

# CLARA

CLARA.es

ESPECIAL ANIVERSARIO

Nº 400 celebramos 33 años contigo

100 PRENDAS Y ACCESORIOS DE FIESTA  
PELO, UÑAS Y TRATAMIENTOS BEAUTY PARA BRILLAR  
UNA MIRADA A LA SALUD DEL FUTURO

ENLACE AL CANAL

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

Ó escanea el código QR:



Nº 400- 4€ Exc. Canarias 4,15€  
0.04.0.0  
8 428019 000484

BeAnArtist

Cala Blanca Sun - BKGY

# VINTAGE COLLECTION

by **etnia**  BARCELONA

# CLARA

CLARA.es

Gafas de Etnia Barcelona  
Pastel de Lluç Crusellas

¡Y muchos más por cumplir!

# MUJERES, AUTÉNTICAS

Es estilo. Es actitud. Es caminar con la verdad por delante. Es moda real. Seis mujeres, seis maneras de caminar el mundo. Ellas no interpretan un papel, simplemente son.



Nueva colección en tu zapatería más cercana y en [www.calzadospitillos.com](http://www.calzadospitillos.com)



PITILLOS®

HECHO EN ESPAÑA  
DESDE 1981



# 33 años... y los que vendrán



Collar y pendientes de la colección Via de Misui.

Cumplimos una cifra maravillosa, 33 años acompañando a las mujeres de este país, mes a mes, portada a portada. Exactamente 400 números que han hecho de esta revista una cómplice cercana, de confianza, que tiene la suerte de aglutinar a diferentes generaciones, como nos dicen las 5 millones de usuarias únicas en nuestra web del pasado mes de octubre, y una audiencia de más de 420.000 lectoras en papel. **¡No podíamos celebrar este aniversario de mejor manera!** Por todo ello, gracias, y de nuevo, gracias a vosotras, la comunidad CLARA, por compartir con la redacción comentarios, inquietudes y deseos. Por hacernos saber aquello que os mueve y emociona, por ser tan fieles a los contenidos que nos definen: la belleza contada con rigor, la moda que inspira con propuestas concretas, el bienestar, la nutrición y la salud asesorada por voces expertas. Porque estamos orgullosas de ser la única revista 100% femenina y 100% práctica. Os invitamos a soplar velas y a pasar estas páginas, es tiempo de deseos y de sueños.



Preparando la sesión de fotografía.



Papeles de Coordonné y Gancedo.



Leticia Viadas, directora de la Escola de Disseny Floral de Barcelona.



Creación floral de la Escola de Disseny Floral de Barcelona.

**EQUIPO CLARA  
Y  
EMPAR PRIETO**  
Directora editorial



El pastel de aniversario, obra de Lluç Crusellas.



Colocación del set de fotografía para la moda de fiesta con papeles pintados de Coordonné.



Gafas de la colección Chroma de Etnia Barcelona.



MOLLY  BRACKEN

SINCE 2008  
[mollybracken.com](http://mollybracken.com)



# Sumario

## LAS LISTAS DEL MES

- 12 Activa tu glow con el ácido láctico
- 14 Querido Papá Noel...
- 16 El momento del más es más
- 18 Mezclar códigos
- 20 Ser la reina de la fiesta
- 22 Piña para mejorar las digestiones
- 24 Practicar el olvido activo
- 26 Bailar en casa

## MODA

- 28 Renovando clásicos
- 38 Noches para brindar
- 44 Looks para celebrar
- 54 La moda, en 33 años

## NUTRICIÓN

- 58 Las dietas más populares de las últimas 3 décadas
- 64 Sabores gourmet
- 70 Guía para tener una feliz digestión

## SALUD

- 74 La medicina del futuro: parece ficción pero es ciencia
- 80 Fortalecer la salud en invierno

## BELLEZA

- 84 4 looks muy pro
- 90 33 productos top de rostro, cuerpo, maquillaje y pelo
- 100 10 tratamientos beauty para brillar



38  
Los mejores looks para deslumbrar

118

Inspiraciones para las mesas festivas



110  
Regalos aromáticos



54

Un recorrido por 33 años de la moda española

- 104 Tres décadas de belleza
- 110 Regalos que perduran
- 114 Uñas de fiesta

## COCINA

- 128 Celebrar por todo lo alto con Lluç Crusellas

## PSICO

- 136 Ayudar más y mejor

## Y ADEMÁS

- 140 Me lo pido
- 142 Horóscopo
- 144 Es nuevo
- 146 Web

## DECO

- 118 Vestir la mesa para celebrar

## VIAJES

- 122 Panamá, colonial y moderna

### En portada:

**Modelo:** Anastasia, de Generation Models.  
**Fotografía:** Kári Sværiss.  
**Makeup y peluquería:** Natalia Ferreiros y Maite Tuset.  
Gafas modelo Chroma N02 de Etnia Barcelona.  
Collar, en forma de pulsera, de la colección Vía de Misui.

# INDIA

## HAIR-YURVEDICS

### I.C.O.N.<sup>®</sup>

iconproducts.com  
大



INDULGE IN THE LUXURY OF INDIA  
A PRODUCT LINE BORN FROM THE AYURVEDIC HEALING CONCEPT

A la venta en [iconencasa.com](http://iconencasa.com), salones I.C.O.N., y tiendas online asociadas.

# ¡Muchas gracias a todas!

Lo que nos identifica como revista, además del nombre, es un rostro de mujer. A lo largo del tiempo, muchas mujeres relevantes nos han prestado su imagen. Ellas, que son “familia CLARA”, han querido felicitarnos

## REDACCIÓN CLARA

Celebrar 400 números y 33 años de historia nos llena de ilusión. Y esta es aún mayor tras recibir felicitaciones tan cariñosas de algunos de los rostros más populares que han aparecido en nuestras portadas. Distintas generaciones de mujeres, desde Judit Mascó hasta Abril Cols, han dejado huella en la revista y, a la vez, esta las ha impulsado en sus sueños. Como nos explicaba Helen Lindes, quien fue portada siendo muy joven, “me hizo sentir que todo era posible”. Y esto nos hace a nosotras soñar con los 400 números más que nos desea Marta Hazas. A ellas, y sobre todo a ti, ¡¡¡mil gracias!!!

**Judit Mascó** ha sido portada en noviembre del 2012, enero y diciembre del 2014, junio del 2018, abril del 2020 y junio del 2024.



“Para mí la revista CLARA es casi mi casa, pues siempre hemos estado cerca a lo largo de tantos años de carrera compartidos. Entrevistas, reportajes de moda y belleza, muchas confesiones y cercanía. ¡Por muchos años más juntas!”

Judit Mascó



**Juana Acosta** ha protagonizado los números de diciembre del 2013 y mayo del 2016.



“Creo que mi primera portada con la revista fue cuando estaba interpretando en ‘Velvet’ el personaje de Clara Montesinos, y me hizo especial ilusión. ¡Enhorabuena por estos 400 números! Ojalá otros 400 más”

Marta Hazas



“Para mí la revista CLARA representa a la mujer más transversal, independientemente de las tendencias y de la moda. Es la que más me representa. ¡Enhorabuena y felicidades!”

Marta Torné



“CLARA fue una de las primeras revistas en las que salí en portada. Fue en el año 99. Yo era una niña llena de sueños y aspiraciones, y posar para ellos me hizo sentir que todo era posible. Es una revista que conecta, transmite la ilusión de que siempre podemos crecer, evolucionar y soñar en grande”

Helen Lindes



**Helen Lindes**  
nos ha acompañado en 1999, 2013, 2014, 2016, 2018 y 2021.



**Laura Matamoros**, embarazada, en las páginas de moda de noviembre del 2021.



“CLARA es un referente de honestidad y empoderamiento femenino. Haber aparecido en su portada ha sido un honor y me siento agradecida de celebrar con vosotras este aniversario”

Abril Cols



De arriba abajo, **primera portada** del 1992; **Esther Cañadas**, muy joven, en la portada de marzo del 94; y el n.º de Navidad del 93.

# Activa tu glow con el ácido láctico

Aunque poco conocido, es uno de esos activos que la piel suele “entender bien”, y puede ser el secreto a voces para brillar en estas fiestas. Descubre por qué es el favorito de muchos profesionales

TERESA RÓDENAS





**Dermatóloga  
en IMR**  
MARÍA PENALBA  
@dra.mariapenalba

### **PARA UNA PIEL PERFECTA**

Es un AHA que mejora la textura, aporta luminosidad y refuerza la función barrera sin resultar agresivo. En dermatología lo usamos para tratar la piel apagada, áspera o con poros dilatados, pero también para mejorar manchas superficiales y la textura en pieles con tendencia al acné o pequeñas marcas.

**E**ste alfa-hidroxiácido (AHA) tiene capacidad de exfoliar suavemente la capa más superficial de la piel, eliminar las células muertas y estimular la renovación celular. Y no solo renueva la superficie, también ayuda a mantener un pH cutáneo saludable, lo que favorece una microbiota en equilibrio y sin irritaciones.

• **Tiene acción hidratante.** Forma parte del llamado factor natural de hidratación (NMF) de la piel, así que ayuda a retener el agua y a mejorar su elasticidad. Esto lo convierte en el más hidratante de los AHA, con propiedades similares al ácido glicólico.

• **Eficaz, pero suave.** A diferencia de otros ácidos más potentes, el láctico tiene un tamaño molecular mayor, por lo que penetra más despacio y es mejor tolerado, incluso por cutis sensibles. Por eso muchas pieles lo aceptan bien a diario, especialmente, en concentraciones bajas o cuando forma parte de una fórmula equilibrada con activos calmantes o hidratantes. Salvo en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, su uso es seguro.

• **Más luminosidad.** Deja la piel más suave, luminosa y equilibrada, y por eso es uno de esos activos estrella en muchas rutinas. De hecho, en concentraciones altas y bajo control médico, se emplea en peelings químicos para tratar la hiperpigmentación, estimular la síntesis de colágeno y mejorar líneas finas, buscando una mejora global de la apariencia de la piel. También tiene un papel importante en el tratamiento de ciertas patologías cutáneas con exceso de queratina,

como la queratosis pilaris o los talones y codos engrosados.

• **¿Para quién?** Está recomendado para pieles secas, apagadas o con textura irregular, precisamente porque exfolia sin irritar y, además, hidrata. También es una opción para quienes tienen la piel sensible y no toleran otros ácidos más fuertes, y para pieles grasas o con tendencia acnéica.

## **Los consejos de los expertos**



**Cosmetóloga y creadora  
de @byoode\_es**  
RAQUEL GONZÁLEZ  
@raquelgonzalez\_beauty

### **MUY VERSÁTIL**

Como es un ácido suave, se puede aplicar tanto por el día como por la noche, en productos como limpiadores, sueros o tónicos. Además, se puede combinar con cualquier tipo de activo, incluso con los retinoides. Y algo básico: nunca olvidar el protector solar.



**Farmacéutico**  
PABLO  
GARCÍA  
@medicadoo

### **MEJORA EN COMPAÑÍA**

Existe evidencia de que su aplicación junto al ácido glicólico mejora constituyentes epidérmicos y dérmicos. Este combo resulta ideal, por ejemplo, para mejorar la piel dañada por los efectos de los rayos del sol.



# Querido Papá Noel...

Las firmas cosméticas se esmeran en estas fechas para tentarnos con productos tan bonitos como eficaces para que no falten ideas en la wishlist

Selección REDACCIÓN Fotografía CARLOS MARSELLÉS

1. Set de brochas de maquillaje mini de **Charlotte Tilbury**, 59€. 2. Barra de labios Rouge G y carcasa Stellar de **Guerlain**, 40€ y 38€.
3. Perfume Libre Vanille Couture de **Yves Saint Laurent**, 147€/50 ml. 4. Paleta de sombras de ojos Diorshow de **Dior**, 72€. 5. Barra de labios Color Couture de **Dior**, 54€.
6. The Adventurous Palette de ojos y rostro de **Lancôme**, 70€. 7. Barra de labios de **Clé de Beauté**, 71€.
8. Iluminador Forever Glow de **Dior**, 62€. 9. Aceite de labios de **Guerlain**, 44€. 10. Sérum Absoluto antiedad Premium de **Lierac**, 95,90€/30 ml.



## 01. Exclusivo EDICIONES LIMITADAS

Paletas especiales de maquillaje, fragancias disponibles por poco tiempo, envases tipo joya, ediciones limitadas...

Las líneas navideñas de las mejores firmas hacen de estos productos auténticos caprichos, para que nos apetezca tanto autorregalarnos, como obsequiar con ellos a nuestros seres queridos. O por qué no, pedirlos expresamente a nuestro Papá Noel.



## 02. Rostro EL SECRETO DE GILLIAN

La actriz es una de las celebrities que loan la efectividad de un dispositivo facial de microcorriente que "borra" los signos del envejecimiento, reafirmando y estirando la piel. Se trata del ZIIP Halo, que Anderson considera un imprescindible en su rutina de belleza. Esta herramienta funciona mediante corrientes eléctricas personalizadas a través de una app. Su precio es de 399,99€. En [ziipbeauty.es](http://ziipbeauty.es)



## 03. Escote y cuerpo UN TOQUE DE BRILLO

Si hay un momento en el que queremos vernos radiantes enfundadas en un conjunto festivo es durante estas celebraciones. Para ello, y como complemento al maquillaje, disponemos de cremas hidratantes con brillo, sprays

con purpurina, aceites corporales que iluminan... Todo vale para realzar la piel del escote o de esas zonas del cuerpo que la ropa no cubre... ¿Listas para emular a las estrellas?





# El momento del más es más

Del minimalismo sutil al maximalismo exagerado, hoy en día, hay un paso. Depende del momento y del outfit. Las colecciones actuales en bisutería nos brindan un amplio abanico de opciones para lucir

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS** | Estilismo **BERTA BLANCH**

Las joyas han sido y siguen siendo un elemento diferenciador. De piedras preciosas a imitaciones refinadas, pasando por perlas, cultivadas o no, toda clase de aleaciones o la última novedad, incrustando cerámica, resina u otros materiales innovadores. Destellos de plata, oro y bronce, brillantes o envejecidos con distintas pátinas... Ahora es momento

de lucir estas piezas destacadas en tamaño y variedad. Si nos fijamos en las grandes pasarelas, no hay marca que se haya quedado atrás: grandes broches florales en Carolina Herrera o Miu Miu; brazaletes importantes, del estilo de Altuzarra o Balmain; con brillo y estilo mesh, muy Isabel Marant o Alexander McQueen; chockers en Dior o Gucci... Toda una gama donde inspirarse.

1. Camisa de **Easy Wear** para **El Corte Inglés**, 27,99€. Collar, 17,95€, y pendientes de corazón, 4,95€, de **Bijou Brigitte**. Broche de **Sfera** para **El Corte Inglés**, 6,99€ (se vende en pack).

2. Camisa de **Mango**, c.p.v. Chocker con brillo, 19,95€, y anillo, 14,95€, de **Bijou Brigitte**. Collar mesh de **Springfield**, 15,99€. Pendientes de **Acus**, 82€.

3. Camisa de **H&M**, 27,99€. Collar de **Bijou Brigitte**, 17,95€. Colgante de **Thomas Sabo**, 598€. Brazaletes de **Isabel Guarch**, c.p.v.

4. Camisa de **H&M**, 49,99€. Collar de **Jo & Mr. Joe** para **El Corte Inglés**, 39,95€. Pendientes, 10,95€, y brazaletes, 9,95€, de **Bijou Brigitte**.

## Ese detalle diferente



**01**  
**CON FORMA**  
Broche de **Mango**, 15,99€.



**02**  
**AJUSTADO**  
Con flores en los extremos, de **Bimani**, 69€.



**03**  
**DE FLOR**  
Con perlas centrales, de **Parfois**, 6,99€.



**04**  
**CON LUZ**  
Abierto con brillos, de **Luxenter**, 99,90€.



**05**  
**PLATEADO**  
Broche de forma irregular de **H&M**, 15,99€.



**06**  
**CRUZADO**  
Color dorado y ajustado, de **& Other Stories**, 39€.

# Mezclar códigos

Esta amplia chaqueta de clásico patrón deportivo (izquierda) muta de personalidad al combinarla con una falda recta, tipo joya, del atuendo más formal. Una fórmula novedosa para la fiesta

BERTA BLANCH

## 01. Estilo JUNTAR DOS OPUESTOS

Una apuesta segura para conseguir una silueta actual es combinar distintos volúmenes en un look. Si optas por chaquetas, sobretodos o tops amplios, entonces optar por pantalones y faldas rectas, en un juego de tejidos y texturas, mates y satinadas, mejor en las mismas tonalidades. Tostados, beige y colores maquillaje son los ideales.

Bolso con hebillas de **Zara**, 29,95€.



Gafas de montura rectangular de **Miller & Marc**, 130€.



## 02. Más que nude

### ANÁLISIS DE COLOR

Es un poco más cálido que el beige clásico porque tiene matices rosados y dorados. Después del mocha mousse y el butter yellow triunfa esta opción más sofisticada por la que han apostado marcas como Chloé o Alberta Ferretti, y por algo será.

## 03. Calidad

### PRENDAS ESTRELLA

Por suerte, el frío nos regala cantidad de prendas y materiales ideales para esta tendencia. Tejidos naturales, como pelo sintético, piel o algodón; y prendas clásicas, como parkas, jerséis o gabardinas, inundan los escaparates cada invierno. Todo esto nos falicita la creación de looks versátiles y de calidad.

Vestido largo de **Mango**, 320€.



Chaqueta ligera de **OVS**, 69,95€.



Chaleco de punto de **Uniqlo**, 95€.



Chaqueta de **Lefties**, 19,99€.



Falda con abalorios de **H&M**, 39,99€.



Zapato de **Reserved**, 45,99€.



Pendientes de aro de **San Saru**, 45€.



Faldas con brillo  
El traslado de la tendencia a prendas esenciales para celebrar en esta época



Con brillo, de **Zara**, 59,95€. Corte midi, de **Massimo Dutti**, 79,95€. Larga, de **Woman Fiesta** para **El Corte Inglés**, 220€.



# Ser la reina de la fiesta

Objetivo: disfrutar del primer al último minuto de una celebración sin que nada se interponga en nuestro camino. Compartimos estrategias que nunca fallan para dos problemas de salud muy comunes

RAQUEL GONZÁLEZ

Las fiestas suelen regarse más o menos generosamente con alcohol. Por mucho que los nutricionistas nos digan que el único consumo seguro de este tipo de bebidas es el cero, lo cierto es que solemos sumarnos a algún que otro brindis. Aunque se imponga la moderación, la falta de costumbre puede conllevar consecuencias desagradables cuando se aumenta el número de copas ingeridas, sobre todo si son de alta graduación. Esto puede acentuar el cansancio o causar dolor de cabeza o de estómago, molestias que pueden provocar que la celebración acabe antes de hora.

• **Qué podemos hacer para prepararnos.** La recomendación es hacer una comida suficiente para no tomar alcohol con el estómago vacío. Por otro lado, hay quienes recurren a los suplementos cuyo reclamo es ayudar a metabolizar el alcohol, que se toman antes de la fiesta. Los ingredien-

tes estrella de estos productos suelen ser las vitaminas del grupo B, especialmente la B12. Algunos también incluyen otras como la C, minerales como el potasio o el magnesio, o extractos vegetales como los de la alcachofa o la piña. Sin embargo, no hay evidencias científicas suficientes que certifiquen su eficacia, como tampoco evitan la resaca si se comete un exceso. Según la Universidad de Columbia (EE. UU.), lo único que la cura es el paso del tiempo.

• **Y durante la celebración...** Se calcula que el cuerpo puede metabolizar una copa por hora, aunque esto depende de la tolerancia de la persona y de su envergadura (las menudas toleran menos cantidad). Esto nos llevaría a beber despacio para no superar esta cuota. Además, como el alcohol acelera la deshidratación, se suele recomendar también alternar el consumo de una bebida alcohólica con otra sin (agua, refresco 0,0%).



El picoteo que ayuda Cuando aumenta el consumo de alcohol, tomar hidratos (patatas fritas, crackers, pan) puede ralentizar su absorción y suavizar sus efectos negativos

## Acertar con el calzado adecuado

Es el otro gran hándicap que puede dar al traste con cualquier encuentro. No se trata de renunciar a un buen outfit, pero sí de saber elegir con cabeza, pensando en cuánto va a durar el evento y qué actividades va a incluir.

• **Subirse a unos tacones altos.** Cuando no se tiene costumbre, puede ser un problema. Si la celebración es alrededor de una mesa, puede usarse otro calzado en los desplazamientos y calzar los tacones solo en el evento. Pero si el plan incluye bailar, es preferible recurrir a un tacón más sensato. También es importante que la horma sea ancha, porque

con el paso de las horas el pie se dilata.

• **Aumentar el confort.** Unas plantillas extra, como las de gel, o las almohadillas plantares pueden ayudar a que unos salones altos sean más amigables.

• **La tirita antes de la herida.** Si se estrena calzado, se recomienda poner apósitos adhesivos previamente en las zonas en las que suelen hacerse rozaduras.



# Piña para mejorar las digestiones

Las comidas copiosas suelen provocar digestiones pesadas y molestias estomacales. Una forma deliciosa de aliviarlas es incluir la piña en los menús festivos, en ensalada o postre

ARACELI HERRERO

**A**demás de dar un toque tropical a los platos, a caballo entre dulce y ácido, la piña les aporta bromelina, una enzima similar a las digestivas que ayuda a descomponer las proteínas, por lo que resulta ideal para facilitar la digestión. En este sentido, es mejor optar por la fruta fresca. La piña en conserva se somete a un proceso de elaboración que, aunque permite conservar parte de sus vitaminas y minerales, reduce el contenido en bromelina.

- **Es muy saciante**, ya que tiene un alto contenido en agua (cerca del 90%) y en fibra. Esta última es sobre todo fibra insoluble, por lo que también ayuda a mejorar el tránsito intestinal.

- **Es muy rica en vitamina C**, conocida por sus propiedades antioxidantes y por reducir el riesgo de múltiples enfermedades y ayudar a una longevidad saludable. Aparte, también es beneficiosa para la salud gástrica, pues ayuda a conservar sana la mucosa que recubre el estómago.



## La sabrosa piña baby

Su contenido nutricional es similar al de la piña de tamaño regular, pero su pulpa es más amarilla, dulce y con un sabor y aroma más concentrados. Además, su corazón es blando y comestible, por lo que no hay que eliminarlo. Ideal para servir en porción individual.

Gracias a su alto contenido en agua, tiene un efecto diurético y combate la retención de líquidos

## Claves y trucos de los expertos para sacarle el máximo partido



Dietista-nutricionista  
MÓNICA ACHA  
@simpleblending

### ALA HORA DE ELEGIRLA

Las hojas deben tener un tono verde y si se tira de la hoja central del penacho, esta debe salir fácilmente. Su color tiene que ser amarillo-dorado, ni verde ni marrón. Además, desprenderá un aroma intenso.



Creadora de contenido  
MARÍA MARÍN  
@cenasparaapeques

### CORTARLA FÁCILMENTE

Lo primero hay que quitar los extremos de la piña (la base y las hojas) y cortarla por la mitad. A continuación, se coloca cada mitad boca abajo sobre una tabla de cortar y, con un cuchillo bien afilado, se hacen cortes profundos, llegando hasta el fondo, siguiendo las líneas longitudinales que marca el dibujo de la propia cáscara de la piña. Ya solo quedaría tirar con los dedos de cada trocito hacia fuera y disfrutar de ella.



Creadora de contenido  
MARÍA PÉREZ ESPÍN  
@mariapespin

### APROVECHARLO TODO

La cáscara puede aprovecharse para hacer una infusión drenante y antiinflamatoria. Lo primero es lavar y desinfectar la piña con agua y vinagre blanco de cocina. Se enjuaga bien bajo el chorro del grifo y se retira la cáscara. Esta se cuece a fuego lento con agua (2 litros por piña), un trozo de jengibre y una rama de canela, durante 20-30 minutos. Se retira y deja reposar unos 10 minutos antes de colar y servir.



Nutricionista  
ELISA ESCORIHUELA  
@eliescorihuela

### BEBIDA REFRESCANTE

Tan fácil como triturar piña natural troceada con agua y servirla con hielo. Se puede tomar en cualquier momento. Además de refrescar, ayuda a combatir la retención de líquidos y a mejorar las digestiones.



# Practicar el olvido activo

Hay rituales de Fin de Año que incluyen escribir lo que se desea dejar atrás en un papel, para después quemarlo. Pero ¿es tan fácil “borrar” recuerdos que nos resultan dolorosos? ¿Se puede conseguir realmente?

RAQUEL GONZÁLEZ

**E**n una época en la que preservar la memoria es una de las grandes conquistas a lograr para disfrutar de una longevidad saludable, el olvido se postula como el gran enemigo a batir. Sin embargo, olvidamos información constantemente, especialmente aquella que nos resulta irrelevante, y lo hacemos para que nuestro cerebro pueda funcionar de una forma más eficiente.

## • ¿Está en nuestras manos?

Como no somos conscientes de cómo elige nuestro cerebro qué recuerdos o informaciones guardar y cuáles borrar, pensamos que es un proceso ajeno a nuestra voluntad, en el que no podemos intervenir. Algunas investigaciones, sin embargo, muestran lo contrario: podemos practicar un “olvido motivado”.

• **Experimentos de “pensar y dejar de pensar”**. En estas pruebas se pide a los participantes que primero aprendan parejas de palabras. Luego se les anima a recordar una de las palabras de cada par y olvidar la otra. Los estudios demuestran que este ejercicio reduce significativamente la capacidad de recordar posteriormente la palabra que se ha pedido que se suprima.

• **Aplicaciones prácticas**. Estos ejercicios pueden adaptarse para tratar la ansiedad, ayudando a los pacientes a suprimir intencionalmente los pensamientos o imágenes que la disparan. Para ello deben asociar palabras a estos pensamientos o imágenes para luego poner en marcha la técnica aprendida anteriormente con los ejercicios de recordar y olvidar.



## Revisar las fotos del móvil

La mejor manera de que un pensamiento intrusivo o un suceso traumático se cuele en nuestro consciente es que aparezca una imagen que nos lo recuerde. Cuando almacenamos fotografías en nuestro smartphone, cada cierto tiempo recibimos un mensaje del estilo "¿Te acuerdas de este día?".

- **Hacer una selección del álbum.** Hay que hacer online aquello que ya hacíamos físicamente al retirar la foto o el póster de quien queríamos castigar al olvido. Si no cribamos las imágenes previamente, podemos tener un impacto inesperado al ver estos recordatorios que dispararán el malestar.

- **Para olvidar, hay que cambiar la narrativa.** Una de las maneras de olvidar un recuerdo que incomoda es no "alimentarlo". Para ello, debemos evitar revisar las imágenes que nos lo hagan presente o hablar sobre lo sucedido con otras personas. Siempre que sea posible, hay que reforzar los aspectos positivos acaecidos alrededor del suceso y condenar al ostracismo aquello que incomoda.



## Primero café, después siesta

Esta costumbre tan mediterránea de acabar la comida con un café y después dormir una siesta cortita es, según un estudio, el orden ideal de hacer las cosas para poder recargar las pilas.

- **Por qué funciona tomar el café primero.** Porque la cafeína, la sustancia de esta bebida que nos mantiene alerta, tarda entre

20 y 30 minutos en hacer efecto, lo que es, aproximadamente, la duración ideal de una siesta recuperadora. Es decir, aquello que muchos de nosotros hacíamos ya de forma intuitiva, ahora está refrendado por la ciencia. De todos modos, los ensayos señalan diferencias en personas con alta tolerancia a la cafeína o con problemas para echar la siesta.

## El peligro de los refrescos light

Un estudio, publicado en la revista especializada *Neurology*, concluyó que el consumo diario de edulcorantes, por ejemplo, tomando un refresco light al día, podía conllevar un envejecimiento más rápido del cerebro.

- **Resultados alarmantes.** La investigación comprobó que quienes consumieron más edulcorantes presentaron un deterioro un 62% más acelerado en sus capacidades generales de pensamiento y memoria y también un declive más rápido en la fluidez verbal. Este grupo consumía unos 191 miligramos de edulcorantes, lo que equivale a una lata de refresco bajo en calorías.



# Bailar en casa

Poner música y arrancarse con unos bailes tiene muchas más ventajas de las que podemos imaginar, tanto para el cuerpo como también para la mente. Así que hoy te invitamos a la pista de baile

MAGUIT SEBASTIÁN



**E**l ser humano, cuando está feliz y celebra, lo que hace es bailar”, ilustra Flor Cerbán, bailarina y profesora de danza. Y por algo lo hacemos desde tiempos inmemoriales, pues sus beneficios son incontables.

• **Fortalece el cuerpo.** “Tan solo moverse al ritmo de la música hace que activemos y reforcemos la musculatura sin darnos cuenta, pues el objetivo es divertirse”, comenta Carlos Mus, monitor de zumba.

• **Mejora la postura.** Los bailes solitarios, si son constantes, favorecen la flexibilidad. “Esto se traduce en mayor rango de movimiento y, como consecuencia, se mejora la postura”, afirma este especialista.

• **Más felices.** No es casualidad que el baile sea una de las principales actividades de ocio, pues eleva el nivel de bienestar. Y, según la OMS, mejora la salud mental. “Incide sobre las hormonas de la felicidad, como la oxitocina, la serotonina o las endorfinas, y eso provoca sensaciones placenteras”, comenta Cerbán.

• **Aumenta la autoestima.** “Yo recomiendo situarse frente al espejo, poner música y reconocer los movimientos que nos provoca la música: dejarse fluir”, aconseja Cerbán, que

también destaca la necesidad de valorar nuestro cuerpo: “Es importante mirar la figura, quererla, amarla, aceptarla”.

• **Ejercita la memoria.** La otra opción para entregarse a los beneficios de la danza sería buscar en internet una coreografía que apetezca seguir o bien una sesión online en la que haya que aprender unos pasos determinados. “El hecho de seguir una coreografía ejercita la mente, potencia la memoria y mejora la coordinación”, asegura esta experta.

La OMS recomienda el baile porque es una actividad que beneficia a la salud mental



Los detalles marcan la diferencia, y más si se trata de outfits festivos. Bijou Brigitte ha lanzado varias colecciones de joyería y complementos para que esta Navidad acapares todas las miradas... o ilumines la de los tuyos con los regalos perfectos. Desde los elegantes pendientes, collares y brazaletes con circonitas de la línea Xmas Presents hasta las piezas que recrean el sol, la luna y las estrellas con piedras de cristal y acrílico de Celestial Favourites. Para originales, los diseños ondulantes de Glamorous Serpents. Y para ir abrigada con estilo, nada como las prendas en un delicado rosa o en el tono de moda, el mocha mousse, de la colección Pops of Mocca.

**ESTELAR**

Pulsera dorada con charms y colgante en forma de sol.

PVR: 19,95€

**ESTILIZADO**

Original collar sin cierre que se lleva a modo de lazada.

PVR: 29,95€

**MUY CHIC**

Guantes con lazo y detalle en el índice.

PVR: 17,95€

**LUMINOSOS**

Aros con cierre ajustado y engarce de circonitas.

PVR: 24,95€

**SERPENTES**

Pendientes ideales para elevar un outfit discreto.

PVR: 14,95€

**VINTAGE**

Pasador para el pelo con circonitas y una perla.

PVR: 9,95€

**OREJERAS**

De pelo y en rosa, dos tendencias de la temporada.

PVR: 9,95€

*Lista para brillar*

# Con luz propia

JOYAS SOFISTICADAS CON FILIGRANAS DE PIEDRAS Y PRENDAS EN TONOS EMPOLVADOS REINAN EN LAS NUEVAS COLECCIONES DE BIJOU BRIGITTE

# Renovando clásicos

Tenemos que estar preparadas porque las tendencias llegan (también) por Navidad. Y aunque los clásicos sigan estando en el punto de mira, hay que reinterpretarlos una y otra vez para que cada temporada nos sepan a la más pura novedad

Fotografía **ENRIC GÁLGERAN**

Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**





## Casual

Aunque ya lo fue en los 90, ha vuelto a ser uno de los grandes hits este año. El pantalón cargo no deja de sorprendernos; aquí, en versión glitter, le hemos rendido homenaje como protagonista de una de nuestras propuestas.

**Camisa** de javierdelafuente, 370€. **Pantalón** de Michael Kors, 595€. **Sandalias** de tacón de Marciano by Guess, 300€.

En la página izquierda:  
**Vestido** a modo de camisa de Samsoe, 150€. **Falda** de Michael Kors, 595€.  
**Sandalias** de tacón de Marciano by Guess, 300€.

Papeles pintados de **Coordonné**, modelos Heoridas Papiro (azul) y Kodo Maca (con palmera).



### El combo cómodo

Pocas veces encontramos combinaciones tan apetecibles como esta. En un total look de traje pantalón, que mezcla animal print y terciopelo. El toque deluxe lo da el tono azul noche, perfecto para cenas y eventos.

**Americana**, 102€, y **pantalón**, 46,20€, de Lili Sidonio. **Top** de Molly Bracken, 36€. **Zapatos** de H&M Studio, c.p.v.

Papeles pintados de **Coordonné**, modelos Heoridas C Papiro (azul) y modelo Kintsugi (tono amarillo, con inspiración japonesa).

## A lo grande

Blusón con gran lazada de tafetán, un patrón que solía realizarse en seda, y que actualmente tiene su versión asequible en poliéster. Con un volumen dramático, contrasta y destaca con un pantalón recto de terciopelo y aplicaciones de strass.

**Camisa** de H&M Studio, c.p.v. **Pantalón** de Lili Sidonio, 66€. **Collar** a modo de pulsera de Ikkelele, 180€.





## Abrigo de pelo

Con la calidez y elegancia por delante, la fiebre por este tipo de abrigo no ha cesado. Para esta temporada, la novedad no es el tejido, sino el diseño. De tamaño XXL, largo hasta los pies y de animal print en tonos cálidos.

**Abrigo** de Bimba y Lola, 350€. **Pantalón** de Pull & Bear, c.p.v. **Zapatos** de Mascaró, 249€.

Papeles pintados de **Coordonné**, modelos Heoridas Papiro (azul) y Kodo Maca (con palmera); de **Tres Tintas**, modelo Kintsugi (tono amarillo, con inspiración japonesa); y de **Morris Wallpaper** para **Gancedo** (floral de pájaros en tonos azules).

## Plisado

El gran beneficio del plisado es su capacidad de elevar incluso los diseños más sencillos. En total look recuerda a los míticos Fortuny, y más tarde a los modelos de Miyake. El push festivo: las botas doradas de media caña.

**Vestido** de Adolfo Domínguez, c.p.v.

**Botas** de AllSaints, c.p.v.





## Largo

Para los grandes eventos, nos ceñimos a vestidos hasta los pies. Elie Saab y Chanel nos han demostrado que para estas Navidades, no hay mejor opción que brillo y transparencia, en tonos nude y maquillaje.

**Vestido** de H&M Studio, c.p.v. **Abriego** de Molly Bracken, 269€. **Sandalias** de tacón de Marciano by Guess, 300€. **Collar** de Misui en Unión Suiza.

Papeles pintados de **Coordonné**, modelos Heoridas Papiro (azul) y modelo Kintsugi (tono amarillo, con inspiración japonesa).

## Con brillo

Un tejido elaborado con aplicaciones de lentejuelas es un esencial que no falla. Aquí, en formato vestido, ajustado a la silueta, y con una elegante manga larga. El trabajo del estampado en 3D aporta grandes dosis de calidad a esta pieza.

**Vestido** brillante con estampado de Marciano by Guess, 300€.



## De traje

Nuestra opción más sobria y timeless, que, por suerte, sabemos que jamás pasará de moda. No nos cansaremos de la incalculable sofisticación que desprende un buen traje chaqueta negro, de pantalón con corte amplio y americana ligeramente oversized.

**Americana** de Michael Kors, 350€. **Pantalón** de Roberto Verino, 260€. **Bailarinas** de Piltlos, 74,95€.

Papeles pintados de **Coordonné**, modelos Heoridas Papiro (azul) y Kodo Maca (con palmera); de **Tres Tintas**, modelo Kintsugi (tono amarillo, con inspiración japonesa); y de **Morris Wallpaper** para **Gancedo** (floral de pájaros en tonos azules).

## Satinado

Las grandes pasarelas, como las de Fendi o Etro, nos han enseñado que el pelo sigue teniendo un hueco en nuestros armarios, al menos una temporada más. Para estas fiestas, lo mejor es combinarlo con satinados y metalizados que den brillo y contraste al look.

**Abrigo** de Lili Sidonio, 134€. **Vestido** de Zara, 89,95€. **Botas** de AllSaints, c.p.v. **Bolso** de Furla, 450€.



MODA. CLARA PARA EL CORTE INGLÉS

# Noches para brindar

Elegantes y sobre todo, intemporales; estas seis propuestas de looks para vestir en Nochebuena y Nochevieja tienen el punto justo de ser outfits cómodos, versátiles y muy femeninos

Fotografía **ENRIC GALCERAN** Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**



## Lujo

Aunque surgió hace varias temporadas, rescatamos el sleepwear más sofisticado para saltar a la calle, con una llamada al lujo vintage en toda regla. En este caso, con un kimono jacquard de terciopelo y acabados al estilo mantón de Manila.

**Kimono** de Sfera, 79,99€.  
**Sandalia** de tacón dorada de Tintoretto, 59€. Todo en El Corte Inglés.

En la página izquierda:  
**Americana** de Woman Limited, 180€. **Pantalón** de Lloyd's, 89,99€. **Sandalia** de tacón de Tintoretto, 59€. A la venta en El Corte Inglés.

## Bicolor

Siempre dicen que los opuestos se atraen, y eso mismo sucede en este look. Vestido que juega con la contraposición de color y tejido al bias, combinando blanco y negro, terciopelo y satén. Una apuesta glamourosa a lo estrella de cine.

**Vestido** bicolor de Woman Fiesta, 210€. Se encuentra en El Corte Inglés.





## Infalible

Camisa blanca. La prenda atemporal de noche y de día, en la que la clave es saber cómo combinarla. Con cuello pañuelo, es perfecta para vestir con un simple pantalón negro palazzo y un tacón metalizado.

**Camisa** drapeada de Woman Limited, 150€. A la venta en El Corte Inglés.

MODA CLARA PARA EL CORTE INGLÉS

## Brillo

En forma de lentejuela, el brillo perdió la timidez hace décadas y ahora ya es un clásico de cualquier evento sin etiqueta. Nuestra opción, largo, negro y con un brillo sutil en cascada degradado.

**Vestido** brillante de Woman Fiesta, 320€.  
**Sandalia** de tacón de Tintoretto, 59€. Todo en El Corte Inglés.



## Lencero

Fondo de armario imprescindible, versátil para toda época del año. Con diseño maxi, en tejido satinado, pero en este caso con pequeños detalles joya, que junto al color rojo lo convierten en una apuesta siempre magnética.

**Vestido** de Sfera, 49,99€. **Bolso** de Latouche, 89€. **Sandalia** de tacón de Tintoretto, 59€. En El Corte Inglés.

Agradecimientos a Bar Muy Buenas, Grup Confiteria.



# LOOKS QUE VISTEN

Cenas de empresa, reuniones con amigos, familia... Se acercan esos días en los que pensamos más de lo habitual en nuestro armario. Aquí tienes propuestas que te ayudarán

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS** Estilismo **BERTA BLANCH**

Abrigo de **Rita Row**, 405€. Jersey de **Tintoretto** para **El Corte Inglés**, 59,99€. Falda marrón con volantes de **Woman Fiesta El Corte Inglés**, 130€. Bañarinas plateadas de **Castañer**, 215€. Brazaletes bicolor de **Bijou Brigitte**, 14,95€. Bolso con abalorios de **Guess**, 165€.



Jersey de **Reserved**, 45,99€.



Falda con volantes de **Only**, 49,99€.



Con brillos, de **Salsa Jeans**, 69,95€.

Brazaletes de **Bimani**, 59€ c/u.



Pendientes de **Pdpaola**, 159€.



Falda negra de **Molly Bracken**, 102€.

## 01. Detul EN FALDAS MIDI O LARGAS

El aire boho no desaparece, pero sí se transforma. Y este es el modelo de falda en el que invertir esta temporada. De vuelo moderado, pero siempre en tonos oscuros o tostados que jueguen con las transparencias del capeado.



Bailarinas plateadas de **Zara**, 25,95€.

## Bailarinas plateadas

Después de su gran boom en versión zapatilla, vuelve su formato bailarina. Para una ocasión especial o en un outfit casual de día, es un recurso cuando necesitamos elevar un look de diario.



Con hebilla cuadrada, de **Clarks**, 99,95€.



Acabadas en punta, de **miMaO**, 109€.



Con doble cinta superior, de **Unisa**, 115€.



Con puntera cuadrada, de **Vagabond**, 100€.

## Bolso con brillo

Con diseño tipo limosnera y de tamaño pequeño. Complemento esencial para dar un toque festivo a esos looks en los que se necesita un plus de brillo.



Negro con asa rígida, de **Revolve**, 121€.



Plateado con asa redonda, de **Alma en Pena**, 219€.



Con brillos y cierre fruncido, de **Vinda**, 40€.



Con pedrería roja, de **Max Mara**, 219€.

## Bolsos de mano

De tipo clutch, con forma sobre o estilo maxi monedero. De tamaño pequeño y práctico de llevar. Si los destinamos a época festiva, hechos con tejidos de calidad y en color burdeos serán los grandes diferenciadores.



De piel color burdeos, de **Monaur**, 69,95€.



Con asa de abalorios, de **The-are**, 59,95€.



De cierre en forma de oso, de **Rue Madam**, 182€.



Chaleco de **Molly Bracken**, 99€.



Collar de bolas negras de **Bershka**, 7,99€.



De terciopelo burdeos, de **Vero Moda**, 34,99€.



Camisa con lazo de **H&M**, 17,99€.



Pantalón con brillo de **Zara**, 39,95€.

## CHALECOS DE TERCIOPELO

El terciopelo regresa todas las temporadas de forma renovada. Y es que hay pocos tejidos que aporten calidez, comodidad y lujo a partes iguales. En su versión chaleco, para combinar con camisas básicas, es capaz de dar interés y transformar cualquier look informal.



Pendientes dorados de **Luxenter**, 14,90€.



Con hebilla de forma, de **Wonders**, 135€.

## Mocasines altos

Clásicos infalibles rescatados de los años 70, dan la nota nostálgica a cualquier conjunto



De hebilla cuadrada y flecos, de **8 by Yoox**, 110€. Con detalle metálico dorado, de **Pitillos**, 94,95€. Altos y en color negro, de **Hispanitas**, 129,90€.

## 02. Con color ROSADOS Y ROJIZOS

Si hay tonalidades asociadas a la época navideña, todas sabemos cuáles son. Los rojos, la gama burdeos y el negro son los ganadores. Al igual que con los colores, tenemos los tejidos: jacquards, brillos, satenes y terciopelos se llevan el protagonismo en los escaparates. La mejor opción es encontrar la combinación ideal para mezclar todos los elementos.



Chaleco burdeos de **Byan**, 145€. Camisa rosa de **H&M**, 27,99€. Pantalón con brillos de **Sandro**, 325€. Bolso de mano de **Castañer**, 175€. Anillo dorado de **Moncollier**, 60€. Collar negro de **Bijou Brigitte**, 24,95€. Zapatos de **Mascaró**, 299€.

## 03. Total black

### ACCESORIOS DESTACADOS

Cena de Navidad o de empresa, no hay ocasión que se resista a un total look negro con brillos y metalizados. Una gran tendencia este año son las faldas de piel. La clave que marca la diferencia: jugar a combinarla con tejidos brillantes, aterciopelados, acabados metalizados y de pedrería. Los complementos dorados siempre le añaden luz.



Top con pedrería de **Sandro**, 365€. Falda de **Tintoretto** para **El Corte Inglés**, 59,99€. Bolso de **Pedro Miralles**, 179€. Botines de **Mascaró**, c.p.v. Brazaletes de **Sfera** para **El Corte Inglés**, 11,99€.

## Bolsos con cadena

Nacido gracias a Chanel, este icónico bolso sigue protagonizando la mayor parte de los looks festivos femeninos. Por suerte, con modelos asequibles a todos los bolsillos.



Negro con detalles dorados, de **Misako**, 22,99€.



De forma cuadrada y color crudo, de **Furla**, 345€.



Negro con textura acolchada, de **Tous**, 139€.



Con asa de bolas doradas, de **Furla**, 280€.



Camisa bicolor de **Magma**, 159€.



Con detalle en el cuello, de **Liu.Jo**, 299,90€.



Cinturón negro de **Pinko**, 245€.



Falda de **Parfois**, 45,99€.

## CUELLOS JOYA

El toque perfecto que aúna modernidad y elegancia. Aplicados sobre todo en cuellos de camisas, polos o jerseys, ayudan a transformar estas prendas aparentemente básicas, aportando un punto de sofisticación.



Jersey de punto de **Maje**, 225€.



Bolso de **Misako**, 26,99€. Brazaletes de **Zara**, 19,95€.



Metalizado dorado, de **Intrend**, 86€.



Botín de **Les Tropeziennes** para **Spartoo**, 79,90€.



De tacón, de **Anna Field** para **Zalando**, 30,99€.



De tacón con forma, de **Lodi**, 149€.

## Botín

Aunque parezca un calzado atrevido, ya se acepta como atemporal de 24h, válido de invierno a primavera



Chaqueta de **Antik Batik**, c.p.v.. Camisa de **H&M Studio**, c.p.v. Vaquero de **American Vintage**, 130€. Sombrero de **Slowlove**, 69,99€. Bolso de **Maje**, 375€. Brazaletes de **Bijou Brigitte**, 14,95€. Ballarinas de **Bosanova**, 27,95€.

## 04. Informal CON UN PUSH

No hace falta ir de gala para vestir de manera especial. La clave, usar el denim más actual de nuestro armario junto a prendas básicas y elegantes. Los detalles son los que marcarán la diferencia. Tejidos con brillo o pedrería darán el push a esas prendas, que nos permitirán, además de ir cómoda, reaprovecharlas con otros looks pasadas estas fechas.

CLARA PARA FESTINA GROUP

# La Navidad más bonita y exclusiva

Estas fiestas, sorprende a tus seres queridos con el lujo y la precisión de los relojes de Festina Group

Se acercan las fiestas más entrañables del año, y Festina Group te invita a celebrar lo verdaderamente importante: el tiempo compartido con nuestros seres más queridos. Pensando en esos momentos que se convierten en recuerdos, la prestigiosa empresa relojera hispanosuiza te ofrece una exclusiva selección de relojes de sus reconocidas marcas Festina, Lotus y Jaguar, con opciones para todos los gustos.

**FESTINA.** Son reconocidos por su elegancia y funcionalidad, siendo la elección perfecta para las que buscan un diseño distinguido y una innovación tecnológica constante.

Además, su relación calidad-precio es excelente, lo que los convierte en una opción muy atractiva.

**LOTUS.** Los relojes de esta marca ofrecen diseños exclusivos y de última generación para un público urbano y moderno que busca funcionalidad, sofisticación y estilo en su día a día.

**JAGUAR.** Diseñado para la mujer moderna que valora funcionalidad y estilo, combina la tradición relojera suiza con un diseño contemporáneo. Su esfera cuidadosamente elaborada y sus detalles refinados lo convierten en un accesorio imprescindible para cualquier ocasión.



**Festina Swiss Made Automático**  
De alta calidad y durabilidad.  
950,00 €



**Jaguar Swiss Made**  
Una joya de precisión y elegancia.  
350,00 €



**Festina Swiss Made Rivé**  
Una verdadera joya de la relojería.  
990,00 €



**Lotus Connected D**  
Diseño de última generación.  
499,00 €

## Bailarinas con mucho brillo

Vistas en anteriores temporadas de la mano de Chanel, Loewe o Coperni, y bañadas en strass o lentejuelas, serán la versión de este zapato perfecta para la época navideña.



Con brillo tipo purpurina, de **Cortés**, 75€.



Repleta de lentejuelas, de **Bimba y Lola**, 145€.



Con puntera oscura, de **Sandro**, 275€.



Con strass de distintos tamaños, de **Gioseppe**, 79,95€.



Con abalorios, de **Promod**, 39,99€.



Top brillante de **Lili Sidonio**, 59€.



Sombrero negro con ala de **Mango**, 29,99€.

Bomber de **La Redoute**, 79,99€.



Brazalete de **Singularu**, 25,99€.



Negra con brillo, de **H&M**, 59,99€.



Vaquero de **C&A**, 29,99€.



Bolso denim de **Desigual**, 79,95€.

## CHAQUETAS JOYA

Estas prendas serán la inversión más especial de la temporada de otoño-invierno. Aunque la mayoría se encuentra en formato bomber, hay tops y cárdigans capaces de cubrir su función de brillo y elegancia. Para rebajarlas, combínalas con un jean; no falla.

## Camisa blanca

Clásica timeless, capaz de seguir en la cúspide y renovar sus diseños constantemente



Con manga abullonada, de **COS**, 89€. Con fruncido delantero, de **& Other Stories**, 79€. Clásica, de **ba&sh**, 175€.

cumlaude  
**lab :**

Activa tu glow y revitaliza tu piel.



SABOR  
ARÁNDANOS



FORMATO  
VIAL

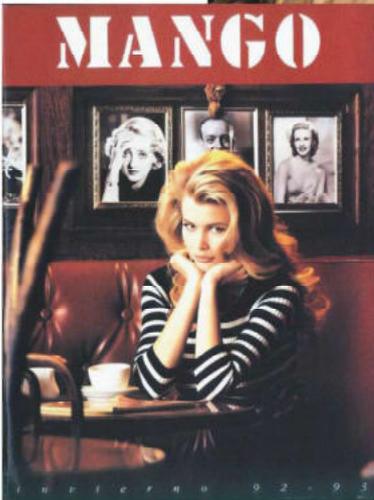
## FEMCOLLAGEN INTENSE SHOT

PARA EL MANTENIMIENTO DE UNA PIEL SANA  
CON COLÁGENO MARINO Y VITAMINA C

Ciencia que escucha a la mujer

CLARA. ANIVERSARIO

**El Corte Inglés.**  
La modelo y actriz  
Milla Jovovich fue  
la imagen de su  
temporada  
de otoño-invierno  
en 2014.



**Mango.** Claudia Schiffer protagonizó la campaña de invierno 92/93; y las hermanas Cruz diseñaron varias colecciones exclusivas para la firma.



**El hilo invisible.** Esta fue la exposición de 2022 dedicada a los 40 años de carrera de Sybilla.

## ASÍ HA EVOLUCIONADO LA MODA EN 33 AÑOS

Desde los años 90 del pasado siglo, cuando CLARA entró por primera vez en el kiosco, la industria de la moda ha ido cambiando y adaptándose con el signo de los tiempos, integrando nuevas formas de feminidad, empoderamiento y consumo

MARÍA BALLESTEROS

**D**e la misma manera que la mujer está en constante evolución, en las últimas tres décadas, la moda española se ha significado en diferentes formatos y envergaduras. Lo ha hecho consolidando su identidad con los cimientos de los grandes grupos textiles y los ornamentos de las firmas independientes, para atender los deseos y necesidades de distintas personalidades, generaciones y capacidades económicas. A esto se añade el reto de la evolución de la compra física al shopping online, una realidad que ha cambiado el ritual del trayecto a la tienda y la experiencia de ver, tocar y probarse la prenda. Por otra parte, de la tiranía de la delgadez impuesta y autoimpuesta, se ha evolucionado a la celebración de los cuerpos más allá de las tallas 36 y 38. Actualmente tienen cabida y protago-



**Sybilla.** En los 90, en la cima de la fama, decidió "decrecer" para mantener su visión de lo que es la moda.



**Roberto Verino.** Abanderado del slow fashion, es uno de los grandes de la moda española.



**Tous.** Su famoso osito, aparecido en 1985, catapultó a esta firma de joyas.

**Purificación García.** Pionera en llevar la moda española más allá de nuestras fronteras.



nismo nuevas miradas que posicionan el físico de la mujer de una forma más plural.

## LOS GRANDES CONGLOMERADOS DE MODA ESPAÑOLES

La novedad que trajo consigo el cambio de siglo fueron las nuevas formas de afrontar el diseño de las colecciones y la manera de presentarlas. Superado el susto inicial de los *dosmiles*, ya se puede ver cómo esta revolución –que trajo también consigo el auge de internet y de lo online– ha sido una gran oportunidad para sofisticar las estrategias de venta de los grandes grupos de moda españoles. Con Inditex a la cabeza –presidido ahora por Marta Ortega–, y seguido por Mango o El Corte In-

**Adolfo Domínguez.** Retirado desde 2020, fue quien nos hizo amar la arruga como símbolo de naturalidad.

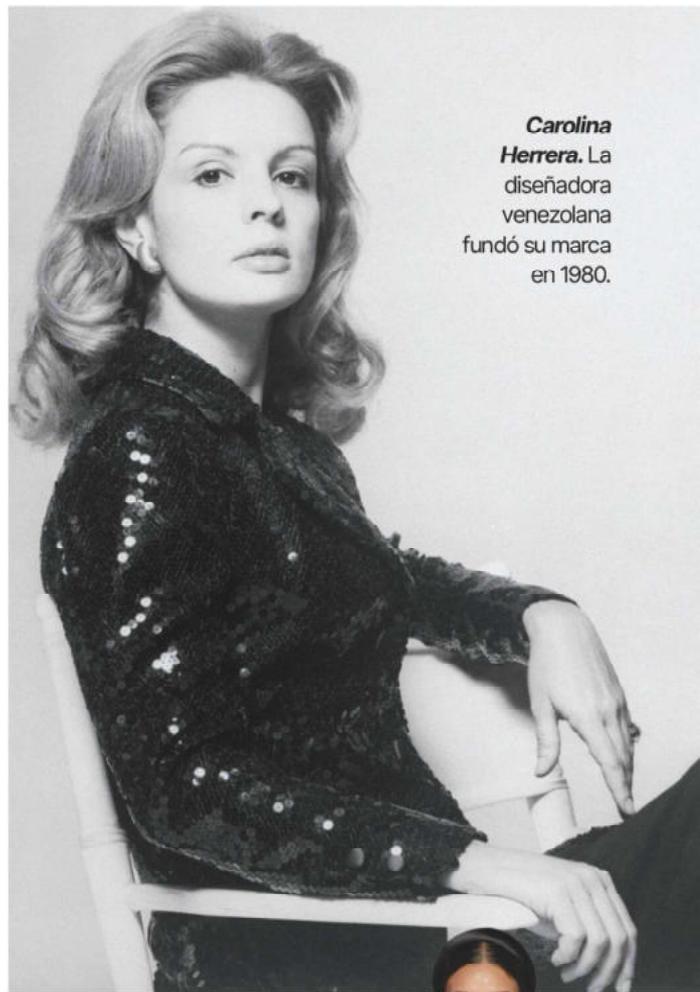


**Total look.** De Adolfo Domínguez, en las páginas de moda de CLARA en octubre de 2024.

CLARA. ANIVERSARIO

**Bimba y Lola.** La firma pertenece a María y Uxía Domínguez, sobrinas de Adolfo Domínguez.

bimba & lola



**Carolina Herrera.** La diseñadora venezolana fundó su marca en 1980.

glés, otras empresas como Puig (dueños, entre otras firmas, de Carolina Herrera), Tendam (a la que pertenece Cortefiel) o Desigual ya son conglomerados reconocibles a nivel mundial, que han conseguido consolidarse comercialmente y desarrollar identidades heterogéneas para fidelizar a sus clientas.

En paralelo, otras empresas como las extintas Don Algodón, Blanco, Pimkie, Amichi, o franquicias como Spaghetti, con vergaduras más modestas, no pudieron superar los retos económicos que supone un mercado en constante evolución.

## ZARA VERSUS FIRMAS INDEPENDIENTES

El ejemplo más claro en España de crecimiento y éxito es Zara. En este 2025 ha cumplido 50 años y sus tiendas, situadas en más de medio mundo, han facturado, en 2024, 3.140,1 millones de euros. Y, en conjunto, el gru-

po Inditex facturó 38.632 millones de euros en el mismo periodo. Lo que supone un 7,5% más que el año anterior.

Con este gigante conviven firmas independientes como la gran Sybilla, estandarte de la maestría española aplicada al patronaje que recientemente ha vuelto al negocio; Custo Barcelona, que saltó a la fama mundial gracias a aquella camiseta que Julia Roberts lució en la película *Novia a la fuga*; Adolfo Domínguez, que sigue manteniendo su reinado en el concepto elegancia sin esfuerzo; o Bimba y Lola, quienes han conseguido fidelizar desde hace décadas a su clientela.

Pero también han nacido nuevas marcas de retail que ya se han ganado la confianza de crítica y público, entre las que están Juana Martín, Roberto Diz, Fabio Encinar, Redondo Brand o ILQ.

**Carolina Herrera, en la pasarela de Madrid.** Una creación de la colección de primavera-verano 2026 de Wes Gordon, actual director creativo de la casa.

**Bimba y Lola.** Los bolsos de esta firma suelen viralizarse.





**Cortefiel.** Esta firma del grupo Tendam ha celebrado este septiembre sus 80 años.



**Blanco.** Fue durante dos décadas la firma de las chicas más vanguardistas.



**Majoral.** Collar de la colección Baladre de esta prestigiosa marca balear.

## El paso de la tienda al ecommerce

Quién nos hubiera dicho a finales del pasado siglo que el acto de acudir a una tienda pudiese rivalizar con el shopping por internet. ¡Parecía una locura eso de adquirir ropa sin probarla y sin tocarla!

• **El catálogo, una fase efímera.** El paso intermedio, la compra por catálogo, pronto fue desbancado por el ecommerce y el marketplace. Un ejemplo de ello fue Venca, la firma de venta por catálogo más conocida de nuestro país, nacida en 1979 y que tuvo un boom en los 90. Pero ya en 1997 empezó con la venta online, antes de su desaparición en 2024.

• **La confianza, un factor clave.** El año pasado, comprar por internet ya representaba el 25% del total de las ventas de la industria de la moda, algo que se debe a la fiabilidad de la transacción económica y la facilidad para las devoluciones.



**Custo Barcelona.** Vivió un boom al lucir Julia Roberts una de sus camisetas en 1999, en *Novia a la fuga*.



**Desigual.** El diseño colorido es marca de la casa, como prueba este desfile de 2014.

Esta mirada a nuestra industria confirma que tanto el negocio como la creatividad gozan de buena salud y de un notable reconocimiento internacional. Lo que continúa siendo un reto es convertir en objeto de interés real las semanas de la moda. De aquellas pasarelas Cibeles y Gaudí -celebradas en Madrid y Barcelona, respectivamente- hoy quedan la Mercedes-Benz Fashion Week Madrid y la O80 de la Ciudad Condal, celebradas en primavera y otoño. En ellas convergen prensa especializada y marcas con un único objetivo: reivindicar su existencia y procurarse el mejor futuro posible.

# MÁS DE TRES DÉCADAS DE DIETAS

La nutrición no está exenta de modas y hay dietas que han marcado los últimos 30 años. Hacemos un repaso de las más populares, con sus pros y contras. ¿Es cierto todo lo que pregonaban?

**CARME DEL VADO.** Periodista especializada en nutrición y salud

**E**n 1992, cuando nació la revista CLARA, ya se habían superado métodos de adelgazamiento tan cuestionables como la dieta de la tenia, popular en los años 50 porque, supuestamente, la había adoptado María Callas para su espectacular pérdida de peso. Ni que decir tiene que la ciencia no ha reconocido nunca los beneficios de permitir que un parásito se aloje en el organismo, ni que sea para rebajar 30 kilos.

• **Un patrón repetitivo.** Eso no quiere decir que no se hayan popularizado otros métodos solo porque los divulgara una celebrity internacional o patria (¿quién no recuerda la dieta de la alcachofa de Rociito?).

## CÓMO HAN CAMBIADO LOS PLANES PARA ADELGAZAR

Dejando de lado las llamadas dietas milagro, muchas basadas en un solo alimento, como la de la piña, la del melocotón o la de la sopa de repollo, las tendencias en nutrición se han movido entre restringir alguno de los principales grupos alimentarios, ya sean las grasas -lo que desencadenó la fiebre por lo light-, las proteínas o los hidratos de carbono.

Vamos a hacer un repaso de algunas de las más populares de las tres últimas décadas, para acabar con la propuesta más avalada por los últimos estudios.

## EL MÉTODO DEL DR. MONTIGNAC

Aunque el libro del Dr. Michel Montignac *Adelgazar en comidas de negocios* se publicó en Francia en 1986, el boom de esta dieta hiperproteica se produjo durante la década de los 90.

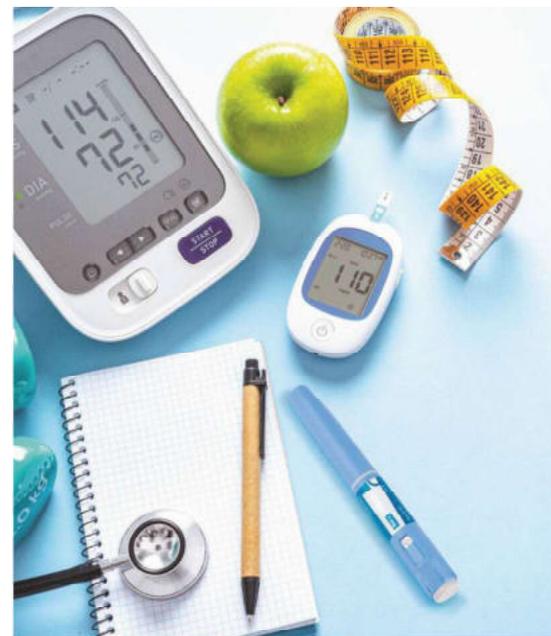
• **En qué consiste.** Para Montignac, los esfuerzos se centran en escoger alimentos según su índice glucémico (IG), lo que le lleva a proponer un plan en el que reduce mucho el consumo de hidratos y eleva el de proteína. Este médico ponía el foco en el control de la glucemia, algo que hoy siguen manteniendo autores como Jessie Inchauspé (@glucosegoddess).

• **Por qué se critica.** Porque se centra en un solo factor de los muchos que pueden provocar el sobrepeso y demoniza el consumo de alimentos como el arroz, las patatas o el pan. También porque el consumo de alimentos con un bajo IG no es suficiente para promover la pérdida de peso si no se da un déficit calórico.

• **Saber más.** Además de sus libros, en la web [montignac.tv](http://montignac.tv).

## LA DISOCIADA O EL REVIVAL DEL DR. HAY

Simplificando, lo que propugna este plan es seguir una cierta combinación de alimentos. Por ejemplo, las proteínas no pueden consumirse ni con hidratos de carbono ni con grasas. Tampoco se pueden mezclar según qué hidratos entre sí, por ejemplo, los



## Menos milagros, más ciencia

Puede haber discusiones sobre si una dieta tiene más ventajas que otra, pero en general, los planes nutricionales que hoy en día se recomiendan desde los consultorios profesionales tienen años de investigación detrás.

**Una carrera joven.** Seguramente, esto tiene mucho que ver con el nacimiento de la carrera de Nutrición Humana y Dietética como título universitario oficial en España en 1998.

¿**Qué se debate hoy en día?** La capacidad de adhesión a un plan nutricional—es decir, el que la persona sea capaz de seguirlo el tiempo necesario para consolidar resultados—es el gran caballo de batalla de las propuestas actuales. En cambio, la “milagrosidad” es más residual, sobre todo porque hay fármacos, como el Ozempic, que copan las expectativas de quienes buscan una pérdida de peso rápida con poco esfuerzo.



**Dieta disociada.** Según esta, las verduras almidonadas, como las patatas, no deberían convivir con el resto de ingredientes de este plato.



almidonados (patatas) con los no almidonados (espinacas). Y la fruta debe consumirse sola. El primero en hacer esta propuesta fue el Dr. William Howard Hay en 1911, pero en los 90 volvió a ponerse de moda.

- **Por qué se critica.** Por tener muchas reglas, lo que dificulta su seguimiento, por provocar desequilibrios si no está bien diseñada y, sobre todo, por sostener que la combinación de alimentos adelgaza o ayuda a la digestión, lo que no tiene evidencia médica.

- **Más información.** En *La alimentación disociada según Hay*.

## LA REVOLUCIONARIA DIETA DE LA ZONA DEL DR. BARRY SEARS

Este fue el nombre del libro -todavía disponible para quien quiera saber más- que lanzó al estrellato a este doctor en Bioquímica americano y su método. Aunque seguramente le debe a la modelo Cindy Crawford el que se popularizara a finales del siglo pasado.

- **Qué propone.** Que cada comida aporte un 30% de proteínas, un 30% de grasas y un 40% de hidratos, siendo un poco más hiperproteica de lo que es habitual. Sin embargo, no se la censura por

eso, sino sobre todo por sus afirmaciones sobre el funcionamiento del metabolismo y por promover ciertos suplementos o alimentos diseñados específicamente para seguir el método.

- **Sin evidencia.** La postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética, confirmada en el 2024, es taxativa al advertir de que las hipótesis en las que se basa, “que describen rutas metabólicas mágicas y supuestamente desconocidas por la comunidad científica, han sido desmontadas por la propia comunidad en repetidas ocasiones”.

## Pautas para DETECTAR UNA DIETA "MILAGRO"

Según el Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas, las claves son, entre otras:

- **Prometen resultados rápidos y asombrosos** con reclamos como "cura milagrosa", "ingrediente secreto", "antiguo remedio".
- **Prohíben el consumo de un alimento** o grupo de alimentos.
- **Hacen afirmaciones que contradicen a colectivos sanitarios** de reputación reconocida.
- **Incluyen relatos** o testimonios, sin documentar, para tener credibilidad.
- **Se pueden implementar** sin la participación de profesionales cualificados.
- **Contienen listados** de alimentos buenos y malos.
- **Exageran la realidad científica** de un nutriente o alimento.
- **Incluyen el consumo de preparados** que vende quien promueve el tratamiento. Prometen "devolver el dinero" si no funciona.
- **Afirman** que el producto es seguro, por ser "natural". Suelen desligarse de los posibles efectos adversos diciendo que "el autor o el fabricante no se responsabiliza de...".

## LA ATKINS, LA QUE NO PASA DE MODA

Cuando la serie *Friends* reinaba en la televisión y Jennifer Aniston era la novia de América (y del mundo occidental por extensión), esta dieta de los años 60 ideada por el Dr. Robert C. Atkins vivió una segunda -o tercera- juventud, ya que las propuestas muy bajas en carbohidratos suelen revivir cada cierto tiempo.

- **Qué pregona.** En lugar de contar calorías, propone, en una primera fase, eliminar todos los carbohidratos, y solo permite el consumo de unas ciertas verduras y en ciertas cantidades al día. Con ello, la alimentación se basa sobre todo en proteínas de tipo animal, aunque tampoco limita las grasas. Luego, una vez perdido el peso deseado, se van introduciendo poco a poco los alimentos prohibidos.
- **Qué reproches recibe.** La famosa Clínica Mayo (EE. UU.) afirma que no es el método lo que hace adelgazar, sino la reducción de calorías que comporta el eliminar los carbohidratos. Por lo que asegura que "a largo plazo, los estudios muestran que las dietas bajas en carbohidratos como la Atkins no son más eficaces para perder peso que las dietas estándar". Además, como muchas otras de estas dietas, también se critica el que se propongan productos (snacks, batidos) creados para seguirla.
- **Dónde informarse.** En la web [atkins.com](http://atkins.com) (en inglés).

## DIETA DEL GRUPO SANGUÍNEO

De nuevo, la publicación de un libro firmado por un médico, en

## Otra dieta muy popular con nombre de médico es la Dukan, que es una variación de la Atkins con ciertos ajustes

este caso *La dieta del genotipo: Un nuevo plan para adelgazar y vivir más*, del Dr. Peter D'Adamo, en 1996, dio paso a una moda para adelgazar. Este médico propugnaba que las personas del grupo A, por ejemplo, perdían más peso si seguían una dieta vegetariana, mientras que las del O debían seguir una hiperproteica. Y todo debido a que cada grupo sanguíneo tiene unos antígenos distintos (para los que les interese el tema, el libro sigue a la venta).

- **¿Qué dice la ciencia?** Aunque no hay investigaciones que avalen la influencia de estos antígenos en un proceso de adelgazamiento, no es una dieta peligrosa ya que lo único que hace es excluir alimentos ultraprocesados y ricos en azúcares.

## LA PALEO O COMER COMO LOS ANCESTROS

A pesar de que la que ha sido su musa, Gwyneth Paltrow, haya renegado recientemente de la misma al decir que "estaba cansada del rollo cavernícola", esta pauta sigue teniendo muchos adeptos. (Por cierto, la actriz ya había aupado antes, y después rehusado, la dieta macrobiótica).

**Fruta.** Uno de los errores de muchas dietas es prohibirla por su contenido en azúcar, cuando el problema es el azúcar libre y no el que está acompañado de fibra, formando parte de la matriz del alimento.

**Negocio.** Muchas críticas a las dietas populares se deben a la venta de productos como libros de recetas, suplementos o líneas dietéticas.

**Pesocentrismo.** La tendencia actual es prestar menos atención al peso que indica la báscula y más a las medidas corporales y otros parámetros de salud.

• **¿Qué propone?** Comer (y moverse) como supuestamente se hacía durante el Paleolítico, cuando los humanos éramos cazadores-recolectores. Según esta lógica, los menús incluyen frutas, verduras, carnes, pescado, huevos, frutos secos y semillas, pero deja fuera los cereales, las legumbres, los lácteos, el azúcar y los procesados y ultraprocesados.

• **¿Es peligrosa?** No tiene por qué serlo si está bien diseñada, ya que excluye ciertos grupos de alimentos. Sin embargo, la pérdida de peso no se debe a comer como los ancestros, sino, sobre todo, a evitar alimentos

ultraprocesados y a establecer un déficit calórico.

• **Qué leer.** Títulos como *Dieta paleo moderna*, de la nutricionista Vanessa Díez Castro (Arco-press Ed.), o *La dieta paleolítica*, del Dr. Loren Cordain (Ed. Urano).

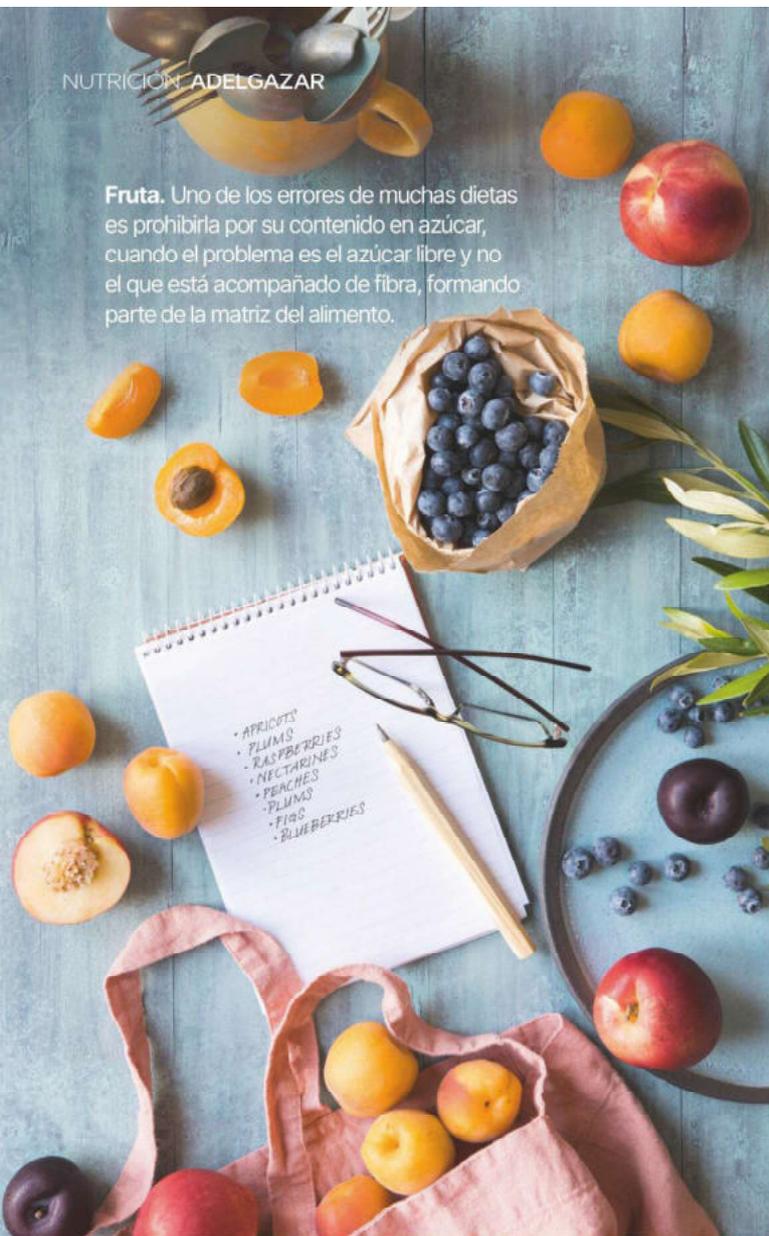
### LO MÁS RECIENTE: LA KETO, EL AYUNO Y LA ANTIINFLAMATORIA

• **La keto o cetogénica** es una dieta hipergrasa, que reduce mucho el consumo de carbohidratos para conseguir que el cuerpo entre en estado de cetosis y quemar las reservas de grasa corporal. Puede ser be-

neficia en ciertos casos, pero también difícil de seguir.

• **El ayuno intermitente**, por su parte, es un patrón por el que se come dentro de un cierto horario mientras se hace abstinencia en el resto, algo que puede ayudar a consumir menos calorías si se come adecuadamente.

• **Nuestra elección: la dieta antiinflamatoria.** Es un plan de alimentación que ayuda a mejorar la salud y la composición corporal. Y es que el sobrepeso y la obesidad se asocian a un proceso inflamatorio crónico de bajo grado. Es una etiqueta amplia en la que se puede incluir, por ejem-





plo, a la dieta mediterránea, y que, además de la parte nutritiva, implica un estilo de vida activo o la gestión del estrés, entre otros.

• **En qué consiste.** Promueve el consumo de alimentos reales, tal y como se encuentran en la naturaleza, evitando los ultraprocesados. La base es la fruta, la verdura, el pescado, los cereales integrales, las legumbres, los huevos, los lácteos y la carne, en menor cantidad. A continuación, proponemos un menú semanal basado en esta propuesta.

• **Para profundizar en estas tres dietas.** Se puede consultar nuestra web: clara.es.

## Comer sano y perder peso

### UNA SEMANA DE MENÚS DE ESTILO ANTIINFLAMATORIO

#### Lunes

##### • DESAYUNO

Tostada de pan de masa madre con aguacate y huevo escalfado

##### • COMIDA

Endibias rellenas de queso fresco y nueces // Guiso de pavo, con verduras y boniato

##### • CENA

Alcachofa asada en el horno // Palometa en papillote

#### Martes

##### • DESAYUNO

Kéfir natural con granola casera sin azúcar, con frutos secos y 1/2 plátano

##### • COMIDA

Hummus de coliflor asada // Pollo asado al romero

##### • CENA

Crema de calabaza // Tofu salteado con brócoli y sésamo

#### Miércoles

##### • DESAYUNO

Pan de nube con tomate y requesón

##### • COMIDA

Ensalada coleslaw con salsa de yogur // Conejo al ajillo //

1 rebanada de pan de masa madre

##### • CENA

Menestra de verduras de temporada // Filetes de dorada con rodajas de calabacín a la plancha

#### Jueves

##### • DESAYUNO

Tostada de pan de masa madre untada con mostaza con fiambre de pavo casero y germinados

##### • COMIDA

Ensalada de escarola, achicoria, granada y nueces // Salmón a la naranja // 1 patata

##### • CENA

Espinacas con pasas y piñones // Medallones de pavo a la mostaza

#### Viernes

##### • DESAYUNO

Porridge de copos de centeno con trocitos de fruta del tiempo y almendras

##### • COMIDA

Borrajitas salteadas con daditos de jamón ibérico // Pulpo a la gallega

##### • CENA

Judías verdes con

tomate // Tortilla paisana sin patata

#### Sábado

##### • DESAYUNO

Huevos revueltos con setas y espárragos sobre tostada de pan de masa madre

##### • COMIDA

Lasaña de verduras con bechamel de calabacín // Rodaballo al horno sobre lecho de tomate y cebolla

##### • CENA

Sopa de cebolla // Tofu salteado con verduras

#### Domingo

##### • DESAYUNO

Crepe de trigo sarraceno untada con queso y con salmón ahumado y rúcula

##### • COMIDA

Ensalada templada con setas, dados de calabaza y piñones // Rosbif de ternera con verduras asadas // 1/2 boniato asado

##### • CENA

Sopa de pollo con sémola clarita // Hamburguesas de merluza caseras (sin almidones ni grasas añadidas)

De postre, tomar fruta de temporada (2-3 piezas al día) y lácteos, preferiblemente de cabra u oveja, en versión natural y sin azúcar

Dieta revisada por la Dra. M.ª Isabel Beltrán, médico nutricionista



# SABORES GOURMET

Son un auténtico regalo para el paladar y los apreciamos tanto por su delicadeza como por su singularidad. Pero también tienen propiedades nutritivas que los hacen únicos

RAQUEL GONZÁLEZ. Periodista

**D**urante las celebraciones solemos degustar alimentos que no están presentes en nuestros menús de forma habitual y que los visten de fiesta. Se distinguen por su alta calidad y por sus cualidades gustativas. También la técnica de cocción puede diferenciarlos, al recurrir a métodos como el ahumado, el curado y el encurtido. Su presentación, además, suele ser simple pero vistosa, ya que el objetivo es poner de relieve la calidad del alimento. Pero desde el punto de vista nutricional, ¿qué aportan?

### BESUGO, LENGUADO, RAPE O LUBINA

Son algunos de los pescados más consumidos en Navidad y una buena elección por ser un alimento sabroso pero ligero, que ayuda a equilibrar el menú festivo en preparaciones sencillas, como el horno, a la sal o en tartar.

- **Reconocer su calidad.** Hay que fijarse en que los ojos sean brillantes y no estén hundidos. El lomo debe ser firme y terso, con una piel brillante, cubierta de baba.

El pescado más valorado es el salvaje, que suele tener un sabor más intenso, una textura más firme y ser más jugoso

Las agallas, rojas y sin mucosa. Debe oler a mar, pero no fuerte.

- **Valor nutritivo.** El pescado blanco es bajo en grasa y rico en proteínas de alta calidad, vitaminas como la B12 y minerales.

### JAMÓN DE JABUGO

Su nombre se asocia a la calidad más alta en cuanto a jamones se refiere. Procede de cerdos 100% ibéricos criados en dehesas andaluzas y extremeñas. Se identifica con la etiqueta de la denominación de origen protegida (D.O.P.).

- **Qué se valora.** Su sabor y textura, el proceder de animales de raza criados en semilibertad, el tipo de alimentación (bellota, pastos) que reciben y su curación con técnicas artesanales.
- **Otros jamones gourmet.** Se trataría de otros ibéricos como los de Guijuelo, Dehesa de Extremadura o Los Pedroches.
- **Por qué es mejor que el blanco.** Dejando el sabor aparte, el ibérico aporta más ácido oleico, una grasa a la que se atribuyen propiedades cardioprotectoras. Se recomienda un consumo de unos 50-60 gramos.

### TRUFA, MUCHO MÁS QUE UN HONGO

Un poco de su corteza transforma un plato por su sabor umami, considerado el quinto sabor, tan característico como difícil de



**Bogavante.** Hecho a la Thermidor o en canelones, es un manjar de fiestas.

## Tiempo de marisco

Langostas, bogavantes, almejas, navajas o percebes son algunas de las delicias que se degustan en fechas señaladas.

- **En qué nos beneficiamos.** Aunque cada uno tiene sus puntos fuertes, en general, son ricos en proteína de alta calidad, en ácidos grasos omega 3 y en minerales como el magnesio, el yodo, el fósforo, el calcio o el zinc; y en vitamina B12.

- **La cara B.** Las personas que tienen el colesterol alto deben vigilar su consumo, sobre todo de las cabezas de gambas, langostinos, etc., que es donde se concentra. Las huevas también lo aportan en cantidades significativas.

**Trufa.** Un mini sándwich de jamón y queso con lajas de trufa eleva un aperitivo.



**Espárragos blancos.** La vinagreta, la salsa tártara y la de mostaza los acompañan bien.



**Foie-gras.** Delicioso coronando un volován relleno de melocotones y regado con su salsa.



describir por ser terroso, con notas de fruto seco, de cacao, incluso de mantequilla o con matices de queso curado. Aunque aporta vitaminas y minerales y se considera nutricionalmente densa, se consume tan poca cantidad que no resulta relevante para el conjunto de la alimentación.

• **Mejor laminada que rallada.** Es lo que se recomienda para conservar sus aromas. Destaca en platos tan navideños como unos canelones, una parmentier de patata o carne.

## ESPÁRRAGOS BLANCOS

Suelen ser protagonistas de muchos entremeses y son una

muestra de que entre estas verduras también hay categorías. Sin duda, los mejores son los que se han seleccionado buscando ejemplares firmes, con poca hebra y la yema blanca y bien prieta (si es morada o espigada es que se ha cosechado tarde). Además, denominaciones como la indicación geográfica protegida (IGP) del espárrago de Navarra también ayudan a identificar que cumple con unos estándares de calidad.

• **El top: los “cojonudos”.** Aunque el calibre no marca la localidad de un espárrago, sí que es cierto que estos son muy apreciados por su grosor, que puede superar los 2 centímetros.

• **Por qué consumirlos.** Son ligeros pero ricos en fibra, por lo que sacian por pocas calorías. Muy diuréticos, aportan buenas cantidades de vitaminas y minerales.

## FOIE-GRAS

Es el hígado de un pato o ganso sobrealimentado hasta atrofiarlo, para que sea extragrasso, y sometido a un tratamiento térmico para su conservación. No hay que confundirlo con el paté, ya que este mezcla el hígado con otras carnes y especias.

• **¿Alimenta?** Nutritivamente es un semáforo rojo por su riqueza en grasa saturada, pero al comerse en poca cantidad, no suele ser un problema.

# EL SANTO



@elsantostore

elsantostore.com





**Vieiras.** Asadas dos minutos por lado, necesitan solo sal y pimienta para estar exquisitas.



**Rosbif.** El lomo o la espaldilla es el mejor corte para este asado de carne.



**Ostras.** La pimienta, el vinagre de estragón o una salsa picante realzan su sabor igual que el limón.

• **Combinaciones festivas.** Se sirve asado sobre un solomillo o en canapés con un chutney o con manzana asada, por ejemplo.

## VIEIRAS, ZAMBURIÑAS Y OSTRAS

Las dos primeras se diferencian por su tamaño. Aunque la vieira se solía servir gratinada en su concha, hoy se presenta sin demasiados artificios, para no enmascarar su sabor. Por su parte, las ostras se toman solas o con un chorrito de limón.

• **Bajas en grasa.** No hay que temer por el colesterol. En cambio, aportan proteínas, omega 3, selenio, calcio, hierro, yodo, potasio, fósforo y vitaminas del grupo B.

## La ternera de Kobe es un tipo de carne Wagyu, y se considera una de las más caras del mundo

### TERNERAS SELECTAS

La ternera española con garantía de origen, como la gallega, la asturiana, la de los Pirineos catalanes o la de Ávila, compite con otra de origen japonés que se ha puesto de moda, la Wagyu.

• **¿En qué se diferencian?** En la raza del animal y la cantidad y distribución de la grasa intermuscular (marmoleado). La diferencia principal suele ser el sabor, más suave y graso en el caso japonés. También la forma de servirse es distinta, ya que las carnes japonesas, por su alto precio, suelen presentarse fileteadas finas y hechas a la plancha, o servidas crudas en preparaciones como el sashimi.

• **¿Y nutricionalmente?** La ternera española aporta menos grasa y calorías. Aunque hay que decir en favor de la japonesa que su perfil lipídico es mejor al aportar más grasas monoinsaturadas tipo omega 3 y 6.



PRO•  
LINE

# CREA ESTILO & CUIDA DE TU CABELLO

Crea tu propio  
estilo mientras  
cuidas, reparas  
y proteges tu cabello

FIJACIÓN

VOLUMEN

RIZOS

LISOS

TEXTURAS

# Salerm

C O S M E T I C S

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





# GUÍA PARA TENER UNA FELIZ DIGESTIÓN

Las sucesivas reuniones alrededor de la comida pueden saldarse con problemas estomacales por una sobreingesta. Con la ayuda de estos consejos los empachos serán menos, y las sobremesas, mejores

CARME DEL VADO

**D**urante las celebraciones, se pone a prueba la capacidad del estómago y la resistencia del sistema digestivo debido a las muchas citas gastronómicas que se concentran. Con el plus de ser ingestas copiosas y regadas generosamente. Un mix que puede pasar factura. Sin embargo, con estos consejos de expertos podemos minimizar sus consecuencias.

## PREPARAR EL TERRENO

En los días previos y en los que no son festivos, evitar el consumo de cualquier tipo de ultraprocesado (embutidos, snacks, comida preparada) y seguir una dieta lo más equilibrada posible, que incluya fruta, verdura, proteína magra (pescado, carne de ave), legumbres y cereales integrales.

• **Minimalismo gastronómico.** La Dra. M.<sup>a</sup> Isabel Beltrán Margarit (@drabeltranmargarit), médico nutricionista, recomienda mezclar pocos alimentos y comerlos cocidos (hervidos o al vapor) “para apaciguar el sistema digestivo”. Además de hacer descansos de entre 3 y 4 horas entre una ingesta y la siguiente, y de unas 12 horas entre la cena y el desayuno.

• **Aumentar el consumo de fermentados.** “Son ricos en probióticos, unos microorganismos vivos que son beneficiosos para la salud intestinal”, explica la dietista integrativa Clàudia Llopis Vilalta (@claudia.llopis) en su libro *Vida antiinflamatoria* (Ed. Zenith). De este modo, “mejora la diges-

ción y la absorción de nutrientes”, asegura. Entre sus trucos está desayunar incluyendo un vaso de kéfir de cabra u oveja, añadir a la ensalada del mediodía un poco de chucrut sin pasteurizar o unos pepinillos, o beber un vaso de kombucha baja en azúcar.

• **Jugo de aloe vera.** La Dra. Ana Esteban (@doctora.ana.esteban), autora de *Una digestión feliz* (Ed. RBA), aconseja empezar a tomarlo unos días antes de las fiestas, en dosis de 20-30 ml, una o dos veces al día, porque contiene mucílagos que calman la mucosa del estómago. Y seguir haciéndolo durante toda la temporada porque “ayuda cuando hay síntomas como ardor, reflujo o dolor de estómago”.

## ANTES DE EMPEZAR UN BANQUETE

• **Tomar un chupito de vinagre.** La recomendación de tomar este aliño -mejor si es de manzana sin



## Ideatop QUE NO AMARGUE EL DULCE

No hay celebración navideña sin turrones, polvorones y otros postres tradicionales. Para que podamos disfrutarlos sin sentirnos empachados, tenemos dos opciones.

• **Menú ligero.** Si tenemos invitados golosos, lo mejor es optar por un menú muy ligero para que puedan disfrutar de una variedad de dulces al final.

• **Dar un descanso al estómago.** Si la comida (o cena) ha sido más opípara, lo ideal es dejar pasar al menos un par de horas -disfrutando por ejemplo de la sobremesa o realizando alguna actividad-, antes de ofrecerlos.

## Hay que evitar beber en exceso, se diluyen los jugos gástricos y empeora la digestión

pasteurizar- diluido en agua no tiene que ver con los picos de glucosa, sino con aumentar la acidez del estómago, porque "facilita la descomposición de los alimentos", según Llopis Vilalta.

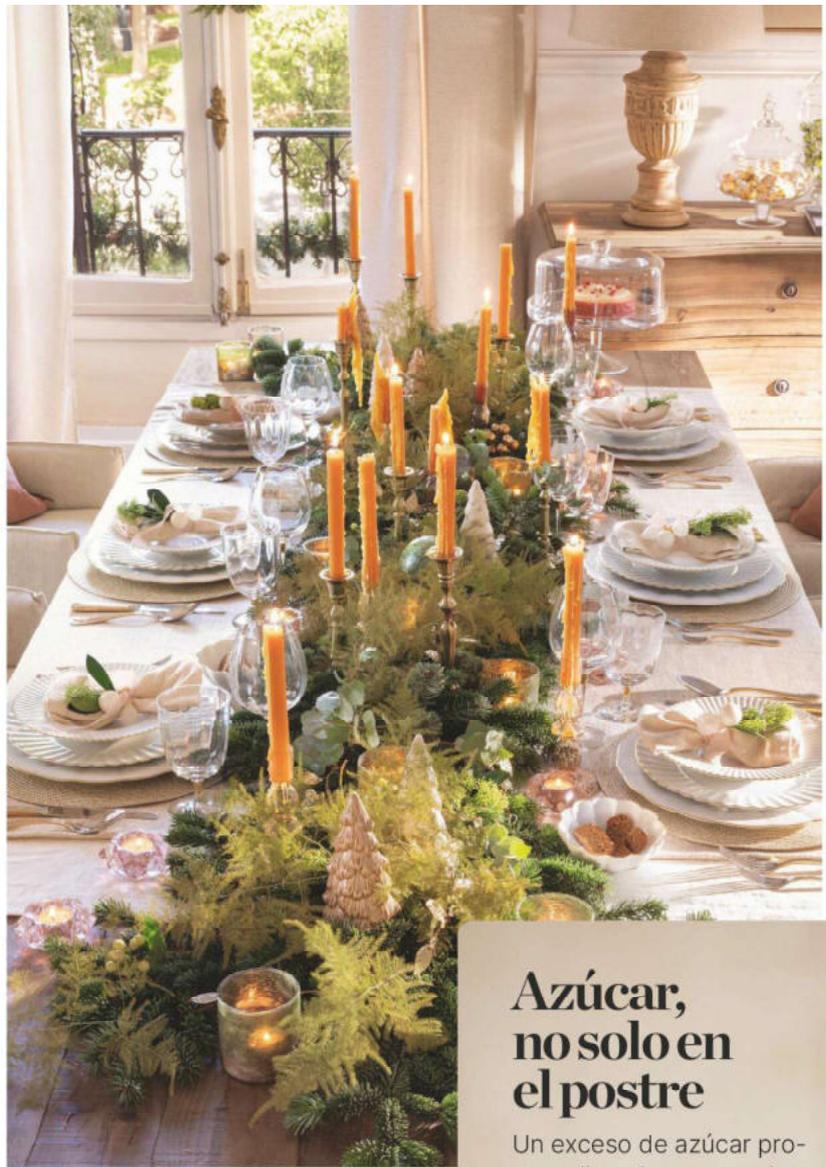
- **Ciruelas japonesas.** La dietista aconseja también consumir antes de una comida un poco de umeboshi, un tipo de ciruela encurtida, para estimular la producción de enzimas digestivas y mejorar la digestión.

- **En ensalada.** Otra opción es aderezar este entrante vegetal con una vinagreta preparada con el vinagre de manzana o el de umeboshi. Consumirla, además, es interesante porque la verdura cruda "estimula la producción de enzimas digestivas y prepara el sistema digestivo para el resto de la comida". Si la ensalada lleva, además, algo de fruta como papaya o piña, el aporte de estas enzimas será aún mayor.

### DURANTE EL ÁGAPE

- **Ser selectivos.** Los menús festivos son muy amplios y es recomendable renunciar a algunos aperitivos o a parte de las raciones de los platos principales para no sobrecargar el estómago.

- **Masticar bien.** La digestión empieza con la insalivación de los alimentos al masticar, recuerda



la Dra. Esteban, por lo que es importante triturar los alimentos.

### Y PARA ACABAR LO MEJOR POSIBLE

- **Infusión digestiva.** @doctora.ana.esteban propone las de "jengibre, menta piperita y hierbas détox (diente de león, boldo, alcachofera, hinojo, etc.)"; mientras @claudia.llopis aconseja esperar entre 30 y 60 minutos a consumirlas para no diluir los jugos gástricos y dificultar la digestión. Por supuesto, la Dra. Beltrán desaconseja tomar los llamados licores digestivos "porque el alcohol y el azúcar de estas bebidas irrita el estómago y dificulta el proceso digestivo".

## Azúcar, no solo en el postre

Un exceso de azúcar provoca digestiones pesadas. Y los culpables no son solo los postres, hay otros responsables de ello, entre otros, los siguientes:

- **Bebidas alcohólicas.** Los cócteles son los que más aportan, mientras que el vino o el cava, cuanto más secos, menos azúcar tienen.
- **Snacks.** Galletas saladas, chips, embutidos, todos tienen azúcar escondido.
- **Salsas.** Muchas industriales suelen ocultarlo también.





# ¡Di adiós a las “alas de murciélago”!

A partir de cierta edad, muchas personas empiezan a notar un cambio en sus brazos. En especial en la parte interna, donde la piel empieza a colgar al moverlos, generando una preocupación estética muy común. Se le llama “alas de murciélago”, “brazos de salero” o incluso “columpios”. No importa el nombre, el problema es el mismo: la flacidez. Aunque suele asociarse al envejecimiento, puede aparecer antes de los 40 años por diversas causas: Cambios hormonales, pérdidas de peso rápidas, sedentarismo, mala alimentación, o predisposición genética. Estar en forma no es garantía de firmeza en los brazos.

## Una eficaz alternativa a la cirugía

Hasta hace poco, las únicas opciones eran la cirugía, el gimnasio... y la resignación. Pero hoy contamos con **Wonder**, una tecnología desarrollada en Europa que utiliza una combinación única de emisiones electromagnéticas, neuromusculares y radiofrecuencia. Se trata de unas ondas que activan directamente los músculos, provocando 60.000 contracciones intensas en cada sesión de solo 25 minutos. ¡Los resultados se notan a la segunda semana! **Wonder** también se utiliza para tonificar abdomen, glúteos, piernas e incluso el suelo pélvico. Pruébalo: comprobarás que la musculación estética ha llegado para quedarse.

**TRIPLE EFECTO WONDER**  
Wonder combina tres tecnologías que consiguen unos brazos tonificados y una vida sin renuncias.



# LA MEDICINA DEL FUTURO

## PARECE FICCIÓN PERO ES CIENCIA

En pocos años, la tecnología impactará de manera importante en la prevención y tratamiento de las enfermedades, así como también lo harán la medicina regenerativa, los avances en genética o los medicamentos que están en experimentación. Esto está por llegar

MARGADURA

### 01. TECNOLOGÍA

La detección y el tratamiento precoz salvan vidas. Y gracias al avance de la tecnología y de la inteligencia artificial (IA) serán muchas más, según asegura Elisa Martín, doctora del Área de Salud del Instituto de Ingeniería del Conocimiento (IIC), porque supondrán una transformación en cómo se gestiona la salud de los pacientes a partir de sus datos.

Las nuevas formas de recopilarlos y analizarlos permitirán a los médicos ser más específicos a la hora de predecir la evolución de las enfermedades y avanzar a ellas. Con estos da-

tos, los médicos no tendrán que recurrir a un protocolo genérico y podrán tratar de forma más personalizada a cada paciente. Para ilustrar cómo la tecnología de la prevención cambiará en poco tiempo, tenemos tres ejemplos muy concretos y aplicables al día a día:

#### **Un análisis de orina casero para el cáncer de mama**

Uno de los dispositivos médicos con más proyección de futuro es The Blue Box, creado por la empresa del mismo nombre de la que es cofundadora la ingeniera Judit Giró. Esta tecnología se ins-

pira en la capacidad que poseen los perros de olfatear el cáncer. El dispositivo, que la paciente podrá tener en su propia casa, analiza la muestra de orina para identificar los biomarcadores del cáncer de mama. Y aquí entra en acción la IA, que examina los patrones: "Gracias a ella, un dato no es solo un dato, es información en potencia si sabes cómo procesarlo", asegura Giró. Este dispositivo permite hacer consultas en el móvil en tiempo real y guardar el historial. Según relata, el mecanismo detecta tumores que otras pruebas podrían pasar por alto. Y lo mejor es



que no solo permite una detección temprana, sino que es económico y no somete a la paciente a la radiación. Además, esta lo puede utilizar cómodamente desde su propio hogar.

### **Monitorización a través del reloj**

Los smartwatches llegaron a nuestras vidas para incentivar el ejercicio físico y para concienciar sobre el estado de salud al medir los latidos del corazón o el sueño, entre otros. Esta tendencia se verá potenciada, porque los relojes inteligentes amplían y afinan sus utilidades.

En un futuro muy cercano, podrán controlar con precisión nuestra frecuencia cardíaca, medir el nivel de glucosa con sensores y sin pinchazos -mediante un sensor en la correa-, o predecir problemas de salud mediante el uso de la IA. También contarán con una batería más duradera y un diseño menos tecnológico y más intuitivo.

Otra de las funcionalidades de estos dispositivos es que podrán ponerse en contacto con los servicios médicos, lo que permitirá ampliar el historial clínico del paciente y mejorar la atención que recibe. Por contra, también puede suponer un problema si estos datos no se utilizan correctamente y, por ejemplo, impiden que una persona pueda tener acceso a un seguro médico.

### **Los parches biométricos**

Es el tercer ejemplo de cómo la evolución tecnológica impactará en nuestra vida. Se trata de dispositivos finos y sensibles que se adhieren a la piel y monitorizan diferentes aspectos de



**Tecnología cuántica.** Los modelos cuánticos permiten visualizar propiedades del ADN que son difíciles de apreciar de otra manera.

## Avances

# FÁRMACOS EN PROCESO

El concepto de medicamento sufrirá muchos cambios en los próximos años. Esto es lo más destacado:

- **Los DDC.** Son dispositivos de control que permitirán adaptar la dosis de medicamento que se precise según cada caso particular.

- **Nanomedicinas.** Se trata de fármacos encapsulados en estructuras diminutas que transportan el medicamento directamente al tejido enfermo, donde liberan la dosis precisa. Actualmente se emplean en quimioterapia, pero en el futuro combatirán otras enfermedades.

## Mejor control del asma

Los inhaladores inteligentes son un ejemplo de los llamados DDC: unen el fármaco clásico contra el asma a un dispositivo digital que controla el uso a través de unos sensores

la salud. Se han popularizado los que ayudan a medir la glucosa en sangre, pero en el futuro serán capaces de analizar muchos otros biomarcadores simultáneamente. Estos parches también avisarán cuando detecten que algo no funciona correctamente e, incluso, podrán conectarse con los servicios de salud. En este aspecto, su público es amplio, pero un sector importante lo ocupan las personas de edad avanzada, ya que su posible conexión con un consultorio u hospital les podría proporcionar una mayor independencia.

## 02. MEDICINA REGENERATIVA

Otro campo en el que veremos grandes avances es este, cuyo objetivo es recuperar los órganos del cuerpo que están dañados para que vuelvan a funcionar con normalidad. Esto se consigue con la ayuda de las células madre, que son como el comodín de una baraja, se pueden transformar en lo que necesitamos. Además, se precisan unos “andamios biológicos” que permitan a las células existentes formar tejido nuevo. Por último, también deben participar en el proceso regenerativo los factores de crecimiento y los exomas, que son los que “animan” a las células a activarse y a reparar los tejidos dañados.

También en este caso vamos a fijarnos en tres aplicaciones: una en el campo de la oftalmología; otra, en el cardiovascular; y una tercera en el aspecto articular. Todas ellas con repercusiones muy positivas en la calidad de vida.

### Recuperar la visión

Una enfermedad como la degeneración macular asociada a la edad (DMAE) conlleva una pérdida de visión irreversible. Y aquí la medicina regenerativa está jugando un papel muy importante, ya que el trasplante de células madre en la retina permitirá formar un nuevo tejido que sustituya al que se ha perdido con el paso de los años. De este modo se podría devolver una visión al menos parcial a personas condenadas a una ceguera incurable. Sin embargo, todavía hay que ser cautos, porque el estudio clínico está en una fase muy avanzada y podría aprobarse entre 2027 y 2030, pero algunos centros ya lo ofrecen sin garantías de seguridad. Tanto es así que la Sociedad Española de Retina y Vítreo (SERV), la Sociedad Española de Oftalmología (SEO) y la Sociedad Española de Glaucoma (SEG) han tenido que advertir de que es ilegal ofertar estos tratamientos hoy.

### Reparar las válvulas del corazón

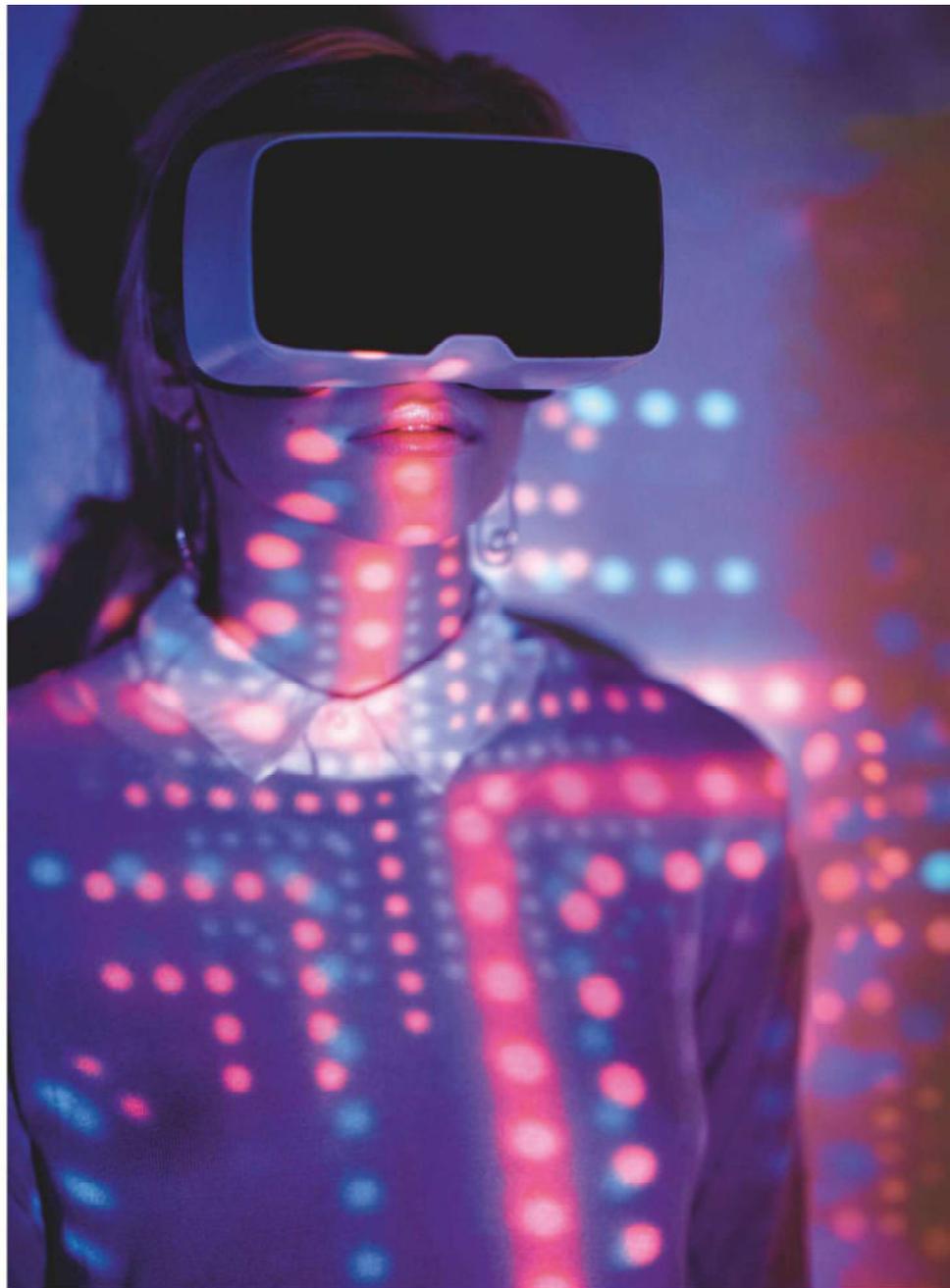
Los niños que nacen con problemas congénitos en el corazón requieren el reemplazo de alguna válvula. El inconveniente es que las actuales no crecen a medida que lo hace su cuerpo y eso obliga a los pequeños a pasar por varias operaciones a lo largo de la vida. Sin embargo, los científicos han creado válvulas “vivas que diseñan una especie de molde o andamio biodegradable”, luego lo recubren con células madre del propio paciente y, tras implantarlo, este “andamio” se va disolviendo poco a poco, dejando una válvula formada

por tejido real del corazón, que crece y se adapta. En unos años, esta técnica podría implantarse de manera habitual ya que, por ejemplo, en el Hospital Gregorio Marañón se han hecho avances significativos, y hay estudios a nivel internacional que progresan en esta dirección.

### Regeneración de articulaciones

Con la edad, los cartílagos que cubren las articulaciones se desgastan. Los tratamientos tradicionales se centran en aliviar el dolor e intentar mejorar la movilidad en la medida de lo posible. La medicina regenerativa pretende cambiar este panorama a través de diversos métodos. Uno son las inyecciones de células madre mesenquimales. En este caso, se extraen tejidos de la propia persona, se procesan en laboratorio y luego se reinyectan en la articulación dañada. Estas células liberan factores de crecimiento y favorecen que el cartílago se repare.

En otros casos se podrá recurrir a biomateriales. De hecho, en ensayos se han usado “andamios” biodegradables como base para que las células madre crezcan y formen nuevo cartílago. Otro procedimiento será añadir células madre al plasma rico en plaquetas. Este plasma, obtenido de la sangre del paciente, aporta proteínas y factores de crecimiento que potencian la acción reparadora. ¿Cuándo estarán disponibles? Hay que decir que algunos hospitales españoles han aprobado terapias experimentales para rodilla en casos de artrosis moderada con buenos resultados. De todas formas,



## Nuevos campos

La edición genética puede permitir también que se aumente la resistencia a ciertos virus, como puede ser el del herpes o el de la gripe, entre otros

para una utilización generalizada quedan, al menos, cinco años.

## 03. LA SOLUCIÓN ESTÁ EN EL ADN

La medicina genética está transformando la manera de tratar enfermedades hereditarias, raras y complejas. Y es que en nuestro ADN se encuentra la principal arma para la prevención e, incluso, para la curación. Gracias a herramientas como la terapia génica, la edición de genes o el diagnóstico genético precoz, se están de-

## Nuevos caminos

### LA SALUD MENTAL, A LA PALESTRA

Según la OMS, más de mil millones de personas sufren algún problema de salud mental y cada año aumenta la cifra, lo que plantea un reto de cara al futuro. Con los años, la lucha por combatir la estigmatización está dando sus frutos y, aunque hay aún camino por recorrer, el tema –y también la necesidad de buscar soluciones– está sobre la mesa.

- **Neuromodulación avanzada.** Se espera que durante el año que viene se generalicen técnicas como la estimulación cerebral profunda (DBS) o la estimulación magnética transcraneal (TMS) para tratar desde el párkinson hasta la depresión pasando por el trastorno obsesivo compulsivo.

- **Neurorregeneración.** Busca curar las enfermedades neurodegenerativas para ganar calidad de vida en edades avanzadas.

- **Más individualización.** Gracias a los test y a la gestión de datos de la inteligencia artificial será más fácil administrar un tratamiento a la medida del paciente.



**CRISPR en acción.** Esta representación 3D muestra una herramienta de edición genética interactuando con una cadena de ADN.

sarrollando terapias que no solo alivian los síntomas, sino que corrigen el origen de muchas patologías. Vamos a verlo con detalle:

#### La edición genética

¿Y si pudiéramos “corregir” nuestros genes y “borrarles” las enfermedades? Es lo que hace la técnica CRISPR, que “corta” y modifica el ADN de forma muy precisa. Una proteína, llamada Cas9, actúa como tijera para indicar dónde cortar el genoma. El ADN se repara de forma natural o los científicos intervienen añadiendo, corrigiendo o eliminando genes. Así se pueden enmendar mutaciones que causan enfermedades genéticas, algunas raras como la ataxia de Friedreich, tipos pocos comunes de anemias, la ceguera congénita o ciertas enfermedades musculares. También puede aumentar la resistencia a ciertos virus como podría ser el del herpes o la gripe.

#### Erradicar el sida

Hasta ahora los medicamentos antirretrovirales han logrado controlar el virus de inmunodeficiencia adquirida (VIH). Pero la tecnología CRISPR podría curarlo. El VIH, cuando infecta, integra su ADN dentro de las células. Con la CRISPR, los científicos buscan cortar y eliminar el ADN viral que ya está en las células; o modificar genes humanos, como el CCR5, que el VIH necesita para entrar en las células, y evitar su infección. Podría ser una realidad en cinco a diez años.

#### Curar la hepatitis B

La investigación ha conseguido controlar este virus, pero el reto es erradicarlo. Con la técnica CRISPR se podría acabar con esta enfermedad en un plazo de cinco años, lo que beneficiará a los pacientes con hepatitis B crónica que no responden a los tratamientos habituales, entre otros.

# 20 PASOS PARA FORTALECER LA SALUD EN INVIERNO

Las grandes transformaciones empiezan por pequeños cambios, como los que proponemos en este artículo. Son detalles que tienen un impacto significativo a la hora de evitar dolencias invernales

**RAQUEL GONZÁLEZ.**  
Periodista especializada en salud

## 01 Subir más escaleras

Intentar subir un tramo más cada día. Según los estudios, esta actividad influye en una mejor salud pulmonar, cardiovascular y cognitiva, mejorando incluso la memoria y el pensamiento creativo.

## 03 Ponerse al sol

Incluso cuando hace frío, exponerse a sus rayos destapando los brazos y las piernas ayuda a sintetizar vitamina D, lo que fortalece las defensas.



## 02

### CANTAR DESPUÉS DE UNA CELEBRACIÓN

No solo es divertido, sino que hacerlo tiene grandes beneficios, ya que cantar produce una vibración de los músculos de la garganta que estimulan el nervio vago. Esto mejora la digestión, además de reducir la ansiedad. Y menos estrés, a la vez, es igual a mejor inmunidad.

# 04

## LOGRAR UNA CALMA INSTANTÁNEA

Cuando se está sobrepasado, poner la cara en agua fría con hielo activa el llamado reflejo de buceo o del trigémino cardíaco. Esto genera una respuesta del sistema parasimpático que reduce la frecuencia cardíaca y genera una sensación de paz y bienestar.

# 06 ¿Picor en los ojos?

Si no se dispone de gotas para lubricarlos, forzar el bostezo hará que se llenen de agua y evitará que la irritación vaya en aumento. Además, bostezar también relaja.

# 09

## A TOPE DE FIBRA

Una dieta variada y alta en fibra de origen vegetal, es decir, que incluya suficiente fruta, verdura, legumbres y cereales integrales, beneficia al sistema inmune.



# 05 ¿Un ratito más?

Evitar retrasar el despertador porque la ciencia ha comprobado que resta energía. Mejor ir a dormir 30 minutos antes



# 07

## SI LA ESPALDA MOLESTA...

Tumbarse en el suelo y sujetar las rodillas con los brazos a la altura del pecho. Rodar así suavemente sobre la espalda para ayudar a relajarla.

# 08 Qué tocan tus manos

Se ha calculado que limpiarse las manos durante 20 segundos reduce en un 45% el riesgo de coger un resfriado. Pero si luego se abre la puerta del baño de un lugar público sin usar un papel, se toca un interruptor o se sujeta la barra del bus o el metro, esta protección se pierde y volvemos a ser vulnerables.



# 10 Más semillas

Tomar una o dos cucharadas al día de semillas de lino o chía favorece la salud intestinal, que es clave para mantener una buena inmunidad

# 11

## VISITAR AL DENTISTA

Los problemas dentales tienen un fuerte impacto en las defensas y en el sistema cardiovascular, por lo que una visita anual al odontólogo ayuda a la prevención.



# 12

## EVITAR EL CAFÉ POR LA TARDE

Este interfiere en el sueño al retrasar la liberación de melatonina, la hormona que lo regula, además de reducir el tiempo de descanso. Y esto afecta a la inmunidad.





# 13

## MÁS NATURALEZA, MENOS ASFALTO

Un estudio finlandés hecho con niños comprobó que pasar más tiempo en los bosques favorecía al sistema inmunitario. Y en Japón, donde los llamados “baños de bosque” son habituales, se ha visto que aumentan la producción de células que combaten las infecciones.

# 15

## Infusiones de té verde

Las catequinas que contiene esta bebida podrían tener efectos antivirales, según una investigación china, aunque, de momento, los resultados solo se han visto en animales.

# 14

## Mirar lo bueno

Escribir cada día tres cosas por las que estamos agradecidos mejora el ánimo y nos hace menos vulnerables al estrés

# 16

## UN NUTRIENTE QUE ES CLAVE

Mantener niveles altos de vitamina C a través de la alimentación (pimiento rojo, cítricos, brócoli) ayuda a tener las defensas altas.



# 17

## JENGIBRE, EN TODO

Añadirlo tanto a sofritos como a infusiones porque tiene un efecto antiinflamatorio, ayuda a las defensas y alivia los síntomas del catarro y la tos.

# 18

## AUMENTAR LA ACTIVIDAD SOCIAL

Evitar aislarse, sobre todo en estas fechas tan señaladas. Está comprobado que tener una buena red de amistades y sentirse querido y valorado influye en tener menos inflamación y mejores defensas. Es tiempo de proponer planes y aceptar invitaciones.

# 20

## Más nueces de Brasil

Son una fuente importante de selenio, un micronutriente clave para mantener el sistema inmunitario en perfecto estado

# 19

## Consumir redes con cabeza

Las RR. SS. tienen un fuerte impacto en la salud mental. Además de reducir el tiempo que se dedica a las pantallas, exponerse solo a contenidos inspiradores, alejados de mensajes negativos que aumenten la ansiedad, también ayuda.



CLARA PARA BABOR



DOCTOR  
BABOR  
PRO

## El cuidado profesional que transforma tu piel

**T**ratamientos personalizados, que se ajusten a las necesidades de cada piel, y basados en más de 70 años de conocimiento científico. Esa ha sido siempre la apuesta de la línea de cosmética **DOCTOR BABOR PRO**, exclusiva para profesionales médicos y esteticistas BABOR cualificados. Ahora la gama da un paso más en innovación con su relanzamiento, al recoger en sus fórmulas los últimos hallazgos en investigación dermatológica. El protagonista de esta revolución es el **Triple Radical Protection Factor (TRPF)**, un complejo antioxidante desarrollado por BABOR que protege las células cutáneas del estrés oxidativo, fortalece las mitocondrias, los centros energéticos de la piel, y favorece la longevidad celular. El TRPF se complementa con los **exosomas**, que activan la comunicación celular; las **sirtuinas**, conocidas como "proteínas de la longevidad", que promueven la formación de colágeno y elastina; y **NAD+**, una coenzima esencial para la regeneración de la piel. El resultado: una línea de cuidado de efecto preventivo, protector y reparador, que aborda los tres problemas principales de la piel, el envejecimiento, la hiperpigmentación y la irritación.

Además de ser la base de los tratamientos profesionales, los productos de **DOCTOR BABOR PRO** también están disponibles exclusivamente a través de los



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

expertos BABOR para incorporarlos a la rutina facial en casa y obtener el máximo beneficio. Entre sus cremas, la estrella es la **Exo Youth Cream**, que tras 28 días proporciona +13% de firmeza de la piel, +8% de elasticidad, -13% de profundidad de arrugas y +40% de hidratación, según los estudios clínicos. Pero la línea incluye también productos para la limpieza y preparación de la piel, así como diversos sérums con ingredientes altamente concentrados, como **Vitamin C-20**, **Vitamin B Calming**, **Retinol Refining** o **Hyaluronic Acid Plumping**. Incluso dispone de contorno de ojos, **Skin Tone Balancing Eye Cream**, y mascarillas para calmar la piel tras un tratamiento, como **Vitamin B Calming Sheet Mask**, o específica para las necesidades de la piel durante la menopausia, **Rich Meno Cream Mask**. Asesórate con un experto BABOR.

DOCTOR BABOR PRO incluye diferentes productos para rejuvenecer la piel, mejorar su tono o reforzar la barrera cutánea.



# 4 LOOKS MUY PRO

Un cabello bien trabajado en casa con herramientas clave puede lucir como el mejor hair styling de peluquería. Se trata de dar con la que más se adecúe a tu estilo y calidad de pelo. Una inversión que, sin duda, vale la pena

Fotografía **KÁRI SVERRISS** Hair **NATALIA FERREIROS** Makeup **MAITE TUSET**



## 01. PEINADO NO PEINADO

Es el concepto *makeup no makeup* trasladado a la peluquería. Esta media melena tiene un volumen y un movimiento que parecen naturales, pero que se han conseguido con el difusor de vapor Bellissima, que potencia la acción de los cosméticos sobre el cabello y reaviva y da volumen a los rizos. También con el difusor Diffon Supreme de Bellissima, que proporciona un secado natural, logrando unos rizos suaves, elásticos y definidos. Pendientes de Bijou Brigitte.

## 02. SENCILLO Y MODERNO

Raya en medio, alisado craneal en la parte superior y puntas con movimiento. No se necesita más para refinar un peinado de media melena. Y la herramienta perfecta para ello es la plancha Steam Elixir de Bellissima, con tecnología de vapor Steam Active Care™ y revestimiento de cerámica impregnada con aceite de argán, para lucir un cabello perfecto, hidratado y brillante.

Collar ancho de Michael Kors y múltiple de Bijou Brigitte.





### 03. UNA ONDA SOFISTICADA

Volumen en las raíces, raya al lado y una suave pero bien marcada onda en la punta. Es todo lo que precisa esta melena larga de una sola pieza para ganar estilo. Para este efecto hemos recurrido al moldeador de aire digital Prodigy® de Bellissima, con tecnología Coanda, que envuelve con suavidad y precisión el cabello alrededor de los cilindros para crear ondas y rizos de forma rápida y sencilla. Collar corto de Singularu y colgante de Thomas Sabo.

#### 04. GLAMOUR EN ESTADO PURO

El moño francés (o french twist) es el epitome del buen gusto. Y gracias a un falso flequillo hecho con la capa superior del cabello, gana en atractivo y sensualidad. Para este efecto se ha usado la plancha B-Mini que, debido a su tamaño, resulta adecuada para dar forma a este flequillo simulado. Su tecnología Thermo Control, que mantiene un calor constante y uniforme, y su revestimiento de cerámica contribuyen al éxito del peinado. Pendientes de Bijou Brigitte.

# Las claves para conseguir cuatro looks profesionales



## MEDIA MELENA CON MOVIMIENTO

Después del lavado, aplicar una espuma o un producto para dar volumen a las raíces, según las necesidades. Usar el difusor de vapor para potenciar la acción de los cosméticos sobre el cabello mo-

jado. A continuación, utilizar el difusor secador para lograr unos rizos definidos. Acabar rociando la melena con una laca suave y flexible, que dé fijación pero sin restar movimiento al conjunto.



Difusor de aire caliente **Diffon Supreme**, 89€, y difusor de vapor **Steam Ritual**, 99€, ambos de **Bellissima**.



## DISPARAR LAS PUNTAS

Aplicar una crema alisadora sobre el cabello húmedo, para controlar el encrespado y proteger la melena del calor. Con el secador y un cepillo redondo o con un cepillo de aire caliente, alisar el pelo. Para darle un acabado más

pulido, pasar la plancha, de modo que el peinado sea más craneal, sobre todo en la parte superior. Después, con la misma plancha, dirigir las puntas hacia el exterior para dar movimiento a la melena. Rociar con un spray de brillo.



Plancha de vapor profesional **Steam Elixir** de **Bellissima**, 89,99€.



## MELENA LISA CON PUNTA EN ONDA

Tras el lavado y una vez retirado el exceso de agua, aplicar un producto que dé volumen y textura sin aportar peso. Con un cepillo de aire caliente, secar la melena alisando mechón a mechón. El objetivo es que el cabello

quede pulido sin perder el volumen en la parte superior. Marcar la raya a un lado y crear una onda suave en la parte de las puntas llevando el cepillo hacia dentro. Para el acabado, usar una laca de fijación fuerte.



Moldeador de aire digital **Prodigy®** de **Bellissima**, 179€.



## FRENCH TWIST CON FALSO FLEQUILLO

Incluso cuando se tiene una melena de una sola pieza, se puede conseguir un recogido con flequillo como este. Con la melena seca y bien cepillada, recoger todo el cabello, menos la capa superior, como si fuéramos a hacer una cola ba-

ja. Retorcerla sobre sí misma, creando un moño vertical, y sujetarlo con horquillas invisibles. Colocar la capa superior como si fuera un flequillo y darle forma con la plancha B-Mini de Bellissima para conseguir un acabado messy.

Plancha **B-Mini** de **Bellissima**, 24,90€.



# LAS 33 JOYAS , DE LA COSMÉTICA

Productos para el tratamiento del rostro, para el cuerpo o el cabello, pasando por el maquillaje. Los más icónicos, reunidos en estas páginas.

Propuestas que siguen siendo relevantes, porque han renovado sus fórmulas o bien por ser lanzamientos que prometen

REDACCIÓN CLARA Fotografía CARLOS MARSELLÉS

# Rostro

ENLACE AL CANAL

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

O escanea el código QR:



## T'HERAMID AZID

Niche Beauty Lab, 34,95€/30 ml

Es un tratamiento intensivo con ácido azelaico cuyo objetivo es tanto tratar y reducir eficazmente las manchas, como calmar los rojeces y unificar el tono y la textura de la piel. Su cuidada formulación hace que esté indicado también para las pieles reactivas, con rojeces y con tendencia acnéica. Su aplicación regular se traduce en una piel más uniforme, suave y rejuvenecida en un solo paso.



## Ácido azelaico

Este potente activo  
antioxidante posee propiedades  
antibacterianas, antiinflamatorias  
y despigmentantes

# Rostro



**2**  
**RÉNERGIE**  
Lancôme, 135€/50 ml  
Crema antiedad de alta eficacia con 300 tipos de péptidos.



**3**  
**AGE FILLER**  
Júlia Bonet, 140€/50 ml  
Crema ultra nutritiva de noche para una acción rejuvenecedora.



**4**  
**HYDRA**  
Patyka, 36,90€/30 ml  
El sérum Hydra-Booster recarga las células con agua, hidratando en profundidad la piel.



**5**  
**DOUCEUR**  
Byphasse, c.p.v.  
Aceite desmaquillante que es una fusión de 11 aceites vegetales de origen natural y vegano.



**6**  
**NADESHIKOIRO**  
Onshindo Osaka, 64,90€/50 ml  
Crema de día de la línea antiedad.



**7**  
**EAU THERMALE**  
Avène, c.p.v.  
Spray de agua termal que calma de forma instantánea la piel irritada.



**8**  
**DIAMOND EXTREME**  
Natura Bissé, 333€/50 ml  
Crema rejuvenecedora energizante con una textura rica.



**9**  
**ESSENTIAL FX CHIA OIL**  
Perricone MD, 97€/15 ml  
Este aceite rico en omega hidrata profundamente y combate la sequedad y falta de luminosidad.



**10**  
**PEPTIDE [AR]**  
Sensilis, c.p.v.  
Crema sorbete de rápida absorción con un efecto lifting inmediato.



**11**  
**FUSION WATER**  
Isdin, 26,95€/50 ml  
Fotoprotector facial con color, de acción antioxidante y protección Full Spectrum.



**12**  
**CREMA NERA**  
Giorgio Armani, 410€/50 ml  
Crema facial con un efecto antienviejecimiento global para la regeneración de la piel.



**13**  
**LIP CARE**  
Kneipp, 5,55€  
Bálsamos labiales 100% naturales que tienen un efecto prolongado.



**14**  
**PIGMENT ZERO**  
Martiderm, 62,60€  
Las ampollas DSP-Bright despigmentantes unifican el tono.



**15**  
**HYALURON-FILLER**  
Eucerin, c.p.v.  
El Hyaluron-Filler +Elasticity Día FPS 30 reduce las manchas.



**16**  
**ADVANCED NIGHT REPAIR**  
Estée Lauder, 143€/50 ml  
Sérum facial de rápida absorción gracias al Tripeptide-32™.



**17**  
**24K GOLD FLASH GLOW**  
laCabine, 14,95€/50 ml  
Gel facial con oro de 24K de triple acción.



**18**  
**DOUBLE SERUM**  
Clarins, 95,55€/50 ml  
Concentrado antiedad basado en la epigenética.



**19**  
**A.G.E. ADVANCED EYE**  
SkinCeuticals, 115€/15 ml  
Crema antiedad para el contorno de ojos.



**20**  
**LIP BALM**  
Kiehl's, 14€/15 ml  
Bálsamo labial para labios secos o agrietados con escualano.



**21**  
**RADIANCE BOOSTER FACIAL OIL**  
Alquimia, 125€/30 ml  
Hidrata profundamente, mejora la elasticidad y devuelve la luminosidad natural a la piel.



**22**  
**CRYSTAL RETINAL 6**  
Medik8, 86€/30 ml  
Suero que actúa 11 veces más rápido que el retinol clásico.



**23**  
**SUBLIME D-LIFT**  
Anubis, 82,29€/60 ml  
Crema de noche Retinol Rest-Up para cara, cuello y escote.



**24**  
**DRAMATICALLY DIFFERENT**  
Clinique, 27€/50 ml  
La loción hidratante y de rápida absorción best seller de la firma.



**25**  
**SOS PIMPLE PATCHES**  
Iroha, 4,95€  
Parches para granos ideales para tratar las imperfecciones.



**26**  
**CERAMIDE CAPSULES**  
Elizabeth Arden, 9,99€  
Sérum Advanced Light pro juventud, en monodosis.



**27**  
**AMPOLLAS DOBLE EFECTO FLASH**  
Germinal, c.p.v.  
Ultralifting inmediato de más de 12 h, que rejuvenece el rostro.



**28**  
**K-BIOFERMENT**  
Atashi, 21,95€/250 ml  
Tónico facial calmante que forma parte del ritual de la doble limpieza.



**29**  
**TIMEXPERT RADIANCE C+**  
Germaine de Capuccini, 8,85€/1 unidad  
Mascarilla iluminadora con vitaminas C & E.



**30**  
**SENSIBIO H2O**  
Bioderma, c.p.v.  
Agua micelar para desmaquillar y limpiar la piel conservando su equilibrio.



**31**  
**CRÈME CÉRAMIDES**  
De Noyle's, c.p.v.  
Crema rica restauradora de lípidos con ceramidas.



**32**  
**COMFORTING BARRIER ESSENCE**  
Sensai, c.p.v.  
Solución que potencia la capacidad de la piel para retener la hidratación.

**BLACK DIAMOND**

MartiDerm, 67,10€/30 ml

El Sérum Advanced Renew de la línea antiarrugas de esta firma reduce las arrugas visibles y previene las arrugas futuras. Está formulado con la tecnología peptídica de última generación ChronoRenew Peptides. Se trata de un innovador complejo de péptidos renovadores que actúa sobre las arrugas estáticas, ya visibles, y sobre las causadas por gestos repetidos y pérdida de firmeza, que dan lugar a las futuras. Se aplica de noche en rostro y cuello, como tratamiento nocturno antes de la crema.



## Menos es más

Se necesita poca cantidad de sérum, pero es importante ir masajeando mientras se aplica hasta conseguir su total absorción

# Makeup



**1**  
**MÉTÉORITES**  
Guerlain, 66€  
Lanzados por primera vez en 1987, corrigen, matifican e iluminan.

**2**  
**TOUCHE ÉCLAT**  
YSL, 45€  
El emblemático iluminador facial que disimula las ojeras y resalta los rasgos.

**3**  
**POWDER BLUSH**  
Nars, 41€  
Este colorete icónico presenta hoy una fórmula mejorada.

**4**  
**PRISME LIBRE**  
Givenchy, 40€  
Corrector multiusos con un tratamiento hidratante de 24 horas.

**5**  
**POUDRE UNIVERSELLE**  
Chanel, 58€  
Estos polvos ofrecen un acabado natural.

**6**  
**EPIC INK LINER**  
NYX, c.p.v.  
Eyeliner ultra pigmentado, waterproof y con punta fina.

**7**  
**SILKY MATTE**  
M·A·C, 27€  
Barra de labios best seller, mate y sedosa, con cobertura total.

**8**  
**DIORSHOW 5 COULEURS**  
Dior, 69€  
Es la paleta de sombras de ojos emblemática de la firma.

**9**  
**AIRBRUSH FLAWLESS**  
Charlotte Tilbury, 38€  
Spray fijador superventas. Fija el maquillaje 16 h.

**10**  
**SCULPTING TOUCH**  
Kiko Milano, 11,99€  
Stick para el contorno del rostro, reconocido por su textura cremosa y acabado mate.

**11**  
**TIMEWISE**  
Mary Kay, 27€  
Base mate con tonos reales gracias a la exclusiva Tecnología IntelliMatch™.

**12**  
**INFINITE SHINE**  
O·P·I, c.p.v.  
El esmalte más brillante de la firma, con una fórmula de larga duración de hasta 11 días.

**13**  
**PALETTE VOLUME II**  
Hourglass, 79€  
Selección de polvos de acabado que crean un brillo uniforme.

**14**  
**SENSATIONAL**  
Maybelline NY, c.p.v.  
Perfilador para unos labios aún más voluptuosos.

**15**  
**EASY BAKE**  
Huda Beauty, 40€  
Estos polvos sueltos son el producto estrella de la marca.

**16**  
**NO MAKEUP HIGHLIGHTER**  
Perricone MD, 41€  
Diseñado con perlas de pigmento que reflejan la luz.

**17**  
**EYESHADOW PRIMER POTION**  
Urban Decay, c.p.v.  
Base de larga duración para la sombra y el delineador.

**18**  
**SOFT PINCH**  
Rare Beauty, 29€  
El colorete líquido viral de Selena Gomez, con una fórmula ligera.

**19**  
**LIQUID LINER**  
Anastasia Beverly Hills, 28€  
El eyeliner de Anastasia Soare proporciona líneas precisas.

**20**  
**SUPER LOCK**  
Maybelline NY, c.p.v.  
Gel fijador de cejas con una fórmula que no deja residuo.

**21**  
**SHIMMER BOMB**  
Rabanne, 33€  
Festivo aerosol en spray con purpurina para el rostro y el cuerpo.

**22**  
**CHOCOLATE SOLEIL**  
Too Faced, 39,50€  
Bronceador en polvo mate de larga duración.

**23**  
**BENETINT**  
Benefit, 28€  
Su primer producto estrella aporta un rubor rosado a labios y mejillas desde 1976.

**24**  
**DOUBLE WEAR**  
Estée Lauder, 54€  
Base de maquillaje de larga duración con factor de protección 10.

**25**  
**CC CRÈME**  
Erborian, 44€  
Tratamiento perfeccionador con color efecto buena cara y luminosidad.

**26**  
**POWDER CHEEK**  
Sephora, 20€  
Una brocha de doble punta diseñada para aplicar el colorete de forma precisa.

**27**  
**STYLO LUMIÈRE**  
Sisley, 60,50€  
Un lápiz cushion todo en uno para aportar luminosidad al rostro.

**28**  
**WONDER' VOLUME**  
Rimmel London, c.p.v.  
Pestañas con mega volumen y sensación ultra ligera.

**29**  
**SUGILITA**  
Kuka & Chic, 27,95€  
Lipstick líquido en fucsia mate con una textura aterciopelada.

**30**  
**THE PORE-PROFESSIONAL**  
Benefit, 20€  
Base para reducir la apariencia de los poros.

**31**  
**LE SHADOW STICK**  
L'Oréal Paris, c.p.v.  
Se usa como sombra de ojos o para crear un efecto ahumado.

**32**  
**EYELASH SERUM**  
Uklash, 39€  
Sérum para unas pestañas más largas y con más volumen.

**LIP COMFORT OIL**

Clarins, 31,50€/7 ml

Este aceite de labios con color aporta brillo, nutrición y confort en un solo gesto, además de potenciar la función barrera de esta piel tan sensible. Se formuló por primera vez en el 2015. El objetivo de la firma fue trasladar sus 70 años de experiencia en aceites vegetales al maquillaje. Gracias a ello, se creó el primer aceite para los labios del mercado. Hoy, su fórmula ha sido perfeccionada y enriquecida con un 93% de ingredientes de origen natural, incluyendo un 30% de aceites botánicos ultra nutritivos.

## Un truco muy top

Para despertar con unos labios más bonitos, aplicar el aceite después de la limpieza nocturna

# Cuerpo



**1**  
**CREME**  
Nivea, c.p.v.  
Crema hidratante de 1911. La primera lata azul es de 1925.

**2**  
**CREMA DE KARITÉ**  
L'Occitane, 25€/150 ml  
Esta crema nutre, calma y protege la piel de las manos.



**3**  
**CLASSIQUE**  
Moussel, 2,98€/650 ml  
Gel de ducha de Henry Legrain nacido en los años 60.

**4**  
**SUN BEAUTY**  
Lancaster, c.p.v.  
El Body Milk SPF 50 que protege del fotoenvejecimiento.



**5**  
**HUILE PRODIGIEUSE OR**  
Nuxe, 26€/50 ml  
Aceite seco para rostro, cuerpo y cabello.

**6**  
**PUSH UP**  
Farma Dorsch, 37,10€/200 ml  
Crema reafirmante para zonas sensibles (senos, cuello, escote y glúteos).

**7**  
**CHEIROSA 62**  
Sol de Janeiro, c.p.v.  
Bruma corporal best seller con aromas de pistacho y caramelo de mantequilla salada.



**8**  
**GREEN TEA COCONUT BREEZE HONEY DROP**  
Elizabeth Arden, 30€/500 ml  
Crema corporal súper hidratante.



**9**  
**RETINOL FIRMING SERUM**  
Lico, 48,90€/200 ml  
Reafirmante corporal a base de retinol.



**10**  
**VANILLE SOLEIL**  
Roger&Gallet, 7,90€/100 g  
El icónico jabón redondo de la firma con aroma de vainilla.



**11**  
**ACTIDREN**  
e'lifexir, 15,86€/200 ml  
Gel revitalizante y drenante corporal para piernas cansadas.



**12**  
**CREMA HIDRATANTE**  
CeraVe, c.p.v.  
Para pieles secas, en rostro y cuerpo.



**13**  
**PURE PLUS**  
Gold Collagen, 52,50€/10 u.  
Nutricosmética para la piel, el cabello, el ánimo y el equilibrio menstrual.



**14**  
**LIFE PLANKTON**  
Biotherm, 65€/125 ml  
Aceite corporal multicorrector y antiestrías.



**15**  
**REDUCTORA**  
Collistar, 60€/400 ml  
Fórmula multiactiva: reductora, reafirmante y perfeccionadora.



**16**  
**RITUAL OF MEHR**  
Rituals, 10,90€/200 ml  
Gel de ducha con notas cítricas y amaderadas.



**17**  
**CICAPLAST BAUME-B5**  
La Roche-Posay, c.p.v.  
Bálsamo calmante ultra reparador.



**18**  
**EXOTIC ORANGE**  
Cocunat, 25,95€/200 ml  
Crema corporal en mousse que aporta 24 h de hidratación.



**19**  
**AFTERSUN**  
Ecran, c.p.v.  
Leche hidratante reparadora con una nueva fórmula para pieles sensibles y atópicas.



**20**  
**ACEITE PARA LA PIEL**  
Bio-Oil, c.p.v.  
Aceite para tratar cicatrices y estrías, probado clínicamente.



**21**  
**SHEA**  
The Body Shop, 19€/200 ml  
Hidratante de karité que protege y nutre la piel muy seca del cuerpo.



**22**  
**ACEITE DE ABEDUL**  
Weleda, 24,95€/100 ml  
Aceite anticelulítico 100% vegetal, superventas de la marca.



**23**  
**LUNA 4 BODY**  
Foreo, 159€  
Elimina las impurezas del cuerpo con pulsaciones T-SonicTM y filamentos de silicona suaves.



**24**  
**OLEUM ÍNTIMO DI POMPEIA**  
Pompeia Life, 41,95€  
Pionero en cosmética íntima femenina desde 1994.



**25**  
**SUPERDEFENSE**  
Atlantia, 25,56€/250 ml  
Crema de aloe vera hidratante, emoliente y reparadora para todo tipo de pieles.



**26**  
**LUMEA SERIE 9900**  
Philips, desde 569,99€  
Depiladora de luz pulsada intensa.



**27**  
**JABÓN ORIGINAL EN PASTILLA**  
Dove, c.p.v.  
Para cara, cuerpo y manos, con 1/4 de crema hidratante.



**28**  
**CREMA DE MANOS**  
Neutrogena, c.p.v.  
Una sola gota alivia de inmediato las manos secas y agrietadas.



**29**  
**PRAKASH**  
Lush, 7€  
Bomba de baño que tiene el mismo olor icónico que el jabón New Rose.



**30**  
**CLEOPATRA**  
Alma Secret, 16,90€/100 ml  
Crema ultra hidratante para talones.



**31**  
**FROSTY SCRUB**  
Flor de Mayo, 6,99€/170 ml  
Exfoliante corporal con manteca y sal.



**32**  
**XEROLACT [PODOS]**  
Rilastil, c.p.v.  
Lipogel con lactato sódico para pies secos y agrietados.



**RAPSODIA  
CORPORAL  
TRANSFORMADORA**

Arturo Alba, 31€/200 ml

Esta crema corporal incluye en su formulación factores de crecimiento, un 15% de AHA y un 5% de urea. Además, es rica en mantecas y resinas tropicales. Su uso diario regenera, restaura y exfolia la piel corporal, restaurando íntegramente su función barrera protectora.



# Pelo

1

**INDIA**  
I.C.O.N.,  
48€/112 ml

El icónico aceite para el cabello de la firma, que nutre en profundidad sin engrasar.



2

**VITAL NUTRITION**  
Keune, 24,45€/300 ml  
Champú con una fórmula rica que nutre y fortalece.



3

**AMPOLLAS RESCATE 1 MIN**  
Pantene, 3,99€  
Tratamiento intensivo que repara el pelo dañado en una aplicación.



4

**THE ALL-ROUNDER**  
ghd, 33€  
Cepillo de pala para desenredar, alisar, controlar y secar.



5

**HYALURONIC MASK**  
Valquer, 22,75€/100 ml  
Mascarilla capilar con ácido hialurónico.



6

**ACONDICIONADOR SÓLIDO**  
Yves Rocher, 8,99€/50 g  
Infundido con aceites de flores orgánicas.



7

**DIFFON**  
Bellissima, 69,99€  
Difusor de aire caliente Ion Ceramic Diffon Aurora para unos rizos hidratados y flexibles.



8

**THE SPOTLIGHT CIRCLE**  
Davines, 12€/50 ml  
Mascarilla para un brillo extraordinario sin apelmazado.



9

**CHAMPÚ SECO**  
Batiste, c.p.v.  
Refresca las raíces, aporta cuerpo y textura para lograr volumen y estilo.



10

**MASQUE QUINTESSENCE**  
Léonor Greyl, 110€/200 ml  
Mascarilla reparadora para pelos dañados.



11

**HYDRATE**  
Kevin.Murphy, 31€/250 ml  
Champú hidratante rico en antioxidantes que le dan al cabello un brillo saludable.



12

**ACONDICIONADOR VIOLETA**  
Elvive, c.p.v.  
Mascarilla matizadora de pelo anti efecto anaranjado.



13

**EVOLUTION SOFT**  
Termix, 14,90€  
Cepillo redondo profesional ideal para cabellos finos y delicados.



14

**SHIKAKAI**  
Alma Secret, 18,20€/85 g  
Champú sólido anticaída galardonado con el Premio Clara.



15

**DERMA X PRO**  
H&S, c.p.v.  
Bálsamo anticaída para el cuero cabelludo.



16

**SCULPT FINISHING WAX**  
Arkhé, 32,60€/100 ml  
Cera de fijación fuerte y máximo control.



17

**HYDRATE**  
Authentic Beauty Concept, c.p.v.  
Acondicionador en spray ligero y sin aclarado.



18

**FRUCTIS**  
Garnier, c.p.v.  
Mascarilla Garnier Fructis Hair Food Piña Anti Rotura.



19

**PEINE AHUECADOR**  
Beter, 2,75€  
Especial para peinar los rizos y aportar mayor volumen.



20

**HUILE GLAZE DROPS**  
Kérastase, 45€/100 ml  
Aceite antiencrespamiento para pelo largo.



21

**PROTECTOR TÉRMICO**  
Freshly, 19,95€/100 ml  
Aumenta en un 44% la resistencia del pelo ante daños térmicos.



22

**111 HAIR TREATMENT**  
Masqmai, 39,90€/50 ml  
Tratamiento intensivo para reparar y proteger en profundidad.



23

**LACA**  
Elnett, c.p.v.  
Laca de fijación fuerte con micro difusión, mantiene un peinado perfecto.



24

**Nº3**  
Olaplex, 29,50€/100 ml  
Tratamiento reparador para antes del lavado. Fortalece en 3 min.



25

**FULL CONDITIONER**  
Living proof, 32€/236 ml  
Duplica el volumen de la melena. Aporta cuerpo y densidad.



26

**SUPERSONIC NURAL**  
Dyson, 499€  
Secador de pelo Dyson Nural™ Liso+Ondulado.



27

**CRYSTAL JELLY**  
KIN Cosmetics, c.p.v.  
Gelatina estructurante creativa, ideal para levantar las raíces.



28

**UNIQ ONE**  
Revlon, c.p.v.  
Tratamiento completo con diez beneficios.



29

**ANTIESTÁTICO**  
Secretos del Agua, 38,70€  
Cepillo natural anti-encrespamiento con púas de madera.



30

**BOND, J'AIME BOND**  
Moncho Moreno, 19,99€/100 ml  
Acondicionador sin aclarado.



31

**AMPOLLAS ANTICAÍDA**  
Pilexil, c.p.v.  
Tratamiento tópico para frenar la caída.



32

**ULTIMATE REPAIR**  
Wella, c.p.v.  
Acondicionador de nutrición profunda sin parabenos.



**HYDRA  
REVITALIZA  
HEAT & GLOW**

Pantene, 9,99€/135 ml

La marca considera esta crema como la joya de la colección Hydra Revitaliza. Y es que cuando esta entra en contacto con el calor de secadores, planchas o tenacillas potencia su poder de hidratación. Además, sella la humedad, protege frente a temperaturas de hasta 230 °C, controla el encrespamiento, define rizos y aporta brillo sin apelmazar.





# 10 TRATAMIENTOS BEAUTY PARA DESLUMBRAR

Para no apostar todo a las lentejuelas y el glitter, nada mejor que regalarnos un buen tratamiento de cabina para revelar la mejor versión de nuestro rostro o conseguir una silueta mejorada last minute. Con los cosméticos y protocolos adecuados, lograrás ese punto de brillo que nos hace sentir bien por fuera y por dentro

TERESA RÓDENAS

## 01

### UN RESET FACIAL

Natura Bissé propone un tratamiento de cabina que va más allá de una limpieza profunda. Resetea el cutis gracias a su acción détox y exfoliante. Con ello activa los mecanismos naturales de renovación, liberando toxinas y recuperando su equilibrio interno.

• **Protocolo.** Consta de una doble carboxiterapia –en exfoliación y mascarilla–, un boost de hidratación y un sérum personalizado que se aplica con maniobras drenantes y calmantes con las exclusivas Sculpting Spoons. Cuesta unos 120€. Más inf.: [nu-salon.com](http://nu-salon.com)

## 02

### POLINUCLEÓTIDOS PARA EL GLOW

Ultrashine es un protocolo que combina técnicas punteras y eficaces como el láser Malibú para dar luminosidad al rostro.

• **¿La clave?** Los polinucleótidos obtenidos del ADN de las gónadas del salmón, que logran una alta regeneración, crean colágeno y elastina, hidratan, reducen las arrugas y revitalizan la piel. Su precio es de 260€/sesión. Más inf.: [doctorleocerrud.com](http://doctorleocerrud.com)

## 03

### CURA INTENSIVA

CellCosmet trata el rostro en profundidad mediante la combinación de dos tecnologías: la ducha de oxígeno JetPeel, que realiza un efecto pulido de la piel, y la luz led para potenciar la formación de colágeno y elastina.

• **El ritual.** Tras una limpieza profunda y el uso de un gel activador de la circulación, la cura se realiza con la aplicación de principios activos mediante vendas, una gasa anatómica y una mascarilla oclusiva. Finaliza con la utilización de luz led roja y cosméticos personalizados. Precio: 250€. Más inf.: [thebeautyconcept.com](http://thebeautyconcept.com)



## 04

### FILAMENTOS DE ORO

Morpheus8 es un tratamiento de radiofrecuencia fraccional que penetra en las capas más profundas mediante micropins recubiertos de oro. Favorece la producción de colágeno y elastina, mejora el tono y combate la flacidez, la papada y los signos de envejecimiento en cuello y escote.

• **Recurso exprés.** Es un procedimiento seguro, con una recuperación muy rápida. Desde 850€/sesión. Más inf.: [iml.es](http://iml.es)

## 05

### BAÑO DE HIDRATACIÓN

Combate la sequedad cutánea propia de esta época con Hidratación de los Bisses, de Valmont, que consta de limpieza, exfoliación, tónico y la famosa Agua de los Glaciares de la marca. También se aplica un sérum de ácido hialurónico y la estrella del tratamiento: un velo de colágeno puro de gran poder dermatensor. Tiene un coste de 195€. Más inf.: [cincestetica.com](http://cincestetica.com)

## 06

### ADIÓS, MANCHAS

El dispositivo médico no invasivo PRX-Reverse Peel trata el melasma y la hiperpigmentación.

• **Tres fases.** La primera combina el ácido tricloroacético con peróxido de hidrógeno en baja concentración y ácido kójico. La segunda, el ácido láctico y el fitico. Y la tercera, los ácidos glicólico, mandélico y salicílico. Desde 200€/sesión. Se recomiendan de 3 a 6. En [institutnataliaribe.com](http://institutnataliaribe.com)



Mascarilla UFO™ Glow Addict 2.0 de **Foreo**, 29€. Gotas de niacinamida con color Watermelon Glow Hue Drops color Rose Glow de **Glow Recipe**, en Sephora, 40€. Sérum iluminador vitaminado Vitamine [C] de **Nuxe**, 41,60€.

Mascarilla reparadora Collagen Recovery Mask de **Masqmai**, en Sephora, 29,99€. Sérum para el rostro Collagen Superfusion Facial Oil de **Charlotte Tilbury**, 33€. Mascarilla Eclat Express de **Sisley**, 121,50€.



## 09

### EFFECTO LIFTING

El nuevo tratamiento Signature Endermologie® Rostro Pro Lift de LPG combina exfoliación, estimulación celular mecánica y maniobras faciales exclusivas en un protocolo de 80 minutos con resultados inmediatos.

- **Dónde actúa.** Sobre las fascias y los anclajes musculares, logrando un efecto lifting. A la vez, alisa arrugas, tonifica y reoxigena la piel. Precio: 160 €/sesión. Más inf.: [clinicacuve.es](http://clinicacuve.es)

## 08

### EXOSOMAS PARA RENOVAR

Los protocolos avanzados permiten aplicar los exosomas en combinación con tratamientos como el microneedling, potenciando así su penetración. Esto consigue una piel más firme, luminosa y uniforme, con un aspecto saludable y rejuvenecido. Desde 450€/sesión (de 3 a 5). Más inf.: [evobeautyclinics.com](http://evobeautyclinics.com)

## 10

### ESTRENAR SILUETA

Sirio Shape es un protocolo que combina tecnología de radiofrecuencia, vacuum y rotación para reducir el perímetro corporal, mejorar la firmeza y la celulitis.

- **Resultados rápidos.** Desde la primera sesión se percibe una mejora inmediata de la textura de la piel y la compactación de los tejidos. A partir de 130€. Más inf.: [oxigenbellesa.com](http://oxigenbellesa.com)

## 07

### DESCANSO EXPRÉS

Antiox es un exclusivo ritual antioxidante y revitalizante creado especialmente para la temporada navideña que genera un efecto glow inmediato en la piel. Es ideal como tratamiento exprés. Su precio es de 65€. Más inf.: [mimaesteticaavanzada.es](http://mimaesteticaavanzada.es)



Illuminador Corporal Body Lava de **Fenty Beauty**, 50€. Tratamiento de choque intensivo Diamond Pro-Radiance Duo de **Natura Bissé**, 279€. Crema reafirmante y revitalizante Revitalising Firming Cream Prolagenist de **Montibello**, 76,90€.

CLARA. ANÁLISIS

*La top Cindy Crawford.* Se convirtió en la "mujer más hermosa de América" en los 90. Actualmente, es de las pocas modelos que (aparentemente) no se ha retocado nada.

# CUÁNTO HEMOS CAMBIADO

CLARA salió al mercado en la época de las top models. De aquellos años 90 que loaban a esas mujeres esculturales al actual "todos los cuerpos son válidos" han pasado tres décadas. Repasamos cómo hemos evolucionado para llegar de un extremo al otro

ORESLARIO



**Icónico iluminador.**  
En 1992, año en que nació CLARA, YSL lanzó el emblemático Touche Éclat.



**Inés Sastre.**  
Protagonizar la campaña de Lancôme catapultó a la modelo española a la fama internacional.



**Penélope Cruz.** En el 2009, la actriz prestó su rostro a la campaña de la laca Elnett.



**Carolyn Murphy.**  
El rostro de Estée Lauder desde 2001 hasta hoy.

**E**n el campo del maquillaje, los 90 fueron la década de la sencillez. Atrás quedó la ostentación que caracterizó los años 80. En la última década del siglo XX, las cejas ultrafinas y redondeadas y los labios marrones perfilados conformaron un binomio que definió la estética de este periodo. Marcas como M·A·C consolidaron su influencia en pasarelas, mientras NARS destacó por sus paletas icónicas. Las sombras de ojos en colores pastel y tierra marcaron la estética de esta época, en la que se aplicaba un único tono que cubría todo el párpado hasta la base de la ceja, como ejemplifica Geena Davis en la película *Thelma & Louise*.

• **En los 2000, cuando la tendencia cambió hacia el brillo.** Se buscaba una cobertura media-alta, rubor intenso, delineado marcado y labios rojos lla-

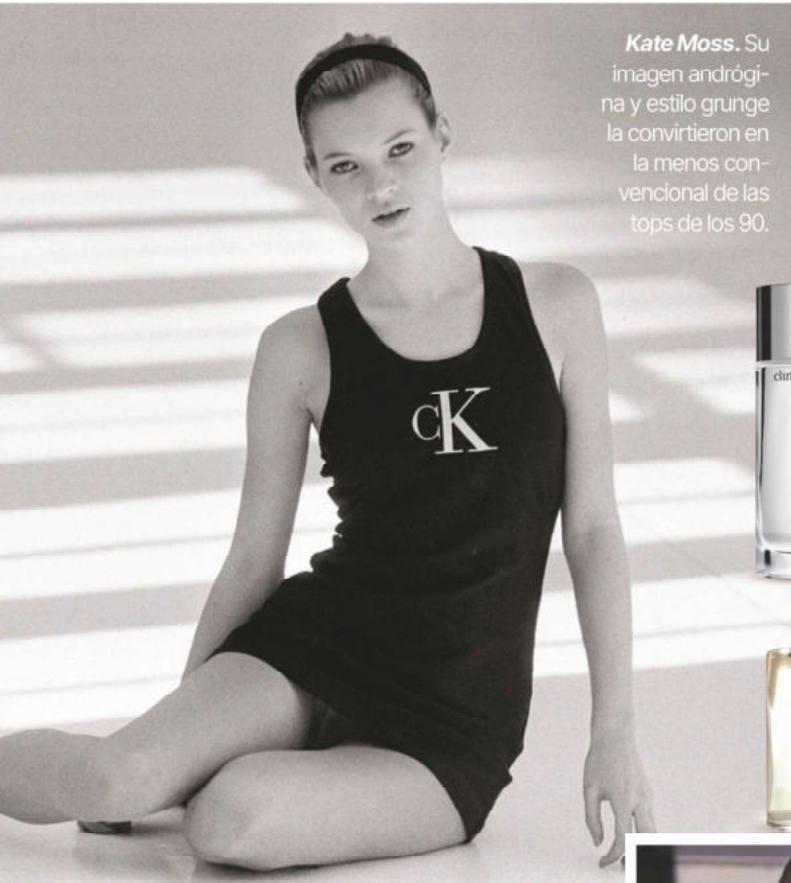
mativos junto a glosses voluminosos. El impacto global de Rihanna en maquillaje definió esta década, marcada por el auge de ediciones limitadas que impulsaron las ventas y el marketing experiencial.

• **El reinado del contouring.** Llegó en los años 2010 de la mano de celebridades como las Kardashian, quienes influenciaron el full makeup con smokey eyes y labios delineados. El auge de influencers y los tutoriales en YouTube e Instagram redefinieron la industria que, en los últimos años, transita hacia la sencillez, la tecnología y la sostenibilidad. Se aprecian productos todoterreno como paletas dos en uno y bálsamos con color en un mercado en el que ganan importancia las marcas de belleza clean (limpia) y cruelty-free (respetuosa con los animales), como Rare Beauty, de Selena Gomez.

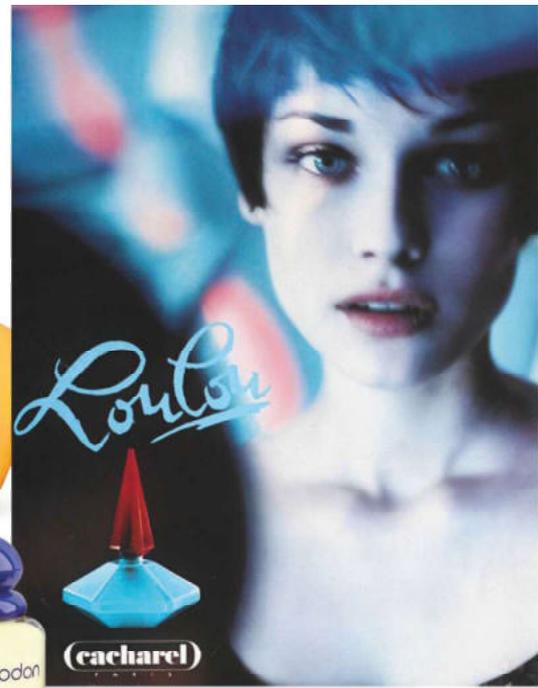


**Labios top**  
Las fórmulas de las barras de labios han ido evolucionando para ganar durabilidad y confort, y perder transferencia





**Kate Moss.** Su imagen andrógina y estilo grunge la convirtieron en la menos convencional de las tops de los 90.



## De las tops a la normalidad

En el imaginario popular de los 90, Cindy Crawford, Claudia Schiffer, Naomi Campbell o Linda Evangelista encarnaron un estándar físico que fue también sinónimo de éxito social.

- **El viaje de la cirugía estética.** En los 2000 fue cuando la demanda por cambiar o realzar la figura llevó a ampliar la oferta con procedimientos ambulatorios. Intervenciones como la liposucción, el aumento de pecho o la rinoplastia empezaron a popularizarse, a la vez que se reducían los tiempos de recuperación y aumentaba la accesibilidad.

- **En este siglo.** Hemos vivido dos grandes cambios, el de los avances tecnológicos que han transformado el cuidado corporal con dispositivos de radiofrecuencia, ultrasonidos y luz pulsada intensa. Y uno más psicológico, de celebrar la diversidad, en tallas, razas o edades.

### COSMÉTICA: CADA VEZ MÁS PERSONALIZADA

A finales del siglo XX, la industria cosmética empezó a globalizarse y a incorporar formulaciones más estables. El ritual de belleza era sencillo y se basaba en limpieza, tonificación e hidratación, arropado por marcas como L'Oréal, Nivea y Clinique.

- **El proceso suma etapas.** En la siguiente década, el auge de internet marcó la consolidación de rutinas algo más completas, con querencia por los productos centrados en antiedad y cuidado nocturno. Para los 2010, arropados por el mantra repetido por dermatólogos, el SPF dejó de ser solo un "ingrediente de verano" para convertirse en una recomendación de uso diario. Hoy, para cuidar la piel se apuesta por cosméti-



**Linda Evangelista.** La top se mantiene en activo tras más de 40 años de carrera.



**Las más top.** Con Karl Lagerfeld, tras el desfile de Chloé de 1995.

Neutrogena®

Collagen Bank  
multiplica su  
eficacia por dos  
gracias a su  
nueva Tecnología  
de Micro-Péptido  
patentada



## Piel más firme y luminosa

El colágeno es el gran tesoro de nuestra piel. De él depende su firmeza, elasticidad y luminosidad. Pero a partir de los 25 años, perdemos un 1% al año. Collagen Bank, de Neutrogena, combate esa pérdida con eficacia y resultados probados. **“Podemos proteger** y estimular el colágeno desde temprano. Invertir en su cuidado significa no solo mejorar la apariencia de la piel hoy, sino también mantener

su salud y juventud a largo plazo”, explica la Dra. Natalia Jiménez, dermatóloga y experta de Neutrogena.

**Collagen Bank**, gracias a su innovadora Tecnología de Micro-Péptido patentada, penetra en las capas más profundas de la piel y libera colágeno de forma más optimizada. Además, su formulación enriquecida con bakuchiol, niacinamida y colágeno hidrolizado, frena el envejecimiento, mejora el tono y

la textura de la piel, y aporta hidratación y elasticidad.

**En tu rutina diaria**, la Dra. Jiménez aconseja usar la crema Collagen Bank con SPF 30 por la mañana para proteger el colágeno del sol, principal responsable de su degradación. Por la noche, la crema hidratante, para que la piel aproveche mejor sus ingredientes durante el proceso natural de reparación y, tanto de día como de noche, completar la rutina con el Contorno de Ojos Revitalizante.

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

**American Beauty.**

Estrenada en el 2000, esta película quedará para siempre en nuestra retina por esta escena de la actriz Mena Suvari cubierta de pétalos.



**Thelma & Louise.** Un canto a la sororidad, con Susan Sarandon y Geena Davis.

ca de alta tecnología y rutinas que pueden llegar a tener hasta 10 pasos, todo ello debido a la influencia del skincare coreano. Según la Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética, en España se usan a diario entre 8 y 10 productos, que supone un desembolso de 206€ anuales.

• **La era de los activos.** Ingredientes como ácido azelaico, bakuchiol, niacinamida, péptidos o ceramidas están en boca de los consumidores de hoy. Pero fue The Ordinary la marca que puso el foco en los activos a la hora de vender sus productos y

transformó el mercado con sus concentraciones claras y precios accesibles, abriendo una estela que siguen otras firmas como Drunk Elephant, Paula's Choice o Niche Beauty.

A los consumidores, según el informe The New Rules of Beauty de la consultora Spate, les preocupa la gestión de la edad. Así, términos como microbiota de la piel o senescencia celular se han convertido en búsquedas al alza en TikTok y Google.

En paralelo, la belleza slow (lenta) anima a invertir tiempo en cultivar rutinas saludables. De ahí que el consumo de cosmética natural y orgánica cause furor. Algo ejemplificado en marcas como Weleda. Se dice que la reina Letizia usa su aceite anticelulítico de abedul y Victoria Beckham se ha declarado fan absoluta de su mítica crema Skin Food.

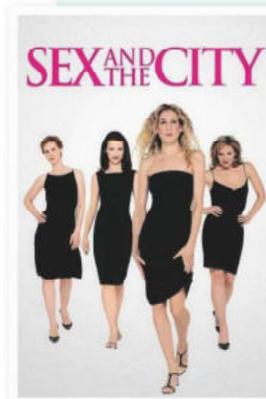


## Cabello: del volumen a la cana

Los cortes desenfadados con movimiento causaron furor en los 90. Durante años, el peinado de la actriz Jennifer Aniston de *Friends* fue el más demandado.

• **Sex and peluquería.** La década de los 2000 trajo capas dinámicas, flequillos desfilados y un estilismo desenfadado como el que lucía Sarah Jessica Parker en *Sexo en Nueva York*.

• **El siglo XXI.** Además de una mayor variedad de cortes y la demanda de productos más naturales, esta última década celebrities como Andie MacDowell han hecho bandera de la belleza madura luciendo orgullosas sus canas.



**Sarah Jess y sus chicas.**

Sus looks y peinados marcaron el paso de un siglo al otro.

Cortar  
Escalar  
Planchar  
Cepillar  
Rapar  
Dar volumen  
Rizar  
Lavar  
Secar  
Trenzar  
Masticar  
Estresarse

Atar  
Esconder  
Enredar  
Desenredar  
Untar aceite  
Cera  
Espuma  
Gel  
Gomina  
Tirar  
Romper  
Quemar  
Cortar

# Olistic<sup>®</sup>

Regala bienestar. Regala innovación. Regala Olistic.

Sudar  
Cambiar de idea  
De humor  
De estación  
De color  
Decolorar  
Horquillas  
Diadema  
Extensiones

Escolar  
Planchar  
Cepillar  
Rapar  
Dar volumen  
Rizar  
Lavar  
Secar  
Trenzar

ANTICAIDA EN FARMACIAS  
Nº1  
ANTICAIDA EN FARMACIAS

Empresa  
**B**  
Certificada

\*IQVIA: nº1 en Farmacias TAM junio '25 en valores en el mercado de anticaída 86H2 en España.

# REGALOS QUE PERDURAN

Velas perfumadas, mikados, difusores y otros objetos decorativos para el hogar son detalles con los que siempre se acierta a la hora de obsequiar

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**



1. y 5. Jarrones de cristal con forma cilíndrica irregular, de 12,5 y 6,2 cm de alto, de **Zara Home**, 9,99€ y 2,99€, respectivamente.  
2. Vela perfumada en lata French Cade & Lavender de **Voluspa**, en **El Corte Inglés**, 17,95€. 3. Perfume para el hogar Intuitia de **Rituals**, 28,90€/250 ml. 4. Vela redonda en recipiente de cerámica mate, de 14 cm de diámetro, de **Zara Home**, 17,99€.  
6. Fragancia floral Star Confidence de **Charlotte Tilbury**, 90€/50 ml. 7. Lámpara con base de cerámica redondeada de **Zara Home**, 49,99€. 8. Plato gres estrella pequeño de **Zara Home**, 3,99€.

## ACOMPañAR LA NAVIDAD

Quien ama estas fiestas adora cuidar hasta el último detalle. Y cada año las ediciones especiales de la prestigiosa marca Jo Malone lo hacen posible: desde un objeto distintivo para la decoración del árbol –un original adorno para colgar, con sorpresa beauty en su interior–, pasando por una colección de velas aromáticas para que el hogar huelga a fiesta, culminando con una colonia con olor a galleta recién horneada. Todo un capricho.



1. Bolsa de regalo Lucky Dip con siete productos para el baño y el cuerpo de **Jo Malone**, c.p.v. 2. Edición limitada del adorno decorativo para colocar en el árbol de Navidad. Contiene dos aromas en miniatura: una cologne English Pear & Sweet Pea (9 ml) y una crema de manos Blackberry & Bay (15 ml) de **Jo Malone**, 37€. 3. Fragancia Ginger Biscuit Cologne de **Jo Malone**, 154€/100 ml.
4. Edición limitada de la vela perfumada Orange Bitters Scented Candle de **Jo Malone**, 66€/200 g.

## DIVERSIFICAR Y ACERTAR

Podemos ambientar el hogar con la fragancia natural de las flores, hacerlo con la ayuda de velas aromáticas, que además proporcionan calidez con su luz. También recurrir a difusores

eléctricos o a ambientadores tipo mikado. Lo ideal es utilizar una sola fragancia o, si queremos variedad, que cada olor quede circunscrito a una estancia, para evitar que compitan entre sí.



1. Candelabro verde de borosilicato de **El Corte Inglés**, 9,95€. 2. Vela aromática inspirada en los olores de los famosos macarons de **Ladurée**, c.p.v. 3. Perfume unisex Le perce-vent de **Serge Lutens**, 162€/50 ml. 4. Vela verde de **El Corte Inglés**, 14,95€. 5. y 8. Jarrones de cristal con forma cilíndrica irregular, de 12,5 y 6,2 cm de alto, de **Zara Home**, 9,99€ y 2,99€, respectivamente. 6. Recambio para difusor con olor a verbena de **Castelbel**, en **El Corte Inglés**, 34,95€. 7. Lámpara de mesa de **Zara Home**, 25,99€.

CLARA PARA PERFUMERÍA JÚLIA

# La belleza de los instantes que perduran

ESTA NAVIDAD, COMPARTE EL PLACER DE CUIDARSE CON PERFUMERÍA JÚLIA. REGALOS ÚNICOS PARA CREAR EXPERIENCIAS Y MOMENTOS INOLVIDABLES.



Aromas que nos conectan con un recuerdo emocionante, rituales de belleza que nos hacen sentir mejor, productos que nos cuidan y nos invitan a dedicarnos el tiempo que merecemos...

Esta navidad queremos que las familias sigan compartiendo historias, sigan compartiendo momentos de intercambio de regalos que Perfumeria Júlia les acompaña a conseguirlos y hacer al otro disfrutar de la mejor propuesta. Perfumes, cosmética y cuidado personal, que acarician nuestros sentidos, nos ayudan a querernos un poquito más y crean recuerdos imborrables. Experiencias de belleza únicas para quienes saben disfrutar del lujo de las pequeñas cosas.

*Julia*

Productos exclusivos en España, en tiendas Júlia y [perfumeriajulia.es](http://perfumeriajulia.es)

BELLEZA MANOS

DISEÑOS, TENDENCIAS Y TRATAMIENTOS

# UÑAS DE FIESTA

También nuestra manicura necesitará un upgrade. Y nada mejor que apostar ahora por los colores, las formas y los diseños de moda. ¿Tú eres más de brillo y color, o de lucirlas muy naturales?

TERESA RÓDENAS

## COLORES NOCHE

Son un clásico de la temporada invernal que permite crear manicuras elegantes y sofisticadas, ideales para cualquier ocasión. Se llevan tanto en uñas cortas como largas, sobre todo, en manicuras con un acabado brillante estilo gel. Aunque el acabado mate también es micro tendencia.



**Licorice**, de Essie.

**Negro.** Se combina con toques de shimmer dorado o plateado y con cromados.



**Fall Wonders**, de O.P.I.

**Azul noche.** Con detalles como copos de nieve en blanco o plata, o adornos dorados.



**Gemini 332**, Bio Sculpture.

**Verde bosque.** Tendencia del momento, se mezcla con blanco, dorado o rojo en diseños navideños.

## DEL ROJO AL MARRÓN

El rojo, el color de la Navidad por excelencia, comparte protagonismo este 25/26 con el omnipresente borgoña y con los marrones en tendencia.



**ROJO BRILLANTE**  
La apuesta segura para cualquier diseño navideño, ya sea en manicuras lisas, francesas o con motivos.

**BURDEOS**  
Perfecto para manicuras sencillas, pero sofisticadas. Se lleva mucho en uñas lisas o en micro french.

**MARRÓN CHOCOLATE**  
El color del 2025 tiene gran protagonismo en estas fiestas. Del chocolate al moca, pasando por los glaseados.

Moscow de Mavala, c.p.v.  
Asap Apple de Sally Hansen, c.p.v.  
Nuit 1947 de Dior, 32€.



## Uñas espejo

Este es el acabado más lujoso de tendencia para estas fiestas. Se consigue gracias a esmaltes especiales en polvo que se frotran sobre la superficie de la uña para crear un brillo con efecto de espejo.



02 Pressed Nail Powder Chrome  
Palette de Semilac, 14,99€.

## Squoval y almond

Esta Navidad, las uñas cuadradas y con bordes redondeados (squoval) conviven con la elegancia de las almendradas



## LOS DISEÑOS DE MODA

En estas fiestas conviven las uñas clean y minimalistas con aquellas en las que se juega con efectos sofisticados de luz y brillo.

### 01. MINIMALISTAS 50

Se llevan las soap nails, una manicura de uñas cortas con un tono rosado natural y un brillo imponente que recuerda al de las pastillas de jabón húmedas. También veremos muchas manicuras milky, con los tonos lechosos combinados con toques de brillo. Sin olvidar las clean nails, la última vuelta de tuerca del lujo silencioso en el nail art.

### 02. GLOW FRENCH

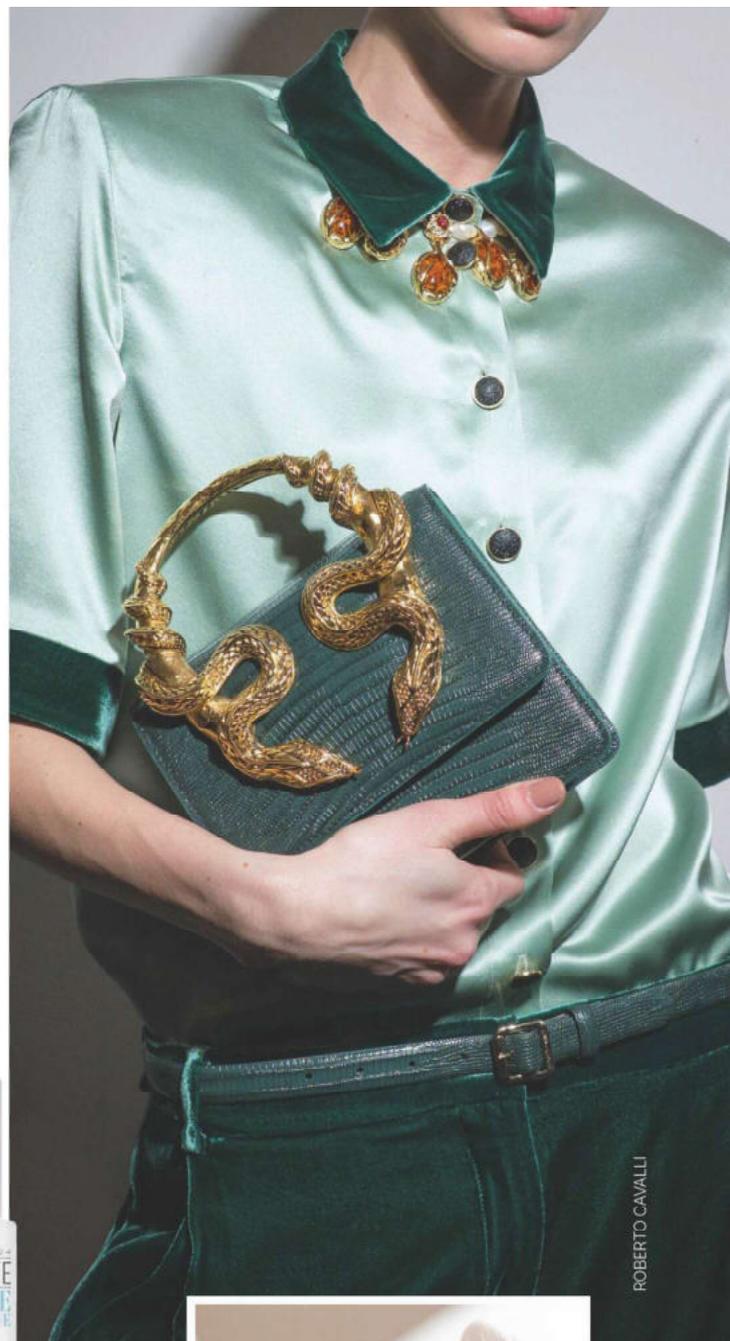
La manicura francesa se renueva con un toque de brillo festivo que tan bien encaja en estas fechas. ¿Cómo? Aplicando purpurina dorada o plateada

en el borde de la uña en lugar del clásico blanco. La base puede ser en el tradicional tono natural, aunque también se puede jugar con los colores profundos de temporada.

### 03. CATEYE

El estilo ojo de gato que ha irrumpido con fuerza este año es otra de las grandes apuestas para estas fiestas. Emula el acabado brillante de esa piedra semipreciosa y se realiza con esmaltes magnéticos.

Imán magnético para uñas de **Catrice**, 2,99€. Esmalte Iconic Moments de **Entity**, c.p.v. Esmalte Cat Eye Velvet Blue de **Manicura24**, 6,99€.



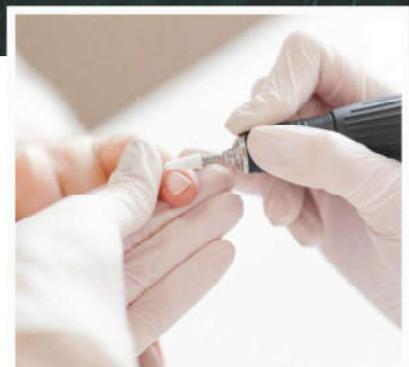
ROBERTO CAVALLI

## Colores metalizados

El plateado es la tendencia del momento, pero tampoco faltarán el clásico dorado y el cobre, que evoca al marrón de moda en su versión más festiva. Rosa y blanco perlado son también apuestas seguras.



Top coat gel couture 564 Glaze de **Essie**, c.p.v. Breeze Field de **Mavala**, c.p.v.



## ART NAILS 3D

Se llevan las uñas con textura y relieve a base de perlas, pan de oro, strass y detalles cromados. Tampoco faltarán las "uñas jersey", con un relieve escultórico que imita la textura del tejido.

CLARA PARA H&S

# DermaXPro, un ritual para el cuero cabelludo pionero

**T**ras décadas de investigación, los científicos de **h&s**, **líder mundial en champús anticaspa**, han logrado un avance pionero en el cuidado del cuero cabelludo. Este progreso responde a las necesidades específicas del cuero cabelludo para aliviar la sequedad, el picor y la descamación que afectan a más del 40% de la población mundial.

La gama DermaXPro ahora cuenta con dos grandes innovaciones: la incorporación del complejo de ceramidas en los champús, acondicionadores, y **el lanzamiento de un innovador tratamiento hidratante sin aclarado**.

¿Por qué el complejo de ceramidas de DermaXPro es una revolución? En los últimos años, las ceramidas han ganado protagonismo en el cuidado capilar gracias a su papel fundamental en la fortaleza y salud de la barrera cutánea. La pérdida de ceramidas debilita esta barrera, causando sequedad, picor y descamación. Por ello, **este complejo fortalece la barrera del cuero cabelludo y retiene la hidratación durante 72 horas**, ofreciendo un alivio eficaz para los cueros cabelludos secos.



• DermaXPro de H&S •

# VESTIR LA MESA PARA CELEBRAR

Es el centro de las reuniones navideñas y su decoración es una manera de expresar el cariño con el que se acoge a los comensales





02



03

### 01 **RODEARSE DE NATURALEZA.**

El fuego que brilla en la chimenea se refleja en la mesa gracias a los portavelas de cristal anaranjado, mientras que la naturaleza que rodea la vivienda está representada en el espectacular centro que recorre la mesa de punta a punta, los detalles de las sillas, y la elección de la madera vista de las sillas y los candelabros.

### 02 **CORONAR LA REUNIÓN.**

En lugar de colocar la corona en la mesa, se ha suspendido sobre ella, lo que le

da un toque original y elegante a la composición.

### 03 **MÁS QUE UNA ETIQUETA.**

No es solo un modo de indicar a cada comensal dónde tiene que sentarse, es también un modo de señalar que se ha pensado en la persona, en darle un espacio adecuado.

### 04 **UN CAMINO SINGULAR.**

Para dar una bienvenida impactante a la comida, se han situado dos grandes guirnaldas hechas con ramas, frutos rojos y velas sobre los caminos de mesa de tela blanca.



04



05



06



07

**05 RÚSTICO.** La elección de un mantel de lino lavado en un color tierra, un bajo-plato de fibra o usar una rodaja de naranja seca como servilletero denotan la intención de dar un toque bucólico a esta presentación.

**06 UNA BASE BLANCA.** Un mantel de este color es el lienzo perfecto para combinar elementos. En este caso, se ha apostado por añadir ligeras notas en dorado (en el ribete

de la vajilla, las copas, los cubiertos y los candela-bros) para dejar todo el protagonismo al centro que recorre la mesa de punta a punta.

**07 DE PAPEL.** Salpicar la mesa con adornos de este material en forma de arbolitos, que también se colocan en otros lugares del comedor y del salón, es un modo de tener un *leitmotiv* que unifica sutilmente la decoración de estos espacios donde se reúne a los invitados.



08

**08 VINTAGE.** El jarrón central con una bonita composición floral se acompaña de jarritas de un viejo servicio de mesa adornadas con flores sueltas y se une decorativamente a los candelabros de estaño de distintos tamaños, formando un conjunto clásico y un punto nostálgico.

**09 ATENCIÓN AL DETALLE.** El nivel decorativo de este conjunto se eleva al colocar unos adornos hechos con cinta de terciopelo,

piñas y cascabeles en la parte trasera del respaldo de unas sillas clásicas. Es solo un guiño, pero realza todo el proyecto.

**10 EN BANDEJA.** Es el soporte escogido para montar este centro de mesa, lo que le da unidad a una composición hecha con ramas de eucalipto, flores, velones de un color cálido y bolas de cristal. Además, también hace más fácil cambiarlo de lugar cuando es necesario dejar la mesa despejada.



09



10

# PANAMÁ COLONIAL Y MODERNA

En esta ciudad los impresionantes rascacielos contrastan con un casco antiguo de sabor colonial. Allí las construcciones neoclásicas, barrocas e incluso con muestras de art déco hacen de esta capital algo único

**Ciudad de contrastes.**  
Vistas del casco viejo  
y el skyline de la ciudad  
tomadas desde el Roofbar  
del hotel Tántalo.



## Visitar el famoso canal

El vapor Ancón completó la primera travesía por una de las mayores obras de ingeniería del mundo el 15 de agosto de 1914, aunque se dice que la grúa Alexander La Valley fue realmente la primera en atravesar las esclusas que unen el Atlántico con el Pacífico en un recorrido de prueba.

**Cómo ir.** Hay que acercarse al Centro de Visitantes de Miraflores, a unos 10 km del centro, aunque los tickets se obtienen en la web [visitcanaldepanama.com](http://visitcanaldepanama.com).

01. El **Palacio Presidencial**, visto desde el paseo de la Cinta Costera. 02. Una bella muestra de los **coloridos edificios coloniales** del distrito histórico. 03. Habitación del **hotel Tántalo**. 04. Plato de hojaldra, un pan frito con forma redonda, servido con huevo y salsa criolla, en el restaurante **Fonda La Sexta**.



01



02

03

**L**os orgullosos rascacielos de Punta Pacífica son el contrapunto al bello y vibrante casco antiguo de la ciudad. Y entre unos y otro, la llamada Cinta Costera, un parque urbano de más de 7 kilómetros que sigue el curso de la bahía de una punta a otra. Alrededor, la selva, a unos escasos 2 kilómetros, y dos océanos, el Atlántico y el Pacífico. ¿Se le puede pedir más a una ciudad?

Para conocer esta perla caribeña, los meses de diciembre a abril son ideales, ya que el clima es más benigno y permite recorrer a placer la capital panameña.

### LA "MANHATTAN" LATINOAMERICANA

La sucesión de rascacielos habla por sí sola de la pujanza económica de esta ciudad, que es cruce de caminos y economías. Uno de los edificios más icónicos de la zona es el JW Marriott Pana-



04



01



02



03



04



05

01. Autobús en el barrio de **San Felipe**. 02. La **Fonda Paraíso**, un lugar donde deleitarse con los ceviches. 03. Escalera interior del **hotel American Trade**. 04. El jardín del **Mahalo**, un restaurante dentro del hotel Las Clementinas, esconde una cabaña coctelería. 05. Creaciones de la tienda de Ariana Lima. 06. Baño del hotel boutique La Concordia.



06

ma, antes Trump Ocean Club International, de 70 plantas. Otros puntos de interés son el centro comercial Multiplaza Pacific, las torres Bellagio y Venetian, el Aquamare, la Q Tower o el Loft Four 41, entre otros.

• **La mejor perspectiva.** Aunque los tejados de algunos edificios del centro histórico, como el del hotel Tántalo, son un buen lugar desde donde contemplar el skyline de rascacielos, es la Calzada de Amador, el paseo marítimo construido sobre rocas

extraídas durante la construcción del Canal de Panamá, el que ofrece las mejores vistas sobre estos edificios y sobre el emblemático Puente de las Américas.

## EL CASCO VIEJO, EL CORAZÓN DE LA URBE

Todavía pueden visitarse las ruinas del primer asentamiento, a 8 kilómetros del actual, arrasado en 1671 por el pirata Henry Morgan, que ansiaba hacerse con el oro de Perú. Pero es la ciudad que surgió después, la que nació



07



08



09



10

## Punta Pacífica

En este barrio se agrupan algunos de los edificios más altos de la ciudad, entre los que destaca el JW Marriott

tras el asalto, el llamado Casco Antiguo o barrio de San Felipe, la que roba el corazón al visitante. Primorosamente restaurado, ha sido declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Pasear por sus calles adoquinadas es un placer para la vista, que se detiene una y otra vez en las fachadas de los icónicos edificios coloniales pintados en distintos colores pastel.

- **De plaza en plaza.** El corazón del Panamá Viejo es, sin duda, la plaza de la Independencia o de

la Catedral, donde encontraremos la Catedral Basílica de Santa María la Antigua o el Museo Interoceánico. Pero hay otras plazas con carácter propio, como la de Bolívar, la de Francia, la de Herrera o la de Santa Ana, en las que detenerse. Entre los edificios emblemáticos a visitar se hallan el Teatro Nacional y las iglesias de San José, de Nuestra Señora de la Merced o de San Francisco.

- **El Arco Chato.** Es otro de los lugares que definen al distrito histórico. Forma parte de las ruinas

07. Una de las salas del **Biomuseo** –o centro de historia natural– cuyo edificio es obra del arquitecto Frank Gehry. 08. Vista sobre los rascacielos de la ciudad tomada en el rooftop del **hotel Villa Palma**. 09. Carteras artesanas hechas con telas indígenas de emberá, en **Karavan Gallery**. 10. Interior del **Café Unido**, donde tomar un café de especialidad en el distrito histórico.

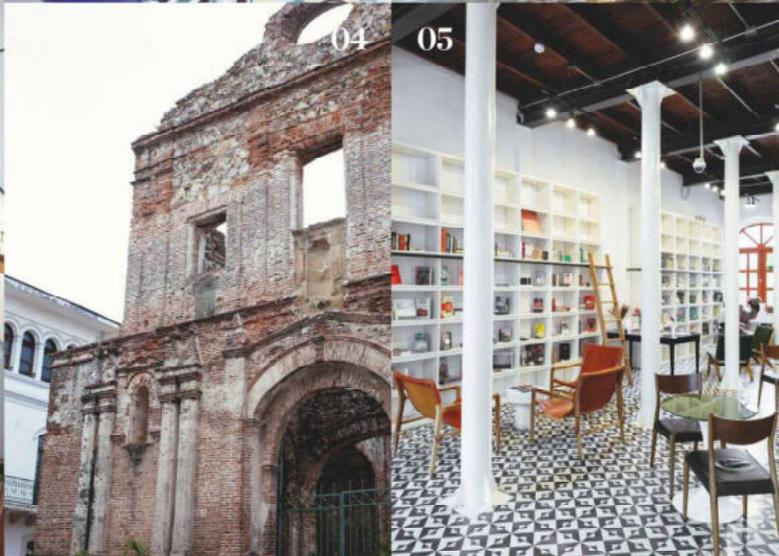
del Convento de Santo Domingo. Su valor radica en haberse mantenido en pie durante más de dos siglos. Edificado por los



01



03



04

05

01. Interior de la cervecería **La Rana Dorada**. 02. Cojines hechos con telas elaboradas por comunidades indígenas de **Karavan Gallery**. 03. Una muestra de arte urbano en una calle del **casco viejo**. 04. Las ruinas del **Convento de Santo Domingo**, en el barrio de San Felipe. 05. Interior de la librería, espacio de arte y café **Papaya Planet**.

frayles dominicos en 1678, resistió dos incendios e, incluso, terremotos hasta derrumbarse a principios de este siglo, para volver a ser reconstruido.

• **El Mercado de Marisco.** Otro de los lugares donde tomarle el pulso al Panamá Viejo es esta lonja. Sus restaurantes permiten deleitarse con uno de los alimentos más apreciados aquí, por supuesto, el pescado y el marisco.

• **Y cuando declina el sol.** Acercarse hasta el paseo de las Bóvedas para ver la puesta de sol

desde los restos de las viejas murallas defensivas españolas.

### EL BIOMUSEO Y EL BOSQUE TROPICAL

No se puede dar por finalizada la visita a la ciudad sin acercarse al Biomuseo, situado en un polémico edificio obra del arquitecto Frank Gehry; sus colores vivos y sus formas irregulares no han complacido a todo el mundo. En su interior, ocho salas permanentes divulgan sobre la diversidad biológica y cultural de Panamá.

Además del Biomuseo, otra manera de conocer de cerca la riqueza natural panameña es ir al Parque Natural Metropolitano, a 2 kilómetros de la ciudad. Se trata del único bosque tropical ubicado tan cerca de una zona metropolitana en Latinoamérica. Se calcula que se reúnen aquí 284 especies de flora, 283 especies de aves, 38 tipos de serpientes, 20 de anfibios y 45 de mamíferos. Hay 7 senderos marcados para poder recorrerlo, clasificados según su dificultad.

@instaxcamara

FUJIFILM  
Value from Innovation

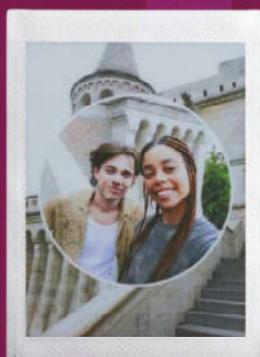
# suenan a aventura

## The New instax mini LiPlay+™

+ **instax Sound Album™**  
Una nueva forma de recordar  
las fotos y los sonidos de tus  
aventuras

+ **Layered Photo Mode**  
Superpone fotos de ambos  
lados de tu cámara para  
revivir el momento completo

+ **Cámara e impresora para  
smartphone**  
Imprime directamente  
desde tu cámara o convierte  
las fotos de tu smartphone  
en impresiones



**no la guardes, comparte.™**

© 2025 FUJIFILM Corporation. Imagen simulada. Tiempo de revelado aprox. 90 seg.

# UNA CELEBRACIÓN MUY DULCE

El n.º 400 de CLARA coincide con la edición navideña, y gracias al maestro chocolatero y pastelero Lluç Crusellas, autor de nuestro pastel de cumpleaños, disfrutamos de una creación única

CARME DEL VADO



**Brownie.** De chocolate y avellana, cubierto con un cremoso de chocolate con leche y vainilla.



**Lluç Crusellas.**  
Es un referente dentro del mundo de la chocolatería tras ganar el World Chocolate Masters en 2022.

**D**e la maravillosa escultura hecha con diferentes tipos de chocolate, que el maestro chocolatero Lluç Crusellas nos ha regalado para celebrar el n.º 400 de la revista -a toda página en nuestra segunda portada-, ya no queda nada. Nos dijo que nos la podíamos comer solo con romperla y, aunque fue una pena deshacer una creación tan hermosa como esta, el olor a chocolate era irresistible. Le hicimos caso y la hemos disfrutado intensamente.

Crusellas, a pesar de su juventud -solo tiene 29 años-, es ya uno de los grandes referentes en la chocolatería y la pastelería de nuestro país y a nivel internacional.

No en vano se alzó con el título de World Chocolate Master en París en el año 2022, tras ser elegido un año antes como el mejor chocolatero español. Crusellas se hizo con el título al presentar la figura de un elefante de chocolate de 1,5 metros y 160 kilos de peso, que hoy puede admirarse en el Museo del Chocolate de Barcelona. Antes estuvo expuesto en su pastelería El Carme (@elcarme-patisserie) de Vic, tras un tour en el que recaló, entre otros, en los almacenes Harrods de Londres.

**¿Qué significó para ti ganar este premio internacional?**

Creo que había un punto de inconsciencia, de no saber dónde me estaba metiendo. Pero me he sentido muy apoyado y acompañado por el sector y es-

**La bola roja.**  
Otra de sus propuestas dulces para Navidad.

to ha hecho que todo lo que ha venido después fuera, si no fácil, al menos más digerible.

**Para este certamen te preparaste como lo hace un deportista profesional, ¿tiene esto algo que ver con que antes de estudiar pastelería pensaras en dedicarte profesionalmente al ciclismo?**

Este deporte ha sido mi filosofía de vida desde pequeño. De ahí he sacado mi espíritu competitivo y el querer prepararme bien las cosas. Por eso, cuando fui a París, iba para ganar. Tenía esa "obsesión sana" por querer conseguir el objetivo marcado.

**¿Qué es lo que te hizo decantarte por el mundo del chocolate y la pastelería?**

La decisión la tomé en cuanto empecé a conocer el oficio y creo que se debe a dos cosas. Por un lado, la parte creativa que tiene. Y la segunda, aunque

**“Lo que más me gusta de este oficio es su parte creativa y que transmite felicidad”**



**Flores.** Delicias individuales de sabores variados.



**Roscón.** Un producto navideño de @elcarnepastisseria, su establecimiento en Vic (Barcelona).

queda muy romántico decirlo, pero es literalmente así, que es un producto que transmite felicidad. Sirve para regalar o para celebrar, para una reunión en familia. Cuando alguien no se encuentra bien, le llevamos una caja de bombones. En las fiestas, siempre hay un dulce al final. Poder hacer con las manos algo que genera todo esto para mí lo es todo, no necesito nada más.

**Hablando de creatividad, con la cantidad de pasteles que existen ya, ¿de dónde sacas la inspiración para hacer propuestas nuevas?**

Cuesta decir "me siento y pienso cosas nuevas". Normalmente, lo que busco es mejorar la ex-

periencia. Un ejemplo de ello es nuestra propuesta de turrón. Quería que fuera una vivencia aún mejor y ahí es donde entra hacer un híbrido entre un turrón y una figura de chocolate. He-



*Pastry Revolution*, de Lluç Crusellas (Ed. Montaguà), 35€.

mos hecho paisajes navideños, los Reyes Magos, un trineo con un reno, o el muñeco de nieve, y los hemos colocado sobre una base de turrón. Así, puede colocarse como una figura decorativa en la mesa de Navidad y, al acabar la comida, cortar y disfrutar del dulce. Otras veces, las novedades se deben a comentarios o críticas constructivas que nos transmiten los clientes, que hacen que te plantees cosas que no se te habían ocurrido. Y también observamos lo que pasa en nuestro entorno para ver por dónde va este mundo.

**¿Y por dónde va el mundo del dulce en estas fiestas?**

Para mí, los turrónes y el paneto-



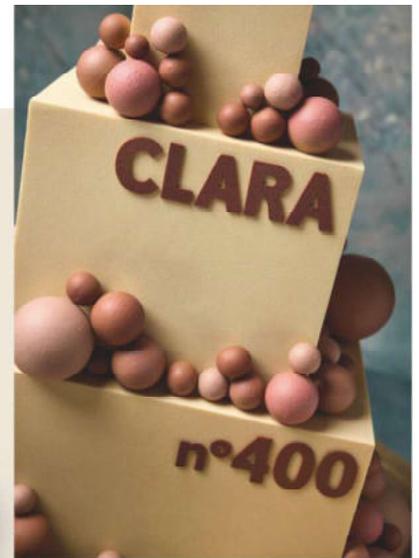
## CHOCOLATE CON NOMBRE PROPIO

Lluc tiene una marca propia de chocolate, Eukarya, para conseguir “la máxima calidad controlando todo el proceso”. Como explica, “somos una marca pequeña y controlada, con ese punto personal que le damos a todo”. Un toque de maestro que se percibe en el packaging, la comunicación pero, sobre todo, en el sabor, que buscan que sea “realmente increíble”.

• **Para conocerlo de cerca.** Se puede disfrutar de la experiencia de ver cómo trabaja este creador a través de una visita guiada al obrador que tiene en Vic (Barcelona). Citas a través de su web: [eukaryaxocolata.cat](http://eukaryaxocolata.cat).



Una de las últimas incorporaciones de Eukarya Lluc Crusellas, su marca.



La maravillosa (y deliciosa) escultura de chocolate que nos ha hecho @lcrusellas para celebrar el n.º 400.



ne son los dulces clave en Navidad. El panetone es un producto que está en alza. Nosotros tenemos uno nuevo de pistacho y chocolate blanco. De hecho, el pistacho es un ingrediente que está muy presente este año en diferentes productos.

### De pequeño, ¿recuerdas hacer galletas o pasteles en casa?

Recuerdo sobre todo hacer la “mona” de Pascua (un postre tradicional de Semana Santa en Cataluña, la Comunidad Valenciana y Murcia que lleva una figura de chocolate). Hacíamos el bizcocho, la mantequilla dulce. Es uno de los recuerdos que tengo de pequeño. También el típico bizcocho de yogur, el que

“Para estas fiestas he hecho un híbrido entre turrón y figura de chocolate, que se coloca como elemento decorativo sobre la mesa y, al final de la celebración, se puede comer”

pesas los ingredientes con un vasito. Cuando era niño no hacía muchas cosas, pero sí recuerdo que me gustaba.

**Cuando ya te decidiste a dedicarte a ello profesionalmente, te formaste en la prestigiosa Escuela de Hostelería Hofmann para luego empezar a trabajar con el chef Nandu Jubany. ¿Quiénes han sido tus referentes en el sector?**

Por suerte, y seguramente gracias a ello, me ha pasado todo lo que me ha pasado en la vida, estamos en un territorio donde hay figuras muy destacadas. Profesores míos como Eric Ortuño o Jordi Butrón, del desaparecido Espai Sucre, también



**Chocolate estilo Dubai.** Praliné de pistacho, chocolate con leche y un interior crujiente de kataifi, de @eukarya\_xocolata.



**Animales.** Combinan chocolate con fruta fresca, caramelo y otros sabores.

grandes nombres como Oriol Balaguer, Enric Rovira, Christian Escribà, Ramon Morató o Paco Torreblanca. Son personas del mundo de la pastelería y la chocolatería que han hecho de este país un referente a nivel mundial. Es cierto que París lo es, como Francia en general, pero cada vez más Barcelona, y España en conjunto, se están posicionando a esta altura internacionalmente.

**Y a pesar de ello, te he oído decir que en un momento en el que los chefs han ganado mucho prestigio, los pasteleros no gozáis del mismo reconocimiento, ¿por qué sucede?**

Sí, esto es un trabajo que tenemos que hacer. La cocina lo ha hecho muy bien. Todo el mundo sabe qué es una estrella Michelin. En cambio, en la pastelería todavía hay confusiones. Nosotros, los pasteleros, tenemos

grandes referentes pero son conocidos mundialmente solo dentro del sector. Nos falta que esto llegue a la gente de la calle.

**¿En qué sentido lo dices?**

Es necesario que el público sepa valorar el producto de una pastelería y diferenciarlo del de un supermercado. Que vayan a comprar a este establecimiento y no a una gran superficie.

**Tú te has convertido en una persona muy mediática, no solo a través de tus redes, sino participando en programas de televisión, por ejemplo. ¿Es para contribuir a esta labor?**

Sí, después de ganar el World Chocolate Master es una tarea

“Hay que hacer pedagogía para que la gente sepa valorar el producto y compre los dulces en la pastelería y no en el supermercado”

CLARA PARA SADDLE

# Saddle: más que un regalo, una experiencia inolvidable

EL CÉLEBRE RESTAURANTE MADRILEÑO OFRECE UNA SERIE DE EXPERIENCIAS CULINARIAS IDEALES PARA REGALAR O COMPARTIR ESTAS NAVIDADES



**E**n el corazón de Madrid se halla un local clásico y a la vez contemporáneo de la restauración madrileña. Nos referimos a **Saddle**, emplazado donde se hallaba el icónico restaurante Jockey.

Galardonado con una estrella Michelin y dos soles Repsol, Saddle es siempre el escenario perfecto para celebrar los momentos que más importan. Especialmente ahora, en Navidad, época de reencuentros y largas sobremesas. Es por ello que el restaurante ofrece una colección de experiencias gastronómicas exclusivas que, bajo el nombre **Regala Saddle**, te invitan a descubrir su esencia a través de los cinco sentidos.

## Descubre el universo Saddle

Una forma relajada de adentrarse en su mundo gastronómico es la experiencia **Saddle Paisajes**. Se trata de un recorrido sensorial de 360º que comienza en el bar con un cóctel y un aperitivo, y continúa en el restaurante con el **Menú Estaciones**, un viaje gastronómico lleno de matices acompañado de tres vinos. Otra propuesta la encontrarás en el **Saddle Bar**, donde el **Menú Paddock** compila el arte de la armonía de sabores a través de cócteles y pequeñas creaciones gastronómicas de autor. Y si lo que te tienta es disfrutar de todo esto en el seno de tu guarida, esta Navidad Saddle acerca la alta gastronomía a tu mesa con la propuesta take away Saddle Box. Invita a quien más quieres a vivir una experiencia con alma y no lo ovides: cada instante cuenta. ¡Felices fiestas!

[saddle-madrid.com](http://saddle-madrid.com)



**Turróns de chocolate.** De diferentes sabores como praliné, con kikós o pistachos, entre otros.



## Consejos para aficionados

Una de las cosas que más imponen de la pastelería es que es una disciplina en la que los pesos deben ser muy exactos, y los procesos, muy medidos.

- **La clave del éxito.** Crurellas anima a perderle el miedo a la pastelería porque asegura que lo mismo que nos parece un hándicap es, en realidad, una ventaja: "Si sigues las pautas de la receta, te va a salir bien. Si haces las cosas que tocan, con los pesos que tocan y a la temperatura que toca, te saldrá perfecto". Reconoce que, en comparación con la cocina, la pastelería "a nivel de material, requiere un poco más de inversión".

- **Una receta para empezar.** Nos aconseja "algo fácil, con una base de bizcocho, un relleno y un acabado como el del pastel Sacher, por ejemplo, que es un clásico y gusta mucho". Lo ideal es tener un buen referente "y aprender de sus recetas".

- **Para lucirnos en Navidad.** Su propuesta es "hacer un turrón de praliné".

que hice mía. Me propuse hacer pedagogía para que la gente de la calle que no conoce tanto este mundo supiera que dentro de la gastronomía está la pastelería, y que es igual de importante que la cocina.

**Lluc, para ser pastelero y chocolatero, ¿es bueno o es malo ser goloso?**

¡Yo lo soy mucho! Pero en realidad es indiferente. Yo soy de comer y no me escondo. Pero lo que sí es cierto es que, al dedicarte a esto profesionalmente, pierdes esa ansiedad por el producto en sí. Como es algo con lo que trabajas a diario ya no te genera esas ganas de querer comerlo. Le acabas restando

importancia, como sí la tiene para el resto de personas.

**Hablando del ansia por lo dulce, ¿has notado que el público busque un producto con menos azúcar, o como es algo que se consume puntualmente no existe esta demanda?**

Yo creo que la pastelería actual ya tiende a reducir el azúcar, porque hace unos años era excesivo, pero no es algo a lo que haya que renunciar. La parte nutricional es importante, pero también la salud emocional que provoca el chocolate o los dulces. Sin abusar, debemos poder disfrutar de los turróns o el roscón de Reyes cuando llega la Navidad, por ejemplo.

DISEÑO EXCLUSIVO

# LA COCINITA de **EL MUEBLE**

Un regalo para jugar  
y llenar de encanto  
su habitación

ACABADOS  
DE MADERA

¡SOLO 300  
UNIDADES!  
**99'99**  
€  
GASTOS DE ENVÍO  
INCLUIDOS

INCLUYE  
UTENSILIOS  
DE COCINA,  
OLLA, SARTÉN  
Y TRAPO

Medidas: 90,5 cm de alto, 59,5 cm de ancho y 29,5 cm de fondo



CÓMPRALA EN **ELMUEBLE.COM/COGINITA**  
O LLAMA AL TELÉFONO **910 920 129**

# AYUDAR MÁS Y MEJOR

La generosidad aumenta en estas fechas, pero pueden asaltarnos dudas sobre la eficacia de nuestras contribuciones. Los expertos dan claves para lograr una cooperación efectiva

ROXANA IBAÑEZ MACHADO. Periodista

**E**l espíritu navideño tiene un lado solidario que impulsa a hacer donaciones de dinero o dedicarse al voluntariado. Pero incluso las mejores intenciones pueden servir de poco si no se toca la tecla correcta.

## IDENTIFICAR LA CAUSA EN LA QUE COLABORAR

La decisión sobre cómo canalizar la ayuda es clave. "Hay que elegir y priorizar bien", asegura Pablo Melchor, autor del libro *Altruismo racional* (Ed. Arpa). Melchor recomienda dejarse asesorar por evaluadores que analizan los proyectos de manera rigurosa, tarea que, por ejemplo, realiza la Fundación Ayuda Efectiva que él mismo creó. Este experto aconseja no elegir el destino de nuestra contribución en función de qué nos conmueve más, sino en base al impacto que se puede

conseguir con ello. Por ejemplo, para Melchor, mejorar la salud debería ser prioritario mientras haya ratios elevados de mortalidad infantil y malnutrición en el mundo: "Hay que dedicar la ayuda a este tipo de problemas porque es la base de todo. Luego ya se pueden favorecer proyectos educativos o de desarrollo económico. Pero no se puede educar a un niño si está desnutrido", puntualiza. Por su parte, Miguel Ángel Pérez, responsable de marketing de Acción Contra el Hambre, anima a preguntarse qué temática genera más identificación, ya sea la lucha contra el hambre, la violencia contra la mujer, los derechos de los niños... Y luego buscar y elegir entre las entidades que se dedican a ello. "Un buen punto de partida para informarse es mirar, curiosear las páginas web de las organizaciones y ver qué proyectos realizan, cómo los

desarrollan y cuál es su nivel de transparencia. Y contactarles para resolver cualquier duda", puntualiza Pérez.

## DE QUÉ MANERA SE PUEDE CONTRIBUIR

La mayoría de organizaciones ofrecen distintas opciones para colaborar, desde aportar dinero, hacer un voluntariado o ayudar en campañas o hacerse socio. "Todas son igual de válidas, simplemente hay que encontrar aquella en la que uno sienta que su ayuda encaja con sus inte-





“Con el tiempo y la madurez, descubrirás que tienes dos manos: una para ayudarte a ti y otra para ayudar a los demás”

Audrey Hepburn, actriz

reses”, recuerda Miguel Ángel Pérez. Por ejemplo, Helena Menéndez, de 26 años, encontró su causa en la Fundación Cibervoluntarios, una ONG centrada en eliminar la brecha digital. Ya hace cinco años que colabora y todo empezó por casualidad, con un email que le llegó de la facultad cuando estudiaba Física. “He realizado voluntariados en los que he enseñado a personas adultas a usar su teléfono, qué funcionalidades tiene WhatsApp, etcétera. Con los adolescentes, hemos trabajado el tema de cibersegu-

ridad, acoso, privacidad o fake news. Y con mujeres emprendedoras el tema de marketing digital”, explica la joven asturiana, que además, gracias a esas actividades, descubrió que su verdadera vocación era la docencia.

#### EXISTEN DIFERENTES FORMAS DE DONAR

Se pueden hacer donativos regulares o puntuales por distintos medios (transferencia bancaria, teléfonos gratuitos, Bizum), o colaborando como empresa. También es posible hacerse so-

### Lacara B TÓPICOS A SUPERAR

Pablo Melchor hace notar en su libro las críticas infundadas o tópicos negativos que desincentivan la cooperación. Además de excusas como “ya pago muchos impuestos” o “lo que hay que cambiar es el sistema”, las reservas más habituales suelen ser:

- **“Lo que yo haga es una gota en el océano”.** Es normal cuestionarse qué podemos hacer contra la pobreza a nuestra escala. “Evidentemente, no vamos a acabar con ella”, reconoce, pero sí podemos sumar esfuerzos.
- **“El dinero se queda en las ONG”.** Fiarse de las que se someten a auditorías internas y externas. Muchas las publican en su web.



cio o hacer un legado solidario como parte de una herencia. Hay que recordar que estas contribuciones desgravan. Por ejemplo, un donativo de 250€ puede permitir descontarse 200€ en la declaración de renta. Y no siempre se trata de dar una gran cantidad de dinero, matiza Melchor. La clave está en que se destine bien: “Hay tratamientos increíblemente baratos que tienen un impacto enorme, por ejemplo, la suplementación de vitamina A en niños que se pueden quedar ciegos por problemas de nutrición. Con un pequeño aporte se puede ayudar a 40 niños”.

### ENRIQUECERSE PERSONALMENTE

Karen Winn, de 78 años, se jubiló en 2007 y decidió unirse a la Fun-

dación Grandes Amigos, de la que es socia y voluntaria, y dedica dos horas al día a una residencia de mayores. Se lleva de paseo a un grupo, a veces van a una cafetería, o si llueve, se quedan y organizan debates sobre temas de interés o juegan a cartas. “Ni se me ocurriría dejarlo, me llena muchísimo”, insiste Winn, quien recomienda colaborar porque se ayuda mucho más de lo que uno se pueda imaginar, pues mucha gente solo necesita un poco de compañía. De hecho, esta fundación hace una especie de *matching* y cruza los intereses de los voluntarios con los de las personas atendidas para detectar coincidencias en gustos, preferencias, necesidades o historias vitales para conseguir que la ayuda sea lo más efectiva posible.

## ONG CÓMO SABER SI SON FIABLES

- **Evaluadores independientes.** Identifican las mejores oportunidades de donación, como GiveWell –pobreza y salud global– ([givewell.org](http://givewell.org)), Animal Charity Evaluators –bienestar animal– ([animalcharityevaluators.org](http://animalcharityevaluators.org)), Giving Green –cambio climático– ([givinggreen.earth](http://givinggreen.earth)), Happier Lives Institute –bienestar y felicidad global– ([happierlivesinstitute.org](http://happierlivesinstitute.org)), Longview Philanthropy –futuro a largo plazo– ([longview.org](http://longview.org)) o Founders Pledge –múltiples causas– ([founderspledge.com](http://founderspledge.com)).

- **Coordinadora de Organizaciones para el Desarrollo.** Agrupa a organizaciones volcadas en la cooperación al desarrollo en España, entre ellas: Acción Contra el Hambre, Accnur, Ayuda en Acción, Cáritas Española, Cruz Roja, Oxfam Intermón...

- **Fundación Lealtad.** Evaluador independiente que analiza la gestión, gobernanza, uso de los fondos, situación económica, voluntariado y transparencia de las ONG de España.



Oferta especial para nuestras lectoras

## Suscripción digital

# 1€ /mes



Lee tu revista favorita en tu móvil o tableta por solo 1€ al mes.  
Y además, podrás leer también todas las revistas anteriores.  
¡No te pierdas esta oferta exclusiva!



SUSCRÍBETE EN  
[CLARA.ES/OFFERTA](https://www.clara.es/oferta)

# Me lo pido

¿Faltan ideas para la wishlist de regalos? Aquí van algunas propuestas de cosmética, maquillaje y herramientas de belleza

## 01. Exposición LOS LATIDOS DE LA HISTORIA

Con motivo de su 150 aniversario, la emblemática marca de relojería **BULOVA**, fundada en 1875 en Nueva York, ha presentado en Barcelona la exposición *Los Latidos de la Historia*, una muestra de portadas de prensa originales que ofrece una mirada única a los últimos 125 años de la historia universal a través de los ojos de los periódicos de la **Colección Josep Bosch**. Se puede visitar en el Col·legi de Periodistes de Catalunya hasta la primera semana de diciembre.



Una selección de portadas originales del archivo personal del periodista Josep Bosch.



## 02. Cabello UNA MELENA DE PELUQUERÍA

El uso conjunto de la plancha C3 y el cepillo Hot Brush de **Corioliss** permite conseguir un resultado de peluquería profesional en casa. Estos instrumentos ayudan a alisar el cabello rápidamente y sin encrespamiento en pocas pasadas, facilitando el acabado deseado para la melena.

La plancha C3 y el cepillo Hot Brush de **Corioliss**, 199€ precio recomendado.

Depiladora de luz pulsada Skin-i-Expert PL7387 de **Braun**, c.p.v., con neceser y maquinilla Gillette Venus Spa.



## 03. Makeup

### MAGIA PARISINA EN LA MIRADA

La paleta de sombras Le 9 nº 16 de **Givenchy** realza e intensifica la mirada con una selección inédita y limitada de tonos exclusivos, especialmente pensados para las fiestas. Los nueve tonos altamente pigmentados incluyen marrón cálido, nude, dorado, beige suave y plateado.

Sombras de ojos Le 9 nº 16 Holiday 25 de **Givenchy**, 70€.



## 05. Cuerpo

### RESULTADOS PROFESIONALES

La luz pulsada de Braun es la alternativa al láser, en casa. Funciona con pulsos de luz que frenan el crecimiento del vello desde la raíz. **Su tecnología avanzada transforma tu rutina de depilación: detecta el tono de piel y ajusta la intensidad automáticamente.**



Bailarinas en raso rojo de **Adeba**, 215€.

## 04. Zapatos

### DE LO MÁS NAVIDEÑOS

Estas fiestas, los complementos deben ir a la par de los looks. Para ir cómoda y a su vez elegante, **unas bailarinas que, además de estar en tendencia, hacen match con la época.** Rojas, satinadas y con lazo, no podemos encontrar un modelo más idóneo que este de Adeba.

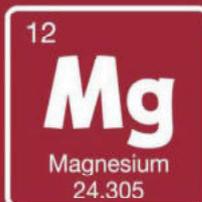


Los 3 productos de la línea Diamond Extreme de **Natura Bissé**, 333€.

## 06. Rostro

### CÓCTEL PRO LONGEVIDAD

El set de edición limitada navideña Diamond Extreme de **Natura Bissé** incluye una crema hidratante con Smart Energy Complex, un sérum labial y un tratamiento para el contorno de ojos.



## El Magnesio que mejor se adapta a ti



# Horóscopo

Descubre qué te depararán los astros en salud, fortuna y amor las próximas semanas

## Aries

**Del 21 de marzo al 19 de abril**

Los astros te guían para cerrar el año dejando tus asuntos en orden y así encarar el 2026 con fuerza.

**Salud.** La entrada del Sol en Sagitario te llevará a moderarte, lo que será bueno para tu paz mental.

**Dinero.** Sientes que no consigues equilibrar el esfuerzo hecho con la recompensa obtenida. Valóralo.

**Amor.** Cuando cierres tu archivo sentimental del 2025, dejarás fuera a algunas personas cercanas a ti.

## Tauro

**Del 20 de abril al 20 de mayo**

Diciembre será sinónimo de caos, algo que te desestabiliza. Recuerda: todo tiene un lado bueno.

**Salud.** Sentir que te falta el control puede alterarte. Busca herramientas para gestionar la ansiedad.

**Dinero.** Tu mente previsor ya habrá puesto la tirita antes de cualquier herida. Así que respira tranquila.

**Amor.** Tendrás tendencia a recluirte y sacar tu coraza protectora. Pero abrirte te reportará amor sin límite.

## Géminis

**Del 21 de mayo al 20 de junio**

Para ti, 2025 ha sido un año vibrante que ha ido *in crescendo*. Este mes darás la nota más alta.

**Salud.** Encuentra momentos para el descanso y la desconexión. La fatiga puede ser un hándicap.

**Dinero.** Recibirás el reconocimiento de tus jefes y colegas. Disfrútalo, es solo el inicio de mucho más.

**Amor.** Abraza lo que diciembre te trae y abre tu corazón a vivir momentos para el recuerdo.

## Cáncer

**Del 21 de junio al 22 de julio**

La alineación astral de este período hace que te sientas colmada de dicha personal y social.

**Salud.** No es necesario que hibernes, pero sí que bajes el ritmo para poder disfrutar plenamente.

**Dinero.** El reconocimiento que recibas de tus pares irá ligado a un aumento de tus ingresos.

**Amor.** No es momento de dormirse en los laureles o mirar hacia otro lado. Arriésgate y gana.

## Leo

**Del 23 de julio al 22 de agosto**

Tu facilidad para ser el centro de cualquier reunión se verá acrecentada durante las fiestas.

**Salud.** Estarás volcada en muchas actividades, pero si te esfuerzas en descansar, no te faltará energía.

**Dinero.** Tu alma de líder hará que los proyectos que tienes entre manos prosperen. Tira de carisma.

**Amor.** Será la fuerza que te moverá estos días. Necesitas reforzar los vínculos con tus seres queridos.

## Virgo

**Del 23 de agosto al 22 de septiembre**

Gracias a Venus, el ajeteo de fin de ciclo irá de la mano de la diversión y las ganas de vivir a tope.

**Salud.** Pon el foco en el descanso para que la aceleración de estos días no te pase factura.

**Dinero.** Compromisos inesperados traerán cargas de trabajo imprevistas con dividendos asociados.

**Amor.** El romanticismo impregnará tus días. Disfrutarás de momentos únicos y consolidarás sentimientos.

## Libra

**Del 23 de septiembre al 22 de octubre**

Para ti será Navidad desde el día 1. Vivirás los días con la placidez y el confort de estas celebraciones.

**Salud.** Bajarás de revoluciones sí o sí porque el cuerpo reclama descanso tras un año intenso.

**Dinero.** Pondrás por delante tu vida personal a tus obligaciones. Equilibra las cosas para que no te afecte.

**Amor.** Darás tanto como recibirás. Sentirás una plenitud muy especial que te acompañará en el 2026.

## Escorpión

**Del 23 de octubre al 21 de noviembre**

El balance del año te dejará una cierta sensación de vacío. Mira bien y verás el camino recorrido.

**Salud.** Arrastras un cierto agotamiento, más mental que físico. Busca la calma a toda costa.

**Dinero.** Recuerda que trabajas para vivir, no vives para trabajar. Haz de ello tu nueva máxima.

**Amor.** No mires lo que te falta, valora lo que tienes. Es mucho y vale la pena mimarlo y hacerlo crecer.

## Sagitario

**Del 22 de noviembre  
al 20 de diciembre**

Este mes será un reto que te transformará, porque vas a recibir lecciones vitales que te marcarán.

**Salud.** Estás en medio de una carrera de fondo, así que mide tus fuerzas y calma tu activa mente.

**Dinero.** Recibirás ingresos previstos y algunos de imprevistos, pero todos serán fruto de tu esfuerzo.

**Amor.** Mantén tu optimismo y simpatía. Son tu divisa personal y lo que te hace tan magnética.

## Acuario

**Del 21 de enero  
al 19 de febrero**

Prepárate porque los astros te van a traer este mes más regalos que Papá Noel y los Reyes Magos juntos.

**Salud.** Pequeños achuchones, aun sin importancia, te mandan mensajes que debes escuchar.

**Dinero.** Tu ambición te llevará por nuevos derroteros. Que tu empatía se empareje con tu sabiduría.

**Amor.** Tu círculo más íntimo será tu nido y querrás disfrutar de él sin interferencias de terceros.

## Capricornio

**Del 21 de diciembre  
al 20 de enero**

La alianza entre Marte y el Sol te hará acabar el 2025 muy arriba, con la satisfacción del deber cumplido.

**Salud.** Cuida de tu microbiota y tu cuerpo te lo agradecerá, sobre todo, tus digestiones.

**Dinero.** Gastas al ritmo que ingresas y eso pone nervioso a tu espíritu de "hormiguita" ahorradora.

**Amor.** Se despertarán sentimientos que creías dormidos. Tú decides si los avivas o los apagas.

## Piscis

**Del 20 de febrero  
al 20 de marzo**

Te sentirás crecer y te verás capaz de acometer cosas que antes ni soñabas con subir. Pisa fuerte.

**Salud.** Tienes mucho entre manos, lo que puede provocar problemas de atención. Focaliza.

**Dinero.** Poco a poco las cosas van siendo más fáciles y el cinturón puede empezar a aflojarse.

**Amor.** Es terreno fértil donde das tanto como recibes y que, en estas fechas, te calienta el corazón.

SOLEDAD RUIZ

91 838 2317

Una vida dedicada al tarot  
la videncia y la mediumnidad

806 499 625



Coste máximo/minimo: red fija 1,91€ (red móvil 1,57€ (iva incluido))  
Dif. Flow SL. Apdo. de correos: 63 40011 Valencia. Solo mayores de 18 años.

♦ *Vidente natural* ♦

RAFAELA  
VILGHEZ

Auténtica experta en  
temas de amor

981 010 407

VISA ECONÓMICA

♦ *Consultas claras y precisas* ♦

♦ *Tu consejera amiga. De tí a tí.* ♦

♦ *Amor Salud Dinero Trabajo* ♦

806 450 223

Coste máximo: Red Fija 1.21. Red móvil 1.57€/min iva incluido. Mayores 18 años.  
Servicio Ofrecido por Regatos de Voz Iven y Eric SL Ap. Correos 6,43970 Alposta

factoria de medios • 91 217 41 59

# Es nuevo



## Creatividad en alquiler

**Crimons**, empresa especializada en el alquiler de mobiliario para eventos, sigue renovando su catálogo para adelantarse a las tendencias y crear espacios con personalidad en España, Portugal y Francia. [crimons.com](http://crimons.com)



## DEVOLVER LA CALMA A LA PIEL

El agua micelar Blemish Relief K-Bioferment de **Atashi**, con centella asiática y niacinamida, limpia y calma las pieles altamente sensibles e irritadas. Además, reduce los signos de fatiga y equilibra el microbioma. [atashicellular.com](http://atashicellular.com)



## FLUIR CON EL OTOÑO

**Algo Bonito** presenta su nueva colección de otoño: Terra Tales. La tendencia boho chic marca esta línea con siluetas fluidas, maxi-faldas, capas ligeras y un aire de libertad que se refleja en vestidos vaporosos y en el juego de estampados. [algo-bonito.com](http://algo-bonito.com)



## Libre, sin citas ni traslados

**Philips Lumea 9900** es regalar libertad a quien lo usa. Es perfecto para quienes valoran el autocuidado, la tecnología útil y los resultados duraderos. [philips.es](http://philips.es)

## CON ALMA BRASILEÑA

Contes de Parfums, la marca de autor de perfumería de lujo de **Perfumerías Júlia**, presenta Salvador de Bahía, de Alexandra Carlin. Es una mezcla de culturas, ritmos y colores del corazón tropical de Brasil. [perfumeria-julia.es](http://perfumeria-julia.es)





## ELEGANCIA PROFESIONAL

La firma de joyería **Time Road** propone piezas elegantes y sofisticadas que aportan seguridad y estilo en la oficina. Un detalle que eleva el look profesional. [timeroadshop.com/es](http://timeroadshop.com/es)

## Joyeros de belleza

Estas fiestas, **Selvert Thermal** presenta su colección exclusiva de cinco joyeros diseñados para regalar mucho más que cosmética. Cada uno de ellos reúne los tratamientos más emblemáticos de la firma. [selvertthermal.com](http://selvertthermal.com)



## UNA MELENA DE CELEBRITY

Signature Collection de **Illes Formula**, el secreto del cabello de famosas como Marion Cotillard o Alessandra Ambrosio, es un ritual de rejuvenecimiento y reparación capilar best-seller de la tienda online de cosmética de autor [mumona.com](http://mumona.com).

## Vivir rodeados de belleza

Los papeles pintados de la colección Random Chinoiserie de la firma de papeles pintados, telas, pinturas decorativas y homewares **Coordonné** nos adentran en el mágico mundo oriental en todas sus extraordinarias facetas. Es la ilusión y el deseo de tener una casa repleta de paredes vivas y con personalidad. [coordonne.com/es](http://coordonne.com/es)



## Pasión por el aroma

El perfume Bright Intense de **Pepe Jeans** es una fragancia femenina y floral que recupera la luminosidad de la pera, combinada con la sensualidad del melocotón, de la flor de azahar y el jazmín. [pepejeans.com](http://pepejeans.com)



# Y en nuestra web

## Las mejores ideas para lucir todas las tendencias de la temporada



### OUTFITS

Todas las claves para vestir looks divinos en las grandes ocasiones



### MANICURA

Si quieres huir del típico rojo, toma nota de los colores y formas que reinarán estas fiestas



### RECETAS

Inspírate con las mejores ideas para preparar canapés resultones con pocos ingredientes



Clara.es

### REDACCIÓN

**DIRECTORA EDITORIAL** Empar Prieto

**DIRECTORA DE ARTE** Inés Sarrias

**DIRECTORA DIGITAL** Laura Pérez Llorca

**REDACTORA JEFE** Carme del Vado

**COORDINADORA WEB** Laura Revilla

**REDACCIÓN** Encarna Aguado

**MAQUETACIÓN** Maite Ducun

**TRATAMIENTO DE IMAGEN** Lola Triviño

**ASISTENTE DE REDACCIÓN** Sandra Peña

**COLABORADORAS** Berta Blanch, Raquel González

**FOTOGRAFÍA** Archivo RBA, Gallery Stock, Getty Images, Shutterstock, Launchmetrics, Taverne

### REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Diagonal, 189. 08018 Barcelona

Tel. 934.157.374 E-mail: clara@rba.es

### RBA BRANDS

**CEO** Enrique Blanc

**DIRECTORA GENERAL** Ariadna Hernández Fox

**DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL** Serafin González

### MADRID Y NORTE

**DIRECTORA DE OFICINA** Arantxa Sánchez

**DIRECTORAS DE PUBLICIDAD** Belén González,

Belén Pérez-Bedmar

**SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD** Silvia Montalbán

**JEFA DE PUBLICIDAD** Juncal Utrilla

**COORDINADORA DE PUBLICIDAD** Yolanda Trigueros

**PUBLICIDAD MADRID** López de Hoyos, 141.

28002 Madrid Tel. 915.106.600

Publimad@rba.es

### BARCELONA Y LEVANTE

**DIRECTORA DE OFICINA** Ana Gea

**DIRECTORAS DE PUBLICIDAD** Ángela Carpio, Olga

Fernández, Cristina Hombravella

**COORDINADORA DE PUBLICIDAD** Ivana Stelmaszewski

**PUBLICIDAD BARCELONA** Avda. Diagonal, 189.

08018 Barcelona Tel. 934.157.374

### RBA REVISTAS

**PRESIDENTE** Ricardo Rodrigo

**DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO** Joan Borrell

**DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS** Aurea Diaz

**DIRECTORA DE MARKETING Y COMERCIAL** Berta Castellet

**DIRECTORA EDITORIAL** Susana Gómez Marcueta

**DIRECTORA CREATIVA** Jordina Salvany

**DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES** Josep Oya

**DIRECTOR DE PRODUCCIÓN** Ramón Fortuny

### DISTRIBUCIÓN LOGISTA PUBLICACIONES

**IMPRIME** ROTOCOBRI, S. A.

**DISTRIBUCIÓN EN ARGENTINA** Brihet e Hijos, S. A.

**DISTRIBUCIÓN EN MÉXICO** IBERMEX, S. A. de CV

**DEPÓSITO LEGAL** B-36119-1992. **EDICIÓN** 03-2026

**PRINTED IN SPAIN**

**ISSN** 1132-3213. **ISSN REVISTA DIGITAL** 2014-6116

**ATENCIÓN AL LECTOR** suscripciones@rba.es

### ©RBA REVISTAS, S.L. 2025

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidos en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

# EL LIBRO CALENDARIO PARA VIVIR LA MAGIA DE LA NAVIDAD

Abre un relato cada día y sumérgete en la cuenta atrás más especial



YA A LA VENTA EN LIBRERÍAS

DESCUBRE NUESTRO  
CANAL DE WHATSAPP





# Atashi.®

Rituales Perfectos,  
Regalos Inolvidables...

El nuevo arte de regalar



Descubre  
los cofres  
más beauty

ALTA COSMÉTICA DERMOFARMACÉUTICA  
CON LA INNOVACIÓN DE LA BELLEZA KOREANA

De venta en farmacias y  
parafarmacias de  
y plataformas digitales



**PERGAL**  
LABORATORIOS

Inspiring  
Beauty