CLARA

CLARA.es

ADELGAZAR SIN DIETA
CON EL MÉTODO DE LOS 3 PLATOS

MODA COMPRAS
CHAQUETAS
BOLSOS
BISUTERÍA
ANIMAL PRINT...

Levantarse a las 5 a. m.
¿TAN BUENO COMO LO PINTAN?

PELO
LOS TONOS RUBIOS QUE MÁS SE LLEVAN

RUIDO
Cómo nos afecta a la audición y a la salud

Aromaterapia
LOS AROMAS QUE MEJOR SIENTAN

CLAVES PARA UNA PIEL RADIANTE
- 12 TIPS PARA PROTEGERLA DEL FRÍO
- ACABAR CON LAS MANCHAS
- ACEITES NUTRITIVOS DE PIES A CABEZA

Nº 387- 4€ Exc. Canarias 4,15€
8 428019 000484 00387

sensilis | Sensitive Skin Lab

MUJER X MUJER

Sonrisas solidarias
Eternal [Lips] de Sensilis

Un año más, la belleza se une a la solidaridad con el regreso del proyecto solidario **Mujer x Mujer**. En esta tercera edición, **Sensilis, junto a la Fundación Integra** se unen de nuevo para visibilizar la necesidad de empoderar a mujeres en riesgo de exclusión social.

Los labiales siempre han sido un símbolo de fuerza, resistencia y lucha por la igualdad. Por eso, **Sensilis** con su proyecto **Mujer x Mujer** sigue apostando por una belleza con propósito. Cada labial **ETERNAL LIPS** a la venta desde octubre 2024 contribuirá directamente a ayudar a mujeres en situación de vulnerabilidad a reintegrarse socialmente a través del trabajo. Sensilis y las farmacias suman esfuerzos para transformar vidas.

ETERNAL LIPS es un labial intransferible, de larga duración, ultraligero y de acabado mate. Su textura cremosa ofrece una comodidad inigualable: tan ligero que apenas notarás que lo llevas puesto.

Con **6 tonos** perfectos para cualquier ocasión, esta colección celebra la fuerza y solidaridad de las mujeres. Este año, nuestras heroínas son 6 farmacéuticas referentes en el sector: **Mercedes Migoya, Lena de Pons, Marta Masi, Patricia Hormaeche, Mau Castillo y Alejandra Rocha** que han dado su nombre a cada uno de los tonos, reflejando su compromiso con esta causa. Cada una nos aporta su visión y su mensaje de sororidad.

Juntas haremos que cada gesto cuente.
¡Únete a la solidaridad con **ETERNAL LIPS!**

Fundación integra

COLECCIÓN SOLIDARIA KISS PROOF CREAMY MATTE LIQUID LIPSTICK
P.V.P.R. 23,00€_DE VENTA EN FARMACIAS Y PARAFARMACIAS

Sumario

LAS LISTAS DEL MES

04 Eliminar las ojeras
06 Nutrición de la cabeza a los pies
08 Juego de geometrías
10 Código animal print
12 Calabaza, ligera y antioxidante
14 ¿Evitar las grasas en la menopausia es saludable?
16 La contaminación lumínica, un riesgo para el cerebro
18 Los beneficios de un balón

MODA

20 Tiempo de texturas
30 Buscando el match
38 Ejercicio otoñal

NUTRICIÓN

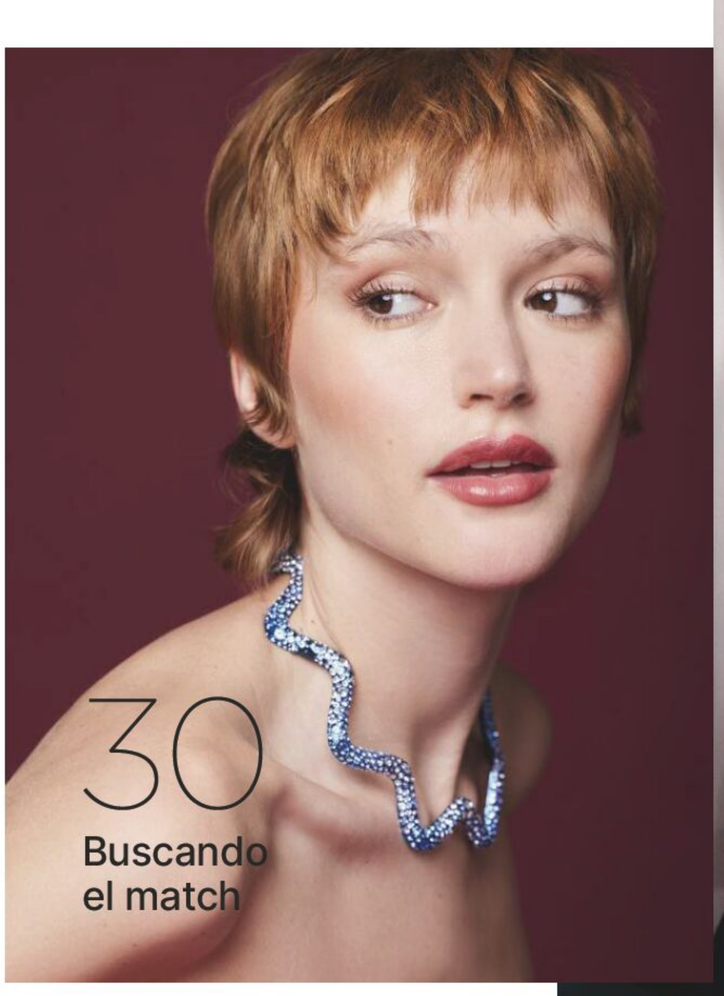
48 El Método de los 3 platos: adelgazar sin dietas
54 Los quesos que mejor sientan
60 Pan, pasta y patata, mejor en frío

SALUD

64 El ruido: cómo afecta a la audición y a la salud
70 Levantarse a las 5 a. m., ¿tan bueno como lo pintan?

BELLEZA

74 12 claves para proteger la piel del frío
82 Los rubios de moda, tonos y cuidados
88 Los aromas que mejor sientan



30
Buscando el match

20
Combinar con acierto diseño y textura

08
Triunfan los complementos geométricos

102
Las librerías son mucho más que estantes para libros

38
Las formas clásicas se reinventan gracias a nuevos tejidos

94 Objetivo: piel libre de manchas

DECO

102 No solo libros

COCINA

106 Atreverse con la cocina japonesa

VIAJES

112 Toulouse, un paseo por la Ciudad Rosa

PSICO

120 ¿Perfeccionista? Aprender a soltar el control

Y ADEMÁS

118 Agenda
124 Me lo pido
126 Horóscopo
128 Muy nuevo
130 Web

Portada:
Gisela, de Le Troch Management.
Fotografía: Enric Galceran.
Estilismo: Óscar Visitación.
Ayudante de fotografía: Igor Artetxe. **Ayudante de estilismo:** Sofía Osiadacz.
Maquillaje y peluquería: Allison Caranton.
Chaqueta de Molly Bracken; vestido de punto de Simorra; pendientes de Zara; anillos de Luxenter.

Agradecimientos: Fundación Julio Muñoz Ramonet.

Eliminar las ojeras

Tenerlas hace que la mirada se vea cansada y sume años al rostro. Sin embargo, es posible contrarrestarlas con una estrategia que incluye maquillaje corrector, el uso de ingredientes adecuados para el contorno de los ojos, automasaje y tratamientos estéticos en cabina

TERESA RÓDENAS

Maquilladora
JESS AGUIRRE
@jess.aguirre.makeup

EL USO DEL CORRECTOR

El tono debe ser parecido al de la piel, nunca mucho más claro porque la ojera se vería grisácea. Aplicando tres puntitos en la zona del hueso (bajo la ojera) y tecleando con los dedos hacia arriba se consigue un resultado muy natural. Si se marcan mucho y se necesita cubrir más, se puede poner un poquito más y usar una brocha o una esponja.

Las ojeras azuladas o violáceas suelen deberse a problemas de microcirculación. Y las marrones tienen un origen genético o aparecen por una excesiva producción de melanina. El cansancio o el estrés contribuyen a empeorarlas. Para combatirlas con éxito, podemos combinar la acción de los contornos de ojos más eficaces con masajes que nos ayuden a drenar y mejorar la circulación de la zona, así como aplicar un maquillaje corrector o recurrir a la medicina estética.

• **Ingredientes clave.** La vitamina C ayuda a aclarar y uniformar el tono de las ojeras oscuras; la vitamina E y el retinol mejoran la calidad de la piel; la vitamina K atenúa el color oscuro de las de origen vascular, reduce la hinchazón y descongestiona; la cafeína es antiinflamatoria y mejora la circulación; el ácido hialurónico atenúa el surco bajo los ojos; y los péptidos reafirman la zona.

• **Automasaje.** Para estimular el drenaje linfático y mejorar la circulación, se puede realizar este masaje dos veces al día. Con los dedos anulares, hacer movimientos –10 veces– desde el lagrimal hacia las sienes con una ligera presión. Después, suaves movimientos circulares sobre toda la cuenca del ojo para aumentar el flujo sanguíneo.

• **Precorrectores de color.** Cuando están muy marcadas, se pueden aplicar antes del corrector. El tono verde matiza las ojeras rojizas; el amarillo, las moradas; y el naranja, las azuladas.

• **Carboxiterapia.** La inyección subcutánea de CO_2 mejora la oxigenación y la firmeza de los tejidos, además de la microcirculación, por lo que aclara las ojeras vasculares. Son necesarias entre 5-10 sesiones (65€ cada una). Más inf.: dramercecampoy.com

• **Infiltraciones.** Las microinyecciones de ácido hialurónico son muy eficaces cuando las ojeras están además hundidas. El resultado dura de 8 a 10 meses. Entre 350-400€. Más inf.: iml.es

Sacar partido al contorno

Enfermera dermoestética
RACHEL KEYS
@salon_seensay

LAS MEJORES FÓRMULAS
Elige preferentemente un contorno que mezcle dos o tres de los ingredientes ya citados, y busca beneficios adicionales como la protección contra los rayos UV y la luz azul. Además, también conviene que la fórmula sea hipoalergénica porque el área periocular es muy delicada.

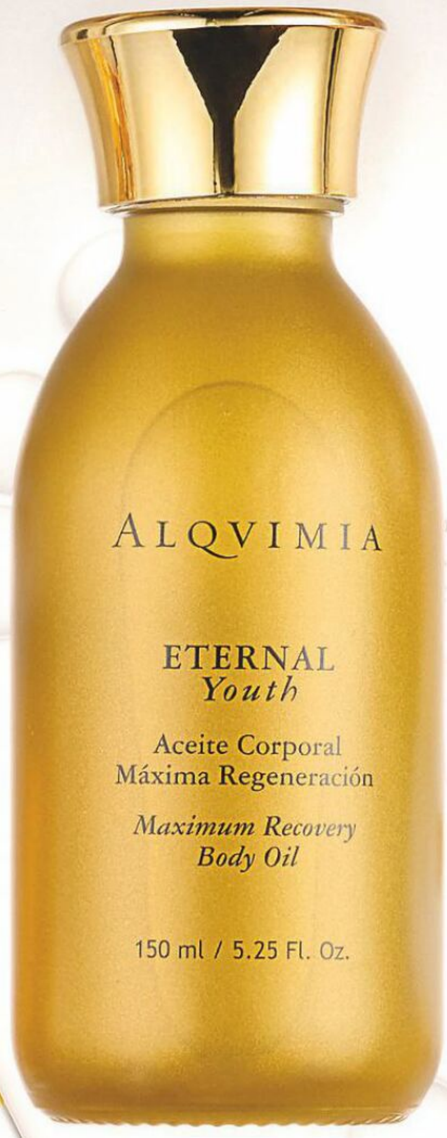
Facialista
MERY ESCUIN
@meryescuin.me

EL RODILLO TE AYUDA
Aplica el contorno y haz 10 círculos con un rodillo de jade o cuarzo alrededor del ojo. Empieza en el nacimiento de la ceja y gira alrededor de la cuenca hasta el lagrimal, presionando aquí suavemente. Este movimiento drena y mejora las ojeras y las bolsas.

Nutrición de la cabeza a los pies

De toque seco y sin dejar rastro graso, los aceites pueden retener la hidratación durante horas. Y es solo uno de sus múltiples beneficios. Descubre todo su potencial

ENCARNA AGUADO
Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**



01. **Aceites**
PARA PIELES SECAS... Y MÁS

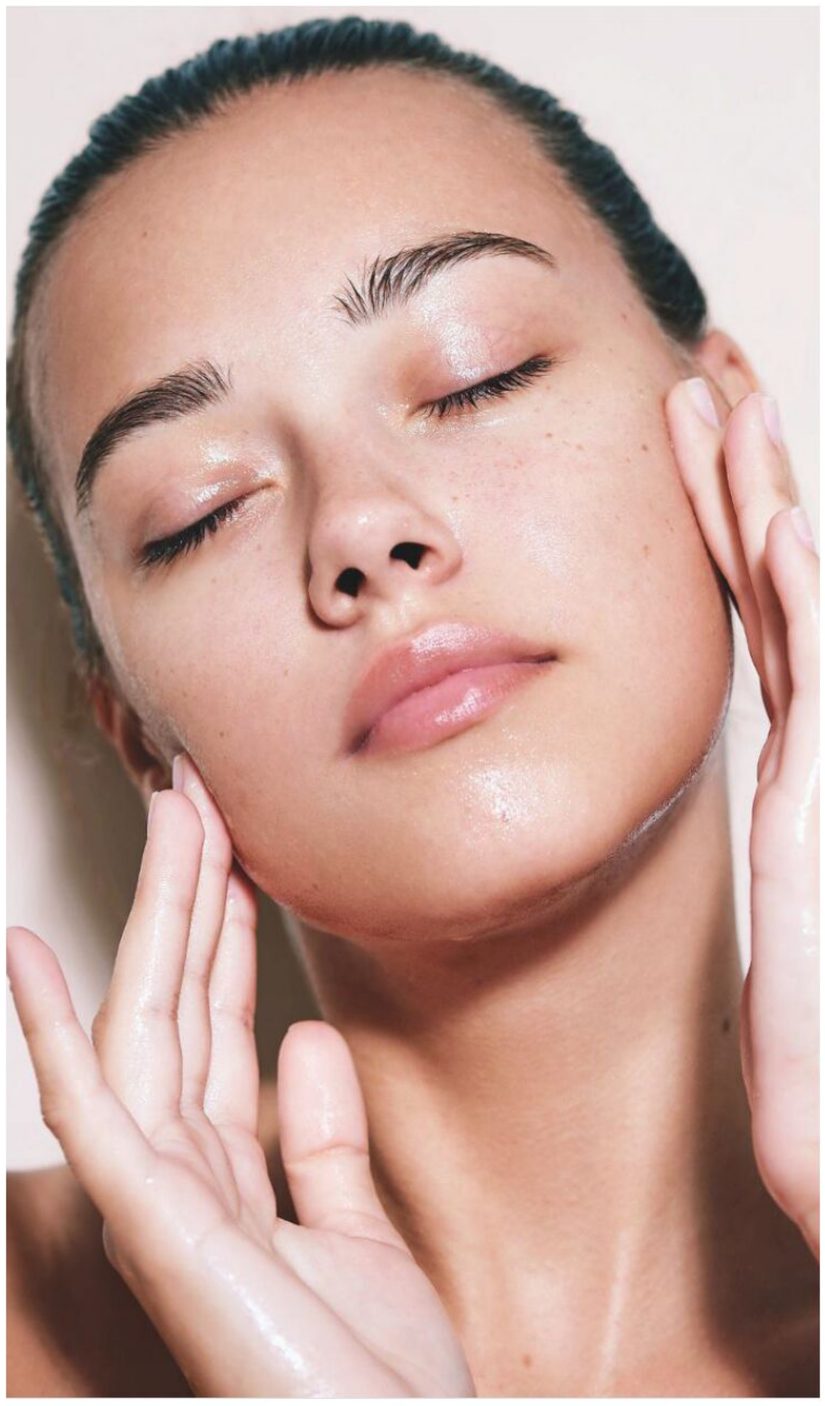
A estos productos se los asocia con cuerpos, rostros o cabellos deshidratados, pero hay fórmulas con aceites esenciales y vegetales aptas para todo tipo de pieles. Además, su textura se agradece mucho en esta época del año porque aporta confort y sensación de bienestar.

• **Multitask.** No solo nutren profundamente, también contienen vitaminas y ácidos grasos saturados e insaturados que estimulan los mecanismos de reparación natural de la piel. En cuanto a sus propiedades, los podemos encontrar antiarrugas, reafirmantes, iluminadores, calmantes... Son todoterreno.

• **3 en 1.** El plus de algunos de ellos es que, por su formulación, se pueden usar tanto en el cuerpo como en el rostro y el cabello. Una excelente opción para las que quieren simplificar su neceser.

NUESTRA SELECCIÓN

Collagen Superfusion Facial Oil de **Charlotte Tilbury,** 79€. Glow Body Oil de **Masqmai,** 45,99€. Sérum capilar Arganology de **Salerm,** 16,60€. Aceite Corporal Eternal Youth de **Alqvimia,** 165€. Aceite Juventud Divina Siempreviva de **L'Occitane,** 94€. Gold Supreme Nourishing Oil de **Júlia Bonet,** 105€. Aceite de Magnolia para cara y cuerpo de **Leonor Greyl,** 38,32€. Huile Desmaquillante Abeille Royale de **Guerlain,** 63€. Cápsulas de aceite iluminadoras Éclat Sublime de **Darphin,** 115€.



02. **Rostro**
HIGIENE MÁS PROFUNDA

Como primer paso de la doble limpieza de inspiración coreana, las texturas oleosas también han adquirido un gran protagonismo en la higiene facial. El aceite desmaquillador, por su composición lipídica, elimina el maquillaje más resistente y los restos de cremas con protector solar. Posteriormente, se usa un producto de base jabonosa, que se aclara con agua, eliminando así cualquier posible residuo.

03. **Nuevas fórmulas**
LOS EFECTIVOS OIL-IN-SERUM

El sérum es uno de los productos favoritos en la rutina de belleza por su alta concentración de principios activos y la capacidad para llegar a las capas más profundas de la piel. Una de las últimas tendencias en los laboratorios cosméticos es incorporar a la base acuosa de este producto microesferas de aceites vegetales fraccionados para favorecer aún más la penetración de los ingredientes, a la vez que se proporciona una nutrición intensiva a la piel.

Sandra Freckled, 175€.

Soeur, 345€.

Bijou Brigitte, 34,95€.

Sessùn, 375€.

Simorra, 158€.

Sandra Freckled, 179€.

Furla, 550€.

Zara, 59,95€.

Michael Kors, 375€.

Juego de geometría

Cuando el bolso dejó de ser un accesorio práctico para pasar a objeto de deseo capaz de determinar la sofisticación de un look, las reglas de juego cambiaron, y hoy las formas geométricas triunfan

Se podría decir que el bolso fue el primer complemento externo a la vestimenta creado por el ser humano, y el que más ha evolucionado en uso y formas. Sin embargo, no se consideró más allá de objeto para transportar bienes hasta el siglo XIX. Fue durante la Revolución Industrial que se convirtió en un complemento de moda, aportando valor estético a la apariencia femenina. Durante el siglo XX, se democratizó su uso. Y a partir de los años 50, cuando surgieron iconos como el bolso Bamboo de Gucci, las firmas de lujo fueron gradualmente marcando el paso en este campo. Aunque las formas de este complemento son infinitas, hoy los diseños geométricos son protagonistas porque dan ese aire contemporáneo tan buscado a cualquier look.

Con forma

01

CLÁSICO
Con suela de madera, de **Bershka,** 35,99€.

02

TOSTADO
Rayas metalizadas, de **Pedro Miralles,** 159€.

03

BICOLOR
Con detalles geométricos, de **Azarey,** 79,99€.

04

CHAROL
Rojizo y en punta, de **Stradivarius,** 35,99€.

Código animal print

El icónico estampado animal ha estado siempre cargado de simbolismo. Ha llegado a significar desde poder y seducción, hasta riqueza y estatus social. Hoy su poder de atracción sigue llenando escaparates

BERTA BLANCH

01. Pincelada COMO ÚNICO ACCESORIO

Es sabido que un buen accesorio tiene la capacidad de salvar cualquier conjunto. Y en este caso, para aquellas que solo se atrevan con un detalle, probar a combinar un cinturón, bolso o zapato de print salvaje con los básicos monocolor preferidos del armario. Aveces, menos es más.

Cinturón ancho de **Zara,** 39,95€; fino, de **Pepe Jeans,** 49,90€.

02. Lucir
DE PASARELA Y A COLOR

Visto en las fashion weeks de París, Milán y Nueva York, este estampado se ha subido de nuevo a pasarelas como las de Dolce & Gabbana, Isabel Marant o Michael Kors. Lo más atrevido, en rojos, verdes o amarillos.

Vestido de punto de **Parfois,** 35,99€.

▶ Abrigo largo de **Guess,** 250€.

Bailarina de **Massimo Dutti,** 89,95€.

Camisa de **Mango,** 89,99€.

Bota biker de **H&M,** 84,99€.

03. Unificar
PARA COMBINAR

Cuando se visten piezas tan destacadas en un look, es recomendable mezclarlas con otras más básicas de forma que la prenda importante gane en presencia. Es fácil si unificamos con colores neutros y de la misma paleta que la del estampado que elijamos. Más atrevido es buscar el contraste con rojos o verdes.

En bolsos mini

El toque distintivo (y más salvaje) de absoluta tendencia

De forma redondeada, de **Bershka,** 25,99€. Con asa fruncida, de **Ganni,** 425€. De hombro, de **Pull & Bear,** 35,99€.

Calabaza, ligera y antioxidante

Más allá de su carácter decorativo y de estar unida irremediablemente a la fiesta de Halloween, se trata de una hortaliza que ofrece enormes posibilidades en lo culinario y con grandes propiedades nutricionales

ARACELI HERRERO

Aunque su origen se remonta a milenios atrás, la calabaza no llegó a España hasta el siglo XV procedente de América. Ha sido en los últimos años cuando su consumo se ha popularizado, gracias a su versatilidad y buen precio.

• **Con gran poder antioxidante.** Es muy rica en vitamina C y betacarotenos, los responsables de su color anaranjado y que se transforman en vitamina A en el organismo. Su misión es ayudar a combatir el efecto de los radicales libres y el envejecimiento celular. Si se acompaña la calabaza con un poco de grasa saludable, como un chorrito de aceite de oliva, se potencia la absorción de estos nutrientes.

• **Ayuda a mantener el peso.** Además de ser muy ligera (26 kcal/100 g), resulta saciante gracias a su contenido en fibra soluble –lo que también facilita el tránsito intestinal– y a que sus carbohidratos son de absorción lenta. Aparte, al ser diurética reduce la retención de líquidos.

• **Digestiva.** Es rica en mucílagos que ejercen una acción protectora en la mucosa gástrica, por lo que está indicada en caso de gastritis o de malas digestiones.

• **Sus pipas, una joya.** Son ricas en grasas saludables como el omega 3, minerales como el magnesio o el zinc, y en triptófano, que estimula la producción de serotonina, la hormona del bienestar.

Un sinfín de variedades

Existen más de 800 tipos de calabaza diferentes y pueden encontrarse en el mercado durante todo el año. Las calabazas de verano tienen una piel más clara y fina. Las de invierno, en cambio, son más dulces y se conservan más tiempo al contener menos agua.

Si no se va a consumir pronto, es mejor comprarla entera y con el pedúnculo superior; así aguantará durante más tiempo

Claves y trucos de los expertos para sacarle el máximo partido

Nutricionista y chef
MARTA VERONA
@martamchef6

MUY FÁCIL DE PELAR

Solo hay que pinchar la calabaza varias veces con un tenedor, envolverla con film de cocina y llevar al microondas a máxima potencia durante unos 4 minutos. Después resultará muy fácil pelarla.

Decoradora
CRISTINA LARRUMBE
@trucosparadecorar

PARA DECORAR

Una idea original y diferente consiste en pintar la calabaza con pintura blanca. Una vez esté seca la pintura, se cubre con cola de empapelar y se adorna con las flores prensadas que más te gusten. Se deja secar por completo y ¡listo! Para prensar las flores, simplemente hay que colocarlas entre unos libros que ejerzan presión sobre ellas para aplastarlas y dejarlas así durante al menos un día entero.

Cosmética natural
V. MORADELL
@victoriamoradell

PARA CUIDAR LA PIEL

La forma cosmética más utilizada es el aceite de calabaza, pero también se puede aprovechar su pulpa para preparar mascarillas faciales caseras. Para las pieles grasas, hay que mezclar calabaza cocida con yogur natural. Y para las pieles secas, debe agregarse un poco de aceite de oliva y de miel. En ambos casos hay que aplicar sobre el rostro limpio, dejar actuar durante 15 minutos y aclarar con agua tibia.

Dietista
BEATRIZ MOLIZ
@beatrizmoliz

APROVECHAR LA PIEL

Se pueden hacer chips con ella. Una vez lavada la calabaza y pelada con un pelador en forma de tiras, se condimentan las cáscaras con aceite de oliva, sal y pimentón. A continuación se cocinan en el horno o en la airfryer hasta que queden muy crujientes.

¿Evitar las grasas en la menopausia es saludable?

¿Consumir los lácteos desnatados? ¿Usar el aceite en spray? ¿Evitar los frutos secos? El miedo al colesterol hace que muchas mujeres se planteen eliminar o limitar los alimentos grasos. Sin embargo, es un error

RAQUEL GONZÁLEZ

Es cierto que cuando se llega al climaterio, perdemos la protección que nos proporcionan los estrógenos. Estas hormonas "poseen una multitud de efectos beneficiosos sobre el perfil lipídico (colesterol y otros lípidos circulantes), el metabolismo hidrocarbonado (protección frente a la diabetes), la coagulación y sobre la misma vasculatura de las arterias y las arteriolas", explica la Dra. Clotilde Vázquez, experta en endocrinología y nutrición, y autora de *Con hormonas y a lo loco* (Ed. Vergara).

• **Aumenta el riesgo cardiovascular.** Por ello, si antes de los 50 años es raro que una mujer sufra un infarto, a partir de esta edad las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte femenina, por delante del cáncer de mama. Pero esto no significa que las grasas se hayan convertido en un problema.

• **Las necesitamos.** "El papel de las grasas en esta etapa es esencial", explica la nutricionista Bàrbara Munar (@hablandodenutricion) en *Reinas sin reglas* (Ed. Grijalbo). Porque además de contribuir a regular el hambre y la glucosa en sangre cuando se consumen hidratos de carbono, son imprescindibles para la asimilación de las vitaminas liposolubles, además de ser "la base para sintetizar (crear) hormonas esteroideas como los estrógenos y la progesterona, pues en este período nuestro cuerpo tiende a producir menos hormonas".

• **Saber escogerlas.** "La clave es que las grasas que consumamos provengan de alimentos como el AOVE, los frutos secos, el aguacate, los lácteos o el pescado azul, en menor medida de las carnes, pero en ningún caso de alimentos ultraprocesados", como asegura la Dra. M.ª Isabel Beltrán, médico nutricionista.

Olvidar los falsos mitos

Los lácteos enteros, por ejemplo, contribuyen a regular el hambre en mayor medida que los desnatados, por lo que son una mejor opción si no se consumen más raciones de las recomendadas

Alimentos ricos en fitoesteroles

Los esteroles vegetales son algo así como el colesterol de las plantas, y tienen una estructura similar a la del humano. Su consumo ayuda a controlar, e incluso a reducir, el nivel de colesterol "malo" hasta en un 10% según algunos estudios.

Fuentes principales. Estas sustancias están presentes de forma natural en los aceites vegetales, sobre todo en el de oliva virgen; en los frutos secos y semillas como los cacahuetes, los anacardos, las almendras o el sésamo; en las legumbres, como los garbanzos, las lentejas o la soja. También en los cereales integrales, especialmente en el salvado del arroz.

Enriquecidos. La Comisión Europea ha autorizado añadirlos en alimentos como las margarinas amarillas, los aliños para ensaladas y otras salsas, la leche, el yogur, el queso o las bebidas de soja. La indicación es que no se consuman más de 3 gramos de esteroles vegetales al día. Superar esta cantidad no aporta más beneficios sobre el colesterol.

La contaminación lumínica, un riesgo para el cerebro

Un estudio publicado en la revista científica *Frontiers in Neuroscience* advierte de que el exceso de luz artificial por la noche en el exterior puede contribuir a que más y más personas puedan desarrollar el temido alzhéimer

RAQUEL GONZÁLEZ

Según esta investigación, la contaminación lumínica supone un peligro para la salud del cerebro, en especial para las personas que ya tienen factores de riesgo de esta enfermedad neurodegenerativa, como antecedentes familiares, genotipo APOE4+ o enfermedades cardiovasculares.

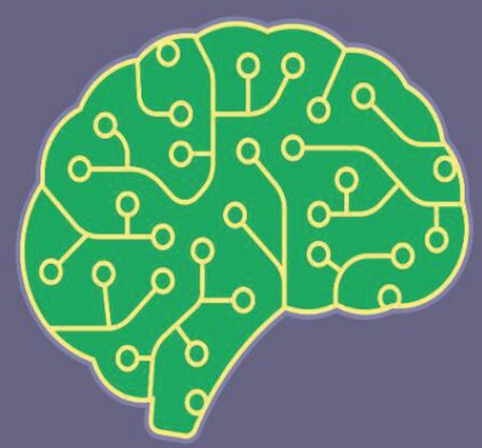
• **Los menores de 65 años, los más afectados.** Exponerse a la luz artificial durante la noche suele relacionarse con tener una vida social nocturna más activa, algo más habitual en personas jóvenes que en mayores de 65 años. De hecho, los investigadores concluyeron que mientras para las personas que superan esta edad, además de la contaminación lumínica, había otros factores de riesgo a tener en cuenta, en el caso de los menores, ningún otro factor de riesgo estaba tan fuertemente relacionado con esta demencia.

• **¿Qué consecuencias tiene?** La contaminación lumínica se relaciona con la desincronización de nuestro reloj interno, lo que puede dar lugar a problemas de insomnio e inflamación crónica. Esto influiría en la acumulación de la proteína beta-amiloide en el cerebro, que se considera precursora del alzhéimer. Este estudio solo ha tenido en cuenta la exposición a la luz artificial en exteriores. Sin embargo, desde hace tiempo, se alerta de que las luces fuertes en interiores y las azules de los dispositivos electrónicos pueden tener efectos parecidos.

Qué la liga al alzhéimer

El trastorno se inicia con la acumulación en el cerebro de fragmentos de proteína beta-amiloide. Con el tiempo, se convierten en ovillos neurofibrilares que destruyen lentamente el hipocampo, el centro de los recuerdos. Después se van extendiendo y afectan a otras funciones: la capacidad de decisión, la orientación y el lenguaje.

· **Descansar es vital.** Las sustancias tóxicas, como esta proteína, se eliminan del cerebro durante el sueño. Si este es escaso, se pueden amontonar incluso décadas antes de que se manifieste la dolencia.



18 OCTUBRE DÍA MUNDIAL DE LA **MENOPAUSIA**

CON LA **MENOPAUSIA**, EL **COLESTEROL** ALTO PUEDE AUMENTAR **HASTA UN 15%***

Danacol®
Reduce el colesterol
Y AYUDA A MANTENERLO

1 **REDUCE EL COLESTEROL**[1]
en 3 semanas

2 **AYUDA A MANTENERLO**[2]
por debajo de 200 si lo sigues tomando

*Cardiovascular health aftermenopause transition, pregnancy disorders, and other gynaecologic conditions: a consensus document from European cardiologists, gynaecologists, and endocrinologists. European Heart Journal (2021) 42, 967–984 doi:10.1093/eurheartj/ehaa1044.

(1)"Con esteroles vegetales que reducen el colesterol. Los alimentos con esteroles vegetales reducen el colesterol entre un 7 % y un 10 % de 2 a 3 semanas con una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroles. Se ha demostrado que los fitoesteroles y los esteroles de fitoestanol disminuyen/reducen el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias. No destinado a personas que no necesitan controlar su colesterolemia. No recomendado a mujeres embarazadas, en lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroles vegetales 3 g/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación, consulte a su médico. Las cardiopatías poseen múltiples factores de riesgo y la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto benéfico" y (2)*Los esteroles/estanoles vegetales contribuyen a mantener niveles normales de colesterol en sangre. Para alcanzar el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria mínima de 0,8 g de fitosteroles o fitostanoles."

Los beneficios de un balón

No en vano recibe el nombre de balón medicinal y todos los entrenamientos que lo incluyen tienen como objetivo mejorar la forma física y evitar el riesgo de lesiones

MAGUIT SEBASTIÁN

Los griegos lo usaban para la rehabilitación de los atletas, y en la actualidad es un fijo en cualquier gimnasio y en muchas clases dirigidas que lo adoptan, porque es seguro y garantiza buenos resultados.

• **Los beneficios.** Aumenta la fuerza muscular, mejora el equilibrio y la coordinación, fortalece el core, incrementa la densidad ósea, potencia la movilidad y la flexibilidad. Y lo mejor de todo es que alcanza estos beneficios con un impacto escaso y un riesgo de lesión mínimo. Para conseguir estos efectos, basta con incluir algunos ejercicios con balón medicinal de forma regular en las rutinas deportivas.

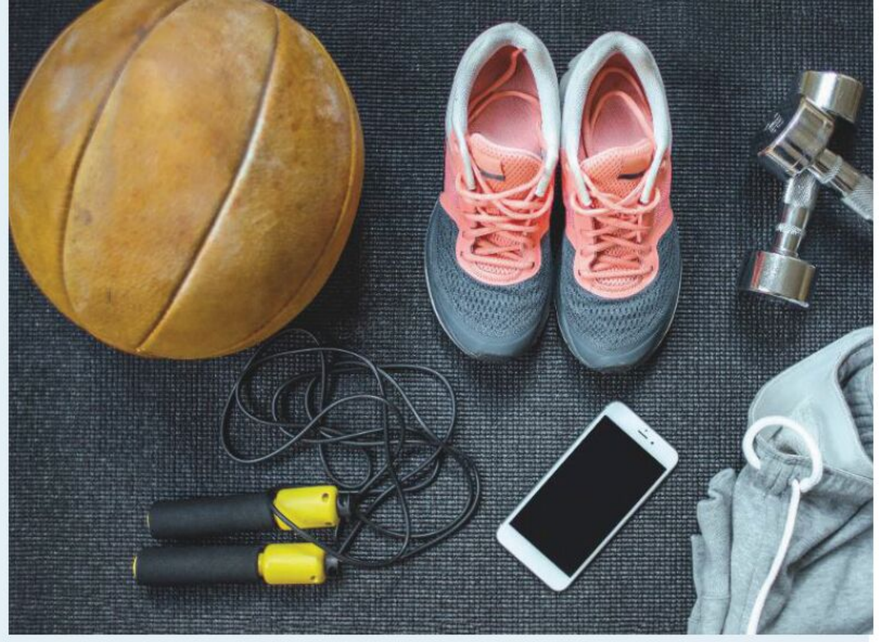
• **Sentadillas.** Acompañarlas con balón medicinal mejora la fuerza de las piernas y los glúteos.

• **Rotaciones de core.** Es uno de los ejercicios estrella del balón medicinal. De pie o sentada, consiste en girar el torso hacia un lado y después hacia el otro. Este ejercicio fortalece los abdominales y, además, mejora la movilidad de la columna vertebral.

• **Abdominales con balón.** La mayoría se pueden hacer con él, pero son especialmente efecti-

Cuál debemos escoger

Dependerá de las necesidades de cada persona. En lo primero en lo que nos tenemos que fijar es el peso. Podemos encontrar desde 1 kg hasta 10. **Para los principiantes se recomienda de 2 a 4 kg.** Para ejercicios más explosivos el indicado oscilará entre 6 y 10 kg. El tamaño también importa. **Los pequeños son ideales para trabajar core y abdominales.** Los más grandes son perfectos para lanzamientos y slams. En cuanto al material, **para los ejercicios de fuerza y estabilidad es mejor el cuero.**



01.

01. Balón de 9 kg, con superficie texturizada de goma y agarres para más comodidad. De **Fitness Tech,** 39,99€.

02.

02. Modelo profesional de 3 kg confeccionado en PVC para asegurar su resistencia durante un uso prolongado. De **Bodytone,** 54€.

03.

03. Esta pelota de 28 cm se puede rellenar con agua y por ello puede tener diferentes pesos, entre los 2 y 12 kg. De **Hydro Ball System,** 29,95€.

vos los giros desde una posición estirada o los ejercicios que exigen que extendamos los brazos para sujetar el balón.

• **Elevación por encima de la cabeza.** Refuerza los hombros y mejora la movilidad de la parte superior del cuerpo. También se puede combinar con otros movimientos en los que se desplace el balón hacia delante.

• **Slams.** Es una variación del anterior. En un movimiento explosivo se levanta el balón por encima de la cabeza y se lanza con fuerza al suelo. Es muy buen ejercicio cardiovascular que pone en funcionamiento los grandes grupos musculares. Y además, ayuda a liberar el estrés.

Mejora articular

Estos ejercicios facilitan la flexibilidad y optimizan la movilidad de las articulaciones

TIEMPO DE TEXTURAS

Al bajar las temperaturas toca abrigarse y por eso traemos una propuesta con las novedades más cálidas. La perfecta combinación de diseño y textura para afrontar los días cada vez más fríos

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

Acolchado

No nos podemos olvidar de los clásicos, y en este caso lo hacemos en formato bomber. El guateado regresa cada temporada en múltiples diseños.

Chaqueta de Karl Lagerfeld, 429€. **Pantalón** de IKKS, 155€. **Botas** de Pitillos, 114,95€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 14,95€.

Coordinado

Inspiración escocesa a cuadros y en dos piezas: una chaqueta holgada de cuello solapa, que encuentra su match en una capa tres cuartos del mismo tejido.

Abrigo, 159€, y **capa,** 119€, de Molly Bracken. **Pantalón** de Twinset, 255€. **Zapatos** de Pitillos, 74,95€. **Pendientes** de Mango, 9,99€. **Anillos** de Luxenter, 49€ c/u.

Gabardina corta

Una prenda que cada vez se presenta en más y más colecciones. Con el punto justo de aire sport, es una aliada perfecta para pantalones de pernera ancha y faldas maxi.

Chaqueta de Mango, 49,99€. **Top** de Lili Sidonio, 69€. **Pantalón** de Molly Bracken, 79€. **Botas** de Pitillos, 114,95€. **Sombrero** de Bijou Brigitte, 24,95€. **Pendientes** de Zara, 15,95€.

Borrego y piel

Lo vimos en las pasarelas parisinas, de la mano de marcas como Acne Studios o Ann Demeulemeester: la combinación de piel y pelo sería uno de los hits de la temporada.

Chaqueta de Antik Batik, c.p.v. **Pantalón** de Guess, 130€. **Botas** de Pitillos, 114,95€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 17,95€. **Anillo** de Luxenter, 69,90€.

Parka corta

Se crea en la calle y acaba en la pasarela, como la tendencia, que nació en los 80 y 90 de la mano del rap y el hip hop, voluminizando chaquetas al estilo de las prendas deportivas.

Chaqueta, 625€, y **top** amarillo, 165€, de Pinko. **Pantalón** de Guess, 130€. **Pendientes,** 17,95€, **brazalete dorado,** 14,95€, y **brazalete rojo,** 14,95€, de Bijou Brigitte. **Anillo** de Luxenter, 79,90€. **Botas** de Pitillos, 114,95€.

Lana bouclé

Característica por su aire clásico parisino y su botonadura dorada, este tipo de chaqueta fina es el arquetipo para vestir durante el día de manera elegante y sencilla.

Chaqueta de Mango, 59,99€. **Pantalón** de Zara, 35,95€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 14,95€.

Layering

La tendencia eterna de combinar distintas prendas por capas, una encima de la otra, es el invento perfecto: además de abrigar con total versatilidad, aporta creatividad al look.

Top amarillo de Pinko, 165€. **Camisa,** 69,99€, y **chaqueta,** 180€, de Lloyd's. **Pantalón** de Molly Bracken, 79€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 14,95€.

Lado animal

Sí, lo vemos por doquier. Firmas como Blumarine o Roberto Cavalli (y antes que nadie el mismo Yves Saint Laurent) ya nos enseñaron que un buen print animal es un must.

Chaqueta de Molly Bracken, 129€. **Vestido** de Simorra, 165€. **Pendientes** de Zara, 15,95€. **Anillos** de Luxenter, 49€ c/u.

Modelo: Gisela, de Le Troch Management. Makeup / Hair: Allison Caranton. Ayudante de fotografía: Igor Artetxe. Ayudante de estilismo: Sofía Osiadacz. Agradecimientos a Fundación Julio Muñoz Ramonet

Raya masculina

Siguen de actualidad: los trajes chaqueta son una de las opciones más elegantes para vestir el día. Para sofisticarlo: maxi joyas y botas altas de montar.

Blazer, 139€, y **pantalón,** 89€, de Lili Sidonio. **Botas** de Pitillos, 114,95€. **Pendientes,** 14,95€, y **collar,** 12,95€, de Bijou Brigitte.

Maxi brazaletes

Los brazaletes anchos o cuffs fueron un boom en los 80 y la década de los 2000, y ahora regresan. El truco de estilo: lúcelos por encima del puño del jersey.

Jersey de Twinset. **Pendientes** y **anillos** de Secrecy. **Pulsera** y **lazo** de Bijou Brigitte. **Bolso** de Karl Lagerfeld.

BUSCANDO EL MATCH

Una buena joya sofistica la personalidad de quien la lleva. Por eso, quizás la bisutería, la opción asequible para todos, se ha popularizado y sofisticado al máximo replicando los diseños icónicos de la alta joyería

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

Forma felina

Aunque la reina de esta joyería es Cartier y su icónico diseño Panthere, muchas marcas mainstream no han dudado en lanzar sus propias versiones de esta inspiradora figura.

Broche de Bijou Brigitte.

Simbología

Asociados a la realeza y a las altas clases sociales, se dice que los diamantes azules son símbolo de confianza, serenidad y lealtad.

Collar de Swarovski.

Perlas

No podemos olvidar el legado que dejó Gabrielle Chanel con las perlas. Símbolo de la mujer burguesa y de una feminidad delicada, Lady Di las inmortalizó y Jacquemus las recuperó en 2023.

Jersey de Twinset. **Bolso** de Rue Madam Paris. **Anillo** de Isabel Guarch. **Gargantilla** y **collar de combinación de perlas y brillantes** de Bijou Brigitte. **Collar triple** de Majorica.

Combinados

Las joyas grandes y coloridas se asocian al verano (y a firmas como Marni o Miu Miu), pero en otoño pueden dar un revulsivo a looks más neutros.

Top de Bariloche. **Bolso** de Antik Batik. **Collar** de Bimba y Lola. **Anillo** dorado de Dosprimeras. **Anillo** plateado de Uno de 50.

Caleidoscopio

Los maxi pendientes se abrieron paso tras años en el fondo del joyero por culpa de la dictadura minimal. Hoy se lucen sin complejos, mientras temporada tras temporada parece que amplían su tamaño (solo hay que ver las colecciones de Zara).

Pendientes de Bijou Brigitte.

Estrellas

En joyería simbolizan la luz que cada individuo lleva dentro. Este diseño fue un must entre la realeza de la segunda mitad del siglo XIX gracias a la emperatriz Sissí, una trendsetter de su época.

Pendientes de Dosprimeras.

Oro amarillo

Quizás el gran triunfador de los metales ahora mismo, perfecto para resaltar y dar luz a cualquier tono de piel y cabello.

Jersey de Marciano by Guess. **Bolso** de Kurt Geiger. **Pendientes** de Zara. **Pulsera dorada** y **reloj** de Tous. **Pulsera con flor** de Majorica. **Anillos** de Uno de 50.

Modelo: Marinne, de Canvas Management. Makeup / Hair: Allison Caranton. Ayudante de estilismo: Sofía Osihe

EJERCICIO OTOÑAL

Prendas con acabado charol, patchwork y estampados ópticos de tricot por doquier; una melange de diferentes motivos y tejidos para darnos la bienvenida a un otoño muy creativo

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

01. Brillante CON COLOR

El tejido que indudablemente está en tendencia es el charol, por lo que no podíamos dejarlo pasar. Aunque todavía no es época festiva y esta textura se suele asociar a looks de noche en color negro, de día destaca en tonos rojizos y verdes, muy apetecibles cuando asoma el frío. En formato chaqueta o bota, darán un push a tu look.

Chaqueta roja tipo charol de **Lola Casademunt,** 229€. Jersey crudo, 129€, y falda plisada con estampado asimétrico, 149€, de **Adolfo Dominguez.** Camisa blanca con abalorios de **Wild Pony,** 59,95€. Bolso negro con textura de **Simorra,** 268€. Botas bicolor de **MIM,** 75€.

Botín negro militar de **C&A,** 30,99€.

Cinturón rojo y plateado de **Mango,** 12,99€.

Gabardina con print de serpiente de **Guess,** 250€.

Chaqueta verde de **Laagam,** 139,90€.

Bucket de **Lola Casademunt,** 59,95€.

ETAM

Charol

La versión más brillante del efecto piel, que se corona con chaquetas y abrigos largos

CAMPOMAGGI

Bolsos con mucha textura

Los trenzados, fruncidos, superposiciones o costuras a la vista aportan distinción a este complemento que gana así en riqueza y en volumen de manera óptica.

Negro con textura trenzada, de **Massimo Dutti,** 299€.

En tono crudo y tipo shopper, de **NA-KD,** 49,95€.

Con cierre metálico y asa larga, de **Unisa,** 139,90€.

Zapatos bicolor

En formato bota o zapato, este modelo versátil y distintivo es el must para esta temporada y se caracteriza por añadir un punto excéntrico al look.

ALOHAS

Tipo botín de tacón, de **Unisa,** 135€.

Negro con detalles, de **RockAway,** 81,95€.

Merceditas color crema de **Primichi,** 75€.

Bicolor con cordón, de **Hispanitas,** 119,90€.

Felino contenido

Lo disfrutamos desde el verano y sigue de plena actualidad. El motivo leopardo, en su versión de pequeño estampado en tonos tostados, es uno de los preferidos entre los estampados que imitan pieles animales.

Abrigo de **Zara,** 129€.

Camisa de **Couchel** para **El Corte Inglés,** 59,99€.

Con abertura lateral, de **Hoss,** 79€.

Clásico crudo, de **Benetton,** 49,95€. Tipo patchwork, de **Cider,** 28€.

Pendientes de **Luxenter,** 29,90€

CHALECOS DE PUNTO

Una de las prendas estrella de esta temporada, el chaleco en punto liso, jacquard o patchwork, es esa pieza cómoda porque abriga sin estorbar bajo chaquetas y abrigos. A nivel de estilo, permite crear un efecto layering sobre camisas, cuello altos y camisetas de manga larga.

Pañuelo de **Lola Casademunt,** 39,95€.

De colores tierra, de **Maksu,** 195€.

Abierto tipo cárdigan, de **Culto,** 159€.

Mary Jane

Este otoño este tipo de calzado vuelve a estar presente, pero con tacón en bloque y algo más alto que su anterior versión

De color negro y plataforma, de **Patricia Miller,** 84,95€.

En tonos tostados y tipo charol, de **miMaO,** 115€.

Marrón de ante y acabado en punta, de **Lodi,** 149€.

Con textura y hebilla, de **Pitillos,** 79,95€.

02. Gustoso
PELO SINTÉTICO

Confortable como pocas texturas, el pelo sintético nos permite gozar de este efecto con buena conciencia, ya que el pelo siempre añade un punto de sofisticación a quien lo lleva. Su tacto suave lo hace súper versátil, pudiendo combinarse con tejidos tan femeninos como el satén, o bien con punto y algodón, como en este caso.

Abrigo de pelo de **Twinset,** 395€. Camisa blanca, 59,99€, y pañuelo, 9,99€, de **Mango.** Chaleco de punto de **Simorra,** 98€. Falda animal print de **Lola Casademunt,** 99€. Zapatos negros con hebilla de **BeFree,** 99,95€. Bolso verde de **Jo & Mr. Joe** para **El Corte Inglés,** 49,95€. Gafas de **Woodys,** 140€. Pendientes dorados de **Bijou Brigitte,** 9,95€.

03. Punto
EL CÓMODO JACQUARD

Empezó a formar parte de la alta costura gracias a Coco Chanel en la década de los años 20. Esta temporada vuelve pisando fuerte con estampados ópticos de jacquard típicos de los 60 y los 70, y que son seña de identidad de la marca de lujo Missoni.

Chaqueta tipo charol y borrego de **Pull&Bear.** Jersey color degradado en tonos rosados de **Adolfo Dominguez,** 149€. Falda de punto de **Mus&Bombon,** 79,90€. Zapatos burdeos de **Latouche** para **El Corte Inglés,** 99€. Bolso de piel de **Culto,** 259€. Bufanda de **Bijou Brigitte,** 19,95€. Gafas de sol fucsia de **Woodys,** 179€. Pulsera rígida plateada de **Mango,** 29,99€.

Estampados geométricos

Triunfa el punto tipo jacquard, aquel que se teje entrelazando diferentes colores y a veces tipos de lana, con los que se construyen los diseños. Ideal en total look.

Conjunto en tonos crema de **Zara,** 17,95€ y 19,95€.

Falda midi de punto de **Simorra,** 98€.

TWINSET

Tie-dye de **Attic and Barn,** 215€.

Color naranja, de **American Vintage,** 115€.

Clásico rosa, de **Soeur,** 195€.

Calado, de **Nekane,** 69€.

JERSÉIS, LOS REYES

Con cuello caja, pullover o desbocado, todos los diseños son válidos en esta época. Defenestrados en otros tiempos, el favorito de las influencers es el de pelo de la cabra de Angora. Característico por la suavidad y brillo del tejido, destaca por ser súper aislante.

Bufandas

De lana y efecto mohair, a cuadros o a rayas. Son ahora un accesorio imprescindible. Se llevan además en formato maxi

En colores verde y rosa, de **Mango,** 25,99€. En grises y azules, de **Uniqlo,** 29,90€. En tonos pastel, de **Bimba y Lola,** 75€. En gama de marrones, de **Bershka,** 12,99€

04. Muy cálido
LLEGA EL NUEVO FOLK

Arriesgarnos a mezclar texturas, esa es una de las consignas más destacadas de este otoño. Tarea fácil si empezamos por hacerlo combinando colores de una misma gama cromática. En este conjunto, el motivo de patchwork de la chaqueta imprime toda la fuerza al conjunto.

Chaleco de **Southern Cotton** para **El Corte Inglés,** 99,99€. Chaqueta tipo patchwork de **Sézane,** 210€. Pantalón marrón, 69,95€, y bolso rojo, 38€, de **Compañía Fantástica.** Zapatos de **Latouche** para **El Corte Inglés,** 110€. Collar, 14,95€, y gafas, 12,95€, de **Bijou Brigitte**.

CLARA PARA **PITILLOS**

Bailarinas color piedra,
con talón muy bajo y doble hebilla
en el empeine. Llamadas también
Mary-Janes, añaden un toque
muy chic a nuestro outfit.
74,95 €

Este invierno, pisa con elegancia

Con la llegada del frío, las botas y los botines de la nueva colección de PITILLOS comparten protagonismo con oxford altos, merceditas de tacón y bailarinas en punta, que combinan alegremente varios colores y materiales.

Oxford antifaz de tacón alto y en
piel charol bicolor, que combina
el tono teja con el piedra.
94,95 €

Botín mujer en piel laminada
de color piedra, con detalles
acharolados y talón metalizado.
99,95 €

Gilda bicolor en color piedra,
con tacón chupete,
punta en negro y adorno
plata en la hebilla.
74,95 €

www.calzadospitillos.com

Mocasines a montones

El calzado de estética colegial que encontramos en todos los escaparates. Las grandes influencers del streetstyle nos han enseñado cómo hay quecombinarlos, ya sea con o sin calcetines.

De terciopelo y con apliques, de **BeFree,** c.p.v.

Tricolor y de suela gruesa, de **Camper,** c.p.v.

Burdeos y de piel brillante, de **Hoff,** 89€.

H&M

Shopper de **Rue Madam Paris,** 247€. En tonos claros, de **H&M,** 49,99€.

Clásico marrón, de **C&A,** 57,99€.

CHALECOS DE BORREGO

En doble faz, de piel por fuera y borrego en su interior, para aportar calor y volumen. Pocas cosas nos transportan tanto a los 70 como el borrego. Generalmente en tonos tierra, se asocia a la estética boho y, como ya hemos visto, se lleva también en complementos como bolsos y botas.

Bolso de asa larga de **Bijou Brigitte,** 39,95€.

En tonos oscuros, de **Bershka,** 39,99€.

Chaqueta de pana de **SKFK,** 150€.

Patchwork

Una técnica nacida de la pura artesanía, presente en antiguas culturas orientales y occidentales

Pantalón con parches estampados de **Desigual,** 89,95€. Chaqueta tipo kimono de **Adolfo Dominguez,** 269€. Tejano ancho de tejidos denim de **Pull & Bear,** 39,99€.

QUEREMOS CONOCER
TU OPINIÓN

PREMIOS CLARA 2024

Vota y gana

Tu criterio es lo más importante para esta revista. Por ello, te pedimos que con tu voto nos ayudes a elegir los mejores productos de belleza y alimentación y hogar de 2024.

Además, solo por concursar podrás participar en el sorteo de un fantástico regalo que descubrirás al entrar con el código QR.

Puedes consultar
las bases legales en clara.es.

EL MÉTODO DE LOS 3 PLATOS ADELGAZAR SIN DIETAS

Este sistema, basado en el famoso Plato de Harvard para perder peso, resulta muy intuitivo y facilita elaborar una serie de menús equilibrados, destinados a eliminar grasa de forma totalmente saludable

CARME DEL VADO

Comer de forma saludable o adaptar esta alimentación para perder peso debería ser fácil e intuitivo, lo que supone saber escoger los alimentos convenientes en las cantidades precisas sin tener que contar calorías ni usar una báscula para pesarlos. También debe adaptarse a las necesidades personales, a los gustos culinarios y a los compromisos sociales u obligaciones familiares de cada persona. Sin embargo, la realidad es que, para la gran mayoría de nosotros, esto no resulta fácil.

POR QUÉ COMER BIEN NO ES ALGO INSTINTIVO

Puede haber muchos motivos, pero en la gran mayoría de los casos, se debe a la **falta de formación que tenemos en nutrición, a los falsos mitos que rodean a la alimentación y a la desinformación que llega desde la publicidad o la redes sociales.** Por eso, cuando alguien tiene que cambiar su forma de alimentarse por motivos de salud o porque desea adelgazar, suele ponerse en manos de un médico, un nutricionista o un dietista. Y aunque poco a poco el enfoque está cambiando, todavía se sale de la consulta con un papel que indica alimentos permitidos y prohibidos, así como cantidades; una pauta con la que no siempre es sencillo elaborar un menú.

Pero incluso teniendo un menú semanal o mensual, pueden aparecer contratiempos. Como ilustra la dietista-nutricionista Laura Pérez Naharro (@nuteducation), es posible que no apetezca comer pescado aunque ese día lo indique el menú o que se disponga de sobras, lo que haría que no fuera necesario elaborar una comida distinta. Además, "cualquier cambio en la rutina diaria –como eventos o compromisos sociales inesperados– afecta a la disponibilidad para preparar o consumir las comidas planificadas", lo que **provoca que la persona crea que se ha saltado la dieta, se desmotive y acabe abandonándola.**

Por ello, Pérez Naharro buscaba un sistema que pudiera dotar de herramientas a sus pacientes, para que ellos mismos pudieran elaborar comidas sanas y equilibradas fácilmente, con la posibilidad de adaptase a los cambios que pudieran surgir. De ahí nació *El Método de los 3 platos,* que ahora publica en forma de libro la editorial RBA.

EN QUÉ CONSISTE ESTA PROPUESTA

El sistema creado por @nuteducation se inspira en el plato diseñado por la Universidad de Harvard (EE. UU.) para elaborar comidas y cenas saludables. Sin embargo, la nutricionista **propone que haya 3 platos distintos en lugar de uno, cada uno con unas proporciones diferentes de verduras, proteínas e hidratos para simplificar aún más el proceso** y "no tener la necesidad de pesar los alimentos o elegirlos de forma específica".

Objetivo: conseguir la saciedad

Como explica Pérez Naharro, su método busca que la persona se sienta llena tras consumir su plato, ya que la sensación permanente de hambre que se percibe al seguir ciertos planes para adelgazar es el motivo por el que se abandonan.

Cómo lo consigue. "Se priorizan alimentos con alta densidad nutricional y baja densidad calórica", señala. Es decir, dominan los alimentos ricos en fibra y nutrientes que aporten pocas calorías. Esto puede suponer incluso comer más.

Ejemplo práctico. En lugar de desayunar un café con leche con 4 galletas de avena, que aportan poco más que azúcar y harinas refinadas y suman unas 355 kcal, su propuesta es optar por un yogur proteico natural, una manzana y una onza de chocolate de más del 85%, que proporcionan fibra, grasas saludables, proteínas, vitaminas y minerales por solo 241 kcal.

EL PLATO N.º 1: MITAD VERDURA Y MITAD PROTEÍNA

Presenta un equilibrio entre verduras y hortalizas por un lado, y las fuentes de proteína (carne, pescado, tofu, soja texturizada, huevos, lácteos, etc.) por otro. Además, siempre hay que tener en cuenta que todos los platos incluyen una pequeña proporción de grasa, principalmente aceite de oliva virgen extra, por ejemplo, para cocer o aliñar; u otros alimentos grasos como frutos secos, semillas, aguacate o chocolate de más del 85% de cacao.

• **Combinar verduras.** La nutricionista anima a combinar verduras para evitar el típico menú de pechuga y lechuga. Lo ideal es que contenga al menos 3 tipos de hortalizas distintas. En el menú, esto se puede traducir en una ensalada del huerto de primero, o de tomate y pepino, y un segundo que tenga guarnición de verdura o que la contenga entre sus ingredientes, como un estofado.

• **Una o más fuentes de proteína.** "A menos que se trate de un filete enorme de carne o de pescado, es preferible añadir dos alimentos ricos en proteína", explica Pérez Naharro. Por ejemplo, en el caso de que se vaya a consumir una latita de atún con la ensalada, recomienda acompañarla de dos huevos para completar la ración proteica.

• **Ejemplos de plato n.º 1.** Ensaladilla rusa con atún + tortilla paisana; o ensalada de lechuga, tomate y queso feta + 1/2 calabacín relleno de carne (o soja texturizada) y verduras; o crema de calabacín + revoltillo de setas y gambas.

Qué saber

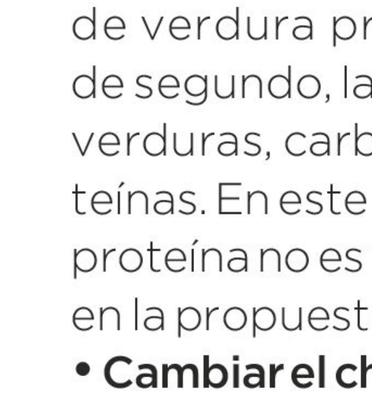
LAS CLAVES PARA UN BUEN DESAYUNO

• **Qué debe incluir.** Según Pérez Naharro, debe componerse de carbohidratos complejos (copos de avena, pan integral, cereales sin azúcar); proteína (yogur proteico, queso, huevo, conservas de pescado, jamón serrano, fiambre de pavo de más del 99% de carne); una pequeña porción de grasa (aceite, aguacate, frutos secos o cremas de frutos secos, cacao) y una pieza de fruta fresca.

• **Esperar a tener hambre.** La experta recomienda no saltárselo, pero no hacerlo al despertarse si no se sienten ganas de comer. No tomarlo implica picotear más tarde haciendo elecciones menos saludables o llegar con demasiada hambre a la comida y comer desordenadamente y en mayor cantidad por no poder controlar el apetito.

• **Adaptar la cantidad.** Sobre todo en el caso de los hidratos, consumirlos en función de la actividad física que se realice. Si se tiende a llevar una vida sedentaria, optar por porciones pequeñas.

• **Qué beber.** Consumir café, té o infusiones acompañadas de leche o bebidas vegetales sin azúcares añadidos.



EL PLATO N.º 2: COMO EL DE HARVARD

Este plato está compuesto por una mitad de verdura, un cuarto de proteína y un cuarto de hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, patata). "Como se trata de una cantidad generosa de verduras, a la hora de diseñar este plato, lo recomendable es hacer un primer plato a base de verdura principalmente. Y de segundo, la combinación de verduras, carbohidratos y proteínas. En este caso, la ración de proteína no es tan grande como en la propuesta anterior".

• **Cambiar el chip.** En el segundo plato, para no consumir demasiados carbohidratos o pasarnos con las proteínas, debemos "renombrar" los platos y no pensar en un arroz con pollo y verduras, sino en verduras con pollo y arroz. Esto nos ayudará a pensar en las proporciones reales de cada grupo de alimentos.

• **Ejemplos de plato n.º 2.** Guacamole con crudités + fajita de pollo con verduras; o judías con patata + salmón en papillote con verduritas; o wok de verduras y champiñones con pollo y arroz.

EL PLATO N.º 3: EL DE LAS LEGUMBRES

La proporción es de un 50% del plato de verdura, un 35% de legumbre y un 15% de proteína animal. ¿Por qué incluye una porción, aunque pequeña, de proteína animal?

Este método permite hacer elecciones de menús más sanos y adelganzantes cuando se come en el restaurante

Como explica la experta, "las legumbres aportan carbohidratos y proteínas, por lo que ya no se necesitan grandes cantidades de estos segundos nutrientes para completar el plato" y asegurar un aporte suficiente de este macronutriente.

• **Ojo con los potajes.** Aunque incluyen verdura, como explica la nutricionista, esta queda muy mermada al cocerse. Por ello, recomienda que se complementen con un primero a base de verdura, ya que lo que cuenta al construir estos platos es el volumen total una vez cocidos.

• **No más hidratos.** Como decía Pérez Naharro, las legumbres ya aportan muchos hidratos, por lo que no deberíamos añadir más o, si lo hacemos, en pequeñas cantidades, como un poco de patata o boniato para espesar un guiso o un puñadito de maíz para dar color a una ensalada de legumbre.

• **Ejemplos de plato n.º 3.** Ensalada hortelana variada + potaje de vigilia ; o vaso de gazpacho + guisantes con jamón; o ensalada de tomate, alubias y migas de bacalao desalado (*esqueixada*); o menestra con huevo + lentejas al curry.

CÓMO APLICAR EL MÉTODO

• **Para empezar.** La propuesta es dedicar los primeros 15 días a practicar los distintos platos, porque como explica la nutricionista, lo más importante es que nos familiaricemos con las proporciones de cada uno. A partir de la tercera semana, puedes ir alternando los platos dependiendo de si tu objetivo es comer saludable o si deseas adelgazar.

• **Alternar los 3 platos para planificar menús sanos.** Dedicar 2 comidas a la semana al plato n.º 1; 3 almuerzos al n.º 2; y 2 al plato n.º 3. En cambio, 3 cenas a la semana serán para el plato n.º 1; 2 para el n.º 2 y otras 2 al n.º 3.

• **Cómo combinar los 3 platos para adelgazar.** Pérez Naharro indica que en las comidas hay que hacer 3 días de plato n.º 1; 2 días de plato n.º 2; y 2 días de plato n.º 3. En cambio, las cenas deben ser casi todas de plato n.º 1 (4 veces por semana), mientras que el n.º 2 se indica para 2 días; y el n.º 3, solo para 1.

CONCEPTOS A TENER EN CUENTA

• **No hace falta hacer menús para una semana.** Puede resultar más cómodo tener una previsión semanal o, al menos, a cinco días, para facilitar las compras, pero no es imprescindible. Lo que sí es importante es llevar la cuenta de cuántos platos de cada número se han consumido en almuerzos y cenas para no consumir más (o menos) de lo que se debe en el cómputo total semanal.

• **Mejor 3 comidas que 5.** Pérez Naharro prefiere reducir el número de ingestas "y asegurarse de que se come lo suficiente en cada una de ellas para no pasar hambre". Además, de este modo, "es más sencillo establecer un déficit calórico".

- **Para medir la cantidad.** "La proporción de alimentos se basa en el volumen que estos ocupan en el plato, y no en su peso", remarca @nuteducation.
- **Repartir los alimentos.** La idea del plato es una manera de visualizar las proporciones que hay que tomar de cada grupo de alimentos, pero no supone que haya que consumirlos realmente en un mismo plato, sino que se pueden repartir en un primero y un segundo.
- **Postre.** Consumir fruta fresca entera y de temporada y lácteos (yogur, kéfir, cuajada) naturales y sin azúcar.

En la práctica

EJEMPLOS DE MENÚS PARA PERDER PESO

En el libro se proponen menús rápidos o económicos o más elaborados para perder peso o para comer saludable. Aquí hemos reflejado nuestra versión económica.

Lunes

• DESAYUNO
Tostada integral con guacamole, salmón ahumado y huevo escalfado

• COMIDA
Plato tipo 1: Wok de verduras, setas, pollo y gambas

• CENA
Plato tipo 2: Acelgas rehogadas con patata // Hamburguesitas de pollo

Martes

• DESAYUNO
Mini integral con aceite y tomate y jamón serrano // 1 kiwi

• COMIDA
Plato tipo 2: Brócoli al vapor con patata // Sardinas a la plancha

• CENA
Plato tipo 1: Sopa juliana solo de verduras // Dorada a la plancha

Miércoles

• DESAYUNO
Avena cocida en leche con manzana y nueces

• COMIDA
Plato tipo 1: Verduras asadas // Dorada al horno sobre lecho de cebolla y tomate

• CENA
Plato tipo 3: Sopa minestrone con alubias y daditos de jamón

Jueves

• DESAYUNO
Tostada de pan integral con aguacate y fiambre de pavo

• COMIDA
Plato tipo 3: Ensalada de tomate y aceitunas // Tortilla de espinacas y alubias blancas

• CENA
Plato tipo 1: Espinacas con huevo y bacalao desmigado // Media berenjena rellena de atún y verduras

Viernes

• DESAYUNO
Avena cocida en leche con chía y plátano

• COMIDA
Plato tipo 1: Ensalada de rúcula, naranja, feta y pistachos // Albóndigas de pollo y pisto

• CENA
Plato tipo 2: Sopa de pollo y fideos // Gallo con láminas de alcachofas a la plancha

Sábado

• DESAYUNO
Granola sin azúcar con yogur, avellanas y frutos del bosque

• COMIDA
Plato tipo 3: Coliflor asada con especias // Hummus con remolacha, yogur griego y crudités

• CENA
Plato tipo 1: Crema de espárragos verdes // Salmón en papillote con verduritas

Domingo

• DESAYUNO
Huevos revueltos con setas y tostada con aceite // Pera

• COMIDA
Plato tipo 2: Ensalada de escarola, apio y manzana // Estofado de ternera

• CENA
Plato tipo 1: Crema de verduras // Sepia a la plancha con ajo y perejil

Consumir 2 o 3 piezas de fruta al día, en el desayuno, como postre o entre horas, siempre enteras y a ser posible con piel

LOS QUESOS QUE MEJOR SIENTAN

Parmesano, brie, azul, gouda, gruyer, camembert, havarti y feta son quesos que apenas contienen lactosa. Si sientes que los lácteos te resultan indigestos, te interesa conocerlos

LLUCA RULLAN. Periodista y dietista integrativa

Aquellos que toleran la leche sin problema son herederos de una mutación genética que tuvo lugar hace unos 7.000 años, y que les permite digerir correctamente la lactosa, algo que evolutivamente no estaba previsto, ya que no se esperaba que los humanos siguiéramos consumiéndola tras abandonar la lactancia materna. La lactosa no es más que el azúcar presente en los lácteos. Para digerirla, el cuerpo produce una enzima llamada lactasa, que actúa como tijera y la divide en dos moléculas: glucosa y galactosa. De hecho, gran parte de la humanidad no la digiere bien, ya que se estima que un 70% de la población mundial es intolerante a la lactosa, aunque en España esta cifra desciende hasta el 30%.

• **Cambios a lo largo de los años.** Además, aunque se asimilara sin problemas, como la producción de lactasa va disminuyendo con la edad, los problemas de intolerancia acaban siendo frecuentes en adultos. Hay que sospechar cuando se padece de distensión abdominal, gases o se producen cambios en las deposiciones (heces pastosas, diarrea).

• **No hay que eliminar totalmente los lácteos.** Aunque se forme parte del 30% de españoles a los que la leche les sienta mal, se pueden tomar algunos derivados lácteos fermentados como el yogur, el kéfir o ciertos quesos, valorando el grado de tolerancia. Esto ocurre porque en el proceso de fermentación, una parte de la lactosa se transforma en ácido láctico. También algunas bacterias utilizadas en la fermentación producen lactasa, la enzima de la que hablaba al principio.

• **Lo que dice la ciencia sobre el queso.** La Universidad de Monash (Australia), dentro de un estudio sobre la intolerancia a la lactosa, ha identificado los quesos con contenido bajo o prácticamente nulo de lactosa, que vamos a ver a continuación. De todos modos, si se tiene intolerancia, se recomienda no consumir más de 1 ración al día, alrededor de unos 40 gramos.

Los más grasos y más curados son aquellos que contienen menos cantidad de este azúcar propio de la leche

CAMEMBERT

Es un queso cuya corteza es blanca y comestible, con un interior blando y cremoso. Originario de Francia, es muy similar al brie, pero con un sabor más terroso. El estudio de la Universidad de Monash considera que su contenido en lactosa es casi nulo.

Camembert. Ideal para consumir caliente untado sobre tostadas, con cebolla caramelizada o nueces.

Evitar los "sin lactosa"

Los productos sin lactosa están en auge, pero no son más sanos *per se*. En realidad no es que se les retire la lactosa, sino que se les añade la enzima lactasa para mejorar su digestión. El problema es que al incorporarla de manera externa nuestro cuerpo fabricará menos.

• **Tiene beneficios.** Según Xevi Verdaguer, nutricionista y psiconeuroinmunólogo, la lactosa es un buen prebiótico y promueve el crecimiento de las bacterias acidolácticas sanas (lactobacilos, bifidobacterias y *Roseburia*), que cuidan nuestro sistema inmunitario, así que puede ser bueno consumirla en las cantidades que se toleren.

Feta. Es perfecto para las ensaladas, sobre todo, la típica griega de pepino y tomate.

Gouda. Se puede consumir en sándwiches, hamburguesas, salsas o sanjacobos.

Brie. Degustar con tostaditas o en platos con fruta y frutos secos.

• **Para degustarlo.** Una forma popular de disfrutarlo es horneándolo entero porque la corteza se mantiene intacta y el interior se vuelve líquido, y así se puede untar sobre tostaditas.

FETA

Se trata de un queso griego de sabor algo salado hecho tradicionalmente con leche de oveja o una mezcla de esta y cabra. Además de fácil de tolerar, es relativamente bajo en calorías. Por lo tanto, es una opción adecuada si necesitas bajar de peso.

• **Cómo consumirlo.** Es parte fundamental de la conocida ensalada griega de pepino, tomate y aceitunas negras.

GOUDA

Originario de los Países Bajos, se caracteriza por tener una textura semidura y un sabor suave cuando es joven que se acentúa a medida que madura. Es una excelente fuente de vitamina K2, clave para la salud ósea y cardiovascular, ya que ayuda a depositar el calcio en los huesos, evitando que se acumule en las arterias.

• **La recomendación.** Escoger las piezas más curadas porque son las que tienen un contenido en lactosa menor.

• **Ideal para...** Un desayuno con pan integral, canónigos y sésamo molido. También para tomar rallado sobre platos con huevo o en pizzas caseras.

BRIE

Un producto francés de sabor suave, reconocible por su corteza blanca comestible y su textura cremosa. Destaca en vitamina B12 y riboflavina, que apoya el funcionamiento del sistema nervioso, mejorando la salud cognitiva y reduciendo la fatiga mental.

• **Una receta.** Prepara un aperitivo con lonchas de brie, fruta (manzana, pera o uvas) y nueces troceadas.

PARMESANO

Es un queso curado durante un período prolongado –mínimo 12 meses–, lo que reduce casi por completo su contenido de lactosa. Además, está considera-

ÚNETE AL RETO

Y NUTRE LA DIVERSIDAD DE TU MICROBIOTA

2€ PVP máximo promocional*

SÚMATE[1]

RETO 21 DÍAS

PLAN NUTRICIONAL

RUTINAS DE DEPORTE

BIENESTAR DIARIO

*Promoción válida para Activia Natural x4 en territorio nacional limitado a 3.504.409 unidades. [1] Descubre más información en https://activia.danone.es/reto-activia.
Activia contiene cloruros presentes de forma natural, que provienen de las sales minerales y que contribuyen a una digestión normal mediante la producción de ácido clorhídrico en el estómago.

Parmesano. Se puede consumir rallado, en lascas o en pequeñas cuñas.

Gruyer. Ideal para las fondues, en las que puede acompañarse de gouda.

Azul. De sabor fuerte, se integra bien en ensaladas y también en salsas con nata.

do una de las fuentes más ricas en calcio, esencial para la salud ósea y la prevención de enfermedades como la osteoporosis. Gracias a su sabor intenso y salado, se necesita poca cantidad para realzar el sabor de los platos, lo que permite reducir el consumo de sodio.

• **Muy gourmet.** Ralla parmesano sobre ensaladas, como topping para gratinar verduras o prepara la típica receta italiana de berenjenas a la parmesana con tomate y albahaca.

GRUYER

Es un queso suizo famoso por su sabor suave y ligeramente dulce cuando es joven, que se vuelve más intenso y terroso a medida que envejece. Tiene un aporte de lactosa extremadamente bajo.

• **En la cocina.** Es famoso por su capacidad para derretirse de manera uniforme, sin perder su sabor, lo que lo convierte en un queso ideal para fondues.

Otros quesos tolerables son el idiazábal, el manchego curado, el comté, el cheddar o el havarti

AZUL

Se distingue por sus vetas de moho, que le confieren un sabor fuerte y único. Es una excelente fuente de bacterias beneficiosas (probióticos), que ayudan a mantener la salud del sistema digestivo y pueden mejorar la microbiota intestinal.

• **Una salvedad.** Hay que tener en cuenta que es relativamente alto en sodio, lo que puede ser un problema para personas con hipertensión o quienes necesitan controlar su ingesta de sal.

• **En el plato.** Añadir queso azul en una ensalada con rúcula, manzana o pera. Diluido en una salsa con nata marida muy bien con carnes o pastas.

Pilexil®
ANTICAÍDA

Nº1*

El pelo tiene su ciencia

93% DE EFICACIA ANTICAÍDA[1]

COSMÉTICOS — COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

*Fuente: IQVIA mercado de anticaída del cabello y nutritivos pelo y uñas. Euros PPH TAM Mayo 2024. 1. Anti Hair Loss Study. Estudio clínico para evaluar la eficacia anticaída y tolerabilidad de Pilexil Cápsulas ForteMax tras 5 meses de uso. Lacer 2024. Pilexil Capsulas Anticaída Forte Max, y Pilexil Bebible Anticaída Forte Max son fuente de biotina, selenio y zinc. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. La biotina, el selenio, el zinc contribuyen al mantenimiento del cabello en condiciones normales.

Lacer

PASTA, PATATA Y PAN: MEJOR EN FRÍO

Estos alimentos son un placer para el paladar, pero nos da miedo incorporarlos a la dieta porque creemos que engordan, que hacen subir la glucosa en sangre, dañando la salud con ello. Sin embargo, no tiene por qué ser así si los enfriamos y acompañamos bien

LLUCA RULLAN. Periodista y dietista integrativa

Comer de forma saludable no consiste solo en saber elegir los alimentos adecuados, también influye cómo se cocinan y se acompañan de otros ingredientes. Esto es especialmente cierto en el caso de los hidratos de carbono como el pan, la pasta o las patatas, siempre tan controvertidos. Como dietista, creo que los podemos consumir siempre que sean de calidad y se preparen del modo adecuado.

CONTROLAR LOS PICOS DE GLUCOSA

El impacto sobre la salud y el peso de los carbohidratos será mayor o menor dependiendo de la velocidad con la que sus azúcares (glucosa) llegan a la sangre, es decir, de su índice glucémico (IG). Si lo hace demasiado rápido y se produce un pico, no solo es más fácil engordar porque influye en sentir una menor saciedad, sino que también se relaciona con la inflamación crónica, que está detrás de muchas dolencias.

• **El IG se puede moldear.** Y es precisamente en lo que voy a centrarme a continuación, ya que dependiendo de cómo se preparen o presenten junto a otros ingredientes, tendrán un impacto u otro.

LA PASTA Y EL ARROZ, AL DENTE Y A LA NEVERA

La transformación de la estructura de los hidratos ocurre cuando cocinamos y enfriamos en la nevera alimentos ricos en almidón como los cereales (pasta y arroz), las legumbres o los tubérculos (patata).

• **Por qué.** El almidón lo componen gránulos formados por amilosa y amilopectina. Al cocinar alimentos ricos en esta macromolécula, el agua y el calor alteran la estructura de los gránulos en un proceso llamado gelatinización. Esto permite que las cadenas de amilosa salgan del gránulo y se pueda digerir aprovechando el almidón en su totalidad. Sin embargo, al enfriar el alimento, estas cadenas de amilosa se reorganizan en dobles hélices, formando un almidón resistente que el cuerpo no puede descomponer fácilmente.

• **Ventajas.** Aunque solo un 5% del almidón total se enrosca y pasa intacto por el intestino delgado, esta técnica es una ayuda para regular los niveles de glucosa en sangre. Y si se suma una grasa (aceite) y verduras al plato, el IG puede bajar entre un 20 y un 40%.

Mejorar el IG ACOMPAÑAR BIEN LOS HIDRATOS

Cocer y enfriar no es suficiente para controlar el impacto en la glucemia en sangre de los carbohidratos porque solo una parte de su almidón se enrosca y resiste la digestión. Por ello, es necesario consumirlos junto a los siguientes alimentos:

Fibra. Verduras de hojas verdes (rúcula, canónigos, espinacas, acelgas, etc.) o que no contengan almidón (calabacín, pepino, berenjena, etc.).

Proteína. Huevos, carne, pescado, embutido o queso.

Grasa. AOVE, aguacate, aceitunas, frutos secos.

El pan integral debe especificar en la etiqueta que contiene un 100% de harina integral

• **Cómo preparar la pasta.** Escogerla integral porque conserva su fibra. Hervir en abundante agua hasta que esté al dente, es decir, que esté cocida pero mantenga una textura firme. De esta manera no se gelatiniza tanto su almidón. Tras colar, añadir un poco de aceite y remover para que no quede apelmazada. Luego dejarla al menos 12 horas en la nevera a 4-5 °C, aunque es mejor si son 24 horas. Se puede volver a calentar hasta 130 °C sin que pierda su estructura.

• **El método para el arroz.** Además de cocerlo al punto y enfriarlo, lo ideal es escoger arroces integrales de grano corto o largo, o variedades como el rojo o el venero o nerone, que siempre son integrales, ya que es el salvado lo que les aporta el color.

• **Proporciones correctas.** Hay que consumir una mayor cantidad de vegetales que de pasta o arroz y no al revés. Puede ser tomando una ensalada previa o mezclándolos en el mismo plato.

EL PAN: INTEGRAL, DE MASA MADRE Y CONGELADO

En la mayoría de los hogares, el pan todavía está presente en casi todas las comidas, desde el desayuno hasta la cena.

• **El más recomendable.** Escoger un pan integral elaborado con masa madre y de larga fermentación. Es más nutritivo, fácil de digerir y no generará un aumento tan brusco en la glucemia. En cambio, el pan blanco elaborado con harinas refinadas y con una preparación exprés tiene un IG más alto (70-85) incluso que el azúcar (65). Por lo tanto, provoca un aumento rápido y significativo de los niveles de glucosa en sangre.

• **El secreto del frío.** Un reciente estudio ha descubierto que todavía se reduce más el impacto en la glucosa si el pan se congela y luego se tuesta. Esto ocurre porque al congelar el pan, que ha estado previamente cocido, parte de su almidón cambia su estructura y se convierte en almidón resistente, como sucede con el resto de carbohidratos. Esto retrasa la entrada de la glucosa del pan en la sangre.

• **En la práctica.** Es suficiente que esté congelado durante 3 días para modificar su estructura. La recomendación es cortarlo en porciones adecuadas para el consumo, para descongelar a medida que se necesite. Después, el tostado debe ser suave para evitar la formación de acrilamidas, un compuesto potencialmente cancerígeno que ocurre cuando doramos demasiado los alimentos ricos en hidratos.

LA FIBRA DE LA PATATA NO SOLO ES RESISTENTE, TAMBIÉN ES PREBIÓTICA

La gran particularidad de este tubérculo es que cuando su almidón resistente llega intacto al colon, actúa como una fibra prebiótica y alimenta las bacterias buenas de la microbiota intestinal, lo que favorece la salud, como reseño en el recuadro.

• **Las nuevas, más aconsejables.** Las patatas viejas son más harinosas y secas y sus azúcares pasan más rápidamente a la sangre. En cambio, las nuevas contienen un porcentaje mayor de agua y menor de almidón.

• **Cómo prepararla.** Según un estudio chino, la mejor manera de cocinarla es al horno y entera, y dejarla enfriar en la nevera 24 horas a 4-5 °C. De esta manera se reduce un 52% del almidón total. En cambio, si se cocina al vapor entera y se enfría 24 horas, se reducirá en un 31%. Si se corta, cocina y enfría 24 horas, tan solo un 5%. Si es menos de 24 horas, la formación de almidón resistente todavía será menor.

• **Recomendación.** Para mantener la textura de la patata y evitar que se oxide, es mejor conservarla con piel en la nevera. Pasadas las 24 horas, se puede servir fría en ensalada, por ejemplo, o bien volverla a calentar como máximo a 130 °C para que su almidón no pierda resistencia.

Los muchos beneficios de la patata enfriada

Cuando las bacterias de la microbiota fermentan el almidón resistente que se ha generado al enfriar este tubérculo, producen butirato. Se trata de un ácido graso de cadena corta que tiene múltiples beneficios.

Mejora la salud intestinal. El butirato nutre las células del colon, mejorando su función y ayudando a reparar la barrera intestinal. Además, contribuye a reducir la inflamación intestinal. Esto hace que se le atribuyan propiedades protectoras contra el cáncer de colon. Tambien disminuye el riesgo de padecer enfermedades intestinales crónicas como el síndrome del intestino irritable y la enfermedad inflamatoria intestinal.

Prevenir la diabetes tipo 2. Al retrasar la digestión de los carbohidratos, mantiene los niveles de azúcar más estables y mejora la sensibilidad a la insulina. Muy útil para la prevención y tratamiento de la diabetes tipo 2.

Control del peso. Al aumentar la saciedad, permite controlar mejor los antojos y el picoteo, reduciendo así la ingesta de calorías, favoreciendo la pérdida de grasa o el mantenimiento de un peso favorable.

EL RUIDO CÓMO AFECTA A LA AUDICIÓN Y LA SALUD

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

El mundo parece haber subido el tono en las últimas décadas. La contaminación auditiva no es una simple molestia ni un problema que afecte únicamente a nuestros oídos, sino que puede ser la causa oculta de infinidad de problemas de salud

MAGUIT SEBASTIÁN. Periodista especializada en salud

x.com/byneontelegram
byneon
Neon147

Los vecinos colgando cuadros como si fueran a inaugurar una sala de exposiciones. El tráfico incesante: cláxones, tubos de escape y rugidos de motor. El estruendo del martillo pilón que anuncia el undécimo plan urbanístico. Todos estos sonidos, y muchos más que soportamos a diario, molestan, sí, pero también perjudican a nuestro organismo.

CONTAMINACIÓN SONORA: ASÍ AFECTA

"Entre los trastornos asociados a vivir expuestos a altos niveles de contaminación sonora destacan los estados de estrés o de ansiedad y la fatiga generalizada", advierte Mariano Bueno (@marianobuenobosch), especialista en Geobiología y Bioconstrucción. "Pero sobre todo, es la pérdida de capacidad auditiva –llegando a provocar sordera–, lo más grave, ya que se genera como resultado de una presencia prolongada de sonidos intensos en el trabajo o cuando vivimos expuestos al ruido del tráfico, industrias o ambientes muy ruidosos. Y sus efectos suelen ser irreversibles", alerta.

DIFICULTADES AUDITIVAS

El ruido se introduce en nuestro cuerpo por el oído y este es, por tanto, el órgano más afectado. En este sentido, existen dos tipos de sonidos potencialmente dañinos: los que son muy altos, que nos afectan durante un corto espacio de tiempo y de los que somos claramente conscientes; y los de baja frecuencia, que son constantes y a los que podemos llegar a acostumbrarnos sin darnos cuenta.

- **Ruidos muy fuertes.** La otorrinolaringóloga Miriam Hamdan (@drmiriamhamdan), especialista del Centro Coromina del Hospital Teknon de Barcelona, advierte de que estos "pueden ser dañinos aunque sean de corta duración porque afectan a las delicadas estructuras del oído interno". Causan pérdida de audición inducida por el ruido. Es como cuando salimos de un concierto y sentimos como si alguien le hubiera bajado el volumen a nuestro entorno. "La exposición a ruidos intensos de corta duración daña temporalmente el sistema auditivo, pero si lo dejamos reposar, con el tiempo se recuperará en la mayoría de los casos", indica Bueno.

El problema viene cuando la exposición a estos sonidos no es puntual y se prolonga en el tiempo. "Este daño es generalmente

irreversible y puede llevar a la pérdida auditiva definitiva, así como generar acúfenos (zumbidos o pitidos internos). Esta afectación en frecuencias altas causa un traumatismo acústico irreversible", relata la Dra. Hamdan.

Protegernos de los ruidos ensordecedores es algo que cae por su propio peso. Sin embargo, no ocurre lo mismo con los que no resultan tan molestos. **"Los ruidos más tenues, pero continuados en el tiempo, conllevan una pérdida progresiva de sensibilidad auditiva,** que si no se corrige, puede terminar con cuadros de sordera más o menos graves", asevera Bueno.

• **Ruido sostenido.** La Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC) alerta de que si la exposición es superior a 85 dB, es decir, al ruido que produce el tráfico, hay riesgo de pérdida auditiva crónica. La SEORL-CCC advierte también sobre los auriculares con los que se escucha música, que pueden provocar también pérdidas auditivas si superan los mencionados 85 dB.

¿Y SI ESTÁ POR DEBAJO DE LOS 80 DB?

Entre los 60 y los 80 dB encontramos una conversación con música de fondo, una aspiradora, el ruido de la oficina, la radio... Sonidos que no parecen molestos, pero que debemos controlar para evitar sus efectos adversos. Y es que, como explica Bueno, "ruidos regulares de más de 60 decibelios se asocian con aceleración de la respiración y del pulso, aumento de la presión arterial, alteraciones hipofisiarias, aumento de la secreción de adrenalina...".

IMPIDE TENER UN SUEÑO REPARADOR

Según el geobiólogo, una frecuencia de 45 dB puede alterar el sueño. Esta cifra equivale al sonido de un frigorífico compresor o al de un aire acondicionado. El efecto más molesto es la imposibilidad de conciliar el sueño. Pero hay otro perjuicio más sutil: muchas personas llegan a dormirse, pero **el sonido constante provoca microdespertares, de los que no son ni siquiera conscientes, pero que impiden el sueño profundo** y la regeneración celular. De hecho, un estudio

El color del sonido

RUIDO PARA COMBATIR EL RUIDO

• **El ruido blanco.** Muchos auriculares ofrecen la función ruido blanco, que también se puede encontrar en aplicaciones específicas o vídeos de YouTube. Este combina todas las frecuencias (bajas, medias y altas) en un solo sonido constante y uniforme, parecido al de sintonizar una emisora de radio o al murmullo del mar o la lluvia.

• **En caso de tinnitus.** Algunos otorrinolaringólogos emplean el ruido blanco en el tratamiento de los acúfenos, sobre todo para que las personas que perciben ruidos que no provienen del exterior puedan conciliar el sueño.

• **¿Puede ayudar a la población general?** No hay un consenso claro en la comunidad científica sobre sus efectos en personas sin ninguna patología, por lo que la recomendación es que se escuche por debajo de los 60 dB.

• **Otros ruidos.** Los ruidos rosa (frecuencias bajas) o marrón (más bajas y profundas) podrían recomendarse a personas que se despiertan con el más leve movimiento o cuya habitación se halla en una zona bulliciosa.

de la Organización Mundial de la Salud (OMS) demostró que bastan 30 dB constantes para alterar la estructura del sueño. Otro dato alarmante: el 22% de los europeos duerme con una frecuencia de 55 dB de fondo. Todo esto ayuda a comprender el sopor diurno y el agotamiento que arrastran muchas personas sin razón aparente.

GENERA ESTRÉS Y ANSIEDAD

El ruido es una señal de alarma, por eso, lo primero que hace nuestro cuerpo al escucharlos es segregar cortisol, que es la llamada hormona del estrés. Esto tiene consecuencias a corto, medio y largo plazo, dependiendo de cuánto dure la exposición al sonido impertinente. Un ruido constante crispa, enerva, merma la capacidad de concentración y eso crea un estado de frustración que en muchos casos retroalimenta el estrés. Todo ello abre la puerta a dolencias mentales. Un estudio de la Universidad de Berlín (Alemania) concluyó que las personas que viven en áreas con altos niveles de ruido tenían un 25% más de probabilidades de experimentar síntomas depresivos en comparación con las que habitan en zonas más tranquilas.

AUMENTO DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

Un estudio del Instituto de Medicina Ambiental de la Universidad de Estocolmo (Suecia) demostró que por cada 10 dB de aumento en la exposición al ruido del tráfico, el riesgo de desarrollar una enfermedad coronaria aumentaba entre un 8 y un 12%. Esto se debe a que el sonido constante activa la secreción de adrenalina,

otra de las hormonas del estrés. Y una activación repetida puede producir hipertensión crónica, un factor de riesgo coronario.

¿A TODOS NOS AFECTA EN LA MISMA MEDIDA?

No. La percepción del sonido y el ruido cambiará dependiendo de cada persona.

• **Los más pequeños y los mayores.** Son los colectivos más proclives a experimentar los efectos de la exposición al ruido.

• **Los jóvenes cada vez padecen más trastornos.** "En mi consulta, he observado un incremento en los casos de pérdida auditiva y acúfenos inducidos por ruido en pacientes más jóvenes que están expuestos a ambientes ruidosos, usuarios de motocicletas, así como pacientes que utilizan auriculares a volúmenes excesivos durante periodos prolongados", constata la Dra. Hamdan.

• **El género importa.** La contaminación sonora suele afectar más a las mujeres que a los hombres. Las fluctuaciones hormonales a lo largo del ciclo menstrual, durante el embarazo y en la menopausia provocan variaciones en la secreción de estrógeno y progesterona, que pueden influir en la forma en la que el cuerpo responde al estrés y al ruido. Además, soportar un ruido constante también puede llegar a provocar ciclos menstruales irregulares y preeclampsia (hipertensión) en el embarazo.

• **Genética.** Hay quienes se inquietan con el aleteo de una mosca y otros que pueden dormir en un concierto. Esto depende de la proporción de genes relacionados con la audición, la respuesta al estrés y la percepción musical.

El ruido de una discoteca (85 dB) puede provocar pérdida auditiva

¿CÓMO PROTEGERSE?

• **Insonorizar la casa.** Además de recurrir a ventanas con aislamiento acústico, se pueden aislar las paredes con lanas minerales (de roca y de vidrio) u otros materiales como el corcho, la madera o el pladur. Colocar estanterías con libros contra los muros, cubrir el suelo con alfombras y colgar cortinas gruesas también amortigua los sonidos.

• **Uso de los auriculares.** La Dra. Hamdan aconseja reducir el volumen de los dispositivos de audio personales y, sobre todo, evitar el uso prolongado de auriculares. El volumen nunca debería superar los 60 dB.

TAPONES, ¿SÍ O NO?

Pueden resultar eficaces para aislarnos en momentos concretos. Un estudio concluyó que ponerse tapones en festivales musicales previene el tinnitus. El material de fabricación puede influir:

• **De espuma.** Son los más inocuos, pero también los que menos aíslan.

• **De cera.** Son muy aislantes y se adaptan al oído, pero existe el riesgo de que empujen el cerumen del oído hacia el tímpano.

• **De silicona.** Son imbatibles en cuanto a durabilidad, pero no se adaptan tan bien al oído y pueden resultar molestos.

• **A medida.** Las empresas de prótesis auditivas realizan un molde del canal auditivo para lograr unos tapones más cómodos y eficaces aislando del ruido.

I.C.O.N.

Cuida tu pelo con el lujo del Ayurveda

LOS CHAMPÚS INDIA DE I.C.O.N. NUTREN TU CABELLO CON UN BAÑO DE ACEITES EXÓTICOS Y DE EXTRACTOS NATURALES.

La línea INDIA de I.C.O.N. te ofrece los mejores remedios para sanar tu cabello. Basada en el Ayurveda, el antiguo sistema de medicina de la India que hace hincapié en los enfoques naturales y holísticos de la salud y el bienestar, sus productos se presentan en frascos de cristal, que cuidan tu cabello y a la vez, decoran el cuarto de baño.

India Cleansing Shampoo. Descubre este champú limpiador y nutritivo para todo tipo de cabello, repleto de aceites y extractos. Rico en fruta de Mauritia, Moringa, Argán y Bacopa, consigue un pelo muy limpio, nutrido y con cuerpo, lleno de ingredientes activos curativos y con la intensa fragancia del ámbar.

India Nourishing Shampoo. Indicado para cabello seco, teñido y rebelde. La manteca de murumuru y el endospermo de coco nutren e hidratan cada hebra del cabello, mientras que la mezcla de aceites exóticos, girasol y extractos de hojas lo hidratan, consiguiendo una melena sana y manejable.

Experience Hair-Yurvedics Inspirado en la Ayurveda, el concepto que ha creado I.C.O.N. para promover el bienestar de la salud del cabello, mejorando cada producto con ingredientes esenciales, mezclas de aceites y extractos de hojas naturales que intensifican sus beneficios. Experimenta el lujo de India en tu cabello.

DE VENTA EN: ICONENCASA.COM · SALONES I.C.O.N. · TIENDAS ONLINE ASOCIADAS

LEVANTARSE A LAS 5 A. M., ¿TAN BUENO COMO LO PINTAN?

Desde que el experto en liderazgo Robin Sharma publicara su libro *El Club de las 5 de la mañana*, recurrentemente se viralizan en redes los beneficios que tiene levantarse al alba para el autocuidado y la productividad. Pero ¿es realmente así?

CARME DEL VADO

Si personalidades como Michelle Obama, Anna Wintour, Gwyneth Paltrow o Mark Zuckerberg, por no hablar de incontables creadores de contenido de TikTok y otras redes, parecen haber encontrado en levantarse al alba el secreto del éxito, ¿por qué seguir durmiendo el resto? Pero antes de lanzarnos a poner el despertador a las 5 a. m., veamos si es tan beneficioso como parece.

QUÉ IMPLICA FORMAR PARTE DEL CLUB

Sharma asegura que "necesitamos disponer de al menos una hora para recargarnos de energía y poder desarrollarnos de una manera más sana y calmada". Por eso, invita a dedicar esta hora de la madrugada a aplicar su Fórmula 20/20/20, es decir, dedicar los primeros 20 minutos a hacer ejercicio intenso; los siguientes a meditar, a orar, a llevar un diario íntimo o a planificar la agenda; y los últimos 20 a leer o a estudiar.

• **Con qué objetivo.** La promesa es que gozaremos de mayor concentración, seremos más productivos, tendremos más energía, menos estrés, nos sentiremos más creativos y equilibrados, además de crecer como personas, ser más felices y sabios, y, por ende, obtener mayores ingresos.

SI SOLO PENSARLO TE ESTRESA...

No estás solo. "Meditar, planificar la agenda y hacer deporte en una sola hora me parece que es levantarnos para agobiarnos", afirma la psicóloga Patricia Ramírez (@patri_psicologa), autora de *Cómo tener tiempo para todo* (Ed. Grijalbo).

• **Por qué.** "Para que los hábitos de vida saludable se conviertan en algo regular en nuestra vida tiene que ser algo que hagamos de una forma fluida y que podamos disfrutar", explica la experta. Sin embargo, como apostilla, "nos venden en las redes sociales 3 tips para tener abdominales en 15 min y parece que tiene que ser todo rápido y concentrado". Sin embargo, esto está lejos de su filosofía de vida: "Yo, por ejemplo, prefiero tener tiempo para meditar tranquilamente sin pensar que además tengo que salir a correr y organizar la agenda".

• **Madrugar en exceso activa el cortisol.** La sospecha de que madrugar mucho puede crear ansiedad la confirmó un estudio de la Universidad de Westminster (Reino Unido), que concluyó que levantarse muy temprano provocaba mayores concentraciones en sangre de esta hormona relacionada con el estrés.

SI NO ES AL ALBA, ¿CUÁNDO?

Cada persona debe encontrar el momento o momentos ideales para realizar las actividades que señala Sharma, que no tienen por qué practicarse en el plazo de una hora.

• **Fijar las actividades en función del día a día.** La psicóloga no cree que sea mejor realizalas a una hora u otra, sino que depende "de los horarios fijos de cada persona, como el laboral, el de las extraescolares de los hijos, etc.".

• **Snacks entre horas.** No siempre se puede liberar una hora o más de una por la mañana o por la tarde. Pero sí se pueden encontrar huecos a lo largo de la jornada. "Pueden ser momentos de desconexión en los que tomarse un café, hacer 10 sentadillas, subir y bajar escaleras, o dar un paseo alrededor de la manzana del edificio del trabajo o meditar", explica.

• **Píldoras de bienestar.** "Estos pequeños snacks ayudan a sentirnos mejor durante el día y a tener mayor bienestar emocional. Con ellos se gana en concentración, atención y energía. Ofrecen la posibilidad de disfrutar más del trabajo o de ejecutarlo más eficientemente y así tener tiempo después para nuestras cosas".

• **Convertirlos en hábito.** Cualquier actividad que queramos realizar, incluidos estos snacks, debe incorporarse a nuestra rutina. Para ello, hay que asignarles un horario y poner una alarma en el móvil o recordatorios visuales para practicarlos regularmente. La repetición crea el hábito.

También se comprobó que "estos madrugadores extremos son más propensos a sufrir dolores de cabeza, musculares, resfriados y a tener peor humor", afirma la Dra. Marta Garaulet, catedrática de Fisiología y experta en cronobiología, en *Los relojes de tu vida* (Ed. Paidós).

• **Puede poner en riesgo la salud.** Aunque Sharma deja claro que en ningún caso hay que robar horas al sueño y que levantarse a las 5 supone irse a dormir a las 9 de la noche, hay muchas personas que madrugan para "robarle una hora al día", lo que, como explican los Dres. Eduard y Carla Estivill, autores de *El Método Tokei* (Ed. Plaza & Janés), puede ser contraproducente y provocar trastornos del sueño, digestivos, altibajos emocionales, problemas cardiovasculares, alteraciones metabólicas o, incluso, envejecimiento prematuro.

MADRUGAR TANTO ESTÁ AL ALCANCE DE UNOS POCOS

Las personas que pueden levantarse al alba sin desfallecer o sentir que hacen un enorme sacrificio no es que tengan más fuerza de voluntad que las demás, es que tienen un cronotipo que se lo permite.

• **Qué es el cronotipo.** Todos tenemos un reloj interno con un ciclo de 24 horas. Pero dentro del día, experimentamos picos de energía a diferentes horas y, en función de ellas, se habla de tres tipos: el cronotipo matutino (alondras), que se siente lleno de energía física y mental por la mañana; el vespertino (búhos), que están más activos por la tarde-noche; y el intermedio.

• **Una ínfima minoría.** Si, como explican los Dres. Estivill, existe un 20-25% de alondras y otro 20-25% de búhos, el 50-60% restante se sitúa entre ambos. Personas que puedan levantarse sin problemas a las 5 de la mañana son todavía menos, ya que es una forma extrema del cronotipo matutino.

• **Existe un componente cultural.** Patricia Ramírez señala que "el libro de Robin Sharma refleja lo que culturalmente ocurre en otros países. En algunos países europeos y en EE. UU., la gente se levanta muy temprano y entra a las 7 a trabajar. En España tenemos otra costumbre y otros horarios".

Buscar el tiempo

@patri_psicologa invita a acostarse y levantarse un poco antes, ya que "en general, hacemos más actividades saludables e interesantes por la mañana que por la noche"

DE DÓNDE SACAR 1 HORA MÁS

Patricia Ramírez propone evitar lo que llama "ladrones de tiempo" para así disponer de más minutos para lo que realmente es importante para nosotros.

• **Qué son.** La experta los define como "momentos en los que te dejas distraer respecto a donde deberías o habías decidido estar, quitándote tiempo". Esto puede ser tanto por hacer scroll sin fin en el móvil, poner demasiado empeño en el orden en casa o en el trabajo o echar muchos cafés durante la jornada.

• **Qué priorizar.** "Depende de los valores de cada persona y es importante conocerlos porque son la guía para tomar decisiones acertadas. Si para ti es importante el descanso, comer de una manera adecuada y pasar tiempo con tu familia no puedes tener una agenda que te lleve a comer comida basura", remata.

ADVERTORIAL

Rompe con las (re)fracturas

DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS

El 20 de octubre se celebra el Día Mundial de la Osteoporosis, llamada la "enfermedad silenciosa" porque a menudo suele pasar desapercibida. Pese a no causar síntomas, al ir debilitando los huesos, aumenta el riesgo de sufrir fracturas. Y esto puede afectar a la calidad de vida y a la autonomía de la persona, sobre todo cuando se produce una segunda fractura.

Mas de 3 millones de personas en España estan diagnosticadas de osteoporosis, y las mujeres son las principales afectadas. Sufrir una fractura vertebral osteoporótica aumenta 5 veces más el riesgo de que la paciente sufra otra nueva fractura vertebral a corto plazo. Una de cada cuatro mujeres mayores de 50 años (el 22,5%) padece la enfermedad, frente al 6,8% de los hombres de la misma edad. ¿El motivo? Con la menopausia, los niveles de estrógenos disminuyen y esto contribuye a que los huesos se vuelvan más frágiles.

Pero existen otros factores que sí podemos modificar, ya que una alimentación baja en calcio y vitamina D y con un exceso de proteínas, el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo de alcohol aumentan el riesgo de osteoporosis.

Es fundamental dar a conocer esta enfermedad para poder detectarla en etapas tempranas y prevenir las fracturas por fragilidad. Un diagnóstico a tiempo y el tratamiento adecuado son claves para evitar que estas fracturas se repitan. Ese es el objetivo de la campaña *Rompe* conlas *(re)fracturas*, promovida por la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO), la Sociedad Española de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral (SEIOMM) y la Asociación Española con la Osteoporosis y la Artrosis (AECOSAR), con la colaboración de la compañía biofarmacéutica UCB y la biotecnológica Amgen.

La creación de Unidades de Coordinación de Fracturas con equipos multidisciplinares en los hospitales es fundamental para el diagnóstico temprano y el tratamiento de la osteoporosis, y podría evitar más de 1.200 fracturas y refracturas por fragilidad al año. También es importante que los pacientes conozcan asociaciones como AECOSAR, que ofrecen información y apoyo.

Más información sobre la osteoporosis y la prevención de las fracturas por fragilidad en:

www.fhoemo.com
www.seiomm.org
www.aecosar.es

Contenido de Amgen y UCB.

12 CLAVES PARA PROTEGER LA PIEL DEL FRÍO

Sequedad, tirantez, rojeces... son solo algunas de las reacciones de nuestro cuerpo ante las inclemencias del tiempo. Desde casa y en centros de estética, podemos recurrir a las mejores soluciones para sentirnos confortables en nuestra propia piel

ENCARNA AGUADO

El descenso de las temperaturas provoca en nuestro organismo una reducción de la secreción de las glándulas sebáceas, propiciando la deshidratación. Nos afecta a todos en general, pero son las pieles sensibles, secas y atópicas las que más la sufren, en forma de irritaciones y descamación, entre otros síntomas. Para no llegar a este extremo, solo hay que tener en cuenta unos sencillos hábitos y, en el caso de que ya hayan aparecido las alteraciones, ponernos en manos de dermatólogos o médicos estéticos.

MÁS HIDRATACIÓN Y SUAVIDAD

Es la fórmula mágica para que nuestra piel permanezca sana en esta época, lo que implica que se vea más bonita y luminosa. Además, mantener nuestra piel siempre bien hidratada reduce la aparición de las arrugas.

- **Qué productos usar.** Al estar la piel más sensibilizada, esta "nos pide" formulaciones más suaves tanto en los cuidados faciales como corporales. De esta forma, se mantienen a raya las rojeces o los granitos.
- **Dúo ganador.** Los productos hipoalergénicos y la protección solar son los mejores aliados.

REDUCIR LAS ROJECES

Es un trastorno inflamatorio, común en pieles claras y muy finas. La piel reacciona de forma exagerada a desencadenantes específicos como el frío. ¿Cómo actuar?

• **Reforzar la barrera.** Hay cremas y mascarillas con activos calmantes (aloe vera, caléndula) y complejos bio-equilibrantes y antipolución que fortalecen el manto protector de la piel.

• **Las texturas cuentan.** Las cremas tipo mousse o gel reconfortan este tipo de pieles, igual que los sprays hidratantes o de agua termal.

• **Medicina estética.** En casos evidentes de rosácea o cuperosis, son muy eficientes los tratamientos con luz led. La energía fluorescente de la lámpara-pantalla Kleresca® estimula los mecanismos de reparación de la piel. A partir de 125€ la sesión. Más inf.: fb-dermatology.com/es/

¿MANOS SECAS O AGRIETADAS?

El frío y la humedad provocan sequedad. Además, con el paso de los años, la dermis produce menos grasa.

• **Prevención.** Los guantes, tanto en la calle como al realizar tareas domésticas, preservan la piel de las manos.

• **Hidratación continua.** En esta época son muy adecuadas las cremas de manos con urea, Q10, jojoba o enriquecidas con manteca de karité, miel o argán. Las sustancias calmantes y cicatrizantes, como el aloe vera o la rosa mosqueta, son ideales si han aparecido ya grietas. Sin olvidarnos de las mascarillas formato guante, un buen refuerzo semanal.

• **Baños de parafina.** Aplicando esta cera caliente sobre las manos o los pies se retiene la hidratación. Se puede pedir en salones de manicura o comprar un kit doméstico.

NUESTRA SELECCIÓN
Veggie Confort Cream de **Massada,** 48,80€. Crema Sorbete Reafirmante Calmante Upgrade [AR] de **Sensilis,** 59,50€. Prebiotic Rescue Serum de **Anubis,** 49,60€. Concentrado Antirrojeces Rosamed de **Avène,** 21,99€. Spray Calmante para Pieles Deshidratadas de **Clinique,** 49€. Mascarilla intensiva para pieles sensibles y con rojeces Anti-Stress Mask de **Mesoestetic,** c.p.v.

FOTOGRAFÍA: CARLOS MARSELLÉS

Crema de Manos Intensiva, con cera de abeja y manteca de karité, de **Apivita,** 8,90€. Pro-Repair Jojoba Hand Treatment de **Freshly,** 9,95€. Mascarilla de manos Anti-Age de **Iroha Nature,** 4,95€.

LIMPIEZA FACIAL, LA MÁS SUAVE

Si con el frío la piel sufre tirantez o picor conviene mimarla también en la higiene facial.

• **Desmaquillantes.** Elegir limpiadoras a base de leche, aceite o agua micelar (que no se retiren con agua). Si aun así, se prefiere la limpieza con aclarado, la mejor opción son las syndet (synthetic detergent), pastillas de jabón sin detergentes tensioactivos, afines al pH de la piel.

Cuando la piel está sensibilizada es mejor usar exfoliantes sin gránulos, como los enzimáticos (formulados con piña o papaya), que no irritan.

Las orejas, las grandes olvidadas

Cuando las temperaturas descienden en picado, las orejas son una de las partes del rostro que más lo acusan. ¿Cómo protegerlas?

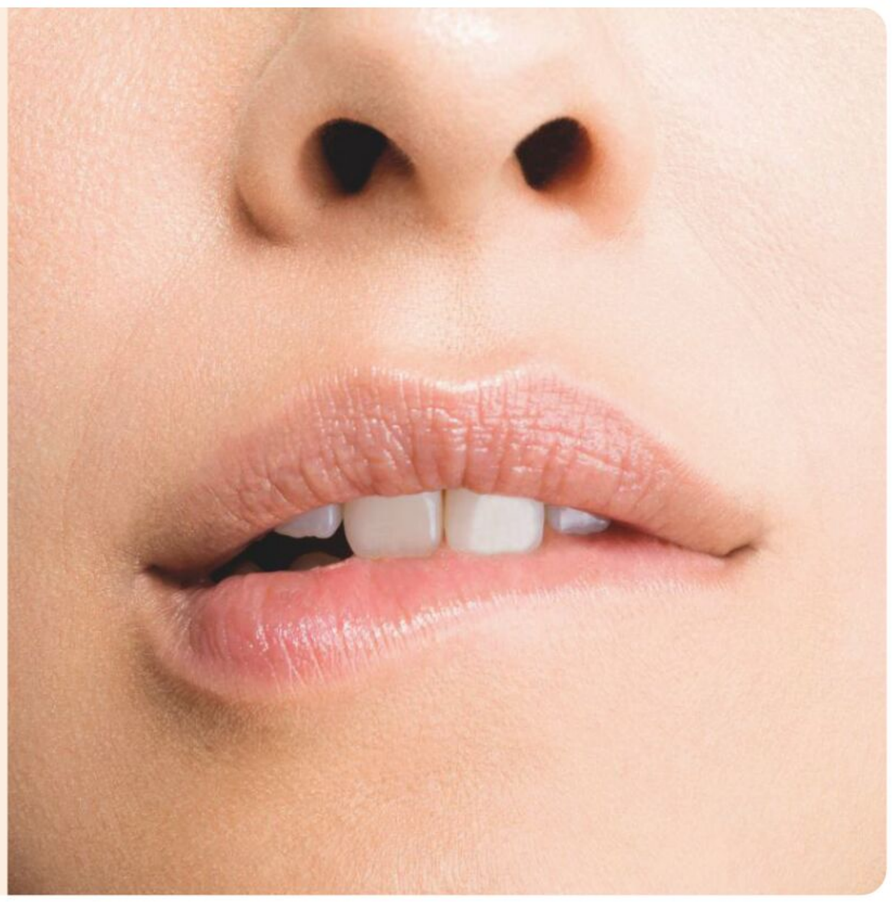
• **Usar un gorro.** Sobre todo si se está en la nieve, para mantener el calor corporal. Y en los momentos que no se lleve, no hay que olvidarse de aplicar también en esta delicada zona un protector solar.

• **Aliviarlas.** Si han aparecido rojeces o se descama la piel, se puede recurrir a los bálsamos con pantenol o vaselina, los que se suelen usar para la nariz enrojecida por el frío o a causa de un resfriado.

LABIOS DE SEDA

Un gesto inocente que hay que evitar: humedecerlos con saliva cuando están muy secos. Al evaporarse, los reseca todavía más.

• **Suaves y sin pielecillas.** Así quedarán, a pesar del frío, si usamos a diario un bálsamo protector y reparador con manteca de cacao, karité o aceites vegetales.



Mascarillas labiales

Las nocturnas se aplican generosamente, incluso fuera de los labios, para mejorar las arrugas verticales (código de barras)

Su alto contenido en vitaminas, minerales, aminoácidos y nutrientes convierte al aloe vera en un ingrediente ideal para la hidratación y regeneración de la piel.

HIDRATAR CARA Y CUERPO A DIARIO

Darle este mimo dos veces al día refuerza la barrera protectora de la piel, evitando la descamación y que pierda elasticidad.

• **Los ingredientes.** Con el frío se pueden agravar los casos de dermatitis atópica y psoriasis. Las lociones con urea, pantenol, aloe vera o lanolina reconfortan y combaten la inflamación.

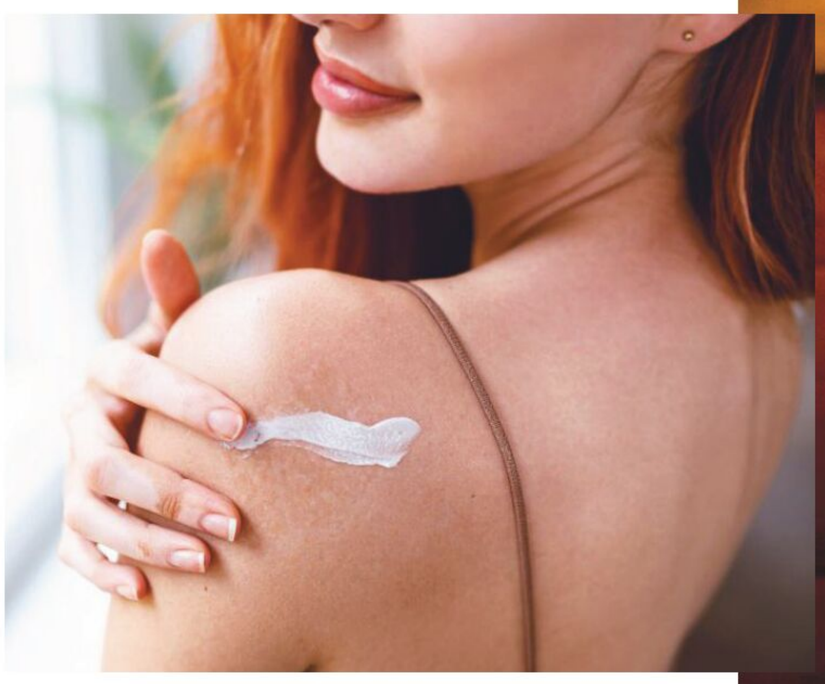
• **Evitar los tejidos sintéticos.** Sobre todo los que están en contacto directo con la piel. El algodón, al ser transpirable, es la mejor opción.

Cuidados bajo el agua

Cuando la piel suele ser muy reactiva con los cambios de temperatura, lo mejor son duchas de no más de 10 minutos con agua templada. Y respecto al gel de baño, conviene apostar por fórmulas muy suaves, por ejemplo con avena coloidal o un gel-aceite respetuoso con el pH de la piel.

• **Dosificarse.** Más de una ducha al día aumenta la posibilidad de que se propicie la deshidratación.

Gel de ducha Anti-Stress con leche de manzanilla y avena de **Dove,** 4,66€. Crema de ducha Karité de **L'Occitane,** 16€. Gel Barièderm CICA de **Uriage,** 8,94€. Lipikar Gel Lavant de **La Roche-Posay,** 12,99€.



FÓRMULAS SENCILLAS Y RESPETUOSAS

Una de las claves para garantizar que la piel resistirá las "agresiones" (viento, frío, incluso contaminación) sin mostrar reacciones adversas es elegir ingredientes que ya forman parte de la piel, como el ácido hialurónico, las ceramidas o el colágeno.

• **Simplificar.** Cuantos menos ingredientes tenga la fórmula, menos riesgos de alergias.

• **Combinar.** La mejor rutina es la que suma beneficios: un sérum hidratante (con un solo activo) y una crema antioxidante; o un sérum calmante más una crema reafirmante.

Evitar los cambios bruscos de temperatura, como pasar de un ambiente gélido a un interior con calefacción muy alta, reducirá la posibilidad de rojeces o arañitas vasculares.

RECONFORTAR LOS PIES... Y MÁS

Une la acción de la crema a la de la reflexología podal. Presionando con los pulgares las almohadillas de los pies (bajo los dedos) los relajas y mejoras el sistema inmune.

• **Estimular la circulación.** Completa el masaje con unos pases ascendentes hacia los tobillos y las pantorrillas.

Crema de pies Oblepikha de **Natura Siberica,** 6,99€.
Relax Hydrogel para piernas de **Lico Cosmetics,** 43,90€.
Hydra Mousse para pies de **Vitry,** 11,95€.

REVITALIZAR LOS OJOS

El frío agrava la deshidratación y acentúa las patas de gallo, las ojeras y las bolsas. La solución: contornos de ojos hidratantes (con ácido hialurónico), antioxidantes (con vitaminas C y E) y que estimulen la microcirculación (con cafeína).

• **Descongestión exprés.** Los parches oculares, de un solo uso o reutilizables, rehidratan y reducen los signos de cansancio en 15 minutos.

Contorno de ojos Minéral 89 de **Vichy,** 20€. Hyaluronic Hydra-Power Eye Roll-On de **Biovène,** 1,94€. Hyaluronic Eyes Isdinceutics, con textura gel-sorbete, de **Isdin,** 39,99€. 16 Parches Polypeptide Collagel+ de **Hydropeptide,** 52€.

Sérums, un buen escudo

Una forma de garantizar un refuerzo extra a la piel de cara al otoño-invierno es aplicar diariamente un sérum antes de nuestra crema.

• **Complemento ideal.** Si usamos uno antioxidante por el día (con vitamina C, ácido ferúlico o niacinamida), fortaleceremos la piel ante las agresiones externas y promoveremos su firmeza. Por la noche, un sérum con ácido hialurónico mantendrá los niveles óptimos de hidratación.

En cabina: piel lisa y uniforme

La deshidratación, la descamación, el acné o las rojeces, propios de esta época del año, se pueden mejorar en centros estéticos.

1. PEELING CON CARBÓN

El Carbón Peel es un tratamiento renovador en el que se aplica carbón activado (muy absorbente) en el rostro y después el láser Alma Q. Es apto para todo tipo de pieles, especialmente las apagadas, las de textura áspera o con marcas de acné. La sesión vale 350€. Más inf.: maribelyebenes.com

2. LUZ PULSADA INTENSA

También conocida por sus siglas en inglés, IPL, es una técnica que funciona muy bien en caso de rojeces y cuperosis. Los flashes cortos de luz mejoran los capilares dilatados. El precio por sesión oscila entre los 150€ y los 400€, según la zona a tratar, y pueden ser necesarias de 2 a 4. Más inf.: iml.es

3. INFILTRACIONES DE AH

Las microinyecciones de ácido hialurónico ofrecen una hidratación profunda del rostro, proporcionando un aspecto más terso y rejuvenecido. Como es biocompatible no hay riesgo de intolerancia. A partir de 350€. Más inf.: mariapadilla.es

LOS RUBIOS QUE MÁS SE LLEVAN

LOS ÚLTIMOS TONOS Y SUS CUIDADOS

Temporada tras temporada, este color de cabello seduce a mujeres de todo el mundo y este otoño-invierno no es una excepción. Un experto colorista nos cuenta las claves del éxito del rubio, las tendencias actuales, las tonalidades que favorecen más según el tono de piel y los consejos para que se mantenga bonito más tiempo

TERESA RÓDENAS

Al suavizar los rasgos e iluminar el rostro ayuda a rejuvenecer el look. Además, permite camuflar mejor las canas. Estas son dos de las razones de peso por las que el rubio es el color atemporal, el que no pasa de moda y el que más se pide en los salones desde hace décadas, sea cual sea la estación del año. A estos motivos, Carlos Ortigosa Blas, natural hair color artist y embajador de la firma L'Oréal Professionnel, añade un tercero: "Todos queremos lo que no tenemos. En nuestro país solo el 9% de la población es rubia natural y, sin embargo, hay muchísimas personas enganchadas a él. Quien lo prueba, repite", asegura el experto colorista.

LOS MÁS DEMANDADOS

Entre los tonos preferidos suelen estar los dorados, el rubio ceniza y las famosas mechas californianas, con una raíz más oscura, que se va aclarando a medida que llega a las puntas. Aunque lo cierto es que en cada temporada aparecen nuevas propuestas o se retoman algunas de años anteriores, como veremos en las siguientes páginas.

FACTORES DETERMINANTES

Si se está pensando en un cambio de color y optar por el rubio, conviene tener una visión más global, ir más allá del tono y pensar en las consecuencias de la transformación. La textura del pelo, el corte e incluso la edad pueden influir mucho a la hora de elegir el tono más favorecedor. Un rubio platino puede quedar muy transgresor, pero "obliga" a ir mínimamente maquillada para que el look no se vea fantasmal. Del mismo modo, si un pelo es muy fino, es más conveniente recurrir a las mechas y usar varios tonos para que el pelo tenga más movimiento y se perciba más volumen ópticamente. Lo mejor es dejarse aconsejar por un buen profesional.

Las tonalidades doradas regresan con fuerza este otoño-invierno.

EL QUE MÁS FAVORECE SEGÚN LA PIEL

Ese tono de rubio que hemos visto que queda tan bien a una actriz o celebrity no tiene por qué favorecernos a nosotras. Para acertar hay que tener en cuenta un factor tan crucial como el tono de piel.

• **Si es clara.** En el caso de los rostros rosados, el color más indicado es el rubio ceniza. En cambio, el cobrizo será el menos favorecedor. Para las que tengan la tez blanca con matiz amarillento, son más apropiados los tonos dorados.

• **Bronceada o mediterránea.** Los castaños muy claros o rubios oscuros con reflejos dorados son los más adecuados. Se puede apostar por una base castaña con unas mechas rubio miel. Esta coloración aporta movimiento y dimensión al cabello y logra un aspecto muy natural. Si el color de los ojos es azul o verde, lo ideal son las mechas doradas. En el caso de unos ojos marrones o negros, el rubio oscuro es la apuesta más favorecedora.

• **¿Piel muy oscura?** En este caso, lo recomendable es optar por los rubios en tonalidades cercanas al castaño para que el efecto sea lo más natural posible. Las mechas son también una opción viable para aportar reflejos y movimiento al cabello, pero no se deben aplicar demasiadas para no recargar la melena. En caso contrario, en vez de favorecer al rostro podemos crear un efecto muy artificial.

El butterscotch blonde crea un efecto óptico de volumen y movimiento.

La modelo Kate Moss fue la que puso de moda el **baby blonde.**

El beige perlado aporta mucha luminosidad al rostro.

LOS RUBIOS EN BOGA

• **Butterscotch blonde.** Kate Winslet, Blake Lively o Rosie Huntington-Whiteley son algunas de las muchas celebrities que han sucumbido a esta propuesta, una mezcla de tonos dorados claros con un matiz caramelo. También se incluyen a veces tonos cobrizos que se funden para crear un mix muy favorecedor. Queda bien a todo tipo de pieles, pero especialmente a las mediterráneas, las más cálidas.

• **Baby blonde.** Aunque es muy claro, es más natural que el ice blonde o los rubios platinos. Es ideal para las que ya son rubias y quieren recuperar en su melena la luminosidad propia de cuando eran niñas. De hecho, lo ideal es partir de una base clara para que el cabello no sufra la decoloración intensa que sería necesaria en el caso de un pelo oscuro que quisiera llegar a este tono. Es una opción muy acertada para mujeres de piel y ojos claros.

• **Beige perlado.** Es un color de cabello que combina tonos claros de rubio con reflejos iridiscentes o nacarados. El resultado es una melena con mucho brillo, que se adapta muy bien a los diferentes tonos de piel. Además, se puede lucir en un look uniforme o dejando la raíz con un tono más oscuro. Es un color que se puede personalizar, recurriendo para ello a diferentes técnicas de mechas como las babylights, las melting o las balayage.

Un plus de nutrición

El cabello teñido de rubio, al haber sido sometido a un proceso químico de decoloración o mechas, puede perder brillo y volverse quebradizo. Por eso precisa de mascarillas ultra nutritivas (enriquecidas con queratina, miel o aceites vegetales) y **tratamientos regeneradores que reconstruyan la fibra capilar por dentro.** Se pueden aplicar semanalmente e ir alternando su uso. En muchos de los productos capilares que reconstruyen los enlaces capilares puede aparecer el término "bond repair".

Mascarilla Molecular Bond Repair de **Pantene,** 25€. Mascarilla Double R Radiance & Repair Abeille Royale de **Guerlain,** 85€. Sérum Absolut Repair Molecular de **L'Oréal Professionnel,** 26,80€.

Los aceites vegetales y los péptidos son activos que hidratan en profundidad y ayudan a prevenir la rotura del cabello

EL IMPACTANTE PLATINO

No deja indiferente. Pero a quien le motive debe tener en cuenta que para conseguirlo puede ser necesaria más de una decoloración, lo que provocará que el cabello se vuelva seco y quebradizo. Por eso, es fundamental ponerse en manos de un buen colorista, quien recomendará los cuidados específicos, como un champú con matiz violeta para que no amarillee; y mantenerlo muy hidratado con acondicionador y, eventualmente, una mascarilla.

• **Mantenimiento.** Es de los rubios más exigentes y, si no se quiere lucir con raíces, implica visitar la peluquería cada 2 semanas.

OBJETIVO: MANTENERLO IMPECABLE

Entre visita y visita al salón de peluquería para teñir el cabello, se puede seguir una serie de cuidados en casa para prolongar al máximo el tono vivo y luminoso.

1. Espaciar los lavados. Los cabellos rubios, naturales o teñidos, son más porosos que los tonos oscuros. No conviene lavarlos a diario para no eliminar su grasa natural. Si fuera necesario, basta con una jabonada y mejor aclarar con agua no muy caliente.

2. Usar productos específicos. Los indicados para cabellos rubios o decolorados aportan hidratación extra y cuidan la fibra capilar. Además, las fórmulas con pigmentos violáceos o azulados neutralizan los tonos amarillentos y anaranjados que pueden aparecer con el paso del tiempo.

3. Protegerlo del sol. Los rayos UV no solo resecan la fibra capilar, sino que modifican el color y lo desgastan. Por eso conviene usar un protector solar capilar antes de salir de casa o proteger el cabello con un sombrero, un pañuelo o un gorro.

4. Reducir el uso de planchas y secadores. Y aplicar siempre antes un protector térmico. Para quienes sean indispensables estas herramientas, es una buena idea invertir en unas planchas de vapor o con placas de cerámica y en un secador iónico porque alisan y secan sin dañar el cabello.

Mascarilla Ultra-Violet Blond Absolu de **Kérastase,** 52,90€. Protector térmico K Génesis de **Kérastase,** 37,80€. Champú especial para rubias Color Resilience de **Arkhé,** 27,50€. Tratamiento para pelo rubio, gris o con mechas Purple de **Moroccanoil,** 38,90€.

Costumizado

El platino permite personalizar el tono y reversionarlo para obtener looks diferentes. La tendencia actual es incorporar a la melena reflejos grises (rubio ceniza) o matices violáceos

¿CÓMO CONSEGUIR EL RUBIO IDEAL?

Si nuestro pelo es castaño o rubio muy oscuro y decidimos pasarnos a una tonalidad más clara, los expertos aconsejan que "negociemos" con el peluquero qué tono deseamos exactamente y si queremos mantener el mismo a muy largo plazo.

• **Una transición sutil.** Dependiendo de la decisión que se adopte, el proceso de coloración puede realizarse en una sola sesión o en varias hasta conseguir el resultado deseado. Entre las técnicas más conocidas y usadas para aclarar el color de una melena gradualmente destacan las mechas babylights (muy finas, como reflejos) y las balayage (aclarado natural y progresivo de raíces a puntas). Son dos opciones que no modifican nuestra base y nos permiten prolongar un acabado más bonito e integrado a largo plazo, en comparación a lo que supondría una decoloración o varias para conseguir un rubio uniforme, en bloque.

• **Buscando el equilibrio.** "Cuantas más veces se tiñe o se añaden nuevos reflejos, el cabello va quedando más bonito y natural", asegura el colorista. Aunque nos advierte de que hay una tendencia a que las clientas pidan rubios cada vez más claros. "En muchos casos, las convencemos para no aclarar más y más el cabello, ya que la fibra capilar puede verse comprometida", concluye.

LOS AROMAS QUE ME JORSIENTAN

Igual que la transición del calor al frío invita a hacer un cambio de armario, lo mismo ocurre con las fragancias. En esta época del año nos apetecen notas olfativas cálidas y reconfortantes, por un lado; y energizantes, sin ser demasiado frescas, por otro, para elevar el ánimo

ENCARNA AGUADO | Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

Fragancias que desestresan
INVITACIÓN AL RELAX

La aromaterapia trabaja tanto a nivel físico como emocional con aceites esenciales y fragancias específicas. "El nervio olfativo tiene una conexión directa con el hipotálamo, que es una región del cerebro involucrada en la regulación de las emociones y las respuestas fisiológicas al estrés", comenta Bella Hurtado, directora dermocosmética de Aromatherapy Associates. A su vez, el hipotálamo controla la liberación de hormonas, incluida la producción de cortisol, la hormona del estrés. Por eso, al inhalar ciertos aromas conseguimos relajarnos.

• **Los más calmantes.** Los dos protagonistas indiscutibles son la lavanda y el vetiver. Sus aromas alivian la tensión y ayudan a conciliar el sueño, a la vez que aportan, curiosamente, una sensación de "frescor sedante".

• **La calidez del jazmín.** Esta flor blanca es una de las favoritas de los maestros perfumistas. Sus notas dulces transportan a un estado mental de paz, a la vez que transmiten sensualidad.

NUESTRA SELECCIÓN

Eau de parfum Infusion de Figue de **Prada Milano,** 160€. Eau de toilette floral Femme Naturelle de **Angel Schlesser,** 90€. Agua perfumada Bienestar Lavande Royale de **Roger & Gallet,** 39,90€. Vela relajante de Lavanda & Vetiver Sleep de **The Body Shop,** 22€. Eau de parfum Paradoxe Virtual Flower, con jazmín, de **Prada,** 165€. Crema corporal con flor de loto y té blanco The Ritual of Karma de **Rituals,** 19,90€. Eau de parfum relajante Calme Absolu de la colección Essences Botaniques, con aceite esencial de lavanda, de **Yves Rocher,** 42,90€. Espuma de baño Lavande de Haute-Provence de **L'Occitane,** 30€. Crema de manos Feuille de Thé de **Roger & Gallet,** 6,90€. Roll-on de perfume Calme Absolu de la colección EssencesBotaniques de **Yves Rocher,** 19,90€.

RITUALS
RITUAL OF MEHR
dry oil for your body
huile sèche
sweet orange & cedar wood
Verveine
Géranium
à l'extrait de Verveine de Provence
GEL DOUCHE
SHOWER GEL
L'OCCITANE
EN PROVENCE
250ML 8.4FL.OZ
L'OCCITANE
CLARINS
AROMA
Eau des Jardins
JOIE, FRAÎCHEUR, ÉCLAT
JOY, FRESHNESS, RADIANCE
EAU DE
ROCHAS
ORANGE HORIZON
THE
RITUAL OF MEHR
loving body cream
crème pour le corps
sweet orange & cedar wood

Los perfumes más revitalizantes

DESPERTAR LA ENERGÍA

A la hora de reducir el cansancio y recuperar la vitalidad, las notas cítricas son nuestro mejor aliado. Pero en esta época del año, con matices.

• **Frutas soleadas.** Es la tendencia. El limón, la mandarina, la bergamota, la naranja... Al seleccionarlos para incluirlos en las fragancias, se busca que tengan un matiz cálido, como si hubieran sido recolectados después de que les hubiera dado el sol. De esta forma, su efecto resulta tonificante, pero a la vez envolvente y acogedor.

• **El geranio y la verbena.** Para quienes la falta de luz les suponga un bajón, se ha demostrado que ambas plantas liberan moléculas que mejoran el bienestar emocional. ¿Cómo beneficiarnos? Con difusores (aceites esenciales) o con geles y cremas corporales que contengan su aroma.

NUESTRA SELECCIÓN

Aceite seco corporal Ritual of Mehr, con naranja dulce y cedro, de **Rituals,** 22,90€. Gel de ducha Verbena Geranio de **L'Occitane,** 16€. Baldosas de jabón Barcelona de mandarina y lemongrass de **Sabater Hnos.,** 8,50€, cada una. Eau de toilette cítrica amaderada Lemon Sicily de **Chanson d'Eau,** 9,95€. Crema corporal Ritual of Mehr de **Rituals,** 19,90€. Eau de toilette cítrica floral Orange Horizon de **Rochas,** 74€. Agua de tratamiento estimulante Eau des Jardins de **Clarins,** 62€. Jabón de hierba fresca de **Sabater Hnos.,** 3,50€. Eau de toilette tonificante Eau Vitaminée de **Biotherm,** 60€. Aceite de masaje energizante con aceite esencial de limón de la colección Essences Botaniques de **Yves Rocher,** 119,90€.

NUESTRA SELECCIÓN

Jabón de Flor de Higuera de **Roger & Gallet,** 6,90€. Roll-on de perfume, con corazón floral de neroli, Tendre Instants de la colección Essences Botaniques de **Yves Rocher,** 19,90€. Bruma perfumada de flor de cerezo para el cuerpo y el cabello The Ritual of Sakura de **Rituals,** 19,90€. Perfume Absolue 6AM Rose, con rosa, jazmín y lirio del valle, de **Lancôme,** 270€. Gel de ducha Bienestar Rose de **Roger & Gallet,** 7,90€. Aceite esencial de cedro de **Alqvimia,** 43,80€. Loción corporal en mousse The Ritual of Sakura de **Rituals,** 13,90€. Body milk perfumado Neroli & Orquídea de **L'Occitane,** 25€. Manteca corporal British Rose de **The Body Shop,** 18,50€.

Optimismo y vibraciones positivas

EL EQUILIBRIO PERFECTO

Hay aromas que tienen la facultad de aportar múltiples beneficios y son muy "redondos". Por esta razón forman parte de un gran número de fragancias. Estos son algunos ejemplos.

• **La rosa.** Equilibra el sistema nervioso y hormonal. Aporta seguridad, serenidad y es un estimulante natural que ayuda a potenciar la libido.

• **El neroli.** Es un aceite esencial de azahar, extraído de las flores del naranjo amargo, que disminuye los estados de alteración y despierta la armonía y el buen humor.

• **La orquídea.** Es delicada, balsámica, con matices muy variados que van desde la dulce vainilla al cítrico limón. Al ser tan versátil, da mucho juego y los perfumistas la combinan con flores, frutas, especias y otros tipos de ingredientes.

• **El cedro.** Calma la irascibilidad y confiere fuerza, vitalidad. Tonifica y equilibra la mente. Al ser amaderado, está presente en muchas fragancias masculinas y unisex.

THE RITUAL OF SAKURA
hair &body mist
brume parfumée
cherry blossom
ABSOLUE
6 AM ROSE
LANCÔME
EXTRAITS D'ORIGINE NATURELLE
NATURAL ORIGIN EXTRACTS
ROGER&GALLET
RUE SAINT HONORÉ PARIS
ROSE
GEL DOUCHE BIENFAISANT
WELLBEING SHOWER GEL
200 ml · 6.7 fl oz
RITUALS
THE RITUAL OF SAKURA
桜
body lotion mousse
lotion en mousse pour le corps
rice milk & cherry blossom
NÉROLI & ORCHIDÉE
LAIT PARFUMÉ
BODY MILK
L'OCCITANE
EN PROVENCE
250 ML 8.4 FL.OZ.
THE BODY SHOP
BODY BUTTER
BEURRE CORPS
BRITISH ROSE
FOR NORMAL SKIN
96H NOURISHING MOISTURE
VEGAN
400 ml 13.5 OZ (384 g)

OBJETIVO: ACABAR CON LAS MANCHAS

Lentigos, melasmas, hiperpigmentaciones postinflamatorias: todas son manchas, pero cada una de ellas requiere un abordaje diferente. Saber identificarlas es el primer paso para elegir el mejor tratamiento y la cosmética despigmentante más adecuada. Aquí tienes la guía más CLARA

ENCARNA AGUADO

Otoño e invierno son las mejores estaciones del año para borrar las manchas, ya que están menos expuestas a las radiaciones ultravioletas del sol y,según los dermatólogos y médicos estéticos, esto posibilita una mejor recuperación de los posibles tratamientos a los que se somentan. A continuación, damos las claves para orientar sobre cuáles son los idóneos en función del tipo de mancha.

• **Los lentigos.** Son hiperpigmentaciones planas y de pequeño tamaño que se producen por una sobreproducción de melanina debido a una exposición solar excesiva. Suelen aparecer en adultos (a partir de los 30-40 años) que han tomado el sol de forma continuada. Se localizan en el rostro, el escote y el dorso de las manos. Se diferencian de las pecas en que estas son muy pequeñas y su aparición se debe a una predisposición genética. Se manifiestan en niños y personas de piel muy clara y, a diferencia de los lentigos, suelen desaparecer en invierno. Las pecas son siempre de caracter benigno y no precisan tratamiento, más alla de usar fotoprotector solar a diario para evitar su aparición o que aumenten de tamaño.

• **Los melasmas.** Aparecen como respuesta a cambios hormonales. Son más frecuentes en mujeres en edad fértil y embarazadas y se activan con el sol. Se suelen localizar en el labio superior, las mejillas y la frente en forma de máculas marrones o grisáceas, con bordes irregulares y un color difuso, como una sombra.

• **Las hiperpigmentaciones postinflamatorias.** Se producen cuando la piel genera un exceso de melanina en respuesta a una inflamación o lesión. Son irregulares, rojas o marrones oscuras, y aparecen sobre todo en la cara, causadas por el acné, heridas o procedimientos estéticos, entre otros factores.

Una vez que el dermatólogo o médico estético ha diagnosticado qué tipo de mancha es, recomendará el tratamiento más adecuado en cada caso.

LUZ PULSADA Y LÁSER DE PICOSEGUNDOS

Según la Dra. Ana Rodríguez-Villa, especialista en Dermatología Médico-Quirúrgica, “tanto la luz pulsada intensa (IPL) como el láser de picosegundos tienen la capacidad de penetrar en las

Máximo control

El láser despigmentante actúa emitiendo un potente haz de luz que es captado por la melanina, fragmentándola en partículas diminutas

capas más profundas de la piel, descomponiendo los pigmentos en partículas muy pequeñas que se van eliminando mediante procesos naturales del cuerpo". El tono de la piel se unifica y se ve más luminosa. Suelen ser necesarias entre 3 y 5 sesiones, una por mes, dependiendo del estado de la piel del paciente. El precio de cada sesión es de 330€. Más inf.: institutomedicoricart.com

MESOTERAPIA CON ÁCIDO TRANEXÁMICO

Los melasmas responden muy bien a las microinyecciones con esta sustancia, cuyos posibles efectos secundarios (eritemas o sensación de ardor) son transitorios. **El dermatólogo suele pautar después una rutina cosmética en casa, en la que se debe seguir usando el ácido tranexámico por vía oral,** por su capacidad para estabilizar el melanocito y frenar la producción de la melanina que pigmenta la piel. También se pueden recomendar fórmulas magistrales personalizadas de aplicación tópica, en las que se pueden incluir el ácido azelaico, el ácido kójico, la hidroquinona o los retinoides.

Para un resultado óptimo, se recomienda una sesión a la semana durante un mes y medio, y después, sesiones quincenales durante 3 meses. El precio de cada sesión es de 220€. Más inf.: clinicamiracueto.com

LÁSER AMARILLO MULTIDISCIPLINAR

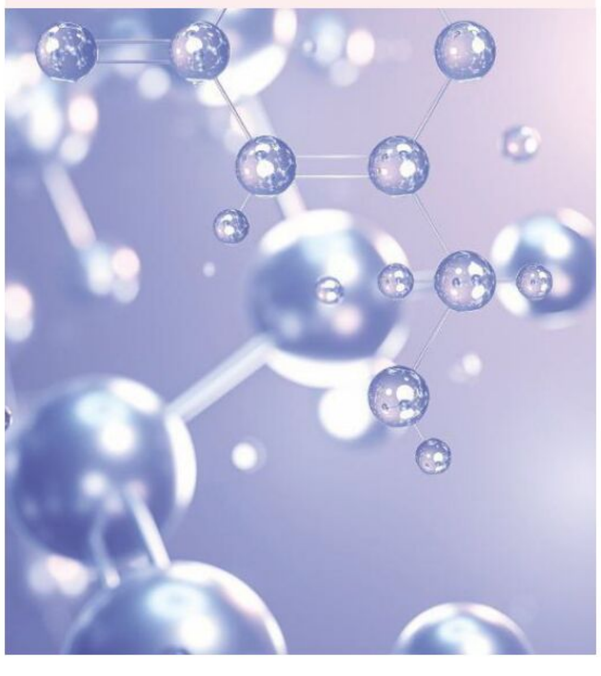
Gracias a la energía que usa esta tecnología –desdobla el láser en luz amarilla e infrarrojos y dispone de dos longitudes de onda–, actúa sobre la hemoglobina (proteína de los glóbulos rojos) y la melanina (pigmento que da color a la piel). Esto **permite trabajar rojeces capilares (cuperosis) y manchas, como las causadas por el acné, al mismo tiempo.** El láser emite pequeños puntos de luz que actúan en la piel en forma de barrido. En el Instituto Maribel Yébenes usan este láser, al que también llaman "borrador de la piel", en su tratamiento exclusivo MY Yellow Method. No deja rojeces y es indoloro. El número de sesiones varía en función del tipo y tamaño de la mancha o manchas a tratar y el precio de cada una es de 250€. Más inf.: maribelyebenes.com

Ácido kójico, a examen

Como ya hizo en su momento con el retinol, la Unión Europea introducirá restricciones en el uso cosmético del ácido kójico, un potente activo despigmentante. A partir del 1 de noviembre de 2025, los productos que lo contengan solo podrán tener una concentración máxima del 1%.

- **Por qué.** Al ser fotosensibilizante, en un porcentaje elevado podría irritar la piel e incluso tener el efecto contrario y provocar la aparición de más manchas. Las concentraciones más efectivas son superiores al 4%, pero tienen que aplicarse bajo supervisión médica, igual que la hidroquinona. La ventaja: tiene menos efectos secundarios que esta.

- **Cómo funciona.** Inhibe la producción de melanina y reduce las manchas oscuras de la piel, mejorando su tono.



EL PRÓXIMO MES CON **CLARA**

AGENDA 2025

Un año de propósitos para cuidar mi bienestar

EL 21 DE NOVIEMBRE EN TU QUIOSCO

2 modelos a elegir

RBA

Protector solar

Es el complemento indispensable, según los dermatólogos. Su uso diario ayuda a prevenir las manchas y frenar la aparición de nuevas

EL RITUAL COSMÉTICO DESPIGMENTANTE

En casa también podemos ayudar a difuminar las manchas gracias a sérums y cremas específicos. Los activos de evidencia científica que ayudan a minimizar las hiperpigmentaciones son:

• **El ácido kójico, la hidroquinona y la arbutina.** Son inhibidores de la tirosinasa, una enzima que, al ser bloqueada, permite disminuir la producción de melanina. Los dos primeros ingredientes deberían ser prescritos por dermatólogos debido a sus posibles efectos secundarios.

• **La vitamina C.** Un gran antioxidante, que además aporta mucha luminosidad a la piel.

• **La niacinamida.** También conocida como vitamina B3, ayuda a atenuar las manchas solares y las causadas por el acné.

• **Los ácidos exfoliantes.** El glicólico, el láctico o el mandélico son muy eficaces para eliminar las células muertas que contienen pigmentación excesiva, y ayudan a uniformizar la piel.

• **Ácidos azelaico y tranexámico.** Ambos tienen alto poder despigmentante y antiinflamatorio.

• **Retinoides.** Estimulan la renovación celular, a la vez que mejoran la textura y el tono de la piel.

Control Fluid Depigment+, con ácido azelaico y vitamina C, de **Babé,** 36,50€. Discoloration Repair Serum, con ácido tranexámico, de **Paula's Choice,** 47,20€. Fluido CC SPF 30 Luminous630 Antimanchas de **Nivea,** 22,69€. Crema de día Niacinamide +SPF30 de **Olay,** 34,95€. Despigmentante intensivo Melanyc, con arbutina y ácidos kójico y glicólico, de **SkinClinic,** 91€.

VEN A DESCUBRIR

LA CASA DE NAVIDAD

EL MUEBLE

Una experiencia única donde podrás descubrir cómo es una casa real decorada por el equipo de interioristas de EL MUEBLE

PALACIO DE SANTA BÁRBARA

Hortaleza, 87.
Madrid

Del 1 al 9 de Noviembre

De 10.00 a 20.00 horas

ENTRADAS LIMITADAS

CONSIGUE LA TUYA

Compra tus entradas en nuestra web www.elmueble.com o a través de este código QR.

PATROCINADO POR

ENGEL&VÖLKERS

FIRMAS COLABORADORAS

JO MALONE LONDON · El Corte Inglés · COTON C9 &B ET BOIS · LA REDOUTE · Lindt MAESTRO CHOCOLATERO SUIZO DESDE 1845 · fronda · Crisal DECORACIÓN · ATEMPORAL SINCE 1967 ETHICAL HOME INTERIORS · gancedo 1945 · KAYMANTA LUXURY RUG MAKERS · Bmcs HOME DECORATION · GRUNDIG

Crea una habitación en calma: dormirás (y te sentirás) mejor

EL ORDEN, LOS TEXTILES, LA LUZ... CONOCE LAS CLAVES PARA DESCANSAR BIEN Y CUIDAR TU CUERPO Y TU MENTE

Sabías que mientras duermes, tu cuerpo sigue trabajando? Las células se reparan, las hormonas se regulan, la memoria se consolida... Pero esto solo sucede si descansas bien de verdad. Buenos hábitos como dormir siete horas diarias, mantener una rutina a la hora de acostarte y de levantarte o practicar deporte, son fundamentales. Pero también crear un espacio que te ayude a conciliar el sueño y dormir a pierna suelta, y en eso, IKEA también es experta. Soluciones para mantener el orden son prioritarias porque el orden relaja. También el uso de textiles naturales que permiten regular nuestra temperatura y evitar despertarnos. Las cortinas gradúan la luz y amortiguan ruidos. Y por supuesto, un colchón y una almohada que se adapten a ti son imprescindibles para lograr ese descanso profundo que mantenga tu cuerpo y tu mente en plena forma.

El banco TOLKNING (129€) es ideal como almacenaje extra.

Los laterales de la cama HEMNES (349€) se regulan para ajustarse al grosor del colchón. La funda nórdica OFELIA VASS (35,99€) 100% algodón. Y el armario PAX (esta combinación, 906€) te permite distintas opciones para aprovechar al máximo el espacio.

Una cómoda de madera maciza como la HEMNES (169€) te ayuda a ordenar y tener a mano lo que más usas.

La pantalla textil de la lámpara BLIDVÄDER (49,99€) tamiza la luz y predispone al sueño.

Un purificador de aire como el FÖRNUFTIG (99,99€) limpia el ambiente de la habitación.

El colchón hírido ÅNNELAND (desde 469€) de viscolástica y muelles ensacados se adapta al cuerpo.

NO SOLO LIBROS

Decorativas y prácticas, las librerías permiten vestir una estancia, mantenerla ordenada e incluso ayudar a delimitarla. Escoger el estilo y el formato que mejor encajan en nuestro hogar es como dar con esa lectura que nos complace

De suelo a techo

LA GRAN PROTAGONISTA DE UNA ESTANCIA

• **Integrada en el ambiente.** Una boiserie encastrada, que se funde con el resto de paredes gracias a la pintura, sirve para encuadrar el espacio del comedor (foto izquierda). En el diseño se han dispuesto diferentes medidas en la división de su espacio, creando una interesante y elegante simetría.

• **Destacando sobre el resto.** A la derecha, otro ejemplo de librería a medida, de suelo a techo, que viste en este caso una zona de trabajo. Acapara miradas por su color y por sus acertados complementos (luces encastradas y escalera).

Formas

BALDAS CON DISTINTAS DISPOSICIONES

Las estanterías sencillas, simétricas y ligeras visualmente, en madera chapada o melamina, como la de la fotografía de la izquierda, nunca pasan de moda.

• **Disposición cuadrada.** Propia de ambientes modernos, especialmente si el grueso del estante es igual o superior a 3 cm, aunque aprovechan menos el espacio.

• **Estantes asimétricos.** Combinar diferentes disposiciones es una apuesta visualmente más arriesgada, pero que puede ayudar a almacenar libros u objetos de distintos tamaños.

Maneras de distribuirlos

Criterio. Hay diversas maneras de agrupar los libros: por temas, por autor o por colecciones. Esta tercera opción puede ser más decorativa, ya que ayuda a agrupar volúmenes que comparten tamaño y color, lo que aporta armonía al conjunto.

No solo libros. Exhibir piezas decorativas añade personalidad al mueble. La repetición de elementos como velas, marcos o figuras ayuda a crear un hilo conductor dentro de los distintos anaqueles, unificando el conjunto.

01 A medida.

Para diseñar una librería hay que tener en cuenta las medidas del espacio donde se ubicará y el uso que se le va a dar (almacenar objetos y/o libros, peso y medidas de los mismos, etc.). Si solo es para libros, baldas de 30 cm de altura, 25 cm de profundidad y 3 cm de grosor es suficiente.

02 Materiales

La madera aporta calidez, mientras que el DM o el pladur son versátiles para encajar en diversos espacios. El metal transmite una estética industrial.

03 Color

Los tonos claros y neutros aligeran visualmente el espacio, mientras los colores fuertes transmiten su personalidad propia.

Versatilidad

UN MODELO PARA CADA HABITACIÓN DE LA CASA

• **En el salón.** Es la habitación de la casa en la que es más habitual su presencia, lo mismo que en el despacho o la sala de estudio si se dispone de ellos.

• **En el dormitorio.** Una buena manera de aprovechar el espacio cuando se es amante de la lectura es utilizar el cabecero de la cama para reunir algunos de los libros.

• **En cocinas y comedores.** Los volúmenes dedicados a la cocina y la gastronomía tienen espacio en estas estancias, donde poder consultarlos fácilmente.

Modulares, un acierto

Habitaciones juveniles. Este tipo de estanterías son muy prácticas, ya que permiten modificar el número y alturas de las baldas, evolucionando a la vez que lo hacen las necesidades de los chicos.

Puertas. Los modelos que las incluyen tienen la ventaja de proteger los libros del polvo (o de la grasa, cuando se sitúan en una cocina, por ejemplo).

Luces. Pueden incorporarlas en su interior o acoplarlas externamente.

Funcional

UN RECURSO PARA DELIMITAR ESPACIOS

• **Una zona de trabajo en el salón.** Una librería modular con mesa incorporada, como la de la fotografía inferior izquierda de la página anterior, es ideal para integrar el despacho en esta pieza.

• **Aprovechar un pilar.** Colocando a continuación unos estantes volados para alargar y rellenar visualmente el espacio.

• **Separar estancias.** En casas con pocos metros cuadrados, como la de la derecha, la librería permite separar el salón del pasillo. Además, al estar abierta por ambos lados, duplica su capacidad de almacenaje.

ATREVERSE CON LA COCINA JAPONESA

El chef Pablo Albuerne (@gipsychef) ha viajado hasta cinco veces al país nipón y es un enamorado de su cocina, cuyas recetas nos traslada haciéndolas asequibles para todos los amantes de esta gastronomía

CARME DEL VADO

Pablo, muy conocido por su trabajo en televisión y redes, es un apasionado de Japón. Esta atracción surgió cuando trabajaba como chef privado para una persona a la que le gustaba mucho la pesca y que un día se cobró una pieza de atún muy grande: "Me pidió que le cortara a lonchas una parte de la ventresca y del lomo y que se lo sirviera con soja y wasabi fresco. Yo tenía cero conocimiento de cocina japonesa, pero me senté a comerlo con él". El resultado le entusiasmó y despertó en él las ganas de conocer esta gastronomía.

¿Qué te atrae de esta cocina?
Me gusta la mezcla de sencillez y sofisticación y cómo se unen al cocinar un producto excelente, apenas tocado, pero hecho con una precisión y exactitud dignas de un neurocirujano. Son gente que pone una atención exquisita al tipo de corte, al tiempo que se deja un pescado reposando desde que se pesca, o al tiempo de cocción para que se respeten los sabores, por ejemplo.

Siendo así, ¿las recetas de tu libro resultan asequibles para alguien que tenga unas habilidades culinarias normalitas?
Si te paras a pensar que una persona que hace sushi se pasa 10 años aprendiendo a elaborarlo, pues sería muy atrevido decir que yo te puedo ayudar a llegar a ese punto; pero sí a la combinación de sabores y descubrir esa otra parte sencilla de cocinar. Tú no vas a llegar a la perfección, pero puedes conseguir un punto en el que pruebes algo que te encante. ¡Pues adelante!

Solo hay que coger el libro y dar el primer paso...
¿Cuál es el peor riesgo que corres con esto?, ¿que no te salga bien? Ya ves... Pero yo creo que la japonesa es una cocina muy accesible. Los nipones comen cada día en sus casas y todos no son sushimanes. Pero utilizan el hakozushi, que es una caja para hacer sushi que explico en el libro y que hace que este proceso sea muy fácil. Lo tienes en un momento. Es estupendo, fácil y es como comen ellos.

Muy personal
UN LIBRO QUE ES 100% @GIPSYCHEF

• **El objetivo de *Quiero ser japonés.*** "He hecho este libro porque creo que la gente tiene que perder el miedo a cocinar y esta es una de esas cocinas a las que la gente le tiene más miedo", nos explica.

• **Su filosofía: la facilidad.** "Ninguna de las recetas que reúno en mis libros está fuera del alcance de una persona, aunque no haya frito un huevo en su vida. Creo que es más difícil hacer un huevo en condiciones que cualquiera de ellas", asegura.

• **Una invitación a experimentar.** El chef nunca propone recetas cerradas, sino que "yo doy una guía y luego la persona la ajusta a su gusto: si le gusta más salado o menos, con más o menos pimienta... Al final, es una cuestión de ensayo y error y si algo no te ha gustado, pues solo hay que cambiarlo".

Quiero ser japonés,
de Gipsy Chef
(Ed. Libros Cúpula), 23,70€.

01 02

01
SOPA DE MISO Y GOHAN

Ingredientes para el dashi

1 l de agua • 20-30 g de alga kombu • 30 g de katsuobushi

Ingredientes para 4 personas

1/4 de bloque de tofu sedoso • 1 l de ichiban dashi • 2 cdas. de miso blanco • 4 cdas. de sake • 2 cdas. de salsa de soja • 1 peladura de limón • 4 hojas de albahaca • Cebolleta tierna picada • Pimienta negra recién molida

Elaboración del ichiban dashi

1. Coloca el agua en un cazo con el alga a fuego fuerte hasta que empiece a hervir. Cocina durante 10 min. **2.** Pasado este tiempo, sube el fuego. Cuando hierva, añade el katsuobushi. **3.** Saca del fuego, deja reposar durante 10 min y cuélalo.

Elaboración

1. Calienta el dashi, pon un toque de pimienta y disuelve el miso. Añade la soja y el sake. **2.** Prepara 4 boles con un trocito de piel de limón, 3 taquitos de tofu, un poco de cebolleta picada y 1 hoja de albahaca. **3.** Cuela el caldo antes de servirlo, llena los boles.

02
HAKOZUSHI DE BERENJENA AHUMADA Y SHISO

Ingredientes para el arroz

2 tazas de arroz redondo para sushi • 2 tazas de agua fría

Ingredientes para el aliño

7 cdas. de vinagre de arroz • 3 cdas. rasas de azúcar • 1 cda. rasa de sal

Ingredientes para el hakozushi

Arroz aliñado para sushi • 1 berenjena • Hojas de shiso • Salsa de soja • AOVE • Pimienta negra

Elaboración del arroz

1. Lava el arroz con abundante agua hasta que salga limpia. **2.** Pon en una olla tapada al fuego hasta que hierva. **3.** Baja el fuego a flojo y cocina entre 14 y 16 minutos tapado. **4.** Déjalo reposar 3 o 4 minutos. **5.** Echa 1 cucharada de aliño por 100 gramos de arroz cocinado.

Elaboración del hakozushi

1. Pincha la berenjena con un par de brochetas y cocínala di-

Lanzarse a experimentar

"Creo que la cocina japonesa tiene esa sencillez que la hace muy accesible. Toda esa simplicidad juega en favor de que el resultado sea bueno. Lo único que hay que hacer es atreverse"

rectamente sobre la llama. Tienes que ir girándola hasta que la piel se tueste por completo y notes que la carne está muy blandita cuando la tocas. Retira la piel y córtala en tiras. **2.** Para el montaje utiliza una caja de madera para sushi, bien humedecida para evitar que el arroz se pegue. **3.** Empieza poniendo las hojas de shiso, sigue con una capa de arroz, la berenjena, pimienta negra recién molida y una última capa de arroz. **4.** Prensa con la tapa presionando firme pero delicadamente y usa las marcas para cortarlo con un cuchillo bien afilado. **5.** Un pequeño toque de soja acaba cerrando el círculo de un bocado perfecto.

03

FURIKAKE, ADEREZO DE PRODUCTOS SECOS

Para 4 personas

2 cdas. de sésamo tostado • 2 hojas de nori picadas en trozos pequeños • Un puñado de katsuobushi • 1 cdta. de café de azúcar moreno • 1/2 cdta. de café de pimienta negra recién molida • 1 peladura de naranja (sin parte blanca y previamente secada en el microondas a potencia máxima durante 3 minutos)

Elaboración

1. Muele en una picadora o molinillo de especias o café los ingredientes. Te recomiendo que empieces con la naranja; luego añade el nori, el azúcar y la sal, después las algas y el katsuobushi, y por último el sésamo. No lo tritures al 100 %: está guay que se note algún trocito. Ahora que conoces mi receta, ¡no dudes en probar a tunearla!

Qué uso tiene

Si quieres rescatar del aburrimiento un arroz blanco, unas hojas de lechuga o una sopa triste, ¡el furikake es tu salvavidas! Es un aderezo a base de productos secos triturados que está pensado para potenciar el sabor de todo aquello que toca. Hay muchas variedades, pero la base suele ser de sésamo tostado, alga nori, diferentes verduras secas y katsuobushi. Sin embargo, en las versiones comerciales añaden

glutamato monosódico, por lo que te recomiendo que te prepares el tuyo: es muy sencillo y evitas porquerías innecesarias.

04
TAKOYAKI DE CURRI, AGUACATE Y CEBOLLITA CRUNCHY

Ingredientes para la masa base

1 vaso de caldo dashi (ver receta 01) • 6 cdas. de harina de trigo • 1 huevo • 1 cdta. de levadura química • 1 cda. de jengibre encurtido picado • 1 cda. de cebolleta picada muy fina • Sal • Pimienta

Ingredientes para el takoyaki

Masa base • 1 aguacate maduro cortado en taquitos • Cebolla frita crujiente • 1 cdta. de postre de curri en polvo • 1 yogur griego • 2 cdas. de salsa de soja • 2 cdas. de AOVE • 1 cdta. de cilantro picado • Pimienta negra

Elaboración

1. Mezcla todos los ingredientes de la masa base y rectifica de sal. La masa tiene que quedar con una textura entre espesa y ligera. **2.** Añade el curri a la masa base y cocina los pancakes (en una sartén previamente aceitada, tapándola y cocinándolos 30 o 40 segundos por cada lado), rellenándolos con el aguacate y la cebolla crujiente. **3.** Mezcla el yogur con el aceite, la soja, el cilantro y un buen toque de pimienta negra recién molida. **4.** Sírve los pancakes junto a la salsa de yogur.

05
TAKOYAKI DE PULPO A LA GALLEGA

Ingredientes

Masa base (como la de la receta anterior pero sin el jengibre) • Pulpo cocido cortado en taquitos • Un puñado de patatas chips • 4 cdas. de AOVE • 1 cdta. de café de pimentón ahumado de la Vera • Sal • Pimienta negra

Elaboración

1. La receta tradicional de takoyaki lleva bolitas de tempura fritas que dan un toque crunchy muy especial. Para esta re-

ceta se me ocurrió cambiarlas por patatas chips y... ¡bingo! ¡El resultado me encantó! Tienes que machacar las patatas con la mano, de tal forma que queden en pequeños trocitos. Cuanto más crujiente sea la patata, mejor (yo uso las típicas de la bolsa negra que todos conocéis). **2.** Vas a usar masa base pero sin jengibre. Sigue el proceso normal y rellena el pancake con chips y pulpo. **3.** Para servirlo, mezcla el aceite con el pimentón y un toquecito de sal, y pon por encima unas tiras de mayonesa japo (hecha con huevo, aceite de girasol y de sésamo, mostaza, salsa de soja, vinagre, azúcar y sal), unos hilitos de aceite y pimienta negra recién molida.

06

HAKOZUSHI DE MANGO Y CECINA

Ingredientes

Arroz aliñado para sushi (siguiendo la receta número 02)
• 1 mango maduro pero firme
• 3 lonchas de cecina • Pimienta rosa

Elaboración

1. Corta tiras de mango y cecina. **2.** Usa una caja para sushi como en la receta 02 y empieza montando una capa de mango, continúa con la de cecina y termina con el arroz. **3.** Prensa el arroz con la tapa, presionando firme pero con delicadeza, y córtalo. **4.** Sírvelo con un toque de pimienta rosa y un chorrito de AOVE.

Cómo romper el hielo

Le hemos pedido al chef que nos guíe a través de las recetas del libro para hacer los primeros pinitos en la cocina japonesa.

• **Por dónde empezar.** "Para mí, por el dashi (un caldo base), que es muy importante dentro de todo el universo japonés. A partir de ahí, abrirse a un universo de sopas. Lo mismo que las salsas, que son muy fáciles todas".

• **Siguiente paso.** "Haría el plato favorito de mi pareja, que es muy fácil: el *chawanmushi*, un flan salado que es una auténtica delicia. Lo que pasa es que para hacerlo necesitas empezar por el dashi".

• **Propuestas simples para disfrutar en familia o con amigos.** Propone hacer onigiris o bolas de arroz rellenas y cubiertas con alga nori: "Haces toda la preparación –en el libro explica cómo preparar el arroz y da ideas de rellenos y salsas–, la pones en la mesa y luego cada uno va cogiendo los ingredientes, va haciendo las bolas y se las va comiendo. Y sirve también para cuando hay invitados".

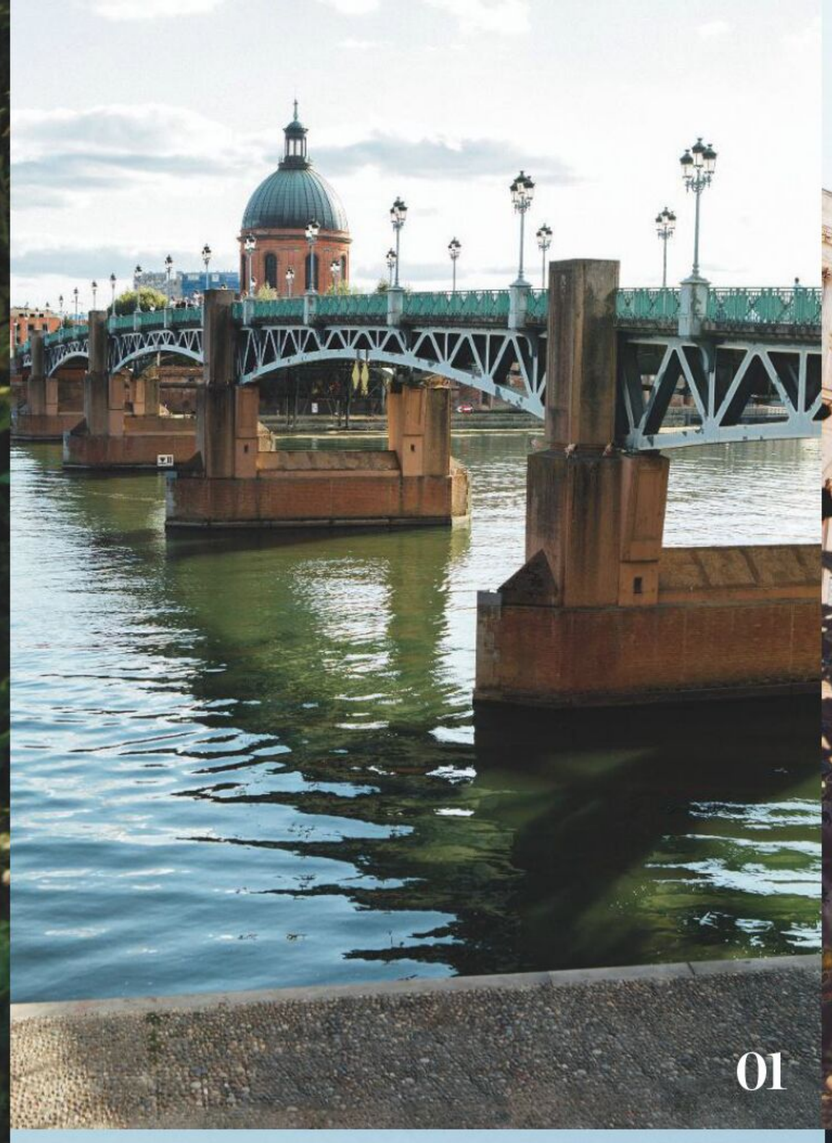
• **Ideas para cuando se tienen pocas ganas de cocinar.** "Todas las brochetas las puedes hacer en airfryer y son muy fáciles; lo mismo que las salsas, que solo consisten en mezclar ingredientes".

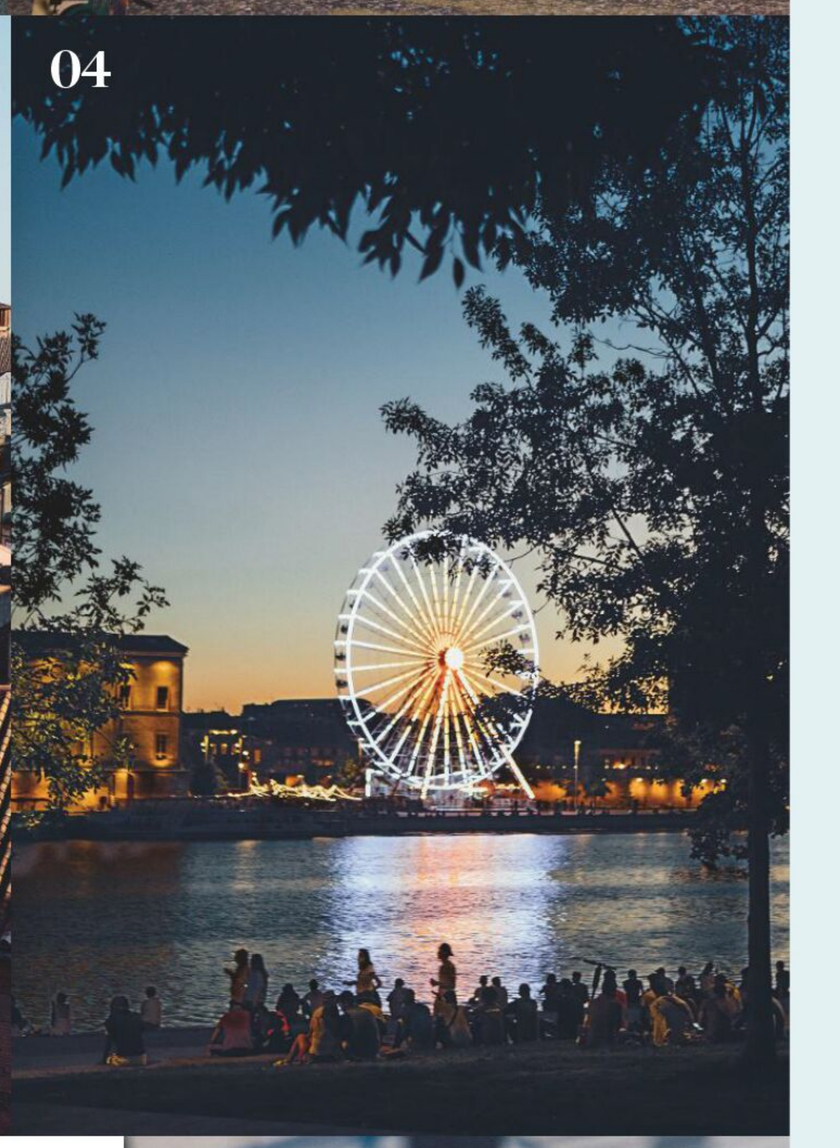
TOULOUSE

UN PASEO POR LA CIUDAD ROSA

Cuando el sol empieza a descender, la población se tiñe de este color por el que es conocida en el resto de Francia. Aunque también podría recibir el apelativo por su estilo de vida desenfadado, *bon vivant* e incluso algo canalla, que la convierte en un lugar en el que vivir *la vie en rose*

El canal del Midi. Este canal, que se puede recorrer en barco, en bicicleta o a pie, une Toulouse con Sète, una ciudad a orillas del Mediterráneo.





Anécdotas de viaje

Violetas. El color de la ciudad es rosa, pero su aroma es el de la violeta, un símbolo tolosano que se encuentra incluso en sus caramelos típicos.

Carlos Gardel. La cara más conocida del tango nació en 1890 en la calle Canon d'Arcole de esta ciudad con el nombre de Charles Romuald Gardes, de ahí que aparezca en muchos souvenirs.

El Principito. Otro habitual de los recuerdos de Toulouse, ya que su autor, Antoine de Saint-Exupéry, solía hospedarse en el hotel Le Grand Balcon junto a sus compañeros de la compañía Aéropostale.

01. Icónica imagen de la ciudad con el **puente de Saint Pierre** y la cúpula de la capilla de Saint Joseph del hospital de la Grave. 02. El patio de honor del **palacete de Assézat.** 03. Una imagen de los tejados de la ciudad. 04. La **Gran Noria,** junto al Garona. 05. Una delicatessen de la **pastelería** Sandyan, del conocido chef Yannick Delpech. 06. La popular **quesería** Xavier.

La capital de Occitania es la cuarta ciudad en importancia de nuestro país vecino. Surcada por canales –el del Midi, Patrimonio Mundial de la Unesco, el canal de Brienne y el del río Garona–, es un destino vibrante capaz de satisfacer a una gran variedad de viajeros, desde los que aprecian la historia o el arte, a los que valoran los destinos gourmet, pasando por las fa-

01

02

03

milias que buscan lugares que puedan seducir a pequeños y mayores; e, incluso, a un público joven, ya que, al ser una localidad universitaria, también tiene una animada vida nocturna.

EL CORAZÓN DE LA CIUDAD

Para conocer los principales atractivos de la ciudad pueden ser suficientes uno o dos días. Si queremos aprovechar bien la visita, la recomendación es empezar por su centro neurálgico: la plaza del Capitolio, un edificio neoclásico que alberga el ayuntamiento y la ópera, que los domingos pueden visitarse gratuitamente. Además de sus cafés y mercadillos, vale la pena levantar la cabeza hacia el techo de la calle Galerie de la plaza, una zona porchada coronada por 29 placas de 2,5 y 3,10 metros que explican la historia tolosana. Entre ellas se puede encontrar el Guernica de Picasso, ya que la ciudad acogió a más de 100.000 refugiados republicanos españoles debido a nuestra Guerra Civil.

EN DIRECCIÓN AL NORTE

Subiendo por la calle Taur y dejando atrás la iglesia del mismo nombre, podemos admirar la basílica de Saint-Sernin, Patrimonio de la Humanidad y la iglesia románica más grande de Francia. Durante la Edad Media fue una etapa importante de la vía tolosana del Camino de Santiago. Destaca por encima de los tejados por su campanario octogonal de doble ventana.

04

05

06

Cerca de la basílica se encuentra el museo Saint Raymond, dedicado a la arqueología de la zona. Y un poco más al norte, la calle Gramat, muy conocida por sus grafitis.

HACIA EL PUENTE DE SAINT PIERRE

Después de admirar las obras de arte urbano, podemos dirigir nuestros pasos hacia el oeste, donde encontraremos la iglesia de Saint Pierre des Chartreux y, un poco más allá, el famoso puente de Saint Pierre. Desde aquí tenemos una visión inmejorable de la cúpula de la capilla de Saint Joseph del hospital de la Grave, situada en la otra orilla. De hecho, la fotografía del puente con la cúpula de fondo es la imagen más representativa de esta bella ciudad.

Antes de cruzar el puente, recomendamos desplazarse un poco hacia el sur y visitar el convento de los Jacobinos, una obra maestra del gótico meridional hecha en ladrillo, que sorprende por los colores cálidos de su interior y sus majestuosas vidrieras. Destaca tanto por un coro abovedado de 28 metros de altura con una curiosa forma de palmera, como por su apacible claustro. En el altar se guardan, además, las reliquias de santo Tomás de Aquino, destacado miembro de la orden.

01. El **restaurante** Le Bibent, en plena plaza del Capitolio, es un destino foodie de lo más romántico. 02. Antiguo cartel comercial de un taller de sastrería. 03. Diferentes cortes de paté de una parada del **mercado Víctor Hugo.** 04. El centro **La Cinémathèque** (@cinematheqtlse), con sala de exhibición y biblioteca dedicados al séptimo arte. 05. Zapatos vintage en el aparador de la tienda Gemmyo. 06. La cafetería Bapz, donde tomar un **té con pastas.**

01

02

03

01. Placas con los **nombres de la calle** en francés y occitano. 02. El **"Flat Iron"** tolosano es el edificio Benjamin de 1939, en la calle Rempart Villeneuve, una bella muestra de art déco. 03. El pabellón del té del **Jardín Japonés,** situado en el parque de Compans-Caffarelli.

AL OTRO LADO DEL GARONA

Esta zona guarda también sus tesoros, el más importante, por supuesto, es el hospital de la Grave, construido en el siglo XII en plena epidemia de la peste, que hoy sigue funcionando como centro médico. También se pueden visitar el museo Les Abattoirs de arte moderno y contemporáneo, situado en un edificio histórico que antes se empleaba como matadero; o el Hôtel Dieu Saint Jacques, hoy centro administrativo de la universidad, pero que en su día fue el hospital principal de la villa. Desde aquí podemos volver a cruzar el río por el Pont Neuf, otro hito local.

DE NUEVO, EN LA ORILLA OPUESTA

En ella todavía nos queda visitar el palacete de Assézat, una joya del Renacimiento, sede de la Fundación Bemberg de arte. Siguiendo en dirección este, nos encontraremos con el museo de los Agustinos; la bulliciosa plaza

04

05

04. Tienda de ropa Becfin. 05. Restaurante Pêcheurs de Sable, con una original decoración. 06. El interior de la floristería Truffaut. 07. Restaurante del hotel Le Grand Balcon.

06

07

de Saint Georges; la catedral de Saint Etienne; el Arco de Triunfo dedicado a los Combatientes de Alto-Garona, y la sala de conciertos de música clásica Halle aux Grains, un antiguo mercado del siglo XIX cuyo magnífico edificio nos sorprenderá por su forma octogonal.

EN LAS AFUERAS

Si nos aventuramos más allá del centro histórico, podemos visitar el famoso Jardín Japonés, situado en el parque de Compans-Caffarelli; la Ciudad del Espacio, dedicada a la divulgación aeroespacial; o el Halle de la Machine, donde admirar su conocido Minotauro mecánico.

Pero incluso sin detenernos en ninguno de estos lugares, vale la pena pasear sin rumbo por las calles de la ciudad, detenerse en las tiendas de delicatessen, de arte o de souvenirs y gozar de su espléndida gastronomía. Y al caer la tarde, acercarse a la orilla del río Garona para admirar la puesta de sol que tiñe de rosa Toulouse.

01. Libros

LA ICÓNICA BARBIE

La editorial RBA lanza la obra más completa sobre la famosa muñeca

Massimiliano Capella, un estudioso del arte y la moda, firma un libro imprescindible para sus fans.

• **65 años de reinado.** La obra recorre su trayectoria desde su aparición en 1959. A partir de entonces, año tras año, ha encarnado las últimas tendencias, manteniéndose siempre fiel a su lema: "Sé lo que quieras ser".

• **Más que un juguete.** Como explica Capella, "la historia de Barbie y su origen como muñeca de moda se inscribe en el contexto de una tradición secular, en la que ella se convierte en vehículo de modas y tendencias, gracias a su tridimensionalidad y a la posibilidad de lucir ropa real a escala reducida".

El año pasado, la actriz Margot Robbie dio vida en la gran pantalla a este icono.

Barbie. Celebración de un icono, de **Massimiliano Capella** (Ed. RBA), 35€.

COLECCIONAR SUS VESTIDOS

Las amantes de Barbie están de enhorabuena. El coleccionable *Barbie, The Fashion Collection* llegará a los kioscos a finales de diciembre. Gracias a él, podrán reunir los modelos más icónicos de la muñeca reversionados; además de optar a regalos como una auténtica Barbie Looks y un armario para guardar esta ropa.

La imagen de la colección **Barbie, The Fashion Collection**, a la venta en diciembre.

A la izquierda, algunos de los modelos que llegarán al kiosco.

Los jardines de la **Fundación Julio Muñoz Ramonet** *fueron proyectados por el famoso paisajista Jean-Claude-Nicolas Forestier.*

02. Paisajismo

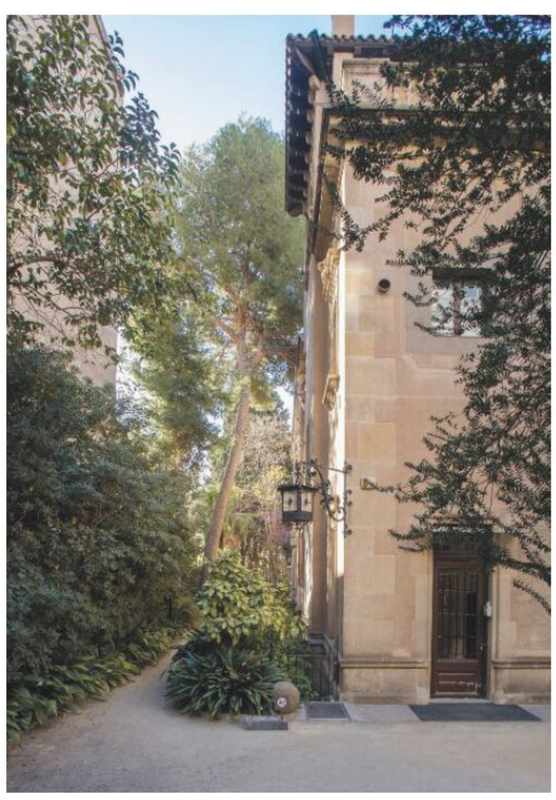
UNA JOYA A DESCUBRIR

El jardín de la Fundación Julio Muñoz Ramonet es uno de esos raros tesoros escondidos de Barcelona

El parque, un oasis de calma en plena Ciudad Condal, está abierto al público después de que su último propietario, el empresario Julio Muñoz Ramonet, lo cediera –junto al edificio proyectado por el arquitecto Enric Sagnier, y a su colección de arte– al Ayuntamiento.

• **Estilo mediterráneo.** El diseño original del jardín se encargó al francés Jean-Claude-Nicolas Forestier, uno de los paisajistas más reconocidos de inicios del siglo XX.

En el jardín, posteriormente remodelado por Joan Mirambell, a quien debe su aspecto actual, se pueden admirar esculturas de Josep Dunyach y Josep Cañas.
Más inf. fundaciojuliomunozramonet.org



DN DE NOYLE'S AND SCIENCE · GUIDED BY NATURE

CRÈME CÉRAMIDES

Restaura y refuerza la barrera cutánea
Hidrata y recupera la elasticidad de la piel

WELL HYDRATED

DE NOYLE'S

Venta exclusiva en centros de estética.

95,3% Ingredientes naturales

CRÈME CÉRAMIDES
CREMA FACIAL HIDRATACIÓN INTENSA
CON CERAMIDAS Y ACEITES VEGETALES
INTENSE HYDRATION FACIAL CREAM
WITH CERAMIDES AND VEGETABLE OILS
DE NOYLE'S

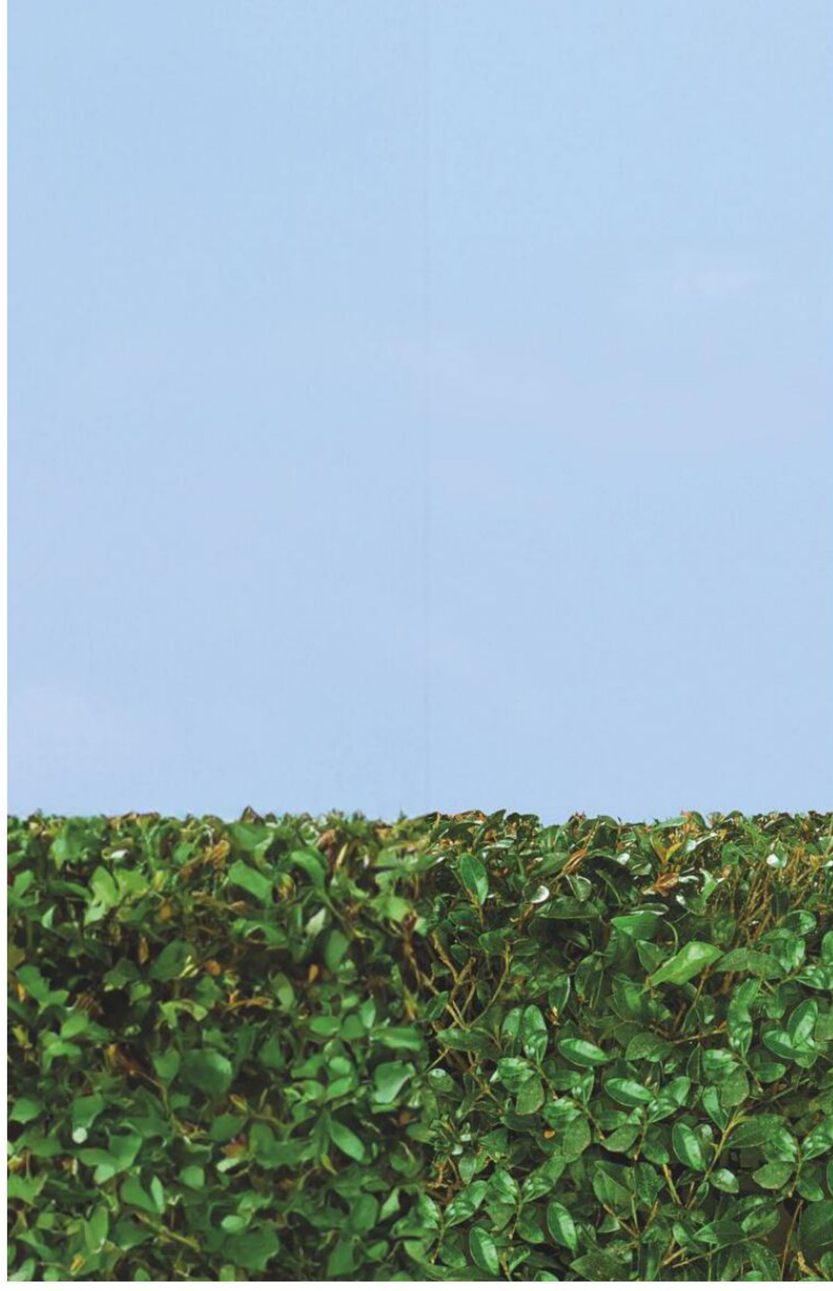
Escanéame para + información

www.denoyles.com

¿PERFECCIONISTA? APRENDE A SOLTAR EL CONTROL

No tiene nada de malo esforzarse al máximo para hacer las cosas bien. Pero si esto se convierte en una obsesión que afecta a la percepción que tiene la persona de sí misma se recomienda gestionarlo

ROXANA IBAÑEZ. Periodista



El perfeccionismo puede inmiscuirse en todos los ámbitos, desde el familiar al amoroso pasando por el profesional, el artístico, el físico o el espiritual. Cuando esta voluntad de conseguir los mejores resultados va ligada a **una voz interior que nos susurra que todo lo hacemos regular o nos hace sentir culpables,** saboteando nuestro bienestar emocional –y a veces también el físico– es que ha llegado a un extremo nocivo.

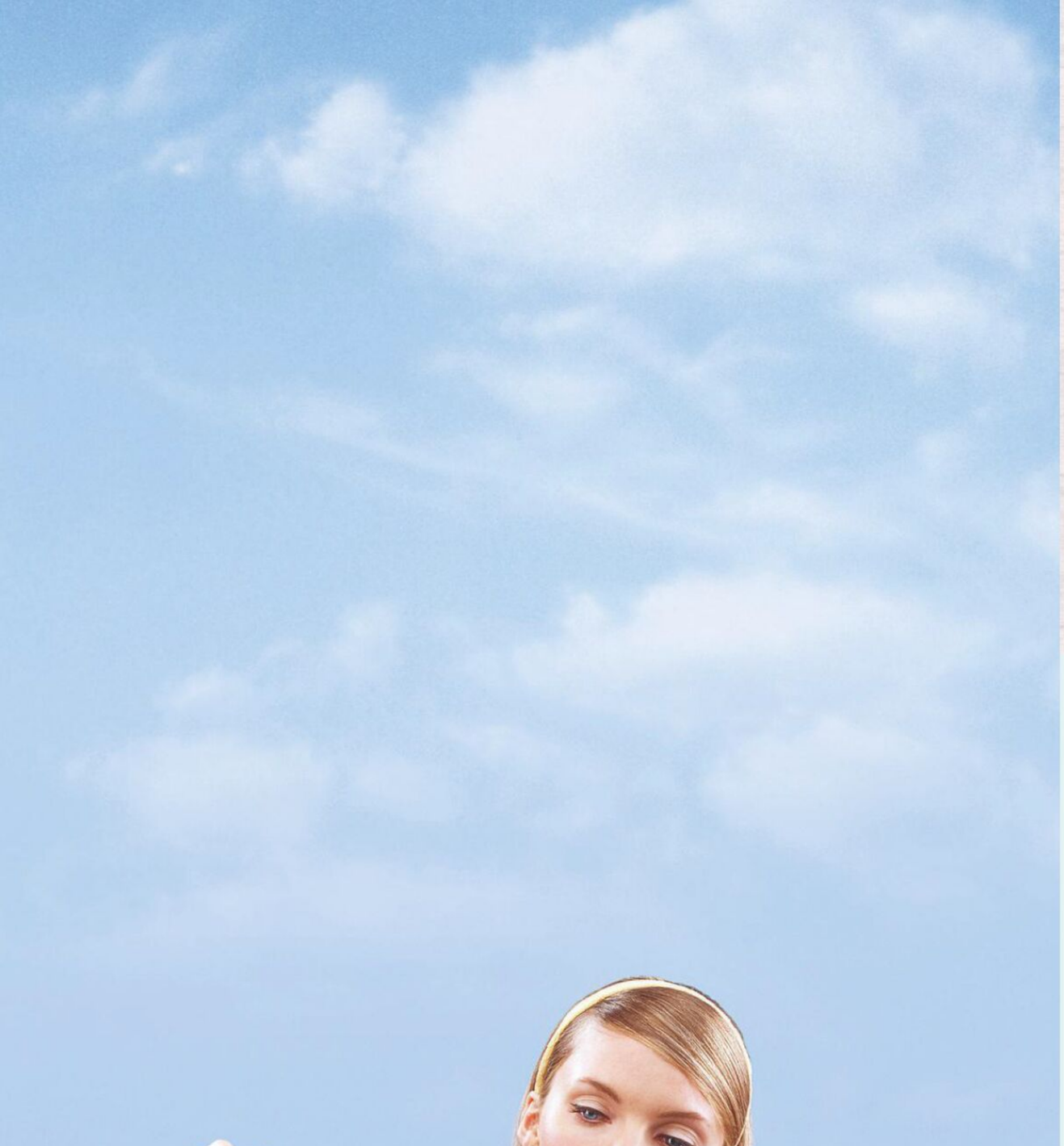
LA EXCELENCIA ES UNA ASPIRACIÓN, NO UNA REALIDAD

Este perfil de personas cree que existe lo perfecto y desea alcanzarlo. Y eso puede provocar un trastorno de personalidad, porque **la idea de perfección es falsa, una utopía,** dice Sylvie Pérez, psicóloga del Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña (COPC). "Cuando ese deseo es extremo y genera un malestar en uno mismo y en los que están a su alrededor ya hablamos de una patología, del síndrome del perfeccionista", puntualiza la experta, que también es profesora en la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

Los perfeccionistas se fijan metas demasiado idealizadas y se esfuerzan por ser moralmente intachables. "Tienen un elevado sentido de la justicia y del deber, son disciplinados y académicamente exitosos. Además, **intentan ser los mejores en todas las áreas y también en las relaciones personales, impulsados por un motor interno que continuamente les dice que nada es suficiente",** explicaba recientemente la psicóloga Esther Gimeno en una *masterclass* impartida en la Universidad Internacional de La Rioja. "Además, compensan con una dosis extra de planificación y de control el miedo a cometer errores", añadía.

UNA FUENTE CONSTANTE DE ESTRÉS QUE DAÑA LA SALUD

"El perfeccionista vive con un elevado nivel de estrés porque está constantemente exigiéndose y exigiendo, dedicando mucho tiempo a las tareas, ya sean laborales, domésticas, preparación del ocio, etc.", avisa Cristina Ruiz Coloma, psicóloga clínica del centro médico Tek-



GESTIONAR EL LADO PLUSCUAMPERFECTO

Eliminar el "pero" del vocabulario. Cristina Ruiz aconseja desterrar esta palabra, que busca el error o hacer crítica de algo. Evaluar las cosas en su conjunto y equilibrar la exigencia con la importancia que tiene cada acción.

Evaluar la autoestima. El perfeccionista suele querer ocultar que tiene una baja autoestima haciendo destacar su autoexigencia para sentirse mejor. De este modo, espera que su entorno tenga una imagen positiva de él/ella. Es importante identificarlo y trabajar en ello.

Disfrutar y delegar. Esther Gimeno destaca la importancia de disfrutar del descanso y del tiempo libre sin sentirse culpable por ello. Confiar en la capacidad de los demás y aceptar que existen diferentes formas de abordar una misma tarea, todas ellas válidas.

La búsqueda de la excelencia puede esconder problemas de autoestima y un miedo extremo a cometer errores

non. Aún peor: este estrés sostenido en el tiempo "puede provocar insomnio, y problemas cardiovasculares, gástricos, y dermatológicos, entre otros, y afecta al estado de ánimo y provoca desánimo, irritabilidad y ansiedad", añade esta experta, autora del libro *Atrévase a no ser perfecto* (Ed. Mondadori).

En palabras de Gimeno, en los casos más graves, esto puede desembocar en problemas mayores como trastornos de conducta alimentaria, crisis depresivas o trastornos obsesivo-compulsivos. Y no es un problema que solo ataña al perfeccionista, pues implica también a otras personas. "Es autocrítico, pero también crítico con los otros, lo cual hace que exija y corrija a los demás", matiza Ruiz.

SER MÁS INDULGENTES Y REALISTAS

Cuando una persona se identifica como perfeccionista, no se trata de que intente dejar de serlo, sino de que aprenda a modularlo. Y es que como explica la Dra. Cristina Ruiz, difícilmente se será capaz

de soltar el control: "Se trata de disminuir los propios estándares de perfección y ganar en flexibilidad mental", dice. "Y el primer paso es aceptar que la perfección no existe", plantea.

ESTRATEGIAS PARA QUEDARSE (SOLO) CON LA PARTE BUENA

Es posible que el afán de excelencia sea positivo si se aprovecha la energía que genera. Al menos así lo expone la psicoterapeuta Katherine Morgan Schafler en su libro *Guía para perfeccionistas que quieren perder el control* (Ed. Zenith), en el que establece una división entre perfeccionismo adaptativo (el que es sano) y el desadaptativo (el insano). Para que redunde en nuestro favor la autora sugiere:

- **Fracasar y seguir.** El sentimiento de fiasco puede hacer que se deje de creer en uno mismo. Sin embargo, Morgan invita a "crecer a partir del fracaso".
- **Respetar el proceso.** Enfocarse en las victorias que se van consiguiendo. Permitirse una celebración porque esforzarse por intentar algo ya es un motivo para ello. Y no requiere montar una gran fiesta, basta con regalarse detalles como cocinarse algo muy apetitoso o ir al cine.
- **Ser compasiva contigo misma.** Esto no consiste en decirse que todo está bien si no lo está, sostiene Morgan. Por el contrario, se trata de reconocer el dolor, tomar perspectiva y actuar. "Darse permiso a uno mismo para sentir ese dolor es lo que lo aliviará", concluye.

Descubrir

¿IDENTIFICAS ALGUNO DE ESTOS TIPOS?

La psicoterapeuta Katherine Morgan Schafler ha identificado cinco clases:

CLÁSICA. Actúa de la misma manera cuando está enfadada, triste o entusiasmada. Quienes no la conocen pueden tildarla de inaccesible o altiva. Los cambios de planes tienden a superarla.

PARISINA. Desea sentirse incluida y conectada con los demás. Cuando no puede congeniar con alguien, todo le parece un fracaso. Busca relaciones ideales con su pareja, con amigos, incluso consigo misma, y se frustra si no responden a sus expectativas.

PROCRASTINADORA. Se muestra segura y motivada antes de iniciar una tarea, pero espera que las condiciones sean perfectas para empezar, lo que puede paralizarla. Entonces, se acusa de falta de disciplina con mensajes autodestructivos.

CAÓTICA. Nada le reporta más disfrute que empezar un proyecto del tipo que sea, personal o profesional, pero le cuesta mantener el impulso. Intenta hacer un millón de cosas a la vez.

INTENSA. Es directa y transparente. Su necesidad de éxito eclipsa sus otras prioridades. Por ello, convivir con ella es un desafío y muchas personas terminan por alejarse de su lado.

RBA

YA A LA VENTA CON

EL MUEBLE

Guía de decoración 2025

La nueva guía con la mejor selección de compras de las estilista de EL MUEBLE

CON LA COLABORACIÓN DE

Kave Home

Me lo pido

Las mejillas, el contorno de los ojos, las manos, el cabello... Este otoño cada centímetro de nuestra piel merece ser mimado

01. Segunda piel
EL COLORETE, FUNDENTE

Para reproducir el maquillaje demure de tendencia –significa literalmente recatado–, **el blush o colorete se tiene que integrar perfectamente en la piel** y aflorar como si fuera un rubor natural. Si es en crema o líquido, es mejor aplicarlo con los dedos; y si es en polvo, pasar sutilmente la brocha por el pómulo, creando un velo imperceptible.

First Row Stick Blush de la colección Magnetic Nights de **Kiko Milano,** 16,99€. Unreal Liquid Blush de **Hourglass,** 44,99€. Glow with Confidence Sun Blush de **It Cosmetics,** 39€.

02. Ojos y labios
CUIDAR LOS CONTORNOS

El frío y el viento afectan al rostro y especialmente a **las zonas más frágiles, como las que rodean la boca y los ojos.** La clave para salvaguardarlas es usar cremas específicas mañana y noche.

◀ Contorno ojos y labios antiarrugas Beevine Elixir de **Apivita,** 36,90€. Crema iluminadora de ojos Vinoperfect de **Caudalie,** 33,50€.

03. A salvo
MANICURA GREEN

Para que nuestras uñas no sufran, es recomendable **elegir esmaltes o top coats de origen biológico** o reforzados con ingredientes como la biotina (vitamina B7).

Esmaltes Le Sweet de **Le Mini Macaron,** 10€.

Pulsera de **Bijou Brigitte,** 14,95€.

Chaqueta terracota de **Molly Bracken.**

04. Prendas
ODA A LOS ACOLCHADOS

Siempre se han asociado con plumíferos súper voluminosos, pero este otoño-invierno estos también convivirán con **prendas guateadas calentitas, muy ligeras,** comodísimas y prácticas, porque son fáciles de guardar en el bolso.

MOSCHINO

ULLA JOHNSON

05. Oro líquido
EL ACEITE MÁS VERSÁTIL

En esta época del año es muy importante **nutrir y proteger el cabello,** y el aceite capilar es el mejor producto para conseguirlo. Este, con aceites de moringa y de argán y basado en el ayurveda, se puede usar en húmedo, protegiendo la fibra capilar; o en seco, para reparar las puntas abiertas.

India Oil de **I.C.O.N.,** 46€.

OFRECIDO POR:

PLATANOMELÓN

JUGAR: EL SECRETO DE LA RECONEXIÓN

Patricia Illa
Sexóloga en Platanomelón

CADA RELACIÓN ES UN VIAJE
Todas las parejas pasan por etapas que afectan a la intimidad y al deseo. De hecho, la mayoría de las relaciones siguen un ciclo predecible: conexión, desgaste y estancamiento. Un estancamiento que puede acabar en declive o renovación, dependiendo de la comunicación y el esfuerzo por salir de la monotonía. Y ahí, el juego puede ser la clave, porque nos aleja de lo esperado y nos ayuda a redescubrirnos.

El Calendario de Adviento del amor
Para reconectar a veces solo hace falta una pequeña sorpresa y Platanomelón nos ofrece hasta 24 con sus tres Calendarios de Adviento eróticos. Un universo de juegos para explorar nuevas sensaciones, fortalecer el vínculo y descubrir juntos las emociones y fantasías más íntimas.

Calendario para descubriros
Nuestra caja azul es ideal para la autoexploración y el descubrimiento mutuo, este calendario ofrece desde juguetes de vulva hasta lubricantes y otros cosméticos para la intimidad.

Calendario para reconectar
Juegos de cartas, aceites para masajes, vibradores para parejas y más para crear experiencias compartidas que fomentan una intimidad renovada, en nuestra caja rosa.

Calendario para experimentar
Una caja de cosmética con juegos de cartas, aceites para masajes. Un calendario para quienes busquen un Big Bang de placer: lubricantes, juguetes BDSM, juegos de rol y desafíos para explorar nuevos territorios sensoriales.

www.platanomelon.com

Horóscopo

Descubre qué te depararán los astros en salud, fortuna y amor las próximas semanas

Aries

Del 21 de marzo al 19 de abril

La entrada del Sol en Sagitario a finales de mes acrecentará tu entusiasmo y desatará tus pasiones.

Salud. Evita caer en excesos que puedes pagar muy caros. Pon cabeza en el trato con tu cuerpo.

Dinero. Tienes un objetivo entre ceja y ceja que no te deja ver que alrededor surgen otra oportunidades.

Amor. Puedes vivir momentos muy hermosos pero también discusiones acaloradas según el momento.

Tauro

Del 20 de abril al 20 de mayo

Consolidarás los logros que has ido acumulando hasta este mes y compensarás algunos fracasos.

Salud. Dale descanso a tu mente para que tu cuerpo también pueda relajarse y dormir mejor.

Dinero. Trabaja en pro de la libertad financiera. Puede que lo necesites pronto para un proyecto personal.

Amor. A mediados de mes la Luna llena entra en tu signo y te llena de sensualidad, acrecentando tu pasión.

Géminis

Del 21 de mayo al 20 de junio

El día 2 Mercurio entra en Sagitario, lo que acentuará tus defectos y virtudes, y tu naturaleza cambiante.

Salud. Es fácil que tu tendencia a la hipocondría aumente este mes. Ve al médico, no le des vueltas.

Dinero. Tu espíritu aventurero puede meterte en algún compromiso del que te costará salir airosa.

Amor. Eres una buena compañera, pero no siempre es fácil entender tu concepto de lealtad.

Cáncer

Del 21 de junio al 22 de julio

La Luna llena de mediados de mes te dará esa seguridad en ti de la que a veces careces y la aprovecharás.

Salud. Pon coto a tus quejas y ganarás en paz mental. También ayudará a mejorar tus digestiones.

Dinero. Es el momento de mantener la cabeza fría y analizar a fondo las oportunidades que surjan.

Amor. Pondrás orden en tus sentimientos y te quedarás solo con quien te aporte valores positivos.

Leo

Del 23 de julio al 22 de agosto

Este noviembre rugirás con toda la fuerza de tus pulmones y desplegarás todo tu encanto con la entrada de Marte en tu signo el día 4.

Salud. Grandes dosis de energía van a acompañarte este mes. Canalízalas a través del deporte, el baile, etc.

Dinero. Pon todos los medios para frenar tu tendencia al derroche. Necesitas ahorrar para el futuro.

Amor. Tu espíritu juguetón se intensificará estos días y puedes no solo arañar sino acabar llena de rasguños.

Virgo

Del 23 de agosto al 22 de septiembre

Como buen signo de Tierra, notarás los efectos positivos de la llegada de la Luna llena a Tauro, que te impulsarán a abrirte a los demás.

Salud. Este mes puedes sufrir algunos problemas gastrointestinales, pero no serán relevantes.

Dinero. Resulta muy difícil que te enreden los cantos de sirena, pero no es imposible del todo...

Amor. Te sentirás más a gusto en tus relaciones sociales, lo que te llevará a vivir momentos memorables.

Libra

Del 23 de septiembre al 22 de octubre

Este mes te costará equilibrar los platillos de tu balanza, pero con perseverancia y un poco de mano izquierda, lo conseguirás.

Salud. Pon remedio a las pequeñas molestias que se presenten. Si se acumulan, pueden minar tu bienestar.

Dinero. Es momento de nadar y guardar la ropa. Habrá otros meses más propicios a cambios y aventuras.

Amor. Tu legendaria sonrisa te abrirá la puerta de corazones que hasta ahora se te resistían.

Escorpión

Del 23 de octubre al 21 de noviembre

El mes empieza con la Luna nueva en tu signo, lo que te llevará a revisar tu vida. Será un proceso duro del que saldrás renovada.

Salud. Tu tendencia a la rumiación puede acentuarse. Busca métodos para desconectar y relajarte.

Dinero. Este mes puedes tomar decisiones drásticas, pero es importante que te asesores bien.

Amor. Eres brutalmente franca, pero una persona cercana a ti necesita que le muestres tu cara más dulce.

Sagitario

Del 22 de noviembre al 20 de diciembre

Además de Mercurio, el Sol también entrará en tu signo este mes y dejará sentir su calor.

Salud. Mantener en orden tu espacio vital te ayudará a calmar tu mente, que estos días hervirá de ideas.

Dinero. Necesitarás introducir cambios que te permitan crecer tanto laboral como financieramente.

Amor. Tu deseo de sentirte libre puede poner a prueba tus relaciones tanto románticas como amistosas.

Capricornio

Del 21 de diciembre al 20 de enero

Tu necesidad de pisar tierra firme será más acusada, lo mismo que la sabiduría para conseguirlo.

Salud. Puedes resentirte de alguna dolencia. Tómate tu tiempo para curarla convenientemente o recaerás.

Dinero. Tu lado más práctico se impondrá en lo laboral y en lo financiero y tomarás buenas decisiones.

Amor. A mediados de mes, con la entrada de Venus en tu signo, buscarás más estabilidad en tus relaciones.

Acuario

Del 21 de enero al 19 de febrero

Prepárate a sentir cómo bulles de ideas y deseos cuando Plutón ingrese en tu signo el día 19. Es un mes de cambios.

Salud. Necesitarás reforzarte con buenas dosis de fruta y verdura para reponer energía cada día.

Dinero. Tu sentido de la honradez te pondrá en una situación difícil pero que a la larga jugará a tu favor.

Amor. Este mes saldrás de tu zona de confort y descubrirás que no se está tan mal rompiendo la rutina.

Piscis

Del 20 de febrero al 20 de marzo

Te sentirás vibrante y mostrarás tu cara más sociable bajo la influencia de Mercurio. También potenciará tu curiosidad innata.

Salud. No te obsesiones con pequeños síntomas que no tienen importancia y mantén rutinas saludables.

Dinero. No te dejes arrastrar por rumores y suposiciones. El futuro sigue siendo favorable para ti.

Amor. Mide bien tus palabras. Un comentario hecho sin malicia puede ponerte en un serio compromiso.

Muy nuevo

Volver a las raíces

Embrace the city, la nueva campaña otoño-invierno de la marca de accesorios **Misako,** protagonizada por la influencer Mariona Roma, rinde homenaje a sus orígenes. **misako.com**

TIEMPO DE DESCONEXIÓN

El Oasis Wellness & Spa by **Natura Bissé,** el santuario más lujoso, relajante y grande de Barcelona, se ubica en la planta baja del nuevo e imponente hotel **Grand Hyatt Barcelona. hyatt.com** y **naturabisse.com**

BAÑADORES EFECTO TIPAZO

Para este otoño-invierno, la marca deportiva **Arena** lanza Arena Shapewear, su nueva línea de trajes de baño moldeadores. Está destinada a las mujeres que aman sentirse cómodas, lucir en forma y siempre perfectas, incluso al llevar un traje de baño. **arenasport.com**

Fortalecer piel, pelo y uñas

Silicea Bálsamo con Biotina combina estos dos ingredientes para reforzar el cabello y mantener la piel en buen estado. 100% natural, sin conservantes ni otros aditivos. **silicea.es**

PROTOCOLO DE BELLEZA

Clarel lanza el protocolo *Bendita Rutina* para el cuidado de la piel. Solo requiere de 5 minutos y tiene un precio asequible. Está compuesto de 6 pasos e incluye dos nuevos sérums. **clarel.es**

PAÑUELO SOLIDARIO

Un pañuelo solidario con varios estilismos protagoniza la campaña #OctubreRosa de la firma **Punt Roma.** Es un símbolo de apoyo a todas las mujeres que demuestran su coraje frente al cáncer de mama. **puntroma.com**

Contra el desperdicio

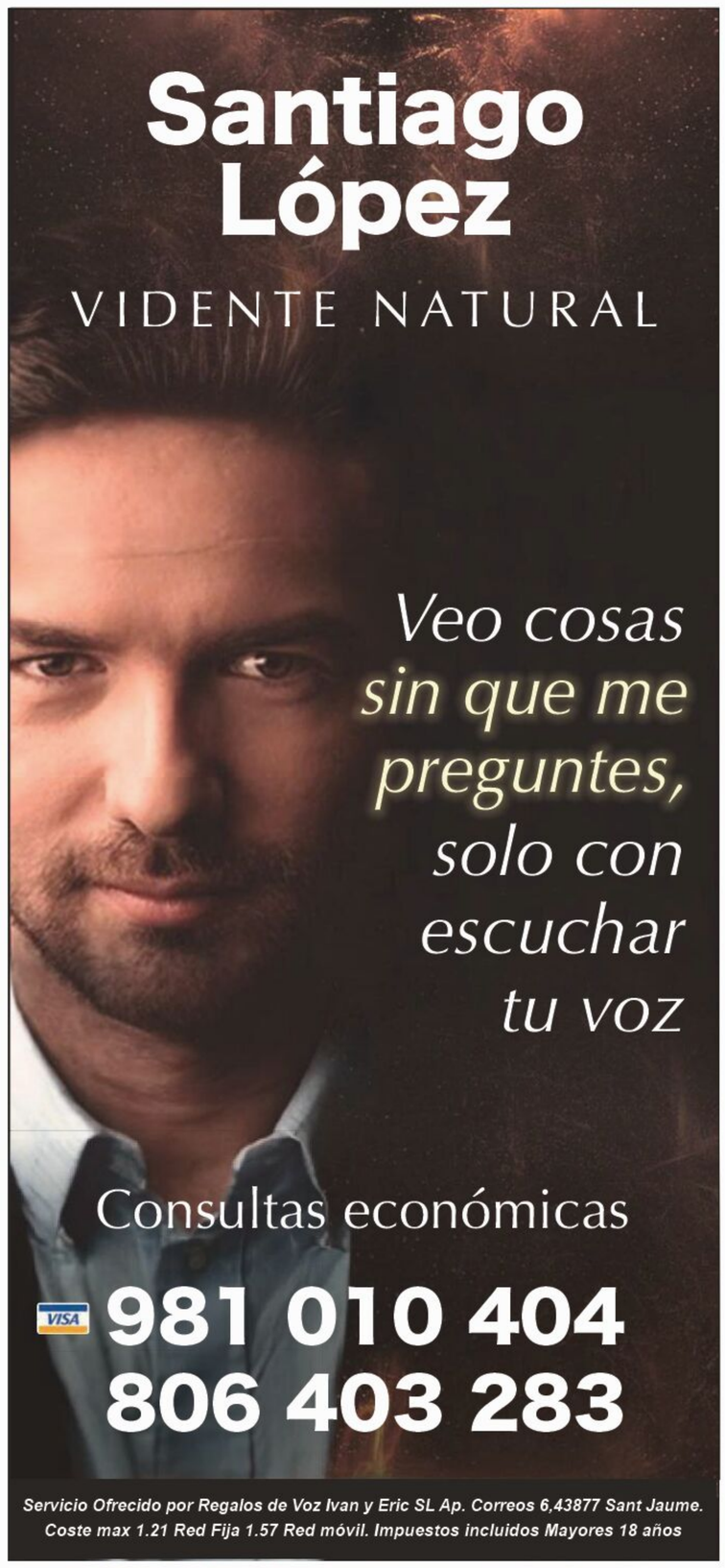
Yuccs, la firma mallorquina de calzado sostenible, presenta su apuesta para este otoño: *Salvage-Leather Heel Moccasin,* una colección de mocasines de mujer creada a partir de desechos de pieles veganas recicladas. Este material destaca por su suavidad, resistencia y aspecto lujoso. **yuccs.com**

Elixir de juventud

L'Essenza Eterna Sérum de **Atashi** es una mezcla de activos que otorga al rostro un resultado antiedad inmediato. Este elixir restaura la barrera lipídica natural de tu piel y retrasa la aparición de los signos de la edad. **atashicellular.com**

ENTRE NOSOTRAS

Lilly, en colaboración con la Federación Española de Cáncer de Mama, la Asociación Española Cáncer de Mama Metastásico (AECMM) y el aval de SOLTI, grupo de investigación clínica en cáncer, busca visibilizar dos de las caras del cáncer de mama que generan mayor incertidumbre: las recaídas y la metástasis. **lilly.com**



factoria de medios • 91 217 41 59

ELISABETTA FRANCHI

Clara.es

Cada día publicamos en nuestras redes lo mejor en moda, belleza, bienestar y corazón. Contenido inspirador y práctico, como a ti te gusta

PELO 10 SIN ENCRESPAMIENTO

¿Quieres deshacerte del pelo encrespado, pero no sabes cómo? La peluquera Olga G. San Bartolomé tiene la solución más efectiva.

BORREGUITO DE MODA

Elegantes y atemporales... Así son los abrigos y accesorios de borreguito, en tendencia.

CHANEL

DESAYUNOS GOURMET

Empieza el día con energía y sin renunciar a un desayuno de lo más especial. Te damos las mejores opciones gourmet, sanas y deliciosas.

PARA EL FRÍO

Del auge del ante, hasta la clásica gabardina: tenemos todas las tendencias en chaquetas y abrigos que triunfarán con la llegada del frío. Son las mejores compras para ir a la moda.

BAILARINA: PARFOIS.
ABRIGO: C&A. BOLSO: MISAKO.

Escanea el código y apúntate a las newsletters. Elige la que más te guste y siempre tendrás algo nuevo que leer. Muy prácticas ¡y gratis!

REDACCIÓN
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

EDITORA DE IMAGEN Y CONTENIDO Empar Prieto

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Diagonal, 189. 08018 Barcelona
Tel. 934.157.374 E-mail: clara@rba.es

RBA PUBLIVENTAS
CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL M.ª del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL Y DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

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

BARCELONA Y LEVANTE
DIRECTORA DE PUBLICIDAD LEVANTE Ángela Carpio
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Olga Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente
Publicidad Barcelona, Diagonal, 189. 08018 Barcelona Tel. 934.157.374

RBA REVISTAS
PRESIDENTE Ricardo Rodrigo
EDITORA Ana Rodrigo
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell
DIRECTORA GENERAL Aurea Diaz
DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramón Fortuny

DISTRIBUCIÓN: LOGISTA PUBLICACIONES
IMPRIME: ROTOCOBRHI, S. A.
DISTRIBUCIÓN EN ARGENTINA: Brihet e Hijos, S. A.
DISTRIBUCIÓN EN MÉXICO: IBERMEX, S. A. de CV
DEPÓSITO LEGAL: B-36119-1992. **EDICIÓN:** 02-2025
PRINTED IN SPAIN
ISSN: 1132-3213. **ISSN REVISTA DIGITAL** 2014-6116
ATENCIÓN AL LECTOR: suscripciones@rba.es

©RBA REVISTAS, S.L. 2024
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.

ARI. Asociación de Revistas · OJD · FIPP

SECRECY

Plata de Ley 925 bañada en Oro de 18K

www.secrecyjewels.es
/secrecyjewels

DESIGNED BY

Pilar Rubio

selmark

TECH

selmarklingerie.com