

VANIDADES

VANIDADES.COM

ICONOS

VALENTINO GARAVANI

EL ADIÓS A LA LEYENDA DE LA MODA ITALIANA

BELLEZA

LA DIETA PERFECTA PARA TI

¡Vístete de primavera!

BLUSAS, JEANS, BOLSOS Y ZAPATOS EN TENDENCIA

REALEZA

ESCÁNDALO EN NORUEGA

LA PRINCESA **METTE-MARIT** ENVUELTA EN EL CASO **EPSTEIN**

ENLACE AL CANAL

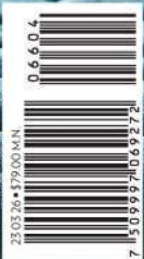
[x.com/byneontelegram](https://www.instagram.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



Laura PAUSINI

SUS SUEÑOS Y MIEDOS COMO MAMÁ, Y SU SECRETO PARA VERSE MEJOR QUE NUNCA



3202736457900 MAN
0.6604
7 150999 71059272



Todo incluido, todo para ti.

¡Tu escapada perfecta te espera!
Libérate de toda preocupación en playas de ensueño, piscinas refrescantes, gastronomía gourmet, creativos cocteles, diversión ilimitada y cada detalle pensado en tu comodidad.

¡Reserva Ahora!

Visita resortsbyhyatt.com o llama al 800 062 5880

VANIDADES

40

PORTADA

Como antesala a su nueva gira *Yo Canto World Tour*, donde hace homenaje a emblemáticos cantautores de habla hispana, conversamos en exclusiva con Laura Pausini. Más allá de la artista, descubrimos a la mujer a través de una charla íntima.

PORTADA: LAURA PAUSINI. FOTOGRAFÍA: OLGA LARIS.

EN CADA EDICIÓN

- 6 Showbiz
- 12 Agenda
- 14 Infraganti
- 16 Update
- 18 Arte
- 19 Libros
- 26 Los más deseados
- 28 La prenda
- 38 Beauty News
- 39 Los expertos responden
- 88 Vanigrama
- 94 Vanidades
- 95 Horóscopo
- 96 Nostalgia

Fotografía,
OLGA LARIS.
Maquillaje y peinado,
VICO GUADARRAMA.
Estilismo,
ISABELA GONZÁLEZ.

30

BELLEZA

Descubre cómo la nutrición funcional y el apoyo psicoanalítico son claves para un cuerpo sano.

48

REALEZA

Mette-Marit de Noruega: desde su frágil estado de salud hasta el fuerte escándalo de su vínculo con Jeffrey Epstein.

56

ICONOS

La historia del último emperador de la moda, Valentino Garavani, quien hizo de su nombre un sinónimo de elegancia.

VANIDADES

EDITORA EN JEFE

Cynthia Leppäniemi
cleppaniemib@ollamani.com

Daniella Cepeda Espadín
COORDINADORA EDITORIAL

Beatriz Velasco
COORDINADORA DE BELLEZA Y MODA

Mari Rodríguez Ichaso
CORRESPONSAL EN NUEVA YORK

Nancy Gabriela Lazcano Castro
EDITORIA DE ARTE

Karen Luna
EDITORIA WEB

Gabriela Santillán
COEDITORIA WEB

Número
telefónico para
venta de suscripciones:
55 9085 9000

Atención a suscriptores:
55 9344 0404

COLABORADORES

Rosalinda Ballesteros, Mara Patricia Castañeda, Rocío Flores Tapia,
Guillermo Gil, Nonantzin Martínez, Araly Mendoza, Ariadna Pulido, Erika Roa,
Ana Laura Sánchez-Díaz Monge, Sóstenes Tovar.



Ángel Fuentes
DIRECTOR GENERAL

Lucía Alarcón de Zamacona
DIRECTORA EDITORIAL

María Elena Domínguez Rosales
DIRECTORA COMERCIAL

Mauricio Rodríguez Galindo
DIRECTOR DE MARKETING

COORDINACIÓN COMERCIAL

Perla Márquez Saucedo
pcmarquezs@ollamani.com

Priscila Martínez Solorio
pmartinezs@ollamani.com

María Esther Pérez González
meperezg@ollamani.com

Daniela Portilla Ostos
dportillao@ollamani.com

MÉXICO

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

COSTA RICA

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

PANAMÁ

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



© VANIDADES. Marca Registrada. Año 66. No. 04. Fecha de impresión: 8 de marzo de 2026. Revista mensual, editada y publicada por EDITORIAL TELEVISIA, S.A. DE C.V., con domicilio en Avenida Santa Fe 481, piso 10, colonia Santa Fe Cuajimalpa, C.P. 05348, Alcaldía Cuajimalpa de Morelos, Ciudad de México, tel. 55-40-00-76-09. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas. Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título VANIDADES: 04-2025-012011035700-102, ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17723, con número de expediente CCPRI/3/TC/25/21626, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en calle Lucio Blanco 435, colonia San Juan Tlihuaca, Alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México, tel. 55-52-30-95-00. Impresión por: Reproducciones Fotomecánicas, S.A. de C.V., con domicilio en Durazno 1, colonia San José de las Peritas, Alcaldía Xochimilco, C.P. 16010, Ciudad de México, tel. 55-53-34-17-50. EDITORIAL TELEVISIA, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. Fecha de circulación: 23 de marzo de 2026.

ATENCIÓN A CLIENTES: a toda la República Mexicana. Tel. 55-93-44-04-04. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido e imágenes de la publicación sin previa autorización de EDITORIAL TELEVISIA, S.A. DE C.V.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
ALL RIGHTS RESERVED.
© Copyright 2026.
ISSN 1665-7519



WWW.TUSUSCRIPCION.COM





PORQUE EL **ESTREÑIMIENTO** PUEDE ALIVIARSE EN CUALQUIER **ETAPA DE LA VIDA**



Una rápida solución son los **SUPOSITORIOS SENOSIAIN**: efectivos en cualquier etapa de la vida y suaves hasta para los bebés.

SUPOSITORIOS SENOSIAIN®

RÁPIDO Y SUAVE ALIVIO AL ESTREÑIMIENTO



www.otcsenosiain.mx

EN CASO DE DOLOR ABDOMINAL O SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.
REG. NO. 68960 SSA VI. CLAVE DE AUTORIZACIÓN: 173300201B1604

Senosiain®



EDITOR'S PICK



Los dos bolsos del momento:
GUCCI GIGLIO
y **CHANEL 25***

Laura Pausini ya es amiga de la casa; nuestras lectoras y nosotras la amamos en *Vanidades*. Es una estrella consolidada, por eso nos dio mucho gusto verla interpretar el himno italiano, vestida de Armani, en los Juegos Olímpicos de Invierno, lució espectacular e hizo gala de una voz que conmovió al mundo entero. Laura es imparable, pero finalmente pudo encontrar un espacio para venir a México y hacer esta sesión de fotos en exclusiva, y conversar con nosotros sobre su nueva gira: *Yo Canto World Tour*, que la llevará durante dos años por todo el mundo, pisando tierras mexicanas este próximo mes de mayo. Lo que más me encanta de Laura, y ésta es la segunda vez que platicamos, es su franqueza y hasta inocencia con la que cuenta las cosas, se abrió de capa y espada, como se dice, para conversar de muchos temas: sus miedos, el bajón que tuvo durante la pandemia, su maternidad y su familia. Laura no teme hablar de nada, pues como ella misma me explicó, desde los ocho años está acostumbrada a que la juzguen, por lo que prefiere hablar siempre con total transparencia. Aunque su madre le ha aconsejado “guardarse” algunas cosas para la familia (o como dirían las madres mexicanas: “la ropa sucia se lava en casa”), Laura prefiere no omitir nada porque sabe que sus *fans* conocen todo de ella, y porque la congruencia y la integridad han sido los pilares con los cuales ha construido su carrera, intacta y perdurable. Así pues, me contó cuál es el único temor que la inquieta respecto a la crianza de su hija Paola, y hablamos de la falta de sororidad entre algunas mujeres: decimos que nos apoyamos pero no siempre lo hacemos. Laura, quien cumple años en mayo, se ve superguapa, tiene un cuerpaceo, pero lo mejor es que es una mujer muy alegre. Pausini estrena disco con esta gira, por lo que te invito a cantar con ella en sus conciertos; no te los pierdas.

Precisamente con Laura hablamos también del cuerpo, de la verdadera belleza y de la aceptación, por eso nuestro artículo sobre dietas tiene toda la intención de hacer un recordatorio de que ninguna pastilla o inyección puede ser la solución para la falta de amor propio. Con gran preocupación, vemos el incremento en el abuso de sustancias para adelgazar –o más bien, para desaparecer– y lo atestiguamos en premiaciones, en las pasarelas y por donde sea que anden las celebridades. Aunque esto de estar flacas no es nada nuevo, parecía que lo empezábamos a dejar atrás, todo lo contrario: cada vez hay más fármacos que están redefiniendo el significado de la belleza, y más gente usándolos por estética, no por una necesidad real. Y como *Vanidades* es una comunidad de mujeres de todas las generaciones, de abuelas, a madres y a hijas, cuidemos el mensaje: ninguna talla doble cero te hará más feliz, y la salud es lo más valioso que tenemos. Disfruten la edición.

Cynthia

@cynthialeppaniemi

En portada

A sus 40 años, la actriz hizo gala de su carácter y habló sobre la importancia de la salud mental, mientras marca su propio camino en Hollywood.



“¡Amanda se ve hermosa! Es como un soplo de aire fresco y una intérprete maravillosa”.

-NICHOLAS C71

ESTAMOS CONTIGO



En contacto

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



“La Gran Manzana”

“Sólo he ido una vez y ya quiero regresar. Siento que hay mucho por ver, comer, hacer y comprar. Una sola visita a Nueva York no alcanza. Aunque a veces el hospedaje es caro, es una buena inversión, pues es una ciudad única”.

-ANGELINA RAMOS SALDAÑA

En paz

“Me ha gustado mucho este artículo. El año pasado me divorcié y me mudé, luego me descubrí acumulando recuerdos, algunos dolorosos. Un buen día me decidí a depurar, ahora sólo conservo dos objetos sumamente valiosos. Me da mucho alivio y gratificación poder ver mi espacio arreglado, me da sensación de control y orden”.

-LIZBEIDY ROMERO



¡Qué tristeza!

“Mi hermano murió de ELA el año pasado, tenía 57 años, se fue en seis meses. Es una enfermedad muy cruel”.

-GABY RODRÍGUEZ B



Feliz cumple 32

“La recuerdo en el *Hombre en llamas*, con Denzel Washington, y en *Mi nombre es Sam*, con Sean Penn... Siempre ha estado junto a los mejores”.

-MARILUZ CONTRERAS

SHOWBIZ

NUEVA YORK • MIAMI • PARÍS • LONDRES • MADRID

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO

LILY COLLINS

Superchic

Hace unas semanas, **Lily**, quien siempre luce muy elegante, deslumbró con un *top* rosa en el desfile de Calvin Klein, en la Semana de la Moda de Nueva York. Y poco después supimos que interpretará a la icónica **Audrey Hepburn** en una película sobre el clásico de 1961, *Desayuno en Tiffany's* — basada en el libro de Sam Wasson, que narra el turbulento rodaje de la película—. “Después de casi 10 años de desarrollo y toda una vida de admiración y adoración por Audrey, finalmente puedo compartir esto. Me siento honrada y eufórica, no hay palabras para expresar lo que siento...”, dijo en su Instagram. Lily es superfamosa por *Emily en París*, y la serie es como pasar unas horas disfrutando un merengue rosado muy *fluffy*. Aunque el argumento en sí no es nada extraordinario y a veces muy cliché... la ropa, las vistas, los restaurantes y el lujo... son absolutamente preciosos.



OLIMPIA BÁEZ

LA ADORACIÓN DE CAROLINA HERRERA

No soy la única abuela loca con su nieta, pues en el desfile de Otoño-Invierno de **Wes Gordon** para la firma **Carolina Herrera**, me dio mucho gusto ver a la propia Carolina, rodeada de sus nietos. Allí estaba con los dos guapos hijos varones de su hija Patricia Herrera Lansing y su linda nieta **Olimpia Báez**, hija de Carolina Adriana Herrera, quien iba vestida de rojo como su famosa abuela. ¡Bravo!





El poder de la nostalgia

Todo lo que evoca un lindo recuerdo está de moda, como el anillo que **John F. Kennedy** le dio **Jackie Kennedy** cuando se comprometieron, imitado por muchas joyerías. Incluso la cantante **Ariana Grande** ha lucido una versión parecida. El anillo estilo *Toi et Moi* tiene dos grandes piedras, y el de Jackie fue hecho por Van Cleef & Arpels en 1953, con una esmeralda y un gran diamante, rodeados por muchos brillantes.



“Las perlas son apropiadas a cualquier hora y en cualquier lugar”.

-Jackie Kennedy



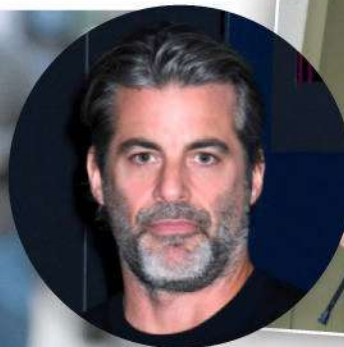
Un clásico sexy con nuevos fans

Una tendencia que me encanta es llevar perfumes con historia y entre los más vendidos está Shalimar, de Guerlain, que hace meses cumplió 100 años y está más de moda que nunca. Su versión L'Essence le encanta a celebridades que nunca lo habían usado, entre ellas Lady Gaga y Beyoncé. Y me contaron que en Europa también lo usa la **infanta Sofía** de España.



Un lugar encantador

Me gustó mucho cenar *hors d'oeuvres* –aperitivos– en el nuevo Wild Cherry, un lugar pequeño y encantador. Situado dentro del icónico y centenario teatro Cherry Lane, en West Village (38 Commerce Street), uno de los centros culturales más queridos de la ciudad; es una adición a Greenwich Village y ya ha recibido el visto bueno del diseñador de moda **Marc Jacobs**.



JENNIFER ANISTON

Misión encubierta...

Envuelta en misterio, la siempre guapa **Jennifer Aniston** y su novio **Jim Curtis** visitaron un apartamento en el Upper East Side. Me contaron que ella llegó por separado y se reunió con Curtis, quien ya la esperaba en el edificio. La pareja permaneció en el lugar 30 minutos, antes de retirarse en SUV distintas. El inmueble tiene unidades disponibles, incluido un *penthouse* de cinco dormitorios y cuatro baños valorado en 7.5 millones de dólares. ¿Será que pronto la veremos más en NY?



Una maravilla de arte y moda

Si estás en Nueva York antes del 19 de abril, no te pierdas la fabulosa exposición *Art X Fashion* en el Museo FIT del Fashion Institute of Technology. Una muestra de la fusión que por décadas ha existido entre las bellas artes y la moda, y una maravilla donde vemos la influencia que artistas como **Mondrian (1)**, **Salvador Dalí (2)**, **Warhol (3)**, **Picasso (4)** y otros tuvieron en la moda desde el periodo rococó hasta nuestros días. ¡Hay fabulosos diseños de Versace, YSL, Schiaparelli y muchos otros!



Un hype exagerado

Hay una gran cantidad de restaurantes que de pronto tienen una fama enorme, y es difícilísimo encontrar reservaciones, y cuando logras ir, no valen la pena. Eso me ocurrió con el muy, muy codiciado **Chez Fifi**, nada del otro mundo. Incluso moví conexiones para que me hicieran el favor de reservarme una mesa. Quizás es mejor ir a lugares que nos recomienden amigos o tengan reseñas sinceras, sitios que no sean publicidad de algunos *influencers* que reciben compensaciones por sus opiniones.

MIAMI

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO

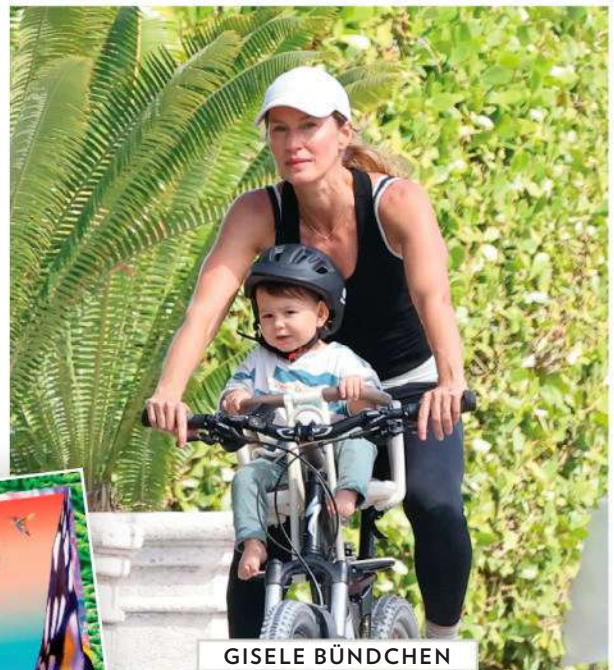


UN BUEN CORTE

En Miami hay excelentes restaurantes estilo *steak house*, y uno de los favoritos es Gekko, en el corazón de Brickell, cofundado por **Bad Bunny** y el gurú de la hospitalidad **David Grutman**. Convertido en una parada predilecta para los famosos, incluidas estrellas como Kim Kardashian, Naomi Campbell y Joe Jonas, su ambiente combina alta cocina con música, y es perfecto para cenas y *after parties* que los miamenses adoran. Más sofisticado es el siempre delicioso Prime 112 Restaurant, famoso por sus carnes *premium*, y Papi Steak Miami, favorito de Sofía Vergara (muy *chic* en el Design District), también es bastante popular.

Tours fabulosos

Los paseos en barco por la bahía de Biscayne nunca han sido más entretenidos, pues pasan muy cerca de Indian Creek, isla donde viven los más adinerados del mundo! Desde Tom Brady hasta Mark Zuckerberg, David Guetta y más... Miami está llena de *celebs* y la isla es llamada "el búnker de los billonarios". Y este paseo en barco (hay muchas opciones en **Viator.com**) es muy entretenido. ¡Ya lo verás!



GISELE BÜNDCHEN

Música espectacular

Miami nunca defrauda. Florence & The Machine se presentará el 29 de abril en el Kaseya Center y será un gran evento. ¡Y ya se están agotando las entradas para Laura Pausini, el 16 de mayo, y la esperada gira *Lux Tour* de Rosalía, los próximos 4 y 6 de junio en el mismo recinto! También está el espectáculo **Luzia** del fabuloso Cirque du Soleil que estará en la ciudad hasta el 25 de abril.



Superrelajada

Vestida con un *top* y *leggings* a juego, la supermodelo equilibra la maternidad y el *fitness* con estilo y sin esfuerzo! Así la captamos de relajada y luciendo su anillo de bodas por las calles de la ciudad. Se ve que **Gisele**, la nueva embajadora global de Garnier, ama pasar tiempo con su adorable bebé.

PARÍS LONDRES

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO



LONDRES

LA MONARQUÍA TIEMBLA

Después de la revolución que ocurrió con la detención del ex príncipe Andrés, las cosas se han calmado un poco, pero existe un gran temor de que la monarquía realmente esté en peligro –te lo contamos en el artículo de realeza–. Por eso hemos visto a **Kate** y a **William**, casi diariamente, en funciones oficiales y dando la cara con la mejor imagen posible del mundo monárquico. ¡Y como son tan queridos –en especial Kate, a quien el pueblo adora por su origen plebeyo y muy familiar– es muy positivo! Eso sí, cada día se habla más de una posible abdicación del rey Carlos.



LONDRES

Tienes que conocerlo

En el número 17 de Bruton Street, en Mayfair, el elegante barrio de Londres, está Lilibet's, un nuevo restaurante situado nada menos que en la casa donde nació la reina **Isabel II** cuando sus padres eran duques de York y nadie pensaba que algún día sería reina. ¡Es un lugar muy bello, con varios comedores y está muy de moda!



PARÍS

CARLOTA CASIRAGHI

Filósofa de corazón

Mis amigos, y algunos parisinos más, son sarcásticos, y han puesto en el centro de la conversación a la guapa **Carlota Casiraghi**. De pronto juzgan a la hija de Carolina de Mónaco porque “se ha convertido en una gran filósofa”, y muchas de sus apariciones tienen que ver con sus libros, sus pensamientos filosóficos e incluso ofrece conferencias sobre el tema. Se atreven a decir que “la chica de 39 años es voluble y cambia de novio o de esposo a menudo”. ¡En fin, el chisme es tremendo! Y cuando estuve en París recientemente la vi –está superdelgada– almorzando en L'Avenue, que sigue siendo un lugar *trendy*, y donde todo el mundo va a ver y dejarse ver. ¿Otro de sus lugares favoritos? El muy exclusivo comedor del hotel Le Bristol.



CAYETANO RIVERA Y TAMARA GORRO

ILUSIÓN DE PRIMAVERA

El torero y la modelo son la pareja sorpresa de la temporada. Unos días después de que saliera a la luz su romance, vimos juntos a **Cayetano Rivera** y **Tamara Gorro** paseando por Madrid, tras una escapada a Maldivas. Hace unas semanas, la también conductora respondió con una sonrisa cuando le preguntaron si eran novios. Sin dar detalles, defendió su derecho a la discreción, pues ambos tienen hijos de relaciones anteriores.



¡Qué alegría ser mamá!

Más allá de Madrid, **Úrsula Corberó** disfruta de la maternidad cuidando a su primer hijo, Dante, fruto de su relación con **Chino Darín**, hijo del reconocido actor argentino Ricardo Darín. La actriz catalana pasea con naturalidad por las calles de Barcelona, acompañada del cariño de sus padres, felices por la llegada del nuevo integrante de la familia. La pareja vive en una preciosa casa en el barrio de Gracia y, aunque Úrsula se tomará unos meses para dedicarse de lleno a su bebé, promete volver al trabajo con fuerza y energía. ¡Felicidades!

“Caye es una persona estupenda y con un corazón enorme. Que es guapo es una obviedad, pero en él es lo de menos”.

-Tamara Gorro

Con sabor a torrija

Las torrijas son el dulce por excelencia de la Semana Santa. Si estás en Madrid, puedes degustarlas en pastelerías como La Duquesita, Mallorca o El Riojano, y en restaurantes como Taberna Arzábal o La Ancha. Incluso puedes seguir una ruta gastronómica, ya que, hasta el 20 de abril, se celebra la Ruta de la Torrija Madrid, que rinde homenaje a este postre, con propuestas que van de lo más clásico a lo más innovador. Más información en todoesteenmadrid.com



MAXI IGLESIAS

Suugio

A diferencia de otros famosos, **Maxi Iglesias** ha encontrado su rincón perfecto en el barrio de Castilla, en Chamartín, al norte de Madrid. Una zona moderna, con rascacielos, ambiente urbano y mucho movimiento, pero que le permite disfrutar de cierta tranquilidad. Le encanta pasear por sus calles, tomar un café cerca de casa y descubrir los pequeños locales de la zona, donde se ha mimetizado con los vecinos. Un refugio ideal que le permite compaginar su carrera con la vida personal y vivir la ciudad a su ritmo.

SERIE

EN PROBLEMAS

Elle Fanning protagoniza la nueva serie de comedia dramática de Apple TV+, **Margo tiene problemas de dinero**. A estrenarse el 15 de abril, la trama relata cómo una joven madre soltera, acosada por deudas, termina generando contenido digital para adultos. Actúan **Nick Offerman**, **Michelle Pfeiffer** y Nicole Kidman.



CINE



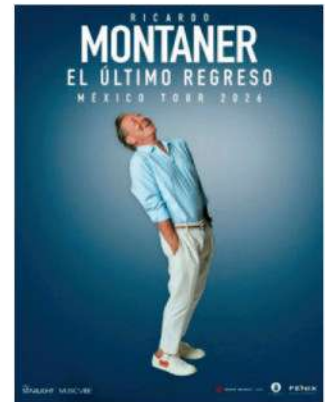
Moda cíclica

Tras 20 años regresa la historia de Miranda y Andy en **El diablo viste a la moda 2**. La historia continúa con los retos que enfrenta la popular revista ficticia de moda, *Runway*. El esperado estreno será el 30 de abril.

CONCIERTO

“Me va a extrañar”

Ricardo Montaner reparará sus cuatro décadas en la música en **El último regreso**, gira con la que se despedirá de los escenarios. El venezolano visitará 11 ciudades mexicanas, desde Tijuana hasta Mérida.



TEATRO

Magia en vivo

Matilda llega al Centro Cultural Teatro 1 de la CDMX. Basada en el clásico de Roald Dahl y dirigida por Nick Evans, esta superproducción despliega tecnología de punta —*videomapping* y escenografía automatizada— para dar vida a la historia de una niña extraordinaria. Una experiencia visual y emocional para toda la familia.



FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA



MARA PATRICIA
CASTAÑEDA

Coordinadora de Televisión
Espectáculos, periodista
y conductora

Una experiencia de lujo

Conoce un destino gastronómico único.



Estar en “La Gran Manzana” es probar una opción diferente de vida, del día a día, de la moda, de las tendencias y hasta de los restaurantes y cafeterías. Y en mi reciente visita, mi esposo y yo decidimos tomar algo en el icónico Le Café Louis Vuitton, que algunos famosos aman para conversar. **Martha Stewart (1)**, Ivanka Trump o **Michelle Williams (2)** ya han visitado la cafetería, que se ha unido a una selecta lista de sitios preferidos por la *celebs*, como Jack’s Wife Freda o Maman.

El café está ubicado en la imponente tienda de cinco pisos de Louis Vuitton, por eso, cuando mi esposo y yo llegamos, recorrimos piso por piso. ¡Qué belleza de decoración! Ese día observamos el ir y venir de personas de diferentes nacionalidades, que elegían ropa, bolsos, en fin... la tienda estaba repleta.

Llegamos al cuarto piso por las escaleras eléctricas y lo primero que vimos fue la chocolatería, Le Chocolat Maxime Frédéric: delicadas piezas de chocolate blanco, amargo, oscuro, concentrados de diferentes sabores y de distintos tamaños, ¡sólo de recordarlo se me antoja abrir las cajas que compramos! Al lado de la chocolatería está la recepción del café, ahí nos enteramos de que había que reservar, y aunque ya lo había visto en la página, pensé que podríamos hacer el intento, además, no imaginaba que siempre estaba lleno. Así que regresamos días después.

El esperado día elegimos un *outfit* informal. Llegamos 30 minutos antes y esperamos. Es puntualidad.

La tienda cierra a las ocho de la noche, pero los comensales pueden retirarse por otra puerta, vía el elevador. Y justo por la Trump Tower está la salida. Eso lo descubrimos cuando salimos a caminar para llegar a la cita.

En punto de las ocho nos atendieron, nos pidieron los abrigos, nos llevaron a la mesa, y nos dieron el menú de bebidas y de platillos, por cierto, todos tienen el monograma, hasta el queso de la ensalada César que pedí. Bebimos *champagne* de la *Maison* y el ambiente fue estupendo; la decoración está inspirada en una biblioteca, lo que le da un toque acogedor. Nos atendió una joven filipina superatenta, que cuando nos llevó la cuenta, nos regaló una pluma dorada con el icónico Monograma.

La experiencia culinaria es un viaje por el buen gusto; las vajillas, los cubiertos, todo tiene el Monograma clásico de aquel hombre francés que abrió a los 33 años su primer taller donde creó los diseños de baúles que fueron equipaje de la emperatriz Eugenia de Montijo, esposa de Napoleón III.

IMPERDIBLE...

Para quienes buscan moda y lujo en NY, no dejen de visitarlo, ideal para tomar café o té, almorzar, o beber una copa en el bar, en un rincón de lectura o, bien, en el comedor principal. ¡Ah! Y no olviden llevarse a casa una caja de chocolates. ¡Nos leemos en la próxima mis queridas mujeres *Vanidades!*





“COMO LA FLOR”

Una alfombra roja tras otra, **Teyana Taylor**, la protagonista de *Una batalla tras otra*, ha triunfado con *looks* vanguardistas. Nuestro favorito es el de Burberry: un vestido de seda color ciruela con cuello vuelto en forma de rosa. La actriz, que también canta y es coreógrafa, debutará como directora con la película *Get Lite*, la cual se estrenará en 2027. ¡Imparable!



“DE COMPRAS”

Eiza González se ha ganado un lugar en Hollywood y otro en nuestra lista de actrices estilosas. Para estar siempre a la última, es una ávida compradora. ¿Sus más recientes compromisos? El estreno de *In the Grey*, película de acción en la que comparte créditos con Henry Cavill y Jake Gyllenhaal. La producción llega a los cines este 10 de abril.



Amor en juego

En una inesperada aparición, los **duques de Sussex** mostraron gestos de complicidad durante el All-Star Game 2026 de la NBA. En Inglewood, la pareja compartió sonrisas junto a **Queen Latifah**. Meghan destacó por su elegancia atemporal, mientras que Harry lució una gorra, *jeans* y tenis.



Juego de tronos

Durante su pasada visita a Arabia Saudita, el príncipe **William** jugó Rocket League contra el anfitrión del viaje, el príncipe Faisal bin Bandar bin Sultan Al Saud, presidente de la Federación Saudita de Deportes Electrónicos. Lamentablemente, el heredero al trono británico no resultó victorioso.



“BUENAS VIBRAS”

Vimos a **Salma Hayek** filmando en Tulum, Quintana Roo. Aunque estaba bajo estricta seguridad, la captamos rodando en locaciones como Casa Tortuga, entre otros cenotes naturales. Hasta el momento, el proyecto es todo un misterio, pero ya está generando gran expectativa económica y mediática.



NUEVA ESTRELLA EN JAPÓN

Ubicado en el corazón del vibrante distrito de Daikanyama, el nuevo **Pabellón Dior Bamboo** en Tokio está inspirado en la fachada de la casa adosada del número 30 de la Avenue Montaigne, en París. El espacio ofrece moda de Jonathan Anderson, arte floral y un café de la chef Anne-Sophie Pic. Una lujosa celebración de la alianza histórica entre la *maison* y Japón.



TOCA EL CIELO

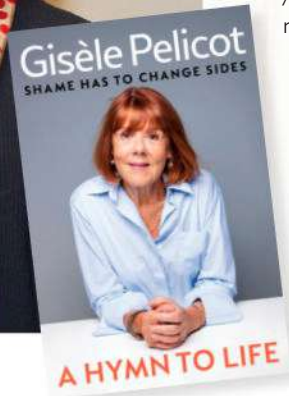
En 1882 se colocó la primera piedra de la **Sagrada Família, de Barcelona**. Ciento cuarenta y cuatro años después, al colocar la última pieza, esta basílica se convierte en la más alta del mundo al alcanzar una altura de 172.5 metros. Obra del genial arquitecto Antoni Gaudí, la imponente iglesia es una especie de Biblia en piedra, con un emblemático diseño pletórico de simbología.



En un gesto histórico, la reina Camila respaldó a Gisèle Pelicot y afirmó: "Su caso me impactó; me dejó sin palabras".

SÍMBOLO DE LUCHA

Vivió un *thriller* de terror inimaginable y enfrentó a su agresor, ¡su marido!, sin ocultarse y haciéndose escuchar. Aunque la quisieron doblegar, mantuvo la cabeza en alto. Ahora, **Gisèle Pelicot** presenta *Un himno a la vida: mi historia*, un libro donde, más allá de ahondar en la tragedia de la violencia sexual, descubre la alegría por la vida, el poder de curar heridas y un nuevo amor.



TODOS POR UN CORAZÓN

El Museo Británico adquirió el **Corazón Tudor**, un dije de oro de 24 quilates hallado por un aficionado a los detectores de metales en Birmingham, Inglaterra, en 2019. La joya se vincula a **Enrique VIII** y **Catalina de Aragón**, luce las iniciales "H" y "K" y fue valorada en unos 4.8 millones de dólares. El museo reunió fondos para adquirir la pieza, evitar su venta privada y preservar el tesoro nacional.



ANSIADA VACUNA

Se desarrolla un hito en la oncología moderna: la empresa de biotecnología alemana BioNTech avanza con una vacuna de ARN personalizada contra el cáncer de mama triple negativo (el más agresivo). El fármaco "calienta" tumores fríos para que el sistema inmune los destruya. En ensayos, 11 de 14 pacientes llevan seis años libres de la enfermedad.

NATURALEZA VIVA

¿Te has detenido a observar el colorido de un atardecer, la belleza de las nubes o la delicadeza de un colibrí? Esta exposición es una invitación a ver y a oír tu entorno.

POR BEATRIZ VELASCO

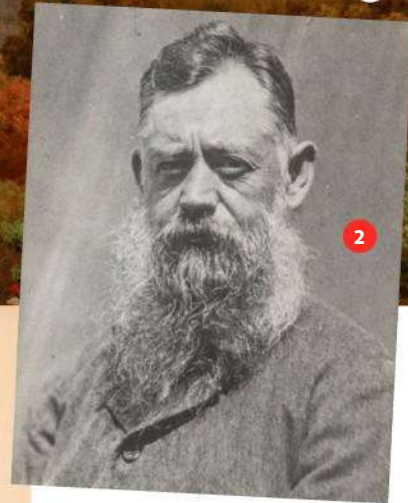
Más allá de tener un título poético, la muestra *El jardín de Velasco* hace una referencia a cómo el pintor hizo del Valle de México un laboratorio para investigar y explorar su entorno, siempre con un punto de vista realista, objetivo y científico. Aunque el resultado parecería ser una muestra académicamente sobria, el recorrido resulta interactivamente entretenido mediante la inclusión de cuatro artistas contemporáneos.

La expo inicia con la ampliación de uno de sus cuadros frente a un pequeño banco, unos pinceles, una paleta de colores y una sombrilla (que pertenecieron a José María Velasco). Al acercarte a su punto de vista, vas descubriendo un universo que te lleva desde lo macro, representado por un detallado paisaje rural mexicano, con sus frondosas nubes, cerros y el infaltable perrito amarillo, hasta lo micro, en bocetos de plantas plasmados con precisión botánica.

La exposición explora en profundidad la obra del paisajista mexicano, ya que en 2003, el Museo Kaluz adquirió más de 2,500 piezas inéditas relacionadas con el pintor, entre libretas de apuntes, litografías, acuarelas y objetos personales (como cartas, fotografías,



Recorre *El jardín de Velasco* en el Museo Kaluz hasta el 25 de mayo de 2026.



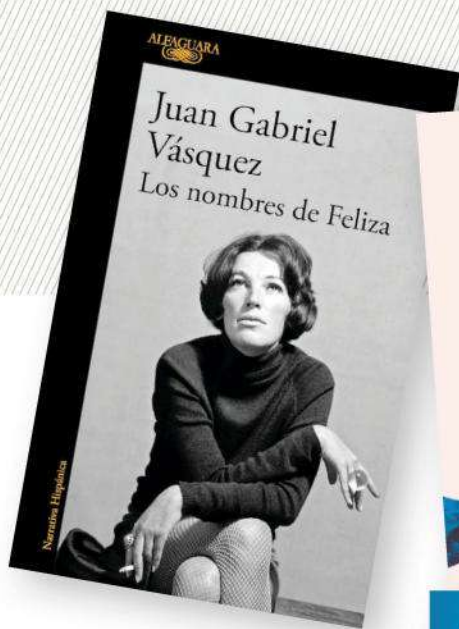
1. José María Velasco, Valle de México, tomado en las lomas de Tacubaya, 1885, Óleo sobre tela, Colección particular.
2. Autor no identificado, Retrato a José María Velasco.
3. José María Velasco, Tronquíldeos del Valle de México sobre la Ipomoea triflora, 1873. Litografía coloreada con acuarela y tinta dorada, Museo Nacional de Arte, INBAL.

libros, tarjetas de presentación y piezas de mobiliario). Con la curaduría de los historiadores del arte Sara García Fernández y Omar Olivares Sandoval, la exhibición fusiona arte, ciencia y botánica.

La precisa visión del observador naturalista se intercala con la instalación de Jan Hendrix, inspirada en un boceto de flor del maguey del paisajista; un políptico de helechos de gran formato capturado por Patricia Lagarde, así como una peculiar instalación orquestada por Ariel Guzik, en la que una planta de suculenta, conectada mediante electrodos a un laúd, ¡genera música!, creando así una sonora expresión del lenguaje vegetal.

LIBROS

POR CYNTHIA LEPPÄNIEMI



U nos dicen que **Juan Gabriel Vásquez**, autor de **Los nombres de Feliza** (Alfaguara), es el nuevo sucesor literario de García Márquez en Colombia. En este libro, el escritor indaga en la vida secreta de una mujer extraordinaria, la escultora colombiana Feliza Bursztyn, quien murió de manera repentina. Artista revolucionaria, mujer de espíritu libre, hija de judíos expatriados, llevó una existencia que puso en escena las grandes tensiones del siglo XX. Una ficción asombrosa y desgarradora sobre la lucha de un ser humano contra las fuerzas implacables de la sociedad.

Encanto y misterio de la Ciudad de México (Aguilar), de la cronista **Karla Ceceña**, es el libro perfecto tanto para los amantes de la CDMX como para quienes no la conocen tan bien. Karla nos encamina por rincones y barrios de la “Ciudad de los Palacios” para descubrir leyendas igual que amaneceres inolvidables. Con rincones fascinantes que nos atrapan de esta urbe, jardines, librerías, edificios insospechados y sitios llenos de historia, esta obra cautiva al mismo tiempo que reflexiona sobre el hechizo de esta ciudad terrible, bella e imponente.

Mujeres que piensan demasiado (Paidós), de **Susan Nolen-Hoeksema**, ejemplar práctico que te ayudará a salir del torbellino de pensamientos negativos que no te dejan vivir en paz. La psicóloga afirma que esta tendencia de sobre pensar afecta especialmente a las mujeres: los científicos han demostrado que nosotras le damos más vueltas a todos los aspectos negativos de nuestra vida. Pero tanto rumiar impide nuestra capacidad para afrontar eficazmente los problemas, además de tener consecuencias nefastas en nuestro estado de ánimo, nuestras relaciones y nuestra salud. El libro nos enseña a salir de este ciclo infernal, con estrategias y ejercicios

que te ayudarán a romper las cadenas de tus pensamientos para calmar tu cerebro, ganar confianza y recuperar la paz mental.

Los médicos de Auschwitz (Espasa), de **Bruno Halioua**, es una novela basada en documentos inéditos y testimonios de sobre-

vivientes. ¿Cómo pudieron sobrevivir al campo de exterminio siete mil enfermos al borde de la muerte? ¿Qué papel tuvieron los médicos en la organización del campo? Muchos de estos doctores cometieron las mayores atrocidades, utilizando a miles de personas como conejillos de Indias. Pero también hubo médicos deportados que, obligados por los nazis a trabajar para ellos, dieron muestra de un férreo carácter y se jugaron la vida para ayudar a los enfermos que había en Auschwitz.

En **Más allá del estilo** (Océano), **Antonio González de Cosío**, reconocido analista de moda, nos invita a repensar la relación que tenemos con la ropa, el lujo y la imagen personal: ¿estar a la moda es sinónimo de buen gusto?, ¿vale la pena invertir en marcas de lujo?, ¿qué dicen de ti las marcas que escoges? El libro no se limita a hablar de ropa, también incluye reglas básicas para elegir desde zapatos hasta joyería, y también aborda temas como el arte de ser buen anfitrión y la importancia de adaptar nuestra imagen con gracia a medida que envejecemos. Un recorrido transformador.





Celine

PRIMAVERA DE CONTRASTES

Para esta temporada del año, las casas de moda propusieron un renacimiento rebelde y contrastes que proyectan una dosis de optimismo, artesanía y siluetas dramáticas.

POR CYNTHIA LEPPÄNIEMI

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

Chanel

Laura
Biagiotti

Carolina
Herrera

Zimmermann

Flores

Colores vibrantes y estampados florales, aplicados en telas ligeras o diseños con estructura. Tu *total look* puede ser floral o, bien, puedes llevar el estampado sólo en la parte superior o en la inferior para disimular volumen y definir tu silueta. El rojo es uno de los tonos en tendencia.



Maison
Margiela

Christian
Dior

Zimmermann

Jeans

Rectos y estilizados, con cortes limpios que caen justo sobre el zapato.

Diseños con texturas y tratamientos envejecidos, con silueta estilo *carpenter*, pero refinada. Con bolsillos utilitarios y costuras contrastadas. Los tonos grises desplazan al azul clásico y se llevan en un look más sofisticado.

VANIDADES DE LA MODA



Christian
Dior

Louis
Vuitton

Valentino



Hermès



Louis Vuitton



Valentino



Christian Dior



Chanel



Coach

Bolsos
Estilos más casuales, coloridos y con mucha textura. Algunos con asas más cortas, cierres de clip y formas que puedes llevar de manera más relajada. Los amarillos y el blanco roto estarán en tendencia, aunque las tonalidades más clásicas no pasan de moda.



Christian Dior



Loewe



Carolina Herrera

Zapatos

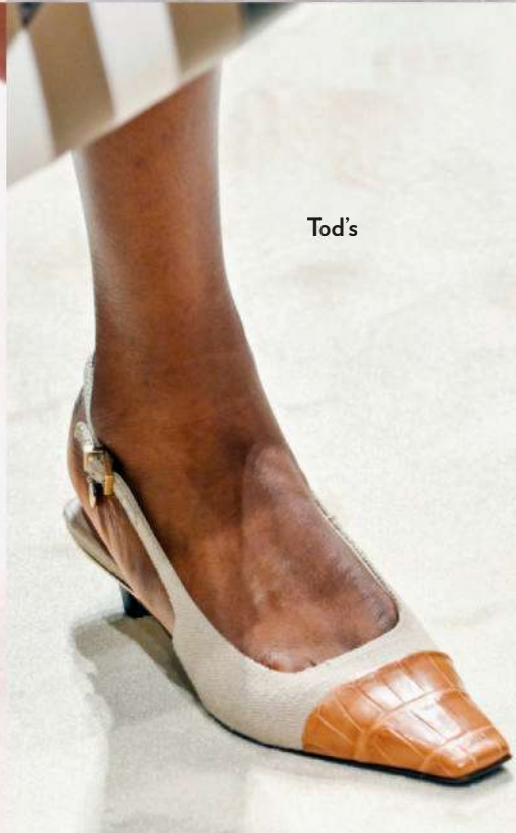
Lujo a ras de suelo. Femeninos y muy cómodos. Decorados, evocando un aire artesanal y nostálgico. *Kitten heels*, o tacones cortos y delgados, la altura perfecta para aportar comodidad y, al mismo tiempo, brindar un *look* elegante, sofisticado y relajado.



Tory Burch



Chanel



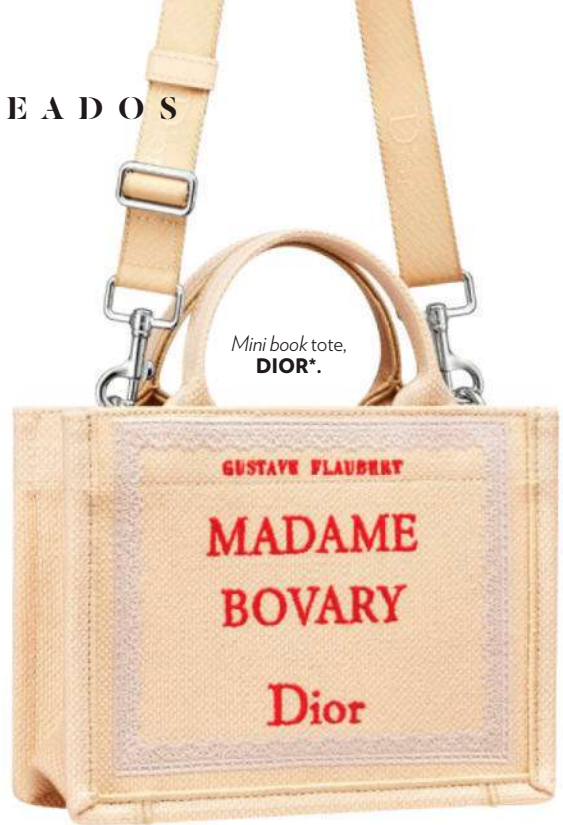
Tod's

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

LOS MÁS DESEADOS



El nuevo clásico:
Chanel 25,
CHANEL*.



Mini book tote,
DIOR*.

CREATIVIDAD A LA MANO

Esta temporada, la rigidez clásica cede ante formas originales y texturas acariciables. El ante con detalles retro de Gucci y la gamuza colorida de Fendi lideran esta tendencia, que se encamina hacia un protagonismo audaz. El bolso deja de ser un complemento más para convertirse en el accesorio clave. El gran protagonista es el modelo Chanel 25, de silueta hobo y detalles emblemáticos, que se vuelve un diseño joya.



Modelo Pétalo
en piel,
BIMBA Y LOLA*.



De silueta relajada,
GUCCI*.



Bandolera con asas,
HERMÈS*.



En gamuza rosa,
FENDI*.



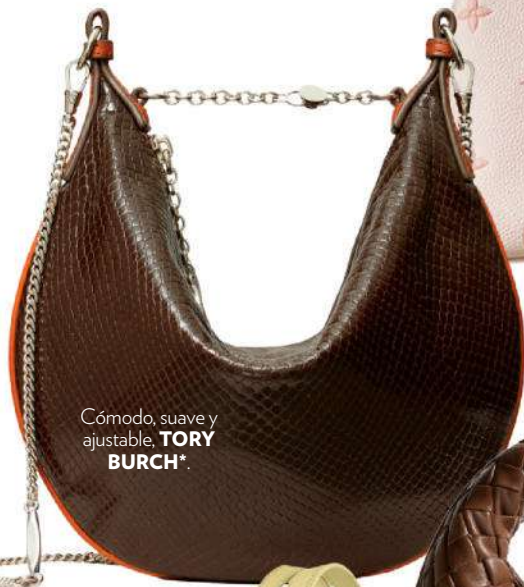
De silueta clásica y detalles artesanales, **VALENTINO***.



Diseño inspirado en un clásico de los 70, **COACH***.



Con acabados en piel de becerro, **LOUIS VUITTON***.



Cómodo, suave y ajustable, **TORY BURCH***.



Modelo histórico de formato compacto, **ROGER VIVIER***.



Hecho en napa, **BOTTEGA VENETA***.



Suave como una segunda piel, **LONGCHAMP***.



Tote funcional y cómodo, **PRADA***.



Dolores
Cortés

Traje
completo,
**AGUA
BENDITA.**
\$3,800.



MOSAICO TROPICAL

Los trajes de baño de la temporada son una invitación a viajar a destinos paradisíacos; sus estampados se iluminan con tonos impactantes y patrones complejos, mezclando desde palmeras y motivos florales hasta elementos marinos y cenefas geométricas. Estos elementos son ensamblados en un patrón tipo mosaico con despliegue simétrico, que se ajusta a cada pieza. Sobre su corte, los bañadores de una pieza se distinguen por su pronunciado escote en V y apertura de pierna alta, siendo ideales para realzar la silueta.

LUDWIKA PALETA

PIEL SIN FILTROS

La actriz nos revela por qué el verdadero lujo en el cuidado personal reside en la honestidad de las fórmulas y en el respeto a la naturaleza de la piel.

POR BEATRIZ VELASCO

La oferta de belleza actualmente incluye promesas que suenan a milagro, empacadas en botellas deslumbrantes. Ludwika Paleta decidió buscar una solución realista, de acuerdo con su aprendizaje de vida. “No se trata de tener más productos, sino de usar los adecuados”, contó en exclusiva para *Vanidades*.

A sus 47 años, la actriz enfrenta los desafíos de una piel madura, por lo que recomienda “incorporar activos como péptidos, antioxidantes, ceramidas y vitaminas, así como despigmentantes naturales, como el bakuchiol, además de mantener una hidratación profunda y constante”. Sin embargo, su mayor secreto de belleza es un factor a menudo ignorado: el estilo de vida. “Lo más infravalorado es el sueño, la alimentación y la reparación natural de la piel”.

Para ella, la eficacia del *skincare* no proviene de ingredientes de moda, sino de fortalecer la barrera cutánea y entender que, en temas de belleza, menos es casi siempre mucho más. Por eso, su nueva línea de tratamientos no nace del azar o



La filosofía de Ludwika redefine la rutina de belleza consciente como un ejercicio de respeto y constancia.

“La piel es un reflejo de cómo estás por dentro”.

—Ludwika Paleta

como un capricho, sino de una búsqueda personal por la pureza. “Sklin nació de una necesidad muy personal: encontrar productos que cuidaran mi piel sin ingredientes cuestionables u ocultos”, expresa sobre su nuevo emprendimiento.



Crema de día, **SKLIN***.

Pilares de belleza

- Limpieza
- Hidratación
- Activos personalizados
- Protección solar





NUEVO RÉGIMEN

En un mundo obsesionado con los medicamentos para bajar de peso, la ciencia y la psicología coinciden: la verdadera transformación comienza cuando sanamos nuestra relación con la comida y recibimos acompañamiento médico.

POR BEATRIZ VELASCO

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.



Pasamos de las dietas milagro al milagro de los medicamentos para el control de peso, pero cuando no pasamos por un detox de pensamientos y hábitos, es decir, cuando no existe un cambio conductual estructural, los resultados no son duraderos.

Seguramente has oído sobre Ozempic, que es el nombre comercial de los agonistas del receptor del péptido similar al glucagón-1 (también disponible como Rybelsus, Wegovy y Mounjaro, entre otros). Estos medicamentos “imitan una hormona intestinal natural del cuerpo que participa en la regulación de la glucosa en sangre (azúcar), el apetito y la digestión”, según explica la Organización Mundial de la Salud. Por eso, son “eficaces para perder peso”, aunque la misma OMS advierte que un “evento adverso muy infrecuente es la neuropatía óptica isquémica anterior no arterítica, que causa pérdida de la visión; pero, hasta el momento, las pruebas no son concluyentes”. Esta infrecuente consecuencia la padeció el cantante británico **Robbie Williams**, quien expresó: “Quiero advertir a la gente que lea esto de los riesgos potenciales y que se asegure de investigar”, declaró a *The Sun*.



Una pérdida de peso segura suele estar entre 0.5 kg y 1 kg del peso corporal por semana. Ritmos más rápidos aumentan el riesgo de pérdida muscular y efecto rebote.



Además, “el fármaco produce efectos adversos gastrointestinales, hormonales y metabólicos importantes, por lo que debe ser llevado bajo una supervisión médica adecuada por profesionales capacitados en el área de bariatría”, sostiene Carolina Muzo, cirujana bariatra de Bib System.

No obstante, la fama del medicamento es alimentada por el drástico cambio de imagen de las celebridades. Incluso algunas famosas que llegaron a abanderar el movimiento *body positive* ahora han cambiado de narrativa, olvidándose de la aceptación y el aprecio por todos los tipos de cuerpos para mostrar una estandarizada silueta ultraesbelta. Mindy Kaling, **Jessica Simpson**, Kathy Bates, **Rebel Wilson**, **Kelly Clarkson** y **Oprah Winfrey**, entre otras, han dejado sus curvas y argumentos atrás.

Lo que ellas no te dicen es qué pasa al dejar de consumir la medicina. “Las personas tienden a recuperar peso rápidamente después de suspender el tratamiento, más rápido que con los programas conductuales”, afirma el doctor Sam West, investigador del Departamento Nuffield de Ciencias de la Salud de Atención Primaria de la Universidad de Oxford. Esto ocurre porque “al dejar de tomar la medicación, los pacientes podrían no haber desarrollado las estrategias prácticas que les ayudarían a mantenerlo”, afirma el profesor Dimitrios Koutoukidis, quien colabora con West en el metaanálisis publicado a inicios de este año.

REBOTES EMOCIONALES

Si es complicado llegar al peso, ¡es un problema mayúsculo mantenerlo! “Al terminar la dieta, el cuerpo está ‘programado’ para recuperar el peso perdido. El apetito se intensifica, el metabolismo sigue deprimido y la ganancia de peso suele ser rápida, incluso superando el nivel inicial”, señala la cirujana bariatra Carolina Muzo.

Los pilares no negociables para la salud metabólica a largo plazo, según la doctora, son: mantener una alimentación equilibrada y saludable, realizar actividad física regular, dormir al menos ocho horas diarias, acudir a controles médicos periódicos y mantener un entorno y una comunidad saludable.

¿Estás de antojo?

No abras el refri, abre una libreta y anota, pues el autoconocimiento y la autoobservación durante los momentos de ansiedad pueden ser herramientas para detectar los motivos detrás del impulso de comer. Pregúntate: ¿Qué siento ahora? ¿Hubo algún evento que provocó el deseo de comer? ¿Ante qué circunstancias reacciono con el impulso de comer? ¿Realmente tengo hambre o hay algo más que intento llenar? ¿Cómo me sentiré después de comer impulsivamente?



Kelly Clarkson



Rebel Willson



Oprah Winfrey



Jessica Simpson

La fama de los medicamentos para el control de peso revive la delgadez extrema de los 90, debilitando el movimiento *body positive*.



Para evitar recuperar el peso inicial, es fundamental preservar la masa muscular, sostener los nuevos hábitos y mantener las hormonas del apetito estables.

Toma el control

Una vez que has decidido tener otros pensamientos, aprovecha para cambiar el tipo de dieta. Considera que “las estadísticas muestran que la mayoría de las dietas restrictivas fallan porque van contra la biología humana. No es un problema de voluntad, sino de mecanismos adaptativos diseñados para protegernos de la inanición”, sostiene la doctora Carolina Muzo.

Tampoco son efectivas a largo plazo las basadas en el conteo de calorías, ya que el cuerpo no se alimenta de números, sino de nutrientes. “Dietas distintas, pero con la misma cantidad de calorías, pueden producir respuestas diferentes según inflamación, microbiota, hormonas y masa muscular”, explica la nutrióloga Karla Oliveira, experta de Espaço MedSpa.

BODY MIND POSITIVE

Creemos que “los alimentos buenos adelgazan, los malos engordan. Esta percepción se basa, en gran medida, en la categorización de los cuerpos como delgados y buenos, o gordos y malos. Es fundamental reconocer la existencia de una amplia variedad de tipos y formas de cuerpos, todos con el mismo derecho a elegir lo que consumen sin experimentar culpa o vergüenza”, argumenta la psicoanalista.

Si nos obsesionamos con lo que comemos, probablemente perdamos el goce de alimentarnos. Sobre la balanza debemos poner el aporte nutricional y el placer que nos aportan. Si tu meta es lograr un plan realista y sostenible, a prueba de antojos, necesitas equilibrar tus necesidades: nutrirte con gusto.

“Es fundamental dejar de pensar que ‘estoy a dieta porque hay algo mal en mi cuerpo y

necesito cambiarlo’. En su lugar, podemos tratar de adoptar el mensaje de que ‘éste es mi cuerpo, lo quiero y lo cuido; tengo el derecho de decidir qué alimentos consumir’. Al modificar dicha perspectiva y dejar de ver esto como una obligación impuesta por otros, comenzamos a reconocer nuestra libertad para elegir”, sostiene López del Castillo; bajo esta perspectiva, no hablamos del fin de *body positivity*, sino de alimentarnos con un propósito positivo: sentirnos bien con nuestro cuerpo de una manera tan saludable que los beneficios no sólo se vean en la báscula, sino también en nuestro próximo examen médico general.



¿Y qué sí funciona?

Busca un plan de nutrición funcional personalizado, que considere factores como hormonas, inflamación, microbiota, hábitos alimenticios, estrés, sueño y composición corporal.

1 ESTILO DE VIDA

Piensa que “la inflamación crónica depende de lo que comemos y de cómo vivimos. Por eso, es importante trabajar con pilares clave como calidad del sueño, regulación hormonal, manejo del estrés, salud intestinal, actividad física estratégica y suplementación funcional”, sostiene Oliveira.

2 ORGANÍZATE

En tu día a día puedes comenzar a adoptar hábitos saludables para mejorar la manera en que absorbes los nutrientes. Por ejemplo, “comer primero fibra y proteína puede reducir los picos de insulina; este efecto está respaldado por evidencia científica y se debe a que la fibra y la proteína ralentizan la velocidad de absorción de la glucosa”, recomienda Karla.

3 PERSONALIZA

Toma en cuenta que “el horario influye directamente en la regulación de insulina y los ritmos circadianos. Protocolos de ayuno bien diseñados pueden mejorar la sensibilidad a la insulina, favorecer la quema de grasa y reducir la inflamación, pero la clave es que sean personalizados y entender que no todo es para todos”, apunta la nutrióloga.

4 REFUERZA TU MICROBIOTA

Otro aliado es la fibra prebiótica (cebolla, calabaza, lenteja, avena o frijol) que “alimenta el microbiota intestinal que produce metabolitos capaces de modular a las hormonas de hambre y saciedad. Los omegas 3 reducen inflamación y mejoran sensibilidad a la insulina. Juntos actúan como un regulador del apetito, ayudando a que el cuerpo se mantenga en equilibrio metabólico”, dice la experta.



5 ¡BUEN PROVECHO!

Hablando de apetito y antojos, si cuando terminas de comer sientes que quieres más, Oliveira menciona que “el GLP-1 es una hormona intestinal que genera saciedad y apoya la regulación de la glucosa, y algunos alimentos favorecen su liberación, como las fibras, proteínas magras y grasas saludables”. Por eso, recomienda:

Alimento	Beneficio funcional	Mecanismo de saciedad
Fibra fermentable (avena, chí, linaza)	Alimenta microbiota	Produce ácidos grasos de cadena corta que estimulan GLP-1
Proteína magra	Estabiliza glucosa	Activa hormonas de saciedad
Grasas saludables (aguacate, oliva, frutos secos)	Retrasan el vaciamiento gástrico	Prolongan plenitud



Ensalada de pollo

En un tazón grande, bate juntos una taza de yogur griego sin grasa Chobani, media taza de mayonesa, un cuarto de taza de alcarras escurridas, media cebolla morada picada, media taza de apio picado, dos cucharaditas de jugo de limón fresco, un cuarto de taza de perejil picado, una cucharadita de sal, una cucharadita de pimienta negra recién molida y un pollo al horno picado y desmenuzado. Arma sándwiches con 12 rebanadas de pan centeno y lechuga Bibb. Es práctico y delicioso.

CORTESÍA CHOBANI

Un error es abandonar la estructura después de lograr el peso objetivo. Por eso, tan importante es el plan como el mantenimiento. Con estas recetas, dale un giro a tu día.



Licudo detox ligero

Ideal cuando no tienes muchas ganas de comer, sólo de tomar algo saludable. Licua una taza de pepino, el jugo de medio limón y medio vaso de agua con hielos. Es muy refrescante, sin calorías extras.

CORTESÍA NUTRIÓLOGO SOSA JHONS, DE AMI FITNESS.



Caramel espresso

Disuelve un scoop de proteína salted caramel de Sesén en un *shot* de espresso, añade media taza de hielo y una de leche vegetal. Decora con canela y *monk fruit* al gusto y, por último, ponle una pizca de sal de mar. Mezcla y disfruta de una bebida que te hará sentir satisfecha.

CORTESÍA SESEN

COLOR CON TRUCO

Actualiza la manera de maquillarte, siguiendo los consejos de los expertos en la materia.

POR BEATRIZ VELASCO

1 SIN ROLLOS

Más que la base de maquillaje, los rollitos o *pilling* están relacionados con la arquitectura de la hidratación. David Gutiérrez, experto en el cuidado de la dermis de The Ordinary, nos revela que el error más común es la saturación de *skincare*. “Con tres gotas de suero es más que suficiente para cubrir todo el rostro”. Otro factor es la acumulación de queratinocitos. Si no exfolias, estás maquillando células muertas, lo que resulta en una textura áspera. El uso de ácido glicólico o fórmulas con ácido láctico y vitamina C ayuda a renovar la superficie.

Calma e hidrata por hasta 24 horas,
THE ORDINARY,
\$270.



2

DOS EN UNO

Olvídate de las bases pesadas efecto figura de cera, las versiones tipo suero funcionan mejor en las pieles maduras. Pat McGrath recomienda leer los ingredientes de la base en búsqueda de ácido hialurónico, escualano, dimeticona y glicerina, así te asegurarás de conseguir volumen y suavidad. Para un acabado natural, la experta maquillista recomienda hacer una aplicación focalizada: “Me encantan los días con un toque de rocío”, comentó a *Refinery29* y añadió: “Así que uso la esencia en la piel y maquillaje sólo las zonas donde creo que necesito base”, como las rojeces o las ojeras. Hazlo con pequeños toques con una brocha densa.



Base híbrida con acabado satinado luminoso,
CLARINS,
\$1,490.

3 DESPIERTA TU MIRADA

Para Mario Dedivanovic, el maquillista de Kim Kardashian y Jennifer Lopez, la clave de un rostro joven reside en la distribución del pigmento y la longitud de la cola de la ceja. “La parte más oscura de la ceja debe ser donde se busca el mayor realce, así que concentro el producto en el arco. Me gusta extender la ceja un poco en la base para realzar el efecto de elevación”, reveló a *Stylist*. Una vez estructurado el marco, define la mirada con delineador. Para ojos con párpados pequeños o encapotados, sugiere el *tightlining* (delineado invisible en la línea de agua superior) con lápiz negro o marrón, que aporta profundidad inmediata sin restar espacio al párpado móvil, permitiendo que el rostro luzca despejado y el maquillaje, impecable.



Fórmula de larga duración a prueba de agua y sudor, **AVON**, \$140.

5

SONRÓJATE

El rubor no debe verse como una mancha a media cara, sino como un resplandor natural que te revitaliza. Aléjate de los polvos que resaltan finas líneas y de tintas ultrapigmentadas, en su lugar, prueba las texturas en crema. Mary Kay tiene una fórmula enriquecida con ácido hialurónico que garantiza una textura ligera y radiante, de cobertura construible. La puedes aplicar con las manos limpias, presiona ligeramente con la punta de los dedos para difuminar, si es que buscas un toque ligero y fresco. Para un brillo sutil, usa una esponja de maquillaje humedecida.



Disponibles en cuatro tonos, **MARY KAY**, \$229.

4 ALARGA LA DURACIÓN

Este *hack* se lo vimos a Charlotte Tilbury, la maquillista lo llama “técnica del sándwich”. La magia de este truco no reside en la cantidad de producto, sino en el orden estratégico de la aplicación. Primero usa un polvo fino sobre la piel (enfocándote en la zona T, debajo de los ojos y a lo largo de la mandíbula). Después, rocía un *spray* fijador entre tres y cinco veces sobre todo el rostro. Al final, mientras el *spray* aún se está secando, da ligeros toques con una segunda capa de polvo para sellar todo el maquillaje.

Controla el exceso de brillo y matifica, **CHARLOTTE TILBURY**.



Úsalo correctamente

Efecto *lifting*



Resaltar pómulos



BEAUTY NEWS

Déjate conquistar con las más bellas novedades del momento.

POR BEATRIZ VELASCO

Emma Roberts

Tratamiento que fortalece y repara el cabello dañado, **WELLA**, \$912.



FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE LAS MARCAS * PRECIO EN PUNTO DE VENTA.

MUJER BONITA

Tras un proceso de coloración que duró siete horas, **Emma Roberts** volvió a lucir “un dorado luminoso que se siente atemporal e inconfundiblemente icónico”, tal como lo describió su colorista de cabecera, Nikki Lee, y tres meses antes del cambio, la intérprete no sólo preparó, sino que fortaleció su cabello con la línea Professionals Ultimate Repair de Wella.

Margot Robbie

Úsalos tono sobre tono o en contraste, **CHANEL***.



TINTO DE PRIMAVERA

Las bocas carmesíes son un clásico que se reinventa con la edición limitada Rouge Allure Velvet. El labial, disponible en ocho tonos aterciopelados, se complementa con bálsamos labiales hidratantes, para un look duradero.

Logra una piel visiblemente más limpia, **BENEFIT**, \$770.



EXTRACTORA PROFESIONAL

¿Sufres de barritos y puntos negros? Es momento de realizar una limpieza a profundidad en dos pasos. Degunker es una mascarilla que suaviza y prepara los poros para una fácil extracción e incluye una punta tipo espátula de acero inoxidable, para retirar imperfecciones.



Reduce arrugas y nutre la piel, **CAUDALIE**, \$2,700.



De textura densa y envolvente, **CHANEL***.



Máscara con fórmula revitalizante, **HERMÈS**, \$1,760.

Crema facial de acción puntual, **MARY KAY**, \$749.



Máscara con fórmula revitalizante, **HERMÈS**, \$1,760.

Crema facial de acción puntual, **MARY KAY**, \$749.

Para añadir un matiz a tu mirada, en Hermès, además del clásico negro, hay café, vino, azul, verde y ciruela. Estos tonos pueden resaltar tus ojos, creando contrastes vibrantes. Lo mejor es su cepillo, que separa las pestañas, definiéndolas.

1. Mi piel está más fina y seca, ¿qué hago?

ANA GABRIELA OLIVARES
43 años, Comalcalco

Esa sensación es una señal de que la barrera cutánea necesita un refuerzo. Usa una crema con bioceramidas para detener la pérdida de agua; microácido hialurónico, para hidratar, y manteca de karité, para proteger y suavizar.

2. ¿Un tip para tratar la dermis sensible?

NOHEMÍ FERNÁNDEZ
32 años, CDMX

Después de un procedimiento cosmético, la piel es más frágil. Para calmarla, Chanel fusiona los beneficios de la Vainilla Planifolia con ceramidas y vitamina B5, creando un bálsamo que refuerza la barrera cutánea, estimula la regeneración celular y deja un acabado luminoso.

3. ¿Hay opciones a la toxina botulínica?

LINDA MONROY
37 años, San Luis Potosí

Sí, ahora hay una opción sin agujas. La crema Dynamic Wrinkle Limiter, de Mary Kay, usa la tecnología Botanical Grink Limiting y, tras ocho semanas de uso, es 76% tan efectiva como un inyectable para relajar líneas de expresión.

4. ¿Por qué debería usar una máscara para pestañas con color?

MARCE VARGAS
28 años, Pátzcuaro

Para añadir un matiz a tu mirada, en Hermès, además del clásico negro, hay café, vino, azul, verde y ciruela. Estos tonos pueden resaltar tus ojos, creando contrastes vibrantes. Lo mejor es su cepillo, que separa las pestañas, definiéndolas.

Mándanos tus preguntas a bvelascoc@ollamani.com


PORTADA

LAURA PAUSINI

Cantar es el camino

Para Laura Pausini, el escenario nunca ha sido un destino, sino un trayecto. En su nuevo *Yo Canto World Tour*, que la traerá a México, la italiana no solo recorre kilómetros, sino que vuelve a calzarse sus propios zapatos rojos para transitar un camino amarillo que conecta continentes. Entre el rugido del público y la intimidad de su voz, Laura nos confiesa que el verdadero oro no está al final, sino en cada paso dado durante el trayecto.

POR CYNTHIA LEPPÄNIEMI
FOTOGRAFÍAS: OLGA LARIS



“Una arruga puede cambiar de repente la opinión de las personas, pero me siento igual de dichosa, llena de voluntad y enamorada de la vida que cuando tenía 20 años. El fuego está dentro”.

PORTADA



a *suite* del Sofitel estaba llena de ropa, luces y gente. Esperábamos que Laura entrara en cualquier momento para iniciar la sesión de fotos exclusiva para *Vanidades*. Le trajeron flores, revistas –de hecho, la última edición en la que apareció en nuestra portada, en junio de 2021– y té, café y una torre de *macarons*. Laura llegó y me saludó con la familiaridad de una amiga conocida: ésta no era la primera vez que nos encontrábamos. “¡Eres como mi hermanita mexicana!”, me dice, cuando hablamos de Silvia, su hermana menor, quien nació exactamente dos días antes que yo. “Son Acuario, como mi hija Paola. Envidio la independencia que tienen los acuarianos, son reservados, no hablan mucho. Yo no soy así, por el contrario, mi madre siempre me dice: ‘No digas todo de ti, algunas cosas se quedan en familia’. Pero no hay una razón para que yo no hable de mí, si desde los ocho años he vivido con la gente enfrente, juzgándome. Y si me tienen que juzgar, quiero que sepan todo, porque si no, me siento falsa”.

LA DOROTEA DE SOLAROLO

Laura habla sin tapujos, cuando los demás se han ido. Parece que me quisiera contar todo, pero sé que tenemos medido el tiempo, y quiero hacerle tantas preguntas. Me habla de su familia, especialmente de su padre, quien ya cuenta con más de 80 años y la ha acompañado desde el inicio de su carrera. La historia es conocida: Fabrizio Pausini, poliinstrumentista y músico, cantaba en un piano bar en el pequeño pueblo de Solarolo, en Italia, donde residía la familia, y Laura solía acompañarlo. A los ocho años la pequeña agarró el micrófono por primera vez, y desde entonces, cada sábado, siguió haciéndolo junto a su padre. “Ese era el sueño, cantar. No me interesaba ser famosa”, asegura. A los 18 años se presentó en el festival de la canción más importante de Italia, Sanremo (1993), y el camino amarillo apareció: Laura inició una vida de fama, conciertos, grabaciones, giras por el mundo entero, siempre acompañada de su padre. En el trayecto aparecieron leones cobardes, hombres de hojalata y espantapájaros. Laura dejó sus estudios de Arquitectura y emprendió un viaje sin retorno, del cual se siente orgullosa. “Desde que estaba en la barriga de mi madre, mi padre soñaba con que yo

cantara, fue su sueño antes que mío”. Su madre, Gianna, puso una condición: Laura debía viajar con su padre, era muy joven para hacerlo sola. “Los primeros cinco años de mi carrera siempre venía conmigo. Conozco bien a mi padre, me ha contado mucho de su vida, he pasado tantísimas horas a su lado. Soy idéntica a él, los dos somos Tauro, no tenemos ninguna diferencia excepto el pene”, dice riendo. “Mi padre quiere seguir de gira conmigo, aunque ahora nos preocupa verlo cansado en casa, pero la realidad es que cuando estamos de gira, parece un niño, la música le da vida. Mi madre tiene una paciencia increíble, es Aries como mi marido. Es maestra de italiano y es muy diferente a mí. Yo soy soñadora y ella es muy precisa, muy de la cabeza. Y mi hermana Silvia tiene todo lo bueno de mi familia: desde el cuerpo hasta el corazón, y la inteligencia también. Es muy fina, se parece a Audrey Hepburn. Silvia es la de los números, y trabaja conmigo. Ella y mi padre cuidan mi dinero. No soy de coches y cosas caras, pero si hay un bolso que me encanta, lo compro. A veces Silvia me dice: ‘Laura, has comprado cosas por 2 mil euros, ¿no te parece un poco tonto?’, pero yo no sé si es mucho o poco. Sé que eso no es normal, pero yo no uso mi dinero, y a mí me gusta que me controlen en algunas cosas. Son mi familia y lo hacen por mi bien. Y ahí está mi madre, que sabe cómo mantener el equilibrio. Habla poco, como los Acuario, pero cuando entra en la conversación sobre mi trabajo sabe cómo hacerlo. Es increíble todo lo que pasa en mi familia, claramente tenemos nuestros problemas, como todos, pero nunca nada serio. El hecho de que me han permitido hacer esta vida, que se hayan sumado a mi proyecto y que éste sea parte de su vida, y verlos felices con esto, me alegra mucho. Mi mamá es la única que sigue diciéndome, después de 32 años de carrera, que ella hubiera sido más feliz si yo hoy fuese farmacéutica. Ella soñaba que alguien en la familia tuviera una farmacia, porque dice que el trabajo más valiente está en el campo de la medicina, pero que si uno no tiene el talento para ser doctor, en la farmacia puede ayudar. Además, es un trabajo más estable. De hecho, cuando estaba el COVID, me dijo: ‘Te dije que tuvieras una farmacia’, ¡te juro que me lo dijo! Ahora trata de convencer a los hijos de mi hermana para que estudien para ser farmacéuticos...”, nos platica la intérprete.



“Cuando eres feliz, te mueves con una serenidad diferente, que enriquece de amor a la vida y todo es perfecto”.

“NO HAY LUGAR COMO EL HOGAR”

Laura está sumamente orgullosa de su familia, “es una familia bellísima”, dice. Sin duda, ha sido su roca en esta trayectoria de más de tres décadas, tan movida y con tantos obstáculos. Laura recuerda que, cuando empezó, eran pocas las mujeres no anglosajonas que andaban de gira por el mundo. “Éramos Shakira, Céline Dion, cantando en francés, y yo. Ninguna más. Era muy ingenua con el tema del dinero. En ese entonces, los jefes eran hombres mayores, y seguramente usaron mi ingenuidad para hacer sus negocios, pero a nivel de valores emocionales, nunca tuve un momento difícil, aun cuando vi con mis propios ojos que era posible tenerlo, y eso se lo debo a mis padres. Mi familia son gente muy buena de alma, y eso me ha ayudado a tener los pies en

la tierra. Nunca he caído en las trampas de este trabajo. Por eso, a los chicos que empiezan hoy en los *shows* de talento, cuando he sido *coach*, les digo: cuiden su alma, y pongan atención a las personas que les han dado sus herramientas de vida, porque hoy es más fácil ser famoso. Pero, insisto, ni mis amigas ni yo soñábamos con la fama, no estaba de moda. Yo pensaba ser arquitecto y cantar gratis en los bares. Cantar era el principio, era el sueño. Pero ahora, con los *shows* y las redes sociales, los chicos sólo quieren ser famosos y olvidan el principio mismo de cantar o escribir una canción. La gente que tiene talento lo debe tener también en la cabeza, es parte de la disciplina de un cantante”.

FAMA Y MATERNIDAD

Durante la entrevista, Laura revisa su teléfono con frecuencia, y se disculpa por ello. “Quiero hablar con mi hija antes de que vaya a dormirse”, y hacen una videollamada. Cuando termina, le pregunto cómo ha hecho para combinar su carrera con la maternidad, y me platica que Paola, de 13 años, ha estado siempre cerca de ella. De bebé se la llevaba a sus giras, “el pediatra me dijo que

no había problema si ella viajaba serenamente, y así fue. Paola me ha permitido vivir al máximo la maternidad, porque siempre estaba feliz conmigo. Cuando empezó la primaria y se enamoró de la escuela y de sus amigos, me organicé diferente”. Conforme Paola fue creciendo, Laura estructuró

su agenda en función del calendario escolar. “Si estoy de gira y ella en clases, procuro estar en Europa y regresar cada noche a casa. Cuando está de vacaciones viajo a esta parte del mundo con ella. Y si no coinciden esos momentos, viajamos con una tutora que, junto con la maestra de la escuela, le da el programa. No soy capaz de estar más de ocho días sin ella, por eso a veces renuncio a algunos compromisos, porque me llevan lejos demasiado tiempo”.

Laura afirma que tanto ella como su marido han procurado que Paola lleve una vida lo más normal posible. “Hemos tratado de que crezca como una persona libre, independiente, y al mismo tiempo capaz de amar las diferencias, cosa que yo no tuve en mi infancia. Nací en un

Fotografías:
OLGA LARIS,
Maquillaje y peinado:
**VICO
GUADARRAMA.**
Estilismo:
**ISABELA
GONZÁLEZ.**



pueblo muy pequeño al norte de Italia y la mentalidad era muy cerrada. No queríamos que fuera así para Paola, y sé que viajar me ayuda a enseñárselo. Ella me permite sentirme serena. Recuerdo cuando estuve nominada al Óscar (2021), en plena pandemia, no quería irme a Los Ángeles porque eso exigía estar un mes lejos de casa, en aislamiento. Mi marido tenía que acompañarme, así que decidí no ir, porque Paola nunca había estado tanto tiempo sin nosotros. Pero cuando ella lo escuchó, y apenas tenía ocho años, me dijo: ‘Mamá, puedo quedarme con mis abuelos, como hacen tantos niños’. Supe que esas palabras venían de ella, nadie le había hablado al respecto, y me dejó tranquila. Entonces decidí ir. Paola tiene una amiga que es hija de una actriz italiana, que vive una vida muy similar a la nuestra, y eso le sirve para tener a alguien con quien identificarse”.

EL TORNADO DE LAS REDES SOCIALES

Laura asegura que lo único difícil de ser mamá fue quedar embarazada. Sin embargo, cuando le pregunto cómo ha hecho para lidiar con el asunto de las redes sociales en la crianza de su hija, confiesa que es algo que le quita el sueño. “Me preocupa bastante, vive con el teléfono pegado, y yo no sé utilizarlo al cien. A veces la espío y en las noches voy a ver su celular. Me prometí no abrir su Instagram o Snapchat, aunque ella sabe que conocemos sus *passwords*. Una noche vi sus conversaciones y algo me pareció muy delicado. Yo no entendía bien, porque ella habla en inglés o con abreviaciones con sus amigos, así que la desperté para que me explicara. Le quitamos el teléfono un mes y fue un desastre. Me preocupa este mundo peligroso, sentirme una madre ignorante, por eso quiero estar presente, porque afuera hay gente que podría acercarse a ella también por mí. Es un punto delicado, del que hemos hablado con Paola desde niña, y que espero que haya comprendido. Mi marido dice que me hago demasiados problemas, porque ella es feliz. Estoy copiando todo lo que mi madre hizo conmigo y que funcionó, aunque ella no era famosa. No sé si estoy tomando bien el asunto o cómo hacerlo de otra manera, si soy capaz o buena, pero me ayuda hablar mucho con mi hija”.

VERDE ESMERALDA

La sesión fluyó en cada toma. En la última foto, la del vestido verde, el sol se puso en el horizonte, transformando la tarde con una luz dorada. Desde el piso 35 vislumbrábamos un Paseo de la Reforma mágico, y la Ciudad de México lucía majestuosa. Esa luz especial, sabíamos, duraría sólo unos minutos, y había que capturar el instante. A través de la ventana, Laura se iluminaba de una manera

distinta. Con su sonrisa de siempre, pero una comodidad más auténtica, la vi más guapa que nunca. “Si ves fotos mías no retocadas de hace tres o cuatro años, no tenía la cara de hoy ¡y no me estoy haciendo bótox!”, me dice, cuando le digo que luce más joven que antes. “Mi cara está feliz porque estoy resuelta dentro de mí. Cuando era pequeña no amaba mi cuerpo, me escondía en ropa grande. Pero han pasado tantos años y me siento resuelta, (la belleza) es algo más de adentro que de afuera”. Le pregunto qué piensa del paso del tiempo. “No me gusta, ¿a ti te gusta?”, me responde. “Yo aún me siento una niña por dentro, y sigo creyendo que si quiero algo, lo puedo conseguir si hago las cosas con el corazón. Pero empiezo a enfrentarme a ciertas situaciones. Por ejemplo, te agradezco mucho esta portada, no todas las revistas en el mundo dan portada a mujeres que tienen 40 años o más. Eso demuestra que hay tantas charlas y poca práctica, porque las mujeres decimos que nos apoyamos pero en Francia me han dicho que no conseguimos una portada. O cuando viene el jefe de tu compañía y te dice: ‘Laura, ya tienes una edad en la que ya no puedes pensar en vender tantos discos’ o ‘haremos tu gira en lugares más pequeños porque tienes 50’, no puedo aceptar eso. Y la prueba está en que la gira que empiezo ahora será la más grande y en la que ha pagado más gente que en toda mi carrera, ¡ni cuando tenía 30 años!, ¡toma eso!”, dice, victoriosa.

JUNTO AL ARCOÍRIS

Yo Canto World Tour durará dos años y llevará a Laura por muchísimos países. “Espero divertirme. Nunca había hecho una gira tan larga, me hace sentir viva. Cambiar de ciudad, ver tanta gente, cantar... porque no importa si es en un piano bar o un sitio grande, el principio de cantar me hace feliz, me convierte en una niña alegre, y cuando eres alegre, las personas a tu alrededor lo son. Esta vez fui yo quien pidió que me agregaran las más naciones posibles porque no recuerdo haber tenido un bajón emocional tan fuerte como el que tuve durante la pandemia. Ahí me di cuenta cuánto extrañaba estar de *tour*, hacer discos. Cuando volví a viajar, con la última gira, renací”.

Yo Canto 2, el nuevo disco que presenta en esta gira, está hecho de *covers*, mismos que ha elegido con cuidado. “Son canciones que fueron grandes himnos en la vida de alguien, y en la mía. Y, por supuesto, también agregué aquellas que me han permitido estar enfrente de ti y en la portada de *Vanidades* después de 32 años, como ‘La soledad’, ‘Amores extraños’, ‘En cambio no’, ‘Víveme’...”. Laura cantará en México el próximo mes de mayo. La acompañará su enorme público, y su familia, por supuesto.



Agradecemos a
Sofitel Mexico City Reforma
las facilidades prestadas para esta
producción.



METTE-MARIT

EN EL CENTRO DE LA TORMENTA

De princesa polémica a epicentro de la crisis que sacude a la monarquía noruega.

POR EUGENIA GARAVANI

Desde el principio, Mette-Marit fue una figura incómoda para ciertos sectores de la sociedad noruega. Cuando a finales de los 90 comenzaron los rumores sobre su relación con el entonces príncipe heredero Haakon, la prensa reaccionó con una mezcla de fascinación y escepticismo. Madre soltera, con un hijo nacido fuera del matrimonio y un pasado que ella misma describió como turbulento, representaba una ruptura frontal con el perfil tradicional de consorte real.

Los diarios noruegos no tardaron en recordar sus años juveniles, sus amistades y el ambiente en el que se movía antes de conocer al príncipe. Aunque su discurso previo a la boda de 2001 (en el que ofreció disculpas por errores del pasado) logró apaciguar la crítica, nunca desapareció del todo la percepción de que su biografía era más frágil que la de otras princesas europeas.

Durante años, esa narrativa quedó en segundo plano. Mette-Marit se consolidó como promotora cultural, impulsó programas de lectura y trabajó en causas sociales. Sin embargo, la publicación en 2026 de nuevos documentos relacionados con el caso del depredador sexual Jeffrey Epstein reactivó viejas dudas sobre su criterio y su círculo de relaciones internacionales.

LOS MAILS POLÉMICOS

Hace unas semanas, el Departamento de Justicia de Estados Unidos hizo públicos millones de documentos adicionales vinculados a la investigación sobre el magnate financiero Jeffrey Epstein. Medios internacionales informaron que entre los archivos figuraban intercambios de correo electrónico y referencias sobre la princesa heredera de Noruega. El diario noruego



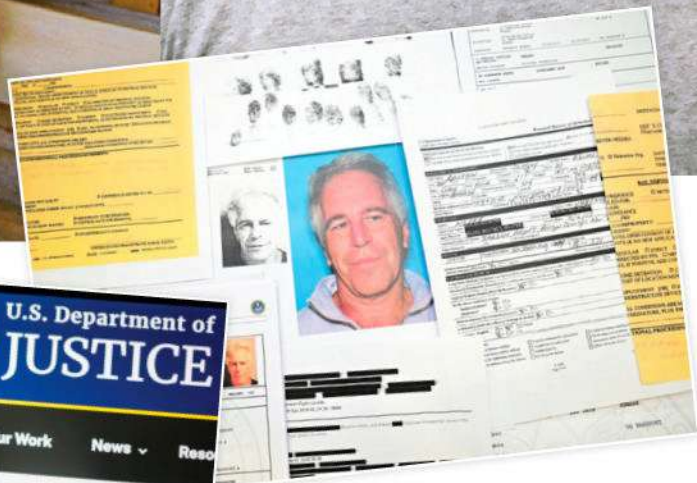
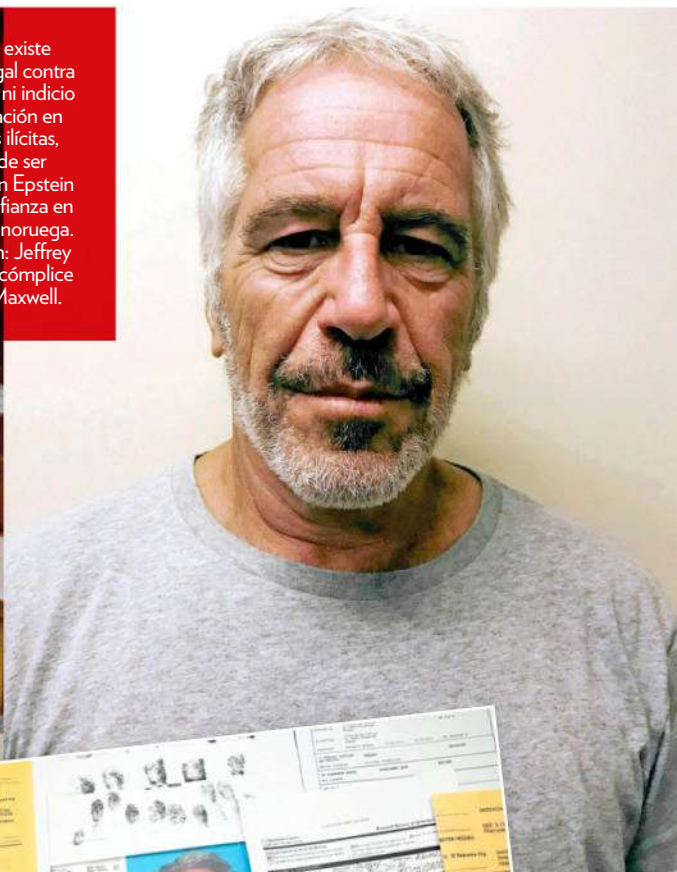
La princesa y el príncipe heredero Haakon de Noruega. El pasado sentimental de Mette-Marit y sus vínculos con ambientes asociados al consumo de drogas han causado un debate nacional. Hoy se suma su cercanía con el delincuente sexual Jeffrey Epstein.

Dagens Næringsliv reveló que la correspondencia entre Mette-Marit y Epstein se extendió entre 2011 y 2014; es decir, después de la condena del financiero en 2008 por delitos sexuales. Este dato fue el primero en generar incomodidad pública, ya que evidenciaba que el contacto se produjo cuando su historial judicial ya era ampliamente conocido.

Algunos de los mensajes citados por la prensa muestran un tono que ha sorprendido a la opinión pública. En uno de ellos, la princesa reconocía haber buscado información sobre Epstein en Internet y encontrado que “no se veía bien”, pero aun así mantuvo comunicación



Si bien no existe acusación legal contra Mette-Marit ni indicio de participación en actividades ilícitas, el hecho de ser vinculada con Epstein afecta la confianza en la Casa Real noruega. En la imagen: Jeffrey Epstein y su cómplice Ghislaine Maxwell.



con él. Otros intercambios incluían comentarios sobre viajes, encuentros sociales y referencias personales que, fuera de contexto, podrían parecer triviales, pero que adquirieron otra dimensión tras la publicación de los polémicos archivos.

El diario español *El País* publicó fragmentos de correos en los que se hacía referencia a París como buen lugar para el adulterio: “¿Cómo está el clima? Estoy cazando esposas. París está interesante, pero prefiero a las escandinavas”, comentó Epstein. Ella contestó: “Helado. Nevó ayer. París es bueno para el adulterio. Las esposas escandinavas son mejor material”. En una conversación anterior Epstein le preguntó: ¿Vienes? La princesa respondió: “Esta noche no hay excusas”.

En otro mensaje citado por la prensa europea, Mette-Marit le preguntaba a Epstein si era apropiado que una madre sugiriera como fondo de pantalla para

su hijo adolescente una imagen de dos mujeres desnudas sosteniendo una tabla de *surf*. Él simplemente respondió: “Déjale decidir. Una madre debería quedarse fuera de eso”.

También trascendió que en 2013 la princesa pasó varios días en una propiedad de Epstein en Palm Beach. Algunos medios estadounidenses señalaron que la estancia ocurrió cuando él no se encontraba en la residencia. Otras versiones periodísticas mencionaron que pudo haber coincidido en eventos con personas cercanas al círculo del empresario. No existe, sin embargo, acusación penal contra ella ni evidencia judicial que la vincule con actividades ilícitas.





Un entorno familiar bajo presión y una salud frágil (una fibrosis pulmonar crónica, condición progresiva que afecta su capacidad respiratoria) añaden complejidad al panorama de la futura reina de Noruega.



La princesa y Boris Nikolich, exconsultor científico de la fundación de Bill y Melinda Gates. Hoy se sabe que Boris le dijo a Epstein que ella “no es la típica *royal*, es retorcida”.

EL ENTORNO INTERNACIONAL

Entre los nombres que reaparecieron en la discusión mediática se encuentra Boris Nikolich, entonces consultor científico vinculado a la Fundación Bill y Melinda Gates (una de las organizaciones filantrópicas privadas más grandes del mundo) y figura cercana a Epstein en el ámbito empresarial. Nikolich coincidió con Mette-Marit en eventos internacionales y el empresario preguntó en un mensaje si ella estaría en Nueva York en marzo, lo que reforzó la percepción de que la princesa se movía con naturalidad dentro de ese círculo. La prensa también destacó comentarios atribuidos a personas del entorno de Epstein que la describían como “no es la típica *royal*”,

expresión interpretada como reflejo de su carácter independiente y poco convencional. Estas apreciaciones, aunque no constituyen prueba de conducta indebida, alimentaron la narrativa de cercanía social.

Incluso se llegó a especular sobre visitas a propiedades vinculadas a Epstein en el Caribe, aunque esas versiones no han sido respaldadas por documentos judiciales públicos. La mayoría de la información confirmada se limita a correos electrónicos y encuentros sociales documentados en los archivos liberados.

Tras la difusión de los documentos, Mette-Marit emitió un comunicado en el que reconoció haber mostrado “pobre juicio” al

mantener contacto con Epstein después de su condena. Ofreció disculpas al público y a la familia real, y expresó solidaridad con las víctimas de los delitos del empresario.

El primer ministro noruego, Jonas Gahr Støre, declaró que compartía esa evaluación y señaló que quienes aparecían en los archivos debían ofrecer claridad sobre la naturaleza de sus relaciones con Epstein. Sus palabras reflejaron la sensibilidad del momento en un país en el que la transparencia institucional es un valor central.

La Casa Real optó por una estrategia de contención: comunicados breves y ausencia de confrontación pública. Sin embargo, el impacto simbólico ha sido profundo.

El caso Marius Borg Høiby

Nacido en 1997, Marius Borg Høiby, es el hijo mayor de Mette-Marit, fruto de una relación anterior a su matrimonio con el príncipe Haakon. Desde el inicio, su presencia en la familia real generó debate.

En 2026 comenzó en Oslo un juicio en su contra por 40 delitos, incluidas acusaciones de violencia doméstica y agresión sexual presentadas por una expareja. Durante las primeras audiencias, la denunciante declaró haber sufrido agresiones físicas y psicológicas. Høiby ha negado las acusaciones más graves.

Aunque no forma parte de la línea de sucesión ni desempeña funciones oficiales, su situación ha intensificado el escrutinio sobre la familia real en uno de los momentos más delicados de su historia reciente.



Marius Borg ha declarado tener “una necesidad extrema de afirmación, mucho sexo y alcohol. Pocos pueden identificarse con la vida que he llevado: muchas fiestas, alcohol y algunas drogas”.



La publicación de fotografías antiguas y la reproducción constante de fragmentos de correos intensificaron la presión mediática.

UNA MONARQUÍA BAJO PRESIÓN

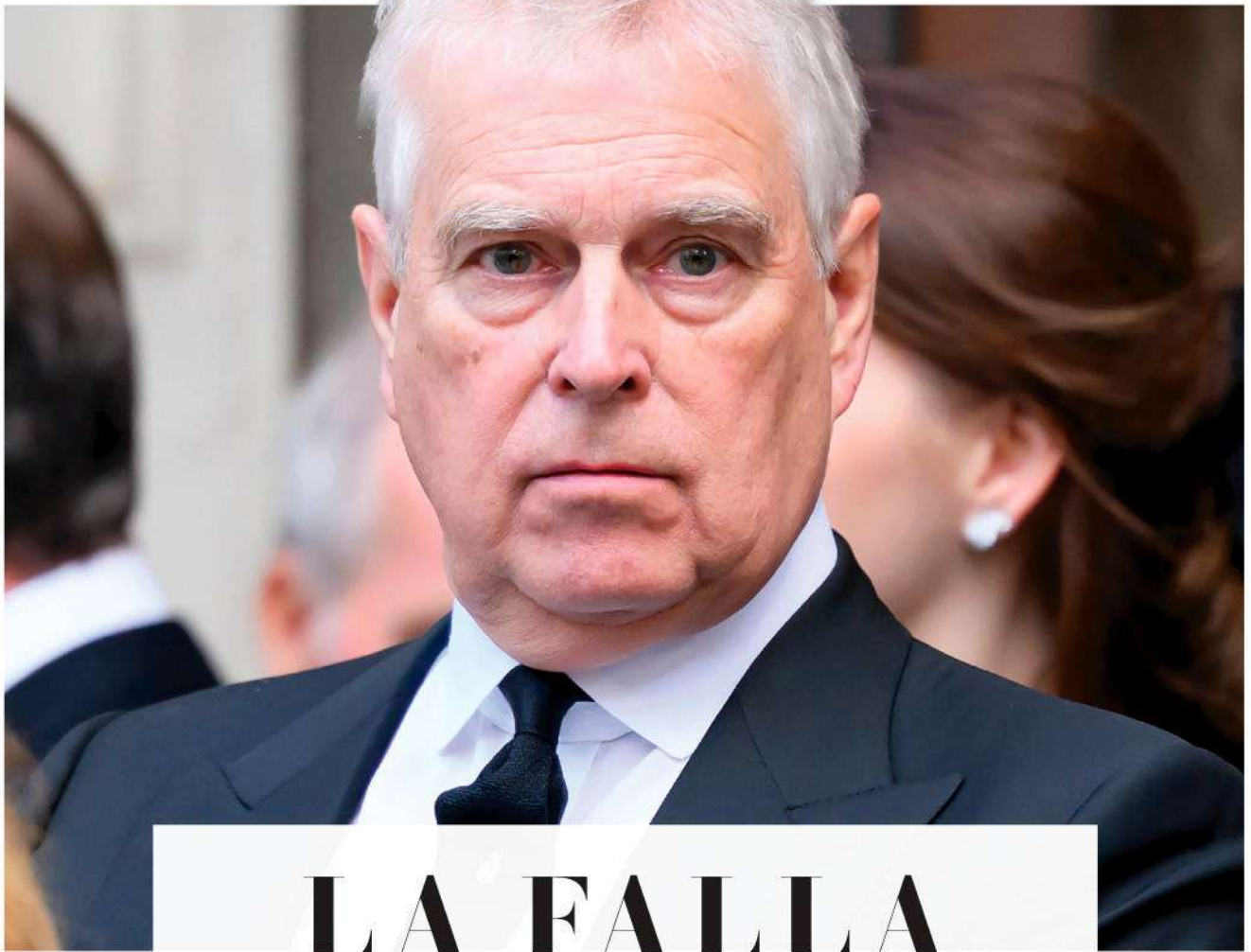
La situación adquiere mayor gravedad al coincidir con el proceso judicial que enfrenta su hijo mayor, Marius Borg Høiby, y con otras controversias recientes en el entorno de la familia real. Comparadas con la magnitud internacional del caso Epstein, polémicas anteriores dentro de la Casa Real parecen hoy menores.

A ello se suma la condición de salud de la princesa, diagnosticada con fibrosis pulmonar crónica desde 2018.

En sus recientes declaraciones públicas, Mette-Marit habló de vulnerabilidad y responsabilidad, intentando equilibrar su papel institucional con sus complicadas circunstancias personales.

Lo cierto es que la monarquía noruega, históricamente considerada una de las más estables de Europa, enfrenta ahora un momento de redefinición. No existen cargos penales contra Mette-Marit, pero el debate ético y reputacional permanece abierto. La pregunta no es jurídica, sino simbólica: ¿Cuánto pesa el juicio personal de una futura reina en una institución que basa su legitimidad en la confianza ciudadana?





LA FALLA DE ANDRÉS

¿Acabará el escándalo del exduque de York y Jeffrey Epstein con la monarquía inglesa?

POR ERIKA ROA Y BEATRIZ VELASCO

Muchas personas señalan que el escándalo del depredador sexual Jeffrey Epstein y su amistad con Andrés Mountbatten-Windsor ha puesto a la monarquía inglesa contra la pared. Y sí, eso es cierto. Pero de ahí a que sea el fin de la institución, hay mucha distancia.

Lo cierto es que el caso fue muy mal manejado desde el inicio por la Casa Real. Influyó que la monarca que enfrentó la crisis fuera Isabel II. Es sabido que Andrés era su hijo favorito, confiaba plenamente en él y lo

solapaba. “No había nada que la reina pudiera hacer... para persuadir al príncipe Andrés de ser más discreto”, afirma el historiador real David Cannadine en su nuevo libro, *Queen Elizabeth II: A Concise Biography of an Exceptional Sovereign*.

Pocas veces, a lo largo de sus 70 años de reinado, la soberana permitió que su papel de madre se antepusiera al de reina. En este episodio, todo indica que inusualmente prevaleció el de madre sobre la reina. Según Cannadine, a diferencia de su actitud con Carlos, “la



La reina ayudó a Andrés a pagar un acuerdo extrajudicial millonario con Virginia Giuffre.



Andrés Mountbatten-Windsor es el primer miembro de alto rango de la familia real en ser arrestado en la historia moderna.



reina consintió demasiado a sus dos hijos menores (Andrés y Eduardo)”.
 La primera vez que se habló públicamente del presunto abuso de Andrés contra Virginia Giuffre fue en marzo de 2011, cuando *The Mail on Sunday* publicó una foto de la joven tomada en 2001.

En ese entonces ella tenía 17 años y era abrazada por el ahora expríncipe, la imagen estaba acompañada de un crudo relato sobre tráfico sexual. En ese instante, Isabel II pudo diseñar una estrategia de defensa sólida, pero no lo hizo. Resulta difícil entender que no se ordenara una investigación exhaustiva para conocer la verdad. Si no lo hizo, pecó de ingenua; si lo hizo y decidió no actuar, quizás estaríamos ante el mayor error de su reinado.

SIN DEFENSA

Desde marzo de 2011 hasta el 15 de febrero de 2022, cuando se anunció el acuerdo entre Andrés y Virginia para resolver la demanda civil en Nueva York, pasaron casi 11 años. En el inter, en 2019, Mountbatten-Windsor concedió una entrevista con *Newsnight* en la que negó haber conocido a Giuffre e intentó poner en duda la autenticidad de la imagen: “Nadie puede probar si esa fotografía fue manipulada o no, pero no recuerdo que esa imagen haya sido tomada jamás”.

Sorprende que durante 11 años no se hubiera trabajado en una estrategia firme y que, según reportes,

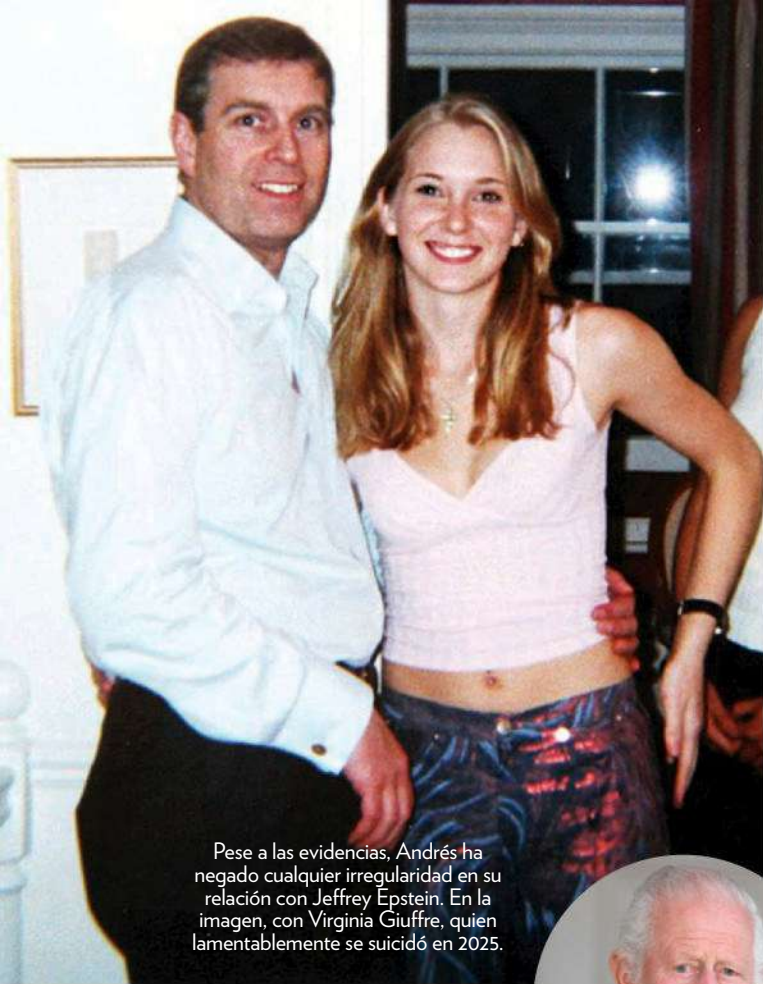
Isabel II tuviera que presarle a su hijo alrededor de 16 millones de dólares para cubrir la indemnización. Andrés nunca se declaró culpable y, bajo esas circunstancias, no expresó disculpas por lo sucedido.

Tras la muerte de Isabel II y la llegada de Carlos III en septiembre 2022, el nuevo rey actuó con rapidez en necesarias reformas internas en su gestión, pero no retomó el caso Epstein. Pasaron años antes de que se tuvieran que tomar medidas más contundentes.

Recientemente hubo un momento clave: la visita oficial de Donald Trump a Reino Unido el 18 de septiembre de 2025. Es sabido que el mandatario estadounidense siente simpatía por la familia real, en parte por la admiración de su madre, Mary Anne MacLeod Trump, por la monarquía. Durante su encuentro, ¿habrá existido algún intercambio de información relevante? No lo sabemos. Lo cierto es que poco tiempo después todo cambió.

EN PICADA

El 17 de octubre de 2025, Andrés renunció a sus títulos y honores a través de un comunicado donde reiteró su inocencia: “Enérgicamente niego las acusaciones en mi contra”. Como parte de su retirada de la vida pública, en



Pese a las evidencias, Andrés ha negado cualquier irregularidad en su relación con Jeffrey Epstein. En la imagen, con Virginia Giuffre, quien lamentablemente se suicidó en 2025.

Navidad ya no fue invitado por la familia real y el 2 de febrero de 2026 dejó Royal Lodge para mudarse a una residencia más modesta en Sandringham. Desde entonces hemos visto la caída en picada de un expríncipe.

A inicios de año, el 19 de febrero, Carlos III emitió una fuerte declaración: “He recibido con profunda preocupación la noticia sobre Andrés Mountbatten-Windsor y su sospecha de mala conducta en el ejercicio de un cargo público”, y como remate, añadió una sentencia: “Los pensamientos del rey y la reina han estado, y siempre estarán, con las víctimas y sobrevivientes de cualquier modo de abuso”.

La periodista Maureen Callahan afirmó en el *Daily Mail* que el único que advirtió que este podía ser el mayor escándalo de la monarquía fue el príncipe William. Según ella, el futuro monarca detesta a Andrés desde hace años y habría dicho a su padre: “O él o yo”. Ese habría sido el punto de inflexión.

Sin embargo, el daño reputacional está hecho. El actual rey de Inglaterra heredó una crisis gestada en el reinado anterior. El siguiente paso lógico sería retirar



¿Título maldito?

Historiadores y expertos sugieren que el ducado de York no es un nombramiento afortunado. Desde su creación en 1385, la mayoría de sus titulares han muerto sin herederos varones, han sido ejecutados o han terminado por devolver el rango. Tras la reciente renuncia al uso del título y la detención de Andrés Mountbatten-Windsor, la leyenda recobra fuerza. Éstos son los duques marcados por la tragedia o el infortunio.

Edmundo de Langley. No sólo fundó la casa de York, traicionó a su sobrino Ricardo II por apoyar al usurpador Enrique Bolingbroke.

Eduardo de Norwich. El segundo duque de York, hijo de Edmundo, desafortunadamente falleció de manera agónica y sofocante en la batalla de Agincourt.

Ricardo Plantagenet. El tercer duque, nieto de Edmundo, fue decapitado en batalla y su cabeza fue exhibida con una corona de papel.

Eduardo IV. El hijo de Ricardo fue el primer rey de Inglaterra de la Casa de York, pero murió repentinamente en 1483 (algunos historiadores dicen que de sífilis).

Ricardo de Shrewsbury. Conocido como uno de los “príncipes de la Torre”, desapareció misteriosamente tras ser apresado por su tío, Ricardo Plantagenet.

Carlos Estuardo. El Parlamento juzgó al monarca por tiranía y traición, y ordenó que lo decapitaran el 30 de enero de 1649.

Andrés Mountbatten-Windsor. El último titular ha sido despojado de sus funciones y está envuelto en escándalos legales.

a Andrés formalmente de la línea de sucesión. La institución es más grande que el individuo y difícilmente el caso Epstein derrumbará por sí solo a toda la monarquía británica. Aunque pasará factura en 2026, mientras tanto, los príncipes de Gales sostienen su popularidad: William con 77 por ciento y Kate, con 74.

Si no surgen nuevas revelaciones, es probable que el rey Carlos III pueda contener la crisis. Por ahora, hay monarquía para rato.



ICONOS



“La belleza exterior no existe en su total esplendor si no va acompañada de armonía interior, de simpatía, de inteligencia”.

-Valentino Garavani

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:





TEXTO: ARCHIVO VANIDADES; FOTOGRAFÍA: GETTY IMAGES

Valentino

LA VIDA EN ROJO

Valentino Garavani hizo de su nombre un símbolo de lujo y convirtió un color en su sello de estilo. Ésta es su historia.

POR REDACCIÓN VANIDADES

Conocido como el “Último gran emperador de la moda”, Valentino Garavani murió a inicios de este 2026 por causas naturales, a los 93 años. Su legado, junto con el de Christian Dior, Cristóbal Balenciaga e Yves Saint Laurent, definió la alta costura del siglo XX y fue sinónimo de elegancia. Mientras que Dior aportó el *New Look*; Balenciaga, la manga raglán y su corte impecable, y Saint Laurent, el esmoquin femenino, Valentino es recordado por su magistral uso del rojo, su color fetiche.

Su pasión por el carmesí comenzó cuando, siendo muy joven, asistió en Barcelona a una función de ópera, en la que todos los personajes estaban vestidos de rojo. “En ese momento descubrí que, además del negro y el blanco, no hay otro color que le

quede mejor a una mujer que ese”, dijo. Fue así que, el “rojo Valentino” nunca faltó en sus colecciones y con él cerró cada uno de sus desfiles a lo largo de su larga carrera, que empezó en 1960 y terminó en 2008.

EL ORIGEN DE LA LEYENDA

Valentino Garavani nació en Voghera, Lombardía, en 1932, un pequeño pueblo al norte de Italia, el cual abandonó siendo apenas un adolescente. A los 17 años, ya se encontraba en París trabajando bajo las órdenes de Jean Dessès, un modisto de quien aprendió las técnicas que harían de él uno de los creadores más completos. Su principal talento fue su don para el dibujo. “Empiezo siempre con un boceto, mucho antes de tocar un molde o de cortar una tela. Todas mis ideas vienen del lápiz”, dijo en una ocasión.



Tras un periodo junto a Guy Laroche volvió a Italia donde, en 1959, abrió su propio *atelier*. Pasaron tres años cuando, luego de conocer a Giancarlo Giammetti (quien se volvió su socio y compañero), su nombre comenzó a traspasar fronteras. Suele considerarse que su desfile de 1963, en el palacio Pitti, de Florencia, fue su verdadera revelación. A lo largo de su trayectoria, contó con el apoyo de varias mujeres. Su madre, Teresa Garavani, se mudó de su Voghera natal para ayudarlo con el negocio y vivió con él hasta que falleció. También contó con el aprecio de las damas más glamurosas de la aristocracia, entre ellas Jacqueline de Ribes y la Begum Aga Khan, así como las *socialités* Babe Paley y Gloria Vanderbilt. Otras famosas no tardaron en caer bajo el embrujo del “maestro”: Farah Diba (1), Lee Radziwill (2), Paola de Bélgica, Audrey Hepburn (3), Elizabeth Taylor (4), Sophia Loren (5), Grace de Mónaco, la princesa Margarita de Inglaterra... la mayoría de las cuales fueron, además de clientas, amigas suyas. En entrevista para *Vanidades*, el diseñador confesó: “Siempre me inspiran las mujeres de carácter, porque ellas saben lo que quieren y le dan vida a un vestido. No son víctimas de la moda, sino clásicas con un toque personal”.



CLIENTAS VIP

Se dice que una vez, ante un público entusiasta, Jackie Kennedy Onassis le exhortó: “Valentino, ¡vive para siempre!”. Su amistad comenzó en 1964. Valentino se encontraba en Nueva York para presentar un desfile en el Waldorf Astoria, al que Jackie, quien había enviudado recientemente, no pudo asistir. El modisto le hizo llegar a su apartamento de la Quinta Avenida una selección de sus modelos acompañados por una vendedora y una modelo. Jackie compró seis, en blanco y en negro, que usó durante su año de luto. Desde entonces, se convirtió en una clienta devota y su amiga fiel.

En 1968, Valentino creó el vestido para su boda con Aristóteles Onassis. También se encargó del vestido de novia de Marie-Chantal Miller para su boda con el príncipe Pablo de Grecia en 1995. En los años 90 y 2000, una nueva generación de elegantes fashionistas formó otro círculo de admiradoras, entre ellas: Gwyneth Paltrow, Sienna Miller, Elizabeth Hurley, Eva Mendes, Uma Thurman y Anne Hathaway. En 2001, Julia Roberts aceptó el Oscar por su actuación en *Erin Brockovich*



En palabras del modisto, a la mujer Valentino "la define su propia personalidad. Es multifacética y su magnetismo atrae a todos".

El diseñador siempre trató de buscar el lado bello de las cosas.

en un modelo de Valentino *vintage*. "He vestido a mucha gente, pero debo ser sincero, cuando Julia Roberts recibió su premio llevando un vestido mío, me hizo sentir muy, muy feliz", confesó después el diseñador.

RETIRO GLAMUROSO

Poco después de haber celebrado sus 45 años de carrera, Valentino dejó oficialmente la moda con una gran muestra en Roma. En 2008 realizó su último desfile, reuniendo a modelos como Eva Herzigova, Naomi Campbell, Claudia

Schiffer, Nadja Auermann y Karolina Kurkova. La audiencia le ofreció una larga ovación de pie, pero Valentino no lloró por el fin de su carrera, pues su mirada ya estaba puesta en el futuro.

"Mis perros son más importantes", afirmó. Sus seis perros falderos fueron sus compañeros inseparables. Claro que, después de haber realizado cuatro colecciones al año, Valentino no frenó en seco. Se mantuvo presente, apareció brevemente en la película *El diablo viste de Prada*; hizo la promoción de un documental sobre su carrera titulado *El último emperador*; creó, junto con Giammetti, un museo virtual e interactivo en Internet, con tecnología 3D; recibió premios y distinciones en Europa y América, y diseñó el vestuario para los ballets de Viena y Nueva York. Todo esto, sin olvidar el constante ir y venir entre sus fabulosas residencias: una casa en Londres, en Holland Park (su favorita); un castillo en las afueras de París, donde se ocupaba del jardín; un apartamento cerca de Central Park, en Nueva York; un *palazzo* en Roma, un chalet en Gstaad y su barco, el Blue One.



Anita Ekberg

Jackie Onassis

Marie-Chantal de Grecia

Hicieron historia

ÉSTOS SON LOS VESTIDOS MÁS ICÓNICOS DE VALENTINO

1. **Anita Ekberg** lució un vestido negro de Valentino al bañarse en la Fontana di Trevi, en *La Dolce Vita*, de Federico Fellini.
2. Para su boda con el empresario Aristóteles Onassis, **Jackie** portó un sencillo vestido blanco, alejado de los voluminosos modelos típicos de la época.
3. Confeccionado en seda con falda tulipán, el ajuar nupcial de **Marie-Chantal de Grecia** sigue siendo inspirador para las novias contemporáneas.
4. En 2001, **Julia Roberts** aceptó el premio de la Academia con un vestido *vintage* de alta costura de 1992. Majestuoso y atemporal.
5. De escote redondeado, manga tres cuartos y cinco metros de cola, el vestido que usó la reina **Máxima de Holanda** tardó tres meses en confeccionarse.



Julia Roberts

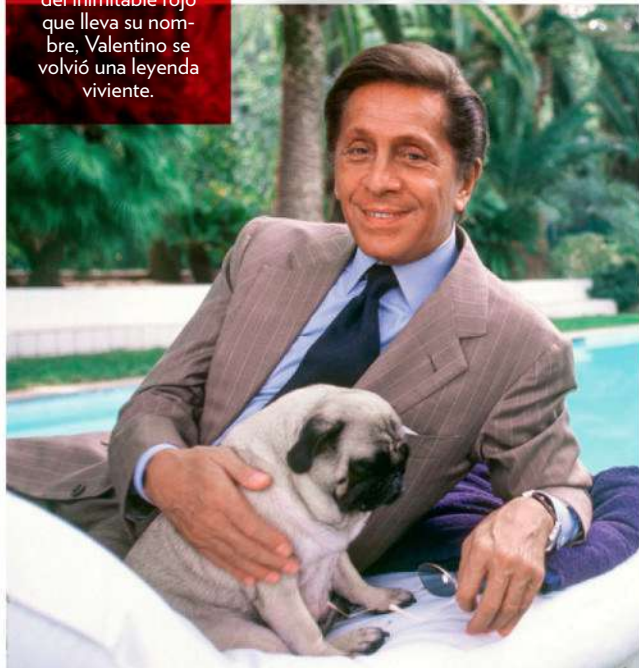
Máxima de Holanda



“Siempre he estado obsesionado con la belleza”.

-Valentino Garavani

Diseñador legendario, favorito de estrellas y aristócratas, creador del inimitable rojo que lleva su nombre, Valentino se volvió una leyenda viviente.



SU LEGADO

En 1998, Valentino y Giammetti vendieron su empresa a HdP, un grupo italiano que cuatro años más tarde la traspasó a Marzotto, otro grupo basado en Milán, que a su vez lo vendió a la familia real de Qatar. Tras la salida de su excolaborador Pierpaolo Piccioli, en 2024, Alessandro Michele es su actual director creativo.

El patrimonio del diseñador incluye un amplio portafolio de inversiones inmobiliarias, arte y bienes personales, los cuales, al no tener herederos directos, se repartirán entre Vernon Bruce Hoeksema, su último compañero sentimental; Giancarlo Giammetti, socio histórico y amigo inseparable; Piero Villani, sobrino del diseñador (hijo de su fallecida hermana Wanda); la familia del brasileño Carlos Souza, con sus hijos Sean y Anthony; y la Fundación Valentino-Giammetti, dedicada a proyectos filantrópicos.

A manera de epitafio, cuando Valentino se despidió de las pasarelas dijo: “Desde que era joven mi pasión era diseñar y tuve mucha suerte de poder hacer lo que me gustaba durante toda mi vida”.



Chaleco y saco,
SANDRO.
Pantalón,
**PARÍS
RODRÍGUEZ.**
Zapatos,
**REGINA
ROMERO.**

Estilismo, **POL MORENO.**
Arte, **FALAK NUÑO.**
Maquillaje y peinado,
LUIS GIL Q.
Videógrafo,
JURGEN ALEXANDER.
Glam asistente,
DENISSE HERNÁNDEZ.

CARMEN MUÑOZ

EL PODER DE CREER EN UNA MISMA

En esta conversación descubrimos que la conexión de la conductora de televisión con su público no tiene que ver con la fama, sino con su disciplina, compromiso con la verdad y su decisión de continuar creciendo.

POR NONANTZIN MARTÍNEZ
FOTOGRAFÍAS LUIS GIL Q.

“**R**ecuerdo que cuando tenía como ocho o nueve años, siempre que veía la tele, le decía a mi mamá: ‘Algún día voy a salir ahí’”. Carmen lo cuenta entusiasmada, como si todavía pudiera ver a esa niña frente a la pantalla. “No sabía exactamente cómo iba a lograrlo, pero lo iba a hacer”.

En ese entonces vivía en Lagos de Moreno, Jalisco, y en su familia nadie tenía relación con los medios. No había padrinos ni contactos ni un plan. Lo que sí era una convicción que nunca perdió.

Platicamos con ella en una tarde calurosa. Recién acaba de terminar la transmisión de *Cuéntamelo ya!* Aún en el camerino, con la energía del en vivo latiendo, nos confiesa que esa idea jamás la abandonó: “Nunca se me quitó de la cabeza que quería estar en televisión”.

Siete años después, su intuición empezó a tomar forma. A los 15 se inició en la radio, en su ciudad natal. “Siempre fui muy inquieta”,

nos platica. Por suerte, esa inquietud la obligó a enfocarse, a tener disciplina, a ir paso a paso. Aprendió a observar, a escuchar y, finalmente, a elegir proyectos.

Actualmente, Carmen Muñoz suma 30 años de carrera y cuatro consolidados como coconductora de *Cuéntamelo ya!*, que este año celebra una década al aire.

ABRAZA LOS CAMBIOS

Por poco más de 10 años, Carmen estuvo al frente del programa *Diálogos en confianza*, abordando temas de pareja y emociones. Después llegó el *reality Enamorándonos*, con una exposición masiva que la convirtió en un rostro cotidiano en miles de hogares. Más tarde vendría *Al extremo*. Cada etapa le exigió algo distinto y hoy forma parte de su base profesional: sensibilidad y carácter.

Cuando apareció la oportunidad de integrarse a *Cuéntamelo ya!*, Carmen recuerda feliz que “el primer día que vine como invitada

dije: ‘Tengo que trabajar aquí’. Y se nota que esa emoción sigue intacta. ‘Venía de formatos donde llevaba el control total, y aquí tuve que aprender a compartir cámara, tiempos y protagonismo’, nos confiesa al hablar de su equipo con un respeto genuino.

Carmen tiene claro que la televisión cambia a una velocidad brutal y que, muchas veces, la edad también se pone bajo la lupa. No le da la vuelta al tema: ‘Un día puedes estar en la cima y al siguiente en otro nivel’, nos dice, así, sin drama. Por eso, se actualiza, aprende sobre nuevas plataformas, ajusta el lenguaje y entiende que hoy la audiencia consume información de otra manera, mucho más rápida y directa.

En todo ese proceso hay alguien fundamental en casa. Su hija de 12 años, su filtro más honesto. Con orgullo nos cuenta que le ha dicho cosas como: ‘Mamá, tu contenido está muy de señora’. Y lejos de tomárselo personal, Carmen lo agradece, así que la escucha y observa cómo se comunican hoy los creadores digitales para entender los códigos nuevos. Esto es algo que le ha permitido verse más natural, más cercana.

Eso sí, hay algo que no negocia: ‘Si no estoy segura, prefiero no opinar’, nos dice con firmeza. Ese es uno de sus sellos. Carmen verifica, se informa y no se sube a la polémica fácil. En tiempos donde todo se comenta en automático, su compromiso con la verdad habla de experiencia y carácter.

LO QUE MÁS DISFRUTA

Fuera de la pantalla Carmen cuida su bienestar. Todos los días se levanta entre 6:00 y 6:15 de la mañana, va al gimnasio, regresa a casa para bañarse y desayunar. Después sale al foro, revisa vestuario, maquillaje y detalles de producción. A las 10:30 ya está lista. A las 12:00 llega el momento clave del día: hacer el programa en vivo. Al terminar, cerca de las dos de la tarde, vuelve a casa para comer con su familia y llevar a su hija a clases de baile.

“No me arrepiento de las decisiones que he tomado. Siempre las he asumido con propósito y conciencia, convencida de que cada proyecto que llega es una oportunidad para crecer y seguir aprendiendo”.



Cierra el día cenando con su esposo y su hija, y se duerme cerca de la medianoche.

Otra de las facetas que más la entusiasma es la escritura. En 2021 publicó *Dale like al amor*, un proyecto que fue madurando tras años de hablar sobre relaciones y autoestima en *Diálogos en confianza*: ‘Dale like al amor es aprender a darte like a ti misma, a tu amor propio. En el libro comparto mi experiencia en pareja, hablo de lo que envuelve al amor y al desamor, de cómo sanar un corazón roto. Es un libro que me llenó el corazón, porque ahí pude sacar todas esas inquietudes y reflexiones que fui guardando durante años’, señala.

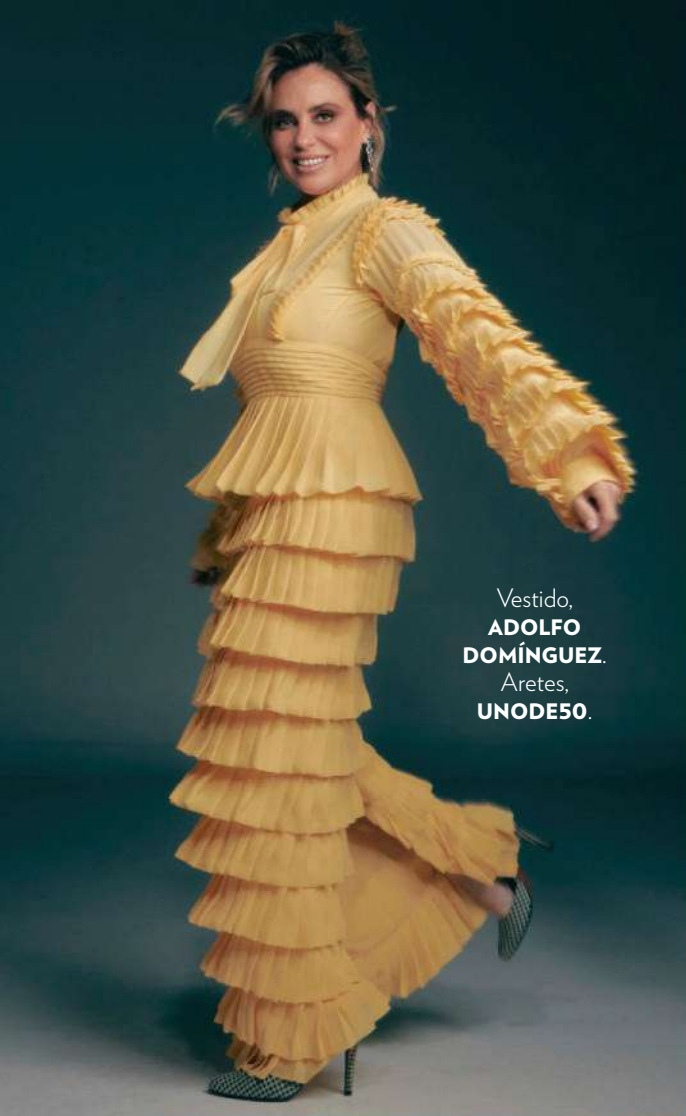
También adora ir sola al cine o a cenar, incluso si tiene pareja, pues ha aprendido a darse espacios individuales. ‘Es parte de mi amor propio’, afirma con naturalidad.

Ella sabe que la televisión no es eterna y lo dice con serenidad. Tiene los pies bien puestos en la tierra. Ya piensa en lo que sigue, en emprender, en escribir una segunda parte de su libro y, ‘cuando llegue el momento, en proyectos que me den estabilidad y me permitan disfrutar la vida y viajar’.

Después de escucharla y verla dentro y fuera de la pantalla, es claro que no está donde está por casualidad ni por suerte. Lo suyo es resultado de disciplina, paciencia y mucho carácter.

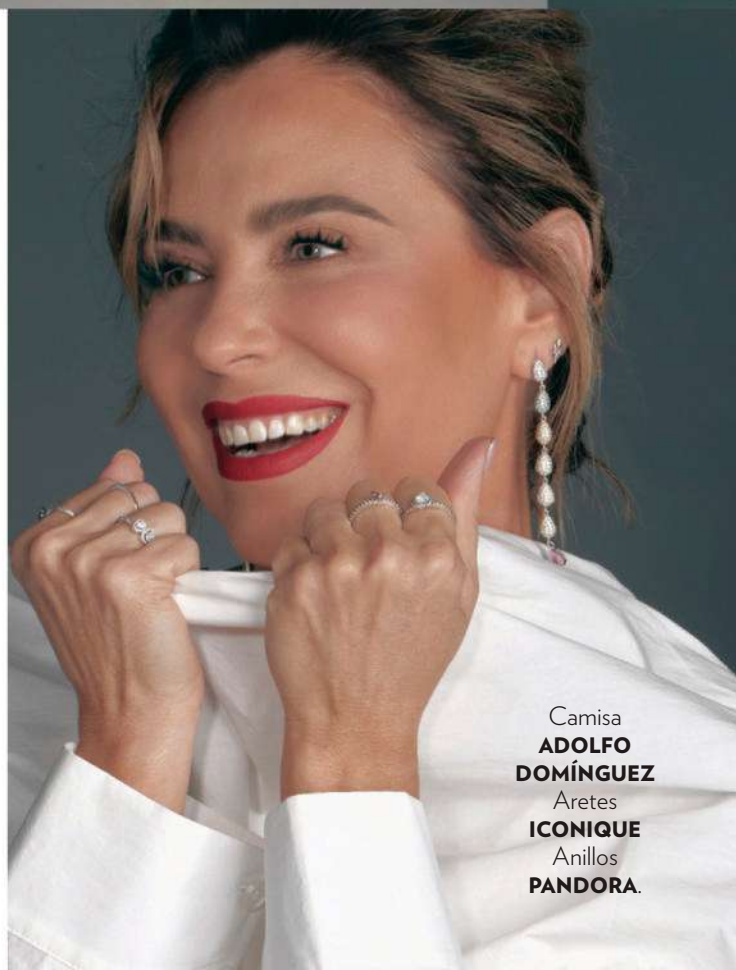
Carmen Muñoz, la conductora que llega todos los días a miles de hogares con noticias del entretenimiento, no vive este momento por azar. Está aquí porque nunca ha dejado de trabajar, de prepararse, de cuestionarse y de creer que puede ir más lejos.





Vestido,
**ADOLFO
DOMÍNGUEZ.**
Aretes,
UNODE50.

Blusa
**PARÍS
RODRÍGUEZ**
Falda
**MUNDO
DE CATA**
Aretes
ICONIQUE
Tacones
**REGINA
ROMERO.**



Camisa
**ADOLFO
DOMÍNGUEZ**
Aretes
ICONIQUE
Anillos
PANDORA.

“Nunca pienso que estoy en el lugar definitivo. No creo en estacionarme. Siempre hay algo más que aprender, un paso más que dar”.



ANA BRENDA CONTRERAS

NUEVOS HORIZONTES

La protagonista de *Polen*, nos habla sobre sus retos y la lección más poderosa que le ha dado la maternidad.

POR GABRIELA RUIZ

“**E**l de *Polen* es de los personajes más contradictorios que me ha tocado hacer”, nos confiesa Ana Brenda Contreras sobre su reciente proyecto para ViX, el servicio de *streaming* en español líder en el mundo, un *thriller* psicológico que narra cómo la perfección de la familia Luján Zamudio se derrumba ante un aparente suicidio. La fiscal encargada de investigar el caso es Sandra Fitzgerald, interpretada por ella, quien hoy está en su mejor momento.

¿Qué te atrajo de *Polen*?

Es el tipo de serie que vería. Me atrajo mucho que mi personaje tiene historia, es intenso. Eso, definitivamente, lo hace tomar ciertas decisiones al resolver el caso y al investigar.

Profesionalmente, ¿qué disfrutas más?

Disfruto muchísimo hacer teatro musical y espero que este año pueda regresar. ¡Lo estoy manifestando! Lo padre de esta profesión es que los retos nunca se acaban –si no hubiera sido actriz, le habría gustado ser abogada–. Y me gustaría producir... crear un proyecto desde la nada. ¡Sería un sueño para mí!

Y ahora eres mamá, ¿tu gran lección?

Hay una importancia enorme de dejar ir. Dejar ir expectativas, dejar ir lo que piensas... Un hijo te obliga a estar conectado con el ahora. Esa es la clave para no perderte ningún momento y no frustrarte cuando las cosas no salen como pensabas.



Traje,
SIMORRA.
Zapatos,
**LE SILLA
PARA GRAN
VÍA.**
Aretes,
**FERNANDO
RODRÍGUEZ.**
Anillos,
HSTERN.

FOTOGRAFÍAS: CHRISTOPHER ARMENTA

Stylist, **ENRICO BOMPANI.**
Maquillaje, **GER PARRA.**
Peinado, **OMAR ÁLVAREZ.**



NUESTRO PAPEL

Un compromiso con el planeta reflejado en cada publicación

Papel de fuentes renovables y reciclable

Baja huella de carbono (CO₂)

Normativas y certificaciones sostenibles FSC y PEFC

El Palacio de Holyrood te recibe con su elegante patio barroco y el misterio de su abadía en ruinas.

ESCOCIA

LEYENDAS & CASTILLOS

Escocia es un país enigmático, marcado por innumerables historias, edificios en ruinas y pueblitos que parecen como si se hubieran congelado en el tiempo.

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO

Si visitas Londres pronto, considera hacer *tours* por la zona. ¡El de Escocia es simplemente fabuloso! Se trata de uno de los países que integran el Reino Unido, así como Gales, Inglaterra e Irlanda del Norte. Es abundante en castillos, cuna del whisky, prolífico en montañas y acantilados y está salpicado de lagos misteriosos.

Llegar desde Londres es muy fácil, considerando tiempo y costo, y la mejor opción es el tren. Puedes hacerlo por cuenta propia, aunque también hay excursiones organizadas con guía, saliendo y regresando de la capital de Inglaterra. Toma en consideración que el destino eje de tu visita será Edimburgo, ciudad conocida como la “Atenas del Norte”, desde donde puedes recorrer sus bellos alrededores.

Edimburgo tiene un tamaño ideal para recorrerse a pie, así que empaca zapatos cómodos, ya que las calles están adoquinadas.



LEGENDARIO

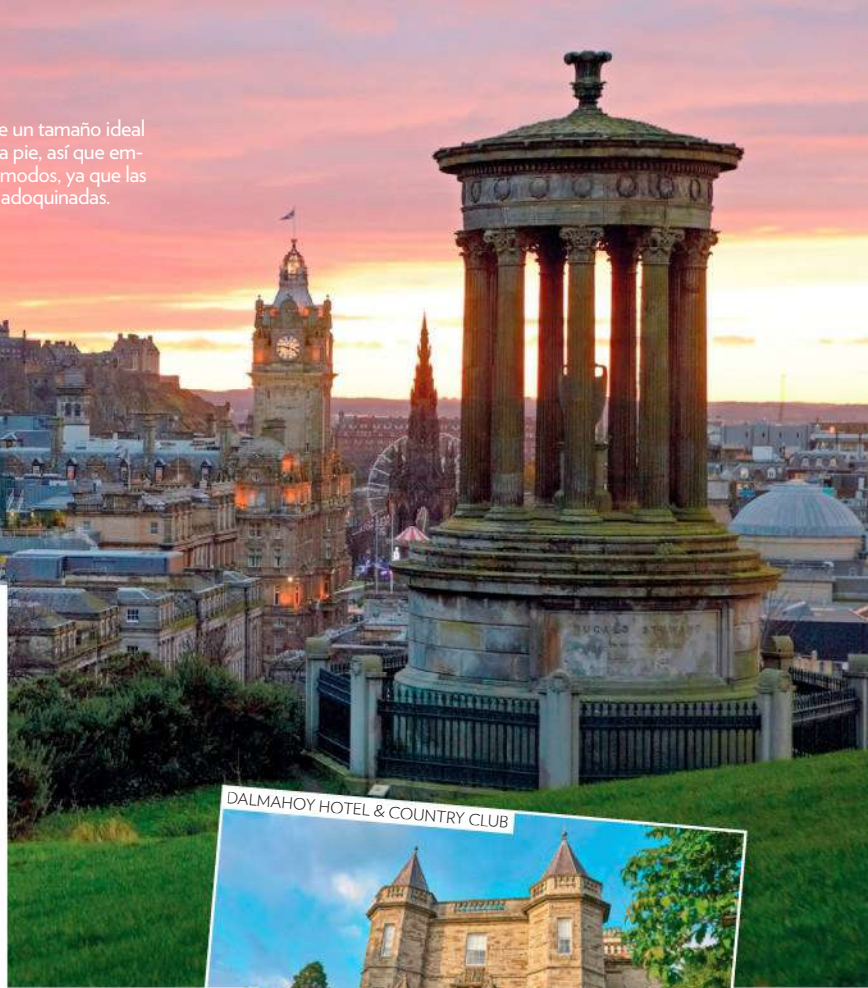
EDIMBURGO

El recorrido en tren de Londres a Edimburgo dura poco más de cuatro horas y ofrece paisajes con atmósfera de cuento de hadas. De hecho, hay una canción folclórica escocesa que dice: “*Will Ye No Come Back Again?*” (¿No regresarás de nuevo?) y es que, simplemente por el camino a Edimburgo, te será imposible decirle no a Escocia.

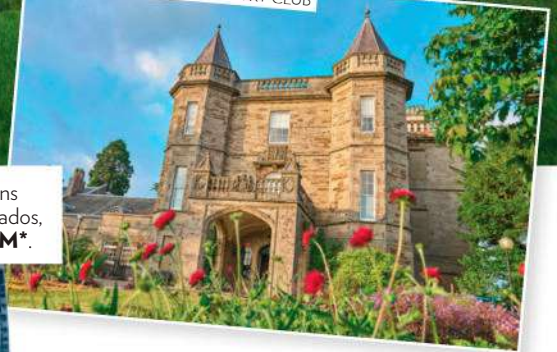
La cultura del país está marcada por innumerables leyendas de monstruos, brujas apariciones, donde encontrarás lagos entre neblinas y viejos castillos en ruinas, así como pueblitos que parecen haberse congelado en el tiempo.

Edimburgo es una ciudad fortificada desde hace más de 2 mil años, que se alza en siete colinas. Sentirás enseguida el impacto de su ambiente y verás en lo alto, coronando un volcán extinto, la silueta del castillo de Edimburgo (@*edinburghcastle*). Para asegurar tu acceso, compra las entradas en línea y reserva, como mínimo, tres horas para visitarlo. Este recinto combina la exhibición de reliquias históricas, como el cetro y la espada de Escocia (joyas para coronar a los reyes escoceses), con algunas leyendas, como la del fantasma Lone Piper, el gaitero solitario.

Camina guiándote por The Royal Mile, se trata de una calle bulliciosa y llena de tiendas donde



DALMAHOY HOTEL & COUNTRY CLUB



Jeans deslavados, **ETAM***.



Bolso, **ALEXANDER MCQUEEN***.

encontrarás desde *whisky* y gaitas hasta telas escocesas. Como alternativa puedes tomar el *tour hop-on hop-off* que va a todas las atracciones en el clásico camión rojo, te llevarán al Grassmarket (con partes de las murallas originales de la ciudad), al puente George VI, a la Biblioteca Nacional, el Kirk de los Greyfriars, el Museo Real de Escocia, el viejo Parlamento, la Catedral de Hierro y un sinnúmero de construcciones de todos los estilos arquitectónicos desde el siglo XII hasta nuestros días, incluido el palacio de Holyrood, la residencia oficial de la familia real en Edimburgo.

Para la noche, puedes cenar en el restaurante del hotel The Atholl, o en Avery, Conditia y Lyla, parte de *La guía Michelin*. O, si te sientes con ánimo aventurero, haz un *tour* a pie en búsqueda de “los fantasmas” de la Ciudad Vieja.



2

MISTERIOSO

LOCH NESS

Disfruta un día completo en el fabuloso *tour* a Loch Ness, Highlands y Stirling. Los guías explican las leyendas que son parte esencial del país, como la del mítico monstruo de las aguas del imponente lago Loch Ness (¡llamado Nessie por todos!) y las ruinas del castillo de Urquhart a sus orillas. También conocerás Inverness, capital de las Tierras Altas o Highlands. El verdor del paisaje y cierto aire salvaje, dentro de lo apacible, es lo que siempre me ha impresionado en

Dedica un día a explorar el misterio del Lago Ness, el cual persiste entre la fascinación popular y la falta de evidencia científica.

Escocia, y ese día lo experimentarás. Incluye un paseo por la capilla real del castillo de Stirling, donde fue coronada María Estuardo. Para la noche, lo ideal es cenar en el pintoresco Beehive Inn, en un albergue de viajeros ¡de hace 400 años! (actualmente está en remodelación y se espera que reabra muy pronto).



Visita las impresionantes ruinas de la Catedral de St. Andrews, que ofrecen una bella postal del legado medieval de la ciudad.

3

IMPERDIBLE

ST. ANDREWS



Planea una excursión a St. Andrews-Kingdoms, Palaces & Golf Tour. Conocerás St. Andrews, que es considerada la cuna del golf, ya que tiene el campo más antiguo del mundo: el histórico Old Course; además, hay preciosas playas y palacios. Como plus, verás la universidad en la que se conocieron el príncipe William y Kate Middleton.



CULTO

HOLYROOD



De vuelta a Edimburgo, recorre los salones del palacio de Holyrood, antiguo monasterio del siglo XII, con torres en punta y la espectacular montaña Arthur's Seat al fondo. Si bien la familia real prefiere el palacio de Balmoral como refugio privado en sus vacaciones de verano, usa Holyrood para ceremonias oficiales. Después del almuerzo, puedes tomar una excursión a Hopetoun House (checha disponibilidad, pues hay temporadas en las que está cerrado), un ejemplo de las antiguas mansiones del siglo XVII, y a las ruinas del Palacio Linlithgow, donde nació María Estuardo, reina de Escocia (1).



Botas, ZIMMERMANN*.



Gafas, STRADIVARIUS, \$279.



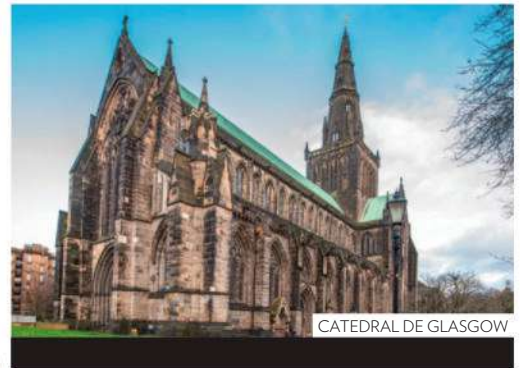
Gabardina, RAG&BONE*.



HISTÓRICO

CASTILLO GLAMIS

Visita el bello castillo Glamis; está a dos horas en auto de Edimburgo y fue usado por Shakespeare en su drama *Macbeth*. Ahí creció la reina madre Elizabeth Bowes-Lyon y posee una linda colección de objetos personales. Luego, pasa al castillo de Balmoral y, de ahí, a una hora en auto, ve al hotel Gleneagles a tomar el té. Este hotel está a unos 80 kilómetros de Glasgow y de Edimburgo, y puedes regresar al punto de partida o iniciar otro *tour*.



CATEDRAL DE GLASGOW

AMPLÍA TU ESTADÍA

Si tienes más tiempo, viaja a Glasgow. Es considerada la ciudad rival de Edimburgo y la más cosmopolita de Escocia. Amarás sus museos y su bella catedral medieval. Está a sólo hora y media de Edimburgo en auto o en autobús.

LA ALEGRÍA DE COMPARTIR

Montar una mesa primaveral y disfrutar de grandes tertulias con la familia iserá una delicia! Mira las propuestas más festivas.

POR DANIELLA CEPEDA



Porque siempre nos ilusiona estar al día en las tendencias y agasajar a nuestros invitados como se merecen, hemos seleccionado tres *looks* para vestir tu mesa con alegría, versatilidad y accesorios que llenarán de buen humor todas tus comidas. "Algunas de las propuestas clave de la temporada exploran diferentes momentos de la vida, desde una escapada soleada al Mediterráneo hasta una encantadora tarde campesina", dicen los diseñadores de la firma británica Matalan, y todas son una gran fuente de inspiración para renovar tu hogar con mucho color, textura y personalidad.



Líneas gráficas, frutas y mucho colorido son parte esencial de esta tendencia que eleva el estilo de vida mediterráneo.



- 1 Plato de pasta, **CASAIDEAS**, \$179.
- 2 Portavela Ornate, **POTTERY BARN**, \$999.
- 3 Copa Navy, **HAUS**, \$129.

CIAO PRIMAVERA

¿Acaso hay algo más lindo y relajante que una comida casual con la familia o los amigos? Es momento de recrear "el espíritu despreocupado del verano italiano: una celebración al aire libre llena de matices vibrantes, sabores y momentos de felicidad". Sólo necesitas agregar a tu clásica vajilla blanca un set de platos con aire mediterráneo o motivos gastronómicos, como limones, naranjas o jitomates. Otros detalles tan sencillos como paños estampados, manteles individuales, portavelas –y hasta vegetales como elementos decorativos– convertirán tu mesa en el escenario perfecto para tus reuniones veraniegas bajo el sol. Y si tu vibra es más parisina, haz de tus acogedoras mañanas de domingo un auténtico placer con divinos platos impresos con *croissants* y frases divertidas en el idioma más romántico del mundo.





La mezcla de matices da como resultado una atmósfera muy casual y de lo más original.

BRISA MARINA

La estética costera vive un gran momento, y este año se renueva con una brisa fresca y contemporánea. La primera propuesta refleja un estilo más femenino que puedes lograr combinando tonos de azul intenso con suaves pinceladas de un azul más bohemio. “Preciosos lazos, guiños marinos –inos encantan los peces!– y delicados estampados recrean un ambiente costero a través de los complementos, mientras que los matices azules intensos aportan un aire *chic*”.

Si deseas plasmar una vibra más original, recurre a divertidos *prints* de sardinas y a la mezcla por excelencia: blanco, rojo y azul. Como puedes ver, esta temática, sin duda, combina muy bien con la mantelería a rayas. Ahora sí, captura la esencia de la relajada vida costera.



- 1 Minicazuela, **LE CREUSET**, \$799.
- 2 Plato de ensalada Elaia, **HAUS**, \$129.
- 3 Vela aromática Pineta, **ACQUA DI PARMA**, \$1,920.

FOTOGRAFÍAS: PR SHOTS | DUNELIM, MATALAN Y CORTESÍA DE LAS MARCAS • PRECIO EN PUNTO DE VENTA.



- 1 Pack de 4 servilletas de algodón. **H&M**, \$349.
- 2 Copa, **BLUEBELL & CO.**, \$299.
- 3 Taza para espresso con plato. **H&M**, \$249.

CUANDO LA VIDA FLORECE

Evoca un romántico campo de flores con esta tendencia que celebra la vitalidad de la naturaleza, ¡expresiva y llena de personalidad! Los llamativos y coloridos estampados y los bouquets florales –que puedes hacer tú misma con flores recién cortadas de tu jardín o incluso con pequeños ramos de flores artificiales– atraparán la mirada de tus invitados. Si mezclas mantelería con distintos *prints*, crearás un ambiente supercasual. Añade también detalles de fibras naturales, ya sea en los servilleteros o en los manteles, y candelabros con velas en tonos pastel. Ideal para un fin de semana festivo. 1

¡Entre más vibrante, mejor! Inspírate en la paleta de color de la naturaleza y crea una experiencia simplemente sensorial.



MAGIA Y DIVERSIÓN

Imagina crear piezas en crochet que despierten grandes sonrisas. ¡Haz que todos tus proyectos infantiles brillen con hilazas coloridas y superdurables!

El crochet es una técnica tan sencilla y versátil que permite tejer figuras tridimensionales llenas de magia y fantasía. Entre los proyectos más especiales que puedes hacer están los amigurumis, esas pequeñas figuras tejidas, originarias de Japón, cuyo nombre proviene de los términos "ami" (tejer) y "nigurumi" (muñeco de peluche). Surgidos en la cultura kawaii, se popularizaron en los 80 y hoy son tendencia global por su ternura y valor artesanal. Si aún no sabes qué regalarle a tus pequeños este Día del Niño, sorpréndelos

con un encantador amigurumi. Para lograr diseños con puntadas definidas, colores vibrantes y acabados profesionales, necesitas tejerlos con la gran variedad de opciones de la hilaza *premium* La Abuelita, de **Hilos Omega**, pues su algodón es suave, resistente y perfecto para que todas tus creaciones enamoren a primera vista. ●

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



www.hilosomega.com.mx
[@hilosomega](https://www.instagram.com/hilosomega)



La Abuelita de **Hilos Omega** es ideal para tejer amigurumis.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA.

La **Abuelita**
ideal para amigurumi


Escanéame

De venta en las mejores Mercerías y Tiendas de Estambres



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

La  *Abuelita*
ideal para amigurumi



**Hilaza de algodón ideal para amigurumi,
100% algodón no mercerizado**

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

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

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

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



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

Un clásico, reinventado

Noble, presente todo el año y multifacético, el plátano se disfruta en muchísimas presentaciones. Tu familia amará estas nuevas recetas.

POR CYNTHIA LEPPÄNIEMI

TRIFLE DE PLÁTANO

4 PORCIONES

Ingredientes

- 6 rebanadas de panqué de vainilla
- 2 plátanos maduros en rebanadas
- 1 taza de leche
- 2 cdas. de fécula de maíz
- 1/2 taza de azúcar
- 3 yemas
- 15 g de mantequilla
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- Crema batida al gusto
- Almendras en trozos

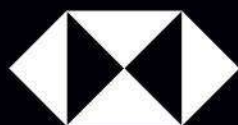
Preparación

1. Hierva la leche, bate la fécula con el azúcar y las yemas, e incorpora a la leche. Cocina, removiendo, a fuego bajo. Retira del fuego, añade la mantequilla y el extracto de vainilla, y deja enfriar cubriendo con plástico adherible.
2. En capas, añade un trozo de panqué al fondo de una copa, pon crema pastelera, plátano y repite.
3. Decora con almendras troceadas y crema batida.





UN **FENÓMENO GLOBAL**



HSBC Presenta:

UNA PRODUCCIÓN DE
MORRIS GILBERT, CLAUDIO CARRERA, OCESA Y LETSGO COMPANY
EN ASOCIACIÓN CON **ALFONSO J. GONZÁLEZ Y MA. ELENA GALINDO**

ANDREW LLOYD WEBBER

EL **FANTASMA**
DE LA ÓPERA



 **TEATRO DE LOS INSURGENTES**

**ORQUESTA
EN VIVO**

FUNCIONES:
MIER, JUE, VIER: 20:00 HRS.
SÁB: 17:00 Y 20:30 HRS.
DOM: 13:00 Y 17:30 HRS.

**TEMPORADA
ESTRICTAMENTE
LIMITADA**

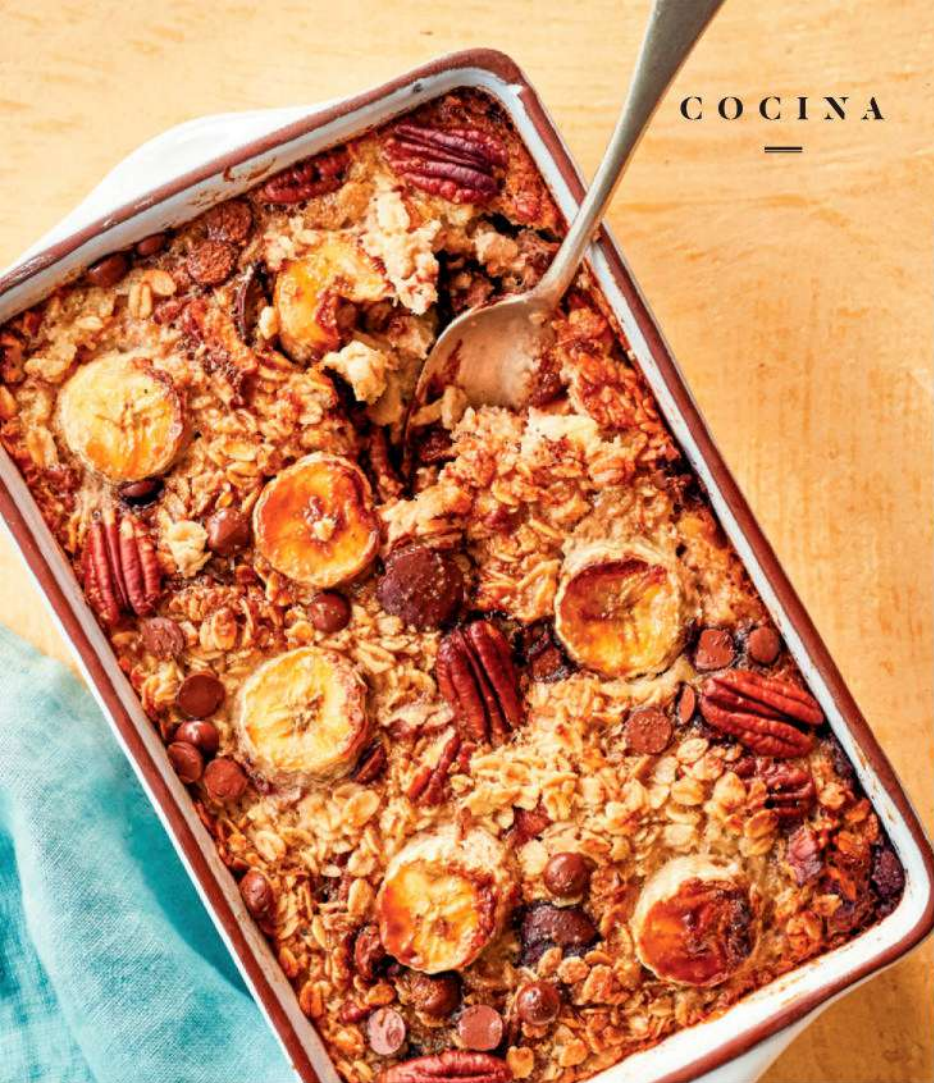
ticketmaster.com.mx

FIESTA
REWARDS



3 y 5
Meses Sin Intereses*

*CAT Meses Sin Intereses 0%
Sin IVA. Informativo. Tasa Fija Anual.



CRUMBLE DE PLÁTANO

8 PORCIONES

Ingredientes

- 1/2 taza de mantequilla, suavizada
- 2/3 de taza de azúcar moscabada + 1/3
- 2 huevos
- 1 taza de plátanos machacados
- 3/4 de taza de harina de trigo
- 1 1/3 de taza de hojuelas de avena + 3/4 de taza
- 2 cdas. de nueces
- Canela en polvo, sal

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C, engrasa y enharina un molde de 20 x 20 cms.
2. Bate 1/2 taza de mantequilla con azúcar, agrega los huevos, añade el plátano y bate.
3. Aparte, mezcla harina, la avena, una pizca de sal e incorpóralo a los huevos. Vierte en el molde.
4. Mezcla 3/4 de taza de avena con 1/3 de azúcar, nueces y canela, distribúyelo sobre la masa y hornea el pastel 45 minutos. Deja enfriar y sirve.

FOTOGRAFÍAS: THE GROSBY GROUP

PLÁTANOS AL HORNO CON HELADO

2 PORCIONES

Ingredientes

- 2 plátanos
- 1/4 de taza de azúcar
- 1/4 de taza de nueces troceadas
- 2 bolas de helado de vainilla

Preparación

1. En una olla pequeña, calienta el azúcar, moviendo constantemente, hasta formar caramelo.
2. Abre longitudinalmente los plátanos y añádeles encima nueces troceadas y caramelo.
3. Hornéalos a 180°C por 5 minutos, para que se doren las nueces y se caliente el plátano.
4. Acompáñalo con helado de vainilla y sirve de inmediato. ¡Les va a encantar!



SUSCRÍBETE

Y descubre el mundo con

VANIDADES

Recibe 12 ejemplares en la comodidad de tu hogar

POR SÓLO \$859

(Pago único por suscripción anual)

20%OFF



CONTÁCTANOS



55-9085-9000



55-7195-4525

Beneficios al suscribirte



Garantía de mejor precio



Entrega anticipada a exhibición



Envío gratis a toda la República



Compra segura garantizada



Exclusivo servicio al cliente



Procesos sostenibles

Disponible en toda la República Mexicana | Oferta exclusiva para nuevos suscriptores | Pago en una sola exhibición de \$859
Promoción válida al 15 de mayo de 2026 | Atención a suscriptores: 55-9344-0404 de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.



Inteligencia artificial aplicada

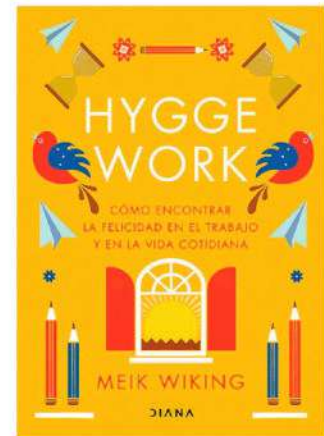
En México, más de 4 millones de personas viven con epilepsia, según la Secretaría de Salud (2026). Este trastorno neurológico provoca crisis recurrentes y se controla con medicación, pero un porcentaje de los pacientes presentan epilepsia farmacorresistente –las crisis persisten aun con fármacos– y los episodios pueden aparecer sin aviso, alterando su rutina y autonomía. Investigaciones de la **Clínica Mayo**, lideradas por el doctor Benjamin Brinkmann, ingeniero biomédico y neurólogo, sugieren que es posible detectar patrones que revelan cuándo es probable que se produzcan las crisis. El estudio probó un implante debajo de la piel, detrás de la oreja, que registra la actividad cerebral mientras las personas realizan actividades cotidianas y detecta casi el doble de crisis que los métodos tradicionales. Además, Brinkmann lideró un estudio sobre tecnología wearable –un reloj con inteligencia artificial que predice crisis, monitoriza la frecuencia cardíaca, el movimiento, la conductancia de la piel y la temperatura y emplea aprendizaje automático para ayudar a identificar patrones de crisis–. ¿El resultado? Una predicción correcta en alrededor de 75% de las crisis. La idea es sencilla: advertir a las personas, pues unos minutos de antelación son clave para llamar al cuidador o evitar una actividad de riesgo. Las alertas, incluso, activarían tratamientos automáticos en tiempo real.



Simone Biles, embajadora de bienestar

La gimnasta olímpica estadounidense, quien se hizo famosa no sólo por acumular más de 30 medallas entre Olímpicos y Mundiales, sino por ser una de las abanderadas de la salud mental, colaborará con el Wellness Board de los hoteles Mandarin Oriental para difundir la relevancia del bienestar integral. **Simone** compartirá sus aprendizajes con expertos en rendimiento, meditación, movimiento, nutrición y sueño, con el fin de transmitirlos en los programas de salud de los spas de Mandarin Oriental. En ciudades como París y Ámsterdam, donde el bienestar es un pilar de la estancia, se ofrecen terapias avanzadas y programas holísticos que apoyan tanto la restauración física como la mental de los huéspedes.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA.



Para leer

La felicidad en el trabajo depende, en gran medida, de encontrarle un propósito a lo que haces. No se trata solamente de cobrar un sueldo, sino de hallar un fin mayor que contribuya a hacer del mundo un lugar mejor. Sin embargo, conciliar trabajo y vida personal requiere un análisis profundo y mucha flexibilidad. De todo esto habla este libro, escrito por el director del Instituto para la Búsqueda de la Felicidad de Copenhague y fundador de la Red Latinoamericana de Políticas de Bienestar y Calidad de Vida, Meik Wiking.



CÓMO TENER UNA RELACIÓN PACÍFICA

Los vínculos de pareja tienen el potencial de activar o calmar nuestro sistema nervioso. Si tu dinámica te trae más emociones negativas que positivas, puede que estén atrapados en un círculo vicioso.

POR ARIADNA PULIDO

dealmente, los vínculos amorosos deberían hacernos sentir en un lugar seguro y, por tanto, calmar nuestro sistema nervioso, al menos la gran mayoría del tiempo. Sin embargo, para muchas parejas la relación parece un campo de batalla en el que necesitan estar a la defensiva todo el tiempo, o una bomba a punto de explotar de la que quieren huir. Y este tipo de dinámicas tienen consecuencias que van más allá de las discusiones: desgastan nuestra salud mental y la capacidad de conectar a nivel emocional.

Gran parte del problema es que estas respuestas no son del todo conscientes: diversas investigaciones apuntan a que hay ciertos detonadores en el lenguaje corporal que nos predisponen a una reacción desfavorable incluso antes de que tengamos tiempo de analizar la situación a detalle. Esto genera un sesgo en el que interpretamos de la peor manera lo que el otro dice o hace, reaccionando de modos que, en lugar de resolver el problema, más bien agravan el conflicto.

Gracias a la evolución, en los seres humanos el sistema nervioso es también un sistema de involucramiento social que modifica nuestras expresiones faciales, modulaciones vocales e incluso el ritmo de la respiración y del corazón. Aunque los mejores actores pueden contrarrestar estos impulsos de manera consciente, todo esto crea un “lenguaje silencioso” que tu pareja capta sin esfuerzo, y viceversa. No importa cuán tranquila creas que estás, si tu sistema nervioso detecta peligro, rechazo o desinterés, tu cuerpo lo expresará. Y tu pareja lo leerá, aun sin entender el por qué.

Comprender esta danza invisible y aprender a romper el ciclo cuando nos damos cuenta de que nuestro sistema nervioso nos está impidiendo comunicarnos con asertividad, es una de las mejores maneras de evitar que las peleas se salgan de control, pero también de que la relación en sí sea una fuente de bienestar.

LOS ESTADOS DEL SISTEMA NERVIOSO

1. Calma y conexión. Cuando tu sistema nervioso está en calma, te sientes vista, escuchada y conectada. Puedes reír, pensar con claridad y hablar desde la calma. Tu cuerpo está en apertura: sentirás los hombros sueltos, las piernas relajadas y la respiración fluida. Este estado es frecuente en personas con apego seguro,

Lecturas recomendadas

Conectados para el amor

Stan Tatkin

Explica cómo funcionan los sistemas nerviosos en conjunto, cómo se desregulan y cómo construir relaciones que favorezcan la seguridad mutua.

El cuerpo lleva la cuenta

Bessel van der Kolk

Esencial para comprender cómo el trauma se almacena en el cuerpo y cómo influye en nuestro modo de vincularnos. Explica por qué reaccionamos de manera intensa incluso cuando creemos que “no debería ser para tanto”.



y es ideal para discutir cosas importantes con tu pareja, ya que tu cerebro está más activado en los lóbulos frontales, que son los que se encargan de comunicar y llegar a soluciones, y tu cuerpo está bajo el influjo de la oxitocina y la vasopresina, dos hormonas que modulan la confianza, la empatía y el vínculo afectivo.

2. Enojo y desesperación. Si te irritas o sientes la urgencia de explicarte o insistir, tu sistema nervioso ha entrado en modo de defensa, ataque o huida. Tu corazón late más rápido, tu respiración se acelera y tu paciencia desaparece porque todo tu cuerpo se predispone a reaccionar de formas más rápidas (suele aparecer en individuos con apego ansioso o desorganizado); tu amígdala, la estructura cerebral encargada de defenderte del peligro, comienza a mandar señales al sistema nervioso simpático para que estimule las glándulas suprarrenales y se liberen adrenalina y noradrenalina; las hormonas del estrés. Además, los lóbulos frontales pueden disminuir su activación, haciéndote actuar de modos más impulsivos. Si bien hay discusiones que son incómodas, cuando la amígdala toma el control y ya no te puedes regular, es momento para pedir un “tiempo fuera”, tanto para tener la oportunidad de calmarte y retomar desde un mejor lugar como para evitar enviarle señales a tu pareja que retroalimenten un ciclo de hostilidad o persecución sin fin.

3. Colapso y desconexión. Cuando tu sistema nervioso ha estado expuesto a estrés por mucho tiempo, quizá te “apagues” emocionalmente; te sientas vacía, exhausta o desesperanzada, incluso con dificultad para hablar o

Maneras prácticas de corregular en pareja

Respiren juntos. De este modo los ritmos cardíacos se sincronizan y las señales de alarma disminuyen.

Hablen en un tono seguro. Que sea más lento, con menos volumen y con una entonación cálida y consciente que comunique: “Estoy contigo, no en tu contra”.

Contacto físico consensuado. Tomarse de las manos o una caricia puede cambiar el clima emocional, pero sólo funciona si ambos se sienten cómodos.

Validación. La frase más poderosa para calmar un sistema nervioso activado es: “Entiendo por qué te sientes así”. No significa estar de acuerdo ni ceder; significa ofrecer seguridad emocional.



procesar, características del apego evitativo y de la depresión. En casos extremos, tu cuerpo se protege retirándose porque es la última alternativa, y significa que llevaste a tu sistema nervioso a su límite. La hiperactividad de la amígdala, junto con la baja actividad de la corteza prefrontal, generan pensamientos negativos e incapacidad de regular las emociones de tristeza y desesperanza. En este punto se han alterado neurotransmisores clave para la felicidad, como la serotonina y la dopamina. Si llegaste a este estado de manera sostenida, tal vez sea momento de asistir con un profesional de la salud mental. Las heridas de la infancia, las pérdidas, los vínculos inestables y las relaciones en las que no te sentiste segura dejaron una huella profunda en el modo en que hoy tu cuerpo detecta peligro o calma. No necesitas recordar con lujo de detalle lo que viviste para que esas experiencias sigan influyendo: tu sistema nervioso lo recuerda por ti. Por eso hay personas para las que una discusión es sólo eso, mientras que para otras un mínimo cambio de tono basta para desatar alarma, ansiedad o desconexión. No es dramatismo: es memoria corporal.

¿CÓMO AUTORREGULARLO?

Reconocer en qué estado está tu cuerpo es sólo el primer paso. El segundo es aprender a autorregularte, y esto no significa reprimir emociones, sino darle a tu organismo lo que necesita para volver a un lugar de calma y claridad. Cuando estés acelerada, irritada o a la defensiva:

- Respira más lento de lo que tu impulso natural pide,

No tienes que resolver un conflicto desde el estado que lo generó. Puedes regresar a la calma, y desde allí, volver a la relación.

- la exhalación larga desactiva la respuesta de alarma.
- Percibe el piso bajo tus pies: la sensación de soporte físico envía una señal inmediata de seguridad.
- Relaja la lengua: esto reduce la tensión interna y suaviza el impulso de reaccionar.
- Mueve tu cuerpo lentamente: caminar despacio, estirar los brazos o aflojar los hombros ayuda a liberar la adrenalina acumulada.
- Pide una pausa breve: “Necesito cinco minutos para tranquilizarme; sigo aquí contigo”. Esto detiene la escalada sin desconectarte del vínculo.
 - ¿Y qué pasa si te apagas, te bloqueas o te desconectas?
- Activa tu cuerpo con estiramientos suaves.
- Busca una sensación concreta: agua fresca en las manos, un aroma que te guste. Las sensaciones físicas ayudan a “despertar” el sistema nervioso.
- Respira con ritmo, no con profundidad: un patrón de respiración suave y constante es más regulador.
- Acércate a la luz o al calor: esto favorece el regreso a la actividad emocional.
- Ponlo en palabras sencillas. “Me estoy apagando, necesito un momento para volver”.

Recuerda, corregulación son dos sistemas nerviosos bailando juntos. Si la autorregulación nos ayuda a volver a nosotras mismas, la corregulación, a volver al nosotros. Una pareja que sabe corregular no evita los conflictos: aprende a atravesarlos sin lastimarse. Aunque solemos escuchar que “cada uno es responsable de sus emociones”, la biología nos dice algo distinto; los seres humanos estamos diseñados para influir y ser influidos por otros. Cuando dos personas logran regularse mutuamente, las discusiones bajan de intensidad rápidamente, ambos se sienten vistos y sostenidos, la confianza se profundiza y el cuerpo aprende que la otra persona es un lugar seguro, aunque haya desacuerdos.



ARIADNA PULIDO

Maestra en terapia de pareja

IG @aripulido



ROSALINDA
BALLESTEROS

Directora del
Instituto del
Propósito y
Bienestar Integral
de Tecmilenio

La soledad protege tu bienestar

Si buscas estar sola para disfrutarte, es sano; si es para huir, cuidado.

¿Quieres reservarte al silencio y la soledad? A muchas personas les puede parecer que estás deprimida, pero en realidad puede ser un impulso que refleja la necesidad de proteger tu bienestar.

La soledad no la determina el número de gente de quien te rodeas; es una experiencia interna y subjetiva. Puede advertir un problema o una excelente salud emocional.

Bien sabemos que podemos estar en una fiesta llena de gente y sentirnos profundamente solas, hay muchas historias de este tipo relacionadas con personas famosas; por el contrario, otras sienten paz y conexión consigo mismas cuando se aíslan.

TIENE UNA FUNCIÓN

¿Tú, cómo vives estas circunstancias? En mi caso, necesito un espacio apartado para recargar pilas, pese a que me muevo en ambientes bastante concurridos.

También conozco a personas incapaces de salir solas; incluso, necesitan ruido, música o el televisor, cuando están en casa.

La clave para dejar de temerle a la soledad es comprender para qué nos puede servir: si es para repararnos, meditar o disfrutar de nosotras mismas, es muy sana; pero cuando es para huir, tenemos un problema.

FATIGA SOCIAL

¿Cómo podemos saber si necesitamos un poco de espacio? “Cuando sentimos fatiga social”, asegura Viviana Ortiz, psicóloga clínica y directora del Tec de Monterrey Campus Puebla. Esto es que sintamos cansancio y enojo cuando estamos en contacto con mucha gente,



o experimentemos un estado constante de alerta, por largos periodos.

Por eso, te comparto una meditación que nos enseñó Vivi para que comprendas mejor qué está pasando contigo y qué debes hacer. Por supuesto, hazla en un lugar apartado para ti sola (o solo), y contesta lo siguiente con autenticidad:

- Cuando piensas que vas a estar con algún grupo de amigos o personas, ¿sientes entusiasmo o alivio, o te sientes agotada?
- Al estar sola, ¿experimentas mayor contacto contigo o te sientes vacía y desconectada?

Pregúntate también:

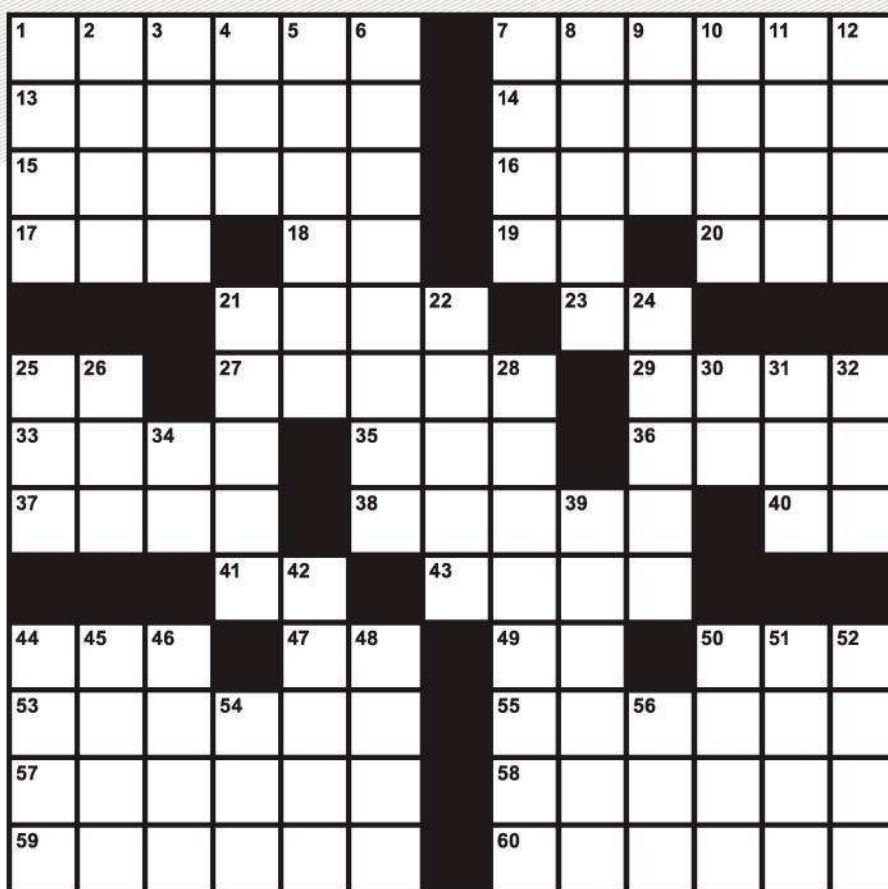
- ¿Mi cuerpo me pide silencio o necesita la presencia de otros?
- Después del contacto social, ¿me siento nutrida, o me siento drenada y cansada?

Si la soledad te hace sentir reparada, necesitas estar sola cuando tu interior te lo pida.

Si te hace sentir aislada o te duele, es vital que conectes con otras personas.

La soledad no es mala ni significa ausencia, sólo es el momento en que volvemos a nosotras mismas.





Verticales

1. Ensenada pequeña
2. El amor de Galatea
3. Un millón de veces
4. Rece
5. Labores asignadas
6. Propios del amor sensual
7. Los hombres ____ la libertad
8. Modestia, recato
9. Voz al teléfono
10. Cola
11. Vinculas, amarras
12. "Los zapaticos de ____", de José Martí
21. En ____ del Sur, su capital es Seúl
22. Capa irisada en el interior de los caracoles

24. Abanico del techo
25. Golpe de reloj
26. Propietario
28. Trampa para ratones
30. Contracción
31. Parecido
32. Jardín cultivable
34. Vosotros
39. Hinchazones blandas
42. Vicio o mala costumbre
44. Especie de halcón
45. Tartamudo
46. Para despedirse
48. Recipiente para beber
50. Mezcla anestésica
51. Pedazo de tela larga y angosta
52. Círculos
54. Diente de ____
56. Danza canaria

Horizontales

1. Batata
7. Poner las manos para tomar algo
13. Dar al hierro las propiedades del acero
14. De color moreno
15. Que pesa poco
16. Sazonas
17. Parte que sobresale de una vasija
18. Extraterrestre
19. Drama lírico japonés
20. Hembra del oso
21. Hijo de Adán y Eva
23. Símbolo del radio
25. ¡Tate!
27. Premio que ofrece Hollywood
29. Palo en el beisbol
33. Pasión
35. Ave palmípeda

36. Parte del tejado
37. Une con aguja e hilo
38. Tejido parecido al raso
40. "____ vida es así"
41. Antes de mediodía
43. *Ariel*, obra escrita de José Enrique _____
44. Dignatario musulmán
47. Mes hebreo
49. Noreste
50. Grupo separatista vasco
53. Legaña, humor en los ojos
55. Enunciar
57. Punzones de grabadores
58. Palo cilíndrico que sirve para rasar las medidas de los áridos
59. Que tiene poros
60. Cocinarás a la brasa

“VÍCTIMAS DE LA ENVIDIA”

POR MARIE SANTANDER

Faltaban seis meses para la boda de Lucy y Pablo...
 ¡Estaban tan ilusionados esperando el gran día!
 Pero la confianza que había entre ellos
 empezó a resquebrajarse por las insinuaciones
 sutiles y los chismes de Mercedes.

La noticia dejó sorprendida a Lucy Ortega. Ante ella estaba su amiga Mercedes Arias, llorando desconsoladamente. La razón de su angustia: su novio, Adán Pinel, había terminado su relación con ella, después de dos años de noviazgo. Mercedes esperaba casarse con él algún día, pero la noche anterior su mundo sentimental se había derrumbado cuando Adán le confesó que no la amaba lo suficiente para continuar a su lado. La pelea fue muy fuerte: Mercedes usó todas las tácticas, desde llanto hasta gritos, para hacerlo razonar, pero todo había sido inútil.

—Cálmate, Mercedes —le dijo Lucy—. Voy a traerte un poco de agua.

—No puedo, Lucy. ¿Te imaginas? Dos años de noviazgo que se han evaporado como el humo. ¿Cómo pudo Adán hacerme esto? Dice que no me quiere lo suficiente... ¿Hasta ahora se dio cuenta de eso? No lo puedo entender.

—Lo siento, Mercedes. Sé que es duro para ti, pero fue mejor que se diera cuenta a tiempo y no después, cuando quizás estuvieran casados.

—¿Qué fácil es para ti hablar, porque tienes a Pablo! Pero me quedé sola.

Conmovida, Lucy la abrazó y le dijo:

—Es normal que te sientas dolida en estos

momentos, pero ya verás que otro hombre vendrá a tu vida y serás feliz.

—Todos los hombres son unos falsos, Lucy. No se puede confiar en ellos. Yo amaba mucho a Adán y ya ves... Me dejó de un día para otro. ¿Crees que podré volver a enamorarme? Tendré miedo de que otra persona me haga lo mismo.

—No tiene por qué ser así, Mercedes —le dijo Lucy—. No te cierres al amor.

—Es que Adán me ha quitado todo, Lucy. No sólo su amor, sino nuestro grupo de amistades. Pablo y tú, Mónica y Rubén, María y Esteban... y Adán y yo, todos íbamos juntos a muchas partes. Ahora ya no tengo pareja; no podré salir con ustedes.

—No digas eso, Mercedes, siempre serás mi amiga.

—Tu amiga sí, Lucy, pero no podré continuar saliendo en un grupo de parejas. Adán no pensó en eso.

—No seas injusta, Mercedes. Si Adán tomó esa decisión es porque analizó sus verdaderos sentimientos. Para él también será difícil, pues tampoco tiene pareja.

—Bueno... eso ya lo veremos.

—¿Acaso te dijo que se había enamorado de otra? —le preguntó Lucy, asombrada.

—No me lo dijo, pero la realidad nadie lo sabe. El tiempo lo dirá.

—Adán es un hombre bueno, Mercedes. Muy serio y responsable. Creo que tienes que aceptar lo que te dijo, que no te amaba lo suficiente para continuar, sin estar pensando en dobleces de su parte.

—Es que después de esto, Lucy, no podré confiar en otro hombre. Ninguno es sincero, y juegan con los sentimientos de las mujeres —dijo Mercedes con una expresión de rabia en su rostro.

Lucy la miró con lástima.

—Hoy hablas así por despecho, Mercedes, pero cuando el dolor disminuya y sientas una nueva ilusión, cambiarás de opinión, ya lo verás —le dijo Lucy—. ¿Alguien más sabe de tu rompimiento?

—No creo. Tú eres la primera, Lucy. Adán me dijo que iba a hablar con Pablo, Esteban y Rubén. ¿Te imaginas las habladurías que se van a desatar entre las amistades? Mis padres están muy molestos con Adán. Dicen que lo que hizo no tiene nombre, que dejarme después de dos años...

—Pero Mercedes, si Adán reconoce que no te ama lo suficiente, ¿debería permanecer a tu lado sólo por el qué dirán? Eso pasaba en la época de nuestras abuelas, no en la nuestra. Debes aceptarlo, amiga.

—Oye, Lucy, ¿y si Pablo tratara de convencer a Adán de que está equivocado, para que vuelva conmigo?

—Estoy segura de que Pablo y Adán hablarán largamente, pero va a respetar su decisión, Mercedes. Nadie puede tratar de convencer a otro en asuntos sentimentales. Espera unos días, tal vez él mismo recapacite y regrese a tu lado. Pero eso tiene que salir de él.

—Ojalá sea así, porque de lo contrario, seré desdichada... Te aseguro que Adán me arruinó la vida.

—No digas eso. Un día volverás a sonreír, cuando te enamores de nuevo.

—Ojalá nunca vivas esta desilusión, Lucy, porque... Pablo no es un santo.

Adán había reunido a sus mejores amigos en su apartamento y todos llegaron después del trabajo. Pablo, Esteban, Rubén y él eran muy unidos, se conocían desde el colegio.

—Sé que les va a doler a todos, pero ayer Mercedes y yo terminamos. Desde hace tiempo sentía un vacío muy grande... Mi relación no me llenaba, pero le tengo mucho cariño y traté de que lo nuestro funcionara. No fue así, desafortunadamente.

Todos estaban muy serios.

—Lo siento —dijo Pablo—, pero para eso es el noviazgo. Este tiempo es difícil para ti, para Mercedes y para todos nosotros, que hemos sido un grupo unido, pero cuentas con mi apoyo.

—Gracias, Pablo.

—Adán... ¿hay otra en tu vida? —preguntó Esteban.

—No. Pero espero encontrarla algún día. Quiero casarme y ser feliz.

Los amigos siguieron conversando hasta tarde. Después, se marcharon.

Pablo fue a visitar a Lucy y, al verse, se abrazaron con fuerza. Ambos estaban sentimentales.

—Estoy triste, Pablo. Una pareja de nuestro grupo que se separa... Es como perder un poco a Mercedes y a Adán. Claro, él se reunirá con ustedes y Mercedes con nosotras, pero nada será igual.

—Lo sé, querida; sin embargo, el tiempo todo lo cura. Lo bueno es que tú y yo nos amamos y estamos muy unidos. Ya faltan seis meses para nuestra boda.

Se besaron apasionadamente.

Durante un mes, Lucy estuvo muy pendiente de Mercedes. La llamaba y la iba a ver para darle ánimos y que se sintiera apoyada en esos momentos difíciles.

Un día, Mónica Abreu llamó a Lucy y le dijo:

—Lucy, no pienses que soy egoísta, pero necesito apartarme un poco de Mercedes. Está insoportable. Siente mucha amargura desde que Adán la dejó y no soporta la felicidad de otras parejas.

—A mí me da mucha lástima. No podemos abandonarla en estos momentos. La verdadera amistad se prueba en la dificultad, Mónica.

—Lo sé, pero Mercedes no se deja ayudar y destila veneno por su boca.

Lucy decidió seguir apoyándola.

Un día, Mercedes le preguntó:

—¿Cómo van los preparativos de la boda, Lucy? Porque tú y Pablo se van a casar, ¿verdad?

—Claro, Mercedes, esa pregunta está un poco fuera de lugar.

—Bueno, es que... Nada, olvídale.

—¿Qué tengo que olvidar?

—Me asombra la confianza que tienes en Pablo, Lucy. Se nota que estás muy enamorada de él.

—Si no lo estuviera, no nos casaríamos, Mercedes. No entiendo qué quieres decir. Estás un poco rara.

—Nada, amiga. Tengo el concepto de que todos los hombres son unos falsos y nadie podrá convencerme de lo contrario.

—Pues para mí, Pablo no lo es.

—Bueno...

La expresión de Mercedes fue muy elocuente. Sin palabras, había insinuado de manera sutil que, quizá, Pablo estaba llevando una doble vida.

Lucy sintió como si le enterraran una espina.

¿Qué quería decir Mercedes con sus medias palabras? ¿Acaso sabía algo de Pablo que ella ignoraba?

“¿Mercedes actúa así por despecho? Ella es mi amiga. Quizá quiere decirme algo y no se atreve... No se lo preguntaré, pues sería dudar de Pablo ante ella y él no se lo merece”, pensó Lucy.

Lucy empezó a debatirse en un mar de dudas.

—Tengo que irme, Mercedes, que Pablo me espera —le dijo y se despidió.

La duda la inundó. Por primera vez en su vida sentía inquietud por su relación con Pablo. ¿Qué tal si no era tan sincero como ella creía?

—No puedo dudar de Pablo —dijo en voz baja.

Cuando se encontraron, Pablo la abrazó y la besó apasionadamente.

—¿Sabes? Ya tengo deseos de que llegue el día de nuestra boda, Lucy.

—Yo también, amor mío. Dime, ¿qué hiciste hoy?

—Después del trabajo pasé por la casa de Adán. Parece que conoció a una muchacha...

—Vaya, qué rápido cambian los hombres...

Pablo la miró desconcertado.

—¿Qué te pasa, Lucy? Nunca te habías expresado en esos términos, generalizando a los hombres. Es lógico que Adán esté abierto a una nueva relación.

—Ustedes todo se justifican, ¿verdad?

—Sigo sin entenderte, Lucy, pero lo mejor es que cambiemos de tema. La situación de Adán y de alguien nuevo en su vida es de ellos, no de nosotros. Ven, hablemos de lo que nos interesa, nuestra boda. Ya faltan pocos meses. Esta semana debemos ya comprar los boletos para nuestro viaje de luna de miel.

—Claro que sí —le dijo Lucy, ilusionada.

Pablo volvió a besarla y Lucy le correspondió. Lo amaba tanto, que no podía imaginarse la vida sin él. Pero el gusanillo de la duda creado por Mercedes estaba ya en su corazón. En ese momento, pensó que tenía que hablar con Mónica...

Mónica Abreu miró a Lucy con seriedad. ¿Por qué le preguntaba si sabía algo que Pablo pudiera ocultar? Iban a casarse dentro de poco. ¿Cómo era posible que hubiera un problema así?

—No te comprendo, Lucy. Pablo y tú son muy unidos. ¿Cómo puedes dudar de él? Jamás he escuchado que haga algo indebido. Pero puedo tratar de averiguar más con mi novio...

—No, no, por favor. Déjalo así.

—¿Qué te pasa, Lucy? ¿Sospechas de Pablo...?

—Es que una persona me ha estado insinuando cosas relacionadas con él.

—Mira, Lucy, no le hagas caso. Los chismes los dicen personas que carecen de algo que el otro tiene.

—¿Y si fuera cierto que los hombres son falsos?

—Pero Lucy, a estas alturas... No seas tonta, disfruta de tu relación. Todos sabemos que Pablo te ama muchísimo.

Lucy se tranquilizó, pero días después, la duda volvió a apoderarse de ella, cuando Mercedes siguió con sus insinuaciones.

—Dime la verdad, Mercedes —le dijo en una ocasión—. ¿Qué sabes de Pablo? Porque siempre das a entender algo con palabras a medias...

—¿Yo? No, Lucy. Sólo te aconsejo que antes de casarte abras bien los ojos.

—¿Abrirlos para qué? Amo a Pablo y confío en él.

La sonrisa irónica de Mercedes fue elocuente.

Lucy no le respondió, pero pensó en su tía Migdalia, la hermana de su madre. Siempre se habían llevado muy bien y decidió pedirle consejo.

—¡Lucy querida! Me alegra que vengas a visitarme.

Lucy la abrazó y sus ojos se llenaron de lágrimas.

Después le dijo:

—Necesito tu consejo, tía.

—¿Qué te pasa? ¿Algún problema con Pablo?

Con palabras entrecortadas por el llanto, Lucy le contó todo lo que había vivido en los últimos meses.

—¿Quién es la persona que te insinúa que Pablo podría estar llevando una doble vida? —le preguntó su tía con seriedad.

—Una amiga.

—¿Amiga? Esa no es tu amiga. Dime quién es.

—Mercedes Arias.

—¿La que fue novia de Adán Pinel? ¡Por Dios, Lucy! Esa muchacha está actuando por envidia. Desafortunadamente, hay personas que la sienten y cuando se comparan con otros, se sienten inferiores. No se alegran del bien ni de la felicidad de los seres que las rodean, pues sólo pueden pensar en sus propias carencias... Todos conocemos a Pablo. Es un buen muchacho y te adora. Si estuviera haciendo algo incorrecto, me hubiera enterado.

—Pero Mercedes siempre me dice...

—Lo que ella diga no importa, Lucy —le dijo su tía Migdalia con firmeza—. Lo único que sí importa es que tengas paz y goces de estos meses de preparación para tu matrimonio. ¿Le has dicho algo a Pablo?

Lucy bajó la cabeza.

—No, abiertamente, pero nuestra relación está afectada, le pregunto dónde estuvo, qué hizo... Pablo dice que he cambiado y no entiende por qué.

—¡Hija, por Dios! ¿Vas a destruir tu relación cuando falta tan poco para la boda? Quiero darte un consejo: apártate de Mercedes. No le des cabida en tu vida, no es una buena amiga y desea que sufras tanto como ella por el rompimiento con Adán. Protege tu relación con Pablo, Lucy.

—Tienes razón, tía Migdalia. Empezaré a evitar a Mercedes. No lo hice porque me daba lástima y quería apoyarla en su soledad, pero Pablo es primero que ella.

—Por supuesto. Además, esa muchacha no ha agradecido lo que haces por ella, de lo contrario, no hubiera actuado así.

Lucy se fue de la casa de su tía más tranquila. Había tomado la decisión de alejar a Mercedes de su vida. No quería escuchar más insinuaciones malintencionadas.

Esa noche, cuando ella y Pablo se encontraron, se mostró más apasionada que nunca con él. Dejó de hacerle preguntas que mostraban su desconfianza y hablaron sólo de sus planes para el futuro.

—Lucy, otra vez eres la de antes. Dime, ¿qué te pasaba? Nunca te he dado motivos para dudar de mí. Quiero saber quién ha estado “envenenándote”, hasta el punto de que ya no creas en mí.

—Olvidalo, Pablo. Fue una tontería de mi parte, pero ya todo pasó. Te amo.

—Yo también a ti, Lucy. Mi mayor felicidad es formar un hogar contigo.

Los días que siguieron, cada vez que Mercedes llamaba a Lucy, ésta le ponía un pretexto para no verla. Tenía que probarse el vestido de novia, ir a la floristería, ver detalles del banquete...

—Como durante el día estoy trabajando, no tengo mucho tiempo, Mercedes.

—Puedo acompañarte, Lucy.

—Te agradezco mucho tu ofrecimiento, pero mi mamá y mi hermana van a ir conmigo. Y ahora, discúlpame, pero tengo que dejarte.

—Está bien. Cuando puedas, llámame para que conversemos y nos pongamos al día.

Pero Lucy no la llamó. Había empezado a recuperar la paz y no quería perderla por nada ni por nadie. Mucho menos por Mercedes.

Cuando se encontró un día con su amiga Mónica y después con María, se enteró de que ellas casi no se reunían con Mercedes.

—Está muy amargada. Sus conversaciones siempre son desagradables. ¿Por qué voy a estar con ella? —le dijo María.

Carlota, la mamá de Lucy, tocó en la puerta de su cuarto. Era sábado y su hija estaba descansando, pues la noche anterior había ido a una fiesta con Pablo y se había desvelado.

—Lucy, hija, te busca tu amiga Mercedes. Dice que le gustaría verte.

—Está bien, mamá. Dile que pase a mi cuarto —le contestó Lucy, molesta.

—¿Te pasa algo con Mercedes, hija?

—No, nada, pero es que estaba durmiendo. Lo lógico hubiera sido que llamara antes. Pero, en fin...

Lucy se levantó y se puso una bata.

Cuando Mercedes entró, le sonrió como si no hubiera distanciamiento entre ellas, y le dijo:

—Como desde hace tiempo no te veo, no había podido darte este regalo. Y me gustó para tu luna de miel.

Lucy pensó que, quizá había sido demasiado dura con Mercedes, que tal vez la había juzgado mal.

—Gracias, Mercedes. Siéntate.

—¿Y cómo va todo?

—Muy bien.

—Me alegra que te cases, Lucy. Te lo digo de corazón. En más de una ocasión tuve mis temores de que no se te hiciera realidad. La verdad es que los hombres no son tontos; pueden tener sus aventuras, pero para casarse buscan a una buena muchacha.

Lucy sintió que un escalofrío recorría su espalda, pero decidió enfrentar a Mercedes y le preguntó:

—¿A qué aventuras te refieres?

—No, nada... Es que dicen por ahí...

—Basta, Mercedes. Quiero que me hables con claridad. ¿Qué es lo que sabes?

—Bueno, hace unos días, vi a Pablo en una mesa con todos sus compañeros de trabajo. Él estaba sentado al lado de una chica muy bonita y la manera como hablaban entre ellos daba entender que había algo más que un simple compañerismo.

—¿Estás segura?

—Segura no estoy, pero como dicen por ahí...

—¿Qué es lo que dicen? ¡Dímelo!

—No puedo aclararte nada más, lo importante es que te cases. Ya verás que Pablo se portará bien después de la boda. Te dejo, para que sigas durmiendo.

Mercedes se despidió de ella y se fue dejando a Lucy muy confundida.

Cuando Lucy se quedó sola, sintió que otra vez le entraba el gusanillo de la duda.

—Tengo celos —dijo en voz baja— de que Pablo pueda fijarse en otra mujer. ¿Qué debo hacer, Dios mío? Mi meta no es casarme por casarme, pues la boda

dura unas pocas horas. Lo que quiero es formar un matrimonio estable y feliz con Pablo, en el que haya confianza entre nosotros.

Debatiéndose en un mar de dudas estuvo durante una hora, pero tomó una decisión y llamó a Pablo.

—¿Hace unos días fuiste a comer con tus compañeros de trabajo? —le preguntó de pronto, sin siquiera saludarlo.

—Sí, fuimos todos. El jefe nos invitó.

—¿Y estabas sentado al lado de una muchacha?

—Sí, claro. Es Anita Jerez. ¿Qué pasa, Lucy? No entiendo tus preguntas.

—No me pasa nada —dijo molesta, y colgó.

Pablo se quedó desconcertado.

“Esto no puede seguir así”, pensó. “Voy a hablar con mi amigo Rubén”.

—Necesito verte con urgencia.

—Voy a tu casa ahora mismo.

Media hora después, cuando Rubén llegó, encontró a Pablo desencajado.

—Lucy duda de mí sin motivos. Esta situación ya pasó antes, creí que no se volvería a repetir.

—Creo, Pablo, que ustedes están siendo víctimas de chismes malintencionados. Tienes que hablar francamente con Lucy y pedirle que te diga quién está usando el poder de su lengua para hacerles daño. Cuando lo sepas, enfrenten juntos a esa persona. Es lo mejor para desenmascararla.

—Gracias, Rubén. Eso es lo que haré.

Pablo salió de su casa y fue a la de Lucy. Ella lo recibió con resentimiento.

—Mira, Lucy, yo te amo y te lo he demostrado todo el tiempo, pero no estoy dispuesto a vivir con tu desconfianza, porque a la larga nos haríamos daño. Tu actitud no es normal. Le pedí un consejo a Rubén y me dijo que debe haber alguien que ha estado haciendo comentarios malintencionados para destruir nuestra relación. Ahora mismo quiero saber quién es.

Lucy trató de ocultar el nombre de su amiga, pero Pablo, con firmeza, le exigió que se lo dijera.

—Tengo derecho a defenderme de las calumnias y juicios equivocados. Dime quién vino con cuentos...

—Mercedes —le dijo de sopetón.

—¿Mercedes Arias? Vaya, ahora lo entiendo. Como Adán terminó con ella, no soporta la felicidad de sus amigas. ¿Sabes, Lucy? Ahora estoy convencido de que un chisme puede provocar tanta destrucción como un terremoto, pues ha estado a punto de hundirnos como pareja. Me duele que te hayas dejado influenciar por ella, pero estamos a tiempo de rescatar

nuestro amor y de seguir adelante con nuestro matrimonio. Tú me fallaste, porque escuchaste más a Mercedes que a mí, sin preguntarme abiertamente qué estaba sucediendo. Pero ahora mismo vamos a aclarar esta situación.

—¿Qué piensas hacer?

—Tú y yo iremos juntos a ver a Mercedes. La envidia que siente por nuestra felicidad es más fuerte que la amistad... Veremos qué cara pone cuando la enfrente.

—¿No sería mejor que lo olvidáramos?

—No, porque en cualquier momento ella te buscará para continuar con sus chismes.

Mercedes se puso muy nerviosa cuando vio a Pablo y a Lucy en su casa. Intuyó que su amiga le había contado todo a su novio. ¿Cómo saldría del aprieto? Necesitaba pensar...

—¿Qué alegría que vienen a visitarme!

—No es una visita de cortesía, Mercedes —le dijo Pablo—, sino más bien aclaratoria. Lucy me contó sobre tus insinuaciones y tus chismes. ¿Sabes? Te considerábamos una buena amiga, pero no lo eres. Deberías controlar tu envidia.

—¿Yo no siento envidia!

—¿Entonces por qué querías destruir nuestra relación? La lengua es un arma que, mal utilizada, puede causar un daño enorme. Falta poco tiempo para nuestra boda y nos has provocado una infelicidad innecesaria. Con tu actitud estuviste a punto de destruir a tres personas. Afortunadamente, sólo una salió perjudicada: tú. Porque hasta aquí llegó tu amistad con nosotros.

—Pablo, Lucy, perdónenme...

—Sé que voy a perdonarte en el futuro, pero hoy es demasiado pronto —le dijo Lucy—. ¿Sabes? Quienes desean destruir la felicidad de otros, porque se sienten desdichadas, tienen una baja autoestima. Busca ayuda para que te valores como persona. Con lo que hiciste perdiste mi respeto y mi confianza. ¡Ah!, y aunque te hayamos enviado la invitación para nuestra boda, te voy a agradecer que no vayas, no serás bienvenida.

Pablo y Lucy se marcharon. Cuando estuvieron en el auto, ella le dijo:

—Perdóname por haber permitido que los chismes de Mercedes me hicieran dudar de ti.

Pablo la abrazó y le dijo:

—Te amo tanto, Lucy, que lo más importante para mí es que todo se haya aclarado.

—Te prometo que jamás volveré a desconfiar de tu amor, Pablo. Eres el amor de mi vida.





Vittoria Ceretti



Laura Pausini



Deanna Stellato-Dudek

Alta costura en los JO

Además de disfrutar los deportes de invierno, los Juegos Olímpicos en Milano Cortina fueron escenario para la alta costura. Momentos hubo muchos, pero dos en especial llamaron nuestra atención. Primero, y para honrar al recién fallecido **Giorgio Armani (1)**, vimos durante la ceremonia de apertura a la modelo italiana **Vittoria Ceretti**, quien llevó a la medida por Armani Privé. **Laura Pausini**, quien cantó magistralmente el himno italiano, asimismo, vistió un modelo de Giorgio Armani Privé para rendir homenaje al diseñador fallecido. Y en el patinaje artístico también brilló la moda de alta costura: por primera vez, una patinadora portó no uno, sino dos trajes hechos a la medida por la casa Oscar de la Renta. Se trató de la patinadora canadiense **Deanna Stellato-Dudek**, quien durante la presentación de su programa portó un vestido bordado a mano, con un patrón dorado que hacía las veces de escamas. Para su exhibición de patinaje libre, Deanna lució un minivestido rojo, de un hombro, también diseñado especialmente para ella por la casa.



El broche de Hepburn

Recientemente, Sotheby's subastó un imponente broche de **Bulgari** que perteneció a la actriz **Audrey Hepburn**. Se trató de un alfiler engastado con zafiros y esmeraldas cabujón, acentuado con diamantes de talla brillante. La exquisita pieza superó todas las previsiones: aunque estaba valorada entre 40 y 60 mil euros, se vendió por 355,600 euros.



Escondite lujoso

Dicen que **Sarah Ferguson** se refugió durante varias semanas en la exclusiva clínica suiza **Paracelsus Recovery**, en medio de la tormenta pública desatada por la relación que ella y su exmarido, **Andrés Mountbatten-Windsor**, tuvieron con el delincuente sexual convicto **Jeffrey Epstein** y tras la detención de Andrés. Situada a orillas del lago de Zúrich, es una de las clínicas de bienestar y rehabilitación más caras del mundo. Los costos rondan los 15 mil euros diarios, con programas mensuales que superan los 400 mil euros. El centro ofrece tratamientos personalizados bajo el concepto "un cliente a la vez", con un equipo multidisciplinario que incluye hasta 15 especialistas por paciente.

SOLUCIÓN DEL VANIGRAMA

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

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA.

HORÓSCOPO

POR ARALY MENDOZA



Tauro

20 de abril - 20 de mayo

Organizas nuevas experiencias que te hacen crecer. En el amor es buen momento para aclarar tus "no negociables" en una relación. Te pagan una deuda y te sientes con mayor liquidez. Procura descansar.



Géminis

21 de mayo - 20 de junio

No cambies tu opinión por lo que otros digan, mantenerte firme es parte de tu autenticidad y te llevará al éxito. Sientes que debes poner mayor seriedad en tu relación. ¡Te hacen un obsequio sorpresa!



Cáncer

21 de junio - 22 de julio

Si te sientes excluida de un grupo, no es ahí donde debes estar; tu sensibilidad y cuidado te hacen valiosa y querida, quédate donde sí te valoran. La energía conspira para que hagas un viaje inolvidable.



Leo

23 de julio - 22 de agosto

Comparte tu tiempo y tus sentimientos con los demás, el seguimiento de una persona no es imitación, sino admiración. Haces los ajustes necesarios con tu pareja por un bien mayor. Te invitan a fiestas o reuniones sociales.



Virgo

23 de agosto - 22 de septiembre

El trabajo no siempre debe ser acción constante, las piezas se están moviendo y te conviene observar, confiar y esperar lo mejor. Un evento especial renace la ternura en pareja. Practica el autocuidado.



Libra

23 de septiembre - 22 de octubre

Tomas decisiones financieras más conscientes. En el amor no busques resolver los problemas de tu pareja, sólo dale acompañamiento. Habla con libertad de lo que te molesta con tus amigos.



¡FELICIDADES, LADY GAGA!

La cantante y actriz cumple 40 años el 28 de marzo.

Aries

21 de marzo al 19 de abril

La unión de Marte y Saturno este 19 te regalan un retorno al sol inolvidable, se derrumban los límites que antes te contuvieron y tu presencia deja huella. Vives días mágicos con familia y amigos.

Ritual de mes

Unta una vela roja con miel, canela y pimienta, haz una lista de manifestaciones poderosas y ponla debajo de ella. Deja que la cera se consuma y guarda tu lista. Puedes repetirlo cada semana hasta que tus deseos se cumplan.



Brazaletes con charms, PANDORA*.



Escorpión

23 de octubre - 21 de noviembre

Una pareja regresa y con buenas intenciones, tienes el poder de decidir si abres esa puerta o no. Te pones más bella con un cambio de estilo y tratamientos de belleza. En tus finanzas todo marcha bien.



Sagitario

22 de nov. - 21 de diciembre

Modera tus impulsos económicos, es un mes para ser prudente en gastos e inversiones. El panorama amoroso es de romance sorpresa, ¡déjate querer! Un chequeo médico te da tranquilidad y alivio.



Capricornio

22 de diciembre - 19 de enero

Es un mes de lo más divertido, y por ello asistes a un centro de entretenimiento e incluso puedes ganar un premio. Si estás soltera hay un encuentro que se siente mágico, y si te encuentras casada renuevas tus votos de pareja.



Acuario

20 de enero - 18 de febrero

Este mes se dispara un potenciador de buena fortuna, algo que esperabas por fin llega y avanza lo que estaba detenido. Es un buen tiempo para adquirir un auto o un celular. Vives un amor intenso.



Piscis

19 de febrero - 20 de marzo

Pones límites sanos y buscas que tus relaciones tengan menos drama y más paz. Llega un socio inversionista o colaborador para trabajar en un proyecto conjunto. Regresa una buena acción pasada.



2021

La última vez que platicamos con Laura Pausini fue en junio de 2021, en plena pandemia. Desde su hogar en Italia, la cantante nos platicaba cómo sobrevivían ella y su familia aquel momento tan complicado para el mundo. Con esta portada también celebrábamos pocos meses de un cambio refrescante en el *look* de *Vanidades*.

disfruta todo el mundial con izzi ¡no pagues más por fuera!

contrata **ViX Premium Mundial**
a precio especial solo **en izzi**
y ve el torneo del 11 de junio al 19 de julio

para clientes con **ViX Premium** incluido



800 120 4000 **izzi.mx**

Consulta términos y condiciones en izzi.mx

llévatela **fácil**, llévatela **izzi**

izzi!

SALUD ES BELLEZA

CHANCE
CHANEL



CHANEL.COM 123300EL951048

EAU SPLENDIDE