONAL

El Palacio del Infantado de Guadalajara fue el escenario perfecto para acoger esta tercera edición excepcional de una pasarela cargada de profesionalidad y grandes dosis de creatividad. Creaciones clásicas y modernas que se entremezclaban con el entorno del Patio de los Leones, desde propuestas rompedoras y más góticas hasta delicados



GUADALAJARA ES MODA. Algunos momentos del desfile, participantes y personalidades asistentes y anfitrionas del evento celebrado en el Palacio del Infantado de Guadalajara.

vestidos de novia. Una pasarela de diseñadores alcarreños apoyados por el trabajo de peluqueros y maquilladores como Laura Arribas, Aroa Martínez y Sonia Batanero con los peinados y Sonia Prieto, María Aliaga y Sara Ruiz al frente del maquillaje, y Yaar Studio o Azucena Ordóñez de la marca Lily & You de zapatos y sandalias personalizadas de diseño.

Eventos como este reflejan todo el talento que hay en Guadalajara y convierten a los diseñadores y a los profesionales del sector en profetas en su tierra.

Guadalajara Es Moda está impulsado por CEOE-CEPYME Guadalajara, la Diputación Provincial, el Ayuntamiento de Guadalajara, la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, CCOO y UGT. Información: www.impulsaguadalajara.com. Tel. 949 212 100. info@impulsaguadalajara.com ■

LOS CREADORES SON UNA MUESTRA DE **LA IDENTIDAD** COMO REGIÓN

EL MUNDO EN NÚMEROS

MATEMÁTICAS DE LO COTIDIANO NOS INVITA A DESCUBRIR EL LADO MÁS SORPRENDENTE Y ACCESIBLE DE LOS NÚMEROS. DE LA MANO DE PEDRO MIANA Y DESTACADOS EXPERTOS, ESTE LIBRO REVELA CÓMO LAS ECUACIONES Y PATRONES INVISIBLES SOSTIENEN TODO LO QUE NOS RODEA. EDITORIAL PINOLIA.



EL REGRESO DE UN CLÁSICO

Inspiradas en el tenis de los años 80, las T500 de New Balance recuperan el espíritu retro con una silueta atemporal que conquista tanto a coleccionistas como a amantes del estilo urbano.

DONDE SUCEDE TODO

Unnic celebra su segundo aniversario consolidado como un icono del entretenimiento en Andorra. Con siete plantas dedicadas a la gastronomía, espectáculos, casino, discoteca y eventos, este espacio integral se ha convertido en una parada obligatoria para lugareños y visitantes.



MÚSICA SIN LÍMITES

El nuevo JBL Flip 7 llega con más potencia y un diseño que sorprende. Compacto, resistente al agua y con conector universal, este altavoz ofrece una experiencia inmersiva allá donde vayas.



DULCE BOCADO

Con el toque artesanal de Xavier Barriga y Cécile Napora, la selección de pasteles Turrís mezclan tradición y creatividad. Desde la clásica cheesecake hasta el lemon pie más refrescante.



UN SOPLO DE AIRE FRESCO

Las cifras hablan: en pleno verano, las búsquedas de prendas de *crochet* se han disparado un 125 % y los tejidos de lino marcan picos históricos de interés, consolidando, como cada año, el regreso de la ligereza natural en el vestir.

En estas páginas, descubrirás los trucos de estilo que prolongarán la magia estival hasta el último rayo de sol.

16 ALTA JOYERÍA

Las piezas más espectaculares de Tiffany & Co.

24 ESTILO AL SOL

Los estilismos playeros más deseados de este verano, firmados por Louis Vuitton.

Oleaje de esplendor

LA COLECCIÓN 'BLUE BOOK 2025: SEA OF WONDER', DE TIFFANY & CO., CAPTA EL ENCANTO, EL MOVIMIENTO Y EL MISTERIO DEL OCÉANO A TRAVÉS DE AUTÉNTICAS OBRAS DE ARTE. UN VIAJE SURREALISTA, INSPIRADO EN LOS LEGENDARIOS DISEÑOS MARINOS DE JEAN SCHLUMBERGER.

realización **Esther García**



Anillo *Ocean Flora* de platino con una esmeralda pura de un quilate y diamantes, de la colección *Blue Book 2025: Sea of Wonder*, de Tiffany & Co.



Pulsera *Urchin Enamel* de oro y platino con esmalte *paillonné* rosa y diamantes, de la colección *Blue Book 2025: Sea of Wonder*, de Tiffany & Co.



Broche desmontable del colgante *Starfish Ruby* de platino y oro con rubíes puros de tres quilates y diamantes, de la colección *Blue Book 2025: Sea of Wonder*, de Tiffany & Co.

Colgante *Sea Turtle*
transformable en broche
de platino y oro con un
diamante central de
cuatro quilates, zafiros y
diamantes, de la
colección *Blue Book*
2025: Sea of Wonder,
de **Tiffany & Co.**



Collar *Ocean Flora*
de platino con cinco
esmeraldas puras que
suman un total de diez
quilates y diamantes,
de la colección *Blue Book*
2025: Sea of Wonder, de
Tiffany & Co.



Broche *Seahorse* de oro y platino con cirrones azules que suman un total de doce quilates, zafiros, piedras de luna y diamantes de la colección *Blue Book 2025: Sea of Wonder*, de Tiffany & Co.



LA NUEVA ALQUIMIA del traje

LAS GRANDES CASAS REINTERPRETAN EL PODER EN CLAVE FEMENINA: PROPORCIONES FLUIDAS, DESTELLOS INESPERADOS Y UN CROMATISMO QUE DESARMA LA RIGIDEZ EJECUTIVA.

por **Elena Gómez**

En plena fiebre por el traje blanco —imposible olvidar la tendencia *total white*, con Zendaya, Madonna o Mary J. Blige al frente—, Alberta Ferretti lo revalida desde la pasarela con una visión depuradísima de la sastrería moderna. Su propuesta parte de un binomio tan simple como contundente: pantalón ancho de cintura marcada y americana abierta que deja respirar la silueta. Sin remates superlativos ni hombreras marciales, el conjunto responde al ansia de *quiet luxury* que domina esta temporada, pero introduce un matiz de brillo controlado en el top que asoma bajo la chaqueta. Allí, un aplique-joya confirma la tendencia de los maxiadornos: guiños de luz estratégicos que elevan la neutralidad cromática sin saturarla. El pantalón fluye en línea casi recta, certificando el *revival* del *trouser* elegante que las casas italianas llevan meses empujando. Las que más saben de moda celebran este corte amplio porque evita el abrazo tirante



del *skinny* y suma centímetros visuales, sin caer en dramatismos de talle altísimo que compliquen la proporción. El *blazer*, siempre desabrochado, pronuncia una vertical que estiliza y actualiza la memoria noventera de los trajes de Helmut Lang. El punto de contraste llega a ras de suelo: salones negros de punta pulida que inyectan grafismo y recuerdan otro movimiento en alza, el del calzado "marcado" sobre bases neutras. El juego blanco/negro no es capricho estético; responde al regreso del bicolor categórico que domina el *street-style* desde Milán hasta Seúl, adaptado aquí a un contexto corporativo que busca autoridad sin rigidez. Ferretti, lejos de reinventar la rueda, pule el arquetipo. El resultado es un uniforme versátil que viaja del *briefing* matinal al cóctel y que, sobre todo, confirma que la elegancia más contemporánea se escribe en clave de simplicidad calculada —una blancura que proyecta poder y, a la vez, invita a ser reinterpretada por quien la porta.

ALBERTA FERRETTI

LA AUTORIDAD HOY **SE MIDE EN MATICES,** NO EN RIGIDEZ

Stella McCartney apuesta por la paleta *greige*—ese romance entre gris y *beige* que arrasa en las redes— para articular el nuevo *soft power* de la oficina. Su ecuación mezcla una falda gris de corte impecable, *blazer* relajado y la pieza estrella de la temporada: una gabardina *oversize* en *beige* clarísimo, casi bruma. El *trench*, con proporciones generosas y caída liviana, encarna el fenómeno de las "capas arquitectónicas", señalado por las editoras de moda como uno de los grandes pilares de esta temporada: prendas maxi que crean volumen controlado y redefinen la silueta sin sacrificar movilidad. La diseñadora británica reinterpreta así la herencia Savile Row: conserva la técnica de sastrería, pero diluye la rigidez en mangas caídas y cinturones que se anudan a la altura que dicte la anatomía, no el patrón. Al caminar, la gabardina actúa como cortina teatral que se abre sobre la falda, dejando entrever el gris interior y generando un efecto de profundidad cromática muy buscado



en los tableros de inspiración. El contrapunto llega en clave *accent shoe*: zapato rojo escarlata que certifican la vigencia del complemento-exclamación. No solo rompe la serenidad del *look*; también encaja en la corriente *dopamine dressing* que reaparece esta temporada, donde microdosis de color aportan energía sin comprometer la sobriedad general. El resultado es un traje que conjuga la tradición británica con la ligereza contemporánea: la americana conserva el magnetismo clásico, la gabardina aporta dramatismo controlado y los zapatos sellan la personalidad. McCartney demuestra que la sastrería postpandemia no impone armaduras; ofrece escenarios móviles donde cada capa cuenta una parte de la historia. Quien vista este *look* estará preparada tanto para una reunión en vidrio y acero como para un *after-work*, recordándonos que el verdadero poder —al igual que el *trench*— se adapta, envuelve y, cuando es necesario, deja entrever destellos de fuego bajo la neblina. ■



Cárdigan corto de punto plisado con volantes, falda de punto plisado y sandalias de cuero *LV Vibe*, de **Louis Vuitton**; collar y pendientes *Idylle Blossom* en oro rosa y diamantes, de **Louis Vuitton Joaillerie**.

En la página siguiente, vestido vaquero sin mangas, entallado con botones, y pañuelo en seda *LV Ocean Treasure Map*, de **Louis Vuitton**; pendientes *Idylle Blossom* en oro amarillo y diamantes, de **Louis Vuitton Joaillerie**.



Estilo al sol

EL VERANO SE VIVE EN CLAVE DE LUZ: EL SOL QUE ACARICIA LA PIEL, LA ARENA QUE SE CUELA ENTRE LOS DEDOS Y UNA BRISA QUE LO VUELVE TODO MÁS LIVIANO. EN ESTA ATMÓSFERA SUSPENDIDA, LAS PIEZAS DE LOUIS VUITTON CAPTURAN EL ESPÍRITU DE LA TEMPORADA: FRESCURA, ELEGANCIA Y DESEO.

fotos **Emil Pabon** estilismo **Lieve Gerrits**



Cárdigan bouclé
con bolsillos
y cuello redondo y
traje de baño con
cinturón, de Louis
Vuitton.



Cárdigan *bouclé*
LV con bolsillos y
cuello redondo y
bolso *Capucines*
Mini de *tweed*
bordado con
lentejuelas y
acabados en
cuero azul,
de Louis Vuitton.

A woman with long, wavy blonde hair is crouching on a rocky beach. She is wearing a blue denim jacket and a matching denim skirt. Her hands are touching the shallow water in a tide pool. The background shows the ocean waves crashing against the rocks. The lighting is bright and natural, suggesting a sunny day.

Chaqueta vaquera de cuello redondo con bolsillos y falda larga vaquera con abertura, de **Louis Vuitton**; pulsera de doble hilera *Idylle Blossom* en oro rosa y diamantes y anillo de doble hilera *Idylle Blossom* en oro blanco y diamantes, de **Louis Vuitton Joaillerie**.



Parka abotonada,
minifalda vaquera
con botones
delanteros,
zapatillas LV
Sneakerina de piel
de becerro de ante,
bolso *Speedy Soft 30*
en denim
Monogram con
acabados en piel
natural y pañuelo LV
Bandana Square 55
de seda y algodón,
de **Louis Vuitton**.



Gafas de sol *LV Line
Cat Eye* y pañuelo
*LV Bandana Square
55* de seda y
algodón, de **Louis
Vuitton**; pendientes
Idylle Blossom en
oro rosa y
diamantes, de **Louis
Vuitton Joaillerie**.

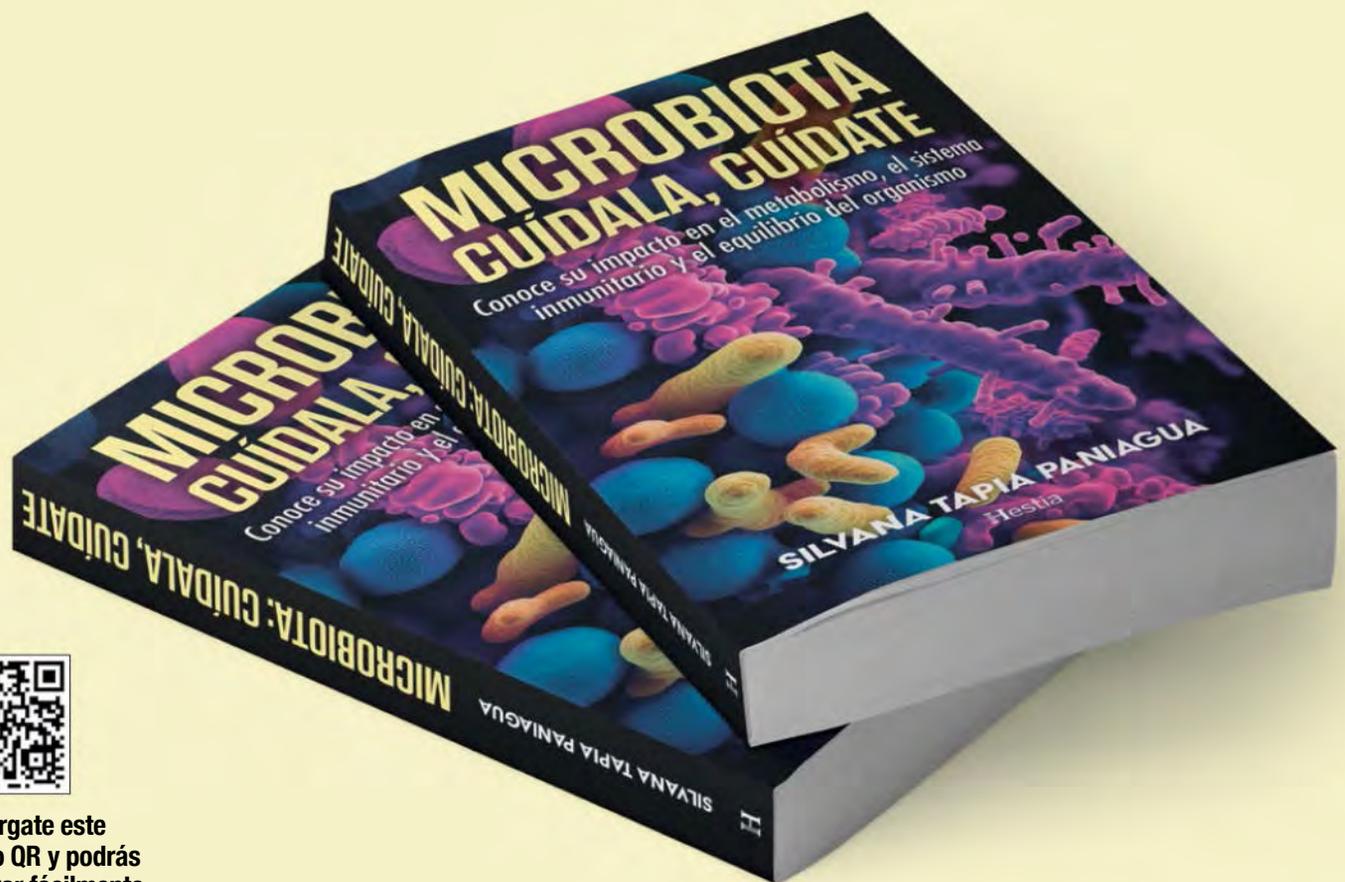


Cárdigan de punto de manga larga, falda larga de punto, sandalias de cuero *LV Vibe* y mochila *Coussin PM* de piel de cordero negra, de **Louis Vuitton**; anillo y colgante *Idylle Blossom* en oro blanco y diamantes, de **Louis Vuitton Joaillerie**.

Modelo: Helsen (Noah Mgmt).
Maquillaje y manicura: Kim Theylaert para Dior.
Peluquería: Sabine Peeters para Dessange.
Realización: Elspeth Jenkins y Kim De Craene.
Agradecimientos: Hôtel La Réserve en Knokke-Heist (la-reserve.be) y Turismo Knokke-Heist.

TU SALUD EMPIEZA EN EL INTESTINO

¿ALGUNA VEZ TE HAS PREGUNTADO QUIÉN MÁS VIVE DENTRO DE TI?
LA DOCTORA SILVANA TAPIA NOS DESVELA EL MISTERIO SOBRE LOS BILLONES
DE MICROORGANISMOS QUE NOS ACOMPAÑAN A LO LARGO DE NUESTRA VIDA.



Descárgate este
código QR y podrás
comprar fácilmente
este libro.

Hestia

magazine



FRUTOS DE ESPERANZA

Desde la pequeña comunidad de Guayabillas, en Ecuador, sus mujeres han convertido la adversidad en motor de cambio gracias a la producción de mermeladas.

Irma Napa y su hija Anya posan con un cesto de frutas salak, con las que elaboran las conservas.

34 SORORIDAD EN EL BOSQUE

En el Chocó Andino, un grupo de mujeres ha tejido una red de resistencia, sororidad y autonomía.

41 ELIZABETH DULAU

Hablamos con la polifacética actriz británica.



Algunas de las mujeres de la Asociación de Mujeres Emprendedoras de Guayabillas, en la sede que han construido colectivamente.

Sororidad en el bosque

EN EL CORAZÓN DEL CHOCÓ ANDINO (ECUADOR), DONDE LA NIEBLA SE ENZARZA CON LAS COPAS DE LOS ÁRBOLES Y LA DIVERSIDAD DE ESPECIES ASOMBRA A LOS CIENTÍFICOS, UN GRUPO DE MUJERES ESTÁ CAMBIANDO EL DESTINO DE SU COMUNIDAD Y DEL BOSQUE QUE LAS COBIJA. EN GUAYABILLAS, UN PEQUEÑO POBLADO EN LAS LINDES DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA, UN GRUPO DE MUJERES TEJEN REDES DE APOYO, COMPARTEN SABERES Y COLABORAN EN UN EMPRENDIMIENTO SOSTENIBLE. ESTAS MUJERES, EJEMPLO DE SORORIDAD Y DETERMINACIÓN, ESTÁN TRANSFORMANDO SUS VIDAS, LAS DE SUS FAMILIAS Y SU COMUNIDAD, LABRÁNDOSE POSIBILIDADES PARA UN FUTURO MEJOR.

por **María Cristina Pallares**
fotos **Luis Davilla**

Partimos hacia el bosque nublado desde la Plaza de San Francisco, en el centro histórico de Quito. Es temprano y los adoquines pulidos por siglos de historia reflejan la luz fría de los Andes. Mientras, grupos de niños camino al colegio se arremolinan alrededor de los vendedores de algodón de azúcar y de manzanas acarameladas. La fachada blanca del convento de San Francisco, joya de la arquitectura colonial, flanqueada por altas palmeras, se recorta bajo un cielo de azul intenso, salpicado de nubes caprichosas.

DEL ASFALTO AL BOSQUE NUBLADO

Dejamos atrás el centro de Quito, sus 60 conventos coloniales y los 17 volcanes que lo rodean, y nos adentramos por una carretera que serpentea por la cordillera occidental de los Andes. Descendemos rápidamente desde los 2800 metros de altitud de la capital ecuatoriana y, casi sin darnos cuenta, el aire seco y frío de la sierra se transforma en la humedad tibia del bosque nublado. El cambio de clima y de paisaje es sorprendente; en apenas dos horas de trayecto, los páramos y pajonales se convierten en laderas cubiertas de helechos, bromelias y orquídeas diminutas. Aparece la niebla enredada entre los árboles anunciando la entrada al Chocó Andino. Un ecosistema de biodiversidad excepcional y alto valor ecológico.

Nuestro destino, Guayabillas, tiene calles de tierra, casas de madera con techos de zinc, un centro comunitario, una pequeña escuela y dos iglesias, una católica y otra evangélica. Es un pequeño pueblo, como tantos, solo que este está enclavado en un fascinante bosque tropical. Pero la historia de sus mujeres no es una postal idílica. Es la crónica de cómo, en medio de la pandemia y el abandono institucional, la adversidad se convirtió en motor de cambio. En 2020, durante la crisis del covid las mujeres de Guayabillas se organizaron ante la urgencia de proteger a sus familias y su entorno. Lo que comenzó como una red de apoyo para confeccionar mascarillas y repartir alimentos pronto se transformó en un proyecto de autonomía y sostenibilidad.

UNA RED CONTRA LA SOLEDAD Y LA POBREZA

Como en tantas comunidades rurales de América del Sur, la violencia intrafamiliar y la dependencia económica forman parte de la realidad cotidiana de Guayabillas. Sin embargo, en este caso, la sororidad y la determinación de las mujeres han marcado una



diferencia. Con el apoyo de la Fundación Futuro fundada por Roque Sevilla, referente en conservación y desarrollo sostenible en Ecuador, recibieron capacitación, acompañamiento y recursos específicos para organizarse y fortalecer sus capacidades. Así nació la Asociación de Mujeres Emprendedoras de Guayabillas (ASOMEG), dedicada a impulsar iniciativas sostenibles. Este grupo, integrado por diez mujeres, apostó por aprovechar el potencial de frutas poco comunes en el mercado local, como el borjón, el arazá, el salak y el chicle, para realizar productos de valor agregado, como mermeladas, que hoy representan una fuente de ingresos y autonomía para la comunidad.

El saber tradicional de Mercedes Delgado, la más veterana del grupo, fue el punto de partida para el emprendimiento de la Asociación de Mujeres de Guayabillas. Mercedes, de 61 años, a quien cariño-

Elvira Choca, de la asociación de mujeres de Guayabillas con la fruta tropical del borjón, que destaca por sus propiedades beneficiosas para la salud. De hecho, está considerado como un alimento muy nutritivo y casi medicinal.



Mercedes Delgado, doña Mimi, es una de las mujeres más veteranas de la asociación. En la foto nos muestra el fruto del cacao. La pulpa, que rodea las semillas es comestible y se puede usar para hacer licor, bebidas, helados y mermeladas.

samente llaman doña Mimi, es tímida y poco parlanchina; su mirada bondadosa está enmarcada en un rostro surcado por los años y el trabajo duro. Fue ella quien compartió con el grupo de mujeres, antiguas recetas de mermeladas artesanales que aprendió de sus abuelas, y ese saber se convirtió en la base del proyecto colectivo. Tras la muerte prematura de su marido y con sus hijos ya mayores y lejos de casa, la soledad se instaló en su vida; la sororidad, sin embargo, le devolvió el sentido de pertenencia, así lo

expresa: "Me sentí muy feliz porque estábamos todas juntas haciendo las cosas y apoyándonos. Antes, la soledad era mi rutina; ahora, disfruto de compartir lo que sé y aprender de las más jóvenes". Para Mercedes, limpiar los montes y sembrar ya no solo es un trabajo rudo, es parte de un proyecto, un sueño colectivo para salir adelante, agrega con la serenidad que aportan los años y la experiencia.

MERMELADAS CON SABOR A LIBERTAD Y FUTURO

El trabajo en el taller de Guayabillas es colectivo y metódico. Las frutas se cultivan sin químicos, siguiendo los ritmos del bosque. Las jornadas comienzan temprano, con la recolección en huertos y en el bosque. El procesamiento —pelar, cortar, cocinar, envasar— se realiza en turnos rotativos, garantizando la participación de todas y distribuyendo las tareas. En este espacio, elaboran mermeladas artesanales que comercializan bajo la marca "La Guapa". El ambiente es alegre, de complicidad, respeto y colaboración. Todas las decisiones se discuten y los logros se celebran juntas. El impacto del emprendimiento va más allá de lo económico: muchas de estas mujeres, antes atrapadas en relaciones abusivas y sin ingresos propios, han encontrado en la asociación una vía para su independencia. Las ganancias de las mermeladas ayudan a financiar la educación de sus hijos, mejoras en las viviendas y proyectos comunitarios, pero el mayor logro es el empoderamiento que surge de sentirse acompañadas, útiles y capaces de soñar y proyectarse hacia un futuro propio.

Mientras avanzamos por un terreno escarpado, rodeadas de vegetación densa y árboles cargados de frutos, muchos de ellos desconocidos para mí, Elvira Choca me cuenta su historia con una sonrisa pícaro y la mirada seria. Tiene 43 años, manos fuertes de dedos largos y ágiles, y una expresión que revela tanto tristeza como determinación. Desde niña ha trabajado la tierra; sus padres y abuelos eran agricultores en las faldas del volcán Chimborazo. Hoy, en Guayabillas, es ella quien asegura la supervivencia de su familia: "En mi casa yo soy la que siembro. Mi esposo solo sabía del mar y de los pescados, yo le enseñé a cultivar esta tierra y ahora él me ayuda. Aquí todo crece, menos la papa", dice con entusiasmo y pragmatismo. Elvira trabaja "de prestado" en fincas ajenas y conoce bien el terreno, aportando al grupo sus conocimientos de agricultura. Además, hoy transmite a sus hijas sus ganas de emprender y el empoderamiento que ha encontrado en este colectivo. Como

ESTAS MUJERES HAN TEJIDO
UNA **RED DE RESISTENCIA**
Y AUTONOMÍA



muchas de estas mujeres, ha enfrentado la violencia doméstica y la precariedad, pero ahora ve las cosas con claridad: "Antes, la vida era aguantar. Ahora, con este grupo, tengo un sueño: quiero mi casa propia, que mis hijos tengan un futuro. Este proyecto me ha dado confianza y fuerza para cambiar mi vida y la de mis hijas. Ya no estamos solas".

Con su enorme sonrisa, ojos brillantes y un entusiasmo que contagia al grupo de energía positiva, Irma Napa encarna el impacto que tiene esta asociación de mujeres en Guayabillas. Tiene 39 años y cuatro hijos; fue madre por primera vez a los 16. Nació en Manabí, en la costa ecuatoriana, y llegó a Guayabillas cuando a su marido lo contrataron para la construcción de una hidroeléctrica de la zona. Generosa y siempre dispuesta a aprender, fue de las primeras en sumarse a los talleres de capacitación y rápidamente se convirtió en una de las líderes naturales del grupo. Al charlar conmigo, no suelta la mano de su hija Anya, una niña pizpireta con dos lazos rojos en el pelo y el mismo carácter alegre de su madre. Sin acritud, Irma recuerda: "Al principio, a nuestros esposos no les gustaba que participáramos en esto, pero nos mantuvimos firmes. Muchas, al tener un ingreso y un proyecto propio, dejamos a nuestros esposos y sus abusos. Otras lograron que ellos entendieran y ahora nos apoyan. Yo recibía palizas, pero

gracias al grupo tuve el coraje y los medios para dejar esa relación. Lo que más me gusta es compartir experiencias con mis compañeras. Entre mujeres nos apoyamos. Hoy, mis hijos me ven diferente, y yo también me veo diferente".

DE LA RESERVA AL MUNDO

La Fundación Futuro ha sido clave para que este proceso se mantenga autónomo y sostenible. El enfoque es participativo y adaptado a las realidades locales. Roque Sevilla, su fundador, lo explica así: "Tras entender el tesoro que había adquirido (la Reserva Mashpi) y descubrir que en esas 2800 hectáreas hay 411 especies de aves, conocí a la gente que vivía en esa región, que era gente muy pobre que había salido de las zonas urbanas. No se trataba solo de preservar el bosque, sino de hacerlo de la mano de las comunidades locales, brindándoles oportunidades y mejorando su calidad de vida". El hotel Mashpi Lodge, del que es propietario Roque Sevilla, se ubica dentro de la reserva privada Mashpi. Mucho más que un hotel de lujo, funciona como un centro de investigación y conservación, donde biólogos y científicos estudian especies únicas y desarrollan estrategias para proteger el entorno. Las alianzas con comunidades como Guayabillas son parte de una visión integral. Su chef ejecutivo, Luis Fernando Cár-

Masphi Lodge, enclavado en mitad de la Reserva del Mashpi, en el Bosque Nublado del Chocó Andino, es uno de los mejores alojamientos ecológicos del mundo y trabaja directamente a través de la Fundación Futuro con las mujeres de Guayabillas.



Izquierda, Matilde Flores con su hija en la entrada de su casa cabaña en Guayabillas. Bajo estas líneas, plato del chef Cárdenas con mermelada de las mujeres de Guayabillas.



denas, ha integrado las mermeladas de Guayabillas en sus platos. El trabajo de las mujeres de Guayabillas ha encontrado en este ecosistema una plataforma inesperada. Sus mermeladas, gracias a Mashpi Lodge y al chef Cárdenas, tienen una proyección internacional, y los productos "La Guapa" también se venden en mercados artesanales de la provincia. Al caer la tarde, el bosque nublado recupera su silencio. Las mujeres de Guayabillas regresan a sus casas, sabiendo que su trabajo ayuda a sostener a sus familias, aporta a la comunidad y contribuye a la preservación de uno de los ecosistemas más valiosos del planeta del que son parte. ■

Izquierda, niños de Guayabillas volviendo del colegio. Sobre estas líneas, Irma, en el proceso de elaboración de las mermeladas en la sede de ASOMEQ.

LIDERAZGO FEMENINO

En un sector tradicionalmente dominado por hombres, **Mónica Muñoz Blanco** se ha posicionado como una figura imprescindible en el ámbito del vino español.

por **Macarena Orte**



Explorar el mundo del vino de la mano de Mónica Muñoz Blanco es como dejarse guiar por una sumiller que, más allá del sabor, te revela la historia, la cultura y la economía que se esconden tras cada copa.

Socia fundadora de About Wine, consultora estratégica especializada en internacionalización, fusiones y adquisiciones, comercialización y formación enológica, Mónica Muñoz lleva más de dos décadas enamorada del universo vinícola, al que llegó tras una carrera previa en el sector del perfume y la moda. "El mundo del vino te atrapa en sus emociones para siempre", confiesa esta licenciada en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid (UCM), que además de su labor como consultora independiente, ha sido directora general de la prestigiosa Guía Peñín, el manual de vino español más completo del mundo.

ROMPIENDO BARRERAS

Cuando Mónica llegó al sector vinícola, las mujeres en puestos directivos eran prácticamente inexistentes. "Como socia y directora general de la Guía Peñín de vinos de España, era una *rara avis*", recuerda. Sobre las dificultades añadidas por ser mujer, Muñoz es tajante: "Si la vida es una carrera de obstáculos, para las mujeres de mi edad los obstáculos han sido más altos y más anchos". Sin embargo, su enfoque siempre fue profesional: "Nunca he escatimado esfuerzo, dedicación o empeño, y no he prestado atención a si alguien me veía como mujer o como profesional. Era su problema". Hoy observa con satisfacción cómo las nuevas generaciones de mujeres, mejor formadas, van ocupando puestos de mayor relevancia en el sector.

EL VINO ESPAÑOL FRENTE A LA INCERTIDUMBRE GLOBAL

El sector vinícola español vive tiempos de incertidumbre, con potenciales aranceles en Estados Unidos y cambios en los patrones de consumo. Ante este escenario, Mónica apuesta por la diversificación y por poner en valor la calidad como principal baza. "El vino español tiene mucho recorrido en EE. UU. y en muchos otros países del mundo. Si uno te lo pone difícil, vete a otro", recomienda. "Hay que fomentar su valor diferencial, su calidad, e invertir en notoriedad y prestigio. Lo demás vendrá por sí solo". Para Muñoz, la clave está en el posicionamiento: "Si compites en las gamas bajas de precio, cualquier fluctuación del mercado te tumba. Si lo haces en el segmento emocional, eres imbatible".

CONECTAR CON LAS NUEVAS GENERACIONES

Uno de los grandes desafíos del sector es atraer al público joven, que consume menos vino que generaciones anteriores. "Hay una enorme disminución del consumo per cápita en general. Antes, el consumo de las franjas de edad más altas era muy superior, a nadie le preocupaba ganar a las generaciones que venían detrás. Se perdió mucho tiempo por esa falta de visión", lamenta. Ahora, la estrategia debe cambiar: "Hay que poner la vista en esa parte de personas inquietas y curiosas, demostrarles que el vino con moderación es un placer que les hará disfrutar de momentos inolvidables. Investigar en formatos, productos derivados...". Sobre los gustos de los consumidores más jóvenes, Mónica explica: "Les gustan los vinos ligeros, frescos, más dulces, consumen más blanco. Les gusta sentirse 'ecorresponsables', por eso prefieren los vinos ecológicos". A punto de cumplir tres décadas dedicada al mundo del vino, Mónica Muñoz sigue aprendiendo y adaptándose a un sector en constante evolución. ■

«ME ENCANTA LA COMEDIA TONTA»

Charlamos con la actriz británica Elizabeth Dulau sobre su imparable carrera.

por **Alba Pastor**

Con formación clásica y una carrera que combina teatro, televisión y doblaje, Elizabeth Dulau (Londres, 1995) ha demostrado una versatilidad poco común. Tras su aclamado papel como Kleya Marki en *Andor* y su participación en la serie *Maternal*, la actriz británica nos abre las puertas de su proceso creativo, reflexiona sobre la importancia de la autenticidad en la interpretación y comparte su entusiasmo por los nuevos proyectos que vienen.

¿Cómo te ayudó tu formación a prepararte para tus papeles como actriz? Mi formación fue muy clásica: estudiamos a Shakespeare, Chéjov, el drama griego y mucho más. Pero el hilo conductor de todo era: ¿Estoy escuchando de verdad y respondiendo con autenticidad a mi compañero de escena y a las circunstancias imaginadas? En el fondo, eso es lo importante en una buena actuación. Este principio se convirtió en la base de todo mi trabajo desde que salí de la escuela de arte dramático. **¿Cómo desarrollaste el personaje de Kleya Marki?** Una de las primeras cosas que me gusta hacer cuando recibo un guion es apuntar todo lo que otros personajes dicen sobre el mío, incluidas las acotaciones. Luego vuelvo a leer el guion y anoto todo lo que mi personaje dice sobre sí mismo. Comparar ambas listas puede ser muy revelador. En el caso de Kleya, fue fascinante ver que, durante toda la primera temporada, solo se refiere a sí misma en singular una vez. Todas las demás veces usa "nosotros", siempre hablando en relación con Luthen. Ese detalle ya sugería que su sentido de identidad está casi completamente ligado a él y a su misión compartida. Rara vez se piensa como individuo. Y eso fue solo una de las muchas ideas interesantes que surgieron con ese ejercicio... El mayor desafío, como suele pasar en televisión, fue que los guiones estaban en constante evolución mientras rodábamos. Hay que ser muy flexible. **¿Cómo te preparaste para tu papel como la**

doctora Louise Pennycook en *Maternal*? *Maternal* visibilizó las enormes presiones de ser madre trabajadora en el NHS (Sistema Sanitario de Salud). Para prepararme, hablé con una amiga que trabaja allí. Mi personaje, Louise, era una médica residente envuelta en una relación con su consultor casado, completamente obsesionada con él. Me metí de lleno en esa emoción, incluso, llevé un diario para ayudarme a conectar con ella. **¿Cómo abordaste la actuación de voz en *Wicked* y en qué se diferencia de tus interpretaciones en pantalla?** El equipo de *Wicked* quería propuestas vocales atrevidas para los animales, así que me lancé a divertirme. En pantalla, tus elecciones suelen ser más sutiles y contenidas, pero aquí mi única herramienta era la voz, así que me solté y creé algo mucho más grande y llamativo. ¡Y me encantó! **¿Puedes hablarnos de proyectos futuros que te entusiasmen o géneros que te gustaría explorar?** Volveré a aparecer en *House of Guinness*, de Netflix, un proyecto en el que me encantó trabajar. Aún no puedo decir mucho, pero es fantástico y me lo pasé genial dándole vida. En el futuro, me encantaría hacer algo de Shakespeare o lanzarme a la comedia. Me encanta la comedia tonta y creo que sería muy gratificante aprovechar toda mi formación clásica en un registro completamente distinto. **¿Cuál ha sido el proyecto más gratificante hasta ahora y qué**



aprendiste de él? ¡Definitivamente, *Andor*! Fue mi primer trabajo, así que todo era nuevo. Fue uno de esos momentos de "hazlo aunque te dé miedo", y siempre he encontrado que esas experiencias son las más valiosas. Por suerte, el equipo fue increíble y me sentí muy apoyada. Y ni hablar de Stellan (Skarsgård), que me apadrinó desde el primer día, ¡una maravilla! **¿Qué consejo darías a quienes están formándose o entrando al mundo de la actuación?** Primero, trabaja cada día en desarrollar tu intuición. Puedes practicarla con decisiones cotidianas, como qué cenar o qué camino tomar al trabajo. Segundo, aspira siempre a la excelencia, pero también sé amable contigo mismo cuando no llegues. ■



¡YA EN TU QUIOSCO!
Por solo
10€

SABOREA EL VERANO



¡EL NUEVO LIBRO DE RECETAS DE ALMA VIDAL!

El verano es sabor, luz y tiempo compartido. Días que se alargan, mesas que se llenan de color, momentos que saben a mar, a montaña y a memoria.

En estas páginas, encontrarás recetas frescas, ligeras y deliciosas para cada instante: desde comidas improvisadas tras un baño hasta cenas especiales con amigos bajo las estrellas.

Ideas sencillas para disfrutar cocinando, conservar bien los alimentos, organizarte sin estrés y aprovechar lo mejor de la temporada.

Porque el verano no solo se vive, también se cocina y se saborea.

Alma Vidal



+ de
160
recetas



DORMIR BIEN

Según el último informe de la Sociedad Española de Neurología, doce millones de españoles no descansan de manera saludable.

La preocupación, la agitación, el estrés y la ansiedad son las causas más comunes relacionadas con los problemas de sueño.

44 AUTOCUIDADO NOCTURNO

Tu nueva rutina de bienestar.

46 MUJER, ESTRÉS Y ENERGÍA VITAL

Cómo la autoexigencia nos acaba agotando.



AUTOCUIDADO NOCTURNO

Tu nueva rutina de bienestar

COMPRENDER CÓMO CAMBIA EL SUEÑO A LO LARGO DE NUESTRA VIDA NOS AYUDA A CUIDARNOS. Y A DORMIR MEJOR.

por **Dolors Marco**

Con frecuencia hablamos del sueño como algo natural y sencillo. Pero, para muchas mujeres, dormir bien puede ser un verdadero desafío. La doctora Fernanda Troncoso, especialista en Neumología y responsable de la Unidad Multidisciplinar del Sueño de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid, nos acompaña en este aprendizaje sobre los secretos de un sueño reparador y

las herramientas para gestionarlo. Porque el sueño femenino tiene características propias y podemos aprender a cuidar de él.

En consulta, la especialista escucha a menudo las mismas quejas: mujeres que aseguran dormir sus horas pero que se despiertan cansadas, sin energía, incapaces de afrontar el día con vitalidad. "No siempre es cuestión de cuánto se duerme, sino de cómo se duerme", explica. Despertares nocturnos, sueño superficial o alteraciones del ritmo biológico pueden estar detrás de esa sensación de agotamiento. Y es que, las mujeres tenemos lo que la doctora llama "enemigos invisibles" del descanso: desde los

cambios hormonales a lo largo de la vida (menstruación, embarazo, menopausia), hasta el peso de la carga mental y emocional que nos acompaña.

UN SUEÑO PARTICULAR Y VULNERABLE

Como en el resto de procesos biológicos, igual que enfermamos de forma diferente, dormimos distinto. "El insomnio, la apnea obstructiva del sueño (AOS) y el síndrome de piernas inquietas tienen una prevalencia mucho mayor entre mujeres. Y, a menudo, sus síntomas son sutiles: mientras que un hombre con apnea suele roncar ruidosamente y muestra una somnolencia clara, nosotras podemos presentar fatiga, ansiedad, cambios de humor o insomnio. Esto retrasa nuestro diagnóstico".

La apnea del sueño a menudo pasa desapercibida en las mujeres porque el ronquido es más suave, pero tenemos que tener en cuenta los síntomas: cansancio, cefaleas o incluso depresión. Si nos sentimos así, hay que ir al médico.

El síndrome de piernas inquietas también puede impedir la conciliación del sueño. Consiste en "una necesidad urgente de mover las piernas, especialmente al caer la noche, que perturba el descanso", explica la doctora.

rantiza calidad. Para hablar de un sueño saludable necesitamos:

- Dormir sin dificultad y con pocos despertares.

- Respetar horarios regulares.

- Sentirnos renovadas al despertar.

- Alternar un día activo y una noche tranquila.

Sobre la siesta, nos recomienda que no llegue a 20 minutos. Pero, sobre todo, si sentimos la necesidad imperiosa de dormir de día, tenemos que plantearnos que hay un problema de base y hay que estudiarlo.

Y llegados a este punto ¿cómo nos preparamos para un sueño reparador?

"Una buena noche empieza con un buen día", afirma la experta. "Sol, actividad, relaciones sociales, ejercicio y comidas a horas razonables ayudan a programar nuestro reloj interno para un buen descanso. Por la noche, debemos bajar el ritmo: luz cálida, lectura tranquila, aromas relajantes y, sobre todo, alejarnos de las pantallas".

Crear una rutina de sueño debe convertirse en un ritual de autocuidado.

Si aun así, no podemos dormir "no es bueno quedarse en la cama luchando". Para la doctora, lo mejor es levantarse y realizar una actividad monótona

DORMIR NO ES UN LUJO, ES UNA **NECESIDAD BÁSICA** PARA NUESTRA SALUD FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL

"La relación entre el ciclo vital femenino y el sueño es tan intensa como la de una vieja amistad. Durante la adolescencia, los cambios hormonales retrasan nuestro reloj biológico, y lo que nos cuesta es madrugar. En el embarazo, el sueño se fragmenta y en la lactancia, sencillamente, se sacrifica. Con la menopausia, los sofocos, los cambios de ánimo y la disminución de estrógenos afectan profundamente la arquitectura del sueño", explica.

Si a esto le sumamos que somos las reinas de la multitarea: trabajo, hogar, familia... Vivimos tan aceleradas pero agotadas que, cuando llega la noche, nuestra mente sigue activa, mientras el cuerpo pide descanso. Científicamente, esto se traduce en un estado de hiperalerta que eleva el cortisol y bloquea la melatonina, la hormona del sueño. El resultado es un descanso interrumpido, ligero y poco reparador.

La cantidad ideal de sueño, según la doctora Roncoso, ronda las 7-9 horas diarias, pero esto no ga-

con luz tenue y volver a intentarlo cuando el sueño aparezca de nuevo. Otro sistema que plantea la especialista es vaciar la mente anotando en un cuaderno lo que nos preocupa. Si la imposibilidad de conciliar el sueño se convierte en algo continuo, la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I) es altamente eficaz y mucho más segura que automedicarse, porque la melatonina puede ayudar en situaciones puntuales, pero debe usarse bajo supervisión médica. "No es un somnífero, sino un regulador del ritmo biológico", nos advierte.

Ahora se acerca el verano y en esta época el calor excesivo puede hacer más difícil dormir y, ante esto, la experta recomienda mantener la habitación fresca, utilizar ropa de cama ligera, hidratarse bien y evitar cenas copiosas.

Dormir no es un lujo, ni una pérdida de tiempo. Es una necesidad básica para nuestra salud física, mental y emocional. Y aprender a cuidarnos sin culpa es el primer paso para lograrlo. ■



MUJER, **ESTRÉS** Y ENERGÍA VITAL

¿Un triángulo **autodestructivo?**

LA AUTOEXIGENCIA, LA SOBRECARGA OCULTA Y LA
FALTA DE PAUSAS SON NUESTROS PRINCIPALES ENEMIGOS.

por **Nieves Alcázar**

Quién no se ha sentido cansada al despertarse por la mañana? Esta situación que podemos vivir puntualmente, hay mujeres que la viven todos los días en un círculo vicioso en el que la autoexigencia las lleva al agotamiento mental y físico. "La hiperactividad del día a día conduce a agotar nuestras reservas de energía, cu-

yos principales síntomas son insomnio, tensión, irritabilidad, fatiga, falta de pasión y deseo, malestar general", explica Susana Cantón, psicóloga clínica y laboral, especializada en energía mental. Nos cuenta que la energía vital es lo que te permite sentirte bien contigo, enfocada y con capacidad de disfrutar de lo que haces y de lo que vives. "No es

algo solo físico. Incluye la mente, el plano emocional y tu sentido de dirección". Desde la psicología clínica, la energía vital es un constructo multidimensional: involucra estado neurológico, carga mental, sentido de agencia y regulación emocional. El sentido de agencia se refiere a la sensación interna de que tú eres quien inicia, controla y ejecuta tus propias acciones. "Es la percepción de que yo elijo, yo actúo, yo decido, en lugar de sentir que las cosas simplemente te pasan o te arrastran".

Recuperar energía vital implica recuperar también tu sentido de agencia. No es solo descansar o desconectar, sino volver a sentir que tienes poder de decisión real sobre cómo usas tu energía, tu tiempo y tu atención.

Cuando la energía vital no se gestiona adecuadamente, puede llegar a generar un círculo vicioso perjudicial. Puede llegar a ser autodestructivo, si no se interviene. Pero el problema surge cuando no somos conscientes de esta situación. Hay mujeres que sostienen demasiado, durante demasiado tiempo: familia, trabajo, exigencias internas, los vínculos... "Cargar con esto día tras día requiere una dosis extra de energía y, para compensarlo, la mente ordena al cuerpo generar más energía. Una energía extra proporcionada por las hormonas que genera el estrés", explica la especialista.

LA AMENAZA INVISIBLE

Y, contrariamente a lo que podamos pensar, el estrés no es malo en sí mismo. Es un mecanismo ancestral de supervivencia, que hoy funciona igual que hace siglos. Cuando el cerebro percibe una amenaza, ordena activar la respuesta de estrés para combatir al enemigo o huir con destreza. "Hoy la amenaza no es física. Es mental, invisible. Y lo peor es que nos la autoimponemos", apunta la experta.

Para la psicóloga, "la mujer de hoy tiene exigencias múltiples que intenta resolver y, además, tiene que hacerlo de forma impecable. Cuando no hay suficiente energía mental o física para abordarlas, aparece la propia respuesta de estrés para responder a todo como tu mente dicta".

Puntualmente, un poco de estrés es bueno porque estimula la actividad mental y física. El desajuste surge cuando se mantiene, se cronifica y, paradójicamente, agota la energía vital y debilita el cuerpo y la mente. Aquí, el problema no es el estrés. El problema es no conocerlo bien y no saber desactivarlo. El problema de la mujer de hoy es que no hace una pausa y no cuenta con espacios propios, espacios para ella, espacios de recarga.

Esta realidad responde a creencias que nos autoimponemos, por la educación que hemos recibido y porque el entorno, muchas veces, no es muy favora-

«CREEMOS QUE RECONOCER EL CANSANCIO ES SIGNO DE DEBILIDAD»

ble. La psicóloga enumera tres autoimposiciones que consumen nuestra energía vital:

1. Ser productiva es más importante que estar bien.
2. Estar siempre disponible emocionalmente es un deber.
3. Si te cuidas demasiado, eres egoísta.

"Estos mitos son internalizados de forma no consciente y muchas veces generan culpa anticipada cuando la mujer desea o necesita priorizarse", afirma. La mujer actual tiene un día a día muy resolutivo: por fuera, mentalmente exigente, hiperactivo; y por dentro, agotador. Presentamos lo que se llama la sobrecarga oculta. "No es solo lo que hacemos, sino lo que pensamos, planificamos, anticipamos y sostenemos mentalmente", añade Susana Cantón. "Van cumpliendo, resolviendo y sosteniendo sin escucharse. La mayoría vive en modo automático, sin espacio para parar a preguntarse ¿cómo estoy?". Y cuando no se frena a tiempo, empieza a afectar al ánimo, al cuerpo y a la claridad mental.

"Existe un cierto reparo a reconocer que no somos infinitas. Nos cuesta no abarcarlo todo porque hay una creencia instalada de que lo esperable es poder con todo y que reconocer cansancio es un signo de debilidad. Y la realidad es que aceptar que algo pesa no te hace menos capaz. Te hace más consciente", sentencia.

Además, añade, "cuando no controlamos la energía vital, la mente pierde foco, el cuerpo entra en hiperactivación simpática —la parte del sistema nervioso que alerta— y el eje del bienestar se fragmenta. Y lo grave es que esto no solo reduce el rendimiento sino el disfrute de la vida al completo".

TOMAR LAS RIENDAS

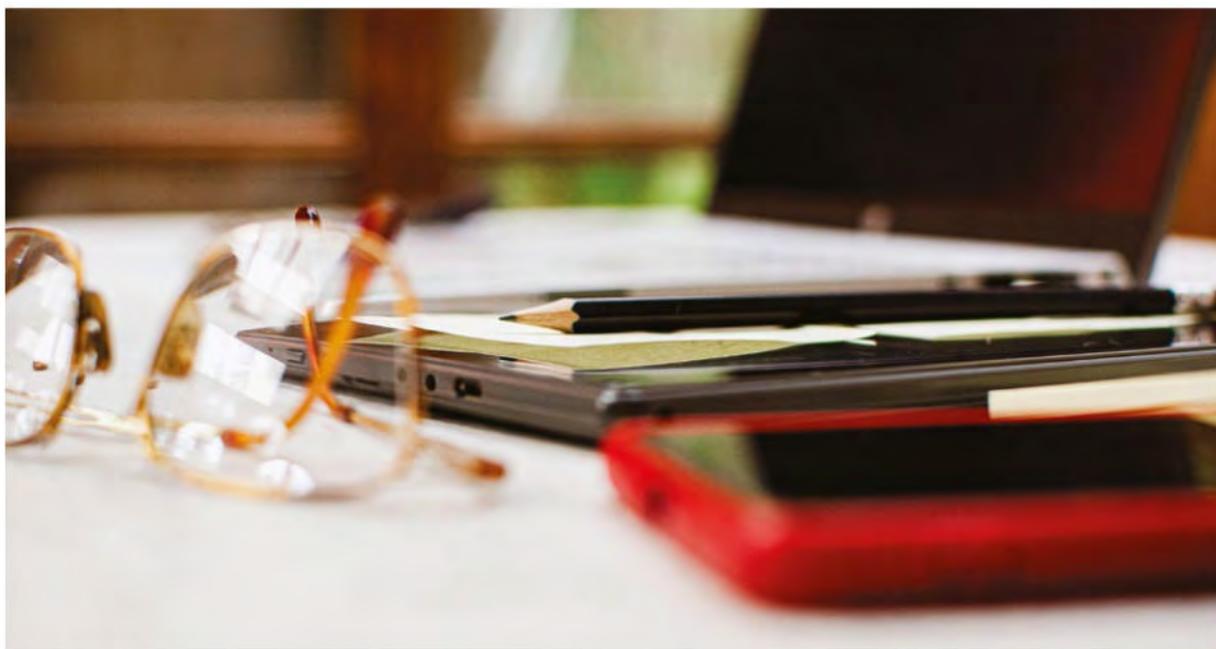
Susana Cantón es clara: "Para tomar las riendas de nuestra energía vital no se trata de hacer más, sino de elegir mejor, identificar qué te desgasta".

- Presta atención a las señales tempranas de saturación.
- Revisa creencias sobre exigencia, descanso y cuidado propio.
- Activa rutinas que sean sostenibles: nueva mentalidad para alejar el desgaste, sueño, alimentación, pausas, movimiento.

"No es una cuestión de fuerza de voluntad", insiste. "Es conciencia, estrategia y acción". ■



SUSANA CANTÓN
Psicóloga clínica y laboral especializada en energía mental, bienestar estratégico y longevidad activa. Trabaja con profesionales y equipos que buscan sostener su rendimiento sin caer en el desgaste.



FATIGA VISUAL

IRRITACIÓN, VISIÓN BORROSA Y DIFICULTAD PARA LEER SON ALGUNOS DE SUS SÍNTOMAS.

por **Sonia Fernández**

Vivimos expuestos a las pantallas día y noche, en nuestro tiempo de ocio y en la vida laboral, hombres y mujeres por igual. La fatiga se llama fatiga visual y no es otra cosa que "un conjunto de síntomas que surgen cuando tenemos la vista enfocada en las pantallas un tiempo considerable", explica el doctor Carlos Lisa, oftalmólogo en el Instituto Oftalmológico Fernández-Vega. Al forzar este enfoque durante mucho tiempo, tendemos a parpadear menos y, como consecuencia, la lubricación del ojo es menor. ¿Sus síntomas?: irritación, visión borrosa, sensación de arenilla en el ojo, dolores de cabeza o dificultad para leer. No es un problema grave de salud, pero es necesario descansar la vista para que desaparezcan los síntomas. "Además, debemos tener en cuenta que el esfuerzo que realizan nuestros ojos al pasar largas horas frente a una pantalla está relacionado con el aumento de la miopía", recuerda el experto. A parte de intentar controlar el tiempo que pasamos ante las pantallas, es esencial seguir una serie de recomendaciones, como seguir la regla 20-20-20, que consiste en que, cada 20 minutos, tomemos un descanso de 20 segundos fijando la vista en algo situa-

do a 6 metros de distancia (20 pies), tener una iluminación adecuada, parpadear frecuentemente para mantener los ojos lubricados y guardar una distancia y posición correcta con respecto a la pantalla. En todo esto, recuerda que la iluminación juega un papel muy importante. "No es recomendable leer o jugar con algún dispositivo en completa oscuridad. La iluminación del espacio en el que estemos es fundamental y también lo es la intensidad lumínica del dispositivo que usemos".

CONSEJOS PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL

- Parpadear con frecuencia para mantener los ojos hidratados.
- Utilizar lágrima artificial.
- Situar la pantalla a una distancia de entre 50 y 60 cm.
- Mantener una postura erguida y una inclinación de lectura de 20 grados. De esta forma, el párpado superior cubre una mayor parte del globo ocular. La alimentación también juega un papel importante. Consume vitaminas C y E (naranjas o avellanas), antioxidantes y minerales como el zinc, vitamina D (salmón) y vitamina A (verduras, hígado, huevos y leche). ■

cultura

LA LIGEREZA DEL VIENTO

Nacida en 1989 y afincada en París, para Caroline Corbasson, la naturaleza siempre ha sido su principal fuente de inspiración.

Entrevistamos a la ganadora del Premio Arte y Medio Ambiente 2025 concedido por Guerlain y Lee Ufan Arles.



FOTO: VICENT FERRANÉ.

50 EN LO PROFUNDO, HACIA LO ALTO

Hablamos con la artista Caroline Corbasson.

56 VIBRAR CON EL TIEMPO

El escultor Jaume Plensa recupera su obra *A lo largo del día*.

58 BENDITA PACIENCIA

¿Acaso tenemos otra opción para comportarnos?

EN LO PROFUNDO, HACIA LO ALTO



VISITAMOS EL TALLER DE LA GANADORA DEL PREMIO ARTE & MEDIOAMBIENTE CREADO POR GUERLAIN Y LEE UFAN ARLES. CONOCER A CAROLINE CORBASSON NOS LLEVA EN UN VIAJE ARTÍSTICO Y MEDITATIVO HACIA EL ESPACIO PROFUNDO CON LA LIGEREZA E INTENSIDAD DEL VIENTO.

por **Galia Loupan**
fotos **Vincent Ferrané**

Entrar en el Atelier MA de la Fundación Lee Ufan es una experiencia íntima: la sala abovedada de época medieval parece una cueva, aunque sorprendentemente luminosa. Suenan los acordes suaves de Elliott Smith mientras Caroline Corbasson nos recibe. Lleva una camiseta blanca sencilla, vaqueros azules y un delantal tan cubierto de pintura que parece una pieza de arte abstracto. Su cabello está recogido en una coleta simple, su sonrisa es tranquila, abierta pero contenida, y su voz suave y profunda resuena con los cuadros azul oscuro que nos rodean.

"Es la primera vez que trabajo sobre lienzo. Eso era lo que quería explorar en esta residencia. Quería

salir de mi zona de confort, alejarme de los dibujos a carboncillo que había estado haciendo durante la última década". Llegó a Arlés en busca de algo, y siente que quizá lo ha encontrado. "Vine con acrílico, óleo, tinta, pintura vinílica, pasteles... y comencé a buscar. Algunas de estas pinturas han tenido muchas vidas. Las he raspado, reparado, pintado por encima... Busco esa tensión entre lo abstracto y lo figurativo. Parece abstracto, y de pronto empiezas a ver esas imágenes universales, impresiones de la naturaleza, como la luz reflejada en el agua". La naturaleza ha estado siempre en el centro de su inspiración. Hija de padres franceses, creció en Canadá y en Estados Unidos, mudándose con fre-

Caroline
Corbasson.
Ganadora del
Premio Arte y
Medioambiente
creado por
Guerlain y Lee
Ufan Arles.





"Quería hacer algo relacionado con la sensación física de estar en este lugar, no algo que podría haber hecho en cualquier parte", explica la artista.

«BUSCO ESA TENSION ENTRE LO ABSTRACTO Y LO FIGURATIVO»

cuencia. Su infancia estuvo marcada por el amor al aire libre y a la inmensidad del cielo norteamericano. "Me sentía muy conectada con la naturaleza, con su estética, con los fenómenos observables". El trasfondo científico de su familia le inculcó la pasión por entender el mundo natural, aunque tal vez de una manera más sensible, estética o incluso mística. "Solía dibujar el cielo que no es visible a simple vista, el espacio profundo... Pero ahora me siento más enraizada, más cerca de la tierra".

El cineasta legendario y presidente del jurado Wim Wenders dijo en la ceremonia del premio: "Caroline y yo compartimos un elemento que es precioso para nosotros: el viento. Para Caroline, es símbolo de vida y destrucción". Ann-Caroline Prazan, directora artística internacional de Guerlain y fundadora del premio, coincide: "Para mí es importante que este premio trate sobre arte y medioambiente. Lo que me hizo elegir a Caroline fue cuando habló del viento como el mayor polinizador. Nunca lo había pensado así. Cuando piensas en polinizadores, piensas en seres vivos, como las abejas, que son muy queridas para Guerlain. Me encanta cuando alguien te dice algo que te cambia para

siempre. Ahora siempre verás el viento como un polinizador". Y sin embargo, en la Provenza se le ve más a menudo como un gran destructor.

Para experimentar su esencia vital, Caroline y Ann-Caroline fueron a las playas de la Camarga. Corbasson lo describe con entusiasmo: "Realmente sientes que estás en el fin del mundo, en un espacio liminal. Muy salvaje y puro. Lleno de aves. Un desierto, pero vivo. Increíblemente bello". Caminando por las dunas, se topó con un círculo perfecto trazado en la arena. Curiosa por saber cómo había aparecido esa forma geométrica tan lejos de la civilización, se acercó a observar. "Estas ramitas bailaban con el viento, trazando esos círculos, a veces completos, a veces no. Era hermoso porque era casi nada, y sin embargo te hacía sentir que las ramitas tenían alma". Las filmó y las convirtió en una instalación de vídeo para la exposición. Como le gusta decir a Lee Ufan: "Es inevitable reflexionar sobre la naturaleza y nuestra convivencia con ella". Trabajar bajo el patrocinio de un artista tan emblemático fue, por supuesto, un privilegio, pero también una fuente de ansiedad. "Tenía miedo de mostrarle mi trabajo, miedo de que no le gustara". A

pesar de que una de sus obras ya había coincidido en una exposición con una suya: "Estaba muy orgullosa porque en el catálogo nuestras piezas aparecieron juntas. Siempre he admirado su obra, pero aquí en Arlés descubrí cosas que nunca había visto antes, como su serie *From Wind*. Su obra me habla. Hay tantos aspectos que desconocía y con los que siento una conexión profunda. Nunca supe que escribía poemas".

Caroline Corbasson también es escritora, y un libro con sus textos será publicado como pieza complementaria a la exposición en el Atelier MA este verano. "Escribo en secreto desde que era adolescente. Esta residencia realmente ha cambiado muchas cosas para mí. Siempre escribí pequeñas notas en el móvil o en una libreta. Y ahora van a publicarse... Estoy deseando verlo publicado, pero también me da miedo mostrar lo que he escrito. Mi escritura es mucho más íntima que mi pintura. Escribí algunos poemas para mi hija de cuatro años. Un amor tan grande te da vértigo. Asusta porque esa persona se convierte en tu todo, así que escribí un poema titulado *Madre artista*, donde le digo que nací artista pero me convertí en madre". Se nota que ama a su hija por encima de todo, y sin embargo la maternidad "me robó algo. Es un texto duro, no es tierno".

Por eso esta residencia fue tan importante. El ganador del año pasado y miembro del jurado de este año, Djabil Boukhenaïssi, tomó café con ella antes de que partiera y le dijo: "Creo que deberías aprovechar este tiempo para liberarte de tus formas, para ir más allá, para explorar. Caroline, esta es tu oportunidad. Te abrirá puertas". Y las abrió, en más de un sentido. Corbasson amplía: "Antes de venir aquí, hacía dibujos muy controlados y detallados en blanco y negro. En los últimos años, al seguir trabajando mientras cuidaba a una bebé, sentía que me quedaba en la superficie, que no podía llegar al fondo de las cosas. No creo haber llegado aún al fondo, pero sí he roto la superficie. He empezado a bucear. Algo se liberó aquí, algo salió. Sentí una necesidad de verticalidad, de profundidad. Más adelante podré expandirme. Creo que podré vivir y explorar lo que he abierto aquí durante bastante tiempo".

Lee Ufan dijo una vez: "En mi arte, el diálogo entre el exterior y el interior es lo que da lugar a una obra. Las ideas y las acciones del artista interactúan con las condiciones que lo rodean, la atmósfera, el lienzo o los colores utilizados". Así es exactamente como Caroline Corbasson describe el impacto de los dos meses pasados en Arlés, buscando, trabajando, meditando. "Siento que he abierto una nue-

va puerta en mi práctica, y eso ya es enorme, porque hay todo un mundo para explorar detrás de esa puerta. Esta residencia me dio aire. Mi práctica también cambió: el uso del medio, los colores, la escala. Creo que esto me sostendrá mucho tiempo. No sé lo que me espera aún, pero siento que será positivo. El título de la exposición es *Something Moves*. Es un nombre que llevaba dentro desde siempre, pero aquí cobró pleno sentido. Sentí físicamente que ese movimiento ocurría".

Este verano, las pinturas azul profundo de Caroline Corbasson dejarán que el viento sople por el Atelier MA y nos permitirán asomarnos a esas nuevas puertas que ha abierto, si sabemos mirar. ■

'Something Moves'
Del 7 de julio al 5 de octubre de 2025
Atelier MA – Lee Ufan Arles
5 Rue de Vernon, 13200 Arlés, Francia



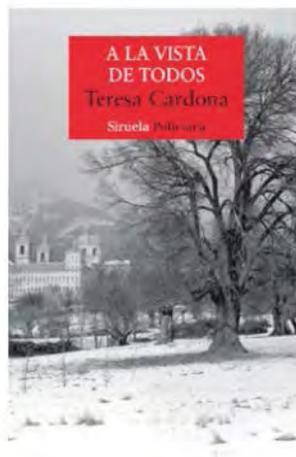
ENTRE EL RECUERDO Y EL RELATO

Desde el corazón del Himalaya hasta un laboratorio de perfumes que atrapan memorias, estas seis historias invitan a recorrer la fragilidad humana, el poder del pasado y la magia de lo contado. Novela negra, ficción histórica, testimonios reales y sagas familiares.

por **Macarena Orte**

LA MEDIDA DE NUESTROS DÍAS

Un testimonio estremecedor y literario sobre la vida tras Auschwitz. Delbo, superviviente del campo, entrevista veinte años después a quienes compartieron aquel horror. El resultado es una polifonía de voces que buscan sentido al retorno y a la memoria.



A LA VISTA DE TODOS

Nueva entrega del tándem Blecker y Cano que va más allá del crimen y la investigación. En esta novela negra con alma introspectiva, Teresa Cardona vuelve a jugar con la ambigüedad moral y los espejos deformantes de lo cotidiano. Un *thriller* sobrio, reflexivo y elegante sobre el asesinato de una mujer en un pueblo.

FRAGRANCIA

Un *thriller* futurista que se huele. Con reminiscencias de *El perfume*, esta historia adictiva y sensorial explora un mundo donde los recuerdos se sintetizan como fragancias. El joven Hélias se adentra en una empresa con secretos turbios y descubre que incluso el crimen tiene aroma.



NUNCA FUIMOS TAN FELICES

Una saga familiar vibrante, contemporánea y profundamente humana. Cuatro hermanas, una madre fuerte y un padre amoroso enfrentan crisis vitales, secretos enterrados y viejas heridas. Con una escritura ágil y emocional, Lombardo disecciona las complejidades del amor familiar sin idealismos.

MIENTRAS LAS PRINCESAS DUERMEN

Una revisión adulta, oscura y feminista de *La Bella Durmiente*. Contada por la anciana Elise, dama de compañía en su juventud, esta historia revela las intrigas, traiciones y heridas que se esconden tras la leyenda. Una novela de ficción histórica que da voz a las mujeres silenciadas.



SIETE AÑOS EN EL TÍBET

Un clásico imperecedero de la literatura de viajes, tan espiritual como épico. El alpinista Heinrich Harrer narra su fuga a través del Himalaya, su llegada al Tíbet prohibido y su amistad con el joven Dalái Lama. Aventura real, relato histórico y testimonio cultural de una época desaparecida. Una crónica de una vida al límite.

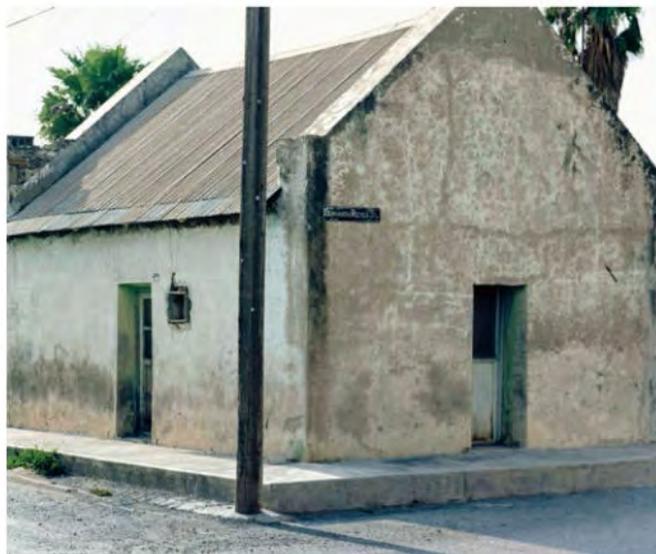
HISTORIA, ESTÉTICA Y EMOCIÓN

Desde el rugido de un Ferrari hasta la delicadeza de un espolín valenciano, estas muestras ofrecen un viaje por el arte, la memoria y el patrimonio desde perspectivas tan visuales como emocionales. La cultura se presenta este verano en cinco formatos imprescindibles.

por **Clara Narváz**

ENTRE LA MEMORIA Y LA FRONTERA

La Sala Recoletos de la Fundación MAPFRE acoge las fotografías de Felipe Romero y José Guerrero que invitan a reflexionar sobre el paisaje, el espacio y su carga simbólica. Hasta el 24 de agosto.



VELOCIDAD, LEYENDA Y DISEÑO

Pasión y leyenda es mucho más que una exposición de coches: es una experiencia sensorial dedicada a Ferrari. Desde los legendarios Big 5 hasta los V12 más cotizados, esta muestra reúne 14 modelos únicos en el icónico Puente Zaha Hadid (Mobility City, Zaragoza). Hasta el 31 de agosto.

SEDA

La Real Fábrica de Tapices acoge una muestra que ensalza la excelencia de la sedería valenciana, desde las técnicas artesanales como el espolín hasta los paisajes culturales de la Ruta de la Seda. Hasta el 20 de julio.



BLASCO IBÁÑEZ EN CLAVE GRÁFICA

El Museo Nacional de Cerámica de Valencia rinde homenaje a Vicente Blasco Ibáñez con una mirada poco habitual: la del arte gráfico. La exposición revela la conexión del escritor con Manuel González Martí, fundador del museo. Hasta el 31 de agosto.



Jaume Plensa durante la inauguración de la exposición.

VIBRAR CON EL TIEMPO

EL ESCULTOR **JAUME PLENSA** EXPONE POR PRIMERA VEZ SU OBRA SONORA 'A LO LARGO DEL DÍA' EN UNA BODEGA RIOJANA.

por **Macarena Orte**

Jaume Plensa (Barcelona, 1955) es uno de los escultores más relevantes de la actualidad. Ha recibido numerosos galardones entre los que se cuentan el Premio Nacional de Bellas Artes, el Premio Velázquez de las Artes o la Medalla de Caballero de las Artes y las Letras, otorgada por el Ministerio de Cultura francés. Entre sus obras destacan la gran cabeza de acero inoxidable ubicada frente al mayor rascacielos de Calgary (Canadá), que lleva como título *Wonderland*, o la esculpida en resina de poliéster y polvo de mármol blanco situada en la plaza de Colón de Madrid, bajo el nombre de *Julia*. Ahora, una de sus obras más emblemáticas, *A lo largo del día*, que el artista catalán realizó

hace 20 años, podrá admirarse hasta el 11 de enero de 2026 en las bodegas Cvne de Haro (La Rioja). La instalación, compuesta por 24 gongs suspendidos, dialoga con el vino, el espacio y el tiempo en una experiencia sensorial y participativa única. Hablamos con el consagrado artista cuando acaba de ingresar en la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando.

¿Qué significa para ti formar parte de una institución con tanta historia en el arte español? Es una nueva aventura. Me ha hecho mucha ilusión compartir esta experiencia con compañeros de profesión en una institución que empezó con Goya. Es todo un

El artista transforma en *A lo largo del día* un tiempo lineal en un tiempo emocional, disponiendo los gongs de forma que se perciban como pares de palabras e inviten a quien la recorre a involucrarse con la obra.

espacio histórico, maravilloso. Además, tienen un museo extraordinario, es un placer estar allí. **¿Qué esperas aportar a la Real Academia?** Es muy difícil de decir. En mi discurso durante la toma de posesión hablé de mi trayectoria y de la voluntad de seguir desarrollando el arte en el espacio público. **Las bodegas Cvne acogen ahora tu obra de hace 20 años *A lo largo del día*. ¿Qué te motivó a trabajar con gongs y palabras como materia artística?** La creé en una época en la que trabajé mucho la vibración de la materia. Iba desarrollando esta idea en diferentes lugares del mundo. La instalación en La Rioja es la más grande que he hecho: 24 gongs, uno por cada hora del día. Se concibió original-

mente para un lugar en Chicago que ya no existe. Es la primera vez que la vuelvo a montar desde entonces. Ha sido muy emocionante. **La instalación invita al visitante a hacer sonar las piezas. ¿Qué papel juega el público en la culminación de tu obra?** Un papel importantísimo. El espectador golpea el gong suavemente y esa vibración pasa a su cuerpo. Vibra con la obra, como si el universo y él lo hicieran al mismo tiempo. El público forma parte de la obra y del lugar. La fusión con la nave de Cvne ha sido maravillosa, parece que la obra fue hecha para ese espacio. **Ya habías ubicado gongs en espacios relacionados con el agua o los fluidos. ¿Qué te inspiró del entorno de una bodega?** El vino, como el

arte, nace con la humanidad. Ambos conservan una memoria para el futuro. Una botella guarda una sorpresa que se revelará con el tiempo. El arte también guarda mensajes en botellas que viajan por el mundo. La visita a la bodega me reveló muchas conexiones con la creación artística. **Tras tres décadas de carrera internacional, ¿qué supone exponer en una bodega?** Es una experiencia nueva. Pero esta obra, que tiene 20 años, es muy significativa. Representa estados de ánimo a lo largo del día, y con el tiempo

veo que fue una pieza central de una etapa de exploración sobre la vibración y la materia. **En un mundo tan saturado de imágenes y palabras, ¿cómo el arte puede seguir interpelando al ser humano?** Ese es uno de los grandes misterios del arte. Parece que todo está dicho, pero de pronto nace una obra, una mirada nueva. Es como si fuera la primera vez que se hace una escultura o una pintura. Esa capacidad de volver a empezar es lo maravilloso. **¿Has tenido la oportunidad de maridar tu obra con algún vino durante la inauguración?** Sí, y fue un placer. Nunca lo había hecho en un lugar tan emblemático. Fue como formar parte de ese mundo extraordinario del vino. El paisaje de La Rioja es bellísimo, un pequeño paraíso en la tierra. ■



«PARECE QUE TODO ESTÁ DICHO
PERO DE PRONTO NACE UNA OBRA»

BENDITA PACIENCIA

Tonto el último. ¿Y acaso tenemos otra opción? Vivimos inmersos en el culto moderno a la impulsividad.

por **Marco López**



Las lavanderas, de Edgar Degas, 1884-1886.

El lema de la marca de zapatillas deportivas más famosas del mundo condensa en tres palabras el ideal de nuestra época: *Just do it*. ¡Hazlo! ¿El qué? No importa, cualquier cosa, el tema es que te lances al ruedo. Que reacciones. Que espabiles. Ya sabes, no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy. Y no hoy, ahora. De la resignación a la templanza hay un paso. Y esta última no suele estar en el *top five* de las virtudes contemporáneas. Nuestras heroínas y héroes de las pantallas viven por y para la acción. Todo este desenfreno, como no podía ser de otra forma, genera toneladas de angustia y ansiedad. Porque tampoco es que sepamos muy bien lo que hay que hacer. Ahora saca tú tiempo para dedicarle diariamente veinte minutos a una meditación consciente. La filosofía estoica lleva ya un buen tiempo como *best-selling* de las secciones de autoayuda y desarrollo personal. Sin embargo, el estoicismo antiguo dista mucho de esta obsesión contemporánea por la premura. Los helenos nos invitan a la paciencia, pero no una paciencia que



YA VOLVERÁS *Time Is On My Side*, The Rolling Stones.

"El tiempo está de mi lado", canta con la seguridad del galán que sabe que no necesita correr. A un roquero como Jagger no nos queda otra que concedérselo.



AMOR MEDITERRÁNEO *El cartero y Pablo Neruda*, Michael Radford.

En 1952 el poeta chileno Pablo Neruda se instala en una apartada isla italiana. En ella entabla amistad con Mario Ruoppolo, el cartero del pueblo. Mario está enamorado de una mujer y Neruda le ayudará a conquistarla a través de la poesía.



UN PLATO FRÍO *El Conde de Montecristo*, Alexandre Dumas.

El joven marino Edmundo Dantés lo tenía todo. Por una traición, sin embargo, acabará injustamente encarcelado durante catorce años. Tiempo suficiente para cocinar pacientemente una venganza. Un clásico ineludible.

espera el buen momento para volver a actuar. Para los clásicos la paciencia no era cuestión de esperar, de proyectarse al futuro, sino de soportar, de mantenerse firme en el presente. Quédate ahí y apéchuga. La palabra latina *patientia* nos habla de un saber sufrir, de resistir sin dejarse arrastrar. Epiceto como *influencer* no se haría viral. Aun así, esta paciencia estoica tiene mucho de activa. Se trata de discernir entre lo que puedes controlar y lo que está fuera de tu control. El filósofo lituano Emmanuel Levinas nos propone una interpretación de la paciencia aún más desagradable para nuestros oídos modernos. Especialmente porque resalta el fondo pasivo que habita en todos nosotros. Para él, la paciencia no es un logro, ni un control. Al contrario: es lo que nos atraviesa cuando ya no tenemos dominio alguno. La sentimos en el insomnio, cuando el cuerpo no obedece y el alma se desarma. En el amor, cuando la presencia del otro nos desestabiliza. En el sufrimiento del prójimo, que no llegamos nunca a consolar del todo. La paciencia, nos dice Levinas, es la huella del otro en nosotros. Una herida. Una apertura al mundo. ■



Antonio López.
Madrid Sur,
1965-1985.

EL ARTE DEL SIGLO XX EN CIEN OBRAS

La Fundación María Cristina Masaveu Peterson reúne en una exposición las obras imprescindibles del arte español.

por **Macarena Orte**

Cien obras maestras para entender un siglo. Así podría resumirse la exposición *Colección Masaveu. Arte español del siglo XX. De Picasso a Barceló* que acoge la Fundación María Cristina Masaveu Peterson en su sede madrileña (calle Alcalá Galiano, 6), donde hasta el 25 de julio puede visitarse de forma gratuita una cuidada selección de piezas clave del arte español del siglo XX. Bajo la experta comisaria María Dolores Jiménez-Blanco, la muestra propone un maravilloso recorrido por la pintura y escultura del pasado siglo, con obras de Joaquín Sorolla, Pablo Picasso, Joan Miró, Juan Gris, Salvador Dalí, María Blanchard, Antoni Tàpies, Antonio López, Soledad Sevilla o Miquel Barceló. Cada sala es testimonio de los grandes movimientos, estilos y sensibilidades que marcaron una época. Más allá de la calidad y variedad de las obras, la exposición ofrece un valor añadido: nos acerca a la mirada particular de los Masaveu, una de las grandes sagas coleccionistas de nuestro país. La

familia Masaveu, originaria de Barcelona y asentada en Oviedo desde el siglo XIX, destacó por su labor empresarial y coleccionista. Iniciaron su vinculación con el arte con Elías Masaveu Rivell y consolidaron la Colección Masaveu con Pedro Masaveu Masaveu y su hijo Pedro Masaveu Peterson. Tras la muerte de este, su hermana María Cristina y su primo Elías continuaron la labor, donando parte del patrimonio al Principado de Asturias. Hoy, Fernando Masaveu mantiene viva la tradición a través de la Fundación María Cristina Masaveu Peterson. Pero el legado no se limita al arte: la familia también ha trasladado su exigencia estética y su espíritu emprendedor al mundo del vino. A través de Masaveu Bodegas, gestiona diversas fincas y viñedos en distintas denominaciones de origen españolas, combinando tradición, sostenibilidad y calidad en cada botella. Así, esta exposición no solo permite recorrer un siglo de arte español, sino también conocer la historia de una familia cuya huella cultural se extiende del lienzo a la vid, del museo a la copa. ■

LA EXPOSICIÓN REVELA
POR PRIMERA VEZ UN LEGADO
OCULTO DEL ARTE ESPAÑOL

www.fundacioncristinamasaveu.com
De martes a viernes de 11:00 a 20:00 h; sábados
de 10:00 a 20:00 h; y domingos de 10:00 a 15:00 h.

"COMO MUJER NO TENGO PAÍS. MI PAÍS ES EL MUNDO ENTERO". VIRGINIA WOOLF

por **Macarena Orte**

UNA IMAGEN, UNA HISTORIA



MUJERES INVISIBLES QUE SOSTIENEN EL HOGAR

por **Macarena Orte** foto **Maria Abranches/World Press Photo**

Ana Maria Jeremias limpia desde los nueve años. Lo ha hecho en silencio, en casas ajenas, lejos de su Angola natal, bajo un nombre que no era el suyo y una edad que no le correspondía. Como tantas mujeres migrantes en Europa, su historia es una herida abierta de abuso, resistencia y dignidad. Viajó a Portugal bajo falsas promesas de educación por parte de una familia, para convertirse en una trabajadora doméstica sin derechos ni voz. A los 21 años logró liberarse de quienes la explotaban. Desde entonces, ha pasado más de cuatro décadas trabajando en la sombra, limpiando, cuidando, sosteniendo vidas ajenas. Hoy, vive en Rio de Mouro, en las afueras de Lisboa, y cada día viaja para trabajar en casas que no son suyas. Su salario es casi un 30 % inferior al de una trabajadora portuguesa. Como ella, miles de mujeres migrantes —en su mayoría procedentes de antiguas colonias africanas, Brasil o Europa del Este— alimentan, cuidan y limpian sin apenas protección legal ni reconocimiento social. La fotógrafa portuguesa Maria Abranches ha querido darlas voz en un reportaje por el que ha sido galardonada en la edición 2025 del prestigioso concurso World Press Photo.

ABREN CAMINO

Estas mujeres han echado a andar hasta romper techos y abrir, para todas, puertas.

LOURDES PASTOR

Cantante y socióloga, fusiona el flamenco con letras feministas. En 2025, fue nombrada Embajadora de la Convivencia por la Universidad Complutense de Madrid.



MARISOL MENÉNDEZ

La fundadora de Bilakatu y WITH ha sido reconocida por la Fundación Cotec como una de las 100 personas clave en innovación, por su impulso a la colaboración y los ecosistemas como motor de transformación.



RAQUEL VALVERDE

Con una amplia experiencia en dirección educativa, Valverde liderará la expansión e innovación académica del centro de posgrado en psicología del grupo ISEP-metrodora.



MARÍA DOLORES CANELA

Es la nueva directora médica en España de la farmacéutica Organon. Doctora en Farmacia y experta en investigación, Canela liderará nuevos proyectos centrados en la salud integral de la mujer.



VANESSA MARTINS

Criada en Venezuela y con la fotografía analógica, Vanessa convierte cada imagen en un acto de introspección y empoderamiento. Con una mirada emocional, su trabajo busca contar historias que nacen desde dentro.



CASI EL 80 % DE LAS MUJERES ESPAÑOLAS AFIRMA ASUMIR MAYOR CARGA DE TRABAJO CON LOS HIJOS QUE SUS PAREJAS, SEGÚN UNA ENCUESTA DE THE FRIENDLY COMPANIES.

«Me preocupo lo mínimo y me ocupo lo máximo»

LA ATLETA PARALÍMPICA SARA ANDRÉS NO SOLO CORRE EN LAS PISTAS; TAMBIÉN INSPIRA CON SU HISTORIA DE SUPERACIÓN, RESILIENCIA Y CONCIENCIA SOBRE LA SALUD.

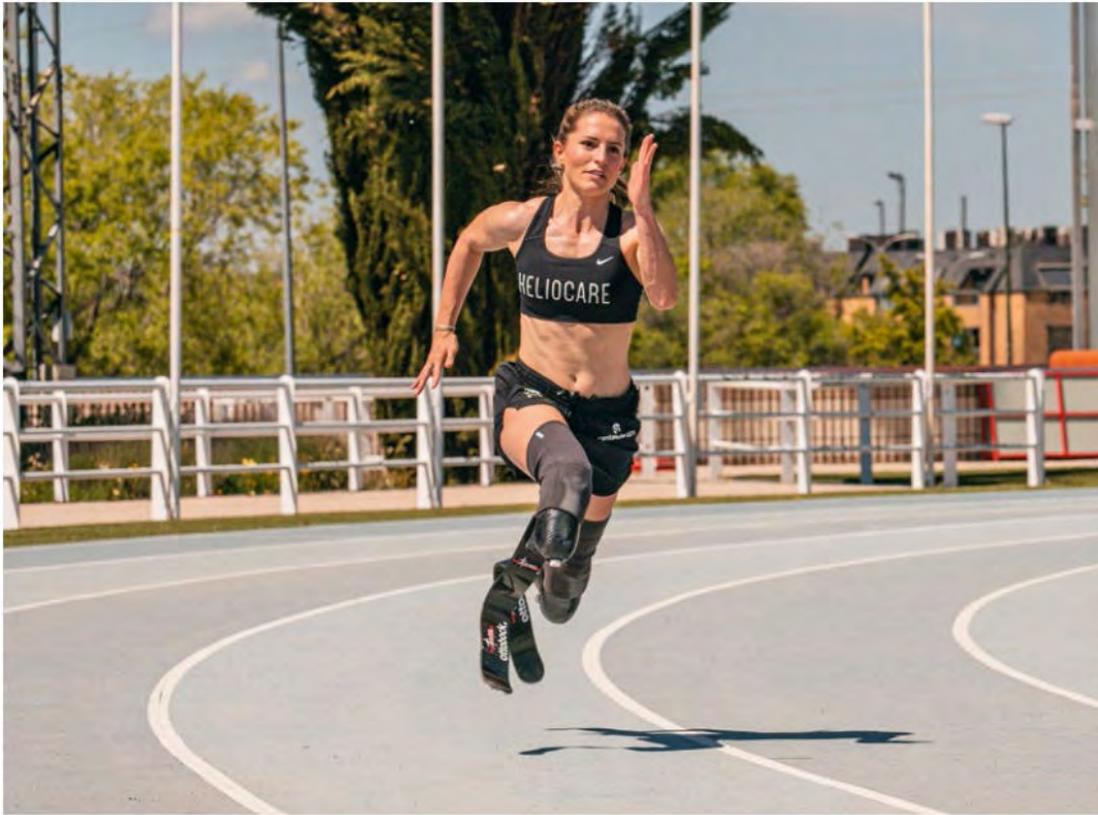
por **Macarena Orte**

Ha participado en tres Juegos Paralímpicos, ha subido al podio en campeonatos del mundo y de Europa y ha superado dos tipos de cáncer. Pero cuando habla, Sara Andrés no presume de medallas, sino de actitud. Embajadora de Cantabria Labs y ejemplo de lucha, positivismo y autocuidado, la atleta madrileña defiende una salud integral que empieza en la piel y se extiende a lo emocional.

Has superado dos tipos de cáncer —tiroides y piel—, además del accidente que marcó un antes y un después en tu vida. ¿Cómo se entrena la mente para afrontar tantos retos? Al principio no sabes muy bien cómo afrontar ciertas cosas. En mi caso, contar con apoyo psicológico fue fundamental. Me ayudó enormemente a encontrar lo bueno incluso en las experiencias más difíciles. Siempre hay una parte positiva, un aprendizaje que sacar. A veces desarrollas más paciencia, otras veces descubres una resiliencia que no sabías que tenías. Aprendes a adaptarte y a valorar más la vida. **¿Qué papel juega la salud emocional en tu vida diaria como deportista y como persona?** Muchísimo. De hecho, creo que para cualquier persona, estar bien emocional y mentalmente marca la diferencia. Cuando tu salud mental está equilibrada, afrontas el día con más ganas, más energía. En lo deportivo, por ejemplo, estás más presente, confiado, sabes que vas a rendir bien. Pero si tu estado emocional se deteriora, te sientes más apagado, desmotivado, y tu percepción sobre ti mismo se distorsiona: empiezas a creer que vales menos de lo que realmente vales. Por eso es fundamental prestarle atención a la salud mental. También es importante darnos permiso para estar mal. Yo tengo una frase que me

guía: me preocupo lo mínimo y me ocupo lo máximo. **Como embajadora de salud, ¿qué mensaje clave te gustaría transmitir a quienes están enfrentando una enfermedad grave?** Depende mucho del tipo de enfermedad, claro, pero en general hay algo que suele funcionar en todos los casos: rodearte de personas que te ayuden, que te quieran bien, que te impulsen. También es importante mantener, dentro de lo posible y de tu diagnóstico, una mirada positiva hacia la vida, una actitud de lucha, de avanzar hasta donde uno pueda. Incluso en los peores momentos, mantener una fortaleza interior puede marcar un punto de inflexión, sobre todo a nivel mental. Aceptar que, a veces, las cosas ocurren por alguna razón también puede aportar una cierta paz. **¿Qué ha sido lo más difícil y lo más gratificante de tu camino como atleta?** Lo más gratificante para mí no siempre ha sido ganar. Ha sido, sobre todo, cuando, aunque no haya conseguido una medalla, he sentido que lo di todo y que estuve arropada. Ganar, por supuesto, te hace feliz, es como subir a una montaña rusa de emociones, pero también te das cuenta de que no lo es todo. El camino, el proceso, es igual o más importante. **¿Qué te motiva a seguir entrenando cada día? ¿Qué sueñas hacer cuando dejes de competir?** Lo primero para mí es la salud. Es lo que más me motiva. Estar bien físicamente me permite ser más autónoma con las prótesis, tener una mejor calidad de vida y hacer cosas que jamás habría imaginado antes de mi accidente. Esa mejora constante en mi bienestar es lo que me impulsa día a día. Después están los retos deportivos: participar en campeonatos, conseguir medallas, batir récords o simplemente superarme. En mi caso, además de la salud y los objetivos deportivos, tengo la suerte de entrenar al aire libre, de sentir el sol, oler los árboles y compartir momentos con otras personas. Eso también me compensa y me da energía para seguir. **La frase que repites en tus charlas, "prefiero no tener pies y saber a dónde voy que tenerlos y estar perdida", se ha convertido casi en un manifiesto**

«EN CADA RETO SIEMPRE HAY UN **APRENDIZAJE** QUE SACAR»



INSPIRACIÓN CONSTANTE

Sara Andrés tiene en el horizonte el reto de Los Ángeles 2028. Mientras, sueña con seguir disfrutando de lo que le hace bien: su familia, sus amigos, el deporte y viajar. "Cuando algo funciona, hay que continuar".

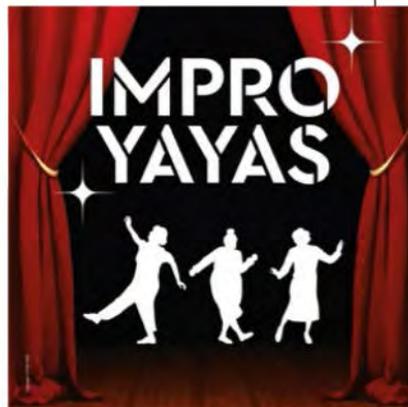
vital. ¿Cuándo descubriste ese rumbo al que quieres ir? Poco después de estar en el hospital, tras perder mis pies. No sé si descubrí exactamente el rumbo, pero sí entendí hacia dónde quería ir: quería ser una persona feliz. Aprendí a no desear aquello que no puedo tener. No se trata de conformismo, sino de valorar lo que sí tengo, en lugar de enfocarme en lo que me falta. **¿Qué importancia le das ahora a la protección solar y al cuidado de la piel tras superar un cáncer de piel?** Superar un cáncer de piel me cambió por completo la forma de entender el cuidado cutáneo. Hoy en día, la protección solar es fundamental para mí. Es lo primero que hago cada mañana: aplicarme fotoprotección tópica y también fotoprotección oral, algo que muchas personas desconocen, pero que aporta una defensa doble muy eficaz. Desde que sigo una rutina estricta y de la mano de Cantabria Labs, he notado una mejora increíble en mi piel. Y aunque ya no me pongo morena, ha dejado de importarme. Me gusta mi color natural, no necesito tener otro tono de piel. **Si pudieras volver atrás y hablar con la Sara de 2011, antes del accidente, ¿qué le dirías?** La verdad, no le diría mucho. Creo que las cosas suceden por una razón y deben ocurrir tal como lo hacen. Pero si tuviera que decirle algo, sería que confiara más en sí misma. Aun así, no creo en cambiar el pasado para

modificar el futuro. Todo lo vivido me ha convertido en la persona que soy hoy. **¿Qué sueñas hacer cuando dejes de competir?** Tengo varios proyectos que me ilusionan mucho. El primero es seguir con las charlas motivacionales, que disfruto enormemente. También quiero seguir divulgando y concienciando sobre los buenos hábitos al sol, de la mano de Cantabria Labs. Otro sueño que ya está en marcha es una película de animación basada en mis cuentos infantiles *¿Sabes quién soy?* y *¿Sabes quién soy? Juntos, mejor*. Sé que llevará tiempo, pero me entusiasma. Además, este año he comenzado a estudiar Ortoprotésica. Mi objetivo es poder diseñar prótesis y ayudar a otras personas amputadas como yo. Y por supuesto, siempre me queda la enseñanza. Volver a ser profesora es una opción que no descarto, pero la veo más lejana. **¿Qué significa para ti hoy en día la salud? ¿Ha cambiado esa definición con los años?** La salud es estar bien con uno mismo y luego, no tener ningún problema físico. Lo primero es mental y lo segundo, físico. No somos conscientes de lo importante que es la salud hasta que la perdemos y nos damos cuenta de que, gracias a ella, hemos disfrutado de todo lo demás. Creo que es bueno que todos tomemos conciencia de lo que es la salud y de cómo podemos cuidarnos para protegerla. ■

BOLETÍN EXPRÉS

EMPODERAMIENTO

En Calahorra (La Rioja), un grupo de mujeres mayores de 65 años ha formado la compañía de teatro "Improyayas", encontrando en las artes escénicas una nueva forma de expresión y empoderamiento. Su primera función agotó las entradas.



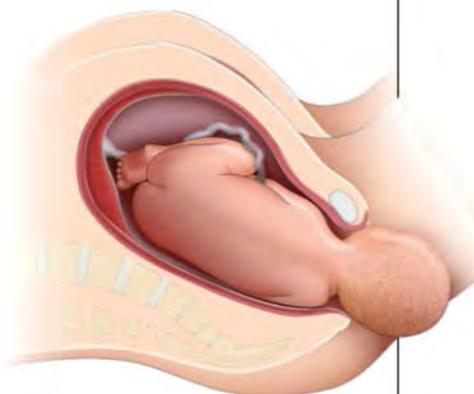
FUMATA ROSA

Durante el cónclave en el Vaticano para elegir al nuevo Papa, un grupo de mujeres lanzó una "fumata rosa" como símbolo de protesta para reclamar la plena igualdad de las mujeres en la Iglesia católica, incluyendo el derecho a la ordenación sacerdotal.



VIOLENCIA OBSTETRICA

Se ha abierto un debate sobre la necesidad de legislar contra la violencia obstétrica en España. Mientras algunos expertos abogan por políticas públicas y formación, otros consideran esencial establecer un marco legal que ampare a las víctimas.



UN ÍNDICE DE ALERTA PARA SALVAR VIDAS

Un equipo multidisciplinar en Vizcaya ha propuesto crear un "índice de vulnerabilidad" para prevenir feminicidios. El objetivo es identificar a mujeres en mayor riesgo mediante indicadores como la migración, dependencia económica, aislamiento social o barreras idiomáticas. El informe también recomienda usar guías rápidas y reforzar los servicios de acompañamiento a las víctimas. La iniciativa busca mejorar la detección precoz y evitar nuevas tragedias.



ENTRE SOMBRAS

UNA MADRE, UNA HIJA Y LA HERIDA DEL PASADO. En *Mujeres en la noche*, Maja Haderlap traza con sensibilidad el complejo vínculo entre una madre y una hija eslovenas enfrentadas por el peso de la identidad, el pasado y la herencia femenina. Finalista del Premio Austriaco del Libro, la novela es un retrato íntimo de dos generaciones marcadas por la memoria y la resistencia.

moda



ESTILO REFRESCANTE

Los destellos turquesa de una piscina en calma inspiran la moda de julio: tejidos eféreos, blancos radiantes y siluetas que se deslizan como agua clara firman un verano de elegancia líquida.

La modelo lleva top y falda de punto elástico de la colección *Coco Beach 2025*; collar *Coco* con motivo *matelassé* en oro blanco de 18 quilates engastado con diamantes; anillo *Coco Crush* con motivo *matelassé* en oro amarillo de 18 quilates. Todo, de Chanel.

66 UN POEMA SILVESTRE

Las piezas de Chanel que inspirarán nuestros *looks* de verano.

74 A RAS DE CIELO

Viajamos a Nueva York para descubrir las tendencias de la próxima temporada.

90 TODO LO NUEVO

Lo último del mundo de la moda que deberías tener en tu radar.

Un poema silvestre

EN UN JARDÍN BAÑADO
DE LUZ, LA MODELO
KRISTINA VOVK LUCE
LA COLECCIÓN 'COCO
BEACH' 2025 DE CHANEL,
DONDE PRENDAS LIVIANAS
Y VAPOROSAS SE TIÑEN
DE TONOS VERANIEGOS.
CADA SILUETA
ENCARNA UN VERANO
LIBRE Y EXQUISITO.

fotos **Santiago Belizón**
estilismo **Sandra Escriña**

A woman with long brown hair and blue eyes is lying on her back on a lush green lawn. She is wearing a black sleeveless dress with a white jacquard pattern. Her right hand is raised behind her head, and her left hand is resting near her chin. She is wearing a gold ring with a quilted pattern on her right ring finger, a gold stud earring, and a gold watch with a white dial and black leather strap on her left wrist. The background is a soft-focus green lawn.

Vestido de jacquard de la colección *Coco Beach* de Chanel. Pendientes y anillo *Coco Crush* con motivo *matelassé* en oro amarillo de 18 quilates y reloj *Boy-friend* de oro beige y correa de piel. Todo, de Chanel Fine Jewelry.

Raquel Álvarez ha preparado la piel con el sérum y la base de maquillaje revitalizante de la línea N°1, de Chanel.



Maxiaros *Coco Crush* con motivo *matelassé*, en oro *beige* de 18 quilates, y anillo *Coco Crush Toi et Moi* con motivo *matelassé* en oro *beige* y oro blanco de 18 quilates engastado con diamantes. Todo, de **Chanel Fine Jewelry**.

Se han resaltado los pómulos con *Les Beiges Poudre Belle Mine Lumière Dorée Soleil Couchant*. En las manos, se ha aplicado *La Crème Main Texture Riche*, para hidratar y perfumar, de **Chanel**.



Top y falda de punto elástico y sandalias de ante de la colección *Coco Beach* de Chanel.

Pendientes *Coco Crush* con motivo *matelassé*, en oro amarillo de 18 quilates, y brazaletes *Coco Crush* con motivo *matelassé* en oro amarillo y oro beige con y sin diamantes. Todo, de Chanel Fine Jewelry.

Para conferir más luminosidad al rostro, la maquilladora ha aplicado el embellecedor de tez *Soft Pink* y el bálsamo para labios y mejillas *Healthy Pink*, todo de la línea N°1 de Chanel.

A woman with long brown hair, wearing pink-tinted sunglasses, a white short-sleeved denim dress with a button-down front and a gathered waist, and white Chanel sandals, stands on a green lawn. Behind her is a large, dense bush of white flowers. The background shows a building with a tiled roof under a clear sky.

Vestido denim,
sandalias de ante
y gafas de la
colección *Coco
Beach*. Todo,
de Chanel.

Para unificar la tez,
la maquilladora ha
utilizado la *Masque
Revitalisant N°1*,
de Chanel.

Pendiente transformable *Eternal* N°5 en oro *beige* de 18 quilates engastado con diamantes y pendientes *Coco Crush* con motivo *matelassé*, en oro amarillo y oro blanco de 18 quilates. Todo, de **Chanel Fine Jewelry**.

En los ojos, para revitalizar la mirada, ha aplicado el gel fresco N°1 *Sérum Yeux Revitalisant*; en los labios, el brillo y el color se consiguen con *Rouge Coco Flash Sunset*, de **Chanel**.



Traje de baño de punto elástico de la colección *Coco Beach*, de Chanel. Collar *Coco Crush* con motivo *matelassé* en oro blanco de 18 quilates engastado con diamantes, de Chanel Fine Jewelry.

Para definir las cejas, la profesional ha empleado *Le Gel Sourcils Brun*; en las uñas, el esmalte de larga duración *Le Vernis Faussaire*, de Chanel.



Top de algodón y poliamida y *shorts denim* de la colección *Coco Beach*; reloj J12 calibre 12.1 de 38 mm de cerámica blanca y acero con indicadores de diamantes. Todo, de Chanel.

En la tez, para iluminar y proteger la piel, ha aplicado el fondo de maquillaje revitalizante N°1, de Chanel.

Modelo: Kristina Vovk (Generation Models). Asistente de fotografía: Rafael Benito. Maquillaje y peluquería: Raquel Álvarez. Manicura: Edurne Montaña. Producción: Victoria Mouriño.





Vestido, de **Blumarine**; joyas, de **Alex Soldier**.

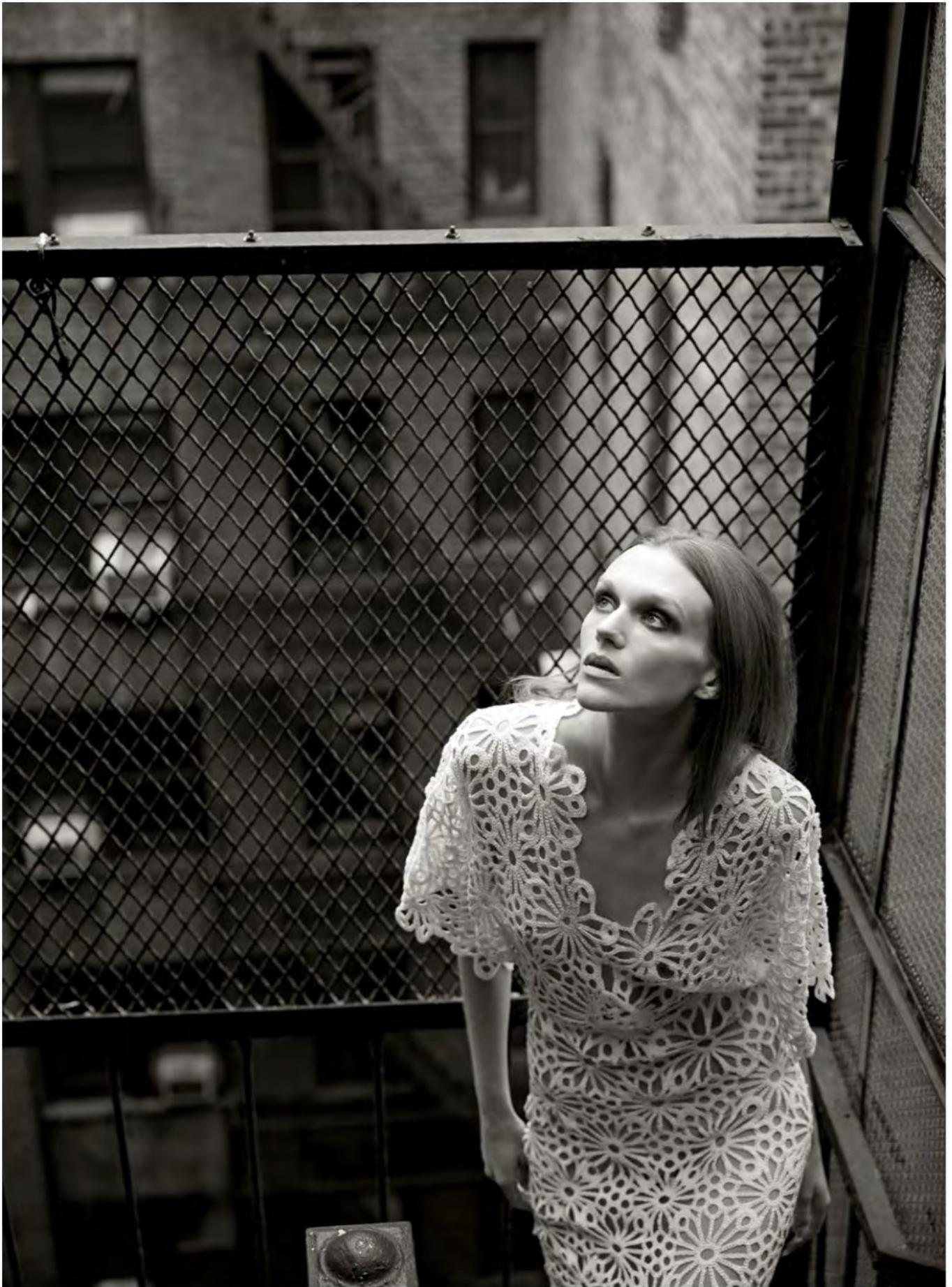
En la página siguiente, vestido, de **Adam Lippes**; gafas de sol, de **Tiffany & Co.**

A RAS DE CIELO

EN UN 'ROOFTOP' BAÑADO DE LUZ, LAS TRANSPARENCIAS SE FUNDEN CON EL PAISAJE URBANO, LOS COLORES RESPIRAN SOL Y CADA PRENDA —LIGERA, VIBRANTE, ESENCIAL— NARRA UN DESEO DE HUIDA SERENA, COMO UN SUSURRO DE VERANO SUSPENDIDO EN EL AIRE.

fotos **Juanjo Molina** estilismo **Ise White**







Vestido de flores,
de **Carolina
Herrera**;
pendientes,
de **Alex Soldier**.

En la página
anterior, vestido
de flores, de
Norma Kamali.





Túnica de cuentas
y *leggings* a juego
con las sandalias,
de **Giorgio Armani**;
collar, de **Alexis
Bittar**.

En la página
anterior, vestido de
punto amarillo con
detalles metálicos,
de **Max Mara**;
brazaletes, de
Alex Soldier.



Vestido drapeado,
de **Dior**.

En la página
siguiente, blusa, de
Prada.

Modelo: Natalie (Ford
NY). Peluquería: Peter
Gray (Home Agency).
Maquillaje: Charlotte
Willer (Home Agency).
Manicura: Jazz (See
Management).
Asistentes de
fotografía: Nerea Rey
y Belén Trillo. Asistente
de estilismo: Sophia
Guerrera.





Vestido negro drapeado en punto de seda, de **Loewe**.

Vestido flamenco
multicolor y bolso
Madrid mediano
aguamarina.
Ambos, de Loewe.

EL PODER DE LOS DETALLES

LA EMPRESARIA PAULA NATA ENCARNA EL EQUILIBRIO PERFECTO ENTRE SOFISTICACIÓN Y SENCILLEZ. CON LO NUEVO DE LOEWE PARA ESTE VERANO, DEMUESTRA QUE EL ESTILO MÁS AUTÉNTICO NO NECESITA ALARDES, SOLO INTENCIÓN.

fotos **Juanjo Molina** estilismo **Sandra Escriña**



Vestido
multicolor
con efecto
twist y gafas
de sol ovaladas
Maxi. Ambos,
de Loewe.



*Trench corto negro en piel de napa de cordero y pantalones verde caqui claro en viscosa. Ambos, de **Loewe**.*



Vestido globo multicolor en punto de viscosa, pantalones globo blancos en punto de viscosa, bolso *Ola* mediano en burdeos y gafas de sol *Maxi Anagram* cuadradas. Todo, de **Loewe**.



Top drapeado
multicolor,
pantalones grises
en algodón y
cachemir y
zapatos de salón
Toy con pulsera
al tobillo. Todo,
de Loewe.

Asistente de
fotografía: Nerea
Rey. Maquillaje:
Mauro
Saccoccini.
Producción:
Victoria Mouriño.
Agradecimiento:
Marbella
Club Hotel.

BLANCO PURO

Pero nunca aburrido. Se adorna con acentos inesperados que reavivan su energía sin perder su elegancia.

por **Elena Gómez**

<p>1</p> 	<p>2</p> 	
<p>3</p> 	<p>4</p>  <p>RALPH LAUREN</p>	<p>4</p> 
<p>5</p> 	<p>6</p> 	
	<p>7</p> 	<p>7</p> <p>1. Pareo de lino, de Zara Home (29,99 €). 2. Bolso grande Dior Toujours, de Dior (3700 €). 3. Bañador de cuello redondo, de COS (59 €). 4. Gafas redondas de acetato, de Maje (155 €). 5. Camisa larga de lino, de Mango (69,99 €). 6. Pulsera ancha irregular con abertura, de Massimo Dutti (59,95 €). 7. Sandalias de piel, de Tory Burch (260 €).</p>

ALMA LIBRE

Siluetas etéreas, bordados que cuentan historias y tonos tierra que conectan con lo esencial. El nuevo 'boho' no busca llamar la atención, sino fluir con naturalidad.



1. Bolso de rafia de la colección *Paula's Ibiza*, de **Loewe** (1800 €).
2. Vestido con flecos, de **Isabel Marant** (1290 €).
3. Bañador estampado, de **Pucci** (390 €).
4. Cinturón de piel, de **Sonia Petroff** (490 €).
5. Camisa de algodón, de **La DoubleJ** (690 €).
6. Gorro de rafia, de **Chloé** (690 €).
7. Gafas de sol, de **Celine** (420 €).
8. Pantalones cortos de *jacquard*, de **Zimmermann** (425 €).

UNIFORMES PLAYEROS

LOS DÍAS INFINITOS DE BAÑOS SALADOS, PASEOS AL ATARDECER O VIAJES DE DESCONEXIÓN SE VISTEN CON UN ATUENDO ESTIVAL PARA CADA OCASIÓN.

por **Celia Gijón**



- 1. UN ICONO MODERNO.** El verano es sinónimo de **Birkenstock**. En esta estación, la firma de zapatos trae una nueva versión de su famosa sandalia *Florida*. Este modelo clásico, creado en 1981, se caracteriza por una atemporal silueta de tres correas.
- 2. BAÑO ENTRE TENDENCIAS.** Las rayas invaden este estío los bikinis y bañadores. **Etam** lo demuestra en su propuesta *Beach Club*, donde este estampado está presente en su vertiente más convencional (blanco y azul) como en colores llamativos.
- 3. FÁCIL DE LLEVAR.** Los estampados evocadores, los tonos versátiles y los materiales ligeros son las estrellas de la *Summer Collection* de **Elena Mirò**. Esta pieza con estampado de rayas es la prueba de ello.
- 4. HOMENAJE AL LEGADO.** **Jimmy Choo** lanza *The Archive: 1997-2001*, una colección que reinterpreta una selección de modelos icónicos extraídos de sus primeros cinco años de vida.



5. LA GUINDA DEL LOOK. La estética ochentera, las propuestas futuristas o las opciones atemporales en cuanto a gafas de sol protagonizan lo nuevo de la firma española **Goodbye, Rita**, haciendo de este accesorio un esencial estival.

6. EMBLEMAS UNIDOS. Irina Shayk es el rostro de la icónica campaña de verano *Summertime* de **El Corte Inglés**. La *top model* luce propuestas de baño y accesorios como caftanes fluidos o bikinis *animal print* que emanan energía, frescura y elegancia.

7. LUJO BAJO EL SOL. Desde **Louis Vuitton** abrazan la llegada del verano con su colección *Resort*. En ella, los bolsos *Onthego* y *Nano Noé* presentan su famoso *Monogram Denim*, y el bolso *All In* en rafia hace gala del *savoir-faire* artesanal de la firma.

8. CON PERSONALIDAD. Elisabetta Armellin, fundadora y directora creativa de **V73**, se ha inspirado en Lido de Venecia para crear su colección SS25. La esencia de este lugar se canaliza en

diseños con siluetas estructuradas y suaves, todos ellos con lujosos detalles que aportan sofisticación.

9. EL ADIÓS CREATIVO. Maria Grazia Chiuri, tras nueve años al frente de las colecciones femeninas de **Dior**, se ha despedido este 2025 de la *Maison*. Esta larga etapa de la diseñadora italiana deja un legado de moda con compromiso y visión artística.

10. ACTITUD VIBRANTE. Fotografiada en el desierto de Palm Springs, la nueva campaña de **Kurt Geiger** celebra la libertad y la amistad en un *road trip* cargado de color y accesorios atrevidos. En ella, Emily Ratajowski repite como imagen de marca. ■

BAÑOS CON PROPÓSITO

Nos adentramos en el universo de Belamer, una firma de bikinis y bañadores que va más allá de la moda. Las hermanas Berta y María Rosiñol cuentan cómo unieron simplicidad y sostenibilidad para crear piezas de baño inclusivas.

por **Celia Gijón**



Qué os motivó a crear una marca de *beachwear* con un enfoque tan consciente? Belamer nació de nuestra conexión con la naturaleza, el mar y un estilo de vida más consciente. Sentíamos que faltaban propuestas en el mundo del *beachwear* que combinaran diseño, sensualidad y sostenibilidad de forma real. Apostar por un enfoque responsable no fue una estrategia, sino una necesidad.

¿Cuáles fueron los mayores retos de apostar por producción local y materiales reciclados? Fueron muchos. Encontrar proveedores locales que trabajaran con materiales reciclados de calidad fue un reto en sí mismo. Además, queríamos que todo el proceso fuera ético, trabajando con talleres pequeños en Barcelona, lo que implicaba adaptar tiempos y costes. Pero creemos firmemente que la forma en que se hace una prenda es tan importante como el resultado final. **¿Cuál diríais que es ese "algo especial" que distingue vuestros diseños del resto?** Nos enfocamos en la simplicidad con intención, creando piezas que realzan el cuerpo de manera natural. **¿Cómo lográis equilibrar sensualidad y comodidad en los diseños?** La sensualidad está en los cortes y los tejidos, y creemos que no es necesario sacrificar comodidad para sentirse atractiva. Buscamos siempre un equilibrio entre simplicidad, sensualidad y elegancia. **¿Cómo es vuestra colección SS25?** *Tides* está inspirada en la fuerza salvaje de la naturaleza y la conexión entre agua y tierra. Es una propuesta cruda y libre, con una paleta de tonos profundos, vibrantes y neutros que reflejan esa fusión. **¿Tenéis algunas piezas de baño atemporales?** Muchas de las piezas son atemporales, pensadas para durar en el tiempo por su calidad, versatilidad y diseño. ■



Tributo a la libertad

La clienta de Belamer es "una mujer libre, conectada con la naturaleza y su cuerpo, que valora la calidad sobre la cantidad. No sigue tendencias; sabe lo que quiere y lo elige con conciencia", aseguran las hermanas Rosiñol, encargadas de reeditar siluetas de baño y añadir cortes, texturas y coberturas pensadas para adaptarse a distintos tipos de cuerpos.

ESENCIA MEDITERRÁNEA

CADA MONTURA DE LA COLECCIÓN 'IBIZA VOL. 5' DE ETNIA BARCELONA CAPTURA LA BELLEZA SALVAJE DE IBIZA LLENANDO DE ENERGÍA TU ESTILO.

Todos y cada uno de los detalles de la nueva cápsula de Etnia Barcelona nos transportan a la isla más emblemática de nombre homónimo: IBIZA VOL. 5, una edición limitada que rememora los elementos característicos del verano ibicenco en los cuatro modelos y todas sus variantes que la componen. Los tonos elegidos, rojo, negro, verde, amarillo, azul y rosa y el estampado de rayas rememoran esos elementos característicos de las playas de Ibiza: las sombrillas, las toallas, los trajes de baño, y los patrones de la colección hacen un guiño a esos detalles que marcan la identidad visual de Ibiza, pero con la sofisticación y la exclusividad del diseño de sus monturas.

UNA VENTANA AL MEDITERRÁNEO

Con IBIZA VOL. 5, Etnia Barcelona, la marca de gafas independiente que lleva el estilo y el color al máximo nivel, demuestra una vez más su capacidad para reinventar lo clásico. Con formas vanguardistas y colores intensos, cada pieza se realiza con atención al detalle, garantizando una fusión perfecta entre tecnología punta y artesanía tradicional. Con esta quinta edición limitada, Etnia Barcelona revive la esencia de la isla de los espíritus libres y soñadores, y cada par de gafas es una ventana al Mediterráneo, la energía de sus olas y sus famosos atardeceres. ■



La nueva cápsula de Etnia Barcelona se compone de cuatro modelos icónicos que se presentan en seis intensas variaciones de color: rojo, negro, verde, amarillo, azul y rosa, con las rayas como uno de los patrones protagonistas (189 €).

LA VITALIDAD SE LLEVA

El estío nos regala estilismos que irradian diversión. Por ejemplo, en propuestas románticas donde se mezcla estampados de flores o rayas con dulces tonos rosas.

por **Sandra Escriña**



1. Jeans acampanados, de **Chloé** (1290 €). 2. Gafas de sol de rayas, de **Etnia Barcelona** (265 €). 3. Chaleco fino, de **Falconeri** (138 €). 4. Vestido de flores, de **Oscar de la Renta** (2690 €). 5. Collar de flor, de **Cashfana** (130 €). 6. Fundas para el móvil, de **Casetify** (88,99 € cuadros y 83,99 € verde). 7. Bañador con strass, de **Guess** (140 €). 8. Pulsera con piedras verdes, de **Hunkemöller** (16,99 €). 9. Top, de **Red Point** (34,90 €). 10. Braguita a conjunto, de **Red Point** (34,90 €). 11. Bolso de cuadros, de **Boboli by Me** (39,95 €). 12. Reloj, de **Tommy Hilfiger** (179 €). 13. Anillo dorado, de **Joyería Grau** (1100 €). 14. Chancias de flores, de **Dolce&Gabbana x Havaianas** (129 €). 15. Zapatilla ligera, de **Loewe x On** (400 €).

FOTOS: D.R.

hombre

LA NUEVA MASCULINIDAD

Los hombres que hoy redefinen el talento comparten una sensibilidad que trasciende el estereotipo clásico. En nuestro Especial Hombres los retratamos de cerca para hablar del estilo, las ideas y la vulnerabilidad que están reescribiendo la masculinidad contemporánea.

En esta imagen, Álvaro Cervantes lleva chaqueta de piel de becerro; pantalón vaquero de algodón acanalado; y derby en piel de becerro lisa. Todo, de Dior Men Fall 2025.



96 TRAMA INTERIOR

Hablamos con Álvaro Cervantes sobre sus últimos proyectos profesionales y mucho más.

104 PARA ELLOS

Las piezas de moda más deseadas para esta temporada.



x.com/byneontelegram

byneon
Neon147

byneon
Neon147

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Tranquilo interior

ÁLVARO CERVANTES POSA CON LA COLECCIÓN FALL 2025 DE DIOR MEN Y, ENTRE RODAJES Y ESTRENOS INMINENTES, ABRE SU UNIVERSO CON LA MISMA NATURALIDAD CON LA QUE VISTE CADA PRENDA.

por Magdalena Fraj fotos Félix Valiente
estilismo Sandra Escriña

Más que leer,
¡sentir!



La revista para
vivir con calma.
Pausa, placer y alma
en cada página.
YA EN TU QUIOSCO



Camisa de lona técnica con cremallera, bolsillos de parche y cordones; *short* de baño; polo de algodón y lino; bolso *Messenger* de lona *jacquard denim* con el motivo *Dior Oblique*. Todo, de **Dior Men.**

En la página siguiente: pantalón plisado en *jacquard* de alpaca y lana virgen, con bolsillos ribeteados; chaqueta deconstruida en gabardina de algodón, con bolsillos con solapa; camisa de popelina de algodón y seda; corbata de punto de seda; zapatillas *B01 Matchpoint* en piel lisa y ante. Todo, de **Dior Men.**







Abrigo deconstruido de cachemira y sarga de algodón, con manga raglán; bermudas de algodón y cachemira y sudadera de punto de algodón y cachemira con cierre de botones, ambos con bordado *Dior Icons*; bolso *Dior Privé* de cuero; zapatillas de tenis *B01 Matchpoint* en piel de becerro lisa. Todo, de la colección *Dior Icons* de *Dior Men*.

En la página anterior: camisa de popelina de algodón de sarga de lana; gabardina de algodón; zapatillas de tenis en piel de becerro lisa color *B01 Matchpoint*. Todo, de *Dior Men*.

«POR MUY INTENSO QUE SEA UN PERSONAJE, SE TRATA DE UN JUEGO»

Alvaro Cervantes (Barcelona, 1989) ha construido una filmografía que transita con aplomo desde las grandes producciones históricas hasta el cine de autor más íntimo. Su presencia en pantalla se distingue por una capacidad casi camaleónica para habitar personajes fracturados sin perder un hilo de ternura que humaniza cada historia. Fuera del *set* reivindica la importancia de las personas –por encima de los egos y de la propia maquinaria del éxito– como brújula ética de su oficio. Entre jornadas de rodaje, Cervantes se mantiene fiel a una premisa fundamental: retirarse lo suficiente para que sea la historia –y no él– la que brille en primer plano.

¿Cuáles son tus próximos proyectos profesionales? *Sorda* sigue en algunos cines y seguimos acompañando a la película en su recorrido por los festivales del mundo, algo que es muy emocionante. Por otro lado, también ando con la promoción de *Esmorza amb mi* y de *Ramón y Ramón*, que se estrenan el 13 y el 27 de junio, respectivamente. Y el próximo año llegará *Balandrau*, que es una película que narra una historia real sucedida en el año 2000 en el Pirineo Catalán. **¿Qué queda de ti en cada uno de los personajes que interpretas y qué se llevan ellos de ti?** Queda el aprendizaje que me llevo de cada mundo desconocido en el que me sumerjo en la preparación. Y en cuanto a los personajes, mi objetivo es que quede poco de mí en ellos, en el sentido que intento retirarme lo máximo posible de la ecuación para que pueda aflorar el rol. **¿Cómo te preparas para sostener la intensidad de un personaje durante un rodaje?** Creo que más que sostener la intensidad de un personaje lo que hay que sostener es la intensidad de un rodaje. Al final, por muy intenso que sea un personaje, se trata de un juego y tiene que ser siempre gustoso. Es la gestión emocional de la presión, cansancio, y del propio ego y el de los demás lo que es más complejo. En cuanto a eso, siempre me recuerdo a mí mismo antes de ir a rodar que lo más importante son las personas. **Has trabajado en proyectos de época, thrillers, series contemporáneas...** **¿Cómo eliges tus papeles hoy?** Elijo en función de las historias. Y al servicio de qué están esas historias. Qué están contando y si me apetece colaborar en contar eso. Y de que el personaje me sea estimulante como actor. **¿Qué te conmueve últimamente, dentro y fuera del cine?** Desde hace un tiempo identifiqué que lo

que me conmueve viendo una película son los gestos de amor. E imagino que será un reflejo de lo que me conmueve en la vida también. **En pantalla sueles encarnar hombres complejos, a menudo rotos o en conflicto. ¿Crees que la vulnerabilidad masculina sigue siendo un tabú?** Creo que cada vez menos, pero probablemente sigan faltando personajes que sean referentes en ese sentido. Los referentes son claves para trascender los tabús. **¿Cómo gestionas la exposición pública, especialmente cuando tu trabajo implica mostrar tanto de ti?** No siento que tenga mucha exposición pública, a excepción de cuando estoy en un momento de promoción, y en ese caso lo que está en el centro no soy yo sino la película en cuestión. **¿Qué lugar ocupa la moda en tu vida?** No sigo las tendencias, pero me divierte. Aprecio mucho el trabajo creativo que hay detrás, en constante evolución. Y valoro cómo puede permitir a una persona expresarse mediante cómo viste, y que eso pueda retar a la mirada imperante. **Si abriéramos tu armario, ¿encontraríamos orden o caos?** Cada vez hay más orden, y le dedico un espacio más pequeño al "rincón del caos", que lo tengo. **¿Y cuál es tu relación con Dior?** Le tengo mucho cariño a Dior por la persona que me he encontrado detrás, que es Karen Azzinari, su directora de comunicación en España. Al final, la relación con una marca o con cualquier empresa se traduce a las personas que la conforman. Ella es alguien que en mis inicios siempre me tendió la mano, cuando justo estaba descubriendo el universo de la moda ligado a mi profesión. Por eso estoy muy agradecido a ella y a Dior por haberme acompañado durante todos estos años. **¿En qué momento te sientes más tú?** Me siento más yo cuanto menos estoy pensando en mí. ■



Pantalón chino de gabardina de algodón; chaqueta de algodón y lino técnico; camisa en mezcla de seersucker de seda; camiseta de punto de algodón y lino. Todo, de Dior Men.

Asistentes de fotografía: Germán Arbós y Luis Spinola. Maquillaje y peluquería: Wild Van Dijk. Producción: Victoria Mouriño.

SINTONÍA ESTIVAL

El azul es el aliado perfecto en la moda masculina más casual. El atrevido klein o las opciones pastel conjuntan a la perfección con otras prendas en tonos neutros.

por **Sandra Escriña**



1. Bolso de plástico reciclado, de **Fendi** (c.p.v.). **2.** Camiseta básica azul, de **IKKS** (65 €). **3.** Zapatillas de lona en color tierra, de **Calzados Victoria** (59,90 €). **4.** Reloj automático con eslabones de acero, de **Tous** (429 €). **5.** Toalla con logo, de **Polo Club** (49,90 €). **6.** Bañador estampado, de **Sam Newman Clothing** (69 €). **7.** Gafas de sol de estilo aviador, de **Tiwi** (139 €). **8.** Camisa clásica abotonada en beis, de **Antik Batik** (160 €).

GIRO A LAS RAYAS

Este estampado náutico tan veraniego sufre una vuelta de tuerca en esta temporada al combinarse con estampados y otras piezas más arriesgadas.



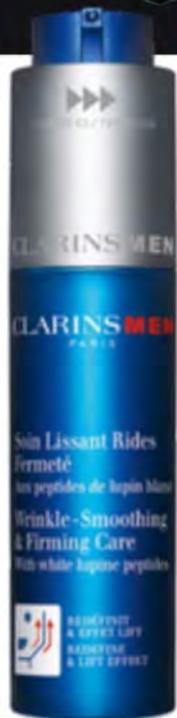
1. Bolso *Noué* en macramé, de **Prada** (1700 €). 2. Camiseta de rayas, de **Scotia 1985** (45,90 €). 3. Bermuda beis con elástico en la cintura, de **Sandro** (185 €). 4. Gafas de montura negra, de **Dr. Focus & Co** (c.p.v.). 5. Reloj *Le Locle* de 39 mm, de **Tissot** (725 €). 6. Bañador estampado, de **Guess** (70 €). 7. Zapatos náuticos verdes, de **Cortefiel** (79,99 €). 8. Bolso bandolera en forma de perro, de **Dior** (c.p.v.).

FOTOS: LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT, D.R.

PARA ELLOS

He aquí todas las novedades de belleza para que ellos también puedan cuidar de su piel y el cabello.

por **Úrsula Fernández**



- 1. AROMAS NUEVOS.** El eau de parfum *Gentleman Society*, de **Givenchy** (65 €/60 ml), contrasta un intrigante acorde amaderado con la flor de narciso salvaje.
- 2. EXFOLIA.** *Facial Fuel Energizing Scrub*, de **Kiehl's** (27 €), elimina la piel muerta, la suciedad y la grasa. Alivia las asperezas gracias a ingredientes como la cafeína, el mentol, la vitamina E y el extracto de cítricos.
- 3. PELO MÁS FUERTE.** El sérum *Anti-Chute Fortifiant* de **Kérastase** (54,90 €), para cabellos debilitados con tendencia a la caída, calma el cuero cabelludo y reduce las molestias y el picor.
- 4. NUTRE Y CUIDA.** Esta crema hidratante de **Clinique** (70 €) dura todo el día y combate las líneas de expresión, las arrugas y la flacidez, rejuveneciendo y revitalizando la piel.
- 5. PIEL SIEMPRE JOVEN.** *Soin Lissant Rides Fermeté*, de **Clarins** (82 €), sirve para reforzar la barrera cutánea y luchar contra los signos visibles de la edad.
- 6. HIGIENE BUCAL.** *ISSA™ 3*, de **Foreo** (209 €), incluye la tecnología *T-Sonic*, 16 niveles de intensidad que permiten una personalización total y, además, su batería dura 365 días.
- 7. NUEVOS FORMATOS.** El bálsamo perfumado *Bleu*, de **Chanel** (70 €) se aplica de forma uniforme e instintiva en las manos, el cabello y la barba en cualquier momento del día. Su textura rica y densa proporciona hidratación y confort. ■

SONIDOS EN TRÁNSITO

Dos sensibilidades, una misma pulsión: así suena Imbermind. Entrevistamos a dos de sus miembros.

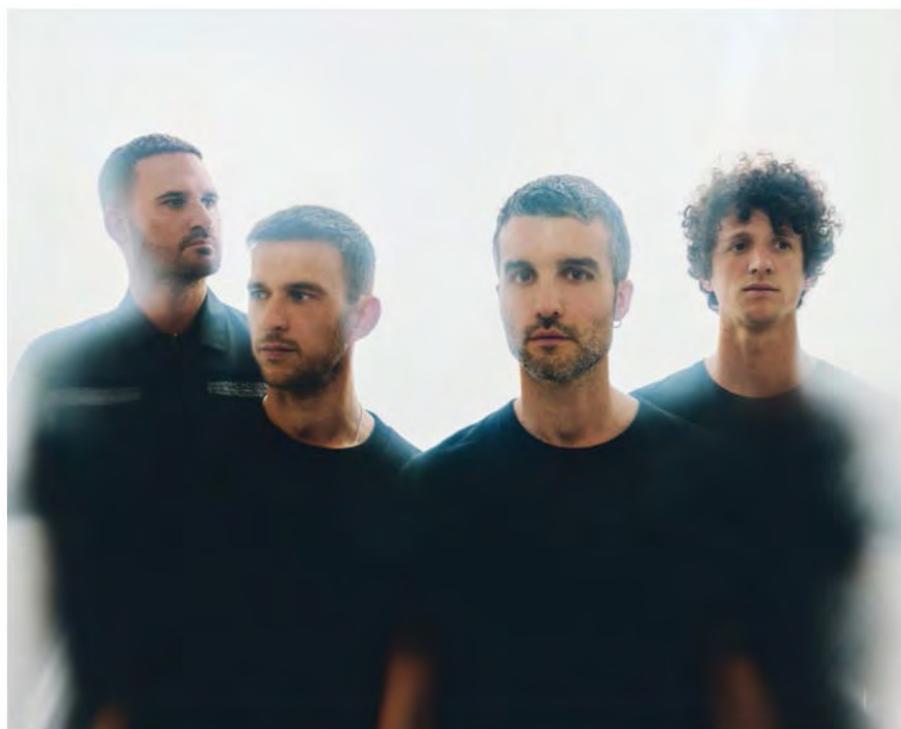
por **Magdalena Fraj**

Dos mentes inquietas, dos universos musicales aparentemente distintos que convergen en una vibración común: Nico Casal (1985, Santiago de Compostela), la emoción hecha piano con aroma a cine y premios internacionales, y Edu Imbernón (Valencia, 1990), arquitecto de atmósferas electrónicas en constante evolución. Junto a Luis Clemente y Álvaro Monreal, dan forma a Imbermind, un proyecto a cuatro voces que dibuja el futuro del pop electrónico desde la más pura autenticidad.

¿Cuál fue el origen de Imbermind? Edu Imbernón: El origen son muchos años produciendo música, tocando por todo el mundo y trabajando con bandas como remixer. Quería crear un proyecto propio de banda electrónica que cubriera un hueco entre

entre el mundo puramente de banda y el mundo electrónico. Somos cuatro mentes inquietas, perfeccionistas y productores. Cada uno aporta al conjunto según lo que necesite la música: letras, melodías, producción. Todos podemos hacer un poco de todo, y eso hace que sea fácil y fluido. **Nico, tu nombre está ligado a un Óscar. ¿Qué peso tiene este premio en tu carrera? Nico Casal:** Fue un impulso total. En esa época vivía en Londres y todo empezó como un corto entre amigos. No teníamos presupuesto, hicimos un corto por la amistad y poco a poco ese corto nos fue llevando de festival a festival, acabando en Los Ángeles en la ceremonia de los Óscar. Es un Óscar de equipo. Éramos cinco y esa experiencia me marcó la vida en muchísimos aspectos. **Imbermind juega con la idea de un fin de fiesta infinito, ¿qué queréis transmitir con ese concepto sonoro y emocional? E.I.:** Es una idea romántica de álbum, un fin

de fiesta constante. Yo crecí con álbumes de medio electrónica, medio banda y conceptualmente quiero que este proyecto sea así. **¿Dónde veis al grupo en los próximos meses? E.I.:** Queremos ser internacionales. España es nuestro punto de partida, pero la ambición es claramente internacional. **¿Has trabajado en proyectos de grandes plataformas como Netflix, Disney +, Amazon... ¿Cómo cambia tu manera de componer cuando el público es global y tan diverso? N.C.:** No cambia porque mi trabajo es componer música para una escena, intentando que la música cumpla su papel en una historia. La música es universal y creo que el poder de la música con una imagen delante es algo universal. Además, es algo que nos afecta muchísimo sin que nos demos cuenta. Y es lo bonito, es la magia de mi profesión. ■



Cuatro músicos y un objetivo: crear nuevos sonidos, además de revolucionar la industria de la música electrónica. De izquierda a derecha: Edu Imbernón, Luis Clemente, Nico Casal y Álvaro Monreal.

«LA MÚSICA ES ALGO QUE NOS AFECTA MUCHÍSIMO SIN QUE NOS DEMOS CUENTA»

BELLEZA AL MILÍMETRO

Con la precisión de un sastre y la creatividad de un director artístico, Brice Tchaga, embajador del cuidado masculino de Dior, ha convertido la rutina de aseo masculino en una experiencia de lujo.

por **Inés Velasco**



Según Tchaga, una foto viralizada multiplica cualquier detalle; la excelencia no es negociable.



1. Limpiador facial (50 €). **2.** Loción tónico (61 €). **3.** Sérum (90 €). Todo, de la gama *Sauvage*, con extracto de cactus, de Dior.

A los 11 años, Tchaga (París, 1997), hijo de padres cameruneses, ya empuñaba unas tijeras para experimentar con el cabello de su hermano; en el bachillerato aprovechaba los recreos para cortar el pelo a sus compañeros y perfeccionar una habilidad que pronto sería su oficio. Ese aprendizaje empírico explica su obsesión actual por la precisión milimétrica y la adaptación a cualquier textura de pelo. Su destreza y discreción le abrieron la puerta a clientes exigentes que buscan impecabilidad absoluta delante de la cámara. Entre ellos figuran Kylian Mbappé, Achraf Hakimi y Mamadou Sakho, quienes confían en su criterio profesional tanto como en su amistad.

DE BARBERO AUTODIDACTA A EMBAJADOR DEL LUJO MASCULINO

En 2018, tras varios años de práctica callejera, Tchaga fue ascendido a mánager del 235 Barber Street de París, donde dirigió el equipo y puso en marcha talleres internos para pulir la técnica de barberos noveles. Esa etapa le enseñó a "traducir la visión artística en protocolos claros" y marcó el inicio de su faceta como mentor, que hoy continúa con cursos privados para profesionales que desean especializarse en texturas afro y rizadas. Su reputación creció en la cantera del fútbol juvenil parisino —un entorno que le proporcionó visibilidad—, pero su ambición era moverse en *sets* fotográficos y *backstages* de moda. En 2019 comenzó a colaborar como *groomer* en desfiles, donde afinó una técnica que fusiona líneas geométricas con volumen "natural" para que cada rostro conserve su identidad frente a la cámara. Dior confió en él como rostro de *Sauvage Grooming*, línea pensada para rutinas rápidas: *Cleanser*, *Toner* y *Serum* enriquecidos con cactus del desierto. En el *fashion-film* oficial se le ve demostrando la aplicación en menos de 180 segundos, símbolo de su credo "tres pasos, dos veces al día". El 26 de abril de 2024 inauguró Tchaga Hair Place en la séptima planta de Printemps Haussmann Homme: 45 m² con vista 180° a los tejados de París, lavacabezas con masaje shiatsu y butacas de roble claro. ¿Sus servicios? Precisión creativa: degradados de hasta 0,3 mm y contornos trazados a navaja en un solo gesto; minimalismo cosmético: misma rutina para todos los tipos de barba, ajustando dosis según densidad; sin margen de error: "Una foto viralizada multiplica cualquier detalle; la excelencia no es negociable", repite a su equipo de cuatro barberos junior formados por él. Fuera del salón, Tchaga comparte tutoriales de *fade* geométrico y rutinas exprés en redes, donde sus seguidores comentan cada publicación sobre cuidado de barba o *backstage* de desfiles. ¿El objetivo declarado? "Democratizar la excelencia técnica sin perder el toque artístico".

belleza



RESPLANDOR ESTIVAL

Bajo el sol de verano, cada fórmula es un verso y cada ritual, una caricia: descubre la belleza multidimensional para todos tus sentidos.

En estas páginas, encontrarás los tratamientos corporales que nos han conquistado, descubrirás por qué te gusta un perfume y no otro, y aprenderás cómo ejercitar tus brazos bien de una vez por todas.

110 TRAZO Y VOZ

Charlamos con la actriz Astrid Janer sobre la belleza y mucho más.

114 CUERPO 'LAST MINUTE'

Todo lo que puedes hacer para lucir más tonificada en tiempo récord.

122 EL MUNDO OLFATIVO

¿Por qué te gusta un perfume y no otro?



La piel se convierte en la gran protagonista de este look realizado por la maquilladora Olga Holovanova. Una piel fresca, desnuda, radiante, tiene una luminosidad que no proviene del maquillaje, sino del cuidado. No hay capas ni artificios, solo una base imperceptible que unifica el tono (en este caso, la *Dior Forever Hydra Nude*).

TRAZO Y VOZ

CON EL APLOMO DE QUIEN SALTA DEL ESTUDIO DE ARTE AL PLATÓ, ASTRID JANER ENCARA SU PRIMER GRAN PAPEL PROTAGONISTA EN 'LA ENCRUCIJADA'. POLÍGLOTA, ILUSTRADORA Y ACTRIZ, EXHIBE LA CERTEZA DE QUE CADA IDIOMA Y CADA TRAZO AMPLÍAN EL HORIZONTE DE SUS PERSONAJES.

por **Magdalena Fraj** fotos **Juan Miguel Herrero**

La actriz Astrid Janer (Andorra, 1995), licenciada en Bellas Artes, ha pasado siete meses entre Madrid y Canarias rodando un *thriller* emocional con tintes de acción. De los talleres de *clown* e improvisación conserva la máxima de convertir el miedo en combustible escénico, y del dibujo la obsesión por la línea honesta: la que revela antes de adornar. Habituada a pensar en cuatro idiomas, defiende que cada lengua reescribe el guion mental con el que se dialoga con el mundo. Quizá por eso Amanda, su *alter ego* en la serie, respira acentos, silencios y contradicciones que la abren a una transformación radical. Entre tomas, la disciplina del deporte y la terapia la anclan a tierra, mientras sus viñetas satíricas sobre la ansiedad le recuerdan que el humor es otra forma de valentía.

¿Cuáles son tus próximos proyectos? Estoy ilusionada con el estreno de *La Encrucijada* en Antena3. Es mi primer papel protagonista en ficción y ha supuesto todo un desafío. Hemos grabado durante casi siete meses entre Madrid y Canarias. Creo que es una historia muy completa y dinámica, contiene amor y pasión, pero también oscuridad... Van a ocurrir muchas cosas sorprendentes. Los personajes son complejos y creo que entre todos hemos hecho un gran trabajo. ¡Tengo ganas de verlo y ojalá guste mucho! **Dominas cuatro idiomas —español, catalán, inglés y francés—. ¿Cómo ha influido este contexto en tu manera de construir personajes y de comunicarte con el público internacional?** Hablar idiomas te permite incluso pensar en las cosas de forma distinta. El lenguaje es una forma de construir el pensamiento, ¿no crees? Significa mostrar acentos y diferencias, define el lugar de dónde provienes... El lenguaje tiene sus códigos y, además, en mi caso y como actriz, amplía tus horizontes y las oportunidades que pueden llegar. **Te formaste en la escuela de interpre-**



tación La Bobina de Barcelona y cursaste talleres de clown e improvisación. ¿Qué técnicas concretas de aquella etapa siguen presentes en tu trabajo diario en el set? Cuando estoy en un set y me empiezo a preocupar o a sentir cierta ansiedad por interpretar, siempre me acuerdo del principio, de todo lo que descubrí cuando empecé a dar clases de interpretación: esa nueva manera de comunicar, la honestidad, la complicidad entre actores, la libertad... **Eres licenciada en Bellas**

Artes por la Universidad de Barcelona y tienes pasión por la ilustración. ¿De qué forma tu mirada artística nutre tu interpretación y viceversa? Al terminal la carrera de Bellas Artes descubrí la interpretación y vi cómo esta última me ayudó a entender mejor mi camino. Me di cuenta de que los maestros te enseñan desde su propio ángulo y que yo tenía que buscar el mío, aprender de los demás pero sin intentar complacer siempre a los demás. ¿De qué manera me nutren? Creo que tanto el arte como el teatro me han ayudado a buscar siempre lo más auténtico, la honestidad, lo genuino... haciéndome también más tolerante a la frustración. **Si mañana te**

propusieran exponer tu obra gráfica, ¿qué temática elegirías y cómo dialogaría con los personajes que has interpretado? Me especialicé en dibujo y mi trabajo de final de carrera fue sobre el autorretrato psicológico, así que seguro que sería de retratos. Me gusta dibujar siendo fiel a la realidad, pero lo abstracto también me interesa, por ejemplo pintar con acuarela es mi técnica favorita porque es versátil. También tengo otro estilo mucho más sencillo pero muy expresivo, trazos tipo cómic. Hago viñetas de personajes con ansiedad, riéndome un poco de mí misma. ¿Por qué no? Es lo que más me divierte. Después de cuatro años de *Bellas Artes* considero mi mejor autorretrato el dibujo más simple que te puedas imaginar. **Encarnaste a Natalia Quesada durante 118 episodios en *Acacias 38*. ¿Cómo se gestiona emocionalmente una despedida tan prolongada y seguida por los espectadores?** Despedirme de un personaje es también despedirme de una parte de mí misma y siempre guardo cariño a todo lo que me permitió pensar, sentir... Aprendí mucho en *Acacias 38*. Era bonito ver que mucha gente seguía la serie y vivía la historia de los personajes con tanta intensidad. **¿Cuál ha sido el personaje que más te ha desafiado? ¿Y del que más has aprendido?**

Todos. Por ejemplo Amanda, mi personaje en *La Encrucijada*, ha sido todo un reto. Ella tiene un estatus, otra forma de moverse, un ritmo al hablar... lo fuimos construyendo poco a poco. Amanda se enfrenta a cosas que la transforman enormemente y eso es para mí un proceso muy interesante. ¡Le tengo mucho cariño a Amanda! Es un gran personaje, tiene muchos matices, humanidad y contradicciones como una persona real. **¿Qué otras rutinas de bienestar te ayudan a mantener el equilibrio entre rodajes y vida personal?** Sin duda, el deporte e ir a terapia. Eso siempre viene bien. **¿Qué libro te acompaña ahora mismo en tu camerino y por qué lo recomendarías?**

Para las noches de verano, las sombras de ojos en tonos rojizos son un acierto seguro. Para equilibrar el look, Olga Holovanova ha elegido un labial nude.

Chaqueta de Roberto Verino; pendientes, de Singularu.



Ahora mismo estoy con *La casa de los espíritus* de Isabel Allende, me lo recomendó una amiga, no lo había leído nunca y ahora no puedo parar. Es crudo y poético, itan especial! **¿La frase que repites antes de pisar el escenario para centrarte?** Pienso: "No puedo hacerlo, tengo miedo". Y me acuerdo de mi profesora Christine diciéndome: "Pues entonces hazlo... con miedo". **¿Cuál es el truco de belleza absolutamente innegociable de tu mañana, el que nunca omites, por muy temprano**

que sea? No despertar mirando Instagram. **¿Qué tendencias de belleza te ilusionan y cuáles descartarías sin pestañear?** Ahora mismo me gusta mucho el cuidado de la piel, protegerme del sol y usar gotas bronceadoras... También me encanta el maquillaje, es parecido a pintar, así que voy probando cosas, a veces me trabajo más los ojos, pruebo sombras de color o hacer efecto ahumado con lápiz marrón, otras busco como hacer la piel más luminosa y una barra de labios pigmentada... Pero descarto el ponerme a experimentar con productos agresivos sin antes haber consultado con un dermatólogo, ya que tiendo a rojeces. ■

La maquilladora ha apostado por el *eyeliner* blanco *Diorshow Liquid Liner*. Se trata de una tendencia muy veraniega que hace que los ojos parezcan más grandes.

Jersey, de *Twinset*; pendientes, de *Singularu*.



ESTILISMO: ELSA OSORIO. MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: OLGA HOLOVANOVA PARA DIOR BEAUTY. AGRADECIMIENTOS: ANGELACARIDDI.COM.

«DESPEDIRME DE UN PERSONAJE ES
DESPEDIRME DE UNA PARTE DE MÍ MISMA»

CUERPO 'LAST MINUTE'

¿OPERACIÓN BIKINI? TIENES CUERPO Y TIENES BIKINI: NO HACE FALTA NADA MÁS. PERO SI TE APETECE UN 'BOOST' EXPRES ANTES DE LAS VACACIONES, AQUÍ TIENES LAS CLAVES PARA LLEGAR A TU DESTINO SIN PRISAS, SIN CULPAS Y CELEBRANDO LO QUE YA ERES.

por **Inés Velasco**



La "operación bikini" clásica ha caducado. Hoy celebramos un cuerpo con historia propia. Si nos apetece, le podemos dar un empujón exprés con métodos rápidos y respetuosos porque la autoestima se mide en comodidad, no en centímetros. Eso sí, antes de elegir cualquier plan conviene entender qué sucede bajo la piel: cambios hormonales, genética y ritmo de vida explican —mucho más que la fuerza de voluntad— el porqué de lo que más nos preocupa.

PROBLEMAS UNIVERSALES

La piel de naranja no distingue de entusiasmo veraniego. "Las hormonas femeninas, concretamente los estrógenos, influyen en la celulitis. De manera que, en las etapas de la vida en las que hay exceso de estas

hormonas es cuando aumentan la celulitis y la piel de naranja: pubertad, tratamiento con anticonceptivos, tratamiento hormonal sustitutivo (THS)", asegura la cirujana plástica Virtudes Ruiz (Murcia).

CADA DÉCADA, SU RETO

Beatriz Beltrán, especialista en medicina interna, medicina estética y nutrición (Barcelona) señala que "a los 20, los problemas más frecuentes son la celulitis, la retención de líquidos y las estrías de crecimiento". La experta señala que a partir de los 30 perdemos entre un 3 % y un 8 % de masa muscular cada década, "lo que provoca un inicio de flacidez que se ve acentuado por los embarazos". A los 40, "la acumulación de grasa afecta, sobre todo, al perímetro abdominal y



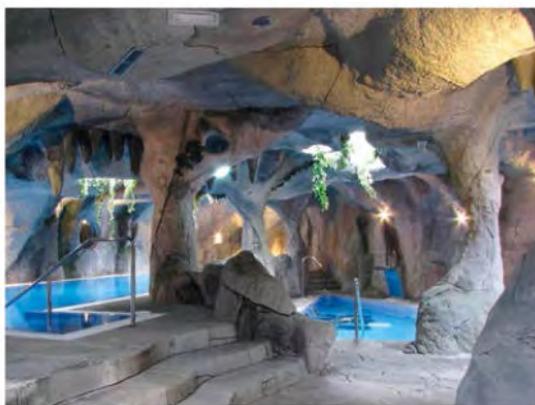
Selvarrosa (Madrid)

Su drenante remodelante de 60 minutos corporal activa el sistema linfático, purifica e hidrata el cuerpo, devolviendo energía, vitalidad y una silueta más estilizada. Se aplican diferentes técnicas manuales que inciden en las zonas más rebeldes. Precio: 80 €.



Tacha (Madrid y Marbella)

Tacha Body Revolution combina cuatro tecnologías diferentes para perder volumen y mejorar la flacidez. Cada sesión alterna dos o tres equipos —lipólisis, ultrasonidos HIFU, radiofrecuencia, VelaShape 3 y masaje Drenovate— para drenar, tensar y remodelar la silueta de forma global y localizada. Precio: 2800 € (4 sesiones).



Spa María Manuela (Asturias)

El masaje holístico de Aromatherapy Associates, extraído de las tradiciones de oriente y de occidente, ofrece una experiencia de aromaterapia real con técnicas suecas y neuromusculares para aliviar las tensiones y restablecer el equilibrio entre cuerpo y mente a través de sus aromas únicos. Precio: 120 €.



Maribel Yébenes (Madrid)

My Natural Transformer es un tratamiento estético no invasivo para cara y cuerpo que utiliza tecnología de ultrasonido micropulsado y macropulsado para tensar, levantar y tonificar la piel y compactarla. Es la última evolución en tratamientos de ultrasonido focalizado de alta intensidad (HIFU). Precio: desde 400 €.

belleza cuerpo



DEFINE

IgniteRF de InMode, su nueva plataforma de radiofrecuencia, define abdomen, brazos o glúteos con calor profundo y precisión, sin necesidad de bisturí. Tensa, reduce grasa y logra resultados que se acercan a los de la cirugía. Precio: a partir de 500 €.



ALISA

Hydrabody Booty de Hydrabody es un protocolo no invasivo que combina limpieza, *peeling*, extracción, hidratación, leds y antioxidantes para acelerar la renovación celular. Deja los glúteos más lisos, hidratados y firmes, reduciendo foliculitis, irritaciones y acné. Precio: 199 €.



TONIFICA

Wonder combina emisiones electromagnéticas, neuromusculares y radiofrecuencia con el fin de generar contracciones musculares. Genera el mismo desgaste muscular, la misma alteración metabólica y el mismo consumo calórico que horas de entrenamiento. El resultado: glúteos elevados, abdomen plano y piel firme. Precio: desde 85 €.



REMODELA

Cellu M6 Infinity de LPG esculpe los glúteos con un masaje mecánico que combina rodillos y suaves vibraciones para reactivar la circulación y romper la grasa. En ocho sesiones consigue drenar líquidos, suavizar la celulitis y dejar un trasero más firme y liso. Precio: 95 €.



EXFOLIA

El tratamiento *Soin Corps Exfoliant Sublime* de Maria Galland elimina las células muertas con un masaje manual energizante de movimientos estimulantes. Perfecto cuando se busca un bronceado más intenso y duradero. Precio: 60 €.

los flancos" y una década más tarde, el metabolismo basal disminuye, y se necesitan menos calorías para realizar las mismas funciones. "La grasa y la flacidez se instalan de forma permanente en la zona abdominal y en los brazos", destaca. Entender este calendario biológico —y que mucho de él escapa a nuestro control— transforma el cuidado corporal en elección, no en imposición. Asimismo, cuerpo *last minute* no es una carrera contrarreloj; es la libertad de decidir —o no— un gesto final de autocuidado antes de clavar la sombrilla. La ciencia ofrece una multitud de tratamientos, pero la belleza la pones tú al plantar la toalla con confianza. Al fin y al cabo, la única operación imprescindible era llegar al verano con ganas de vivirlo. Todo lo demás es, sencillamente, opcional. ■



1. Crema *Vinosculpt Lift & Firm Body Cream*, de **Caudalie** (30 €).
2. *Gel Lipo Reductor*, de **LPG** (58 €).
3. Leche corporal reafirmante, de **Nuxe** (41,90 €).
4. Crema *946 Secret De Beauté Youth Firming Cream*, de **Maria Galland** (82 €).
5. *Gel Body Fit Active*, de **Clarins** (66 €).
6. Crema *Collagen Fit*, de **Biotherm** (60 €).

FOTOS: D.R.

LOS MAESTROS DEL BISTURÍ

ANTE UN PROCEDIMIENTO CON IMPLANTES DE MAMA, LOS MEJORES CIRUJANOS ELIGEN **GC AESTHETICS®**, CON SOLUCIONES PARA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA CIRUGÍA.

Si estás recabando información antes de someterte a una cirugía relacionada con implantes quirúrgicos y reconstructivos de mama, esto te interesa. Porque ponerse en manos de los mejores cirujanos plásticos es lo más importante, pero igual de relevante es el material del que depende que la intervención sea un éxito o no. Y en este campo, no hay duda: con más 40 años de experiencia y excelencia, **GC Aesthetics®**, compañía líder en los campos de la cirugía estética y reconstructiva, ofrece una completa variedad de texturas, rellenos, tamaños y proyecciones, que se adaptan a las necesidades de cada paciente, con soluciones para el antes, el durante y el después de la cirugía.

LA RECOMENDACIÓN DE LOS EXPERTOS

Los cirujanos más reputados de España, clientes de GC Aesthetics®, se ponen a tu disposición para cualquier consulta relacionada con implantes quirúrgicos. Para aquellas pacientes que buscan "un resultado natural y armónico", el **Dr. Di Mauro** recomienda **Luna XT™**, un implante de gel de silicona de alta cohesividad, que mantiene su forma y reduce el riesgo de ondulaciones. Asimismo, "es ideal para casos de re-



Los implantes mamarios de GCA® son los únicos que cuentan con el respaldo de datos de seguridad de más de 10 años y de satisfacción de mujeres a 17 años y avalados por pruebas de seguridad, eficacia y rendimiento.

construcción mamaria, donde la forma y estabilidad son clave. Su diseño anatómico reproduce de forma muy fiel el pecho femenino". El **Dr. Mayo**, por su parte, se decanta por el implante **PERLE™** "por su naturalidad en los resultados, tacto, y movimiento, alcanzando los mejores resultados posibles a día de hoy. Su elasticidad nos permite colocarlos por incisiones muy pequeñas y la recuperación es rápida y poco dolorosa". **The Round Collection™** es el implante con el que trabaja el **Dr. Valenzuela**, "por la sensación al tacto y porque permiten conservar la forma que se busca en la cirugía, con resultados proporcionados. Además, tiene muy bajo índice de complicaciones y garantía antirrotura de por vida". ■



Dr. Di Mauro



Dr. Valenzuela



Dr. Mayo

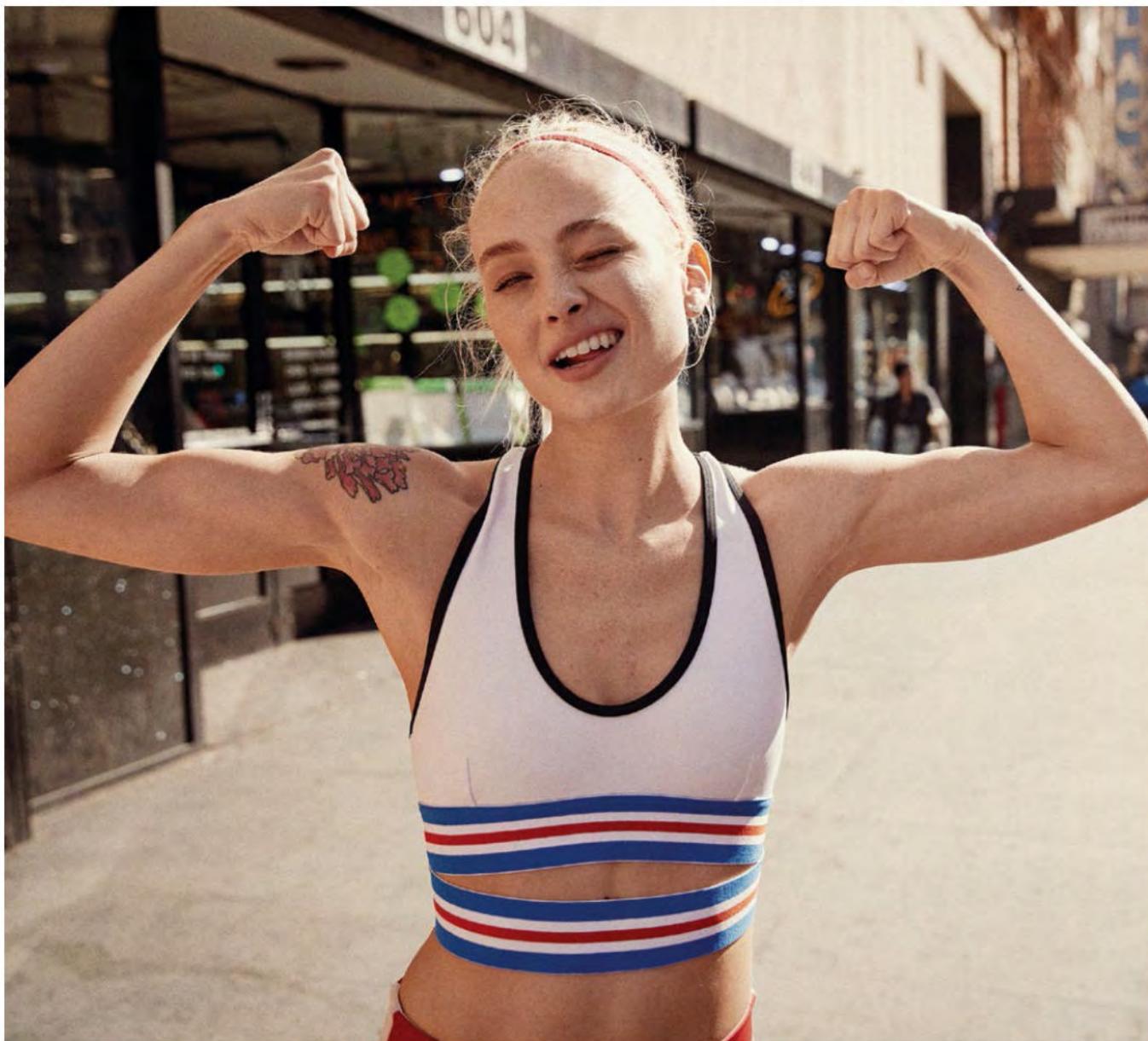
DÓNDE DIRIGIRTE

● **Dr. Di Mauro.**
C/ Ventura del Mar, 11, 29660 Marbella.
Tel. 676 147 991

● **Dr. Valenzuela.**
C/ Atarazanas 10, Málaga. Tel. 608 622 646

● **Dr. Federico Mayo.**
Instituto de Cirugía Estética y Plástica.
C/ Claudio Coello 126, esc - bajo izq., Madrid.
Tel. 914 119 319. Ästhetische Plastische Chirurgie
Facharzt. Zürich.

GC AESTHETICS® ES SINÓNIMO DE SEGURIDAD, TECNOLOGÍA Y RESPALDO CLÍNICO



BRAZOS EN ALTO

LA CLAVE PARA PRESUMIR DE BÍCEPS PASA POR ADOPTAR UN ENFOQUE INTEGRAL, CON EJERCICIOS DE FUERZA, TERAPIA HORMONAL Y UNA ALIMENTACIÓN RICA EN PROTEÍNAS.

por **Virginia de los Ríos**

Hasta hace no tanto, los brazos eran los grandes olvidados, incluso cuando llegaba el buen tiempo y nos preocupábamos por cuidar otras zonas hasta ese momento tapadas, como el escote o las piernas. Sin embargo, en los últimos años mujeres como Madonna o la reina Letizia han puesto de moda lucir las extremidades superiores tonificadas, incluso pasada la cincuentena. A esa edad ya no vale únicamente haber nacido con una genética privilegiada, también hay que trabajárselo. De hecho, como señala el doctor Alfonso Galán, médico *antiage* de Neolife, el envejecimiento de esta parte de nuestro cuerpo suele comenzar una década antes, a los 40 años, cuando la pérdida de colágeno y la disminución de estrógenos empiezan a impactar en la elasticidad de la piel. "Este proceso se ve acelerado en

la menopausia, ya que la caída en los niveles hormonales afecta la capacidad de la piel para mantenerse firme. Además, el declive de los niveles de testosterona (hormona vital en la mujer) contribuye a la pérdida de masa muscular, lo que también genera flacidez". Los primeros síntomas que nos alertan de que este proceso ha comenzado son bastante claros: "Pérdida de firmeza en la piel y, a menudo, la aparición de estrías. También puede observarse un incremento en la acumulación de grasa en la parte superior de los brazos. Todo esto es parte de un proceso natural y multifactorial, pero puede verse intensificado por causas hormonales, por la falta de ejercicio de fuerza, la exposición al sol (UV) y los hábitos nutricionales". La pregunta es si podemos hacer algo para retrasarlo. La buena noticia, de acuerdo con el experto de Neolife, es que sí. "Se pueden ralentizar y, en muchos casos, prevenir algunos de los efectos del envejecimiento en los brazos. El ejercicio de fuerza es clave para mantener el tono muscular, mientras que la terapia de reemplazo hormonal (TRH) puede ayudar a mantener la firmeza de la piel. Un estudio realizado por Phillips et al. (2001) mostró que la terapia con estrógenos incrementa la producción de colágeno en la piel postmenopáusica hasta en un 48 % tras seis meses de tratamiento", precisa.

EN MANOS EXPERTAS

La atonía muscular, especialmente en la cara interna, unida a los depósitos grasos que se instalan ahí con suma facilidad, acaban con esos brazos bien torneados y armoniosos que tenemos de jóvenes, según explica Camila Rojido, médico estético de DEMYA Martín del Yerro-Amselem. Para paliar los cuatro principales problemas, estos son los tratamientos que señala la doctora como más efectivos:

CUIDADOS EN CASA

Si eres de las que sienten una enorme pereza a la hora de aplicarse la crema corporal, pero estás empeñada en lucir unos brazos ideales, haz un esfuerzo. Los cosméticos, por sí mismos, no son la solución, pero ayudan. "Son una excelente herramienta para mejorar la calidad de la piel, hidratarla y prevenir problemas como la flacidez, la celulitis y las estrías. Sin embargo, no tienen el poder de eliminar la grasa localizada ni de tensar la piel en profundidad. Por lo tanto, es recomendable combinarlos con tratamientos médico-estéticos y un estilo de vida saludable", subraya la doctora de DEMYA Martín del Yerro-Amselem. Entre los activos que recomienda que se busquen en estos productos destaca el ácido hialurónico, ideal para hidratar y mejorar el aspecto general de la piel; la cafeína y la centella asiática, que favorecen la circulación y trabajan eficazmente contra la celulitis; el ácido glicólico y la rosa mosqueta, que promueven la elasticidad de la piel y la regeneran, y el retinol y los péptidos, encargados de estimular la producción de colágeno y elastina, ayudando a prevenir la flacidez.

EL EJERCICIO DE FUERZA ES CLAVE PARA MANTENER EL TONO MUSCULAR

Flacidez. ¿Quién no ha oído hablar de las famosas "alas de murciélago"? Este es uno de los efectos más visibles y que se aborda en los centros médicos con protocolos específicos: "Las terapias que mejor funcionan son la electroestimulación, para tonificar los músculos; *Thermage*, que es un sistema de radiofrecuencia que se realiza una vez al año para estimular la producción de colágeno y mejorar la tonicidad de la piel, y los bioestimuladores de colágeno, que requieren una o dos sesiones anuales y con los que se puede incrementar la densidad y elasticidad de la piel".

Grasa localizada. Eliminarla puede suponer un reto, según los especialistas, pero existen opciones médicas para combatirla, como la mesoterapia lipolítica: "Mediante microinyecciones de sustancias que disuelven la grasa, esta opción mínimamente invasiva ayuda a reducir pequeños depósitos grasos. Generalmente, se realizan entre 10 y 12 sesiones. Además, se puede

PONTE A TONO EN EL GYM

No hace falta convertirse en una obsesa del ejercicio, pero quien algo quiere algo le cuesta. De hecho, cualquiera que entrene de forma constante y se lo tome en serio puede llegar a tener unos brazos atléticos, según apunta David Pérez, director del Área de Fitness de Club Metropolitano, quien, sin embargo, enfatiza: "Lo primero es recordar que para mejorar a nivel físico y estético debemos programar entrenamientos globales, ya que de esta forma reclutaremos mayores fibras musculares".

El experto sugiere ir al *gym* cuatro días a la semana, dos para el trabajo multiarticular (ya que bíceps y tríceps van a estar implicados en muchos de esos ejercicios) y dos días para los entrenamientos analíticos (centrados en los brazos). Para el primero propone una tabla con tres ejercicios: "Dominadas, donde percibiremos cómo trabaja en mayor medida el dorsal mayor, trapecio o romboides, entre otros, pero que tiene implicación de trabajo en el bíceps. Remo libre con barra, un ejercicio de tracción que implica en su gran parte al dorsal, trapecio, romboide y deltoides y en menor medida necesita el bíceps. Y *press banca*, un ejercicio de empuje, donde el foco muscular principal se proyecta en el pectoral y en el deltoides anterior, sin olvidarnos del tríceps".

Otros dos días habría que dedicarlos al entrenamiento analítico: "Propongo realizar *curl* de bíceps, que deberíamos variar usando mancuernas o barra, de pie o sentado, etc., y patada de tríceps, que podemos ejecutar con mancuernas o discos", aconseja David Pérez.

DESDE LOS 40 LOS BRAZOS PIERDEN FIRMEZA Y ELASTICIDAD



1. *Ultrafirm*, de **Farma Dorsch**. Leche corporal con un 96 % de ingredientes *clean*, que ayuda a tensar los tejidos de la cara interna de los brazos (38 €).
2. *Rewarding Body Balm*, de **Twelve Beauty**. Con escualeno vegetal, aceite de argán y ácido hialurónico, entre otros, combate la flacidez (92 €).
3. *Beija Flor Elasti-Body Oil*, de **Sol de Janeiro**. Incorpora aceite de cacay, que fomenta la producción de elastina y contribuye a la renovación celular de la piel (52 €).
4. *Sublime*, de **Santamarina Cosmetics**. Con retinol microencapsulado, estimula la producción de colágeno (37,90 €).
5. *Body Elastic*, de **Cosmetocrítico**. Tratamiento corporal reafirmante y antiedad que ayuda a prevenir y mejorar el aspecto de las estrías (36,90 €).
6. *Body Treat Vegan Collagen Firming Balm*, de **Montibello**. Promueve la firmeza, gracias a sus agentes reafirmantes, y aporta un extra de hidratación (47 €).

complementar con aparatología de radiofrecuencia, que no solo reduce la grasa, sino que también reafirma la piel", señala Rojido.

Celulitis. "Aunque normalmente la asociamos con las piernas, los brazos también pueden verse afectados. Para mejorar su apariencia, hay que combinar tratamientos como la mesoterapia y la radiofrecuencia con la carboxiterapia (infiltraciones de CO₂, que mejoran la oxigenación de la piel), logrando un aspecto más firme y terso".

Estrías. Suelen aparecer como resultado de cambios bruscos de peso. "Los tratamientos más eficaces para disimularlas incluyen el láser fraccionado, que estimula la producción de colágeno, mejorando la textura de la piel; la luz pulsada intensa, ideal para trabajar el color de las estrías rojas o moradas, y la carboxiterapia, que ayuda a la elasticidad y minimiza la profundidad de estas lesiones", apunta la doctora. ■

QUÉ PONER Y QUÉ QUITAR DEL PLATO

Todos los expertos coinciden en que lucir unos brazos de diez exige un enfoque integral, que combine deporte, nutrición y tratamientos específicos. En cuestiones de alimentación, la nutricionista Salena Sainz, de Naturae Nutrición, advierte de aquellos ingredientes que van a boicotear tus logros. "Hay que evitar los que afectan negativamente a la composición corporal, el rendimiento muscular y la salud en general, que son los ultraprocesados, las frituras, los embutidos grasos, los refrescos azucarados y el alcohol".

Esta especialista subraya que si hacemos un entrenamiento de fuerza centrado en el tren superior, es esencial llevar una dieta basada en las proteínas. "Su importancia radica en que, durante el entrenamiento, las células de los músculos se someten a un mayor estrés y esto hace que tengamos que recuperar parte de esas células y generar otras nuevas. En esta síntesis, las proteínas son cruciales. Además, también tienen poder saciante y son vitales en la formación

de hormonas, fundamentales para el buen funcionamiento del organismo. Si se entrena de forma habitual, una dieta con una buena proporción de proteínas es parte esencial de la recuperación de la musculatura y, por ende, de su posterior mejora o crecimiento, pero siempre acompañada de una proporción de carbohidratos y grasas saludables".

La OMS (Organización Mundial de la Salud) establece que el consumo recomendado de proteína está entre 0,8 y 1 gramo por kilogramo de peso corporal al día en personas con poca actividad física, y en deportistas con intención de ganar o mejorar su masa muscular, la cantidad sube al rango de entre 1,6-2,2 g por cada kg peso.

Por otro lado, hay que prestar atención a la densidad nutricional (calorías adecuadas a nuestro gasto, pero muy altas en nutrientes), que dependerán de los entrenos o días de descanso. "Son importantes las comidas pre y postentreno según las cargas de entrenamiento y horarios.

Lo ideal es que el consumo de proteínas se haga en momentos cercanos a una sesión, pero sobre todo es interesante centrarse en la recuperación y nutrición del músculo postentreno, creando un entorno favorable para su correcto desarrollo. Esta proteína para aumentar el músculo con los entrenamientos se puede consumir a través de un batido de suero de leche, tomando algún tipo de proteína vegana o alimentos como el huevo), ideal con una proporción de carbohidrato rápido. Una tostada de trigo sarraceno integral de tomate y huevo revuelto junto con un té matcha latte puede actuar como un preentreno, añadiendo algo de fruta fresca, en el caso de una sesión de fuerza acabada con algo de cardio, y como postentreno, un kéfir, leche con plátano, frutos rojos, avena y chía en batido, recordando que deberemos ajustarlo a nuestro perfil personal y práctica deportiva", concluye la nutricionista.



En el sentido de las agujas de reloj: *Eau Solaire SPF50+*, (27,50 €, 200 ml). *Lait Crépitant SPF50+*, (27,50 €). *Spray Pocket SPF50+* (12,50 €). *Blur SPF50+* (24,50 €). Todo de **SVR**.

eres consciente de que exponerse al sol sin una buena protección conlleva riesgos que podrías evitar? Porque proteger la piel de los efectos de los rayos solares es garantía de un futuro libre de manchas, inflamación o, lo que es peor, enfermedades como el melanoma.

En tus manos está esa responsabilidad; del cuidado de tu piel ya se encarga **Laboratorios SVR**, cuya innovadora gama **Sun Secure** está pensada para proteger incluso las pieles más sensibles sin renunciar a texturas sensoriales, eficacia dermatológica y compromiso ecológico. **Sun Secure ofrece una protección solar muy alta (SPF50+) frente a todo tipo de rayos (UVB, UVA, luz visible e infrarrojos)**, y lo hace con fórmulas de alta tolerancia, no comedogénicas, resistentes

UN COMPROMISO REAL

Unidos para salvar a Umbra, una tortuga atrapada en una red de pesca y apadrinada por SVR, que recibió todos los cuidados necesarios durante dos meses en la Fundación CRAM. Una vez recuperada, el pasado abril, Aretha Fusté participó como voluntaria en el centro y fue testigo directo de su liberación devolviéndola al mar. Más allá de este evento, SVR continuará apoyando a esta Fundación en un proyecto de investigación clave sobre la detección de macropásticos en tortugas marinas del Mediterráneo. Un problema ambiental que pone en riesgo la vida de cientos de especies marinas, y frente al cual SVR quiere ser parte activa de la solución.

PROTECCIÓN TOTAL

ADemás DE PROTEGERTE CON LA LÍNEA 'SUN SECURE' DE SVR, TAMBIÉN PUEDES PRESERVAR EL MAR CON EL PACK SOLIDARIO 'UN VERANO EN TU PIEL' BY ARETHA FUSTÉ.



Con la venta de cada **Pack Aretha** (54,90 €), SVR donará 1 euro a la Fundación CRAM.

al agua, al sudor y a la fricción. Desarrollada para el cuidado de toda la familia y comprometida con la preservación del medio marino, Laboratorios SVR lanza **El Pack "Un verano en tu piel"**, diseñado por la creadora de contenido Aretha Fusté (@arethafuste) uniendo belleza, compromiso medioambiental y solidaridad. **Con este lanzamiento, SVR te invita a elegir productos responsables y sostenibles**, demostrando que la belleza comprometida puede tener un impacto real.

PACK ARETHA: MUCHO MÁS QUE UN GESTO 'BEAUTY'

Este verano no puede faltar tu granito de arena, por eso SVR te quiere hacer partícipe de este proyecto, donando 1 euro por cada *Pack Aretha* a la Fundación CRAM, un centro de referencia en la protección del mar y sus especies. Tú te beneficias del contenido, mientras proteges tu piel y la fauna marina. Incluye tres productos: *Blur SPF50+*, protección solar facial con textura mousse y efecto difuminador óptico y acabado mate; *Eau Solaire SPF50+*: agua bifásica con protección solar de amplio espectro que evita la sequedad cutánea dejando una agradable sensación sobre tu piel; y *Cicavit+ HPPI*, una crema multifunción para calmar, reparar y corregir manchas, quemaduras, cicatrices. Además, Aretha ha querido incluir regalos para ti como un neceser SVR, pegatinas, origami y un punto de libro. ■



El sistema olfativo está fuertemente vinculado con regiones del cerebro relacionadas con la memoria y las emociones.



¿Por qué nos gusta un perfume?

UNA SIMPLE FRAGANCIA ES CAPAZ DE EVOCAR RECUERDOS Y DESPERTAR EMOCIONES INTENSAS. EL MISMO AROMA PUEDE RESULTAR DELICIOSO O REPELER. MOTIVOS FASCINANTES EXPLICAN NUESTRA RELACIÓN PERSONAL CON LOS PERFUMES.

por **Abigail Campos Díez**

Puede que ese mismo perfume que a ti te enamora resulte repelente para tu hermana. O que el aroma que te traslada a tus veranos en la playa no signifique nada para tu mejor amiga. Una misma fragancia puede pasar desapercibida para una persona y despertar sentimientos intensos en otra. "Los olores poseen un profundo impacto en las emociones porque están estrechamente relacionados con la memoria y el estado de ánimo. Ciertas fragancias pueden evocar nostalgia, felicidad o incluso calma, influyendo en nuestro estado emocional", apunta Gaël Montero, perfumista de fragancias nicho exclusivas de Givaudan, compañía suiza creadora de fragancias icónicas como *Opium* de Yves Saint Laurent o *CK One* de Calvin Klein. Las preferencias individuales vienen determinadas por experiencias personales, recuerdos e incluso rasgos de personalidad. "Lo que a una persona le parece encantador, en otra puede resultar abrumador, lo que pone de relieve la naturaleza subjetiva del aroma", apunta Montero, creador de las lujosas fragancias *Moscado Eau de Parfum* y *Queen of the Night* de The Merchant of Venice.

UN VIAJE POR EL CEREBRO

¿Qué mecanismos se desencadenan para que exista esta disparidad en la percepción de los aromas? El sentido del olfato funciona como un sofisticado sistema de detección química que convierte las moléculas dispersas en el aire en información útil para el cerebro. "Todo empieza en la nariz, donde unos receptores olfativos altamente especializados identifican estas moléculas y transforman su presencia en señales eléctricas", explica Jon Andoni Duñabeitia, director del Centro de Investigación Nebrija en Cognición (CINC) de la Universidad Nebrija. Estas señales viajan al bulbo olfatorio, una estructura clave situada en la base del cerebro, que actúa como un primer centro de procesamiento. Desde ahí, la información se distribuye a diferentes áreas cerebrales encargadas de identificar el olor, evaluar su significado y generar respuestas emocionales. "Lo más fascinante es que el sistema olfativo está fuertemente vinculado con regiones del cerebro relacionadas con la memoria y las emociones. Por eso, un simple olor puede transportarnos en el tiempo, evocando recuerdos con una nitidez sorprendente. Todos hemos experimentado cómo un aroma puede despertar una sensación de nostalgia o incluso modificar nuestro estado de ánimo en cuestión de segundos. Así, muchos hemos sentido fuertes sensaciones al oler un perfume an-

tiguo o al entrar en la casa de la abuela durante la edad adulta. El olfato es mucho más que una simple herramienta para detectar olores: es un vínculo directo con nuestras emociones, nuestros recuerdos y nuestra propia historia personal, y todo en cuestión de milisegundos", añade.

EMOCIONES Y RECUERDOS

Los olores tienen un poder casi mágico para transportarnos en el tiempo. Basta con percibir un aroma familiar para revivir un recuerdo con una claridad sorprendente, como si lo estuviéramos experimentando de nuevo. ¿Por qué sucede esto? La respuesta está en la estructura de nuestro cerebro. "A diferencia de otros sentidos, la información olfativa toma un atajo en el cerebro: los olores van directamente al sistema límbico, la región encargada de las emociones y la memoria. Esta conexión directa explica por qué un simple aroma puede despertar emociones intensas y recuerdos lejanos en cuestión de fracciones de segundo. Es el motivo por el que el olor de un libro viejo puede recordarnos nuestra infancia o el perfume de alguien puede hacernos revivir un momento especial", apunta Duñabeitia. No todos reaccionamos igual ante un mismo olor y eso tiene mucho que ver con la combinación única de experiencias, biología y cultura que define a cada persona. Nuestra historia personal juega un papel clave. "Los olores están fuertemente ligados a la memoria, así que si alguien creció en una casa donde la lavanda estaba asociada con momentos felices, probablemente sentirá placer al olerla. En cambio, si otro la asocia con una experiencia negativa, la reacción será totalmente distinta", dice el director de CINC.

EL PESO DE LOS GENES

También hay un componente biológico y genético. No todos tenemos la misma sensibilidad en el olfato; pequeñas variaciones en los receptores olfativos pueden hacer que ciertos aromas se perciban de manera más o menos intensa, o incluso que algunos sean completamente imperceptibles para ciertas personas. La predisposición genética tiene un peso significativo en la preferencia por ciertos perfumes y explica entre un 40 % y un 50 % de la variabilidad individual. "Por ejemplo, algunas personas perciben el linalool presente en la lavanda como floral, mientras que otras lo encuentran medicinal, dependiendo de su genética. Sin embargo, el entorno y la cultura también modulan estas preferencias, aso-

LOS OLORES TIENEN UN **PODER CASI MÁGICO**
PARA TRANSPORTARNOS EN EL TIEMPO

ciando ciertos aromas con experiencias, tradiciones o normas sociales", indica el neurocientífico.

UNA CUESTIÓN CULTURAL

Más allá del mero placer sensorial, en la coctelera de motivos que determinan por qué ese perfume icónico es fascinante para unos y repelente para otros, el contexto cultural es determinante. Hay olores que en una cultura pueden ser considerados agradables y en otra, todo lo contrario. Cada región del mundo valora ciertas familias olfativas según su historia, tradiciones y entorno, apunta Emilie Regnier, Marketing Manager de Reminiscence, empresa francesa fundada en 1970, reconocida por sus perfumes nicho. "En Europa, las fragancias florales y chipres son muy apreciadas, especialmente en Francia. En Oriente, los perfumes orientales con notas amaderadas, de incienso y especiadas son particularmente populares. En Asia se prefieren las fragancias ligeras, frescas y minimalistas, debido a una tradición que favorece la discreción olfativa". Por ello, los antecedentes culturales desempeñan un papel importante en la creación y preferencia de perfumes, favoreciendo algunas familias olfativas o rituales asociados a las fragancias. Esto determina la forma en que se desarrollan y comercializan los perfumes, detalla Montero. "Por ejemplo, la rosa se considera un aroma unisex en Oriente Medio, mientras que en los países occidentales se asocia a la feminidad. Estas diferencias reflejan las tradiciones locales y la historia", dice el perfumista de Givaudan. En ese peso cultural entran en juego incluso rituales y ceremonias ancestrales. Un claro ejemplo es el sándalo en la India, un aroma sagrado utilizado en ceremonias hindúes, rituales de purificación y prácticas de meditación. "Su presencia en templos y ofrendas lo ha convertido en una de las fragancias más valoradas en la región. En Japón, por ejemplo, la conexión con los aromas se manifiesta en su tradición estética y espiritual. Los aromas a incienso, té verde o bambú refuerzan esta relación con la naturaleza y la armonía", apunta Duñabeitia.

NEUROCIENCIA PARA CREAR FRAGANCIAS

El 55 % de los españoles considera imprescindible perfumarse a diario, un gesto que está asociado a valores personales como la seguridad y el poder, según un estudio realizado por Kantar para STANPA. Ese gusto generalizado por el perfume obliga a la industria del perfume a reinventarse a diario y a conciliar tendencias, conocimiento de la cultura olfativa y selección de ingredientes. La neurociencia se ha convertido en una poderosa herramienta que ayuda en ese proceso de creación de perfumes, con la difícil tarea de evocar emociones. "Nos ayuda a comprender cómo se procesan los aromas en el cerebro y su impacto emocional.

PERFUMES QUE CURAN

Investigaciones recientes han demostrado que ciertos aceites esenciales poseen propiedades neuroprotectoras que pueden ser beneficiosas en el tratamiento y la prevención de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson. Existen estudios en adultos mayores que han encontrado que la exposición prolongada a ciertos aromas puede mejorar significativamente el rendimiento cognitivo, lo que abre nuevas posibilidades para el uso terapéutico de la aromaterapia en el envejecimiento cerebral. "Aunque se necesita más investigación, la neurociencia está proporcionando evidencia sólida de que los olores no solo evocan recuerdos, sino que también pueden desempeñar un papel clave en la salud cerebral", indica Jon Andoni Duñabeitia, director del Centro de Investigación Nebrija en Cognición.

Aprovechamos este conocimiento para crear fragancias que puedan desencadenar respuestas o recuerdos específicos", explica el perfumista de Givaudan. Si durante mucho tiempo la creación de fragancias era un arte basado en la tradición y la intuición, ahora es una ciencia respaldada por datos. Gracias a la investigación sobre cómo el cerebro procesa los olores, es posible diseñar perfumes que, además de oler bien, son capaces de generar respuestas emocionales específicas. "Estudios con neuroimagen han permitido identificar patrones de activación cerebral vinculados a distintos aromas, ayudando a perfumistas a seleccionar ingredientes que evoquen emociones como calma, energía o felicidad", informa Duñabeitia.

MISTERIOS POR RESOLVER

Pese a la experiencia de la industria creadora de perfumes y el apoyo excepcional de la neurociencia, entender por qué los consumidores prefieren una fragancia a otra sigue siendo un reto complejo, admite Gaël Montero. "Aunque podemos observar tendencias, como el atractivo universal de la vainilla frente a las notas aldehídicas, las preferencias suelen estar influidas por elementos familiares dentro de composiciones complejas. Los consumidores pueden reconocer aromas familiares en las nuevas fragancias, pero puede resultar difícil relacionarse con aromas realmente novedosos. Equilibrar la creatividad y la novedad con elementos reconocibles es uno de los mayores retos de la creación de fragancias, y sigue siendo difícil encontrar un enfoque eficaz". "La emoción, el aroma que despierta un sentimiento y el deseo de capturar lo impalpable en un frasco seguirán siendo siempre el núcleo del proceso creativo", asegura por su parte Emilie Regnier. "Queremos crear obras olfativas que sean fuentes de impresiones y recuerdos, ligados a emociones y momentos inolvidables en la vida". Todo un desafío. ■



ATRAER LA SUERTE

En tiempos en que lo imprevisible marca el rumbo, Chanel responde con un perfume que celebra la audacia, la risa y la perseverancia.

por **Úrsula Fernández**

Cuando Jacques Polge convirtió la intuición de Gabrielle Chanel —esa convicción de que la suerte se provoca— en un perfume llamado *Chance* (2003), inauguró un pequeño *big bang* olfativo que trastocó las reglas establecidas. Desde entonces, la rueda siguió rodando con *Eau Fraîche*, *Eau Tendre* y *Eau Vive*, cada una vestida de su propio color y temperamento. Hoy, la saga se amplía con un cuarto capítulo que irrumpe en la paleta cromática con un audaz violeta: *Chance Eau Splendide*.

VIOLETA: CHISPA, MISTERIO Y ELEGANCIA

El violeta —"color de las hadas, de la delicadeza con un toque de misterio" según la *Maison*— envuelve esta edición en un aura juguetona pero sofisticada. No es un simple guiño estético; traduce en color la

dualidad del jugo, capaz de ser desenfadado y preciso al mismo tiempo, con una energía revoltosa que esconde una profundidad casi campestre. Bajo la batuta de Olivier Polge, perfumista-creador de Chanel, el nuevo perfume presenta una arquitectura de contrastes luminosos: acorde de frambuesa crujiente que despierta los sentidos con un destello instantáneo; un trío floral magnético donde la rosa y la violeta abrazan al geranio rosat de Grasse, cultivado específicamente en los campos de la *Maison*; iris empolvado, cedro fraccionado y un rastro de almizcles blancos que alargan la fijación sobre la piel con una voluptuosidad limpia. El resultado es un perfume luminoso, espontáneo y cautivador, diseñado para quienes persiguen la buena suerte... con determinación. ■

LA LUZ EN TU NECESER

TEXTURAS LIGERAS Y APETECIBLES, INGREDIENTES INNOVADORES Y RESULTADOS INMEDIATOS SON LAS CLAVES PARA LUCIR RADIANTE EN CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA.

por **Úrsula Fernández**



- 1. AROMAS VERANIEGOS.** El perfume-colonia *Sun Song* de **Louis Vuitton** (300 €/100 ml) es un himno a los días soleados, los cielos turquesas y los rayos de luz. Con la flor del naranjo, el neroli y el limón.
- 2. NUTRE Y PROTEGE.** *India Dry Oil*, de **I.C.O.N.** (48 €), una fina bruma de micronutrientes que aporta una doble protección contra las agresiones medioambientales y los rayos UV del sol.
- 3. PROTECTOR TÉRMICO.** 99,4 % natural, con queratina vegetal y sin siliconas, cuida el pelo seco y encrespado. De **Freshly Cosmetics** (19,95 €).
- 4. RUTINA CAPILAR.** El *Sistema de Bienestar Capilar Dátil+ Multivitaminas*, de **Tara** (95 €), reduce la rotura hasta en un 50 %, mejora la retención de humedad y protege el cabello del estrés diario.
- 5. SECA Y CUIDA.** El *Hair Dryer 8000 Series* de **Philips** (249,99 €) protege el cabello del daño por calor con sensores de temperatura *ThermoShield Advanced* para un cabello fuerte, brillante e hidratado.
- 6. NUTRE.** *The Cure*, de **Cocunat** (55,95 €), revitaliza y repara la piel gracias a su sinergia única de 21 aceites extraordinarios y bakuchiol.
- 7. MANICURA PERFECTA.** Este esmalte de **ColorMe** (14,50 €) cuida las uñas y ofrece un acabado de larga duración.
- 8. CALMA.** La línea *Sescacay* de **Sesderma** (c.p.v.) contiene aceite de cacay para las pieles sensibles que buscan una acción antiedad completa. ■

OPTIMIZA TU PIEL

PRADA REVEAL SKIN OPTIMIZING FOUNDATION REÚNE TODO LO QUE BUSCABAS EN UNA BASE DE MAQUILLAJE: UN ACABADO SUAVE QUE NO NECESITA FILTROS.

Tu búsqueda incesante de una base de maquillaje que proporcione un acabado mate pero luminoso; que cubra, pero que resulte ligera, y que dure las 24 horas mientras cuida tu piel, ha llegado a su fin. Te presentamos *Prada Reveal Skin Optimizing Foundation*, una base ligera de larga duración, cuya intensidad se puede regular. Sus potentes ingredientes optimizan el tono, la luminosidad y la textura de la piel, logrando una tez suave que no necesita filtros. La fórmula impulsada por la tecnología, adecuada para todos los tonos y tipos de piel, incluidos los más sensibles, mejora al instante el brillo y la hidratación y mimica la piel con una aplicación constante a lo largo del tiempo.

UNIFORMIDAD DIFUMINADA

Gracias a la tecnología patentada Micro-Filter™, una molécula inteligente que se microcristaliza en la piel para optimizar la difusión de la luz, *Prada Reveal Skin Optimizing Foundation* proporciona de inmediato una luminosidad difusa y una uniformidad difuminada. Formulada con potentes ingredientes, optimiza la piel con el tiempo: la vitamina E mejora el tono, la niacinamida 100 % activa aumenta la luminosidad y la hidratación naturales, mientras que el complejo de extracto de lactobacillus suaviza la textura.

MÁXIMO RENDIMIENTO

Si quieres conseguir una cobertura ligera a media, aplica una dosis; dos, si lo que deseas es una cobertura de media a completa. Para que el resultado de esta última sea preciso y controlado, aplica la base



UN ROSTRO NATURAL
Prada Reveal Skin Optimizing Foundation, de Prada (60 €). Mejora visiblemente la tez, como un filtro digital, pero real.

con la brocha *Prada Foundation Optimizer*. Por otro lado, te recomendamos la *Brocha Optimizadora 03* de Prada Beauty para obtener un acabado más natural con una cobertura media. Si prefieres utilizar las yemas de los dedos, revelarás un acabado de efecto segunda piel.

SENSACIONES OLFATIVAS

A través de su dosificador optimizado, de fácil recarga (con la que ahorrarás el 62 % de envases en peso), no solo estás aplicando la base perfecta, sino que disfrutarás de un aroma natural neutro, inspirado en la fragancia de *Infusion de Iris* de Prada Beauty –creado por la maestra perfumista Daniela Andrier–, con notas cítricas, florales y madera cálida. ■

RESPLANDOR VERANIEGO

Estos son los productos de belleza de Chanel que iluminarán tu piel con tonos tierra y destellos dorados durante los meses más cálidos del año.

por **Inés Velasco**

El verano 2025 irrumpe como el paréntesis más audaz del calendario: los relojes se dilatan, el eco de la ciudad baja el volumen y cada respiro sabe a decisión improvisada. Amaneceres que se prolongan en desayunos perezosos, siestas con novelas que atrapan y noches abiertas al júbilo espontáneo convierten estas semanas en el terreno ideal para desconectar del algoritmo diario, recargar baterías solares y exprimir cada plan al aire libre con actitud hedonista.

ATARDECER EN CLAVE 'MAKE-UP'

La colección de maquillaje de verano de Chanel abraza la calidez de los tonos tierra y el fulgor delicado del oro. La icónica línea de tratamiento N°1 despierta la piel y la deja preparada para captar la luz natural. Sobre esa base, una paleta de sombras sedosas en ocres, bronce y dorados se funde con los párpados en un gesto intuitivo; el color puede intensificarse capa a capa, replicando la manera en que el sol prende fuego al horizonte al caer la tarde. Un toque de iluminador en polvo reinterpreta el rubor genuino de un paseo al atardecer, mientras un labial rosa-siena esculpe los labios con un brillo sutil. El acabado: luminoso, natural y moderno, fiel al espíritu de Chanel. ■



1. Esmalte de uñas *Le Vernis* en el tono *113 Faussaire* (33 €). 2. Esmalte de uñas *Le Vernis* en el tono *111 Ballerina* (33 €). 3. Barra de labios *Rouge Coco Flash* en el tono *Sunset* (50 €). 4. Embellecedor de tez N°1 (62 €). 5. Suero revitalizante para contorno de ojos N°1 *Sérum Yeux Revitalisant* (90 €). 6. Paleta de ojos *Les Beiges Palette Regard* en el tono *Golden* (70 €). 7. Dúo de polvos iluminadores *Les Beiges Poudre Belle Mine Lumière Dorée* en el tono *Soleil Couchant* (70 €). 8. *Sérum-en-brume N°1* (110 €). Todo, de Chanel.

BIENESTAR Y SEGURIDAD BAJO EL SOL

DENTRO DE LA GAMA DE PROTECCIÓN SOLAR NESIRA, DE ACOFARMA, EL **SPRAY SOLAR TRANSPARENTE PEDIÁTRICO SPF50+**, DE FÁCIL APLICACIÓN Y RESISTENTE AL AGUA, ESTÁ INDICADO PARA PROTEGER LA PIEL DE LOS NIÑOS.

Disfrutar bajo el sol en la playa o la piscina es lo que manda el verano, y con tantas actividades, a veces se nos olvida lo más importante: proteger la piel por encima de todo. Además de sombrillas, gorros y gafas de sol, el imprescindible por excelencia de la bolsa de playa es el protector solar. En cuál elegir entre tantas oferta está el dilema de cada verano, pero para ello, marcas como Acofarma trabajan para ofrecer soluciones específicas de confianza. Su marca Nesira, con ADN farmacéutico y especializada en la prevención y el cuidado de la salud de toda la familia, cuenta con una gama completa, segura y eficaz de protección solar, con productos corporales y faciales adultos e infantiles diseñados con altos estándares de calidad y fórmulas innovadoras, con texturas agradables, prácticas y de rápida absorción, cuidando al máximo la piel.

EXPERIENCIA FARMACÉUTICA

Acofarma pone a tu disposición la protección solar de última generación, con la hidratación, ligereza y el acabado perfecto, cumpliendo con la recomendación europea de protección de infrarrojos y balance UVA/UVB. Gracias a su experiencia farmacéutica y al desarrollo de soluciones dermo-cosméticas, Acofarma se ha consolidado como un referente en la categoría solar de farmacia (ocupa la 6ª posición en el mercado de solares)*. Entre la amplia gama de productos de diferentes texturas diseñadas para



cada tipo de piel y necesidad, el **Spray solar transparente pediátrico SPF50+** de Nesira está formulado para la piel sensible de los más pequeños. Su formato en *spray* facilita la aplicación, es totalmente transparente y está enriquecido con Vitamina E de propiedades antioxidantes y Bisabolol y Pantenol, que protegen la piel. Con una textura ligera y nada grasa, se puede aplicar sobre la piel mojada y además de aportar la máxima protección, es resistente al agua.

El compromiso de Acofarma es cuidar de tu bienestar para que puedas vivir plenamente tu día a día y en las diferentes etapas de la vida. Seguridad, confianza, experiencia farmacéutica y cuidado de la salud de toda la familia, con especial atención a los niños, para los que ha creado una gama pediátrica con productos aptos a partir de 6 meses. ■

PROTECCIÓN SEGURA

Spray solar transparente pediátrico SPF50+ de Nesira (9,50 €, 200 ml). Protección muy alta para pieles infantiles. Testado bajo control dermatológico y pediátrico.

NESIRA, LA MARCA DE ACOFARMA FIEL A SU **ADN FARMACÉUTICO**

marie claire

RELOJES QUE MARCAN TU ESTILO Y PÁGINAS QUE INSPIRAN TU UNIVERSO.



12 NÚMEROS
REVISTA + RELOJ
ICE-WATCH

54 €



12 NÚMEROS
REVISTA
DIGITAL* + RELOJ
ICE-WATCH

34 €

De regalo un reloj de  valorado en más de **100 €**

UNA DECLARACIÓN DE ESTILO

- **CREAMY NUDE:** El ICE holiday Creamy Nude es la definición de elegancia natural. Su tono beige cremoso aporta calidez, suavidad y discreción, convirtiéndose en un básico sofisticado para tu día a día.
- **TIMELESS TAUPE:** Con ICE holiday Timeless Taupe, llevas en tu muñeca una declaración de estilo atemporal. Su tono nude profundo y sofisticado acompaña a la perfección tus looks diarios.
- **GOLD BURGUNDY:** El ICE holiday Gold Burgundy mezcla la intensidad del burdeos con el brillo del dorado para crear una pieza única, vibrante y profundamente elegante.



SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

Por internet: <https://suscripciones.zinetmedia.es/marie-claire/marie-claire-suscripciones/>

Por teléfono: 91 060 44 82

Suscripción a Marie Claire digital o papel (formato grande). Quedan excluidos los objetos promocionales de portada. Oferta solo válida para España para las primeras 120 solicitudes. Consulte las bases legales en nuestra página web <https://suscripciones.zinetmedia.es/clausula-de-privacidad>, en el teléfono de atención al cliente 91 060 44 82 de lunes a viernes de 9 a 18 h. (julio y agosto de 8 a 15 h.) o escribiendo a suscripciones@zinetmedia.es

*Formato pdf.



Escanea y suscríbete

lifestyle

CUANDO LLEGA EL CALOR

El verano llama a la puerta y con él llegan las ganas de hacer las maletas y poner rumbo a destinos de playa.

Te llevamos de viaje por los lugares más irresistibles de la temporada.



132 ESCAPADAS CON AMIGAS

Descubre cuatro destinos cercanos y asequibles para disfrutar con ellas.

138 EL PLAN PERFECTO

Las mejores propuestas para exprimir los días en la ciudad o en la playa.

142 REVOLUCIÓN ELÉCTRICA

El futuro del automóvil ya está aquí.

ESCAPADAS IDEALES PARA IR CON AMIGAS

DESCUBRE CUATRO DESTINOS INTERESANTES, CERCANOS Y ASEQUIBLES PARA DESCONECTAR Y DISFRUTAR.

por **Carmela Díaz**

Viajar con amigas se ha convertido en uno de los planes estrella del verano. Ya sea para celebrar una ocasión especial o simplemente para reconectar lejos del día a día, cada vez buscamos más destinos que combinen relax, diversión y experiencias compartidas. Desde escapadas costeras hasta ciudades con agenda cultural y gastronómica, seleccionamos cuatro lugares ideales para exprimir al máximo una escapada estival en buena compañía.



ISLAS MALTESAS, CULTURA Y GASTRONOMÍA MEDITERRÁNEA

Con siete mil años de historia y uno de los mejores climas de Europa, os está esperando un destino de cine para un viaje de chicas. Las Islas Maltesas –Malta, Gozo y Comino–, además de seguras, ofrecen grandes atractivos: arqueología, templos, monumentos, calles empedradas, playas e infinidad de rincones donde se filmaron, entre otras, *Troya*, *Gladiator*, *El Conde de Montecristo*, *Agora* o *Juego de tronos*.

Para hacer una inmersión completa, aconsejamos visitar Mdina, la antigua capital. Fundada originalmente por los fenicios y posteriormente fortificada por los romanos, esta ciudad amurallada ha sido testigo del paso de diversas civilizaciones que han dejado su huella arquitectónica y cultural. Otras paradas obligatorias son La Valeta y su concatedral para contemplar *La decapitación de San Juan Bautista*, única pintura firmada por Caravaggio y la obra de mayor tamaño del pintor italiano. ¡Preparad vuestro Instagram! Porque hay que desplazarse hasta la preciosa ciudad de Vittoriosa en una colorida góndola llamada *luzzu* –las embarcaciones de pesca tradicionales del archipiélago maltés– y visitar Marsaxlokk, un pueblo de pescadores repleto de *luzzus*, para apreciar los ojos de Osiris a cada lado de las proas y ahuyentar los malos espíritus.

La cocina isleña enamora a las más *foodies*. La *ftira* –Patrimonio Cultural Inmaterial por la UNESCO– es un plato esencial. Consiste en una base de pan crujiente que se combina con ingredientes locales como tomates, aceitunas, alcaparras, atún y anchoas. Otras especialidades son el *fenek moqli* (conejo estofado), los *pastizzi* (hojaldres rellenos de queso ricotta o guisantes) y una amplia variedad de mariscos frescos. ¿Un alojamiento espectacular y con esencia femenina? Reservad en Ursulino Valletta (ursulinovalletta.com).

Dos festivales a tener en cuenta

● **La Noche de las Luces.** Se celebra en Mdina a mediados de julio. Un evento que transforma las estrechas calles de la ciudad medieval con miles de luces parpadeantes, creando un ambiente mágico.

● **La Notte Bianca.** Cada primer sábado de octubre, La Valeta se ilumina en una espectacular celebración, en la que las calles, plazas, iglesias, palacios y museos se transforman en escenarios para actuaciones en vivo y conciertos.



El Lago El Golfo, en Lanzarote, deslumbra con su intenso verde esmeralda, un cráter volcánico abierto al mar donde la naturaleza parece haber mezclado ciencia ficción y belleza salvaje.



LANZAROTE, PURO RELAX Y DESCONEXIÓN

Lanzarote es un lugar mágico: una isla que impresiona con sus estampas volcánicas de aspecto lunar. Un destino que combina playas, paisajes y un clima envidiable. Timanfaya es el enclave imperdible, la esencia lanzaroteña pura: la montaña de Fuego, los Rodeos, la montaña Rajada, la caldera del Corazoncillo, el pico Partido... Los Jameos del Agua llevan impresos la genialidad de César Manrique. El Jardín de Cactus, también con el sello de Manrique, alberga más de cuatro mil tipos de cactus de casi quinientas especies distintas, incluso de lugares remotos, como Madagascar o Tanzania.

Para desconectar a lo grande y en clave femenina, el hotel Fariones 5* (hotelfariones.es) es una opción estupenda ya que integra playa, bienestar y gastronomía. Situado en Puerto del Carmen, es perfecto para bajar revoluciones, gracias a su *infinity pool* con vistas al océano, sus más de cinco mil metros de vegetación tropical y subtropical, y su Fariones Wellness, el nuevo *spa* que utiliza cosméticos orgánicos y veganos de Scens. ¿Tratamientos que aconsejamos? El Hydra Défense Le Soir, que proporciona hidratación profunda con técnicas de *cupping* y masaje détox.

Otro de sus puntos fuertes es la gastronomía, muy variada y de calidad. Los fabulosos desayunos frente al mar son la mejor manera de comenzar el día. Sorprendente la cocina macaronesia de Erizo; disponen también de la alta cocina asiática en Kaori Fusion, de Víctor Planas; el buffet Bella Lucía de cocina internacional —con muy buen producto local proveniente de Finca de Uga (fincadeuga.com)— y la barra Food & Drinks, un espacio al aire libre para disfrutar de un tapeo más informal. En definitiva, un resort para desconectar del todo, porque ofrece las instalaciones y experiencias para asegurar un disfrute máximo entre chicas.

No olvidéis planificar estas excursiones

- La escapada a **La Graciosa**, la octava isla, es inolvidable: una travesía a un paraíso sin asfalto, repleto de volcanes e islotes, donde predominan las tonalidades rojizas y ocre que contrastan con el intenso azul atlántico.
- **Tegüise**, con sus casitas blancas, sus animadas plazas e innumerables propuestas para los viajeros.

DESCUBRE EL RITMO LENTO DE LAS MAREAS Y **LA LIBERTAD DE CAMINAR SIN RUMBO**

Cala Conta, en Ibiza, es un rincón de aguas turquesas y atardeceres mágicos donde el Mediterráneo se muestra en su versión más hipnótica y serena.



IBIZA, CUIDAR CUERPO Y MENTE

El auge de los retiros de bienestar es un hecho. Debido al ritmo de vida hiperactivo que llevamos, estas experiencias impulsan el crecimiento personal. Así que nada mejor que escaparte con amigas para descubrir la mejor versión física y espiritual de cada una. Uno de los retiros más destacables de la temporada es el Crystal Sound Sanctuary Retreat. Tendrá lugar en Nobu Ibiza Bay (nobiuibizabay.com) y está dirigido por Camilla Sheeley, fundadora de Glowments Wellness y una de las especialistas en *wellness* más reconocidas. Ofrece una experiencia transformadora y sanadora, que se centra en la conexión corporal y mental. Camilla guiará a las participantes a través de prácticas reparadoras, como meditación con cristales, técnicas respiratorias, sesiones de *sound healing* vespertinas, así como vinyasa y hatha yoga al amanecer. Este retiro ayuda a reconectar con tu yo más auténtico. La experiencia también incluye tratamiento en el *spa* by Six Senses, degustación de champán, desayunos y comidas junto al mar en el *beach club* Chambao; y una cena Omakase especialmente diseñada para la ocasión en el reconocido restaurante Nobu. Para salir como nuevas (también por fuera) no hay que perderse la experiencia Dr. Barbara Sturm con su famoso tratamiento facial, que utiliza productos y técnicas para rejuvenecer el cutis, mejorar la salud de la piel y ralentizar el proceso de envejecimiento. También un tratamiento para estimular el flujo linfático, reducir la hinchazón y restaurar el equilibrio corporal.

Dos tips para disfrutar al máximo

- Con una ubicación inmejorable frente a la bahía de Talamanca, puedes caminar hasta el puerto deportivo de Marina Botafoc, para conocer las tiendas de lujo o partir en barco hacia Formentera y las calas más vírgenes. También se llega andando hasta el emblemático casco antiguo de Dalt Vila.
- Hay que visitar el Rooftop de Ibiza Bay cuando cae el sol. Es uno de los más impactantes de la isla blanca, con unas panorámicas únicas.



Las cataratas de Madeira se descuelgan entre bosques de laurisilva, ofreciendo un paisaje natural impresionante.



MADEIRA, AVENTURA ATLÁNTICA

A poco más de dos horas de vuelo desde España se ubica un destino con un clima privilegiado, montañoso y que atesora una tradición culinaria espectacular. Madeira es una joya situada en el océano —vecina de nuestras Canarias— que ofrece multitud de contrastes por descubrir. Es fantástica para explorar en grupo, sobre todo si buscáis un viaje de chicas para sumergiros en la naturaleza: navegación, caminos centenarios, paisajes boscosos, acantilados y playas de aguas transparentes y arena blanca. Imprescindibles las levadas: los senderos que recorren antiguos canales de agua ofreciendo vistas increíbles y acceso a cascadas. Las visitas más populares pasan por el cabo Girão y Câmara de Lobos, Santana y sus casitas de cuento, la península de San Lorenzo y las subidas al Pico do Areeiro y al Pico Ruivo, con panorámicas que quitan la respiración.

Para redondear la experiencia, nada mejor que planificar una jornada de navegación ya que, desde la capital, Funchal, salen ferris hacia Porto Santo (porto-santo.com/es), la isla vecina con nueve kilómetros de playas de arena dorada, bañadas por aguas turquesas y cristalinas. No olvidéis acudir a las extensas plantaciones de plátanos para conocer el proceso de producción. Principalmente se encuentran en las zonas costeras y en terrazas construidas en las laderas isleñas. ■

FOTOS: GETTY, D.R.

Bocados autóctonos y deliciosos

- Hay que probar las espetadas de carne en brocheta de palo de laurel y asadas a las brasas; el pan bolo-do-caco con mantequilla de ajo; el pez sable negro; el pulpo guisado; el atún fresco marinado y cocinado con cebolla, tomate y especias; las lapas, moluscos de la isla, y el bacalao a la madeirense, una variación del clásico portugués.
- Para el obligado brindis, además del afamado vino de Madeira, atrevedos con la poncha, hecha con aguardiente de caña, miel y jugo de limón. O la nikita, una bebida típica con cerveza, helado de vainilla y zumo de piña.

PLATOS CON ALMA

Estos espacios reúnen tradición, técnica y creatividad en escenarios únicos que revalorizan el arte de sentarse a la mesa.

por **Clara Narváez**



Café de París La Baguette (MADRID)

La legendaria salsa Café de París y su entrecot, emblemas de la tradición suiza desde 1930, llegan en formato *take away* con una propuesta original: una *baguette* crujiente con entrecot fileteado, patatas fritas caseras y la famosa salsa. *Disponible para delivery y take away a través de Glovo.*

27 Club (MADRID)

El mítico hotel Palace revive su esplendor con dos nuevos conceptos: La Cúpula, un restaurante de cocina refinada con guiños históricos —como el Wellington The Palace—, y 27 Club, un homenaje a la Generación del 27 con cócteles que narran su propia historia. *Plaza de las Cortes, 7.*



Luzi Bombón (MADRID)

Este restaurante eleva su propuesta con una renovada oferta nocturna que incluye música en vivo los jueves y sesiones de DJ los viernes y sábados. Con esta apuesta, busca convertir las noches madrileñas en una cita imprescindible. *Paseo de la Castellana, 35.*



Dagma (BARCELONA)

En el Hotel Barcelona Princess, Dagma se renueva con una carta estacional que combina sabores de huerta, producto local y alta cocina. No te pierdas el canelón tibio de verduras con aguacate. *Avda. Diagonal, 1.*



Lamucca (MADRID)

El Grupo Lamucca devuelve la vida al histórico Quiosco Magadán, recuperando su esencia centenaria con una propuesta gastronómica actualizada. *Paseo del Pintor Rosales, 46.*



Ricardo Temiño (BURGOS)

En el corazón de Burgos, el chef Ricardo Temiño (una estrella Michelin) propone dos recorridos gastronómicos inspirados en los caminos de la vida (y del Camino de Santiago): el Menú Camino (14 pases) y Camino Largo (18 pases). Producto, técnica y raíces castellanas. *Calle San Juan, 3.*

UN REFUGIO NATURAL A UN PASO DE MADRID



ENTRE JARDINES Y VISTAS A LA SIERRA DE GUADARRAMA, ESTE ESPACIO ES PERFECTO PARA BODAS Y ESCAPADAS.

Ubicada en San Agustín del Guadalix –a solo 30 kilómetros de la capital– en un entorno privilegiado en medio del campo con un encanto único, la Finca Aal Cachucho es uno de los destinos favoritos para bodas y eventos en la Madrid. Su original decoración y sus amplios y cuidados jardines crean el entorno perfecto para la celebración de bodas, fiestas y eventos, tanto familiares, como corporativos.

Este oasis natural de seis hectáreas está rodeado de plantas, árboles y flores y ofrece vistas panorámicas de 360° sobre la Sierra de Guadarrama. Se trata de un refugio en plena naturaleza que cuenta también con un pequeño hotel boutique con siete habitaciones y piscina climatizada, perfecto para quienes buscan una experiencia diferente lejos del ruido y el estrés de la ciudad.

Las habitaciones, tres suites y cuatro dobles están cuidadosamente decoradas cada una con una personalidad diferente, todas ellas con terraza privada y acceso directo al jardín, lo que garantiza intimidad y contacto con el entorno natural. Además, el hotel rural dispone de una piscina climatizada que permite disfrutar de un baño relajante en

cualquier época del año. La Finca Aal Cachucho diseña la estancia de cada uno de sus huéspedes a medida, donde el verdadero lujo se encuentra en la calma, la naturaleza y los pequeños detalles.

CELEBRACIONES Y ESTANCIAS A MEDIDA

Igualmente sucede con los eventos y bodas, cuyos espacios invitan a conectar con el entorno natural; sus jardines, terrazas con vistas espectaculares y acogedores espacios interiores permiten organizar celebraciones a medida únicas e inolvidables. Sus cinco espacios cubiertos, grandes extensiones de jardines rodeados de flores y un estanque, son escenarios perfectos para cualquier tipo de evento o celebración familiar o corporativa. Desde un día para el *team building* en medio de los jardines o un relajante retiro de yoga hasta un elegante cóctel o una boda cercana, íntima y llena de detalles únicos. Además, la Finca Aal Cachucho cuenta con un servicio de restauración personalizado y caterings premium a elegir, que incluye opciones gastronómicas elaboradas con productos frescos y de proximidad, adaptadas a las necesidades de cada cliente. ■

Desconexión

Piscina climatizada, jardín con encanto y habitaciones con acceso directo a la naturaleza: así es la Finca Aal Cachucho.



SABOR A VERANO

ESPACIOS AL AIRE LIBRE PARA ESTIRAR LOS DÍAS.

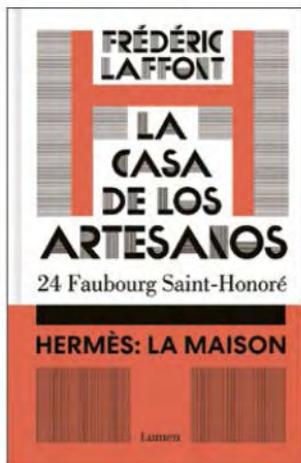
por **Carmela Díaz**

- 1. HORIZONTE ICÓNICO.** Brindar con un cóctel al atardecer es uno de los grandes placeres del verano; más aún si frente a tus ojos se encuentra el espectacular peñón de Ifach. Es lo que vas a poder disfrutar desde Calpe Diem Bar Lounge, en la azotea del hotel Bahía Calpe. Además de su piscina y ambiente sofisticado, destaca por su carta gastronómica variada, con bocados y *snacks* pensados para acompañar las mejores puestas de sol.
- 2. EN VIVO.** La bodega riojana Hacienda López de Haro vuelve a convertir sus atardeceres en planazos con una nueva edición de sus Tardeos: música en directo, vino y gastronomía entre viñedos. Además, el 26 de julio, Denorte ofrecerá un concierto; y el 6 de septiembre, White Coven.
- 3. EL BEACH MÁS ANIMADO.** Ambiente y diversión definen muy bien el concepto de Playa Padre (Playa del Cable, Marbella), un lugar perfecto para disfrutar hasta el atardecer de la mejor cocina internacional y los DJ's más reconocidos. Entre los platos más demandados destacan el pulpo Güey, el taco de cangrejo de concha blanda, las sorprendentes alitas de pollo o su variada carta de sushi. ■

Más que leer,
¡sentir!



La revista para
vivir con calma.
Pausa, placer y alma
en cada página.
YA EN TU QUIOSCO



LUJO ARTESANAL

En *La casa de los artesanos*, el periodista y cineasta Frédéric Laffont se adentra en la historia íntima y coral de la familia Hermès y su legendaria *maison*. A través de cartas, entrevistas y vivencias, el autor construye un homenaje a una filosofía del lujo basada en la lentitud y la excelencia.



LA SIDRA QUE TE SORPRENDERÁ

No es una sidra cualquiera. Valverán 20 Manzanas es ese capricho elegante que te sirve tanto para impresionar en una cena como para darte un homenaje una tarde de verano. Elaborada en Asturias con 20 manzanas seleccionadas por botella (de ahí su nombre), esta sidra de hielo marida perfectamente con *foie*, quesos y postres poco dulces.



CUIDARTE POR DENTRO

NDL Pro-Health, la marca de complementos alimenticios impulsada por Rafa Nadal junto a Cantabria Labs, amplía su catálogo con Magnesium Complex y Omega 3, dos fórmulas orientadas a mejorar el bienestar físico y mental.

VIVIR Y SENTIRSE
MEJOR

SALTOS, SOL Y MUCHA EMOCIÓN

La edición 2025 del Longines Global Champions Tour en Madrid fue un auténtico planazo: deporte de élite, buen tiempo, ambiente insuperable y más de 23 000 personas disfrutando en el Club de Campo Villa de Madrid. Pero no todo fue competición. Hubo momentos para relajarse entre *food trucks*, música en directo y zonas para toda la familia. Una edición redonda que deja el listón muy alto. ¿La próxima cita hípica? El IFEMA Madrid Horse Week, que se disputará del 28 al 30 de noviembre. ¡No te la pierdas!

Pequeños placeres y grandes momentos. Cuatro propuestas que invitan a cuidarse, disfrutar y reconectar con lo esencial.

por **Clara Narváez**

FOTOS: D.R.



UNA JOYA EN LA ISLA DEL BIENESTAR

EN LA RÍA DE AROUSA, DONDE EL TIEMPO PARECE DILUIRSE ENTRE AGUAS TERMALES Y JARDINES, SE ENCUENTRA EL EUROSTARS GRAN HOTEL LA TOJA.

Hay islas que se visitan y otras que se viven. La Illa da Toxa pertenece a ese segundo grupo: un lugar que no se recorre con prisa, sino que se descubre con los sentidos, al ritmo de quien sabe disfrutar sin relojes. En esta isla diminuta y exquisita, en mitad de la ría de Arousa y unida al continente por un puente, se encuentra un hotel que no necesita presentación: el Eurostars Gran Hotel La Toja, baluarte del termalismo y emblema indiscutible de la elegancia atemporal.

UNA ISLA CON ALMA

En apenas unas hectáreas, la Illa da Toxa condensa tradición balnearia, sofisticación discreta y un entorno natural que invita a respirar hondo. No es casualidad que, desde principios del siglo XX, esta isla fuese el refugio elegido por aristócratas, escritores, científicos y familias reales.

En ese mismo espíritu nació, en 1907, el Gran Hotel La Toja: el primer cinco estrellas de Galicia y auténtico pionero del turismo de bienestar en España. Más que un alojamiento, es una institución. Una joya viva de la Belle Époque que ha sabido evolucionar con el tiempo sin perder su esencia.

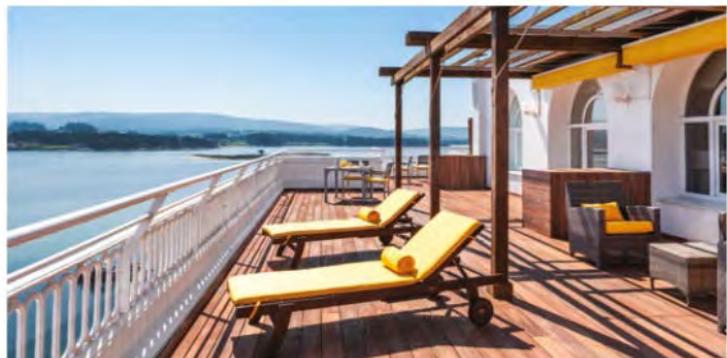
BELLEZA QUE PERDURA

Su arquitectura de inspiración clásica y presencia imponente conserva con orgullo los detalles que lo hacen único: mármoles nobles, lámparas originales, techos de doble altura y amplios ventanales. Pasear por sus salones es tener el privilegio de sumergirse en otra época.

El alma del hotel late en su balneario: heredero de una tradición centenaria que ha hecho de las aguas y lodos de A Toxa auténticos aliados para la salud y el bienestar. Con un spa de última generación, tratamientos a medida y un enfoque integral del autocuidado, el Eurostars Gran Hotel La Toja invita a reconectar con uno mismo. ■

Eurostars Grand Hotel La Toja 5*

Rúa da Condesa 2, 2
36991, O Grove,
Pontevedra
Tel.: 986 73 00 25





CUPRA

Flexibilidad con la gama eléctrica

Cupra impulsa su estrategia de electrificación con una gama 100 % eléctrica más atractiva que nunca gracias al plan e-Flex, un sistema de compra flexible que permite personalizar la cuota mensual, entrada y kilometraje. Entre sus modelos destacan el CUPRA Born, el Tavascan y las versiones híbridas enchufables como el Formentor e-HYBRID. Esta iniciativa responde a una demanda creciente de electrificación sin renunciar al diseño y las prestaciones que definen el ADN Cupra.

REVOLUCIÓN ELÉCTRICA

EL FUTURO DEL AUTOMÓVIL ES ELÉCTRICO, Y LAS GRANDES MARCAS LO SABEN. DESDE PROPUESTAS URBANAS HASTA SUV FAMILIARES, LA ELECTRIFICACIÓN SE IMPONE COMO LA RESPUESTA A UNA MOVILIDAD MÁS SOSTENIBLE, INNOVADORA Y CONSCIENTE CON EL MEDIOAMBIENTE.

por **José Manuel González**

PEUGEOT

Confianza total con su garantía eléctrica

Peugeot refuerza la transición hacia la movilidad eléctrica con el lanzamiento de su Peugeot Care Warranty, una garantía ampliada de 8 años o 160 000 km que cubre tanto el motor como los principales componentes del vehículo. Esta cobertura incluye la batería, el cargador y el sistema eléctrico y se activa automáticamente tras cada mantenimiento.

Toda su gama 100 % eléctrica —incluidos los modelos E-Rifter y E-Traveller— se beneficia ya de este programa, el más amplio del mercado europeo. Un impulso a la confianza del consumidor en la electrificación.





MOKKA-E

La elegancia SUV que se enchufa al futuro

El Opel Mokka-e representa la perfecta fusión entre diseño vanguardista, tecnología inteligente y compromiso sostenible. Con una silueta moderna y poderosa, este SUV compacto 100 % eléctrico encarna la nueva identidad de Opel: líneas limpias, detalles audaces y una clara apuesta por la innovación.

Bajo el capó, el Mokka-e despliega una potencia de 100 kW (136 CV) y un par máximo de 260 Nm, que garantizan una conducción ágil, silenciosa y sin emisiones. Se puede elegir entre tres modos de ir al volante —Normal, Eco y Sport— para adaptar el comportamiento del vehículo a cada tipo de trayecto.

Cuenta con una batería de 50 kWh que proporciona hasta 332 kilómetros de autonomía. Además, la carga rápida permite recuperar el 80 % de la batería en tan solo 30 minutos.

El interior del Mokka-e destaca por el nuevo puesto de conducción Pure Panel, que integra dos pantallas panorámicas para una experiencia digital envolvente e intuitiva.

CITROËN

Cuatro modelos para cuatro perfiles de conductor

La marca francesa refuerza su compromiso con la movilidad sostenible con una gama eléctrica que cubre distintas necesidades:

- Citroën ë-C4: con hasta 420 km de autonomía, combina diseño y confort.
- Citroën ë-C3 Aircross (en la imagen): SUV familiar de hasta 7 plazas que apuesta por la versatilidad con 400 km de alcance.
- Citroën ë-Berlingo: ofrece funcionalidad y espacio para usos familiares o profesionales, con 320 km de autonomía.
- Citroën ë-C3: compacto urbano con carga rápida y estilo moderno, ideal para el día a día en ciudad.

Citroën muestra así que la electrificación no es una opción única, sino un abanico adaptado a cada estilo de vida.





CORRER POR ELLAS

LA XI CARRERA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO, UNA CITA ORGANIZADA POR MÍA Y MARIE CLAIRE, UNIÓN DEPORTE Y CAUSA SOCIAL.

por **Ana Serrano**

El pasado 25 de mayo, más de 2000 personas participaron en nuestra XI Carrera contra la Violencia de Género, una cita ya emblemática organizada por las revistas Mía y Marie Claire. A las 9 de la mañana, el corazón de Madrid se convirtió en el escenario para aunar el deporte con una causa urgente: alzar la voz por las mujeres que sufren violencia machista.

UNIDOS CONTRA EL MALTRATO

Desde Cibeles hasta la meta, en Plaza de San Juan de la Cruz, los cinco kilómetros del recorrido fueron un impulso colectivo por una sociedad más justa. Bajo el lema del compromiso, participantes de todas las edades —mujeres, hombres y familias

enteras— corrieron o caminaron apoyando a las víctimas. El dinero recaudado será destinado a la Fundación Soledad Cazorla, que apoya a huérfanos de la violencia de género y promueve iniciativas de prevención y sensibilización.

ALIADOS EN LA LUCHA

El evento no habría sido posible sin el respaldo de instituciones públicas y empresas comprometidas. El Ministerio de Igualdad, la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Madrid fueron los pilares institucionales, mientras que marcas como Aena, Peugeot, Redeia, Urbaser, Itemporality, Clariane, VivaGym, El Corte Inglés, The Cook y Piparelparty sumaron su apoyo a esta noble causa. ■



1. Participantes de la carrera. **2.** Marta Ariño (CEO de Zinet Media Group) junto a una de las ganadoras en la categoría infantil femenina. **3.** Azafatas de Red Bull durante el evento. **4.** Marta Espresate (Brand Manager de Zinet Media), Joaquín Tagar (Fundación Soledad Cazoria), Marta Ariño y Ana Lozano (Clariane) dando comienzo a la carrera. **5.** Las tres ganadoras en la categoría adulta femenina, junto a Marta Ariño. **6.** La carrera la abrió el Peugeot E208, y el E3008 estuvo expuesto en el evento.



FOTOS: ALBERTO CARRASCO, ISABEL ROSELLÓ.

MÁS DE **2000 PERSONAS** CORRIERON CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

la última

un hombre se explica

«TODOS TENEMOS UN LUGAR OSCURO AL QUE VOLVER»

En su nuevo libro, Juan José Millás vuelve a desdibujar los límites entre lo real y lo ficticio.

por **Macarena Orte**

La imaginación desbordante de Juan José Millás (Valencia, 1946) vuelve a sorprendernos en su último título, *Ese imbécil va a escribir una novela*, donde el protagonista es él mismo enfrentándose al vértigo de escribir mientras convive con sus miedos, sus achaques y un crimen del pasado. Realidad y fantasía se entremezclan en este libro lleno de lucidez.

El título del libro, provocador e irónico, ya apunta maneras. ¿De dónde surge? Suelo buscar títulos que contengan frases movilizadoras, imágenes con fuerza. Esta es una frase clave del libro:

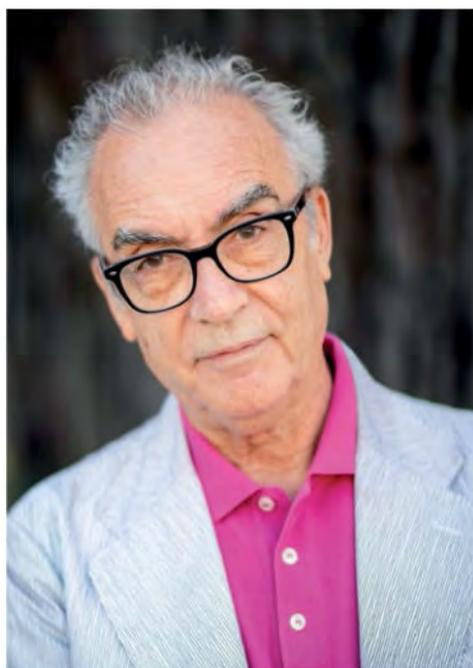
la pronuncia el protagonista —que se llama como yo— cuando teme que un amigo suyo escriba una novela mejor que las suyas. Me pareció potente, contradictoria, reveladora. **¿Cuánto hay de autobiografía y cuánto de invención?** No se puede separar. Es como una aleación: una vez hecha, no puedes descomponer los materiales ni calcular porcentajes. No hay un 70 % de realidad y un 30 % de ficción. Es inseparable. Lo que importa es el resultado, no los componentes. **En la novela aparece el relato de tu yo niño imaginándose con dos cabezas, una real y otra imaginaria. ¿Qué representa?** Esa segunda cabeza representa la dualidad que todos llevamos dentro, el *alter ego* con el que discutimos, que nos cuestiona, que nos señala lo que hacemos mal. Trump, por ejemplo, dudo que tenga uno. Pero cualquier persona con algo de complejidad, sí. **También reflexionas sobre envejecer,**

la soledad y los achaques del cuerpo. ¿Escribir sobre ello es una forma de exorcizar miedos? Sí, claro. Escribir es reflexionar. Y también exorcizar: cuando pones una preocupación por escrito, parece que te la quitas de encima. Es como una terapia. Mucha gente lo dice con razón. **Criticas el uso del término "adulto mayor" como eufemismo de "viejo". ¿Qué te molesta de esa expresión?** Es una muestra de nuestra incapacidad para asumir la realidad. También de cierta hipocresía. "Viejo" es una palabra maravillosa, igual que "anciano". Pero alguien decidió que había que suavizarla. "Adulto mayor" es confuso y ridículo: ¿qué es eso? **¿La**

realidad tiene un punto de absurdo que solo se retrata desde la ficción? Absolutamente. El relato —el cuento— es la primera herramienta que el ser humano ha tenido para entender el mundo. A los niños no les damos ensayos, les contamos cuentos. Porque la ficción tiene una potencia brutal para explicar lo real. Y esa tradición sigue viva. **En la novela hay un crimen del pasado. ¿El misterio es solo un recurso narrativo o algo más profundo?** Yo creo que todos tenemos un lugar del crimen —real o imaginario— al que deberíamos volver. El misterio no está solo en resolver el caso, sino en hacernos pensar en nuestros propios crímenes,

en nuestras zonas oscuras. La novela plantea eso. **¿Te sientes más cómodo escribiendo desde ti mismo o a través de personajes inventados?** Depende de cada novela. Algunas exigen la primera persona; otras, la tercera. En esta, el yo era necesario. Cuando uno se estrena con su primer libro, es más fácil utilizar la primera persona, porque puedes ocultar tus carencias técnicas con emociones. Pero cuando tienes oficio, el yo, bien usado, es complicado. **Has dicho que tu imaginación tiene vida propia. ¿Crees que imaginas más que los demás?** Sí. La imaginación se cultiva poco. Incluso en los niños, con miedo. Les dicen: "Hay que tener los pies en la tierra". Pero no hay asignaturas que expliquen cómo funciona la mente, cómo imaginar. Es un músculo que no se enseña a usar. Y sin imaginación, cuando la realidad falla, no sabemos qué hacer. Nos quedamos sin

proyector. **Tu novela está muy fragmentada, con saltos entre temas. ¿Escribes con plan o improvisas?** No planifico. Escribo para saber qué va a pasar. Si lo supiera de antemano, me aburriría. Lo comparo con Venecia: sales a pasear por el Gran Canal, pero ves un callejón misterioso... ¿Qué haces? Yo siempre me meto en el callejón. Esa es mi manera de escribir. **¿Qué te gustaría que se llevara el lector de esta novela?** Lo que quiera. Cada lector es único. Muchos ven cosas que yo no había planeado escribir. Eso me gusta, que el lector también reescriba la novela. Y esa relectura a veces es incluso mejor que la original. ■





Viajar
nos hace mejores

Aeropuertos...

-  para soñar
-  para abrazarse
-  para picar algo
-  para imaginar
-  para descansar
-  para leer
-  para quererse
-  para enamorarse
-  para desconectar
-  para darse un capricho
-  para jugar con los peques
-  para hacer amigos
-  para recuperar a los amigos
-  para sentirse como en casa

para ti 



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRANSPORTES
Y MOVILIDAD SOSTENIBLE



aeropuertos
para ti 



Perlée
Pulsera y anillo

Van Cleef & Arpels

Haute Joaillerie, place Vendôme desde 1906

