

MODA

MUJER
MODAMUJERMAGAZINE.COM

SEPTIEMBRE/OCTUBRE 2026

¿QUIÉN DIJO QUE
TIENES QUE ELEGIR?
LA LIBERTAD DE SER TÚ

k-Beauty
EL RITUAL QUE
CONQUISTÓ AL
MUNDO

ESPECIAL
Otoño
2026



VERDADEROS  VALORES

Wellendorff

JOYERÍA QUE EXPRESA LO QUE PUEDE DURAR PARA SIEMPRE.

BERLÍN • DÜSSELDORF • FRÁNCFORT • MAGUNCIA • STUTTGART
MÚNICH • VIENA • PEKÍN • TOKIO

The Social Media Reckoning: The Collapse of the Engagement Economy



The Social Media Reckoning: The Collapse of the Engagement Economy

The business model that powered social media is beginning to collapse. The engagement-driven system—built on maximizing attention, harvesting data, and selling targeted advertising—is now being challenged by courts, regulators, and a growing public backlash over its social costs.

For more than a decade, platforms like Facebook and Instagram scaled this formula into one of the most profitable systems in corporate history, turning human attention into a monetizable resource at global scale.

That era is ending.

The problem is no longer simply whether people like social media. It is whether society—and increasingly governments and courts—will continue to accept the price of the business model. Meta is now confronting an unprecedented wave of litigation over allegations that Facebook and Instagram were deliberately designed to maximize addictive engagement, particularly among young people. In New Mexico alone, Meta has been ordered to pay \$942 million in penalties and a fund addressing alleged harms to children. Meanwhile, a major multi-state trial now underway in California could expose the company to extraordinarily large damages and force significant changes to how its platforms operate. (Reuters) The financial warning signs are already visible. Meta reported \$2.4 billion in charges related to legal proceedings during the second quarter of 2026. At the same time, the company is preparing to spend as much as \$145 billion this year on capital expenditures, largely driven by artificial intelligence and infrastructure. (Meta) This is where the old social-media model

begins to crack. The issue is not that Meta is suddenly losing users. Quite the opposite: Meta reported 3.6 billion daily active people across its family of applications in June 2026. Advertising revenue remains enormous. (Meta) The danger is that the economics of social media may be changing faster than its companies can adapt. If courts impose billions of dollars in compensation, regulators demand expensive safeguards, governments restrict data collection and advertisers become increasingly concerned about brand safety, the cost of maintaining the traditional engagement machine rises dramatically. Social media may not disappear—but its modus operandi could. The future may bring greater regulation, less personalized advertising, age restrictions, subscription models and fundamentally different algorithms. What began as a supposedly free service may ultimately become far more expensive to operate—and far less profitable. Meta is powerful enough to survive enormous legal battles. But the larger question is whether the business philosophy that created modern social media can survive the legal, social and economic consequences it helped create.

The reckoning has begun. And this time, the bill may be enormous. AM

Leslie Johnson, Executive Editor

WHY ADVERTISE WITH ARBOL PUBLISHING

DELIVERS 2,500,000+ HISPANIC CONSUMERS MONTHLY IN THE US MARKET



automundo

TRANSPORTE
LATINO

MODA

ESTILOHOGAR

VEGAS

PRINT STILL DELIVERS THE MESSAGE TO SPECIFIC CONSUMER
TARGETS **MORE EFFICIENTLY** THAN ANY OTHER MEDIA.

HISPANIC DEMOGRAPHICS



It is estimated that
Hispanic spending
power is **\$1.2 trillion**



45% of Affluent Hispanic
households are concentrated
in Los Angeles, New York,
Houston, Miami and Chicago



27.7 is the median age
of the Hispanic population
in 2008. This compared with
38.8 years for the population
as a whole.



Approximately **70%** of
Hispanics speak Spanish
and nearly half of the total
population are at ease with
the English Language.



INFO: 1.888.628.2188



CONTACT: Publisher@arbolpublishing.com

ARBOL
PUBLISHING

880 West First St. Suite #310 Los Angeles CA, 90012



Asegúrate de tener un ejemplar de tu revista MODA MUJER todos los meses, recibéndola en la comodidad de tu casa, solo tienes que llenar el formulario. Lo mejor de todo, es que es totalmente gratis.

¿A dónde quieres recibir tu revista?

Nombre

Email

Domicilio

Ciudad

Estado

ZIP

Teléfono

Fecha

Firma

Desea suscribirse a la revista:

SI

NO

Envía tu suscripción a:
Moda Mujer Publishing Inc.
880 West First Street Suite #310
Los Angeles, California, 90012
www.modamujermagazine.com

MODA MUJER

EDITOR IN CHIEF **EDGARDO DANIEL IORIO**
[publisher@modamujermagazine.com]

EXECUTIVE EDITOR
Leslie Ann Johnson
[leslie@modamujermagazine.com]

AUTOMOTIVE EDITOR
Steve Sturgess
[steve.sturgess@modamujermagazine.com]

ASSOCIATE EDITOR
Celeste Billinge
[celeste@modamujermagazine.com]

TRAVEL EDITOR
Nestor Sala
[nestor.sala@modamujermagazine.com]

ART DIRECTOR
Mariana Montero
[art@modamujermagazine.com]

FASHION EDITOR
Alexandra MILLER
alexandra.miller@modamujermagazine.com

DIGITAL PLATFORM
[mariana.montero@modamujermagazine.com]

WRITERS
Ivo Cutzarida, Alejandro Saldivar,
Luz Otero y Diana Ascencio

DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY
Maurice Rinaldi
[maurice@modamujermagazine.com]

CONTRIBUTORS
Elvia Moreno, Raquel Aviles, y Sergio Andrade



880 West First St. Suite #310,
Los Angeles, CA 90012,
Tel: 213.621.2188, Fax: 213.620.6255

MODA MUJER celebra a la mujer hispana moderna, multicultural y segura de su propia voz. Una revista donde moda, belleza, cultura, viajes y estilo de vida se encuentran para inspirar nuevas ideas y nuevas formas de vivir. Cada edición descubre tendencias, historias y protagonistas que reflejan una generación que no teme evolucionar, reinventarse y romper con las reglas. Todo con el cuidado editorial y la **calidad premium que distinguen a Arbol Publishing.**

880 West First St. Suite #310, Los Angeles, CA 90012, / Tel: 213.621.2188, Fax: 213.620.6255

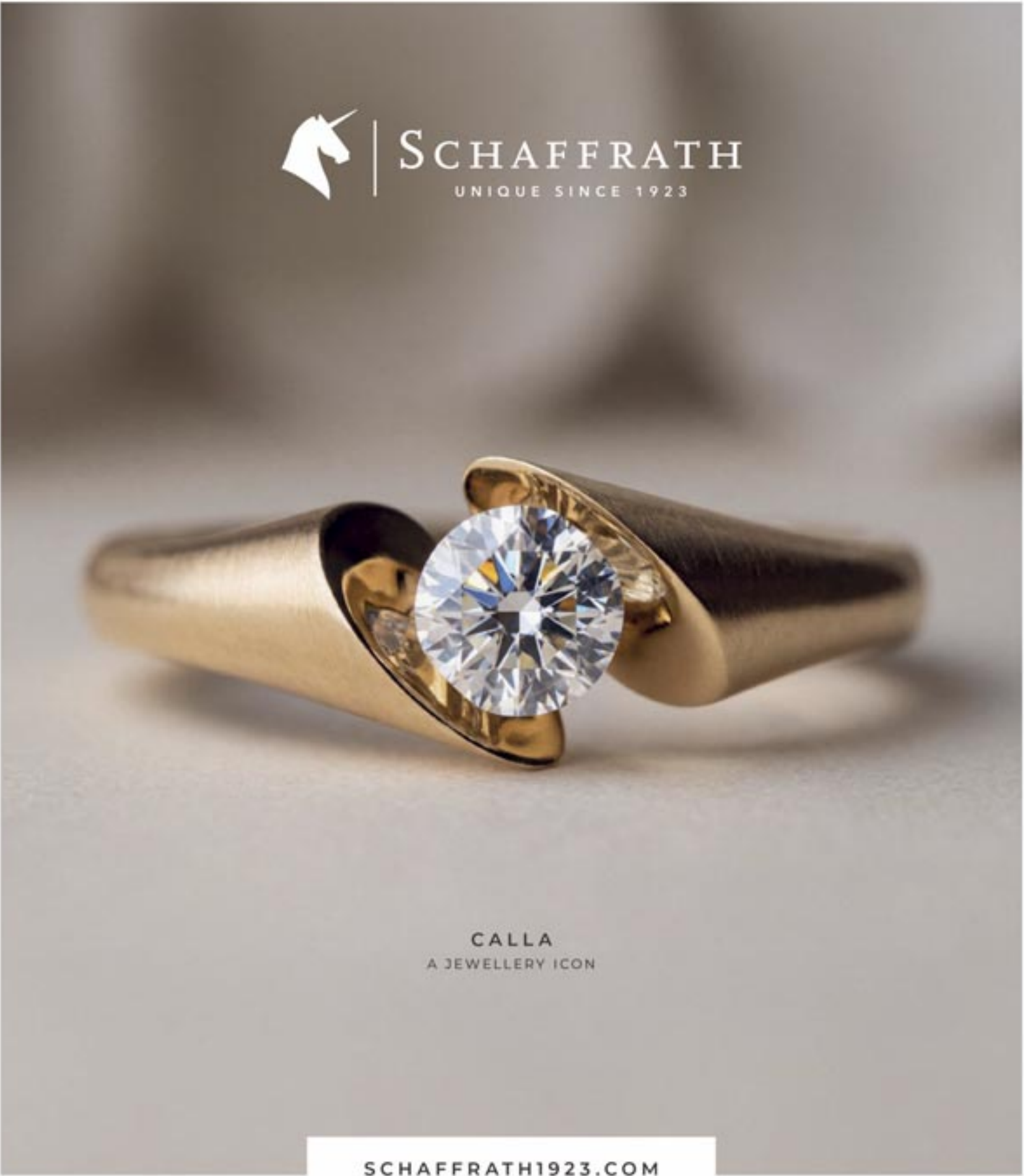
Moda Mujer Magazine is a publication of Arbol Publishing.



Distribution
T.L.P. Distribution
213.621.2188
ADVERTISING
888.628.2188

MODA MUJER PUBLISHING ARE COPYRIGHT ©2026 BY MODA MUJER PUBLISHING INC. NO PART OF THIS MAGAZINE MAY BE REPRODUCED OR TRANSMITTED IN ANY FORM OR BY ANY MEANS. STATEMENTS, OPINIONS AND POINTS OF VIEW EXPRESSED BY THE WRITERS AND ADVERTISERS ARE THEIR OWN AND DO NOT NECESSARILY REPRESENT THOSE OF THE PUBLISHER. PUBLISHED IN THE USA.

BPA
WORLDWIDE
CONSUMER
Audited Circulation
75,000 monthly



14. ESPECIAL K-BEAUTY

Un especial dedicado a la filosofía coreana de belleza y a las tendencias que están transformando nuestra manera de cuidar la piel.

20. EL GRAN CAMBIO DE CABELLO

Los cortes, colores y estilos que marcarán el otoño, junto con consejos para transformar el cabello sin comprometer su salud..

28. EL OTOÑO EN SU MEJOR DESTINO

Te presentamos 5 lugares de ensueño para que te animes a programar ese viaje con tus mejores amigas

40. ¿POR QUÉ NOS DA TANTO MIEDO CAMBIAR?

Una exploración sobre el miedo a salir de lo conocido y comenzar una nueva etapa.

46. ¿Y SI EL ÉXITO TAMBIÉN SE VE DIFERENTE?

Cada vez más mujeres están cuestionando esa definición y preguntándose algo mucho más importante: ¿qué significa realmente tener una carrera exitosa para mí?

¿Quién dijo que tienes que elegir?

La libertad de ser tú

¿QUÉ PASA SI QUEREMOS TENER AMBICIÓN Y TAMBIÉN TIEMPO PARA NOSOTRAS? ¿SI QUEREMOS ENAMORARNOS SIN DEJAR DE SER INDEPENDIENTES? ¿SI NOS GUSTA VESTIRNOS DE MANERA FEMENINA Y, AL MISMO TIEMPO, NO NECESITAMOS QUE NUESTRA ROPA DETERMINE CÓMO DEBEN TRATARNOS? ¿SI QUEREMOS CAMBIAR DE OPINIÓN, DE PROFESIÓN, DE CIUDAD, DE ESTILO O SIMPLEMENTE DE MANERA DE PENSAR?

Pág.64.

MODA ⁸

ROBERTO COIN

30

AÑOS DE
CREATIVIDAD
ATEMPORAL

EL SASTRE DE TODA LA VIDA...PERO RENOVADO

El sastrero renovado se convierte en uno de los grandes protagonistas, con blazers de formas escultóricas, hombros más suaves y siluetas que mezclan estructura y comodidad. También regresan las proporciones exageradas: prendas cropped, pantalones amplios, volúmenes envolventes y largos dramáticos que transforman la silueta.

Otoño 2026

Los básicos de la temporada

La temporada otoño-invierno 2026 llega con una idea clara: la personalidad vuelve a ocupar el centro de la moda. Las pasarelas dejan atrás el minimalismo más estricto para experimentar con proporciones, texturas y nuevas formas de llevar prendas conocidas.»

LA PALETA QUE VERÁS ESTOS MESES...

En cuanto al color, el otoño no se limita a los tonos neutros. Rojo intenso, azul, combinaciones de color y contrastes inesperados aparecen junto a los clásicos negros, marrones y cremas.

LO ROMÁNTICO PERO CON PERSONALIDAD

El romanticismo adquiere una nueva personalidad con encajes, volantes, transparencias y detalles inspirados en épocas pasadas, mientras que el cuero, el terciopelo y las texturas trabajadas aportan profundidad a los looks de frío. El estilo deportivo también continúa su evolución, incorporando elementos atléticos al guardarropa cotidiano.

LO MÁS IMPORTANTE: SABER COMBINAR LO QUE TIENES

Y quizá la tendencia más importante sea precisamente aprender a ver de otra manera lo que ya tenemos: superponer prendas, combinar piezas inesperadas y utilizar accesorios para transformar un mismo look. Porque esta temporada, reinventar nuestro estilo puede ser tan sencillo como cambiar la manera de llevarlo.

LAS CLÁSICAS BOTAS ALTAS

El imprescindible del otoño, Hasta la rodilla, en cuero, ante o tonos chocolate y borgoña. Funcionan con faldas, vestidos y pantalones, y aportan inmediatamente una silueta más sofisticada..



¿y los zapatos?

Los que te salvarán la vida

Esta temporada, los zapatos dejan de ser un simple complemento para convertirse en protagonistas del look. Botas altas, kitten heels, loafers y sneakers retro reinterpretan el guardarropa con nuevas proporciones, texturas y colores. La clave está en elegir el par que transforme lo que ya tenemos y encontrar nuevas maneras de llevarlo.

SNEAKERS RETRO

y para un toque deportivo, los sneakers de inspiración retro se mantienen como uno de los grandes aliados del guardarropa de otoño. Siluetas estilizadas, suelas bajas y detalles deportivos se mezclan con tonos como marrón, crema, borgoña y verde oliva, alejándose de los modelos excesivamente voluminosos. Lléalos con jeans, pantalones de sastrería o incluso vestidos para conseguir ese contraste entre femenino y relajado.

**KITTEN HEELS**

El tacón inteligente...el tacón bajo vuelve con fuerza: femenino, elegante y mucho más práctico. Perfecto para llevar de día a noche y combinar con sastrería, denim o vestidos.

**LOAFERS**

Un nuevo clásico, cómodos pero con personalidad, los loafers siguen reinventándose en versiones chunky, minimalistas o inspiradas en el calzado masculino. Son perfectos para darle un giro más sofisticado incluso al look más casual.



k-beauty

el ritual que conquistó al mundo

Durante años, la belleza coreana parecía pertenecer a un universo propio: productos con texturas innovadoras, ingredientes poco conocidos en Occidente, rutinas cuidadosamente organizadas y una obsesión por conseguir una piel luminosa y saludable. Hoy, la K-Beauty dejó de ser una tendencia de nicho para convertirse en una de las mayores influencias de la industria internacional de la belleza. Y en 2026, su evolución continúa. »

Pero quizá el mayor secreto de la K-Beauty no está en tener diez productos sobre el tocador. Está en una idea mucho más sencilla: la piel merece cuidado antes que cobertura.

DE LA RUTINA DE 10 PASOS A UNA



BELLEZA MÁS INTELIGENTE

La famosa rutina coreana de diez pasos ayudó a popularizar el concepto de aplicar productos en capas, desde fórmulas ligeras hasta tratamientos más densos. Sin embargo, en la actualidad, la filosofía K-Beauty se ha vuelto

mucho más flexible. Expertos consultados por Vogue señalan que esos diez pasos nunca fueron una fórmula rígida: la rutina puede adaptarse a las necesidades de cada piel y cambiar dependiendo del momento. En 2026, el enfoque se dirige hacia rutinas más sencillas, productos multifuncionales y una mayor atención a la barrera cutánea. La idea no es acumular productos, sino elegirlos mejor. Una rutina básica puede comenzar con una limpieza suave, continuar con hidratación y un tratamiento específico y terminar, durante el día, con protector solar. Por la noche, la doble limpieza puede ser especialmente útil para retirar maquillaje y protector solar antes de continuar con el resto de la rutina.

LA DOBLE LIMPIEZA: EL PRIMER PASO

Uno de los rituales más reconocibles de la K-Beauty es la doble limpieza.

El primer paso utiliza un limpiador a base de aceite o un bálsamo para disolver maquillaje, protector solar y residuos oleosos. Después, un limpiador de base acuosa ayuda a eliminar el resto de impurezas.

No significa que necesitemos limpiar nuestro rostro compulsivamente. La clave está en realizar una limpieza eficaz pero suave, especialmente por la noche. La rutina debe adaptarse al tipo de piel y a lo que realmente necesita.

TONER, ESSENCE, SERUM: ¿REALMENTE NECESITAMOS TODO?

Aquí aparece una de las características más interesantes de la K-Beauty: el layering, o aplicación de productos en capas.

Los tónicos coreanos modernos suelen tener un enfoque muy diferente al de los tónicos astringentes tradicionales. Su objetivo puede ser aportar hidratación, suavizar la piel y prepararla para los productos posteriores. Las esencias suelen tener texturas ligeras y están diseñadas para aportar hidratación y acondicionamiento, mientras que los sérums y ampollas se concentran en necesidades específicas.



Pero no tenemos que utilizar todos.

La filosofía actual apuesta por elegir según nuestras necesidades: hidratación, luminosidad, sensibilidad, textura o cuidado de la barrera. Una buena rutina puede tener cuatro productos o más, pero más pasos no significa necesariamente mejores resultados.

GLASS SKIN: MÁS QUE UN SIMPLE BRILLO

Pocas expresiones se han asociado tanto con la K-Beauty como glass skin.

El concepto describe una piel que se ve lisa, hidratada, luminosa y uniforme, con una apariencia casi translúcida. Pero conseguir ese efecto no consiste simplemente en añadir iluminador o aplicar capas interminables de sérum. La base está en una piel bien hidratada y en una rutina constante que favo-

rezca una apariencia saludable. Y el concepto también está evolucionando. En 2026, las tendencias de K-Beauty hablan incluso de una "glass skin 2.0", donde la textura refinada y la salud de la piel adquieren tanta importancia como la luminosidad.

LOS INGREDIENTES QUE HAY QUE CONOCER

Parte del atractivo de la K-Beauty está en su capacidad para convertir ingredientes en auténticos protagonistas. Centella asiática, conocida también como cica, aparece frecuentemente en fórmulas orientadas a calmar y cuidar la piel. Niacinamida es otro ingrediente muy popular, especialmente en productos dirigidos a mejorar la apariencia del tono y la textura. El ácido hialurónico destaca por su capacidad para atraer y retener agua, mientras que ingredientes como las ceramidas ayudan a mantener la función de la ba-

**Glass hair: un
cabello brillante,
pulido y saluda-
ble que refleja la
misma obsesión
por la luminosi-
dad que encon-
tramos en el
skincare.**

rrera cutánea.

También encontramos ingredientes que hace unos años parecían completamente exóticos para el consumidor occidental, como la mucina de caracol, y activos más recientes que están ganando presencia en productos inspirados en procedimientos profesionales.

La regla, sin embargo, sigue siendo la misma: un ingrediente popular no necesariamente es el ingrediente adecuado para todas las pieles.

DE LA PIEL AL CABELLO

La influencia coreana tampoco termina en el rostro. El cuidado del cuero cabelludo está ganando protagonismo y sigue una lógica similar a la del skincare: limpiar, exfoliar cuando sea necesario, hidratar y tratar el cuero cabelludo como una parte esencial de la salud del cabello. Los llamados scalp spas y tratamientos especializados están llevando esta filosofía a nuevos territorios.

El resultado es otra tendencia que em-

pieza a hacerse visible: glass hair, un cabello brillante, pulido y saludable que refleja la misma obsesión por la luminosidad que encontramos en el skincare.

Y EL MAQUILLAJE TAMBIÉN CAMBIA

La K-Beauty propone una aproximación al maquillaje mucho más enfocada en realzar que ocultar. En 2026 destacan labios difuminados, rubores suaves, cejas más naturales y el énfasis en el aegyo-sal, la pequeña zona de volumen bajo los ojos que se utiliza para crear una expresión más juvenil y dulce. También ganan espacio las texturas ligeras y los colores aplicados de manera difusa.

El resultado no busca necesariamente un rostro perfectamente transformado, sino una versión más fresca y expresiva de nuestras propias facciones.

EL VERDADERO SECRETO

Quizá eso sea lo que hace que la K-Beauty continúe conquistando al mundo: no se trata solamente de productos. Es una manera diferente de entender el cuidado personal. La piel no tiene que esperar a presentar un problema para recibir atención. La belleza puede ser preventiva, sensorial y, sobre todo, personalizada.

En lugar de preguntarnos cuántos pasos necesitamos para conseguir una piel perfecta, quizá la pregunta correcta sea otra:

¿Qué necesita realmente nuestra piel hoy?

Porque la verdadera revolución de la K-Beauty no consiste en llenar nuestro baño de productos. Consiste en aprender a escuchar nuestra piel, elegir mejor y convertir el cuidado diario en un ritual que disfrutamos. Y esa idea, más que cualquier tendencia pasajera, es probablemente la razón por la que la belleza coreana llegó para quedarse. **AVI**


Tutima
GLASHÜTTE / SA



Patria

Preservar los valores significa llevarlos al futuro.

El nuevo Patria de grado 5 de titanio combina la tradición relojera de primer nivel de Glashütte con un diseño pionero.



Movimiento de manufactura Tutima 617

Tres cuartos de placa • Chatones de oro • Resorte de equilibrio Breguet

Reloj mecánico del año



TUTIMA GLASHÜTTE GMBH & CO. KG

01768 Glashütte/Sa. • Alemania • Tel. +49 35053 320 20 • info@tutima.com • www.tutima.com

Cambio de cabello

El gran cambio

Pocas cosas tienen tanto poder para transformar nuestra imagen como el cabello. Un nuevo corte, un cambio de color o simplemente una manera diferente de peinarlo pueden hacernos sentir como una versión completamente renovada de nosotras mismas. Y con la llegada del otoño, también llega el momento perfecto para experimentar. »



Una mascarilla o acondicionador profundo durante los días previos puede ayudar a que el cabello llegue en mejores condiciones.



Pero cambiar no significa sacrificar la salud del cabello. Después de meses de sol, calor, agua salada o cloro, nuestra melena puede necesitar primero una dosis extra de cuidado antes de enfrentarse a cualquier transformación.

ANTES DE CAMBIAR, PREPARA

Si estás pensando en tefirte, aclararte el cabello o hacerte una permanente, la preparación importa. Una de las recomendaciones más importantes es realizar una prueba en un mechón antes del tratamiento. Además de permitirte comprobar el resultado del color, puede ayudarte a conocer cómo reacciona tu cabello al proceso químico.

La hidratación también debería comenzar antes de la cita. Una mascarilla o acondicionador profundo durante los días previos puede ayudar a que el cabello llegue en mejores condiciones.

Y si puedes, dale un descanso al calor. Reducir el uso de planchas, rizadoros y secadores antes de un tratamiento químico puede ser una buena manera de evitar someterlo a un estrés

innecesario.

EL COLOR COMO FORMA DE EXPRESIÓN

El otoño invita a experimentar con tonos más profundos y sofisticados. Los castaños cálidos, cobrizos, chocolates y diferentes versiones de brunette ofrecen alternativas para quienes quieren un cambio visible sin necesariamente recurrir a una transformación extrema. También puedes jugar con dimensiones y reflejos en lugar de cambiar completamente tu color. Unas mechas estratégicamente colocadas pueden aportar profundidad, luminosidad y movimiento. La clave está en elegir un tono que complementa tu piel, tu color natural y, sobre todo, tu estilo de vida. Un cambio bonito también debe ser sostenible en el tiempo.

¿CORTAR O NO CORTAR?

A veces, reinventarse no requiere un cambio radical. Un bob, unas capas, un flequillo o simplemente eliminar las puntas dañadas pueden modificar por completo la apariencia.

Antes de decidirte, piensa en cuánto tiempo quieres dedicar al peinado. Un corte espectacular que necesita una rutina diaria complicada quizá no sea la mejor opción para tu día a día.

DESPUÉS DEL SALÓN, EL TRABAJO CONTINÚA

El cuidado posterior es fundamental para mantener el resultado. Opta por productos adecuados para cabello tratado químicamente y evita lavarlo excesivamente si quieres conservar el color durante más tiempo. Las fundas de satén o seda también pueden ayudar a reducir la fricción durante la noche.

Después de un cambio importante, dale tiempo al cabello para recuperarse antes de repetir otro tratamiento químico. Mantener una rutina de hidratación y programar cortes regulares ayudará a conservar las puntas en mejores condiciones.

REINVENTAR SIN DAÑAR

Cambiar de cabello puede ser una de las formas más divertidas de expresar quién eres en una nueva etapa. Pero el mejor cambio no es necesariamente el más drástico: es aquel que consigue que te mires al espejo y te reconozcas, solo que con una nueva energía. Porque reinventarse también puede comenzar con algo tan sencillo como un corte, un color y las ganas de probar algo diferente.

LA CLAVE ESTÁ EN CONOCER TU CABELLO

Antes de dejarte llevar por una tendencia, también vale la pena observar cómo se comporta tu propio cabello. Su textura, densidad, nivel de porosidad y estado actual pueden determinar qué cortes, colores y tratamientos funcionarán mejor. Lo que luce espectacular en una fotografía no necesariamente será igual de práctico para todas.

Por eso, hablar con un buen profesional puede marcar la diferencia. Llevar referencias visuales ayuda a comunicar lo que buscas, pero también es importante estar abierta a adaptar la idea a las características de tu cabello.

A veces, pequeños cambios consiguen un resultado mucho más favorecedor que una transformación radical.

Y recuerda que un cambio de look no tiene que ser permanente. Puedes experimentar con un nuevo tono, modificar la forma de peinarte o probar un corte diferente y, con el tiempo, volver a reinventarte.

Porque el cabello también puede ser una forma de jugar, explorar y descubrir nuevas versiones de ti.

UN CAMBIO QUE SE ADAPTA A TI

También es importante pensar en el mantenimiento antes de dar el paso. Algunos colores requieren retoques frecuentes para conservar su intensidad, mientras que ciertos cortes necesitan visitas regulares al salón para mantener su forma. Tenerlo en cuenta desde el principio puede ayudarte a elegir una opción que puedas disfrutar sin convertir el cuidado del cabello en una obligación.

Si buscas un cambio más sutil, pequeños detalles pueden marcar una gran diferencia: unas capas alrededor del rostro, un flequillo ligero, un baño de color o algunos reflejos pueden renovar tu imagen sin alterar demasiado tu rutina. **AMM**



JUNKERS

AIRCRAFT



EL ORIGINAL HA REGRESADO

EL LEGADO JUNKERS A50

Vive la pura nostalgia con este homenaje al legendario avión deportivo de 1929. Vuela solo o con un pasajero en un ultraligero de la categoría de 600 kg, equipado con los más altos estándares de seguridad.

¡Descubre cómo la tecnología y la pasión vuelan juntas!



junkersaircraft.com

A woman with short, dark, wavy hair is seen from behind, looking out over a scenic coastal landscape. She is wearing a red, backless dress with thin, braided straps. The setting is a stone terrace or balcony with a low wall and a classical bust in the background. The sea is visible to the left, and a rugged mountain rises to the right. The sky is blue with light clouds. The overall mood is serene and elegant.

GIORGIO ARMANI

Otoño: Nuevos destinos

Escapadas para enamorarte de la temporada

Hay algo especial en viajar durante el otoño. El ritmo cambia, las temperaturas se vuelven más agradables, los paisajes adquieren nuevos colores y muchos destinos recuperan una tranquilidad que durante el verano parece imposible. Es una temporada para viajar sin prisas, caminar sin rumbo y descubrir lugares que parecen hechos para ser contemplados.»



Si estás pensando en una escapada entre septiembre y octubre, estos destinos tienen algo en común: el otoño les sienta especialmente bien.

NUEVA INGLATERRA, ESTADOS UNIDOS

Un road trip entre hojas doradas. Pocos lugares representan el otoño como Nueva Inglaterra. Vermont, New Hampshire y Massachusetts se transforman cuando los bosques comienzan a teñirse de rojo, naranja y amarillo.

Ideal para amantes de los road trips, la naturaleza y fotografía.

La región es perfecta para recorrerla en coche, detenerse en pequeños pueblos y descubrir carreteras panorámicas rodeadas de naturaleza. En New Hampshire, la Kancamagus Highway es uno de los recorridos más conocidos para disfrutar del paisaje otoñal.

1. Nueva Inglaterra, Estados Unidos



2. La Toscana, Italia

Entre viñedos, pueblos y sabores de temporada, el otoño convierte la Toscana en un escenario de tonos ocres y dorados. Es temporada de vendimia, olivos, castañas y trufas, mientras las colinas de Chianti y Val d'Orcia adquieren una atmósfera especialmente romántica.

Ideal para: gastronomía, vino, cultura y escapadas románticas.

También es un buen momento para descubrir pueblos medievales, recorrer las llamadas strade del vino o simplemente disfrutar de la gastronomía local sin las multitudes del verano.

3. Dolomitas, Italia



La montaña en su versión más tranquila. Antes de que llegue el invierno, los Dolomitas ofrecen una combinación espectacular de montañas, bosques y pequeños pueblos alpinos. Octubre puede ser especialmente atractivo para quienes buscan una experiencia más tranquila después de la temporada alta de verano, con paisajes otoñales y rutas para disfrutar al aire libre.

Ideal para: naturaleza, senderismo y desconexión.

Aquí el plan puede ser tan sencillo como caminar por un sendero, detenerse en un refugio y terminar el día contemplando las montañas.

4. Kyoto, Japón

Cuando los templos se tñen de rojo. Si la primavera tiene sus cerezos, el otoño tiene los arces. Kyoto se transforma cuando sus hojas adquieren tonos rojos y dorados, creando un contraste espectacular con sus templos, jardines y calles tradicionales. El cambio de color suele comenzar hacia finales de octubre y alcanza su punto máximo más adelante, especialmente entre mediados de noviembre y principios de diciembre.

Ideal para: cultura, fotografía, gastronomía y contemplación.

Para una experiencia más tranquila, vale la pena comenzar el día temprano y dedicar tiempo a recorrer los barrios y templos sin prisa.



5. San Sebastián, País Vasco

Una escapada entre mar y gastronomía. El otoño también puede disfrutarse frente al mar. San Sebastián ofrece una combinación difícil de resistir: arquitectura, playas, paseos junto al Cantábrico y una de las grandes culturas gastronómicas de España. Después del ritmo del verano, la ciudad adquiere una atmósfera más relajada que invita a caminar por La Concha, descubrir sus calles y sentarse a disfrutar de unos pintxos.

Ideal para: gastronomía, bienestar y una escapada de fin de semana.

Es una escapada perfecta para quienes prefieren cambiar las grandes rutas por unos días de buena comida, paisajes y tiempo para disfrutar.

El cambio

¿Por qué nos da tanto miedo cambiar?

Hay cambios que esperamos con ilusión y otros que hacemos con el corazón acelerado. Incluso cuando sabemos que algo ya no funciona, dejarlo atrás puede resultar mucho más difícil de lo que imaginábamos. Una relación, un trabajo, una ciudad, una rutina o incluso una versión de nosotras mismas pueden convertirse en lugares conocidos de los que cuesta salir.»

cambiar no siempre
requiere valentía
absoluta.
A veces basta con
tener un poco más
de curiosidad que
de miedo.



Porque cambiar significa entrar en territorio desconocido. Y nuestro cerebro, por naturaleza, prefiere lo familiar, incluso cuando aquello familiar ya no nos hace bien. A veces sabemos perfectamente qué queremos, pero empezamos a pensar en todo lo que podríamos perder. ¿Y si nos equivocamos? ¿Y si después nos arrepentimos? ¿Y si lo nuevo no resulta como imaginábamos? El miedo puede convertir todas esas preguntas en razones para quedarnos exactamente donde estamos. Pero existe una diferencia entre tener miedo al cambio y saber que no queremos cambiar. No siempre tenemos que tomar una decisión inmediatamente. A veces necesitamos tiempo para entender qué sentimos antes de dar el siguiente paso.

LO CONOCIDO TAMBIÉN PUEDE PESAR

Permanecer en un lugar conocido puede parecer más seguro, pero seguridad y felicidad no siempre son lo mismo. Podemos acostumbrar-

nos a una situación hasta confundir costumbre con bienestar. Y cuanto más tiempo llevamos en ella, más difícil parece imaginar una alternativa. Por eso, antes de preguntarnos “¿qué pasará si cambio?”, quizá deberíamos preguntarnos:

“¿Qué pasará si no cambio?”

La respuesta puede ser incómoda, pero también reveladora.

NO TODO CAMBIO TIENE QUE SER RADICAL

Reinventarse tampoco significa darle la vuelta a nuestra vida de un día para otro. Puede comenzar con algo mucho más pequeño: decir que no cuando antes siempre decíamos que sí, recuperar una actividad que habíamos abandonado, cambiar nuestra rutina, conocer gente nueva o simplemente reconocer que queremos algo diferente.

Los pequeños cambios también nos permiten recuperar la sensación de que estamos participando activamente en nuestra propia vida.

Y SI NOS EQUIVOCAMOS...

Quizá uno de los mayores obstáculos sea pensar que cada decisión tiene que ser definitiva. Pero pocas cosas en la vida funcionan así. Podemos cambiar de opinión. Podemos probar algo y descubrir que no era para nosotras. Podemos dar un paso atrás, tomar otro camino y volver a empezar. Equivocarnos no significa que hayamos fracasado. Significa que estamos aprendiendo. Al final, cambiar no siempre requiere valentía absoluta. A veces basta con tener un poco más de curiosidad que de miedo. Porque no podemos saber quiénes seremos después de dar el siguiente paso si nunca nos atrevemos a darlo. Y quizá esa sea la parte más emocionante: que todavía no sabemos en quién podemos convertirnos. **XXVI**



BUCCELLATI

MILÁN DESDE 1919

SERENÍSIMA

El éxito

¿Y si el éxito también se ve diferente?

Durante mucho tiempo, hablar de éxito profesional parecía significar lo mismo para todas: ascender, ganar más, ocupar un puesto importante y trabajar cada vez más. La meta era avanzar, acumular logros y demostrar que éramos capaces de llegar tan lejos como fuera posible.»



El éxito puede verse diferente. Y eso no significa que sea menos. Significa que es nuestro.

MODA

Pero algo está cambiando. Cada vez más mujeres están cuestionando esa definición y preguntándose algo mucho más importante: ¿qué significa realmente tener una carrera exitosa para mí?

Porque crecer profesionalmente no siempre significa subir de puesto. A veces significa cambiar de dirección. Aprender algo nuevo. Pedir un aumento. Empezar un proyecto propio. Dejar un trabajo que ya no nos representa. O simplemente encontrar una manera de trabajar que nos permita tener una vida fuera de la oficina. El éxito profesional dejó de ser una fórmula universal. Para algunas mujeres significa dirigir un equipo; para otras, tener independencia económica. Algunas quieren emprender, mientras otras prefieren desarrollar una carrera estable que les permita disfrutar de su tiempo libre. También están quienes, después de años siguiendo un camino aparentemente correcto, descubren que quieren empezar de nuevo. Y empezar de nuevo no significa empezar desde cero. La experiencia, las habilidades, los contactos y hasta los errores de una etapa anterior siguen formando parte de nosotras. Cambiar de profesión, de industria o de rumbo puede ser una evolución, no un retroceso.

APRENDER A PEDIR LO QUE VALEMOS

Uno de los pasos más importantes en el crecimiento profesional es aprender a hablar de nuestro propio valor. Negociar un salario, pedir una promoción, plantear nuevas responsabilidades o defender una idea no debería sentirse como una excepción. Sin embargo, muchas mujeres todavía dudan antes de hacerlo, como si necesitaran demostrar una y otra vez que merecen ocupar determinado espacio.

La seguridad profesional no significa tener todas las respuestas. Significa reconocer nuestras capacidades y aprender a defenderlas sin disculparnos por hacerlo.

No tenemos que esperar a sentirnos preparadas para dar el siguiente paso.



EL LÍMITE TAMBIÉN ES UNA META

Existe una idea de ambición que asocia el éxito con estar siempre disponible: responder mensajes fuera de horario, aceptar cada oportunidad, trabajar más horas y convertir la productividad en una medida de nuestro valor. Pero quizá una carrera sostenible necesita otra conversación. Poner límites no significa tener menos ambición. Significa entender que nuestro trabajo es una parte de nuestra identidad, no toda nuestra identidad. Decir no puedo, no me corresponde o necesito otro horario también puede ser una forma de cuidar nuestra carrera a largo plazo. Porque ¿de qué sirve alcanzar una meta profesional si el precio es perder todo lo demás que también nos importa?

CRECER SIN COMPARARNOS

Las redes sociales han convertido las carreras profesionales en escaparates. Vemos emprendimientos que parecen crecer de la noche a la mañana, ascensos, oficinas perfectas, viajes de trabajo y personas que parecen tener perfectamente definido su siguiente paso. Pero una carrera no es una competición. Cada trayectoria tiene tiempos diferentes. Hay mujeres que encuentran su vocación a los veinte y otras que la descubren a los cuarenta. Algunas construyen su carrera de manera

lineal; otras avanzan, retroceden, cambian y vuelven a empezar varias veces. No existe una edad correcta para reinventarse ni una velocidad correcta para crecer.

TU CARRERA TAMBIÉN PUEDE PARECERSE A TI

Quizá la verdadera revolución profesional no consiste en trabajar más, sino en trabajar de una manera que tenga sentido para la vida que queremos construir. Podemos ser ambiciosas y querer tiempo para nosotras. Podemos aspirar a un puesto de liderazgo y no querer sacrificar nuestra vida personal. Podemos amar nuestro trabajo y también desconectarnos de él. Podemos cambiar de opinión.

Y podemos querer más.

La carrera que construimos no tiene que responder a las expectativas de nadie más. Puede cambiar con nosotras, adaptarse a nuestras prioridades y evolucionar a medida que descubrimos quiénes somos. Porque si estamos aprendiendo a dejar atrás la idea de que las mujeres tenemos que elegir entre una cosa y otra, quizá también sea momento de dejar atrás la idea de que existe una única manera de tener éxito. El éxito puede verse diferente. Y eso no significa que sea menos. Significa que es nuestro. **MODA**



Dior

Piezas que transforman cualquier look

Reinventar nuestro estilo no siempre significa renovar por completo el armario. A veces, basta con incorporar algunas piezas estratégicas para conseguir que las prendas que ya tenemos vuelvan a sentirse nuevas. Esta temporada, la clave está en construir un guardarropa más versátil, donde cada elemento pueda combinarse de distintas maneras y adaptarse a diferentes ocasiones.»

Nuevo guardarropa



1. El blazer que hace todo

Un buen blazer continúa siendo una de las inversiones más prácticas. Sobre una camiseta y unos jeans aporta estructura; combinado con pantalones de vestir crea un look sofisticado, y sobre un vestido puede convertirse en la tercera pieza que transforma todo el conjunto. Para otoño, busca siluetas ligeramente amplias que puedas llevar tanto abiertas como cerradas.

La clave está en elegir uno que no se sienta demasiado específico.

Un tono neutro como negro, gris, camel o chocolate permitirá combinarlo fácilmente con las prendas que ya forman parte de tu armario. También vale la pena prestar atención a la estructura: un hombro ligeramente marcado y un corte relajado pueden hacer que una combinación básica se vea mucho más intencional.

2. Una camisa blanca, infinitas posibilidades

Clásica, sencilla y sorprendentemente versátil. La camisa blanca puede llevarse de manera tradicional, abierta sobre una camiseta, debajo de un suéter o incluso anudada para crear una silueta diferente. Su verdadero valor está en que funciona como un lienzo: cambia completamente dependiendo de los accesorios y las prendas con las que la combines.

Para otoño, una versión ligeramente amplia permite jugar todavía más con las capas.

Puedes llevarla por debajo de un blazer, asomando bajo un chaleco de punto o completamente abierta sobre una camiseta básica. También puedes cambiar su carácter con pequeños detalles: mangas remangadas, algunos botones abiertos, un cinturón marcado o un collar llamativo.





3. El pantalón protagonista

Esta temporada, vale la pena mirar más allá del clásico pantalón de vestir. Las siluetas amplias, los cortes fluidos y las proporciones más relajadas permiten construir looks sofisticados sin sacrificar comodidad. Combínalos con una prenda ajustada para crear contraste o con una chaqueta de volumen similar para una estética más contemporánea.

El secreto está en dejar que el pantalón tenga protagonismo.

Un modelo de pierna ancha puede transformar una combinación sencilla de camiseta y zapatos planos, mientras que una versión de cintura alta puede alargar visualmente la silueta y aportar una sensación más pulida. Los tejidos también hacen la diferencia: lana, sastrería, denim estructurado o materiales fluidos pueden llevar la misma silueta hacia estilos completamente distintos.

4. El vestido que no necesita ocasión especial

Un vestido versátil puede pasar del día a la noche con unos cuantos cambios. Durante el día, llévalo con botas y una chaqueta; por la noche, cambia los zapatos, añade joyería y apuesta por un bolso pequeño. La clave está en elegir una silueta que puedas interpretar de distintas formas.

Los modelos de líneas sencillas funcionan especialmente bien porque permiten jugar con las capas y los accesorios sin perder su elegancia.

Un vestido midi de corte fluido, por ejemplo, puede sentirse relajado con una chaqueta de punto y botas, pero adquirir una apariencia completamente diferente cuando se combina con un blazer estructurado y unos zapatos de tacón.



5. Los accesorios cambian las reglas

Un bolso llamativo, unos zapatos especiales, un cinturón o un par de pendientes pueden transformar incluso el look más sencillo. No hace falta cambiar todo el guardarropa para actualizar nuestro estilo: a veces, el cambio está en los detalles.

Al final, un buen guardarropa no se mide por la cantidad de prendas que contiene, sino por todas las posibilidades que nos ofrece. Porque vestir bien no siempre consiste en tener más, sino en aprender a mirar de otra manera lo que ya tenemos.

Un mismo conjunto puede adquirir una personalidad completamente diferente dependiendo de cómo lo complementemos.

Un bolso estructurado puede hacerlo más sofisticado, unas botas pueden darle un aire más relajado y una pieza de joyería llamativa puede convertir un look básico en algo mucho más especial. Los accesorios permiten experimentar sin necesidad de comprometerse con una tendencia de pies a cabeza.

La libertad de ser tu

¿qué pasa si no queremos elegir?

Durante mucho tiempo nos hicieron creer que ser una mujer consistía, en gran medida, en elegir. Elegir entre una cosa y otra. Entre la familia y la carrera. Entre ser fuerte o ser sensible. Entre ser independiente o querer compartir la vida con alguien. Entre cuidar nuestra apariencia o demostrar que tenemos cosas más importantes de las que ocuparnos.»



¿QUÉ PASA SI QUEREMOS TENER AMBICIÓN Y TAMBIÉN TIEMPO PARA NOSOTRAS? ¿SI QUEREMOS ENAMORARNOS SIN DEJAR DE SER INDEPENDIENTES? ¿SI NOS GUSTA VESTIRNOS DE MANERA FEMENINA Y, AL MISMO TIEMPO, NO NECESITAMOS QUE NUESTRA ROPA DETERMINE CÓMO DEBEN TRATARNOS? ¿SI QUEREMOS CAMBIAR DE OPINIÓN, DE PROFESIÓN, DE CIUDAD, DE ESTILO O SIMPLEMENTE DE MANERA DE PENSAR?

FEMENINA Y FUERTE

DURANTE AÑOS, LA FEMINIDAD Y LA FUERZA PARECÍAN OCUPAR TERRITORIOS DIFERENTES. SER FEMENINA PODÍA CONFUNDIRSE CON SER DELICADA; SER FUERTE, CON TENER QUE ENDURECERNOS.

PERO UNA MUJER NO TIENE QUE RENUNCIAR A UNA PARA DEMOSTRAR LA OTRA. PODEMOS DISFRUTAR DE UN VESTIDO, DEL MAQUILLAJE, DE LOS TACONES O DE UNA RUTINA DE BELLEZA Y, AL MISMO TIEMPO, SER PERFECTAMENTE CAPACES DE DEFENDER NUESTRAS DECISIONES, PONER LÍMITES Y OCUPAR ESPACIOS DONDE NUESTRA VOZ IMPORTA.

LA FEMINIDAD NO TIENE UNA ÚNICA APARIENCIA.

PUEDE SER UN TRAJE IMPECABLEMENTE CORTADO O UNOS JEANS Y UNA CAMISETA. PUEDE ESTAR EN UN LABIAL ROJO O EN UN ROSTRO COMPLETAMENTE NATURAL. PUEDE SER SILENCIOSA, EXUBERANTE, ROMÁNTICA, MINIMALISTA O CAMBIANTE. NO EXIS-

TE UNA MANERA CORRECTA DE SER MUJER.

AMBICIOSA Y ROMÁNTICA

TAMBIÉN EXISTE ESA VIEJA IDEA DE QUE UNA MUJER QUE QUIERE TRIUNFAR DEBE SACRIFICAR OTRAS PARTES DE SU VIDA.

COMO SI TENER GRANDES ASPIRACIONES SIGNIFICARA NECESARIAMENTE RENUNCIAR AL AMOR, A LA FAMILIA, AL DESCANSO O A UNA VIDA PERSONAL PLENA. PERO QUERER CRECER PROFESIONALMENTE NO SIGNIFICA DEJAR DE QUERER UNA VIDA EMOCIONAL RICA. Y QUERER CONSTRUIR UNA RELACIÓN TAMPOCO SIGNIFICA RENUNCIAR A NUESTROS SUEÑOS.

PODEMOS QUERERLO TODO, AUNQUE NO NECESARIAMENTE AL MISMO TIEMPO Y MUCHO MENOS DE LA MANERA EN QUE ALGUIEN MÁS DECIDIÓ QUE DEBERÍAMOS HACERLO.

HAY ETAPAS PARA CONSTRUIR, ETAPAS PARA DETENERNOS Y ETAPAS PARA CAMBIAR DE DIRECCIÓN. EL ÉXITO NO TIENE POR QUÉ PARECERSE AL DE NADIE MÁS.

INDEPENDIENTE Y ENAMORADA

QUIZÁ UNA DE LAS CONTRADICCIONES MÁS INTERESANTES SEA LA IDEA DE QUE NECESITAR A ALGUIEN Y ELEGIR A ALGUIEN SON COSAS COMPLETAMENTE DIFERENTES. SER INDEPENDIENTE NO SIGNIFICA NO NECESITAR NUNCA A NADIE. SIGNIFICA PODER CONSTRUIR UNA VIDA PROPIA Y, DESDE ESE LUGAR, DECIDIR CON QUIÉN QUEREMOS COMPARTIRLA. UNA RELACIÓN SALUDABLE NO DEBERÍA REDUCIR NUESTRO MUNDO. DEBERÍA TENER ESPACIO SUFICIENTE PARA QUE AMBAS PERSONAS CONTINUÉN SIENDO INDIVIDUOS. PODEMOS QUERER COMPAÑÍA SIN PERDER NUESTRA IDENTIDAD. PODEMOS AMAR PROFUNDAMENTE Y SEGUIR TENIENDO NUESTROS PROPIOS AMIGOS, PROYECTOS, INTERESES, DINERO, SUEÑOS Y ESPACIOS. PORQUE ESTAR CON ALGUIEN NO DEBERÍA SIGNIFICAR DESAPARECER DENTRO DE ALGUIEN.

ELEGANTE Y DIVERTIDA

LA IMAGEN DE UNA MUJER SOFISTICADA TAMBIÉN HA CAMBIADO. YA NO SE TRATA NECESARIAMENTE DE SER IMPECABLE TODO EL TIEMPO, NI DE VESTIR DE DETERMINADA MANERA, NI DE COMPORTARNOS SEGÚN UN MANUAL DE ELEGANCIA. PODEMOS LLEVAR UNA PIEZA CLÁSICA CON ZAPATILLAS. UN VESTIDO ESPECTACULAR CON UNA ACTITUD RELAJADA. UNA JOYA HEREDADA CON ALGO COMPLETAMENTE INESPERADO. EL ESTILO, AL IGUAL QUE LA PERSONALIDAD, FUNCIONA MEJOR CUANDO NO INTENTA DEMOSTRAR DEMASIADO.

Y QUIZÁ ESA SEA UNA DE LAS MAYORES LIBERTADES QUE PODEMOS DARNOS: DEJAR DE VESTIR PARA CUMPLIR EXPECTATIVAS Y COMENZAR A VESTIR PARA EXPRESARNOS.

SENSUAL SIN VESTIR PARA NADIE

LA SENSUALIDAD TAMPOCO DEBERÍA NECESITAR EXPLICACIÓN. DURANTE MUCHO TIEMPO, LA APARIENCIA DE UNA MUJER FUE INTERPRETADA COMO UN MENSAJE DIRIGIDO A LOS DEMÁS. SI LLEVABA UNA FALDA CORTA, SIGNIFICABA ALGO. SI MOSTRABA SU CUERPO, SIGNIFICABA ALGO. SI SE CUBRÍA, TAMBIÉN.

PERO NUESTRA ROPA NO TIENE POR QUÉ SER UNA INVITACIÓN, UNA DECLARACIÓN ROMÁNTICA NI UNA ESTRATEGIA. PODEMOS VESTIRNOS DE MANERA SENSUAL PORQUE NOS GUSTA CÓMO NOS SENTIMOS.

Y TAMBIÉN PODEMOS NO HACERLO.

LA VERDADERA LIBERTAD ESTÁ EN QUE NINGUNA DE LAS DOS OPCIONES TENGA QUE JUSTIFICARSE. CAMBIAR DE OPINIÓN TAMBIÉN ES CRECER. QUIZÁ UNA DE LAS COSAS MÁS DIFÍCILES DE ACEPTAR SEA QUE NO TENEMOS QUE PERMANECER FIELES PARA SIEMPRE A LA PERSONA QUE FUIMOS. PODEMOS CAMBIAR DE OPINIÓN.

LA CARRERA QUE SOÑÁBAMOS TENER A LOS 25 PUEDE DEJAR

Ser independiente no significa no necesitar nunca a nadie. Significa poder construir una vida propia y, desde ese lugar, decidir con quién queremos compartirla.

DE INTERESARNOS A LOS 35. LA CIUDAD QUE ALGUNA VEZ PARECÍA PERFECTA PUEDE DEJAR DE SENTIRSE COMO HOGAR. UNA RELACIÓN PUEDE TERMINAR. UNA AMISTAD PUEDE TRANSFORMARSE. NUESTRO ESTILO PUEDE CAMBIAR. INCLUSO AQUELLO QUE CREÁAMOS QUE NUNCA HARÍAMOS PUEDE CONVERTIRSE, ALGÚN DÍA, EN EXACTAMENTE LO QUE NECESITAMOS.

CAMBIAR NO SIGNIFICA QUE NOS EQUIVOCAMOS

SIGNIFICA QUE TENEMOS NUEVA INFORMACIÓN SOBRE QUIÉNES SOMOS. Y ESA NUEVA INFORMACIÓN MERECE SER ESCUCHADA. NO TODAS LAS MUJERES QUIEREN LO MISMO

TAL VEZ EL PROBLEMA COMIENZA CUANDO INTENTAMOS ENCONTRAR UNA DEFINICIÓN UNIVERSAL DE LO QUE SIGNIFICA SER UNA MUJER EXITOSA.

PARA ALGUNAS, SERÁ DIRIGIR UNA EMPRESA. PARA OTRAS, CREAR UNA FAMILIA. PARA ALGUNAS SERÁ VIAJAR SOLAS POR EL MUNDO. PARA OTRAS, CONSTRUIR UNA CASA Y UNA VIDA TRANQUILA. HABRÁ QUIENES QUIERAN TODAS ESAS COSAS Y QUIENES NO QUIERAN NINGUNA. NINGUNA ELECCIÓN ES AUTOMÁTICAMENTE MÁS VÁLIDA QUE OTRA.

LA LIBERTAD NO CONSISTE EN ESCOGER LA OPCIÓN QUE LA SOCIEDAD CONSIDERA MÁS MODERNA, MÁS FEMINISTA O MÁS ADMIRABLE. CONSISTE EN TENER LA POSIBILIDAD DE DECIDIR POR NOSOTRAS MISMAS. Y TAMBIÉN EN ACEPTAR QUE NUESTRA RESPUESTA PUEDE CAMBIAR.

TODAS NUESTRAS VERSIONES PUEDEN EXISTIR

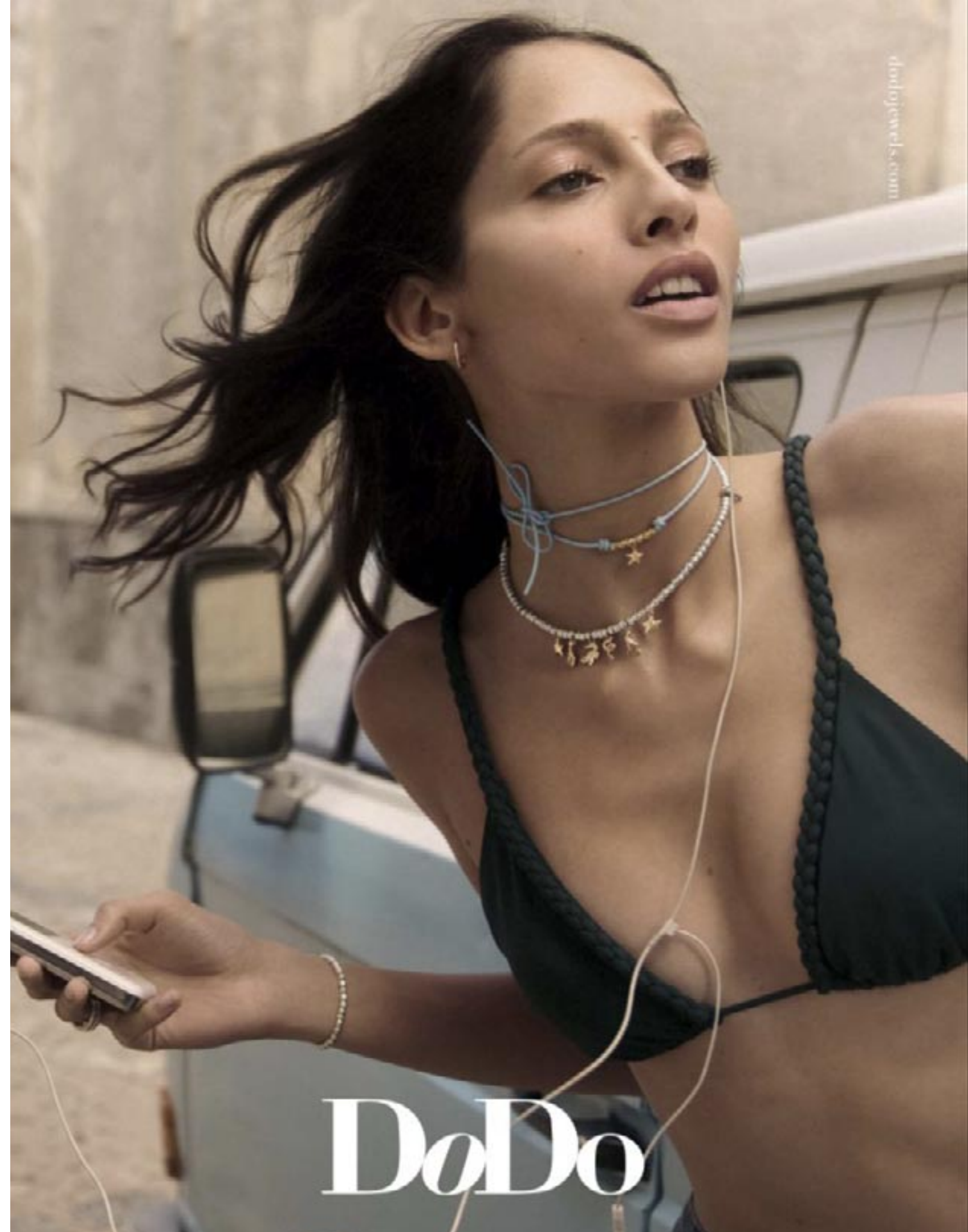
QUIZÁ ESO SEA REINVENTARSE: DEJAR DE PREGUNTARNOS CUÁL DE NUESTRAS VERSIONES ES LA CORRECTA. LA MUJER QUE FUIMOS NO TIENE QUE DESAPARECER PARA QUE APAREZCA LA MUJER QUE SOMOS AHORA.

PODEMOS CONSERVAR COSAS DE NUESTRO PASADO Y ABANDONAR OTRAS. PODEMOS VOLVER A UNA PASIÓN QUE HABÍAMOS OLVIDADO. PODEMOS DESCUBRIR UNA NUEVA. PODEMOS SER VULNERABLES UN DÍA Y TREMENDAMENTE FUERTES AL SIGUIENTE. NO TENEMOS QUE ELEGIR ENTRE PASADO Y FUTURO.

PODEMOS LLEVAR AMBOS CON NOSOTRAS. PORQUE UNA MUJER



NO ES UNA SOLA HISTORIA. ES UNA COLECCIÓN DE ETAPAS, DECISIONES, CONTRADICCIONES, DESEOS, ERRORES, APRENDIZAJES Y COMIENZOS. **AMT**



DoDo



Dior

Una casa como tú

¿Y si nuestro hogar también pudiera cambiar con nosotras?

Antes decorar una casa parecía consistir en encontrar un estilo y mantenerlo: moderno, clásico, minimalista, rústico, bohemio. Como si una vez elegido el sofá, el color de las paredes y los objetos que nos rodean, también hubiéramos elegido quiénes somos.»



Renovar un espacio también puede significar aprender a mirar de otra manera lo que ya tenemos.



Pero nuestra vida cambia. Y nuestra casa puede hacerlo también. A veces no necesitamos una renovación completa. Basta con mover los muebles, cambiar la iluminación, incorporar una pieza que realmente nos guste o retirar aquello que ya no tiene sentido. Un espacio puede evolucionar sin perder su esencia.

DECORAR SIN SEGUIR UN MANUAL

La casa más bonita no necesariamente es la que parece sacada de una revista de decoración. Es aquella que cuenta algo sobre quienes viven en ella. Puede haber una mesa moderna junto a una silla heredada. Un cuadro que compramos durante un viaje. Libros apilados donde no deberían estar. Una lámpara que nos enamoró aunque no combinara con absolutamente nada. Son precisamente esas pequeñas imperfecciones las que hacen que un espacio deje de parecer un catálogo y empiece a sentirse como hogar. El objetivo no debería ser conseguir una casa perfecta, sino una casa en la que queramos estar.

MENOS TENDENCIA, MÁS PERSONALIDAD

Las tendencias pueden ser una buena fuente de inspiración, pero no tienen por qué convertirse en reglas. Quizá este otoño nos enamore un determinado color, una textura o una forma de decorar. Podemos incorporarlo en pequeños detalles: un cojín, una manta, una pieza de cerámica o incluso unas flores. No necesitamos cambiar todo para sentir que algo ha cambiado.

De hecho, una de las formas más interesantes de actualizar un espacio consiste precisamente en editarlo.

Guardar lo que ya no utilizamos. Mover aquello que siempre ha estado en el mismo lugar. Dejar respirar una estantería. Cambiar una fotografía. Llevar una lámpara de una habitación a otra. A veces, renovar significa mirar lo

que ya tenemos con otros ojos.

EL LUJO DE SENTIRSE A GUSTO

También estamos aprendiendo a entender el lujo de una manera diferente. No necesariamente tiene que ver con tener más espacio, muebles más caros o una casa perfectamente decorada. Puede estar en unas sábanas que nos encantan, en una buena taza de café por la mañana, en una butaca junto a una ventana o en una iluminación cálida al final del día. El verdadero lujo puede ser llegar a casa y sentir que podemos bajar la guardia. Porque nuestro hogar también debería ser el lugar donde no necesitamos representar ninguna versión de nosotras mismas.

UN ESPACIO QUE CAMBIA CON NOSOTRAS

Quizá la mejor casa sea aquella que permite que nuestra vida deje huellas. La que puede adaptarse cuando cambiamos de trabajo, cuando aparece una nueva afición, cuando alguien se muda con nosotras o cuando

Renovar un espacio también puede significar aprender a mirar de otra manera lo que ya tenemos, mover las piezas, recuperar objetos olvidados y descubrir nuevas posibilidades en lo cotidiano.

SIMPLEMENTE DESCUBRIMOS QUE NUESTROS GUSTOS YA NO SON LOS MISMOS. NO TENEMOS QUE CONSERVAR UNA DECORACIÓN SOLO PORQUE ALGUNA VEZ NOS DEFINIÓ. PODEMOS CAMBIAR EL COLOR DE LAS PAREDES. COMPRAR ESE SOFÁ QUE ANTES NOS PARECÍA DEMASIADO ATREVIDO. DESHACERNOS DE COSAS QUE YA NO NOS REPRESENTAN. RECUPERAR OBJETOS QUE HABÍAMOS GUARDADO DURANTE AÑOS. PORQUE, IGUAL QUE NUESTRO ESTILO PERSONAL, NUESTRA CASA TAMBIÉN PUEDE EVOLUCIONAR. Y QUIZÁ ESA SEA LA VERDADERA IDEA DE HOGAR: NO UN LUGAR TERMINADO, SINO UN ESPACIO QUE CONTINÚA CRECIENDO CON NOSOTRAS.

LOS DETALLES QUE HACEN LA DIFERENCIA

A VECES PENSAMOS QUE PARA TRANSFORMAR UNA HABITACIÓN NECESITAMOS HACER GRANDES CAMBIOS, CUANDO EN REALIDAD SON LOS PEQUEÑOS DETALLES LOS QUE PUEDEN MODIFICAR POR COMPLETO CÓMO SE SIENTE UN ESPACIO. UNA NUEVA LÁMPARA PUEDE CAMBIAR LA MANERA EN QUE PERCIBIMOS UNA HABITACIÓN AL CAER LA TARDE. UN RAMO DE FLORES PUEDE APORTAR COLOR Y MOVIMIENTO. UNA MANTA SOBRE EL SOFÁ, UNAS VELAS EN LA MESA O UNA FOTOGRAFÍA ENMARCADA PUEDEN HACER QUE UN RINCÓN QUE ANTES PASABA DESAPERCIBIDO SE CONVIERTA EN NUESTRO LUGAR FAVORITO DE LA CASA.

TAMBIÉN PODEMOS JUGAR CON AQUELLO QUE YA TENEMOS. CAMBIAR LOS COJINES DE UNA HABITACIÓN A OTRA, AGRUPAR OBJETOS QUE ESTABAN DISPERSOS, REORGANIZAR UNA MESA DE CENTRO O CREAR UNA PEQUEÑA COMPOSICIÓN CON LIBROS, CERÁMICAS Y RECUERDOS PUEDE SER SUFICIENTE PARA CONSEGUIR UNA SENSACIÓN COMPLETAMENTE DIFERENTE. Y HAY ALGO ESPECIALMENTE BONITO EN DECORAR CON OBJETOS QUE TIENEN UNA HISTORIA. UNA PIEZA ENCONTRADA EN UN VIAJE, UNA FOTOGRAFÍA FAMILIAR, UNA VAJILLA QUE PERTENECIÓ A ALGUIEN QUE QUEREMOS O INCLUSO ESE OBJETO EXTRAÑO QUE COMPRAMOS SIMPLEMENTE PORQUE NOS HIZO SONREÍR.

NO TODO TIENE QUE SER PERFECTAMENTE COORDINADO.

UNA CASA DEMASIADO CALCULADA PUEDE SER BONITA, PERO



UNA CASA CON PERSONALIDAD TIENE ALGO MÁS: MEMORIA. POR ESO, ANTES DE PREGUNTARNOS QUÉ DEBERÍAMOS COMPRAR PARA ACTUALIZAR NUESTRO HOGAR, QUIZÁ DEBERÍAMOS PREGUNTARNOS QUÉ QUEREMOS CONSERVAR, QUÉ QUEREMOS CAMBIAR Y QUÉ HISTORIAS QUEREMOS SEGUIR CONTANDO A TRAVÉS DE LOS ESPACIOS QUE HABITAMOS. PORQUE AL FINAL, DECORAR TAMBIÉN ES UNA FORMA DE CONOCERNOS. **ATA**

KIKO

MILANO

3D HYDRA LIP GLOSS

¡Prepárate para brillar!
Deslumbra con una sonrisa
y el gloss n.º 1 de KIKO

GLOSS UP TU VIDA!

Emily Ratajkowski shade 05
shade 05

Celebramos diez años de:

Hidratación hasta 10 horas*
Luminosidad 3D legendaria
Sin efecto pegajoso
Brillo Next-Gen

*Test instrumental.

A close-up photograph of Hailey Bieber sitting in the driver's seat of a car. She is wearing a vibrant blue jacket over a blue and white checkered shirt, with a white top visible underneath. Her long, wavy brown hair is partially illuminated by warm, golden light coming from the left, possibly the sun. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background shows a blurred view of a hilly landscape through the car window.

CREA TU PROPIA HISTORIA
CON HAILEY BIEBER

MANGO

Bajar el ritmo

El arte de hacer menos

Vivimos rodeadas de la idea de que aprovechar el tiempo significa llenarlo. Más pendientes, más ejercicio, más productividad, más planes, más cosas por hacer. Incluso el descanso parece haberse convertido en otra tarea que debemos aprender a hacer correctamente.

»



ASOCIAMOS EL DESCANSO CON LA RECOMPENSA: PRIMERO TERMINAMOS TODO Y DESPUÉS DESCANSAMOS. EL PROBLEMA ES QUE LA LISTA NUNCA TERMINA. BAJAR EL RITMO IMPLICA ACEPTAR QUE NO TODO TIENE QUE SER PRODUCTIVO. QUE PODEMOS PASAR UNA TARDE EN CASA SIN HABER CONSEGUIDO NADA EXTRAORDINARIO. LEER UNAS PÁGINAS, PREPARAR UN CAFÉ, ESCUCHAR MÚSICA O SIMPLEMENTE MIRAR POR LA VENTANA TAMBIÉN SON FORMAS DE CUIDAR NUESTRA ENERGÍA. NO TODO MOMENTO LIBRE NECESITA CONVERTIRSE EN UNA OPORTUNIDAD.

MENOS PRISA, MÁS PRESENCIA

MUCHAS VECES ESTAMOS FÍSICAMENTE EN UN LUGAR MIENTRAS NUESTRA CABEZA YA ESTÁ PENSANDO EN EL SIGUIENTE. COMEMOS PENSANDO EN LO QUE TENEMOS QUE HACER DESPUÉS. VEMOS UNA SERIE MIENTRAS REVISAMOS EL TELÉFONO. CAMINAMOS MIENTRAS RESPONDEMOS MENSAJES. RECUPERAR LA CAPACIDAD DE ESTAR REALMENTE DONDE ESTAMOS PUEDE CONVERTIRSE EN UNA DE LAS FORMAS MÁS SENCILLAS DE SENTIRNOS MEJOR. NO HACE FALTA COMENZAR CON GRANDES CAMBIOS. PUEDE SER DESAYUNAR SIN MIRAR EL TELÉFONO,

ANTES DE LLEGAR AL LÍMITE.

DORMIR UN POCO MÁS. CANCELAR UN PLAN CUANDO REALMENTE NO TENEMOS GANAS. DEJAR UNA TAREA PARA MAÑANA. DECIR “HOY NO PUEDO”. NO ES FALTA DE DISCIPLINA. A VECES ES SIMPLEMENTE ESCUCHAR AL CUERPO ANTES DE QUE TENGA QUE GRITAR.

VOLVER A LO SENCILLO

EXISTE ALGO PROFUNDAMENTE RECONFORTANTE EN LAS PEQUEÑAS RUTINAS QUE NO NECESITAN SER FOTOGRAFIADAS NI COMPARTIDAS. CAMBIARSE DE ROPA AL LLEGAR A CASA. ENCENDER UNA VELA. PREPARAR UNA CENA SENCILLA. TOMAR UNA DUCHA LARGA. REGAR LAS PLANTAS. SALIR A CAMINAR. LEER ANTES DE DORMIR. NO PORQUE CADA UNA DE ESTAS COSAS VAYA A TRANSFORMAR NUESTRA VIDA, SINO PORQUE CREAN PEQUEÑOS MOMENTOS EN LOS QUE DEJAMOS DE CORRER. EL BIENESTAR NO SIEMPRE TIENE QUE SENTIRSE COMO UNA TRANSFORMACIÓN. A VECES SIMPLEMENTE SE SIENTE COMO ESTAR A GUSTO.

HACER MENOS TAMBIÉN ES ELEGIR

BAJAR EL RITMO NO SIGNIFICA ABANDONAR NUESTRAS AMBICIONES NI CONVERTIRNOS EN PERSONAS MENOS ACTIVAS. SIGNIFICA DECIDIR QUÉ MERECE NUESTRA ATENCIÓN. NO TODOS LOS MENSAJES NECESITAN UNA RESPUESTA INMEDIATA. NO TODAS LAS INVITACIONES TIENEN QUE ACEPTARSE. NO TODOS LOS PROYECTOS TIENEN QUE HACERSE AL MISMO TIEMPO. TAMBIÉN PODEMOS PREGUNTARNOS QUÉ COSAS ESTAMOS HACIENDO ÚNICAMENTE PORQUE SENTIMOS QUE DEBERÍAMOS HACERLAS. QUIZÁ ALGUNAS PUEDAN DESAPARECER.

UNA VIDA QUE NO NECESITE SER CORRIDA

TAL VEZ EL VERDADERO LUJO DE ESTA NUEVA ETAPA SEA TENER TIEMPO. TIEMPO PARA COCINAR SIN PRISA. PARA CONVERSAR. PARA ABURRIRNOS. PARA CAMBIAR DE OPINIÓN. PARA ESTAR SOLAS. PARA NO TENER NADA PLANEADO DURANTE UNAS HORAS. PORQUE UNA VIDA PLENA NO NECESARIAMENTE ES UNA VIDA LLENA. Y QUIZÁ APRENDER A BAJAR EL RITMO NO CONSISTE EN HACER MENOS POR OBLIGACIÓN, SINO EN DEJAR DE SENTIR QUE TENEMOS QUE ESTAR HACIENDO ALGO TODO EL TIEMPO. AL FINAL, EL BIENESTAR TAMBIÉN PUEDE SER ESTO: RECUPERAR EL DERECHO A IR A NUESTRO PROPIO RITMO.

EL VALOR DE DEJAR ESPACIO

HAY ALGO QUE OCURRE CUANDO DEJAMOS DE LLENAR CADA ESPACIO DE NUESTRA AGENDA: EMPEZAMOS A ESCUCHAR MEJOR LO QUE NECESITAMOS. EL SILENCIO QUE ANTES PARECÍA VACÍO PUEDE CONVERTIRSE EN DESCANSO. UNA TARDE SIN PLANES PUEDE DAR-NOS MÁS DE LO QUE IMAGINÁBAMOS. INCLUSO EL ABURRIMIENTO, TAN POCO CELEBRADO EN UNA ÉPOCA ACOSTUMBRADA A LA ESTIMULACIÓN CONSTANTE, PUEDE ABRIR UN PEQUEÑO ESPACIO PARA

PARA QUE APAREZCAN IDEAS, RECUERDOS O SIMPLEMENTE UNA SENSACIÓN DE CALMA. QUIZÁ POR ESO BAJAR EL RITMO TAMBIÉN IMPLICA RECUPERAR CIERTA CONFIANZA EN NOSOTRAS MISMAS. CONFIAR EN QUE NO TENEMOS QUE ESTAR AVANZANDO TODO EL TIEMPO PARA SEGUIR CRECIENDO. EN QUE PODEMOS DETENERNOS SIN QUEDARNOS ATRÁS. EN QUE NUESTRA VIDA NO PIERDE VALOR CUANDO DURANTE UNAS HORAS NO ESTAMOS PRODUCIENDO, RESOLVIENDO O CUMPLIENDO EXPECTATIVAS. NO SE TRATA DE ROMANTIZAR LA LENTITUD NI DE PENSAR QUE PODEMOS VIVIR SIEMPRE SIN PRISAS. HABRÁ DÍAS LLENOS, RESPONSABILIDADES Y MOMENTOS EN LOS QUE TENDREMOS QUE CORRER. LA DIFERENCIA ESTÁ EN QUE LA VELOCIDAD DEJE DE SER NUESTRO ESTA-



DO PERMANENTE. PODEMOS EMPEZAR POR ALGO MUY SENCILLO: DEJAR ALGUNOS ESPACIOS SIN PROPÓSITO. UNA MAÑANA SIN AGENDA. UNA COMIDA LARGA. UNA CONVERSACIÓN QUE SE EXTIENDE. UNA CAMINATA SIN DESTINO. UNA NOCHE EN LA QUE NO INTENTAMOS APROVECHAR LAS ÚLTIMAS HORAS DEL DÍA. PORQUE CUANDO DEJAMOS DE PREGUNTARNOS CONSTANTEMENTE QUÉ PODEMOS HACER CON NUESTRO TIEMPO, APARECE OTRA PREGUNTA, QUIZÁ MÁS IMPORTANTE:

Como queremos sentirnos mientras vivimos es clave para disfrutarlo.

Y TAL VEZ AHÍ EMPIEZA UNA FORMA MÁS AMABLE DE BIENESTAR.

EL TIEMPO QUE NOS DEVOLVEMOS

TAMBIÉN HAY ALGO DE LIBERTAD EN DEJAR DE MEDIR NUESTROS DÍAS ÚNICAMENTE POR LO QUE CONSEGUIMOS HACER CON ELLOS. DURANTE AÑOS HEMOS APRENDIDO A HABLAR DE NUESTRO TIEMPO COMO SI FUERA UN RECURSO QUE DEBE ADMINISTRARSE PERFECTAMENTE: APROVECHAR CADA MAÑANA, ORGANIZAR CADA HORA, CUMPLIR CADA OBJETIVO. PERO EL TIEMPO TAMBIÉN PUEDE SER SIMPLEMENTE TIEMPO. NO TODO TIENE QUE PRODUCIR UN RESULTADO.

PODEMOS DEDICAR UNA TARDE ENTERA A COCINAR ALGO QUE REQUIERE PACIENCIA. QUEDARNOS HABLANDO DESPUÉS DE CENAR AUNQUE YA SEA TARDE. MIRAR FOTOGRAFÍAS ANTIGUAS. ESCUCHAR UN DISCO COMPLETO SIN SALTAR CANCIONES. SENTARNOS EN UNA TERRAZA Y OBSERVAR CÓMO CAMBIA LA LUZ.



SON MOMENTOS QUE QUIZÁ NO APAREZCAN EN NINGUNA LISTA DE LOGROS, PERO QUE TERMINAN FORMANDO PARTE DE LOS RECUERDOS QUE MÁS VALORAMOS.

Y QUIZÁ ESA SEA UNA DE LAS PARADOJAS DE BAJAR EL RITMO: CUANDO DEJAMOS DE INTENTAR APROVECHAR CADA INSTANTE, EMPEZAMOS A DISFRUTARLO MÁS.

NO NECESITAMOS CONVERTIR EL DESCANSO EN OTRA TENDENCIA, NI CONSTRUIR UNA RUTINA PERFECTA ALREDEDOR DE ÉL. NO HAY UNA MANERA CORRECTA DE DESCONECTAR. PARA ALGUNAS SERÁ UNA MAÑANA TRANQUILA EN CASA; PARA OTRAS, UNA CONVERSACIÓN, UNA CAMINATA, UNA SIESTA O SIMPLEMENTE CERRAR LA PUERTA Y ESTAR SOLAS DURANTE UN RATO. LO IMPORTANTE ES RECORDAR QUE NUESTRA ENERGÍA TAMBIÉN MERECE SER CUIDADA. PORQUE NO VINIMOS A LLENAR CADA ESPACIO DE NUESTRA VIDA. ALGUNOS ESTÁN AHÍ PARA QUE PODAMOS RESPIRAR, APRENDER A DEJAR QUE EL DÍA TERMINE Y QUIZÁ TAMBIÉN NECESITAMOS RECUPERAR ALGO TAN SENCILLO COMO SABER CUÁNDO PARAR.

NO SIEMPRE TENEMOS QUE APROVECHAR LA ÚLTIMA HORA DEL DÍA. PODEMOS CERRAR EL ORDENADOR AUNQUE QUEDEN COSAS PENDIENTES, APAGAR LAS LUCES DE LA CASA Y DEJAR QUE MAÑANA SE ENCARGUE DE LO QUE HOY YA NO PODEMOS RESOLVER.

PORQUE DESCANSAR TAMBIÉN SIGNIFICA ACEPTAR NUESTROS PROPIOS LÍMITES.

HAY DÍAS EN LOS QUE HACER SUFICIENTE ES SUFICIENTE. EN LOS QUE UNA CENA SENCILLA, UNA DUCHA CALIENTE Y UNAS HORAS DE SUEÑO SON TODO LO QUE NECESITAMOS.

Y ESO TAMBIÉN CUENTA. QUIZÁ BAJAR EL RITMO SEA, EN EL FONDO, APRENDER A TRATARNOS CON LA MISMA PACIENCIA CON LA QUE TRATARÍAMOS A ALGUIEN QUE QUEREMOS. SIN EXIGIRNOS LLEGAR SIEMPRE UN POCO MÁS LEJOS. SIN SENTIR QUE TENEMOS QUE MERECEER EL DESCANSO.

UNA PAUSA TAMBIÉN ES VIDA

PORQUE AL FINAL, EL DESCANSO NO ES TIEMPO PERDIDO.

ES EL ESPACIO EN EL QUE VOLVEMOS A NOSOTRAS.

A VECES BASTA CON BAJAR LOS HOMBROS, RESPIRAR MÁS DESPACIO Y RECORDAR QUE NO TENEMOS QUE LLEGAR A NINGUNA PARTE EN ESTE PRECISO MOMENTO. QUIZÁ AHÍ, EN ESOS PEQUEÑOS INTERVALOS SIN OBJETIVOS, ENCONTREMOS UNA DE LAS FORMAS MÁS SENCILLAS DE SENTIRNOS BIEN: ESTAR PRESENTES, SIN PRISA Y SIN TENER QUE DEMOSTRAR NADA. PLACER PARA VISITAR. LOS VISITANTES PUEDEN DISFRUTAR DE KAYAK, ESNÓRQUEL Y BUCEO EN LA BAHÍA.

DARLE VALOR A LO COTIDIANO

TAMBIÉN PODEMOS EMPEZAR A MIRAR DE OTRA MANERA ESOS MOMENTOS QUE ANTES CONSIDERÁBAMOS INSIGNIFICANTES. EL CAFÉ DE LA MAÑANA, LA LUZ ENTRANDO POR LA VENTANA, UNA CONVERSACIÓN SIN MIRAR EL RELOJ, EL PASEO DE VUELTA A CASA. INSTANTES PEQUEÑOS QUE NO NECESITAN CONVERTIRSE EN EXPERIENCIAS EXTRAORDINARIAS PARA TENER SIGNIFICADO. QUIZÁ HEMOS PASADO DEMASIADO TIEMPO ESPERANDO LOS GRANDES MOMENTOS

PARA SENTIR QUE ESTAMOS VIVIENDO DE VERDAD, CUANDO UNA BUENA PARTE DE LA VIDA SUCEDE PRECISAMENTE AQUÍ: EN LO COTIDIANO, EN LO SENCILLO, EN TODO AQUELLO QUE OCURRE MIENTRAS NO ESTAMOS INTENTANDO CONSEGUIR NADA. **AMV**



FusionWater MAGIC

Fotoprotección facial fresca y ligera como el agua

ESPECTRO COMPLETO SPF 50

UVB PROTEGE DE LAS QUEMAJURAS SOLARES UVA PROTEGE DEL ENVEJECIMIENTO LUZ AZUL DAÑOS POR LUZ AZUL INFRAROJOS A ESTRES OXIDATIVO POLUCIÓN

Facial Mist

Fotoprotección facial en spray con textura ligera

Apta para usar sobre el maquillaje

SPF 50

NUEVO



ISDIN
LOVE YOUR SKIN



Únete a la comunidad
LOVE ISDIN
Escanea el código QR
y accede a un mundo
de experiencias
exclusivas

Empresa
B
Certificada



Ashley Graham - Ariana DeBose

mi pequeño secreto



SEAMASTER #AQUATERRA 30 MM
Cronómetro Master Co-Axial

Ω
OMEGA

Milán • Roma • Venecia • Florencia • Aeropuerto de Fiumicino



Comer bien, sin complicarte

Alimentarte bien no es difícil

Hemos convertido la alimentación saludable en una lista interminable de reglas. Contar, medir, eliminar, sustituir, pesar, planificar. Buscar el ingrediente perfecto, el desayuno ideal, la cena más ligera. Y, sin darnos cuenta, comer bien puede terminar sintiéndose como otro proyecto que tenemos que gestionar.»



EL PLATO ANTES QUE LA REGLA

Piensa en el plato como un conjunto
y no en alimentos aislados. ♡

VERDURAS

Color, fibra,
vitaminas y
minerales.

PROTEÍNA

Esencial para
reparar, construir
y mantener tu
cuerpo.

CEREAL O TUBÉRCULO

Energía
sostenida para
tu día a día.

GRASAS SALUDABLES

Ayudan a tu
cuerpo a absorber
nutrientes y a
sentirte satisfecho.

VARIEDAD + EQUILIBRIO = BIENESTAR ♡

DESAYUNO

Sencillo, nutritivo
y real.

COMIDA

Completa, colorida
y balanceada.

CENA

Ligera, reconfortante
y suficiente.



Menos perfección, más variedad.
Eso es lo que realmente importa.

AVECES, VOLVER A LO BÁSICO PUEDE SER MUCHO MÁS ÚTIL QUE PERSEGUIR LA ÚLTIMA TENDENCIA. UNA ALIMENTACIÓN VARIADA, CON FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, CEREALES, HUEVOS, PESCADO, CARNES, FRUTOS SECOS, LÁCTEOS Y GRASAS SALUDABLES PUEDE OFRECERNOS UNA BASE MUCHO MÁS SENCILLA Y SOSTENIBLE.

VOLVER A LO BÁSICO

QUIZÁ HEMOS PASADO DEMASIADO TIEMPO PREGUNTÁNDONOS QUÉ ALIMENTOS DEBERÍAMOS ELIMINAR CUANDO TAMBIÉN PODEMOS PREGUNTARNOS QUÉ PODEMOS AÑADIR.

MÁS VARIEDAD. MÁS VERDURAS. MÁS ALIMENTOS RICOS EN FIBRA. MÁS AGUA. MÁS INGREDIENTES FRESCOS CUANDO SEA POSIBLE.

NO SE TRATA DE CONSTRUIR EL PLATO PERFECTO CADA VEZ QUE NOS SENTAMOS A COMER, SINO DE CREAR UNA ALIMENTACIÓN QUE, EN

CONJUNTO, NOS APORTE LO QUE NECESITAMOS.

EL PLATO ANTES QUE LA REGLA

UNA DE LAS FORMAS MÁS SENCILLAS DE MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN ES PENSAR EN EL PLATO COMO UN CONJUNTO Y NO EN ALIMENTOS AISLADOS. UNA ENSALADA PUEDE CONVERTIRSE EN UNA COMIDA COMPLETA SI AÑADIMOS UNA FUENTE DE PROTEÍNA, ALGÚN CEREAL O TUBÉRCULO Y UNA GRASA SALUDABLE. UN DESAYUNO NO TIENE QUE SER ELABORADO PARA SER NUTRITIVO. UNA CENA SENCILLA PUEDE SER EXACTAMENTE ESO QUE NECESITAMOS DESPUÉS DE UN DÍA LARGO.

LA CLAVE ESTÁ MENOS EN LA PERFECCIÓN Y MÁS EN LA VARIEDAD.

COMER TAMBIÉN ES DISFRUTAR

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE NO DEBERÍA CONVERTIR CADA COMIDA EN UN EXAMEN. HAY ESPACIO PARA UNA ENSALADA LLENA DE VERDURAS Y TAMBIÉN PARA UN TROZO DE PAN RECIÉN HECHO. PARA COCINAR CON CALMA Y PARA PEDIR COMIDA CUANDO NO QUEREMOS ENTRAR EN LA COCINA. PARA UNA FRUTA DESPUÉS DE COMER Y PARA ESE POSTRE QUE REALMENTE NOS APETECE. LA SALUD NO DEPENDE DE UNA COMIDA AISLADA. TAMBIÉN FORMA

PORTE DE NUESTRA RELACIÓN CON LA COMIDA PODER DISFRUTARLA SIN CULPA.

COMER SIN PRISA

INCLUSO CUANDO LO QUE TENEMOS DELANTE ES NUTRITIVO, PODEMOS OLVIDARNOS DE DISFRUTARLO. COMER FRENTE AL ORDENADOR, REVISAR MENSAJES ENTRE BOCADO Y BOCADO O HACERLO RÁPIDAMENTE ANTES DE LA SIGUIENTE OBLIGACIÓN CONVIERTE UNA NECESIDAD BÁSICA EN OTRA TAREA PENDIENTE. SENTARNOS. MIRAR EL PLATO. COMER MÁS DESPACIO. CONVERSAR. SABOREAR. NO COMO UNA NUEVA OBLIGACIÓN DE BIENESTAR, SINO





COMO UNA FORMA DE VOLVER A ESTAR PRESENTES.

NO TODO TIENE QUE SER "HEALTHY"

EXISTE UNA DIFERENCIA IMPORTANTE ENTRE CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN Y PERSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN PERFECTA. NO NECESITAMOS QUE CADA INGREDIENTE TENGA UNA ETIQUETA DE SALUDABLE. TAMPOCO TENEMOS QUE TRANSFORMAR CADA COMIDA EN UNA OPORTUNIDAD PARA OPTIMIZAR NUESTRO CUERPO. UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA SE CONS-

TRUYE CON NUESTROS HÁBITOS HABITUALES, NO CON LO QUE HACEMOS EXCEPCIONALMENTE BIEN UN MARTES. Y ESO TAMBIÉN SIGNIFICA PERMITIRNOS CIERTA FLEXIBILIDAD.

UNA COCINA MÁS REAL

QUIZÁ UNA DE LAS MEJORES ESTRATEGIAS SEA HACER QUE COMER BIEN RESULTE FÁCIL. TENER VERDURAS QUE PODAMOS UTILIZAR RÁPIDAMENTE, FRUTA A MANO, HUEVOS, YOGUR, LEGUMBRES, ARROZ, PASTA, FRUTOS SECOS O CUALQUIER OTRO ALIMENTO QUE SEPAMOS QUE NOS GUSTA PUEDE HACER UNA

GRAN DIFERENCIA CUANDO LLEGA EL HAMBRE Y NO TENEMOS GANAS DE PENSAR. NO NECESITAMOS PREPARAR SIETE COMIDAS IDÉNTICAS CADA DOMINGO. NECESITAMOS OPCIONES.

PORQUE UNA ALIMENTACIÓN QUE PODEMOS MANTENER DURANTE MESES Y AÑOS SERÁ SIEMPRE MÁS ÚTIL QUE AQUELLA QUE CONSEGUIMOS SEGUIR DURANTE DOS SEMANAS ANTES DE CANSARNOS. COMER BIEN TAMBIÉN PUEDE SER FÁCIL. FINAL, QUIZÁ CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN TENGA MENOS QUE VER CON HACERLO TODO CORRECTAMENTE Y MÁS CON CONSTRUIR UNA RELACIÓN TRANQUILA CON LO QUE COMEMOS. [MUY](#)



PARA
UNA VIDA
RICA EN EXPERIENCIAS

RIMOWA

Horóscopo

Septiembre-octubre 2026



ARIES

21 de marzo – 19 de abril

El otoño comienza con ganas de movimiento. Después de un periodo en el que quizá has sentido que algunas cosas avanzaban demasiado despacio, septiembre y octubre te invitan a tomar la iniciativa. En el trabajo, una nueva responsabilidad puede convertirse en una oportunidad para demostrar lo que eres capaz de hacer. En el amor, evita intentar controlar cada resultado: algunas de las mejores historias comienzan cuando dejamos espacio para lo inesperado. Tu reto: avanzar sin precipitarte.

AMOR: Atrévete a decir lo que sientes.

TRABAJO: Una idea tuya puede ganar fuerza.

BIENESTAR: Baja el ritmo cuando sea necesario.



TAURO

20 de abril – 20 de mayo

Esta temporada te pide revisar aquello que ya no encaja con la persona en la que te estás convirtiendo. Puede tratarse de una relación, una rutina o incluso una manera de pensar que has mantenido por costumbre. No tengas miedo de modificar tus planes. En el terreno profesional, la constancia será tu mejor aliada y una decisión aparentemente pequeña puede tener consecuencias importantes a largo plazo. En el amor, la honestidad será mucho más poderosa que intentar mantenerlo todo bajo control.

AMOR: Una conversación puede cambiar la perspectiva.

TRABAJO: Confía en tu propio ritmo.

BIENESTAR: Necesitas más espacios para desconectar.



GÉMINIS

21 de mayo – 20 de junio

Septiembre llega con nuevas conversaciones, contactos y posibilidades. Tu capacidad para comunicarte será especialmente importante durante estas semanas, así que no subestimes una reunión, una invitación o una conversación aparentemente casual. En el amor, necesitarás sentir libertad sin perder conexión emocional. Si estás soltera, alguien interesante podría aparecer a través de tu círculo social. Octubre puede traer una decisión que te obligue a elegir prioridades.

AMOR: La comunicación será tu mejor herramienta.

TRABAJO: Di sí a las oportunidades que despierten tu curiosidad.

BIENESTAR: Tu mente también necesita descanso.



CÁNCER

21 de junio – 22 de julio

El cambio de temporada despierta una necesidad de estabilidad. Después de meses de movimiento, septiembre puede ser el momento perfecto para ordenar tus prioridades y decidir dónde quieres poner tu energía. En el trabajo, no permitas que la inseguridad te haga minimizar tus capacidades. En el amor, octubre favorece conversaciones profundas y decisiones más maduras. Algunas respuestas que estabas buscando fuera podrían aparecer cuando finalmente escuches lo que tú misma necesitas.

AMOR: La vulnerabilidad puede acercarte a alguien.

TRABAJO: Reconoce tu propio valor.

BIENESTAR: Tu hogar será tu refugio.



LEO

23 de julio – 22 de agosto

Tu energía vuelve a sentirse expansiva. Septiembre puede traerte oportunidades para mostrar tu creatividad y recuperar proyectos que habías dejado en segundo plano. Es un buen momento para recordar que no necesitas competir para destacar: tu personalidad ya habla por ti. En el amor, evita interpretar demasiado las señales y apuesta por la claridad. Octubre puede traer una nueva conexión o revitalizar una relación existente.

AMOR: Deja espacio para la espontaneidad.

TRABAJO: Tu creatividad puede abrir una puerta.

BIENESTAR: Haz algo únicamente porque te hace feliz.



VIRGO

23 de agosto – 22 de septiembre

Tu temporada comienza con una invitación a dejar de buscar la perfección. Septiembre puede ser especialmente productivo si concentras tu energía en lo realmente importante y dejas de intentar resolverlo todo al mismo tiempo. En el trabajo, organizar prioridades será fundamental. En el amor, octubre puede ayudarte a comprender mejor qué quieres y qué ya no estás dispuesta a aceptar. No necesitas tener todas las respuestas para dar el siguiente paso.

AMOR: Confía más en lo que sientes.

TRABAJO: Menos perfección, más acción.

BIENESTAR: Date permiso para descansar.



LIBRA

23 de septiembre – 22 de octubre

Tu temporada llega acompañada de una necesidad de equilibrio, pero esta vez el equilibrio no significa complacer a todo el mundo. Septiembre y octubre pueden ayudarte a establecer límites y tomar decisiones pensando más en tus propias necesidades. En el trabajo, una colaboración puede resultar especialmente beneficiosa. En el amor, evita mantener conversaciones pendientes por miedo a generar conflicto. La claridad puede ser mucho más liberadora de lo que imaginas.

AMOR: Di lo que necesitas.

TRABAJO: Una alianza puede impulsarte.

BIENESTAR: Aprende a decir no sin sentir culpa.



ESCORPIO

23 de octubre – 21 de noviembre

La nueva temporada despierta tu deseo de transformación. Hay algo que llevas tiempo pensando en cambiar y estos meses pueden darte el impulso necesario para hacerlo. No necesitas contarle a todo el mundo cuáles son tus próximos movimientos: algunas transformaciones funcionan mejor cuando se construyen en silencio. En el amor, la intensidad aumenta, pero intenta no confundir intuición con suposición. Octubre puede marcar el comienzo de una etapa emocional diferente.

AMOR: La sinceridad evitará malentendidos.

TRABAJO: Prepara tu próximo movimiento.

BIENESTAR: Soltar también es avanzar.



SAGITARIO

22 de noviembre – 21 de diciembre

Necesitas sentir que algo nuevo está comenzando. Viajes, estudios, proyectos creativos o simplemente una nueva rutina pueden devolver entusiasmo a tu día a día. En septiembre, evita comprometerte con más cosas de las que realmente puedes atender. En octubre, una oportunidad profesional puede llevarte fuera de tu zona habitual. En el amor, alguien con una perspectiva diferente a la tuya puede despertar tu curiosidad.

AMOR: Déjate sorprender.

TRABAJO: Una nueva experiencia puede convertirse en oportunidad.

BIENESTAR: Cambiar de escenario te hará bien.



CAPRICORNIO

22 de diciembre – 19 de enero

Septiembre y octubre ponen el foco en tus objetivos a largo plazo. Es posible que estés entrando en una etapa en la que ya no quieres trabajar simplemente por cumplir expectativas, sino por construir algo que realmente tenga sentido para ti. En el amor, mostrar tu lado más vulnerable puede fortalecer una relación. Si estás soltera, no descartes una conexión que comience lentamente. Tu mayor ventaja esta temporada será la paciencia.

AMOR: Permite que las cosas evolucionen.

TRABAJO: Piensa más allá del resultado inmediato.

BIENESTAR: No conviertas el descanso en una recompensa.



ACUARIO

20 de enero – 18 de febrero

Tu necesidad de libertad se hace especialmente evidente durante estos meses. Quizá estés lista para modificar una rutina, cambiar tu entorno o comenzar algo que llevas tiempo imaginando. En el trabajo, tus ideas pueden ser mejor recibidas de lo que esperas, especialmente si te atreves a presentarlas de una manera diferente. En el amor, necesitarás espacio, pero también conexión. La clave estará en encontrar ambas cosas.

AMOR: Independencia no significa distancia.

TRABAJO: Tu perspectiva diferente es una ventaja.

BIENESTAR: Busca actividades que estimulen tu creatividad.



PISCIS

19 de febrero – 20 de marzo

El otoño te invita a confiar más en tu intuición, pero también a convertir tus deseos en acciones concretas. Septiembre puede ser un mes de reflexión y octubre traerá más claridad sobre aquello que realmente quieres. En el trabajo, una oportunidad creativa podría despertar una parte de ti que habías dejado olvidada. En el amor, evita idealizar situaciones que todavía no conoces suficientemente. Lo que necesitas no siempre es lo que imaginas.

AMOR: Mira los hechos, no solamente las posibilidades.

TRABAJO: Recupera una pasión olvidada.

BIENESTAR: Protege tu energía y tus momentos de calma.

Mercedes-Benz

SIMPLEMENTE EXCEPCIONAL.

La nueva VLE totalmente eléctrica.
Bienvenido a casa.



140 AÑOS DE
INNOVACIÓN

Conoce más sobre la VLE. Últimas actualizaciones e información en línea: <https://go.mercedes-benz.com/new-vle>

La disponibilidad del equipamiento, funciones, características y servicios mostrados depende del modelo de vehículo, la configuración individual y del mercado correspondiente.

Mercedes-Benz VLE 300 eléctrico | Consumo energético combinado: 20,7-18,4 kWh/100 km | Emisiones de CO₂ combinadas: 0 g/km | CO₂ clase: A¹

¹ Los valores especificados se determinaron de acuerdo con el procedimiento de medición prescrito WLTP (Procedimiento de prueba de vehículos ligeros armonizado a nivel mundial). El consumo de energía y las emisiones de CO₂ de un automóvil de pasajeros dependen únicamente del uso eficiente del combustible o de la electricidad por parte del vehículo, pero también del estilo de conducción y otros factores no técnicos.