

MODA

MUJER

MODAMUJERMAGAZINE.COM

DICIEMBRE/ENERO 2027

Wellness
Edit
5

entrenamientos que marcan
tendencia: del barre al
reformer pilates

Invierno en
casa

El arte de crear un refugio
con estilo

ESPECIAL.
Invierno
2026-2027

El nuevo glamour: elegancia, actitud y personalidad



FENDI

Young Latinas and Celebrity Power: Defining the Future of American Fashion



The future of fashion in the United States is being shaped by a powerful new generation of consumers: young Latinas. Combining cultural pride, digital influence, and a distinctive sense of personal style, they are transforming how fashion trends emerge, spread, and become commercial successes.

The numbers tell a compelling story. According to Nielsen, the U.S. Hispanic population numbers approximately 68 million people, representing about one-fifth of the nation's population, with a median age of just 31. NielsenIQ estimates Hispanic spending power at \$2.7 trillion, making this audience an increasingly important force for fashion, beauty, and retail brands.

Celebrity influence is central to this transformation. Global stars such as Jennifer Lopez, Selena Gomez, Becky G, and Karol G demonstrate how Latina identity, music, beauty, and fashion can influence audiences far beyond the Hispanic community. Their hairstyles, makeup, streetwear, red-carpet looks, and collaborations with major brands help turn personal style into powerful commercial trends. But the new fashion authorities are not limited to Hollywood or the music industry. Thousands of Latina creators and micro-influencers are building loyal audiences on TikTok and Instagram, where followers discover outfits, compare products, and seek inspiration from people whose lifestyles feel authentic and relatable.

Research reinforces this shift. Tinuiti's 2025 apparel marketing study found that 40% of surveyed apparel shoppers had discovered a product through social media and subsequently purchased it. Among Generation Z, 48% identified TikTok as the platform where they most often discover apparel products. Online influencers also outper-

med traditional celebrities as reported drivers of clothing purchases. For fashion companies, the message is clear: reaching young Latinas requires more than featuring a recognizable face in an advertising campaign. Brands must understand their audiences' diverse backgrounds, embrace inclusive sizing and styles, and communicate through the digital platforms where trends are born. Equally important is authenticity. Young Latinas are not a single market with identical tastes. Their fashion choices reflect different regional influences, family traditions, economic realities, and individual ambitions. Successful brands will recognize that diversity while celebrating the confidence and creativity these consumers bring to American culture. The opportunity extends beyond clothing to accessories, footwear, cosmetics, fragrances, and luxury goods. Companies that invest in meaningful partnerships with Latina talent and creators can build relationships that translate into long-term customer loyalty.

The next chapter of American fashion will not simply be marketed to young Latinas. It will increasingly be shaped by them. Brands that recognize their influence today will be better positioned to capture the tastes, purchasing power, and cultural momentum of tomorrow's consumer market. 

Leslie Johnson, Executive Editor

YOUR BRAND. THEIR WORLD.

REACH HISPANIC CONSUMERS THROUGH TRUSTED
PRINT & DIGITAL MEDIA.

2.5M+

HISPANIC CONSUMERS REACHED MONTHLY
Across print + digital

70.1M

U.S. HISPANIC
POPULATION
(2025, Pew Research Center)

\$4.1T

PURCHASING
POWER
(Nielsen, 2025)

2T+

MINUTES WATCHED
IN HISPANIC HOUSEHOLDS
(H1 2026, Nielsen)

5 MEDIA BRANDS. ONE POWERFUL CONNECTION.



REACH THEM WHERE THEY LIVE, READ & WATCH.



PRINT
Magazines



DIGITAL
Websites



NEWSLETTERS
Direct to inbox



SOCIAL
Engage & build



1.888.628.2188



publisher@arbolpublishing.com



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

Connecting brands with Hispanic audiences since 2002.



MODA MUJER

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.



automundo

MODA

MAGAZINE
TRANSPORTE
LATINO

ESTILOHOGAR

¿Que pasa?
VEGAS

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.



Audited Circulation
75,000 monthly



HERMÈS
PARIS

CON TE NID

14. LA CIENCIA DE LA PIEL

Cómo cuidar la piel con inteligencia, elegir los ingredientes adecuados y construir una rutina respaldada por la ciencia.

20. PELO DE INVIERNO

Movimiento, brillo y textura: las claves para renovar la melena y mantenerla saludable durante los meses fríos que vienen.

28. ESCAPADAS DE INVIERNO

Es la temporada perfecta para unos días diferentes, descubrir nuevos lugares y volver a casa con la sensación de haber desconectado de verdad.

40. INDEPENDENCIA FINANCIERA

Una guía práctica para organizar las finanzas personales, crear un fondo de emergencia, establecer objetivos de ahorro y tomar decisiones económicas.

46. EL NUEVO LUJO

Viajes personalizados, gastronomía, bienestar, artesanía y experiencias exclusivas. Una exploración de cómo está evolucionando el concepto de lujo y por qué el tiempo, la privacidad y la calidad adquieren cada vez más valor.

El nuevo glamour: elegancia, actitud y personalidad

La verdadera sofisticación

HAY MUJERES QUE LLAMAN LA ATENCIÓN CUANDO ENTRAN EN UNA HABITACIÓN. Y HAY OTRAS CUYA PRESENCIA PERMANECE INCLUSO DESPUÉS DE QUE SE HAN MARCHADO. NO SIEMPRE ES UNA CUESTIÓN DE BELLEZA, DE ROPA O DE ESTATUS.

QUIZÁ UNA DE LAS FORMAS MÁS INTERESANTES DE REINVENTARNOS SEA PRECISAMENTE DEJAR DE INTENTAR ENCAJAR EN UNA SOLA DEFINICIÓN.

Pág.64.

MODA ⁸

Nuevo IONIQ 3. Mucho más que libertad.

Mucho más que diseño.
Mucho más que tecnología.



Con su diseño esculpido en acero y una autonomía de hasta 496 km, vivirás una experiencia de conducción que trasciende cualquier límite. Gracias a su avanzado sistema de conectividad Pleos con Asistente de IA, podrás estar conectado con lo que te rodea de forma fácil e intuitiva, mientras disfrutas de un espacio interior diseñado cuidadosamente para tu máximo confort y que se adapta a tu estilo de vida. Esto es mucho más que libertad. Esto es el Nuevo IONIQ 3. 100% eléctrico.

Power Your World.



EL REGRESO DE LA SASTRERÍA

Las siluetas estructuradas recuperan protagonismo con blazers de hombros marcados, chaquetas entalladas y pantalones de líneas definidas. La inspiración ochentera regresa con una interpretación contemporánea que aporta fuerza y sofisticación. Combinada con prendas sencillas, la sastrería se convierte en una aliada para conseguir looks elegantes sin renunciar a la modernidad.



Invierno 2026-2027

Los básicos de la temporada

La nueva temporada invita a redescubrir el guardarropa con una mirada más expresiva. El invierno 2026-2027 combina siluetas sofisticadas, colores intensos y texturas protagonistas para crear looks que equilibran elegancia y personalidad.»

EL ENCANTO DE LO ROMÁNTICO

Encajes, satén, transparencias sutiles y vestidos de inspiración lencera introducen una feminidad delicada que contrasta con las prendas más estructuradas de la temporada. La propuesta no consiste en reservar estos elementos para la noche, sino en integrarlos en combinaciones contemporáneas con abrigos, blazers y calzado de líneas depuradas.

**EL PODER DEL BERENJENA**

Los tonos profundos adquieren una nueva dimensión esta temporada. El berenjena destaca por su elegancia y versatilidad, acompañado de matices como el ciruela, el burdeos y el violeta intenso. Puede convertirse en el protagonista de un abrigo o un vestido, pero también funciona en pequeños detalles que aportan color a los estilismos neutros.

**TEXTURAS QUE ENAMORAN**

El invierno se vuelve una experiencia táctil gracias a los tejidos que aportan profundidad y riqueza visual. El terciopelo, el jacquard, los acabados satinados y las superficies con relieve transforman incluso las siluetas más sencillas. La clave está en combinar diferentes materiales para crear conjuntos con carácter, donde cada textura aporte un detalle especial.

**CAPAS CON PERSONALIDAD**

Vestirse para el frío ya no significa ocultar el estilo bajo varias prendas. Las superposiciones permiten jugar con proporciones, largos y materiales para construir looks interesantes y funcionales. Camisas bajo prendas de punto, chaquetas sobre vestidos y bufandas colocadas de formas inesperadas demuestran que las capas pueden convertirse en uno de los recursos más creativos del invierno.

LAS PROTAGONISTAS

Las botas vuelven a ocupar un lugar central en el armario invernal. Las versiones de caña alta estilizan la silueta, mientras que los modelos de ante aportan textura y un aire relajado. En chocolate, burdeos o negro, son el complemento perfecto para vestidos midi, faldas y pantalones de corte recto.

EL LUJO DE LAS TEXTURAS

Protagonistas: mocasines de ante y zapatos en piel con acabado suave. El lujo también se reconoce al tacto. El ante, la piel suave y los acabados aterciopelados aportan profundidad a los zapatos de invierno. En tonos tierra y siluetas contemporáneas, estas propuestas actualizan los básicos de siempre y añaden interés incluso a los conjuntos más minimalistas.

EL BRILLO DE LA NOCHE

Protagonistas: zapatos metalizados y acabados joya. Los acabados metalizados iluminan la temporada. En plata, oro suave o tonos efecto espejo, estos zapatos transforman incluso las combinaciones más sencillas. La clave está en dejar que el calzado sea el protagonista y combinarlo con prendas de líneas limpias.

EL LUJO DEL TERCIOPELO

Suave, sofisticado y con un encanto irresistible, el terciopelo regresa para convertir cada paso en una declaración de estilo. Desde bailarinas con delicados lazos hasta zapatos de tacón que aportan un aire de distinción, este tejido conquista el calzado con su textura envolvente y sus reflejos sutiles.

EL NUEVO ROMANTICISMO

Protagonistas: bailarinas y zapatos de punta fina. Las bailarinas evolucionan con punteras afinadas, materiales satinados y pequeños detalles que marcan la diferencia. Cómodas y versátiles, funcionan con pantalones tobilleros, faldas midi y vestidos de invierno. Una alternativa elegante para quienes buscan un calzado femenino sin renunciar a la comodidad.

Camina con estilo

Completa tu estilo con arte

Hay zapatos que completan un look y otros que se convierten en sus protagonistas. Desde siluetas clásicas que nunca pierden su encanto hasta diseños atrevidos que dictan las nuevas tendencias, el calzado es una declaración de estilo, personalidad y actitud. Esta temporada, descubre los modelos que conquistan las pasarelas y las calles, las texturas que marcan la diferencia y esos pares irresistibles que transforman cualquier conjunto en una expresión única de elegancia.

Durante años, la industria de la belleza nos ha acostumbrado a pensar que una piel bonita depende de utilizar muchos productos, incorporar el último ingrediente de moda o seguir rutinas cada vez más elaboradas.

Sin embargo, la investigación dermatológica apunta en otra dirección: comprender las necesidades de la piel, elegir fórmulas adecuadas y mantener hábitos constantes suele ser mucho más útil que acumular cosméticos. »

La ciencia de la piel

lo que realmente funciona

La piel es un órgano vivo que cumple funciones esenciales, desde protegernos frente a agentes externos hasta regular la pérdida de agua. Sus necesidades cambian con la edad, las estaciones, las hormonas y el entorno. Por eso, una rutina eficaz no tiene por qué ser compleja ni idéntica a

la de otra persona.

CONOCER LA PIEL ANTES DE ELEGIR LOS PRODUCTOS

No todas las pieles necesitan lo mismo.

El primer paso para construir una rutina eficaz es distinguir entre el tipo de piel y su estado

actual. La piel puede ser seca, grasa, mixta o equilibrada, pero también puede presentar deshidratación, sensibilidad temporal o una barrera cutánea debilitada. Estas condiciones no son incompatibles: una piel grasa, por ejemplo, también puede estar deshidratada. La piel seca suele producir menos lípidos y puede presentar tirantez, descamación o aspereza. La piel grasa se caracteriza por una mayor producción de sebo, poros más visibles y, en algunos casos, tendencia al acné. La piel mixta combina zonas con características diferentes, mientras que la piel sensible puede reaccionar con facilidad a determinados ingredientes, cambios de temperatura o productos perfumados. También es importante observar cómo responde el rostro. Si aparecen rojez persistentes, ardor, descamación o una sensación de tirantez después de aplicar cosméticos, quizá la rutina sea demasiado agresiva.

La clave está en observar antes de añadir. No siempre necesitamos un nuevo sérum: a veces, la piel necesita menos exfoliación, una hidratación más adecuada o una pausa de los activos irritantes.

LOS INGREDIENTES QUE SÍ MERECE LA PENA CONOCER

Menos promesas, más evidencia. Las etiquetas cosméticas pueden resultar abrumadoras. Nombres técnicos, porcentajes y expresiones como efecto lifting o renovación intensiva dificultan distinguir los beneficios reales de los argumentos publicitarios. Conocer algunos ingredientes permite elegir con mayor criterio.

Retinoides: renovación y textura

El retinol y otros retinoides se encuentran entre los ingredientes tópicos más estudiados para mejorar determinados signos del fotoenvejecimiento. Pueden ayudar a suavizar líneas finas, mejorar la textura y favorecer la renovación celular. Algunos retinoides, como la

tretinoína, son medicamentos que requieren valoración médica. No obstante, los resultados dependen de la formulación, la concentración, la tolerancia y la constancia. Su uso puede provocar sequedad, irritación y descamación, especialmente al principio. Conviene introducirlos progresivamente y evitar su uso durante el embarazo.

Vitamina C: protección antioxidante

La vitamina C ayuda a neutralizar radicales libres y participa en la síntesis de colágeno. Algunas formulaciones también pueden contribuir a mejorar el aspecto de las manchas y la luminosidad. Su eficacia depende de la forma química, la estabilidad y la concentración del producto.

Niacinamida: equilibrio y barrera cutánea

Esta forma de vitamina B3 puede contri-

buir a mejorar la función barrera, reducir la pérdida de agua y ayudar a regular determinados aspectos de la producción de sebo. También puede favorecer una apariencia más uniforme del tono. Suele tolerarse bien, aunque las concentraciones elevadas no siempre aportan mayores beneficios.

Ácido hialurónico: hidratación

Es un humectante capaz de atraer y retener agua, por lo que ayuda a que la superficie cutánea se vea más flexible y rellena temporalmente. No sustituye a una crema hidratante completa: combinarlo con ingredientes que reduzcan la pérdida de agua puede mejorar el confort.

Ceramidas: refuerzo de la barrera

Las ceramidas forman parte de los lípidos que mantienen la integridad de la barrera cutánea. Los productos que las contienen pueden ayudar a reducir la sequedad y mejorar la



Una piel cuidada no necesita una rutina interminable: necesita atención, protección y constancia.

tolerancia de la piel, especialmente cuando está sensibilizada. Ningún ingrediente funciona de la misma manera en todas las personas. La fórmula completa, el uso correcto y la tolerancia individual importan tanto como el nombre que aparece destacado en el envase.

CÓMO COMBINAR ACTIVOS SIN SOBRECARGAR LA RUTINA

Una buena fórmula necesita una buena estrategia. Utilizar varios ingredientes eficaces no significa que sus beneficios se multipliquen automáticamente. Cuando se combinan demasiados productos exfoliantes o irritantes, la piel puede desarrollar enrojecimiento, descamación y sensibilidad. En ocasiones, la búsqueda de resultados rápidos termina debilitando la barrera cutánea. Una rutina sencilla permite identificar qué funciona y detectar con mayor facilidad cualquier reacción.

Por la mañana, una limpieza suave —si la piel la necesita— puede preceder a un sérum antioxidante, una crema hidratante y un protector solar de amplio espectro con SPF 30 o superior. La protección solar es fundamental para prevenir el daño causado por la radiación

ultravioleta y reducir el riesgo de manchas y envejecimiento prematuro. Por la noche, conviene retirar el maquillaje y el protector solar, limpiar el rostro sin agredirlo e incorporar, cuando proceda, un tratamiento específico. Puede ser un retinoide, un producto para el acné o un ingrediente destinado a mejorar las manchas. La hidratación ayuda a mantener el confort y la barrera cutánea. ¿Y qué ocurre con los ácidos exfoliantes? Los alfa-hidroxiácidos, como el ácido glicólico, pueden mejorar la textura y la apariencia de algunas manchas. Sin embargo, utilizarlos con demasiada frecuencia o combinarlos con otros activos irritantes puede aumentar la sensibilidad. Una estrategia prudente consiste en introducir un activo nuevo cada vez, comenzar con una frecuencia baja y observar la respuesta durante varias semanas. No es obligatorio utilizar retinol, vitamina C, niacinamida y ácidos exfoliantes en una misma rutina para obtener buenos resultados. Si aparece ardor persistente, enrojecimiento importante o descamación intensa, conviene suspender los productos irritantes y recuperar una rutina básica. Si las molestias continúan, es reco-

mendable consultar con un dermatólogo.

LA PROTECCIÓN SOLAR Y LA CONSTANCIA: LOS VERDADEROS IMPRESCINDIBLES

Entre todos los productos cosméticos, pocos cuentan con tanta evidencia para prevenir el fotoenvejecimiento como el protector solar. La radiación ultravioleta contribuye a la aparición de manchas, arrugas, pérdida de elasticidad y daño acumulativo en las células cutáneas. Utilizar a diario un protector de amplio espectro con SPF 30 o superior, aplicarlo en cantidad suficiente y renovarlo cada dos horas cuando se permanece al aire libre —y después de nadar o sudar— ayuda a mantener una protección adecuada. Sombreros, gafas de sol, ropa protectora y buscar la sombra también forman parte de una estrategia eficaz. La constancia importa igualmente en el resto de la rutina.

Los hidratantes pueden mejorar el confort en poco tiempo, pero los cambios en textura, pigmentación o líneas finas suelen requerir semanas o meses, dependiendo del ingrediente y de la condición tratada. **AVI**

Elegance is an attitude
LONGINES



BELLEZA

Pelo de Invierno

Cuidados, cortes y estilos

El invierno transforma nuestra forma de vestir, pero también invita a renovar el cabello. Los abrigos, las bufandas y los cuellos altos conviven con nuevas formas de llevar la melena, desde cortes con movimiento hasta peinados pulidos y tonos profundos que aportan dimensión. Esta temporada, la tendencia no consiste en perseguir un único estilo, sino en encontrar un equilibrio entre personalidad, naturalidad y cuidado. »

MODA

MODA



Un cabello bonito no depende exclusivamente de los productos que aplicamos en los largos. El cuero cabelludo también necesita una limpieza adecuada y atención a cualquier cambio persistente.



Las bajas temperaturas, el viento, la calefacción y los cambios bruscos de ambiente también plantean desafíos para el cabello. La fibra capilar puede perder suavidad, aumentar la electricidad estática y presentar más enredos, mientras que el cuero cabelludo puede experimentar sequedad o molestias. Por eso, renovar el look resulta una buena oportunidad para revisar los hábitos de cuidado y adaptar la rutina a las necesidades de cada melena.

CORTES CON MOVIMIENTO Y PERSONALIDAD

Los cortes que aportan movimiento siguen siendo una excelente opción para quienes buscan renovar su imagen sin renunciar al largo. Las capas suaves ayudan a distribuir el volumen y pueden aportar ligereza a las melenas densas, mientras que los contornos desfilados suavizan el rostro y permiten crear peinados con una apariencia más natural. El long bob, a la altura de los hombros o ligeramente por encima, continúa siendo una alternativa versátil. Funciona con acabados lisos, ondas suaves o puntas ligeramente curvadas. Para quienes prefieren conservar el cabello largo, las capas largas y los mechones que enmarcan el rostro permiten cambiar la silueta sin reali-

zar una transformación radical. Los cortes más rectos también tienen su lugar. Un bob definido o una melena con puntas compactas transmite una imagen elegante y estructurada, especialmente cuando el cabello luce sano y brillante. La clave está en adaptar el corte a la textura natural, la densidad y el tiempo que dedicamos al peinado. Una buena elección debe funcionar tanto recién salida de la peluquería como en el día a día.

LOS TONOS QUE APORTAN PROFUNDIDAD

Chocolate, avellana y reflejos cálidos. Durante el invierno, los colores profundos resultan especialmente atractivos por su riqueza visual. Los castaños chocolate, los tonos avellana y los marrones con matices cálidos aportan dimensión y pueden realzar el brillo natural de la melena. Las técnicas de coloración que combinan diferentes intensidades permiten conseguir resultados más naturales que un tono completamente uniforme. Unas mechas finas alrededor del rostro pueden iluminar la expresión, mientras que los reflejos caramelo aportan contraste sin necesidad de aclarar toda la cabellera. Los rubios también pueden adaptarse a la temporada. Los tonos beige, miel y champán ofrecen distin-

tas posibilidades según el color de base y el resultado deseado. En las melenas pelirrojas, los matices cobrizos y los tonos canela añaden calidez y personalidad. Antes de cambiar de color, conviene valorar el mantenimiento necesario y el estado de la fibra capilar. Los procesos de aclarado pueden aumentar la porosidad y la fragilidad, especialmente si se realizan de forma repetida.

Un color bonito no depende únicamente del tono elegido, sino de cómo refleja la luz y de la salud del cabello.

PEINADOS PULIDOS Y ONDAS DESENFADADAS

Dos formas de interpretar la elegancia.

Esta temporada conviven dos estilos que parecen opuestos, pero que comparten una misma idea: cuidar el acabado sin perder naturalidad. Por un lado, los peinados pulidos aportan sofisticación. Una coleta baja, un moño recogido en la nuca o una melena con raya lateral pueden acompañar tanto un conjunto de oficina como un estilismo de noche. Un poco de sérum en medios y puntas ayuda a controlar el encrespado.

y aporta un acabado más uniforme, siempre que se utilice una cantidad adecuada.

En el otro extremo están las ondas suaves, con movimiento y sin una definición excesiva. Son ideales para quienes prefieren una apariencia relajada y funcionan especialmente bien en melenas con capas. Para crear ondas con herramientas térmicas, es importante aplicar un protector del calor y evitar temperaturas innecesariamente elevadas. También podemos recurrir a técnicas sin calor, como trenzas suaves sobre el cabello ligeramente húmedo, siempre dejando que se seque por completo antes de deshacerlas.

HIDRATACIÓN Y PROTECCIÓN FRENTE AL FRÍO

Una rutina que se adapta al invierno. El frío exterior y la calefacción interior pueden favorecer la sequedad y la electricidad estática. Además, el roce constante con bufandas, gorros y abrigos puede aumentar los enredos y la fricción, especialmente en las puntas.

Para mantener la suavidad, conviene elegir un champú adecuado al cuero cabelludo y utilizar acondicionador después de cada lavado, concentrándolo principalmente en medios y puntas. Una mascarilla puede complementar la rutina cuando el cabello está seco, teñido o dañado. Los productos sin aclarado ayudan a mejorar el desenredado y a reducir la fricción. En cabellos finos, es preferible optar por fórmulas ligeras para evitar que la melena pierda volumen. En cabellos gruesos, rizados o muy secos, las cremas acondicionadoras pueden aportar mayor suavidad y facilitar el peinado. También importa la forma de secar el cabello. Lo ideal es retirar el exceso de agua con una toalla sin frotar, utilizar una temperatura moderada y evitar acostarse con el pelo mojado.

Una alimentación variada, con suficiente proteína y nutrientes esenciales, contribuye al crecimiento normal del cabello.

UNA MELENA QUE REFLEJA TU ESTILO

Pero ningún cambio estético sustituye a los cuidados constantes: una limpieza adecuada, acondicionamiento, protección frente al calor y atención al cuero cabelludo marcan la diferencia. La mejor tendencia es aquella que respeta la textura natural del cabello y encaja con nuestra forma de vida. Porque una melena saludable no necesita ser perfecta: necesita cuidados, adecuados, un estilo propio y la libertad de cambiar cuando apetezca. **AM**

CITIZEN

RAINELL

La belleza de lo esencial

Diseños que iluminan en cada momento



Eco-Drive 50



Descubre la pasión de tu camino



El nuevo Audi Q3.
Diseñado para la vida.

Te sorprende desde el primer encuentro,
con un diseño expresivo y una dinámica
de conducción impresionante.



Conoce más

Audi A la vanguardia de la técnica

Escapadas de invierno

Destinos para desconectar y volver a inspirarse

Desde capitales llenas de historia hasta pueblos alpinos, jardines exóticos y costas bañadas por el Atlántico, existen destinos capaces de transformar una escapada en una experiencia memorable. La clave está en elegir el viaje que mejor encaje con nuestro momento: cultura, naturaleza, gastronomía o, simplemente, tiempo para disfrutar sin horarios. Estas cinco propuestas ofrecen distintas maneras de vivir el invierno, con alojamientos especiales, sabores locales y experiencias que merecen un lugar en la agenda.

VIENA, AUSTRIA: EL ENCANTO DE LA ELEGANCIA CLÁSICA

Hay ciudades que parecen hechas para disfrutarse sin prisa, y Viena es una de ellas. Sus palacios imperiales, sus avenidas monumentales y sus cafés históricos crean una atmósfera sofisticada que invita a pasear, descubrir museos y refugiarse durante horas ante una taza de café.

Viena es ideal para quienes desean combinar cultura, arquitectura y gastronomía en una escapada urbana con un aire atemporal.

El palacio de Schönbrunn y el centro histórico son visitas imprescindibles, mientras que el MuseumsQuartier ofrece una perspectiva más contemporánea de la vida cultural vienesa. Si buscas una experiencia especial, reserva una velada de música clásica o consulta la programación de la Ópera Estatal. La gastronomía también forma parte del viaje. Una Wiener Schnitzel, un café Melange y una porción de tarta Sacher convierten cualquier pausa en un pequeño ritual.

1. Viena, Austria





2. Leukerbad, Suiza

Enclavado en los Alpes suizos, Leukerbad ofrece una combinación irresistible de paisajes montañosos y bienestar. Aquí, las montañas marcan el ritmo de los días y las aguas termales se convierten en protagonistas de una escapada pensada para descansar y disfrutar del entorno.

Leukerbad es una excelente opción para quienes buscan una escapada donde el lujo no se mida en actividades, sino en la posibilidad de detenerse, respirar y disfrutar.

El pueblo permite descubrir la arquitectura alpina, recorrer sus calles y contemplar las montañas que lo rodean. Quienes prefieran la actividad al aire libre pueden explorar rutas invernales habilitadas o disfrutar de los deportes de nieve, según las condiciones de la temporada.

3. Marrakech, Marruecos

Cambiar el frío europeo por la luz de Marrakech es una manera de vivir el invierno desde otra perspectiva. Sus patios interiores, jardines, mercados y fachadas de tonos cálidos componen una ciudad llena de contrastes, donde cada paseo ofrece nuevos aromas, colores y descubrimientos.

Para convertir el viaje en una experiencia aún más especial, una buena opción es alojarse en un riad tradicional. Sus patios, fuentes y terrazas ofrecen un ambiente íntimo que contrasta con la energía de las calles.

El invierno suele ofrecer temperaturas agradables para recorrer la ciudad durante el día, aunque las noches pueden ser frescas. Llevar alguna prenda de abrigo ligera te permitirá disfrutar de ambos momentos.

4. Maderia, Portugal

Para quienes prefieren escapar del frío intenso sin renunciar a la naturaleza, Madeira es una alternativa fascinante. Esta isla portuguesa combina paisajes volcánicos, vegetación exuberante, acantilados y vistas al océano, con un clima generalmente suave durante el invierno.

Uno de los grandes placeres de Madeira consiste en encontrar un mirador, detenerse unos minutos y contemplar el Atlántico. También merece la pena probar la gastronomía local, desde el pescado fresco hasta la tradicional espetada.

Madeira demuestra que una escapada invernal no necesita nieve para resultar especial. A veces, basta con cambiar de paisaje, respirar aire marino y dejar que la naturaleza marque el ritmo.

5. Budapest, Hungría

Budapest tiene algo especialmente atractivo durante los meses fríos. El Danubio atraviesa la ciudad entre edificios monumentales, los puentes iluminados crean escenas inolvidables al anochecer y sus cafés históricos invitan a refugiarse después de una jornada de visitas.

Budapest es perfecta para quienes desean combinar cultura, bienestar y vida urbana en un viaje que se disfruta tanto de día como de noche.

El Parlamento, el barrio del Castillo y las vistas desde el Bastión de los Pescadores son algunos de sus grandes atractivos. Sin embargo, una de las experiencias más características de la capital húngara es disfrutar de sus baños termales, como los de Széchenyi, conocidos por sus piscinas exteriores.

El nuevo lujo

Experiencias que valen más que las cosas

Un bolso de edición limitada, un reloj excepcional o una joya podían convertirse en símbolos de éxito y sofisticación. Hoy, sin embargo, nuestra manera de entender el lujo está evolucionando. Cada vez cobran más valor las experiencias que nos permiten descubrir, disfrutar y conectar con aquello que realmente nos importa.»



Quizá el verdadero
lujo no consista en
tener más cosas,
sino en vivir más
momentos que
merezcan la pena.

Un viaje diseñado alrededor de nuestros intereses, una cena en un restaurante donde cada plato cuenta una historia, una tarde dedicada al bienestar o el descubrimiento de una pieza artesanal creada con paciencia pueden convertirse en recuerdos mucho más duraderos que una compra impulsiva.

VIAJAR DE UNA MANERA MÁS PERSONAL

El lujo en los viajes ya no consiste únicamente en alojarse en un hotel de cinco estrellas o reservar una suite con vistas espectaculares. Para muchas personas, la verdadera diferencia está en vivir una experiencia adaptada a sus intereses, su ritmo y sus preferencias.

Puede ser recorrer una ciudad acompañado por un guía especializado en arquitectura, descubrir pequeños productores durante una ruta gastronómica o pasar unos días en una casa rodeada de naturaleza, lejos de los itinerarios turísticos más concurridos. La personalización permite transformar un viaje convencional en algo mucho más significativo. Quienes disfrutan del arte pueden organizar una escapada alrededor de exposiciones y galerías; quienes buscan tranquilidad pueden priorizar alojamientos pequeños, paisajes naturales y actividades sin horarios estrictos. También está cambiando nuestra relación con el tiempo. En lugar de intentar visitar tantos lugares como sea posible, podemos elegir quedarnos más días en un mismo destino, descubrir sus barrios y disfrutar de experiencias cotidianas.

El nuevo lujo viajero no siempre consiste en llegar más lejos, sino en vivir cada lugar de una manera más auténtica y personal.

El nuevo lujo viajero no siempre consiste en llegar más lejos, sino en vivir cada lugar de una manera más auténtica y personal.

LA GASTRONOMÍA COMO EXPERIENCIA SENSORIAL

Comer es una necesidad cotidiana, pero compartir una experiencia gastronómica puede convertirse en una forma de descubrir culturas, tradiciones y formas de entender la vida.

Las cenas concebidas como recorridos culinarios, las degustaciones de productos loca-

les y las visitas a pequeños productores permiten conocer el trabajo que existe detrás de cada ingrediente. En estos casos, el valor no reside únicamente en el plato, sino también en la historia, la técnica y la creatividad que lo hacen posible. No hace falta reservar siempre en un restaurante exclusivo para disfrutar de este tipo de experiencias. Una comida preparada con productos de temporada, una visita a un mercado tradicional o una cena en un pequeño establecimiento familiar pueden resultar igualmente memorables. La atención al detalle también importa: disfrutar de una conversación sin prisas, descubrir un sabor desconocido o compartir una mesa con personas especiales transforma una comida corriente en un momento significativo. Quizá por eso la gastronomía ocupa un lugar tan importante en nuestra manera de viajar y disfrutar del tiempo libre. Nos permite explorar el mundo a través de los sentidos y crear recuerdos vinculados a lugares, personas y sabores.

BIENESTAR: EL PRIVILEGIO DE PARAR

En una sociedad donde parece que siempre debemos estar disponibles, disponer de tiempo para descansar se ha convertido en una forma de bienestar especialmente valiosa. Las experiencias relacionadas con el cuidado personal reflejan esta nueva sensibilidad. Estancias en alojamientos rodeados de naturaleza, tratamientos de spa, sesiones de yoga, baños termales o escapadas centradas en el descanso ofrecen la oportunidad de alejarse temporalmente de las obligaciones cotidianas.

Sin embargo, el bienestar no depende necesariamente de instalaciones sofisticadas ni de tratamientos costosos. A veces, una mañana sin compromisos, un paseo junto al mar o una tarde dedicada a una actividad que disfrutamos pueden aportar más satisfacción que una agenda llena de experiencias exclusivas. La diferencia está en la intención. Reservar tiempo para descansar, desconectar de las pantallas o disfrutar de la compañía de alguien querido implica reconocer que nuestra atención y nuestra energía también merecen cuidado.

En ocasiones, el verdadero lujo es no tener que hacer nada durante un rato y poder disfrutarlo sin sentir culpa.

ARTESANÍA: EL VALOR DE LO HECHO CON TIEMPO

Frente a la producción masiva y la renovación constante de las tendencias, la artesanía representa otra manera de entender el valor de los objetos. Una pieza de cerámica moldeada a mano, un bolso elaborado por un pequeño taller o una joya creada por un diseñador independiente pueden contener algo que va más allá de su utilidad: horas de trabajo, conocimientos transmitidos entre generaciones y una atención especial a los materiales y los acabados. Elegir este tipo de piezas también permite establecer una relación diferente con lo que compramos. En lugar de adquirir numerosos objetos que utilizamos durante poco tiempo, podemos apostar por artículos que nos acompañen durante años y que tengan una historia detrás. Esto no significa que todo producto artesanal sea automáticamente mejor ni que debamos pagar más para demostrar sensibilidad. Lo importante es valorar la calidad, la durabilidad y el trabajo que hay detrás de aquello que elegimos. La artesanía nos recuerda que algunas cosas necesitan tiempo para hacerse bien. Y, en una época dominada por la rapidez, esa cualidad adquiere un atractivo especial.

PRIVACIDAD, EXCLUSIVIDAD Y TIEMPO PROPIO

Otra de las transformaciones del lujo contemporáneo tiene que ver con la privacidad. Para quienes pasan gran parte del día conectados, expuestos a estímulos constantes o rodeados de responsabilidades, encontrar espacios donde disfrutar de tranquilidad puede resultar especialmente valioso. Un alojamiento pequeño con pocas habitaciones, una cena íntima, una experiencia cultural en un grupo reducido o una escapada sin una agenda cerrada ofrecen algo difícil de cuantificar: la posibilidad de disfrutar sin interrupciones.

La exclusividad, en este sentido, no tiene que ver únicamente con acceder a algo que pocas personas pueden permitirse. También puede significar disponer de una experiencia que responda a nuestras preferencias, nos permita estar presentes y no nos obligue a compartir cada momento con el mundo exterior.

Recuperar el tiempo propio implica decidir qué merece nuestra atención y qué podemos dejar fuera. Puede ser apagar las notificaciones durante una comida, reservar una tarde para nuestras aficiones o elegir planes que nos permitan disfrutar de las personas que tenemos cerca. **XXVI**



BVLGARI
ROMA 1884

Recupera el tiempo para ti misma

Desacelerar

Aprende a bajar el ritmo

Vivimos rodeadas de recordatorios, notificaciones y listas de tareas pendientes. Entre las responsabilidades profesionales, las obligaciones cotidianas y las expectativas que nos imponemos, los días pueden terminar antes de que hayamos encontrado un momento para nosotras. Descansar se convierte en algo que haremos cuando terminemos todo lo demás, como si el bienestar fuera una recompensa que debemos ganarnos.»



Lo importante es
reconocer qué nos
ayuda a recuperarnos
y dejar espacio para
ello sin convertirlo en
otra exigencia.

Desacelerar no significa renunciar a nuestras ambiciones ni abandonar nuestras responsabilidades. Significa revisar el ritmo al que vivimos, reconocer nuestros límites y recuperar la capacidad de disfrutar del presente sin sentir que siempre deberíamos estar haciendo algo más. A veces, el verdadero lujo consiste en tener tiempo para una conversación sin mirar el móvil, dar un paseo sin un destino concreto o disfrutar de una tarde sin obligaciones. No podemos controlar todas las exigencias de la vida, pero sí podemos empezar a cuestionar algunas de las que nos imponemos. Estas cinco ideas pueden ayudarte a recuperar ese espacio personal que tantas veces queda relegado al final de la lista.

DEJA DE CONFUNDIR ESTAR OCUPADA CON AVANZAR

Tener la agenda llena puede producir la sensación de estar aprovechando cada minuto. Sin embargo, estar ocupada constantemente no significa necesariamente estar avanzando hacia lo que deseas. A veces, llenamos el día de tareas pequeñas porque nos cuesta identificar cuáles son realmente importantes. Otras veces, aceptamos compromisos por inercia, por miedo a decepcionar a alguien o porque sentimos que decir que no puede interpretarse como falta de interés.

Ser productiva no significa hacer más cosas, sino dedicar tiempo y energía a las que verdaderamente importan.

El primer paso para desacelerar consiste en revisar nuestras prioridades. Al comenzar la semana, puedes identificar las dos o tres cosas que realmente necesitan tu atención y distinguirlas de aquellas que pueden esperar. No todo tiene la misma urgencia ni requiere una respuesta inmediata. También conviene dejar espacios libres en la agenda. Si organizamos cada minuto, cualquier imprevisto puede convertirse en una fuente de estrés. Tener margen permite responder a las necesidades cotidianas sin sentir que el día entero se ha descontrolado.

APRENDE A PONER LÍMITES SIN SENTIRTE CULPABLE



Decir que no puede resultar incómodo, especialmente cuando estamos acostumbradas a estar disponibles para los demás. Quizá aceptamos una tarea adicional, respondemos un mensaje durante nuestro tiempo libre o cambiamos nuestros planes porque alguien necesita algo de nosotras. Ayudar y estar presentes para las personas que queremos es valioso, pero no debería implicar ignorar sistemáticamente nuestras propias necesidades.

Establecer límites no exige grandes discursos. A veces, basta con explicar que no podemos asumir otra responsabilidad en ese momento, proponer una alternativa o indicar cuándo estaremos disponibles. En el trabajo, aclarar las prioridades también puede ser una forma eficaz de evitar que cada nueva petición se convierta en una obligación inmediata.

Es posible que al principio aparezca cierta incomodidad. Si llevamos mucho tiempo diciendo que sí, cambiar esa dinámica requiere práctica. No todas las personas comprenderán nuestros límites de inmediato, pero eso no significa que sean injustificados. Cuidar de los demás no debería exigirnos dejar de cuidar de nosotras mismas. Aprender a establecer límites nos permite construir relaciones más equilibradas y reservar energía para aquello que también necesitamos.

RECUPERA LOS PEQUEÑOS PLACERES COTIDIANOS

Cuando pensamos en descansar, a veces imaginamos unas vacaciones, una escapada o un fin de semana sin obligaciones. Sin embargo, no siempre podemos esperar a que llegue una ocasión especial para sentir que estamos disfrutando de la vida. Los pequeños rituales cotidianos pueden ayudarnos a recuperar esa sensación de pausa. Preparar el café sin prisas, leer unas páginas antes de dormir, escuchar música mientras cocinamos o dar un paseo después de comer son formas sencillas de introducir momentos agradables en la rutina.

No necesitan convertirse en otra tarea de una lista de hábitos perfectos. Su valor está precisamente en que podemos disfrutarlos sin medir resultados ni exigirnos hacerlos todos los días. También merece la pena recuperar actividades que hemos ido abandonando por falta de tiempo. Quizá antes disfrutabas pintando, escribiendo, cuidando plantas o explorando lugares nuevos. Volver a dedicarles unos minutos puede ayudarte a reconectar con una parte de ti que no está relacionada con el trabajo ni con las responsabilidades.

*El bienestar no siempre aparece en los grandes acontecimientos. A menudo, se construye en esos momentos pequeños que dejamos pasar porque creemos que tenemos cosas más importantes que hacer. **WU***

MaxMara

Le Parfum



The New Fragrance

F A S H I O N

Armario infinito

Menos prendas, más posibilidades

Reinventar nuestro estilo no significa renovar por completo el armario. A veces, basta con elegir mejor, combinar de otra manera y descubrir nuevas posibilidades en las prendas que ya tenemos. Un guardarropa funcional se construye con piezas versátiles, colores que armonizan entre sí y diseños que se adaptan a diferentes ocasiones. Esta temporada, la clave está en apostar por la calidad, aprovechar cada combinación y conseguir que vestir bien resulte más sencillo, sin acumular prendas que apenas utilizamos.»

VIODA

VIODA



1. El blazer como protagonista

Un buen blazer es una de las inversiones más prácticas del armario. Sobre una camiseta y unos jeans aporta estructura; combinado con pantalones de vestir crea un look sofisticado, y sobre un vestido puede transformar por completo el conjunto. Para el invierno, busca una silueta ligeramente amplia que puedas llevar tanto abierta como cerrada.

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

Los tonos neutros, como negro, gris, camel o chocolate, permiten combinarlo fácilmente con prendas de distintos colores y estilos. También conviene prestar atención al corte: una silueta ligeramente relajada ofrece más posibilidades que un diseño demasiado ajustado.

2. Una paleta que combina sola

Tener muchas prendas no garantiza tener más opciones. Una paleta de colores bien pensada permite crear combinaciones armoniosas sin dedicar demasiado tiempo a decidir qué ponerse. Los tonos neutros funcionan como base y facilitan la incorporación de otros colores según la temporada o el estilo personal.

Empieza por los colores que más utilizas.

Negro, blanco, gris, beige, camel y chocolate son buenos puntos de partida, aunque no necesitas incluirlos todos. Elige tres o cuatro tonos que te gusten y que combinen entre sí. Después, incorpora acentos de color mediante una blusa, un bolso o un accesorio. Así, incluso con pocas prendas, podrás conseguir conjuntos diferentes.





3. El poder de las terceras piezas

A veces, un conjunto sencillo solo necesita un elemento adicional para adquirir personalidad. Una chaqueta, un chaleco, un cárdigan o un abrigo pueden completar el look, añadir estructura y crear nuevas combinaciones sin necesidad de cambiar las prendas principales.

No subestimes lo que una capa puede hacer.

Prueba a llevar una camisa con pantalones rectos y añadir un chaleco de punto. Combina un vestido sencillo con una chaqueta estructurada o transforma unos jeans y una camiseta con un abrigo largo. La tercera pieza aporta profundidad visual y ayuda a adaptar un mismo conjunto a distintas temperaturas y ocasiones.

4. Los básicos también tienen personalidad

Una camiseta blanca, una camisa bien cortada, unos jeans rectos o un pantalón negro pueden parecer prendas sencillas, pero su versatilidad es precisamente lo que los convierte en esenciales. Bien elegidos, funcionan como una base sobre la que construir conjuntos informales, profesionales o más elegantes.

La diferencia está en el corte, el tejido y el ajuste.

Prioriza prendas que resulten cómodas, mantengan su forma y favorezcan tu silueta. No necesitas acumular varias versiones casi idénticas de una misma pieza: es preferible conservar aquellas que realmente utilizas y que encajan con tu estilo. Un básico de buena calidad puede acompañarte durante muchas temporadas si recibe los cuidados adecuados.





5. Los accesorios multiplican las posibilidades

Un mismo conjunto puede transmitir sensaciones completamente distintas según los accesorios que elijas. Un cinturón puede definir la silueta, unos pendientes aportar luminosidad y un bolso estructurado elevar una combinación sencilla. Son pequeños cambios que permiten renovar el aspecto de las prendas sin necesidad de sustituirlas.

Cambia los detalles antes de cambiar todo el conjunto.

Prueba a combinar un vestido negro con botas altas durante el día y transformarlo con zapatos elegantes, pendientes llamativos y un bolso pequeño para la noche. También puedes alternar cinturones, pañuelos o collares para dar un aire diferente a una camisa o un blazer. La idea es utilizar los accesorios de forma estratégica y evitar comprar piezas que solo funcionen con un único look.

El nuevo glamour

Elegancia, actitud y personalidad

Hay mujeres que llaman la atención cuando entran en una habitación. Y hay otras cuya presencia permanece incluso después de que se han marchado. No siempre es una cuestión de belleza, de ropa o de estatus. A veces, tiene que ver con la tranquilidad de quien no necesita competir, con la naturalidad de quien se conoce y con la libertad de quien ha dejado de intentar encajar en todas partes.»



Durante mucho tiempo, el glamour se ha asociado a una imagen impecable, a determinados códigos sociales y a la capacidad de destacar. Pero su significado más interesante quizá sea otro: la manera en que una mujer se relaciona consigo misma, cómo trata a los demás y la seguridad con la que construye su propia vida. La elegancia no es una fórmula que podamos aprender de memoria. Es una combinación de actitud, sensibilidad y autenticidad que evoluciona con nosotras. Y, a menudo, comienza cuando dejamos de intentar demostrar quiénes somos.

LA SEGURIDAD ES EL MEJOR COMPLEMENTO

La seguridad personal no significa tener siempre la razón, no sentir miedo o caminar por la vida sin dudas. Significa aprender

a convivir con nuestras inseguridades sin permitir que definan todas nuestras decisiones. Es reconocer nuestras capacidades, aceptar nuestras limitaciones y comprender que nuestro valor no depende de la opinión de quienes nos rodean. A veces, esa confianza se manifiesta en decisiones pequeñas: expresar una opinión sin disculparnos por tenerla, aceptar un reconocimiento sin restarle importancia o atrevernos a comenzar algo nuevo aunque todavía no nos sintamos completamente preparadas. También implica dejar de compararnos constantemente. Siempre habrá alguien con más experiencia, más reconocimiento o una vida que, vista desde fuera, parezca extraordinaria. Pero convertir cada encuentro en una competición nos impide disfrutar de nuestro propio camino. La seguridad auténtica no necesita proclamarse ni imponerse. Se construye poco a poco, cada vez que actuamos de acuerdo con nues-

tros valores y dejamos de buscar permiso para ser quienes somos. No necesitas ser la mujer más segura de la habitación. Solo necesitas recordar que tienes tanto derecho a estar en ella como cualquier otra persona.

EL ARTE DE NO TENER QUE DEMOSTRAR NADA

Vivimos rodeadas de estímulos que nos invitan a mostrar resultados, justificar decisiones y mantener una imagen de éxito constante. Las redes sociales amplifican esta sensación: parece que todo debe explicarse, compartirse y convertirse en una prueba de que estamos haciendo las cosas bien. Sin embargo, existe una forma de tranquilidad que aparece cuando dejamos de sentir la obligación de vencer a todo el mundo. No todas las opiniones requieren una respuesta. No todas las críticas merecen nuestra energía y no todas las decisiones nece-

sitan una explicación detallada. Aprender a distinguir cuándo merece la pena hablar y cuándo es preferible seguir adelante puede ayudarnos a vivir con menos tensión. Esto no significa evitar los conflictos ni renunciar a defendernos. Hay situaciones en las que establecer límites, expresar desacuerdo o pedir respeto resulta imprescindible. La diferencia está en actuar desde la convicción, no desde la necesidad de tener siempre la última palabra. Tampoco tenemos que convertir nuestros logros en argumentos para demostrar que somos suficientes. Podemos disfrutar de lo que conseguimos sin compararlo con los resultados ajenos y cambiar de rumbo sin sentir que debemos justificarlo ante todo el mundo.

La serenidad no consiste en que nada nos afecte, sino en aprender a decidir qué merece nuestra atención.

LA ELEGANCIA DE SER AUTÉNTICA

Intentar gustar a todo el mundo puede convertirse en una tarea agotadora. Adaptamos nuestras opiniones, ocultamos determinados intereses o aceptamos situaciones que no nos convencen por miedo a decepcionar. Poco a poco, la necesidad de encajar puede alejarnos de nuestra propia identidad. La autenticidad comienza cuando nos permitimos reconocer qué pensamos, qué deseamos y qué cosas ya no tienen sentido para nosotras. No significa actuar sin considerar a los demás, sino encontrar un equilibrio entre nuestras necesidades y el respeto por quienes nos rodean. Una mujer auténtica puede ser discreta o extrovertida, ambiciosa o contemplativa, reservada o expresiva. No existe una única personalidad que represente la elegancia. Lo importante es que nuestra forma de actuar no dependa exclusivamente de las expectativas externas. También debemos permitirnos cambiar. Los gustos evolucionan, las prioridades se transforman y algunas convicciones dejan de acompañarnos. Modificar una opinión después de aprender algo nuevo no es una señal de debilidad, sino una muestra de apertura. Ser fieles a nosotras mismas no significa permanecer inmóviles, sino conservar la libertad de evolucionar sin perder nuestra esencia. La autenticidad tiene una belleza particular: la de no necesitar convertirse en alguien más para sentirse suficiente.

PRESENCIA: APRENDER A ESTAR DE VERDAD

Hay personas que nos hacen sentir escuchadas desde el primer momento. No necesitan monopolizar la conversación ni contar una historia más extraordinaria que la nuestra. Prestan atención, hacen preguntas sinceras y permiten que los demás se expresen sin convertir cada intercambio en una competición. Esa capacidad de estar presentes puede parecer sencilla, pero requiere algo cada vez más difícil de encontrar: atención genuina. En una conversación, significa dejar el teléfono a un lado, escuchar sin preparar mentalmente nuestra respuesta y mostrar interés por lo que la otra persona comparte. También implica respetar las diferencias, evitar juicios precipitados y reconocer que no siempre tenemos que ofrecer soluciones. A veces, escuchar es suficiente. La presencia también se refleja en cómo nos tratamos a nosotras mismas. Vivir permanentemente anti-

La elegancia de una persona también se percibe en cómo hace sentir a quienes comparten tiempo con ella.

Al estar presente en el momento, dejando de preocuparse por el futuro o repasar los errores del pasado, puedes permitirte disfrutar de lo que ocurre ahora. Aprender a hacer una pausa, reconocer nuestro cansancio y prestar atención a nuestras necesidades forma parte de una relación más consciente con la vida. Y hay algo importante: ser amable no significa estar siempre disponibles. Podemos escuchar, acompañar y cuidar nuestras relaciones sin renunciar a nuestros límites.

LA LIBERTAD DE CAMBIAR Y SEGUIR SIENDO TÚ

Existe una idea de madurez que nos invita a tenerlo todo resuelto: una carrera definida, relaciones estables, objetivos claros y una identidad que parezca inalterable. Pero la vida rara vez sigue una línea tan ordenada. Podemos descubrir que un trabajo que antes nos apasionaba ha dejado de motivarnos, que necesitamos relaciones diferentes o que aquello que considerábamos imprescindible ya no ocupa el mismo lugar. También podemos empezar de nuevo, aprender algo inesperado o cambiar de opinión sobre cuestiones que creíamos tener claras.

Nada de eso significa que hayamos fracasado.

La madurez no consiste en llegar a un punto en el que ya no tengamos dudas, sino en desarrollar herramientas para afrontarlas. Significa reconocer nuestros errores sin reducirnos a ellos, aceptar que no controlamos todas las circunstancias y tomar decisiones más coherentes con la persona que somos hoy. También supone redefinir el éxito. Para algunas mujeres será alcanzar una meta profesional; para otras, disponer de más tiempo, construir relaciones sanas, explorar nuevos intereses o encontrar una vida más tranquila. Ninguna de estas aspiraciones necesita ocupar el primer lugar en todas las historias. No tenemos que vivir según un calendario ajeno ni demostrar que nuestras decisiones tienen sentido para todo el mundo. Podemos cambiar de dirección, revisar nuestras prioridades y construir una idea de felicidad que nos pertenezca.

EL NUEVO GLAMOUR ES TUYO

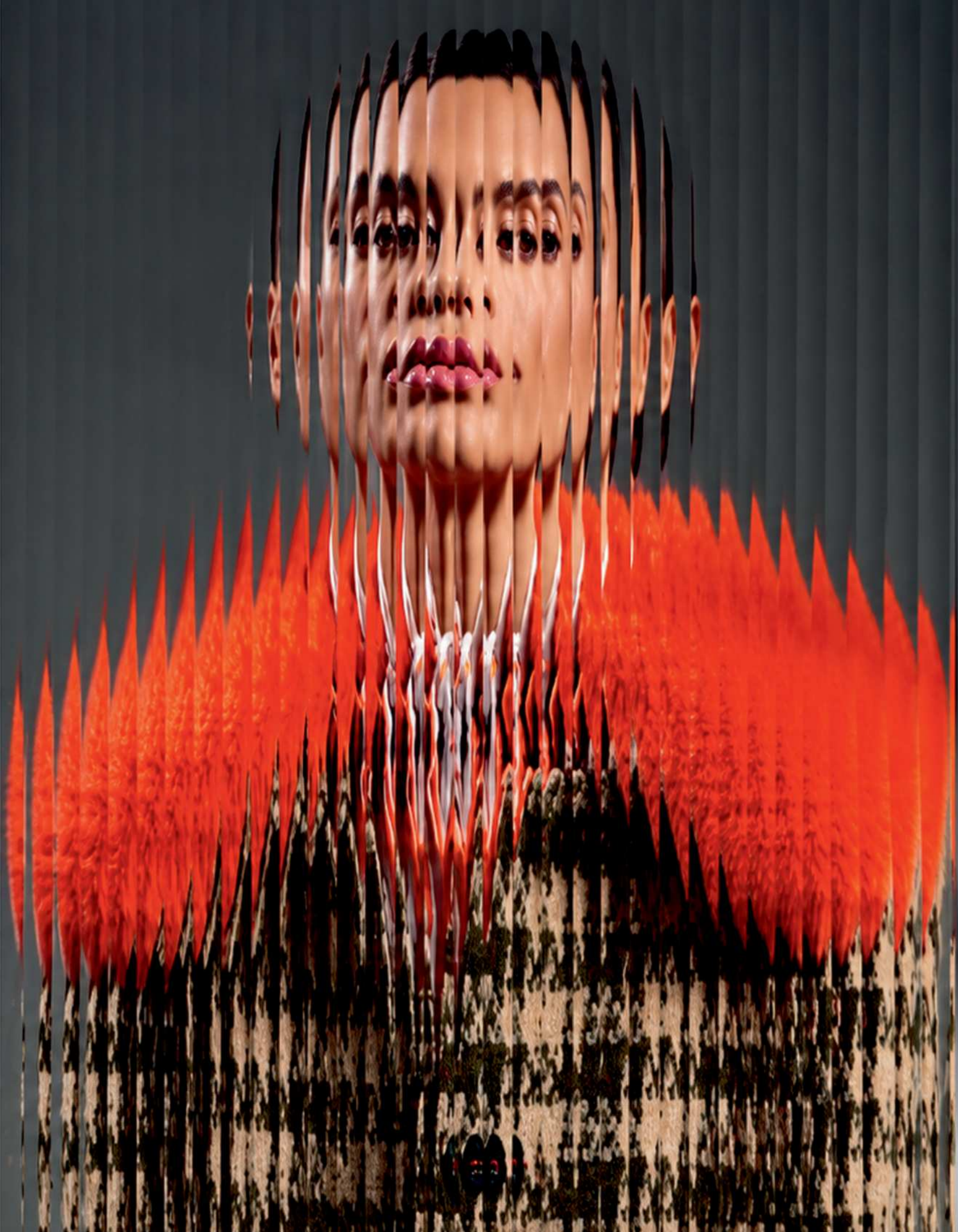
Quizá la elegancia más interesante sea aquella que no depende de una imagen perfecta ni de la aprobación externa. La que aparece cuando una mujer conoce sus valores, trata a los demás con respeto, establece límites y se permite evolucionar sin perder la curiosidad por la vida. **MM**



Recarlo

A MATTER OF EMOTION





MARCCAIN

Marc Cain Collections



Invierno en casa

el arte de crear un refugio con estilo

Cuando bajan las temperaturas, el hogar adquiere un significado especial. Se convierte en ese lugar al que deseamos regresar después de un día largo, donde una taza de café sabe mejor, las tardes invitan a bajar el ritmo y los pequeños rituales cotidianos se disfrutan sin prisas. Durante el invierno, nuestra casa no solo debe protegernos del frío: también puede convertirse en un refugio lleno de personalidad, calidez y belleza.»

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



P Conseguirlo no exige grandes reformas ni una inversión extraordinaria. A veces, basta con cambiar los textiles, ajustar la iluminación, incorporar materiales naturales o reorganizar algunos rincones para transformar por completo la sensación de un espacio. Esta temporada, la decoración apuesta por los ambientes envolventes, los tonos inspirados en la naturaleza y las texturas que invitan a tocar. Estas cinco claves te ayudarán a preparar tu casa para disfrutar del invierno con estilo.

1. TEXTILES QUE INVITAN A QUE- DARSE

Pocas cosas transforman tanto una estancia como los textiles. Una manta de lana sobre el sofá, unos cojines de diferentes texturas o una alfombra mullida pueden hacer que el salón resulte mucho más acogedor sin necesidad de cambiar los muebles. El lino lavado introduce naturalidad, el terciopelo añade profundidad y la lana crea esa apariencia envolvente que tanto apetece durante los meses fríos. También funcionan muy bien las mantas de punto grueso y los tejidos con relieves discretos. En el dormitorio, la ropa de cama adquiere un protagonismo especial.

2. LA ILUMINACIÓN: EL SECRE- TO DE UNA ATMÓSFERA ENVOL- VENTE

Durante el invierno, merece la pena crear diferentes puntos de luz que permitan adaptar el ambiente a cada momento. Una lámpara de pie junto al sofá, una pequeña lámpara sobre una cómoda o una luz tenue en la mesilla pueden transformar una estancia cuando cae la tarde. Las bombillas de tonalidad cálida suelen funcionar especialmente bien en salones y dormitorios, donde buscamos una atmósfera relajante.

3. COLORES CÁLIDOS QUE ABRA- ZAN EL ESPACIO

La paleta cromática puede cambiar por completo la personalidad de una casa. Para el invierno, los tonos naturales ofrecen una base atemporal que transmite serenidad y permite introducir pequeños contrastes sin perder armonía. El beige, el blanco roto, el arena y el gris cálido funcionan especialmente bien en paredes, cortinas y piezas de mayor tamaño. Sobre esta base, los marrones profundos, el verde bosque, el teja y el burdeos aportan carácter y una sensación visual más envolvente.

4. MATERIALES NATURALES: BELLEZA QUE SE SIENTE

La madera, la piedra, la cerámica, el lino y las fibras vegetales aportan una dimensión especial a la decoración. Sus irregularidades, acabados y variaciones de color hacen que los espacios resulten menos rígidos y transmitan una sensación de autenticidad. Una mesa auxiliar de madera, un jarrón de cerámica artesanal o una cesta de fibras naturales pueden introducir esa calidez sin necesidad de llenar la habitación de objetos. La clave está en elegir piezas que dialoguen con el resto de la decoración y tengan una función o un significado.

5. PEQUEÑOS RINCONES, GRAN- DES MOMENTOS

No necesitas una casa enorme para crear espacios especiales. Un rincón bien pensado puede convertirse en uno de los lugares más agradables del invierno. Junto a una ventana, un sillón cómodo, una lámpara de lectura y una manta pueden formar un pequeño refugio para disfrutar de un libro o de un café. En el dormitorio, una bandeja sobre una cómoda, una iluminación suave y algunos objetos personales pueden aportar sensación de orden y serenidad. **STYLING**

Los materiales naturales recuerdan que un espacio acogedor no necesita ser perfecto. A veces, son precisamente las pequeñas variaciones de textura y acabado las que le dan personalidad.



EL LUJO DE SENTIRSE EN CASA

Crear un refugio de invierno no depende de seguir todas las tendencias ni de llenar cada rincón de objetos nuevos. Se trata de prestar atención a los detalles que hacen que un espacio resulte agradable: una luz que invita a relajarse, unos textiles que aportan suavidad, materiales que transmiten naturalidad y rincones pensados para disfrutar de los pequeños momentos. A veces, renovar el hogar empieza por retirar lo que sobra, reorganizar lo que ya tenemos o incorporar un solo elemento que transforme el ambiente. Habitar un

espacio también es una forma de conocernos. Con el tiempo, nuestras necesidades cambian, nuestros gustos evolucionan y aquello que antes nos parecía imprescindible puede dejar de tener sentido. Por eso, pensar en el hogar es también una oportunidad para preguntarnos cómo queremos vivir y qué lugar ocupa nuestro bienestar en la rutina diaria. En un mundo que nos invita constantemente a buscar novedades, aprender a valorar lo que ya tenemos se convierte en un gesto casi revolucionario. No siempre necesitamos transformar por completo nuestro entorno para sen-

tir que estrenamos una nueva etapa. A veces, basta con mirar nuestra casa desde otra perspectiva y reconocer todo lo que puede ofrecernos. El hogar ideal no es necesariamente el más amplio, el más moderno ni el que aparece en las revistas de decoración. Es aquel que evoluciona con nosotros, acompaña nuestras historias y nos permite ser auténticamente quienes somos. Un lugar donde el tiempo parece detenerse y donde, incluso en los días más fríos, siempre encontramos una razón para quedarnos. **NTT**



Alhambra, celebrando la suerte desde 1968

Van Cleef & Arpels

Haute Joaillerie, place Vendôme desde 1906



Alhambra
Pendientes

Entrenamientos en tendencia

del barre al reformer pilates

El universo del fitness está viviendo una transformación. Las salas de entrenamiento tradicionales conviven ahora con estudios especializados, clases que combinan movimiento y música, disciplinas inspiradas en la danza y nuevas formas de trabajar la fuerza y la movilidad. El objetivo ya no es únicamente completar una sesión intensa: también buscamos sentirnos mejor, ganar energía y encontrar una actividad que encaje con nuestro ritmo de vida.»



El barre es ideal para quienes buscan movimientos precisos, las sesiones estructuradas y los ejercicios que combinen fuerza, equilibrio y coordinación.

cular. Por eso, puede complementarse con otras modalidades de entrenamiento.

2. REFORMER PILATES: PRECISIÓN, CONTROL Y FUERZA

El Pilates lleva años formando parte del universo del bienestar, pero su modalidad con máquina ha ganado especial visibilidad. El reformer es un aparato con una plataforma deslizante, resortes de resistencia, correas y barras que permiten realizar ejercicios en distintas posiciones y con diferentes niveles de dificultad. El reformer Pilates puede ayudar a mejorar la fuerza muscular, la estabilidad, la movilidad y la conciencia corporal. También permite trabajar la coordinación y el control del tronco, aspectos importantes para realizar muchas actividades cotidianas.

Conviene recordar que el Pilates no sustituye automáticamente todos los demás tipos de actividad física. Para desarrollar una condición física completa, puede combinarse con ejercicio cardiovascular y entrenamiento de fuerza adaptado a cada persona.

Una de sus principales características es la atención que presta a la técnica. La respiración, la alineación corporal y la ejecución controlada son elementos fundamentales de la práctica. El objetivo no consiste en realizar movimientos cada vez más complejos, sino en ejecutarlos con precisión y mantener el control durante todo el recorrido. La resistencia ajustable facilita la adaptación de los ejercicios a diferentes niveles, aunque una clase bien dirigida es fundamental para aprender la técnica y evitar compensaciones innecesarias.

3. STRENGTH TRAINING: LA FUERZA TAMBIÉN ES FEMENINA

Entre las nuevas tendencias, existe una que merece especial atención precisamente porque no es nueva: el entrenamiento de fuerza. Las pesas, las mancuernas, las máquinas y los ejercicios con resistencia siguen siendo herramientas fundamentales para mejorar la capacidad física, independientemente de la edad o del nivel de experiencia. Durante mucho tiempo, algunas mujeres han evitado levantar pesas por miedo a desarrollar una musculatura excesiva. Sin embargo, ganar una cantidad importante de masa muscular requiere tiempo, entrenamiento específico y otros factores individuales. El trabajo de fuerza no transforma automáticamente el cuerpo de esa manera.

Entrenar fuerza significa someter a los músculos a una resistencia que deben vencer. Esta puede proceder del propio peso corporal, de unas mancuernas, de una barra, de una máquina o de bandas elásticas. Lo importante es elegir una carga adecuada y progresar de manera gradual a medida que mejora nuestra capacidad. El entrenamiento de fuerza ayuda a desarrollar y conservar la masa muscular, mejora la capacidad para realizar actividades cotidianas y contribuye al mantenimiento de la salud ósea. También puede favorecer el equilibrio y la funcionalidad a medida que envejecemos. Además, disponer de más fuerza facilita tareas tan habituales como cargar bolsas, subir escaleras o levantar

sario tener experiencia previa en ballet. Los ejercicios se adaptan a distintos niveles y se centran en trabajar los músculos mediante movimientos controlados, posturas sostenidas y repeticiones que pueden resultar sorprendentemente exigentes. Su carácter generalmente de bajo impacto lo convierte en una alternativa interesante para quienes prefieren entrenamientos sin saltos continuos. Sin embargo, la intensidad depende de los ejercicios y de cómo se realicen, por lo que conviene adaptar las posiciones a las propias capacidades.

Es importante tener en cuenta que, aunque puede contribuir al desarrollo de la fuerza, el barre no siempre proporciona la carga progresiva necesaria para maximizar las ganancias de fuerza mus-

el bienestar también consiste en encontrar una forma de movimiento que disfrutemos de verdad.

1. BARRE: LA ELEGANCIA DEL BALLET CONVERTIDA EN ENTRENAMIENTO

Inspirado en los movimientos del ballet clásico, el barre combina ejercicios de fuerza, equilibrio y control corporal con secuencias de movimientos pequeños y repetidos. La barra de ballet suele utilizarse como punto de apoyo, aunque muchas clases incorporan también bandas elásticas, pelotas pequeñas y pesas ligeras. A diferencia de una clase de danza tradicional, no es nece-

Entre las propuestas que han ganado protagonismo destacan el barre, el reformer Pilates, el entrenamiento de fuerza, el indoor cycling y el yoga. Cada disciplina tiene su propia personalidad, desde la precisión de los movimientos inspirados en el ballet hasta la intensidad de una sesión de bicicleta al ritmo de la música. Pero ¿qué aporta realmente cada entrenamiento? ¿Cuál trabaja la fuerza, cuál favorece la movilidad y cuál puede ayudarnos a mejorar la resistencia cardiovascular? Conocer sus diferencias permite mirar más allá de las tendencias y elegir con criterio. Esta temporada, exploramos cinco disciplinas que están redefiniendo la manera de entrenar y descubrimos por qué

o levantar objetos. No se trata únicamente de levantar más peso en el gimnasio, sino de desarrollar capacidades que nos acompañen fuera de él. Para obtener resultados, conviene trabajar los principales grupos musculares con regularidad, utilizar una resistencia adecuada y aumentar progresivamente la dificultad. La técnica, el descanso y la constancia son tan importantes como el peso utilizado.

Ideal para: quienes quieren desarrollar fuerza, mantener su masa muscular y construir una base sólida para su salud y su condición física a largo plazo.



4. INDOOR CYCLING: ENERGÍA, MÚSICA Y RESISTENCIA

Luces ambientales, música y una sucesión de cambios de ritmo forman parte de la experiencia de muchas clases de indoor cycling. Esta modalidad utiliza bicicletas estáticas diseñadas para reproducir distintas intensidades de pedaleo, con sesiones que pueden alternar periodos exigentes y fases de recuperación. Su atractivo reside, en parte, en el componente colectivo. El ritmo de la música y la energía del grupo pueden hacer que el entrenamiento resulte más dinámico para quienes disfrutan de las actividades dirigidas. Sin embargo, detrás de esa experiencia también hay un trabajo cardiovascular que puede adaptarse a diferentes niveles de condición física. La resistencia de la bicicleta y la velo-

cidad de pedaleo permiten modificar la intensidad sin necesidad de cambiar de actividad. El indoor cycling ayuda a mejorar la resistencia cardiovascular y la capacidad para mantener esfuerzos físicos durante más tiempo. También trabaja los músculos de las piernas y puede contribuir al gasto energético diario.

Una de sus ventajas es que permite ajustar la intensidad a las necesidades individuales. No todas las sesiones tienen que ser máximas ni todas las personas necesitan seguir el mismo ritmo. Regular la resistencia, mantener una postura adecuada y respetar las pausas de recuperación resulta más útil que intentar competir con quienes entrenan a nuestro alrededor.

Ideal para: quienes bus-

can una actividad cardiovascular dinámica, disfrutan de las clases en grupo y prefieren entrenar acompañadas de música.

5. YOGA Y MOVILIDAD: ENTRENAR TAMBIÉN ES APRENDER A PARAR

En un entorno donde muchas veces se asocia el ejercicio con la intensidad, el yoga propone otra manera de relacionarse con el movimiento. Sus distintas modalidades combinan posturas, respiración y atención corporal, aunque las características de las sesiones pueden variar considerablemente. Algunas prácticas son suaves y se centran en mantener posiciones con calma; otras, como el vinyasa, enlazan movimientos de forma más dinámica y pueden exigir un esfuerzo físico considerable. La

movilidad, por su parte, trabaja la capacidad de mover las articulaciones a través de los rangos de movimiento que necesitamos para nuestras actividades. Puede practicarse mediante ejercicios específicos o incorporarse como parte del calentamiento y la recuperación. Aunque son disciplinas diferentes, ambas pueden complementar una rutina de entrenamiento que incluya fuerza y actividad cardiovascular.

El yoga puede mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la conciencia corporal. Dependiendo de la modalidad, también puede contribuir a reducir el estrés percibido y favorecer la relajación. Los ejercicios de movilidad ayudan a desarrollar o mantener la capacidad de movimiento de las articulaciones y pueden facilitar la ejecución de determinados ejercicios físicos.

No obstante, ni el yoga ni

los estiramientos garantizan por sí solos la prevención de todas las lesiones o la eliminación de cualquier molestia. Si existe dolor persistente o una limitación importante del movimiento, conviene buscar una valoración profesional.

Ideal para: quienes desean incorporar más movilidad y conciencia corporal a su rutina, o buscan una actividad que combine movimiento, concentración y relajación.

¿CÓMO ELEGIR EL ENTRENAMIENTO ADECUADO?

Con tantas opciones disponibles, es fácil sentir que necesitamos probarlo todo. Sin embargo,

la mejor disciplina no es necesariamente la más popular ni la que vemos con mayor frecuencia en redes sociales. Es aquella que responde a nuestras necesidades, se adapta a nuestra condición física y podemos mantener con regularidad.

Antes de reservar una clase, merece la pena tener en cuenta tres aspectos:

1. **Tu objetivo.** Si quieres desarrollar fuerza, el entrenamiento con resistencia debería ocupar un lugar importante en tu rutina. Si buscas mejorar la capacidad cardiovascular, puedes optar por el ciclismo u otras actividades aeróbicas. Para trabajar la movilidad y el control corporal, el Pilates y el yoga pueden ser buenos complementos.

2. **Tu punto de partida.** No necesitas llegar con una condición física determinada. Una buena clase debe permitirte adaptar los ejercicios, aprender la técnica y progresar a tu ritmo. Si tienes alguna lesión o una condición médica que



afecte al ejercicio, consulta con un profesional sanitario sobre las adaptaciones necesarias.

3. Lo que disfrutas. Este punto es más importante de lo que parece. Una actividad que te resulta agradable tiene más posibilidades de convertirse en un hábito. No necesitas entrenar como otra persona ni seguir todas las tendencias para construir una rutina eficaz.

Las recomendaciones generales para adultos incluyen entre 150 y 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa, además de ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días por semana. Son objetivos generales que pueden adaptarse a las circunstancias y capacidades de cada persona.

No hace falta alcanzarlos de golpe. Empezar poco a poco, aumentar la actividad progresivamente y combinar distintas modalidades puede ser una manera práctica de construir una rutina sostenible.

Cada disciplina ofrece posibilidades diferentes y ninguna tiene que convertirse en la única protagonista de nuestra rutina. Combinar actividades puede ayudarnos a trabajar distintas capacidades, siempre que tengamos en cuenta nuestras necesidades, el descanso y el tiempo disponible.

No necesitas apuntarte a cinco estudios ni convertir el ejercicio en otra obligación. A veces, una actividad que disfrutas, un par de sesiones de fuerza y una caminata habitual constituyen un punto de partida mucho más útil que intentar seguir todas las tendencias a la vez.

Porque el bienestar no consiste en entrenar de una manera determinada, sino en encontrar una forma de movimiento que te haga sentir más fuerte, más capaz y mejor contigo misma. **MODA**



Lust HAVE



SOLE REVIVAL

Skechers' iconic D'Lites are stepping into their new era. The Y2K icon's latest style is equal parts nostalgia and modern cool, proving some classics just get better with time.

Styling MOLLY SAUNDERS



YUJA WANG

YANNICK
NÉZET-SÉGUIN

ANOUSHKA
SHANKAR

RENAUD
CAPUÇON

SONYA
YONCHEVA

GUSTAVO
DUDAMEL

CECILIA
BARTOLI

JAKUB JÓZEF
ORLIŃSKI

MICHAEL
BUBLÉ

BENJAMIN
BERNHEIM

REACH FOR THE CROWN



EL OYSTER PERPETUAL

ROLEX Y LAS ARTES: ALIADAS DESDE 1976


ROLEX

Nutrición, energía y equilibrio

Comer bien no consiste en seguir una dieta perfecta ni en renunciar a los alimentos que nos gustan. Se trata de aprender a escuchar nuestro cuerpo y ofrecerle los nutrientes que necesita para funcionar, recuperarse y mantener su energía a lo largo del día. En un mundo lleno de consejos contradictorios sobre alimentación, volver a lo esencial puede ser el mejor punto de partida.»

Come bien. para sentirte bien



El equilibrio empieza en tu plato

Las proteínas, la fibra, los carbohidratos y las grasas saludables cumplen funciones diferentes, pero igualmente importantes. A ellos se suman la hidratación y el descanso, dos factores que a menudo olvidamos cuando pensamos en nuestro bienestar. La buena noticia es que no necesitamos cambiar todos nuestros hábitos de golpe. Pequeñas decisiones cotidianas pueden ayudarnos a construir una alimentación más equilibrada, sin restricciones innecesarias ni reglas imposibles de mantener.

Comer bien también significa aprender a escuchar nuestro cuerpo, reconocer cuándo tenemos hambre, identificar qué alimentos nos hacen sentir mejor y disfrutar de cada comida sin culpa. Porque una alimentación saludable no consiste en buscar la perfección, sino en encontrar una forma de nutrirnos que encaje con nuestro ritmo de vida y nos ayude a sentirnos bien por dentro y por fuera.



1. PROTEÍNAS: MUCHO MÁS QUE MÚSCULOS

Las proteínas suelen asociarse al entrenamiento y al desarrollo muscular, pero su función va mucho más allá. Nuestro organismo las necesita para construir y reparar tejidos, producir enzimas y hormonas y mantener numerosas funciones esenciales. Podemos encontrarlas en alimentos de origen animal, como huevos, pescado, carne, leche y yogur, y también en fuentes vegetales, como legumbres, tofu, frutos secos y semillas. Alternar distintas opciones permite incorporar variedad a nuestra alimentación. Distribuir las proteínas entre las diferentes comidas puede facilitar que cubramos nuestras necesidades diarias. Un desayuno con yogur natural y frutos secos, una comida con legumbres o pescado y una

cena con huevos o tofu son ejemplos sencillos de cómo incorporarlas. Además, las proteínas contribuyen a la saciedad y ayudan a conservar la masa muscular, especialmente cuando se combinan con actividad física regular. Sin embargo, tomar suplementos no es imprescindible para todo el mundo: una alimentación variada puede aportar suficiente proteína según las necesidades individuales.

2. FIBRA: UNA ALIADA PARA LA SALUD DIGESTIVA

La fibra es uno de los componentes de la alimentación que merece más atención. Presente principalmente en alimentos vegetales, favorece el funcionamiento intestinal y algunas de sus formas contribuyen a regular la absorción de nutrientes y los niveles de coles-

terol. Las legumbres, las verduras, las frutas enteras, los frutos secos, las semillas y los cereales integrales son excelentes fuentes. Incorporarlos de manera habitual también aporta vitaminas, minerales y otros compuestos beneficiosos para la salud. Para aumentar su consumo, puedes añadir semillas de chía al yogur, elegir fruta entera en lugar de zumos, incluir verduras en las comidas principales y alternar el arroz o el pan refinados con sus versiones integrales. Eso sí, conviene aumentar la fibra progresivamente y acompañarla de una hidratación adecuada. Introducir grandes cantidades de golpe puede provocar gases o hinchazón, especialmente si no estamos acostumbrados. La clave está en la constancia: pequeños cambios diarios pueden contribuir a mejorar la salud digestiva sin necesidad de

recurrir a productos especiales.

3. CARBOHIDRATOS: ENERGÍA PARA TU DÍA A DÍA

Pocas veces un nutriente ha generado tantas dudas como los carbohidratos. Sin embargo, constituyen una fuente importante de energía para el organismo y desempeñan un papel especialmente relevante durante muchas actividades físicas. No todos los alimentos que los contienen son iguales. Las legumbres, la avena, las patatas, la fruta y los cereales integrales aportan carbohidratos junto con otros nutrientes importantes. Los dulces y las bebidas azucaradas, en cambio, pueden aportar grandes cantidades de azúcares libres y pocos nutrientes adicionales. Esto no significa que debamos eliminar estos

últimos por completo, sino aprender a dar prioridad a los alimentos que ofrecen un mayor valor nutricional. También importa el contexto. Las necesidades de carbohidratos varían según la actividad física, la duración del ejercicio y las características de cada persona. Una sesión exigente puede requerir más energía que un día de actividad ligera. ¿Y comer carbohidratos por la noche? No existe una regla universal que obligue a evitarlos a partir de cierta hora. La calidad global de la alimentación y las necesidades individuales importan mucho más que el reloj.

4. GRASAS SALUDABLES: PEQUEÑAS ALIADAS, GRANDES FUNCIONES

Las grasas son esenciales para el funcio-

namiento del organismo. Participan en la formación de las membranas celulares, contribuyen a la producción de determinadas sustancias y permiten absorber las vitaminas liposolubles A, D, E y K. El aceite de oliva virgen extra, los aguacates, las nueces, las almendras, las semillas y el pescado azul aportan grasas insaturadas que conviene incluir habitualmente en una alimentación equilibrada. Un puñado de frutos secos, un aliño de aceite de oliva o una ración de pescado azul son formas sencillas de incorporarlas. Además, las grasas contribuyen a la saciedad y aportan sabor y textura a los alimentos. Por supuesto, no todas las fuentes de grasa tienen el mismo perfil nutricional. Las recomendaciones generales favorecen las grasas insaturadas frente a un consumo elevado de grasas saturadas y



No todos los días comemos igual, ni necesitamos hacerlo. Lo importante es la tendencia general.

grasas trans. Tampoco debemos olvidar que las grasas son energéticamente densas, pero eso no significa que debamos eliminarlas para comer de forma saludable. Lo importante es prestar atención a su calidad, a las cantidades y al conjunto de nuestra alimentación.

5. HIDRATACIÓN Y RECUPERACIÓN: EL BIENESTAR TAMBIÉN SE CONSTRUYE

El agua participa en la regulación de la temperatura corporal, el transporte de nutrientes y numerosas funciones fisiológicas. Aun así, es fácil olvidarnos de beber cuando esta-

mos ocupadas o pasamos muchas horas fuera de casa. Tener una botella de agua a mano, beber regularmente durante el día y prestar atención a la sed son estrategias sencillas. Las necesidades aumentan con el calor y el ejercicio, por lo que conviene adaptar la ingesta a las circunstancias. Después de entrenar, el cuerpo necesita recuperarse. Una comida que combine proteínas, carbohidratos y otros nutrientes puede ayudar a reponer energía y favorecer la reparación muscular. No hace falta recurrir siempre a batidos o productos deportivos: alimentos cotidianos como huevos, yogur, fruta, legumbres o arroz pueden formar

parte de una buena recuperación. El descanso también cuenta. Dormir lo suficiente y alternar los entrenamientos con periodos adecuados de recuperación ayuda a mantener una rutina sostenible. Comer bien, hidratarse y descansar forman parte del mismo equilibrio. Ninguno de estos hábitos necesita ser perfecto para resultar beneficioso.

Una alimentación equilibrada no se construye a partir de prohibiciones, sino de hábitos que podemos mantener.

NUEVO TOYOTA C-HR HYBRID

DISEÑADO PARA
UN MUNDO REAL.



¿Cómo imaginas la conducción al volante del crossover más deseado?

Tal vez la respuesta esté en dejar de hacerse preguntas.

**NO INTENTES ENTENDERLO.
ATRÉVETE A SENTIRLO.**

HASTA
15
AÑOS
DE TU TOYOTA

**GARANTÍA
TOYOTA RELAX***

Porque la confianza también te lleva más lejos.



EFICIENCIA
HÍBRIDA



TECNOLOGÍA
AVANZADA



SEGURIDAD
EN CADA TRAYECTO



DISEÑO
QUE DESTACA



 **ARIES**

21 de marzo – 19 de abril

Diciembre te pide bajar el ritmo sin perder el brillo. Después de un año en el que empujaste muchas cosas por tu cuenta, estas semanas te invitan a mirar lo conseguido y a reconocer tu propio esfuerzo. Las reuniones de fin de año pueden traerte conversaciones que llevabas tiempo posponiendo: afróntalas con calma y sin ganas de tener la última palabra. En el trabajo, enero llega con energía renovada y una propuesta que te motivará. En el amor, un gesto sencillo valdrá más que cualquier regalo. Tu reto: empezar el año con intención, no con prisa.

AMOR: Los detalles pequeños dicen mucho.

TRABAJO: Enero trae un nuevo arranque.

BIENESTAR: Descansa antes de volver a correr.

+ TU PALABRA PARA 2027: *Intención*

 **LIBRA**

23 de septiembre – 22 de octubre

Diciembre te regala ese ambiente de encuentros y belleza que tanto disfrutas. Te sentirás inspirada para decorar, recibir y crear momentos especiales para los demás. Aun así, recuerda que la armonía no consiste en complacer a todo el mundo: puedes decir que no a algún plan sin sentir culpa. En el trabajo, enero te trae una alianza interesante y la posibilidad de retomar un proyecto creativo. En el amor, las fiestas pueden darte claridad sobre lo que realmente deseas. El año empieza mejor si eliges con el corazón y no por compromiso.

AMOR: Elige con el corazón.

TRABAJO: Una alianza toma fuerza.

BIENESTAR: Decir no también es cuidarte.

+ TU PALABRA PARA 2027: *Equilibrio*

 **TAURO**

20 de abril – 20 de mayo

Esta temporada despierta tu lado más hogareño. Disfrutarás de las mesas largas, los aromas de siempre y la compañía de quienes te conocen bien. Aun así, diciembre puede pedirte cierta flexibilidad: no todos los planes saldrán como los imaginaste, y está bien. En lo profesional, cerrarás el año con la satisfacción de haber sido constante. Enero te propone revisar tus finanzas y ordenar prioridades con la cabeza fría. En el amor, la ternura será tu mejor lenguaje; si estás soltera, un reencuentro inesperado podría sorprenderte durante las fiestas.

AMOR: Un reencuentro puede cambiarlo todo.

TRABAJO: Ordena antes de emprender.

BIENESTAR: Disfruta sin culpa.

+ TU PALABRA PARA 2027: *Raíces*

 **ESCORPIO**

23 de octubre – 21 de noviembre

Mientras todos celebran, tú sientes la necesidad de hacer balance. Este cierre de año te invita a mirar hacia dentro y a reconocer cuánto has cambiado en los últimos meses. No temas despedirte de aquello que ya cumplió su ciclo: el nuevo año te encontrará más ligera. En el trabajo, tu intuición te ayudará a tomar una decisión importante a principios de enero. En el amor, la intimidad y la confianza se fortalecen cuando hablas con honestidad. Una cena tranquila con las personas adecuadas valdrá más que cualquier gran fiesta.

AMOR: La honestidad acerca.

TRABAJO: Confía en tu intuición.

BIENESTAR: Despedir también es renovarse.

+ TU PALABRA PARA 2027: *Renacer*

 **GÉMINIS**

21 de mayo – 20 de junio

Diciembre llega lleno de invitaciones, mensajes y planes de última hora. Tu agenda social estará más activa que nunca y sabrás moverte entre grupos con la soltura que te caracteriza. Sin embargo, entre tanto ruido, procura reservar algún momento solo para ti. En el trabajo, una idea que compartas antes de las vacaciones podría tomar forma en enero. En el amor, una conversación a solas, lejos del bullicio, te revelará más de lo que esperas. Con el nuevo año, te conviene elegir pocas metas y comprometerte de verdad con ellas.

AMOR: Escucha también lo que no se dice.

TRABAJO: Tu idea encontrará su momento.

BIENESTAR: Un poco de silencio te hará bien.

+ TU PALABRA PARA 2027: *Enfoque*

 **SAGITARIO**

22 de noviembre – 21 de diciembre

Tu temporada coincide con el ambiente festivo y se nota: estarás optimista, sociable y con ganas de planear el próximo viaje. Diciembre favorece las escapadas, los reencuentros con amistades lejanas y las celebraciones improvisadas. En lo profesional, enero te pedirá algo más de estructura para convertir tus ideas en resultados. En el amor, tu espontaneidad será irresistible, aunque convendrá cumplir lo que prometes. Antes de brindar por el nuevo año, piensa qué aventura quieres vivir en los próximos meses y da el primer paso.

AMOR: Cumple lo que prometes.

TRABAJO: Estructura tus ideas.

BIENESTAR: Una escapada te renovará.

+ TU PALABRA PARA 2027: *Horizonte*



 **CÁNCER**

21 de junio – 22 de julio

Nadie disfruta tanto como tú de reunir a los suyos, y estas fiestas serán la ocasión perfecta para hacerlo. Diciembre favorece los encuentros familiares, las tradiciones y los recuerdos compartidos. Cuida, eso sí, de no cargar con la organización de todo: dejar que otros ayuden también es una forma de cariño. En el trabajo, enero te invita a poner límites más claros y a defender tus tiempos. En el amor, la complicidad crece cuando te permites mostrarte tal como eres. El año comienza con una calma que llevabas tiempo buscando.

AMOR: La complicidad se construye en casa.

TRABAJO: Defiende tus tiempos.

BIENESTAR: Delega y disfruta.

+ TU PALABRA PARA 2027: *Refugio*

 **CAPRICORNIO**

22 de diciembre – 19 de enero

Comienza tu temporada y, con ella, una etapa de nuevos objetivos. Es probable que llegues a las fiestas con la cabeza todavía en el trabajo; intenta desconectar y disfrutar de lo que has construido. Este año demostraste disciplina y constancia, y mereces celebrarlo. En enero, tu energía será ideal para trazar metas a largo plazo con realismo. En el amor, mostrar tu lado más cálido fortalecerá una relación importante. Si estás soltera, alguien podría sorprenderte en un encuentro de fin de año.

AMOR: Muestra tu lado cálido.

TRABAJO: Planea a largo plazo.

BIENESTAR: Desconectar también es productivo.

+ TU PALABRA PARA 2027: *Logro*

 **LEO**

23 de julio – 22 de agosto

Las luces de diciembre parecen hechas a tu medida. Te sentirás con ganas de celebrar, de vestirte para la ocasión y de ser el alma de cada reunión. Disfrútalo, pero recuerda que el brillo más duradero es el que compartes. En el trabajo, cierras el año con un reconocimiento merecido, y enero podría traer la oportunidad de liderar un proyecto nuevo. En el amor, la generosidad y la atención sincera te acercarán a alguien especial. Antes de hacer grandes propósitos, tómate un momento para agradecer lo que este año te enseñó.

AMOR: La atención sincera enamora.

TRABAJO: Te toca liderar.

BIENESTAR: Agradecer también es celebrar.

+ TU PALABRA PARA 2027: *Gratitud*

 **ACUARIO**

20 de enero – 18 de febrero

Las tradiciones no siempre son lo tuyo, pero este diciembre podrías darles un giro personal y disfrutarlas a tu manera. Quizá organices una celebración distinta o compartas las fiestas con amistades que se han vuelto familia. En el trabajo, enero trae ideas nuevas y la oportunidad de colaborar con personas afines. En el amor, necesitarás libertad, pero también presencia: la clave estará en equilibrar ambas. Cuando llegue tu temporada, a finales de enero, sentirás el impulso de empezar algo que llevas tiempo imaginando.

AMOR: Libertad y presencia, a la vez.

TRABAJO: Colabora con quien te inspira.

BIENESTAR: Celebra a tu manera.

+ TU PALABRA PARA 2027: *Originalidad*

 **VIRGO**

23 de agosto – 22 de septiembre

El fin de año suele llenarte la lista de pendientes, pero esta vez el cielo te pide algo distinto: soltar el control y dejar que las cosas fluyan. No hace falta que cada cena sea perfecta ni que cada regalo esté calculado. En el trabajo, cerrar ciclos con orden te dará tranquilidad para descansar de verdad. Enero llega con claridad mental y ganas de organizar el año sin prisas. En el amor, mostrarte vulnerable abrirá una puerta que creías cerrada. Permítete disfrutar de lo imperfecto: ahí también hay belleza.

AMOR: Abre la puerta, aunque sea un poco.

TRABAJO: Cierra ciclos con orden.

BIENESTAR: Lo imperfecto también vale.

+ TU PALABRA PARA 2027: *Soltar*

 **PISCIS**

19 de febrero – 20 de marzo

Esta época despierta tu sensibilidad y tu lado más nostálgico. Los recuerdos, la música y las tradiciones te conmovrán con facilidad, y eso no es debilidad: es tu forma de conectar. Diciembre es ideal para escribir, crear o retomar una afición que dejaste de lado. En el trabajo, enero te invita a ponerles fecha a tus sueños y a convertir tus ideas en planes concretos. En el amor, evita idealizar y mira a la otra persona tal como es. Rodéate de quienes te dan calma y empieza el año protegiendo tu energía.

AMOR: Mira con claridad.

TRABAJO: Pon fecha a tus sueños.

BIENESTAR: Protege tu calma.

+ TU PALABRA PARA 2027: *Inspiración*

La totalmente nueva **Kia Seltos X-Line 2027** Lista para la vida real



Movimiento que inspira

Presentamos la Kia Seltos X-Line 2027 con el mejor espacio para las piernas en la segunda fila de su clase, un líder en capacidad de carga y disponible con monitor de punto ciego.

Diseñada para la aventura y preparada para la exploración. Lista para la vida real y para los nuevos caminos que te esperan.

Modelo Kia Seltos X-Line AWD de preproducción 2027 mostrado con características opcionales. Algunas características pueden variar. Inventario limitado disponible. Comparación basada en información pública sobre el espacio para las piernas en la segunda fila y la capacidad de carga con los asientos traseros abatidos en modelos de la competencia del segmento SUV de entrada 2026 y 2027, según la segmentación de Kia. El monitor de punto ciego no sustituye una conducción segura y puede no detectar todos los objetos alrededor del vehículo. Conduce siempre con precaución.