VANIDADES

VANIDADES.COM

REALEZA
Marie Chantal, Tatiana y otras latinas que conquistan las casas reales

"La gente no quiere escuchar la verdad. No digo nada que no sea cierto"
Bárbara de Regil

¡VÍSTETE CON PODER!
LOS LOOKS Y ACCESORIOS QUE TE HARÁN TRIUNFAR

¡Mujeres, al mando!

Diseñadoras, artistas, empresarias y hasta una astronauta que están cambiando al mundo

ENTREVISTA
"Di clases privadas para una familia de millonarios y, obviamente, no maté a nadie"
BONG JOON-HO, EL DIRECTOR DE 'PARÁSITOS'

23 03 20
06005
7 509997 048390

JULIO
#SER MUJER
UN VIAJE DE RECONOCIMIENTO
JULIO.COM

46
Bárbara de Regil

EN PORTADA

34 **Moda y Belleza**
¡Vístete con poder! Los looks que te harán triunfar.

55 **¡Mujeres, al mando!**
Diseñadoras, artistas, empresarias y hasta una astronauta, que están cambiando al mundo.

72 **Realeza**
Marie Chantal, Tatiana Santodomingo y otras latinas que conquistan las casas reales.

78 **Hollywood**
Oscar, Bong Jong-Ho.

CONTENIDO

VANIDADES Marzo 2020

MODA Y BELLEZA

26 **Street Style**
Mujeres con carácter.

28 **Shopping**
Visión perfecta.

40 **Favoritos**
Camuflaje facial.

ESTILO DE VIDA

84 **Escápate**
Japón, en pleno florecimiento.

90 **Decoración**
Refugio de ensueño.

96 **Cocina**
Wafflemanía.

100 **Secretos Gourmet**
Croquetas crujientes.

102 **Dinero en control**
Construye tu marca personal.

106 **Novela**
"El amante polaco".

EN CADA EDICIÓN

08 Frente a frente
09 *Showbiz*
16 *In fraganti*
18 Música
19 Cine
20 *Update*
22 Arte
23 Libros
30 El *look*
32 *Tips* de moda
42 Entérate
95 Vanigrama
104 Salud
110 *Vanidades*
112 Horóscopo

Portada: **Bárbara de Regil**
Fotografía: **Christopher Armenta**
Estilismo: **Ximena Pérez**
Asistente de moda: **Alberto Muñoz**
Maquillaje y peinado: **Lizbete Luna**
Bolso y suéter: **Michael Kors**
Collares: **Tous**
Pantalón: **Studio F**

VANIDADES

Cynthia Leppäniemi
DIRECTORA EDITORIAL

EDITORIAL

Daniella Cepeda Espadín
COORDINADORA EDITORIAL

Carolina Martínez Payán
REDACTORA

Michel Alfredo Medina Martínez
COORDINADOR DE MODA Y BELLEZA

Sóstenes Tovar
CORRECTOR DE ESTILO

DIGITAL

Marjorie Daphnis
EDITORA WEB

Amanda Silva
COMMUNITY MANAGER

ARTE

Arizbé Sánchez
DIRECTORA DE ARTE

Marcela Morales Pérez
DIRECTORA DE ARTE ASOCIADA

Christopher Armenta Moreno
EDITOR DE FOTOGRAFÍA

Nancy Gabriela Lazcano Castro
DISEÑADORA SENIOR

COLABORADORES

Rodrigo de Alba
Rocío Flores Tapia
Jessica Moreno
Roland Robleda Gómez
Mari Rodríguez Ichaso
Fabián W. Waintal

© VANIDADES. Marca Registrada. Año 60 Nº 05. Fecha de publicación: 09/03/20. Revista quincenal, editada y publicada por EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Vasco de Quiroga Nº 2000, Edificio E, Col. Santa Fe, Alcaldía Álvaro Obregón, C. P. 01210, Ciudad de México tel. 52-61-20-00, mediante convenio con EDITORIAL TELEVISA INTERNATIONAL, S.A. Editor responsable: Jorge Antonio Morett López. Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título VANIDADES: 04-2010-071512000200-102 de fecha 11 de octubre de 2019, ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título Nº 13837, de fecha 26 de septiembre de 2007, Certificado de Licitud de Contenido Nº 11410, de fecha 26 de Septiembre de 2007, ambos con expediente Nº CCPRI/3/TC/07/17722, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex S.A. de C.V., con domicilio en Lucio Blanco 435, Alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México Tel. 52-30-95-00. Distribución en zona metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C., con domicilio en Calle Guerrero Nº 50, Colonia Guerrero, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06350. Tel: 55-91-14-00. Impresa en: Reproducciones Fotomecánicas, S.A. de C.V. Planta Xochimilco, con domicilio en Durazno No. 1 Esq. Ejido, Col. San José de las Peritas Tepepan, Alcaldía Xochimilco, C.P. 16010, Ciudad de México. Tel: 5334-1750.
EDITORIAL TELEVISA S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. ATENCIÓN A CLIENTES: a toda la Republica Mexicana tel. 01 800 REVISTA (7384782). Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.
Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.
IMPRESA EN MEXICO - PRINTED IN MEXICO.
D.R. © Editorial Televisa, S.A. de C.V., Avenida Vasco de Quiroga No. 2000, Col . Santa Fe, C.P. 01210, Ciudad de México. © Copyright 2020 ISSN 1665-7519
vanidades@editorialtelevisa.com

VANIDADES

Kira Álvarez
DIRECTORA DE CONTENIDOS EDITORIALES

Jorge Morett
DIRECTOR DE AUDIENCIAS PRINT

Judith Ruiz Gutiérrez
COORDINADORA COMERCIAL

Ana Regina Ramírez
Marielle Molina
GERENTES COMERCIAL

María Osawa
Samantha Salazar
EJECUTIVOS COMERCIAL

Sakbe Borja Pérez
BRAND MANAGER

Fabián Amione
GERENTE DE RELACIONES PÚBLICAS

Fabiola Arrillaga Treviño
DIRECTORA DE MARKETING

Alejandro Ávalos Angulo
COORDINADOR DE MARKETING

Guillermo Caballero
DIRECTOR DE MEJORA CONTINUA Y OPERACIONES

Lucía Alarcón
DIRECTORA DE RELACIONES CON EMPRESAS Y TALENTO

Jorge Taboada
DIRECTOR DIGITAL

Rosario Sánchez
DIRECTORA DE FINANZAS Y ADMINISTRACIÓN

Joaquín Colino Sánchez Ventura
DIRECTOR DESARROLLO DE NEGOCIOS, VENTAS Y MARKETING

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

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

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

Número telefónico para venta de suscripciones:
800-222-2000

Atención a suscriptores:
800 REVISTA (738-47-82)

EDITORIAL TELEVISA
Rodolfo Vargas Pérez
DIRECTOR GENERAL

ACGM
CERTIFICADO 2020
ACGM-539

EDITORIAL
Televisa

Intermex
SI NO COLECCIONA ESTA REVISTA RECICLELA

Uno habla de lo que trae en el corazón.

Me resulta imposible escribir de otro tema que no sea el que trae apachurrado mi corazón. Lo que pasó en México con la pequeña Fátima me ha tenido muy sensible. Es verdad que cuando eres mamá, este tipo de situaciones te afectan de un modo especial, pero sé que aun sin hijos propios, cualquier ser humano que se jacte de serlo sentirá indignación ante hechos tan violentos e inhumanos como éste. Me duele Fátima, y también Ingrid, Mara y Martha... Me duele mi querido México.

Vanidades es un espacio que, en palabras de sus lectoras, representa un momento personal para disfrutar, desconectarse y entretenerse. Pero también es la oportunidad para reflexionar juntas. Solo así estas páginas, que tienen el poder de llegar a miles de personas quincenalmente, tendrán un impacto. Éste es nuestro número dedicado al **poder de las mujeres**, por ello traemos historias de chicas reconocidas por su fuerza para mover al mundo hacia un mejor lugar. No todas somos tan famosas como ellas, pero seguro cada quien en su espacio estamos generando un cambio. Tengo el privilegio –y la responsabilidad– de utilizar esta posición para sumar 'algo' a este propósito. Además de darte un respiro y un poco de ánimo, deseo que sirva esta publicación para que reflexiones en torno a tus prioridades, y que pongas en su justa dimensión las cosas que te preocupan. Nuestros niños, en cualquier lugar del mundo, merecen amor y protección. Cuidemos a los propios y, por qué no, a los ajenos también. Démosles hombres y mujeres más responsables, empáticos y alegres. Que el dolor no te adormezca, sino que sea una energía que te impulse a ser mejor persona. Te dejo esta edición que hizo el equipo *Vanidades* con toda su fuerza, así que disfrútala y apapáchate.

Cynthia

@cynthialeppaniemi

Fotografía: CHRISTOPHER ARMENTA.

JLO

JENNIFER LOPEZ

De venta exclusiva en

Coppel

COLECCIÓN

PRIMAVERA - VERANO

Coppel.com/Jennifer-lopez

TWITTER

Para despertar de buen humor

Si últimamente estás de malas, quizá te hace falta dormir mejor, como asegura una reciente investigación de la Universidad de Harvard, de la cual damos detalles en *vanidades.com* y es que existe una correlación estrecha entre el mal genio y un descanso deficiente. Nuestras lectoras no dudaron en opinar sobre las sugerencias compartidas:

"Muero de envidia de ver a mi bebé dormir hasta 12 horas seguidas, pero que yo lo logre es imposible, siempre ando con las prisas".

@MERLELIROLA

"Leí ese estudio y decía que para conciliar el sueño es bueno inducirlo mediante luces tenues, y desconectarse de los gadgets para que el cerebro produzca melatonina, la hormona que provoca el sueño".

@FERMOLINA

FACEBOOK

¿Maluma, peleado con Shakira?

Este par de exitosos colombianos al parecer ya no son tan amigos, pues se rumora que el cantante se sintió desilusionado de que su paisana no lo invitara a participar en el medio tiempo del Super Bowl. Ojalá pronto reanuden sus vínculos y dejen atrás sus desencuentros. Por supuesto, las *followers* de *Vanidades* comentaron al respecto en las redes sociales:

"Shakira no tiene por qué conseguir trabajo para nadie, ella se hizo sola y Maluma tiene que entenderlo; desde mi perspectiva, él actuó muy infantil".

–SAÚL DEL SOLAR VEGA

"No puedo creer que Maluma se comporte así, a él no le falta éxito o fama, ya que lo tiene todo, esto solamente nos deja ver lo visceral que es".

–ANA LOZANO

INSTAGRAM

La increíble Natalie

Nos sentimos muy orgullosos de que la diosa de Hollywood, Natalie Portman, engalanara nuestra portada. En una conversación muy personal, la actriz nos habló de las cosas que la motivan, una de ellas su familia, así como de los proyectos que han marcado su carrera y su lucha por la igualdad salarial.

"Natalie es la definición de la mujer *Vanidades*: competitiva, brillante y ¡hermosa!".

@ELENALEAL

"Me encanta que ella nunca pierde el piso, como lo platica cuando en Londres pasaba inadvertida en las calles debido a su baja estatura. Se me hace bien *cool* que no sea estridente cuando tiene todo para serlo".

@PAOLACIENFUEGOS

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

10
NUEVA YORK
Netflix, al rescate del cinema París.

12
PARÍS/LONDRES
Dora Maar, la amante de Picasso en el Tate.

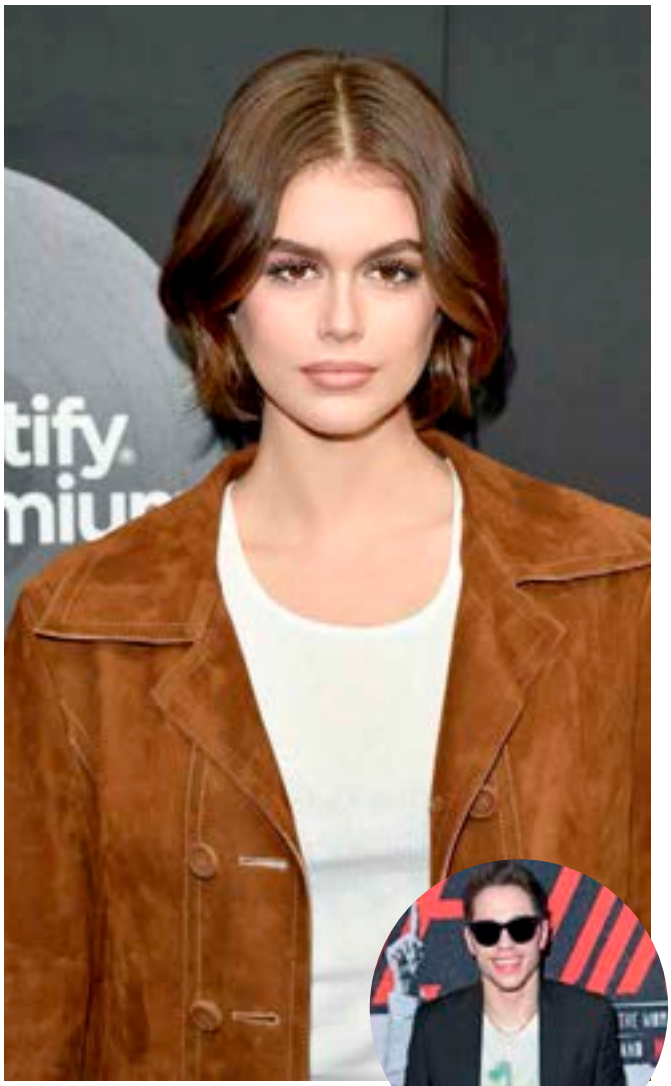
14
MADRID
Blanca Suárez, de cara al sol con su nuevo amor.

SHOWBIZ

VANIDADES.COM

FOTOGRAFÍA: GETTY IMAGES.

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO



Kaia y Pete, qué desastre

Todos comentan sobre el truncado noviazgo de Kaia Gerber, de 18 años, y Pete Davidson, de 26. El romance estaba al rojo vivo entre la chica y el controvertido comediante, hasta que los padres de la modelo (Cindy Crawford y Rande Gerber) intervinieron ¡y todo terminó! Sin embargo, hay quienes dicen que los enamorados sólo se han dado una pausa, pues Kaia se sentía 'agobiada' por la intensidad de él, lo que al parecer siempre ocurre con sus nuevas parejas (¡y tiene una larga lista!), ya que, además, padece depresión y ansiedad.

El mejor *brunch*

Aparte del clásico y generoso *brunch* del Norma's (*119 W 56 St., en el Parker Hotel*) otro lugar divino es Beauty & Essex (un *must* en la *146 Essex St.*). Pero en Soho, uno de mis favoritos ¡y también de Carolina de Mónaco y Victoria Beckham, es el bistró Balthazar (*80 Spring St.*) y el riquísimo Gran Tivoli (*406 Broome St., NY*). Mientras que en Times Square amarás el mexicano Toloache, ¡su quesadilla de huitlacoche es un verdadero sueño! (*251 W 50 St.*).

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA.

Sabes ¿cuál es el color más lujoso y deseado?

El emblemático edificio Tiffany & Co., en la Quinta Avenida, está en remodelación, pero la tienda abrirá al lado y allí no sólo podrás comprar su icónica joyería, sino algo original: latas de pintura en tono Tiffany Blue, muy populares. Además, habrá un quiosco con dijes y colgantes con precios accesibles. Sin duda, una transformación positiva, ya que sus ventas habían sufrido con la Trump Tower y los turistas y policías bloqueando su entrada.

¿Rascacielos vacíos?

La calle 57, conocida como la de los Billonarios, tiene algunos de los rascacielos más espectaculares de Manhattan que, sin duda, han cambiado el perfil de la ciudad, lo curioso es que la mayoría están vacíos. ¿La razón? Con sus estratosféricos precios sólo son una inversión para billonarios extranjeros. Vivo en esta calle hace décadas iy son un elefante blanco!

ALICIA KEYS ¡QUÉ SIMPÁTICA!

Es maravilloso encontrar *celebs* sin aires de grandeza, como Alicia. Qué refrescante es verla sonreír, firmar autógrafos, hacerse *selfies* y todo con genuina naturalidad. Me la encontré en Patsy's y me sorprendió la paciencia que tuvo con los comensales que la rodeaban. Sin una gota de maquillaje y un cutis precioso (sigue un régimen de aceites faciales y acupuntura), la cantante prefiere desde 2016 un *look* natural, aunque asegura no ser "una activista antimaquillaje".

Rescate histórico

Nuestro querido cine París no cerrará gracias a Netflix. Por años en este pequeño e íntimo sitio se disfrutó de los estrenos más glamurosos. Ubicado junto a Bergdorf's y al Hotel Plaza, fue el cine más *chic*, donde era posible encontrar a Jackie Kennedy Onassis, Calvin Klein, Valentino y Carolina Herrera. Y, tras haber cerrado hace unos meses, ahora se convertirá en un espacio donde la empresa de entretenimiento estadounidense estrenará sus cintas y series de TV. ¡Bravo!

Al estilo de Valentino

El creador y un grupo de amigos que siempre lo acompaña, como Carlos Souza, el guapo diseñador estadounidense Bruce Hoeksema y su expareja y socio de negocios Giancarlo Giammetti (vivieron juntos 12 años y son mejores amigos desde hace poco más de 30), cenaron en el exclusivo The Polo Bar (*1 East 55 St*), propiedad de Ralph Lauren y un sitio de rigor para ver y dejarse ver. Valentino, quien tiene un apartamento maravilloso en NY, está feliz con la labor que el diseñador Pierpaolo Piccioli ha hecho con su marca. El también director creativo diseña los abrigos acolchados Moncler, que son un éxito.

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO

LONDRES

La familia real en problemas

A pesar de haberle quitado sus 'deberes oficiales' por el escándalo Epstein, el príncipe Andrés ha pasado los últimos meses con su madre, Isabel II, quien lo ha arropado con verdadero cariño. Dicen que "le tiene lástima" y que él es tan amoroso con ella como un día lo fue su nieto, el príncipe Harry, al cual ahora ella echa de menos y teme haya perdido para siempre.

PARÍS

¡Bienvenido!

El famoso e histórico café Fouquet's, abierto desde 1899 (*99 avenida de los Campos Elíseos*) ya ha reabierto, completamente restaurado, después de haber sido destrozado en las protestas de los chalecos amarillos en 2018. Y el divino menú del declarado Monumento Nacional de Francia ha sido creado por el célebre chef Pierre Gagnaire.

LONDRES

DORA MAAR, EN EL TATE MODERN

No te pierdas la exhibición retrospectiva de fotografías y pinturas de la talentosa Dora Maar, quien debido a su famosa (y cruel) relación amorosa con Pablo Picasso fue olvidada como artista, ¡y ha sido retomada por los críticos en los últimos años! Abierta hasta el 15 de marzo.

PARÍS

Las fiestas de la moda

Los desfiles resultan tan glamurosos y dejan tanto dinero a las sedes donde se llevan a cabo, que hasta los de firmas masculinas son imprescindibles, como la colección de la carísima y exclusiva marca inglesa Paul Smith, que celebró sus 50 años con una superfiesta en el teatro Le Trianon, donde estuvieron Stanley Tucci, Jonah Hauer-King, Billy Howle, Susan Sarandon y Jon Hamm.

PARÍS

Grandes compras

Divididas en *miniboutiques*, las tiendas departamentales en París son maravillosas. Todas ofrecen tarjetas de descuento, como Le Bon Marché, favorita de Carlota Casiraghi y Isabelle Huppert (*24 rue de Sevres, en la Rive Gauche*), Printemps (*64 Blvd. Haussmann*), Galeries Lafayette (*40 Blvd. Haussmann*) y la fabulosa BHV Marais (me encanta, en el *52 Rue de Rivoli*). ¡Y en Galeries Lafayette Haussmann hay encantadores desfiles de moda bastante parisinos, donde por 14 euros te regalan una bolsa con muestras de cosméticos! Solicítalos en **mice@galerieslafayette.com**

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO

¿De tal palo, tal astilla?

Lourdes "Lola" León, la hija de Madonna, sigue dando de qué hablar, pues hace tiempo participó con poca ropa en un desfile y eso nos recuerda cuando su madre vivía en Miami, donde conoció a su padre, el entrenador cubano Carlos León, y solía escandalizar con cosas así. Los que la conocen me dicen que Lola es magnífica, y que todo fue por diversión. Recuerdo que cuando nació tenía contacto con sus padres, ¡y le regalé una botella de Agua de Violetas Agustín Reyes. ¿Lo curioso? ¡Que la secretaria de la "Reina del Pop" me llamó para preguntar dónde podían comprarla, pues les encantó. ¿Se imaginan?

EL CLUB FAVORITO DE PARIS

Vimos a Paris Hilton bailando en el Club Liv. La heredera de 38 años sigue soltera y es muy curiosa porque, sin importar lo que haga, siempre tiene un ojo puesto en los *paparazzi*, asegurándose de que tomen su mejor ángulo. También estuvieron presentes P. Diddy, Ciara, John Legend y Chrissy Teigen, French Montana y Adriana Lima, quien luce igual que hace 20 años, y eso que "toma el sol y vive sin grandes sacrificios". ¡Tener buenos genes, sin duda, ayuda mucho!

¿Nueva vecina?

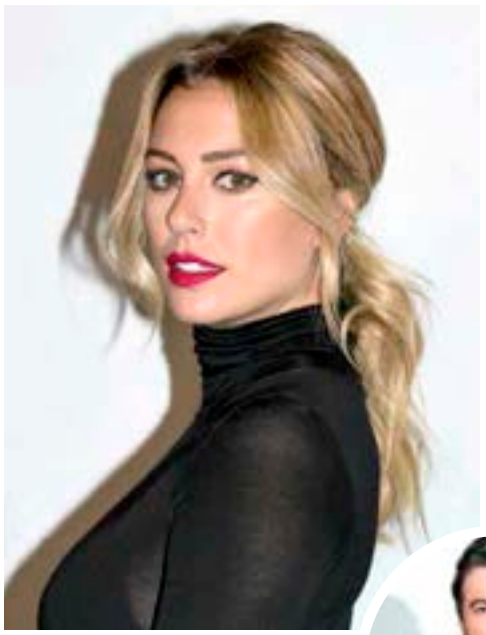
Desde que comenzó 2020 la ciudad de Miami tiene una nueva inquilina, ¡y quiere comprar casa! Se trata de la cantante Lady Gaga, quien alquiló una maravillosa mansión junto a la playa y ha pasado maravillosos días al sol con su nuevo novio, de quien sólo sabemos se llama Michael. Con el pelo teñido de rosa y vistiendo un thong negro, la *celeb* fue captada besándolo apasionadamente, e incluso se les vio cenando en los famosos steaks de The Forge.

¡Momentos muy Miami!

¿Quieres visitar la ciudad cuando se llena de *celebs*? No te pierdas el Festival Internacional de Cine, al que suelen asistir actores como Isabelle Huppert, Jennifer Aniston o Glenn Close. O la feria de arte Art Basel, en donde encontrarás a supermillonarios coleccionistas, como Leo DiCaprio. Además de justas deportivas, como el pasado Super Bowl.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

POR ROCÍO FLORES TAPIA



Le sonríe al amor

Blanca Suárez rompió con Mario Casas el verano pasado y, aunque todos pensábamos que volvería con él, la hemos visto pasear con su nuevo amor. Se trata del actor Javier Rey, con quien había trabajado durante el rodaje de *El verano que vivimos*. En la película sus personajes viven un intenso romance, el cual ahora es real. La pareja ya no se esconde y la hemos observado en público de la mano y compartiendo caricias. Le deseamos ¡mucha suerte!

El año de Pérez Galdós

Para conmemorar el centenario de la muerte de Benito Pérez Galdós, la ciudad ha preparado un homenaje al escritor canario, autor clave para conocer la vida y personajes del Madrid del siglo XIX. Durante el 2020 habrán conferencias y paseos literarios y exposiciones. Puedes encontrar toda la programación en: **esmadrid.com/madrid-galdos**

Fast food para veganos

En el corazón de Malasaña aterrizó Fantastic V, un nuevo concepto en comida rápida con toques muy saludables. Se trata de un pequeño local de 50 metros cuadrados, pero con mucho sabor. ¿Lo mejor? Prueba los "tacos al pastor" elaborados con *jackfruit*, fruta proveniente del sur de Asia que ofrece una textura bastante parecida a la de la carne. Se encuentra en la calle Corredera Alta de San Pablo, 2.

La Bien Aparecida

Así se llama este restaurante en el que el chef José de Dios se ha posicionado como uno de los *top* en la competitiva calle Jorge Juan, la milla de oro gastronómica madrileña. Los platillos son del norte del país y tiene las mejores croquetas de la ciudad. Además de que no te extrañará que se encuentre lleno de famosos. Reserva en: **Restaurantelabienaparecida.com**

Dolor a flor de piel

La presentadora Belén Esteban llevaba una buena racha; sin embargo, la muerte de su exmarido Fran Álvarez, la atormenta. Vivieron un tormentoso matrimonio que duró cuatro años y, aunque ella se ha vuelto a casar, le ha dolido la noticia tanto que no ha podido ocultar su dolor en la calle y en la pantalla.

CECILIA, ENTRE DOS CONTINENTES

La actriz Cecilia Suárez se mudó a Madrid donde presentará su nueva obra de teatro *El sonido oculto*. Se trata de una obra de Broadway con música original de Julieta Venegas, por lo que la función estará llena de toques mexicanos. Ceci pasará el año entre España y México, pero no descarta mudarse al Viejo Continente. La obra se estrena el 20 de marzo y puedes comprar tus entradas en esta dirección: **elteatroreinavictoria.com**

FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA DE LAS MARCAS Y GETTY IMAGES.

Viaja en el tiempo

No te puedes perder en el Museo Franz Mayer la muestra *Grandes maestros del grabado europeo*, que dispondrá de 96 obras de renombrados artistas, como Goya, Rembrandt, Cranach, Van Dyck y Brueghel. Sin duda, el trabajo es una revisión de la importancia histórica y artística de esta técnica. La exposición estará abierta hasta el 17 de mayo y no sólo da cuenta de la relación entre grabadores e impresores, sino del carácter literario y social de esta disciplina artística. De martes a domingo de 10 a 17 hrs. Costo: 70 pesos. **franzmayer.org.mx**

Celebra la vida

Conoce el trabajo del artista mexicano Rafael Lozano-Hemmer con su emotiva exhibición *Latidos,* la cual se presenta en Arte Abierto. Una exposición que nos invita a sentir los latidos de los demás con cuatro únicas piezas que usan sensores hápticos, lectura de huellas y la medición de frecuencia cardiaca. Sin duda alguna, muestra que celebra la vida. **Visítala en Artz Pedregal**. Costo: 25 pesos.

Presume a su bebé

Emiliano, el adorable bebé de Anahí, nació con varios días de antelación y la cantante se encuentra feliz. La intérprete reveló en sus redes sociales que está muy elegre y se siente afortunada de haber tenido el privilegio de ver su carita antes de lo previsto. “Se nos adelantó un poquito, pero gracias a Dios ambos estamos bien. ¡Fue un parto hermoso!”, así lo describió, mediante un mensaje, la actriz, al compartir también una emotiva imagen de su retoño. ¡Enhorabuena!

Gastronomía de altura

¿Buscas una experiencia inolvidable? No tienes que hacerlo más, ya que Dinner In The Sky te ofrece una cita celestial y única en el mundo con un restaurante a 45 metros del suelo, en donde 22 comensales se deleitarán con un menú *gourmet*, además de disfrutar de una espectacular vista hacia las legendarias pirámides de Teotihuacán. **dinnerinthesky.com.mx**

FOTOGRAFÍAS: CORTESÍAS DE LAS MARCAS.

Carlos de Gales
¡CON TODA LA ACTITUD!

Vimos al príncipe de Inglaterra no sólo muy contento, sino elegantísimo y acompañado de su esposa, la duquesa de Cornualles, en el Odeon Leicester Square en Londres. ¿Curioso? Igual que nosotros, Camilla se sorprendió de verlo así de simpático y jocoso, y con la actitud más desenvuelta del mundo. ¡Lo amamos!

Brad Pitt
SUPERCÓMODO

El guapísimo actor se encuentra en su mejor momento y no nos sorprende que hasta haya impartido cátedra sobre actuación en una mesa redonda en la ciudad de Los Ángeles ante varios fans. Por lo que notamos, se la pasaba increíble con los participantes, ya que respondió felizmente y sin reserva todo tipo de dudas.

NCT DREAM
JUGUEMOS A LOS ENCANTADOS

Nos encanta con locura el *K-pop* y en especial la *boy band* NCT DREAM, que siempre sorprende con sus coreografías, pero en los premios Gaon Chart, (que son como los MTV Music Awards de Asia) celebrados en Seúl, los chicos parecían congelados en el aire, como retando a la física.

Nicole Kidman y Kid Urban
DERRAMAN MIEL

Superenamorada, así es como vimos a una de nuestras parejas favoritas del s*tar system*. Después de años de matrimonio, Nic y Kid aún mantienen viva la llama, tal y como lo comprobamos en el partido de tenis de Rafa Nadal en la Rod Laver Arena, en Australia.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

Precious

Baby

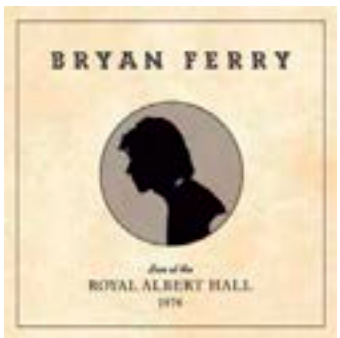
made by carter's™

- Ropa para todos los días
- Listos para cualquier momento
- Fácil de usar

De venta en:

Sb Suburbia®

BEST COAST
ALWAYS TOMORROW
GÉNEROS *INDIE/DREAM POP*
Nos alegra bastante el retorno del dueto angelino integrado por Bethany Cosentino y Bobb Bruno, en el que regresan, sin duda alguna, más melódicos y enérgicos con "For the First Time", como primer sencillo, lo que dan continuidad a su disco *Best Kids*, del 2018.



BRYAN FERRY
LIVE AT THE ROYAL ALBERT HALL 1974
GÉNERO *POP-ROCK*
Este material corresponde al legendario concierto en Londres en el Royal Albert Hall en 1974, en el que Ferry nos sorprendió a todos al interpretar clásicos de otros artistas, como "Smoke Gets in Your Eyes" y "Sympathy for the Devil", de The Platters y The Rolling Stones, respectivamente, además de temas del cantante británico en su debut en solitario: "These Foolish Things" y "Another Time, Another Place", entre otros.

MILES DAVIS
BIRTH OF THE COOL
GÉNERO *JAZZ*
Es el *soundtrack* del telefilme *Birth of the Cool-Music From and Inspired by Miles Davis,* como parte de una colección que abarca toda su carrera. Aquí se muestra la evolución del genio de la trompeta, donde alterna sonidos y paisajes musicales como piezas de *Sketches of Spain* hasta su incursión en el *hip hop* con toques de *acid jazz* en su pieza "Tutu". En el material participan el guitarrista mexicano Carlos Santana, el músico y productor Herbie Hancock y muchos más. Sin duda, una joya de tu biblioteca musical.

LA ROUX
SUPERVISION
GÉNERO ELECTRÓNICA
Se trata del nuevo material del grupo británico de *electropop* La Roux, en cuya selección de ocho temas figuran "International Woman of Leisure" y "Gullible Fool", en los cuales nos demuestran que son los reyes de la pista por sus sonidos bailables y sensuales.

MARISOL
ORÍGENES
GÉNERO *POP*
Para los que somos nostálgicos, este álbum doble de la cantante española Marisol es una gloria, ya que recopila las primeras grabaciones de su carrera, además de sus éxitos "Nona italiana", "La bamba" y muchas más; además, incluye material inédito y piezas clásicas remasterizadas para ser apreciadas por las nuevas generaciones.

FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

ESTRENOS EN CARTELERA

PROXIMA
DIRIGE ALICE WINOCOUR
ACTÚAN EVA GREEN, MATT DILLON Y LARS EIDINGER
GÉNERO DRAMA
Sarah es una astronauta en la Agencia Espacial Europea en Colonia. Es la única mujer en el programa. Vive sola con Stella, su pequeña, pero se siente culpable por no pasar tiempo con ella. Cuando es elegida para formar parte de una misión espacial de un año, se produce el caos en la relación entre madre e hija.

FAMILIA DE MEDIANOCHE
DIRIGE LUKE LORENTZEN
PARTICIPA LA FAMILIA OCHOA
GÉNERO DOCUMENTAL
En una ciudad en la que el gobierno sólo tiene 45 ambulancias para una población de nueve millones de habitantes, la labor de la familia Ochoa, formada por paramédicos, es imprescindible. Sin ayuda ni reconocimiento por parte del Estado, los conductores se someten a una serie de contratiempos que solventan de modo poco éticas y que lastiman el bolsillo de los propios afectados.

MY SPY
DIRIGE PETER SEGAL
ACTÚAN DAVE BAUTISTA, KRISTEN SCHAAL Y KEN JEONG
GÉNERO ACCIÓN
Sophie, una niña de nueve años, atrapa a JJ, un rudo agente de la CIA, espiando a su familia durante una operación. A cambio de guardar el secreto y no ser descubierto, acepta a regañadientes mostrarle a la pequeña cómo convertirse en espía.

STREAMING

FORMULA 1: DRIVE TO SURVIVE
DIRIGE SOPHIE TODD
PARTICIPA LEWIS HAMILTON, FERNANDO ALONSO Y CHARLES LECLERC
GÉNERO DOCUMENTAL
CANAL NETFLIX
Es la serie documental que gira en torno del mundo de la F-1, que se centra en la vida personal de los corredores, sus familias, amigos y adversidades a las que se enfrentan para ser los amos de las pistas.

BAUHAUS NEW ERA
DIRIGE LARS KRAUME
ACTÚA AUGUST DIEHL, ANNA MARIA MÜHE Y TRINE DYRHOLM
GÉNERO HISTÓRICO
CANAL HBO GO
Es una miniserie de seis capítulos en los que somos testigos del origen de una de las escuelas de arte más relevantes de la historia: la Bauhaus, durante la república Weimar en Alemania (1918-1933), cuya existencia fue reflejo del espíritu de una época en la que se agrupaba a jóvenes artistas y revolucionarios radicales, personajes extraordinarios devorados por sus pasiones.

La colección más *chic*

Tras varios años de planear una línea propia, la *influencer* y empresaria neoyorquina Olivia Palermo ha presentado su primera aventura en el universo de la moda. Se trata de una colección integrada por abrigos de piel, vestidos de corte midi, trajes sastre con estampados espectaculares y gafas, todas, piezas habituales en su glamuroso guardarropa. Los diseños ya están disponibles en su sitio *web* y Saks Fifth Avenue. *oliviapalermo.com*

CORTESÍA OLIVIA PALERMO COLLECTION.

CORTESÍA: OSTERIA DA MASSIMO BOTTURA.

Gastronomía y diseño italiano, ¡un *must*!

Lo mejor de Italia llega a Beverly Hills de la mano del chef Massimo Bottura y Gucci, se trata de Gucci Osteria da Massimo Bottura, un concepto culinario situado en el *roof* de la famosa *boutique* de Rodeo Drive. Elaborados con productos orgánicos de mercados locales, los platillos no sólo rinden homenaje al país europeo, sino a una compleja combinación de influencias de todos los rincones del planeta. A la altura del menú, está la elegante decoración con detalles antiguos *très chic*.

CORTESÍA: RESTAURANTE MONTES DE GALICIA.

¿La mejor comida gallega?

Montes de Galicia, situado en Madrid, ha sido catalogado como uno de los grandes restaurantes gallegos de la capital española. Su propuesta incluye una atmósfera acogedora y lo mejor de la gastronomía atlántica y coctelería de autor, ¿imperdible?, su pulpo a feira o el lomo bajo de vaca. Un básico en tu próxima travesía al Viejo Continente. *losmontesdegalicia.es*

Fin de semana de ensueño

Inmerso en un refugio paradisiaco, el hotel TRS Yucatán tiene lujosos y románticos *bungalows*, así como una *infinity pool* que se pierde en el espectacular mar turquesa. Un sitio ideal para disfrutar de caminatas por una playa de arena blanca y tratamientos relajantes a la orilla del mar. Además, amarás su cercanía con Tulum, Playa del Carmen y Xel-Há.

CORTESÍA HOTEL TRS YUCATÁN.

Un pedacito de Jackie en tu casa

Frédéric Lecomte-Dieu, biógrafo de la familia Kennedy, ha sorprendido con una de las exposiciones más especiales sobre la exprimera dama de Estados Unidos: Jackie Kennedy. Gracias a la muestra virtual *Jackie Kennedy como nunca la habías visto* podrás apreciar poco más de 200 fotografías inéditas, acompañadas de notas de voz que incluyen anécdotas sobre una de las familias estadounidenses más conocidas y enigmáticas de todos los tiempos.

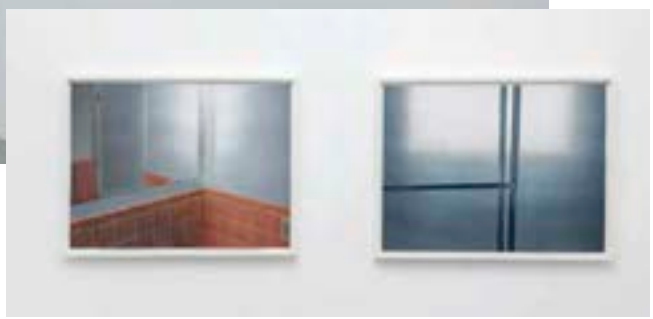
Disfruta de ella en tu propia casa en jackieandcamelot.com. Disponible hasta el 26 de abril de 2020 por sólo cinco euros.

¡Mónaco se convertirá en Bollywood!

El icónico Baile de la Rosa, creado por la princesa Grace en 1954 y organizado cada año por Carolina de Mónaco, empieza a generar expectativas, y es que tendrá como director artístico a Christian Louboutin. La temática elegida para la gala, que tendrá lugar el 21 de marzo en Montecarlo, no podía ser más festiva, pues los 900 invitados disfrutarán de una exótica atmósfera inspirada en India.

CAROLINA DE MÓNACO

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.



Totalmente internacional

Galeria Mascota, en la Ciudad de México, es un nuevo espacio que pretende convertirse en una plataforma para el trabajo de artistas emergentes.

Sin duda alguna, constituye una ventana importante al trabajo foráneo, con muestras de artistas extranjeros y con la intención de enriquecer el paisaje artístico de la Ciudad de México.

Dirección: Cozumel 61A, Colonia Roma, Ciudad de México. galeriamascota.com

En la colonia Roma, en la Ciudad de México, la Galería Mascota expone arte emergente, al tiempo que enriquece el paisaje de la metrópoli con sus piezas.

La muestra alternativa

Salón Silicón es una galería de arte independiente que surge con la particularidad de presentar más artistas mujeres que hombres, además de apoyar a aquellos con nula oportunidad para exponer sus trabajos. Defiende el arte desde perspectivas feministas y *queer*.

Dirección: Minería 60, Escandón, Ciudad de México.

FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA DE LOS MUSEOS.

MUJERES GENIALES
DE KATE SCHATZ
Con ilustraciones de Miriam Klein Stahl, en este libro está la historia de 40 mujeres impactantes que traspasaron límites, lucharon por la igualdad y cambiaron las reglas en todo el mundo, con el fin de crear un futuro mejor. Desde las líderes conocidas Malala y Wangari Maathai hasta otras heroínas, como la alpinista japonesa Junko Tabei o la feminista china Qiu Jin. Una excelente alternativa para saber y conversar más de ellas con tus amigas, tus hermanas o tus hijas. **EDITORIAL LO QUE LEO**

5 libros
PARA LEER Y COMPARTIR...

LOS TESTAMENTOS
DE MARGARET ATWOOD
La autora canadiense publicó hace tres décadas *El cuento de la criada*, que se convirtió en un clásico moderno y llegó a la TV por ser visionario (y revolucionario). 30 años después se presenta esta secuela, que mezcla suspenso e ingenio para mostrar los signos de descomposición de una sociedad a partir de la visión de tres mujeres. Tanto la precuela como esta 'segunda parte' son buenísimas, te recomiendo leerlas en ese orden y disfrutar de buena literatura contemporánea.
EDITORIAL SALAMANDRA

VAYAMOS ADELANTE (LEAN IN)
DE SHERYL SANDBERG
La directora de operaciones de Facebook publicó este volumen con el propósito de impulsar a otras mujeres a encontrar su liderazgo y a apostar por un plan realista para alcanzar el crecimiento profesional y personal. Sin duda alguna, un libro que puede inspirarte a ser una mejor líder y a lograr todo tu potencial. **EDITORIAL CONECTA**

AMORES ADÚLTEROS. LA HISTORIA COMPLETA
DE BEATRIZ RIVAS Y FEDERICO TRAEGER
Esta edición reúne los dos volúmenes publicados hace unos años. Se trata de una novela erótica en torno del adulterio. Si algunas vez has vivido el amor clandestino, o al menos has tenido la fantasía de hacerlo, este ejemplar te invitará a cuestionarte la infidelidad, las reglas sociales y el placer sin remordimientos. **EDITORIAL ALFAGUARA**

BRUJAS
DE BRENDA LOZANO
Si aún no has leído a esta creadora mexicana, te invito a hacerlo. Ha sido reconocida como una de las escritoras menores de 40 años más importantes de América Latina. Ésta es una historia de asesinato, sanaciones y violencia que te atrapará de principio a fin. **EDITORIAL ALFAGUARA**

FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA.

VANIDADES
/VanidadesMexico
@vanidadesmx
vanidadesmx
SÍGUENOS • COMENTA • COMPARTE

26
STREET STYLE
Sacos que van de la oficina a la calle.

28
VISIÓN PERFECTA
Opciones de lentes que robarán miradas.

34
ESPECIAL TENDENCIAS
Los colores más importantes de la temporada.

MODA

VANIDADES.COM

FOTOGRAFÍAS: IMAXTREE.

Mujeres con carácter

Un elemento masculino, como un saco extralargo, ayuda a crear un estilo sofisticado y muy *chic*. ¡Mézclalo con detalles femeninos!

FOTOGRAFÍAS: IMAXTREE.

Llevarlo sobre los hombros da en automático un toque contemporáneo y sin esfuerzo.

Juega con diferentes tejidos para dar contraste a tu look. Con mezclilla o piel te verás muy casual.

Los sacos clásicos te darán un look más relajado si los combinas con unos pantalones de piel de colores brillantes.

En conjunto con una falda y cinturón para un *outfit* más formal.

Construyen una silueta estilizada al usarse abotonados y ceñidos al cuerpo. ¿El toque *cool*? Usarlos con tenis.

Visión perfecta

Ya sean oftálmicos o solares, con armazón de pasta o metálico, protege tu vista sin dejar el estilo rezagado con los lentes más *cool* de esta temporada, garantizados para robar miradas.

MICHAEL KORS, $6,500.

SAINT LAURENT, $17,700.

MONTBLANC*.

DIESEL, $2,979.

Prenda, **LACOSTE,** $4,380.

Lentes, **ALEXANDER MCQUEEN,** $17,800.

CARTIER, $16,410.

DKNY, $2,720.

FENDI, $5,680.

KENZO, $3,000 (farfetch.com).

VALENTINO, $4,985.

MCQ, $3,349.

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

Cobertura sin límites

LUCE UNA PIEL PERFECTA CON LA EXCLUSIVA SELECCIÓN DE MAQUILLAJES DE LIVERPOOL. ¡LOS VAS A AMAR!

Anti-Blemish Solutions, de Clinique. Una base para todo tipo de piel que neutraliza el enrojecimiento y ayuda a eliminar brotes. Permanece intacta hasta por ocho horas.

Refill Teint Idole Ultra Cushion, de Lancôme. Dispone de una fórmula de alta cobertura en formato *cushion* (la puedes recargar), ideal para una aplicación precisa y sin retoques. ¡Un *must*!

Double Wear, de Estée Lauder. Garantiza una cobertura media las 24 horas, sin importar si hace calor o hay humedad. Para un maquillaje cómodo y de larga duración.

Diorskin Forever & Ever Wear, de Dior. Aporta un acabado mate luminoso y la corrección ideal para una tez impecable por 16 horas. Además, su fórmula Soin Poreless Effect afina la textura de la piel.

Almost Powder, de Clinique. Polvo de larga duración. Protege la piel gracias a sus antioxidantes y factor de protección solar. ¿Lo mejor de todo? Es tan ligero que tendrás la sensación de no estar maquillada.

Effacernes Longue Tenue, de Lancôme. Un corrector que reduce la apariencia de las imperfecciones. Su tecnología difusora de luz y esencias naturales desvanece las ojeras y líneas finas.

Precious Light, de Guerlain. Este corrector borra ojeras y manchas para irradiar luz. Su fórmula con pigmentos Éclat d'Or Precious Light rejuvenece en un solo producto.

1 Base Anti-Blemish Solutions, **CLINIQUE.**
2 Base Refill Teint Idole Ultra Cushion, **LANCÔME.**
3 Base líquida Double Wear, **ESTÉE LAUDER.**
4 Base líquida Diorskin Forever & Ever Wear, **DIOR.**
5 Base en polvo Almost Powder, **CLINIQUE.**
6 Corrector Effacernes Longue Tenue, **LANCÔME.**
7 Corrector Precious Light, **GUERLAIN.**

Productos disponibles en el área de cosméticos de **Liverpool**.

Contemporánea en tweed

Apuesta por una pieza de abrigo en este textil ultrafemenino haciéndolo ver más *cool* con *jeans* y detalles brillantes.

1 Collar, **PARFOIS**, $449. **2** Brazalete, **CHOPARD***. **3** Aretes, **TOUS**, $3,800. **4** Abrigo, **PINKO**, $5,879 (farfetch.com). **5** Bolsa, **CHANEL***. **6** Lentes, **RAY BAN***. **7** Anillo, **THOMAS SABO**, $2,640. **8** Zapatos, **MIU MIU***. **9** *Jeans*, **DESIGUAL***. **10** Camiseta, **BERSHKA**, $149.

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

Coppel.com

Coppel
Mejora tu vida

Mi Look Coppel

Playera
Thinner
desde
$179
contado
Código 336201

Vigencia del 29 de febrero al 31 de marzo 2020.

Teñido psicodélico

Aventúrate esta temporada a darle un toque bohemio a tu guardarropa con prendas que integren acabados coloridos en *tie dye*.

¿Qué tal un abrigo así para ir a trabajar, especialmente en tonos neutros y con ropa clásica.? Le darás un levantón a tu look casual.

Abrigo, **PRADA***.
Bolso, **JAIME IBIZA**, $1,349.
Jumpsuit, **ENVELOPE**, $7,325.

Mantén la misma gama de colores del estampado, escoge zapatos, accesorios y otras prendas en el matiz que sea más sobresaliente.

Chamarra, **SPRINGFIELD,** $990.
Falda, **SSHEENA***.
Zapatos, **ANDREA***.

¡Apuesta por él para una boda! Opta por un vestido en acabado degradé y termina tu atuendo con joyería que integre el color principal.

Aretes, **SWAROVSKI,** $5,290.
Vestido, **ISABEL SANCHIS*** (farfetch.com).
Bolsa, **STUDIO F**, $374.

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

head & shoulders

¡DESPÍDETE DEL *FRIZZ* CON LA PRIMERA CREMA PARA PEINAR CONTROL CASPA* DE HEAD & SHOULDERS!

Seguramente te ha pasado que, al peinarte, tu cabello no queda como querías. Parece que lo único que logras después de mil intentos es dejarlo lleno de *frizz* y ya no sabes qué hacer con tu cabello. Sin duda alguna se puede convertir en tu dolor de cabeza.

¡Por fin llegó tu aliado perfecto! Head & Shoulders presenta su Crema para Peinar Hidratación Aceite de Coco que es mucho más que una crema para peinar común. Gracias a su fórmula con ingredientes hidratantes, ayuda a controlar el *frizz* del cabello desde la raíz hasta las puntas y su tecnología control caspa contribuye a protegerlo de la caspa*.

¡Danna Paola te enseña a usar tu nueva Crema para Peinar Head & Shoulders Hidratación Aceite de Coco y lograr un cabello increíble!

1 COLOCA

una cantidad igual al tamaño de una almendra en tu mano.

2 DISTRIBUYE

bien la crema en tus manos.

3 APLICA

la crema en tu cabello, desde la raíz hasta las puntas.

¿Quieres mejores resultados? Prueba el shampoo y el dermo-acondicionador para un cabello hasta 100% libre de caspa*, suave e hidratado desde la raíz.

Confianza para llevar tu #CabezaEnAlto

Danna Paola, Actriz y cantante internacional.

SALUD ES BELLEZA Publicidad N°173300202D0202

*Caspa visible, con el uso regular de la rutina Head & Shoulders

El poder del color

Los cuatro tonos que serán tendencia en esta temporada están en los accesorios, ropa y hasta el maquillaje. Cada uno tiene su propia fuerza y llevarlos puestos te hará sentir muy poderosa y femenina.

Por **MICHEL MEDINA MARTÍNEZ**

Lavanda

Tiene un sentido de misticismo y cualidades regias, aunque es asociado a mujeres adolescentes; es ideal para las de mente creativa.

Los bolsos en este color vienen grandes, con asas de cadena y en siluetas clásicas, como la 2.55 de Chanel o la Diorama de Dior. ¡Invierte en una de ellas!

Bolso, **CHANEL***

Barra labial Lilac Moon, **GUERLAIN,** $595

Los labios se pintan de este matiz. Opta por un acabado holográfico para darles protagonismo y volumen.

Sombra en barra Violet Plum, **BOBBI BROWN,** $599

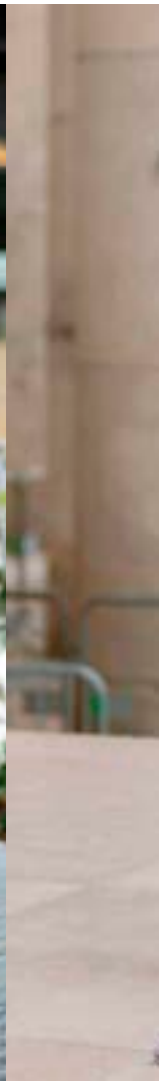
Conjunto tejido, **ZARA**, $1,600

Los conjuntos bordados son la mejor alternativa, te recomendamos las piezas de encaje o tejidos abiertos que dejen respirar tu piel.

Vestido, **MICHAEL KORS***

Dale un *twist* a tus ojos con un *smokey eye* delicado y seductor. A nosotros nos encantan las sombras en barra por su fácil aplicación.

FOTOGRAFÍAS: IMAXTREE Y CORTESÍA DE LAS MARCAS.



Una herramienta confiable a la hora de experimentar con color son las sombras, es por eso que un *smokey eye* superpigmentado robará miradas durante una fiesta.

Sombra compacta, **NARS,** $350

¿Aburrida de la tradicional máscara para pestañas negra? ¡Llévala azul!, pero no te asustes, el tono es casi imperceptible, solamente le dará un toque de color a tu mirada.

Máscara para pestañas, **SISLEY**, $1,279

¿Aún sigues con miedo a este tono? Te recomendamos este brillo labial ultraligero, ya que su acabado es translúcido y tiene el *plus* de contar con microdestellos azules.

Brillo labial, **SURRATT BEAUTY,** $590

FOTOGRAFÍAS: IMAXTREE Y CORTESÍA DE LAS MARCAS.

Azul

Un tono confiable, dependiente y comprometido. Evoca el descanso y llega a producir elementos calmantes químicos en el cuerpo.

Los cinturones obi de inspiración asiática, a parte de ser favorecedores para todas, son el objeto más *in* hoy día, así que define tu figura mientras incorporas un toque de color.

Cinturón, **CHICO'S***

¡Las lentejuelas ya no sólo se llevan por la noche!, amamos poder integrarlas en nuestra vida cotidiana; en el calzado es una opción muy viable para brillar diariamente.

Botines, **LOUIS VUITTON***

El estampado de lunares es básico esta temporada, así que junta ambas tendencias, especialmente si buscas destacar durante un evento especial.

Vestido, **TORY BURCH***

La joyería es básica para dar un *primer*, unos aretes o pulsera que dispongan con detalles en este matiz son la mejor opción. ¡Recomendamos los de apariencia *vintage*!

Aretes, **SAINT LAURENT***

Rosa

La tonalidad más femenina del círculo cromático representa amabilidad, amistad y reduce la agresividad, mejora la actitud y el comportamiento errático.

Los minibolsos regresan con detalles florales.
Bolso, **Dolce Gabbana***
(Saks 5th Avenue MX)

Llevar un traje sastre durante una entrevista laboral te ayudará a verte confiable y empática.
Traje, **ZARA,** $1,300

Usar bandanas al bolso es lo más *chic*.
Bandana, **CAROLINA HERRERA***

Aunque los *lipsticks* son más duraderos, nada es más divertido que un brillo labial con destellos.
Brillo labial, **TOO FACED,** $520

Los *stilettos* son atemporales. Busca unos en rosa pastel, ¡los usarás por décadas!
Zapatos, **CHRISTIAN LOUBOUTIN***

El infalible rubor no puede faltar en tu *kit* de maquillaje, tu rostro lucirá juvenil.
Rubor, **DIOR,** $730

Lleva las uñas en punta triangular en este tono claro.
Esmalte para uñas, **JESSICA NAILS,** $199

FOTOGRAFÍAS: IMAXTREE Y CORTESÍA DE LAS MARCAS.

Verde

Destinado a la naturaleza y ecología, este matiz ayuda a aliviar la depresión, los nervios, ansiedad y relaja de manera física y mental.

¿Cómo verte más *cool*? Da un toque rockero con una *biker* en un tono pastel.

Chamarra, **STRADIVARIUS,** $699

Aventúrate con vestidos largos, frescos y vaporosos, para llevarlos todo el día.

Vestido, **H&M,** $1,199

Un saco en este color te hará destacar en la oficina o el fin de semana.

Saco, **MANGO,** $1,799

Arriésgate con los acabados metalizados y en *degradé*.

Esmalte para uñas Mermaid's Dream, **DEBORAH LIPPMANN,** $370

El mundo de la relojería nos seduce con esta tonalidad, apuesta por correas de piel en un suave acabado pastel.

Reloj, **TED BAKER,** $3,160

Cuida tu pelo al dormir, turbante para evitar enredos.

Turbante de seda, **SILKE,** $1,205

Da un cambio con un delineador vibrante.

Delineador bicolor, **GIVENCHY,** $630

Camuflaje facial

RESALTA TUS RASGOS MÁS BELLOS Y DISIMULA AQUELLOS QUE TE CAUSEN INSEGURIDAD CON ESTOS FABULOSOS PRODUCTOS.

1. Suave en crema

Amarás este bronceador de Huda Beauty, pues su fórmula profundamente pigmentada te ofrece un aspecto de bronceado natural o un contorno dramático a medida que aplicas capas, además ies resistente al agua y al sudor!

Crema para contornos, **TANTOUR HUDA BEAUTY**, $690 (sephora.com.mx).

2. En polvo y compacta

La paleta Backstage Contour es el arma secreta que necesitas para definir sin esfuerzo tu rostro. Se adapta a los tonos de piel en texturas mate. Ricamente pigmentada, la fórmula en polvo es perfecta para cutis grasos, se funde en la piel sin dejar líneas marcadas.

Paleta para contouring, **DIOR**, $890.

3. Diseño líquido

La Couture Wand está diseñada con el propósito de darle a tu cutis el mismo brillo que tienen las estrellas de Hollywood, y está hecha con pigmentos en tono oro rosado que iluminan la piel, dejándola fresca y humectada. ¿Lo mejor? Su aplicador con punta de esponja, el cual es ideal para llevarlo contigo.

Couture Wand para contornear, **CHARLOTTE TILBURY**, $599 (respectivamente).

4. Barras cremosas

El trío de barras de Fenty te ayudará a cubrir, definir y resaltar los mejores atributos de tu rostro. Te encantará su fórmula cremosa y superligera, ya que hace imposible saber dónde termina la piel y comienza el maquillaje.

Set de barras para contouring, **FENTY BEAUTY**, $990 (sephora.com.mx).

tip

Resalta mejor tus facciones, como la guapa actriz J.Lo, aplicando iluminador con una brocha suave de doble punta especial para contornear.

Brocha Shape & Highlight, **SEPHORA COLLECTION**, $590.

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

LUCE COMO ESTRELLA

Nuestra selección de cosméticos para un maquillaje increíble.

Joey King

PREPARA
Aplica un primer para suavizar y alisar tu piel.

Photoready Perfecting Primer Na **Revlon** $305.00

ILUMINA
Aplica en el lagrimal exterior, en el medio de la frente, arcos de las cejas, en la nariz y barbilla.

Iluminador **Clarins** Sculpting Powder $620.00

UNIFICA
Aplica una base con acabado natural.

Base de Máquillaje **Estée Lauder** Double Wear Fps 15 $895.00

Blush **Clarins** Joly $570.00

DALE COLOR
Realiza un match de color entre el rubor y labios melocotón.

Clinique Pop Lip Color Intenso +Primer en uno $389.00

Maquillaje TOP para este 2020
Destaca tu personalidad con carácter, fuerza y mucho glamour, a través de de este look de belleza.

AHUMADO VERSIONADO
Escoge unas sombras metálicas y tonos café para realizar un ahumado suave y dar luz a tu mirada

Paleta de sombras 4 coleurs **Clarins** $710.00

Mascara **Estée Lauder** Sumptuous Extreme $585.00

Mousse para cejas Dark Brown **Revlon** $209.00

CEJAS ON FLEEK
Cepilla suavemente para ordenar y definir, después aplica color y unifica.

TODO LO ENCUENTRAS EN:

SEARS

Los avances

¿POR QUÉ NO PUEDES PERDERTE NINGUNO DE ESTOS LANZAMIENTOS?

La fórmula de esta nueva base deja la piel brillante, hidratada y sin defectos, al mismo tiempo que te garantiza una excelente protección. En pocas palabras, es la aliada perfecta que todas las mujeres urbanas esperaban, ya que es capaz de mejorar la apariencia de la piel, protegiéndola de la contaminación, incluso de la luz azul de las pantallas.

¿Buscas recuperar luminosidad, uniformidad y firmeza en tu piel? Prueba la crema White Caviar Eye Extraordinaire, de La Prairie, la más nueva creación de la firma francesa y la cual se encuentra enriquecida con la innovadora molécula Lumidose, que hará ver a tu dermis radiante. Así que dile adiós a las manchas, vinculadas a la edad, con esta nueva fórmula.

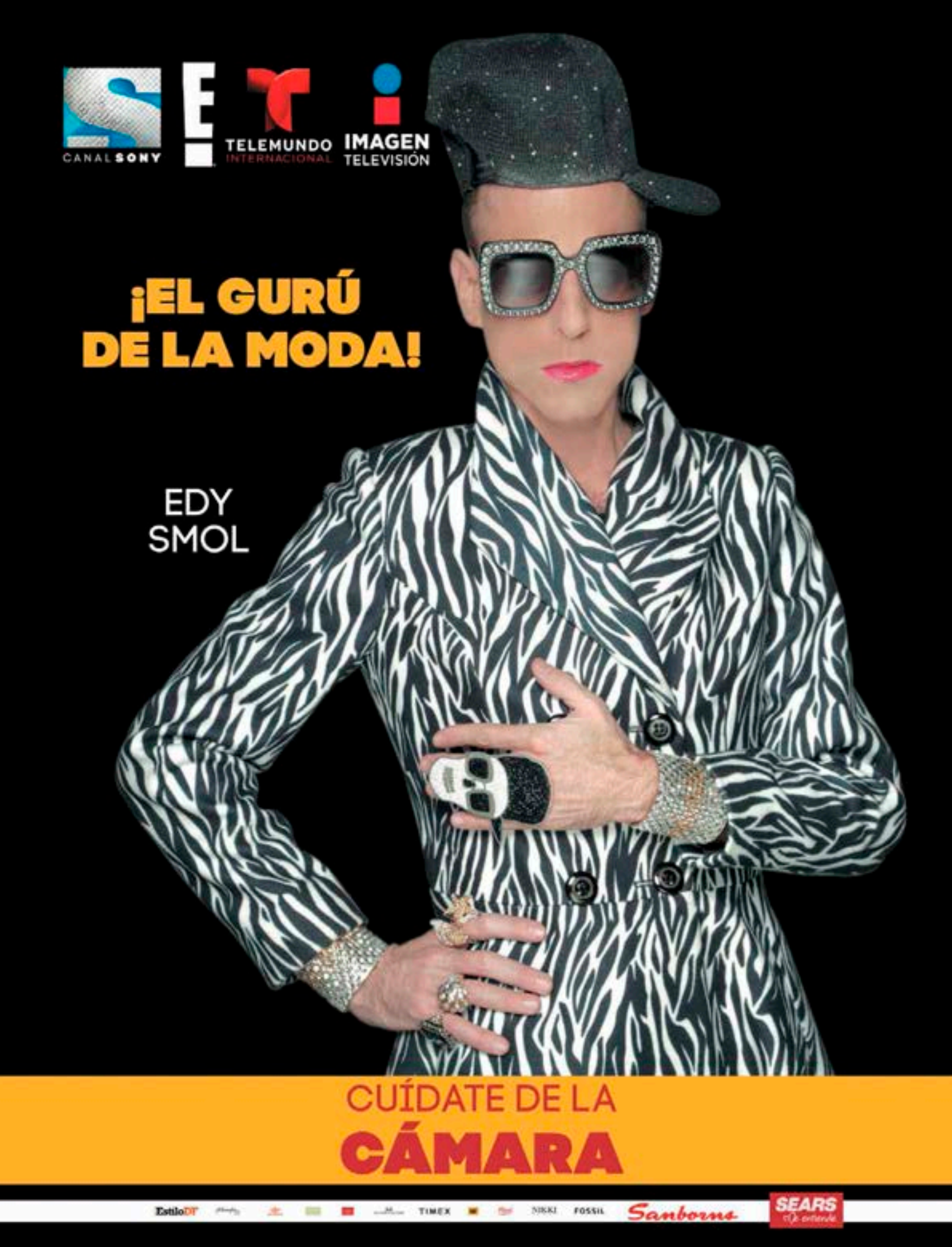
Si eres amante de las esencias frescas y florales, L'Eau d'Issey Rose Rose, del diseñador japonés Issey Miyake, es para ti. En su versión intensa, rinde una oda al más hermoso ingrediente sacado de la naturaleza: la rosa, reina indiscutible de las flores, al que se le suman divinos toques apetitosos y afrutados de frambuesa, pera y pachulí.

Porque el cuello y escote son zonas bastante delicadas y sometidas a constantes movimientos, la Inhibit Tensolift, de Natura Bissé te ayuda a incrementar la producción de colágeno en 111%, además de disminuir la flacidez y minimizar las arrugas de manera inmediata. ¿Lo más sorprendente? Los resultados pueden ser visibles luego de 28 días.

¡Dile adiós a los poros abiertos y a la resequedad! Este *primer* facial de Benefit contiene ácido hialurónico con el propósito de atraer la humedad y ayudar a mantener la hidratación. ¿Lo que más nos encanta? Refresca la piel al instante, ayuda a que el maquillaje permanezca fijo y minimiza la apariencia de los poros y las líneas finas. ¡No podrás vivir sin él!

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

1 Base City Balm, **GIVENCHY**, $840. **2** Crema White Caviar Eye Extraordinaire, **LA PRAIRIE**, $11,640. **3** Fragancia Rose Rose, **ISSEY MIYAKE**, $2,100. **4** Crema para cuello y escote **INHIBIT, NATURA BISSÉ**, $6,600. **5** Primer Porefessional, **BENEFIT**, $680.


CANAL SONY
E!
TELEMUNDO INTERNACIONAL
IMAGEN TELEVISIÓN
¡EL GURÚ DE LA MODA!
EDY SMOL
CUÍDATE DE LA
CÁMARA
EstiloDF
TIMEX
NIKKI
FOSSIL
Sanborns
SEARS

TELEVISIÓN

ENCUÉNTRANOS EN EL **ESTADO DE MÉXICO** Y **CDMX** POR EL ...

34.1 NUESTRA SEÑAL ABIERTA

Y **TODO EL PAÍS** POR SISTEMA DE CABLE A TRAVÉS DE

izzi CANAL 34 | sky +MexiquenseTV CANAL 154 | Totalplay EMOCIÓNABSOLUTA CANAL 146 | MEGACABLE CONECTAMOS TU VIDA CANAL 134

RADIO

CONTAMOS CON **8** FRECUENCIAS

AM

1600 AM	**VALLE DE TOLUCA**
1080 AM	**VALLE DE MÉXICO**
1250 AM	**TEJUPILCO**

FM

91.7 FM	**METEPEC**
88.5 FM	**ZUMPANGO**
91.7 FM	**AMECAMECA**
104.5 FM	**VALLE DE BRAVO**
105.5 FM	**ATLACOMULCO**

LLEGAMOS A MÁS DE **16 MILLONES** DE PERSONAS

DIGITAL

TRANSMISIÓN EN DIRECTO

DE RADIO Y TELEVISIÓN POR NUESTRO PORTAL:

radioytvmexiquense.mx

Y NUESTRAS REDES SOCIALES

MexiquenseTV | radioytvmexiquense | @MexiquenseTV | /MexiquenseTV

@RMexiquense | /RMexiquense

NOS ESTAMOS RENOVANDO

CONÉCTATE CON...

radioytvmexiquense.mx

MexiquenseTV

radioytvmexiquense

@MexiquenseTV

MexiquenseTV

@RMexiquense

RMexiquense

POR **CYNTHIA LEPPÄNIEMI** FOTOS **CHRISTOPHER ARMENTA**
ESTILISMO **XIMENA PÉREZ** ASISTENTE MODA **ALBERTO MUÑOZ**
MAQUILLAJE Y PEINADO **LIZBETE LUNA**

Bárbara de Regil:

AUTÉNTICA Y SIN FILTROS

Sudadera,
MICHAEL KORS.

Pantalón,
UTERQÜE.

Bárbara es una mujer de apariencia fuerte y segura. Afirma que todo es posible en la vida si eres persistente, te levantas temprano y trabajas duro. La actriz habla sin filtros de lo que la ha puesto en la mira de varias controversias, aunque sus seguidores la aman y defienden a capa y espada ante las burlas de sus *haters*. Y aunque tiene una personalidad fuerte, al conversar con ella nos encontramos con una mujer sensible que ha transformado el sufrimiento en su motor de vida.

La actriz llegó puntual a nuestro *shooting*. Superdispuesta. En cuanto entró al foro para la sesión de fotos no podía dejar de estornudar. Tiene alergia a algo, decíamos todos, algo menos al trabajo.

Se despierta casi todos los días a las cinco de la mañana para hacer ejercicio, prepararle el desayuno a su hija Mar, de 15 años, dejar la comida de la casa lista (o resolver qué van a comer su esposo e hija si no va a estar) y sale a trabajar. En el camino a una filmación, a un *shooting* o a alguna de las clases masivas de 'cardio motivacional', que suele dar por todo el país, Bárbara, de 32 años, escucha un audiolibro. "Me encanta oír y leer cosas para el alma. No me gustan las historias ni los cuentos, todo lo que leo es emocional", nos dice la famosa protagonista de la serie *Rosario Tijeras*. "Ahora lo hago con *Heridas emocionales* y otro que se llama *Cambia de hábitos, cambia de vida*. Me alimento con eso", afirma, "porque soy el corazón de mi casa, y lo hago para mi familia. Soy quien ha hecho que todos aprendamos a hablarnos bonito, a no pelearnos, a pedirnos perdón. Soy quien les enseña a disfrutar cada segundo, a festejar todo", expresa la conductora y *fitness* chef.

Las cosas como son

Bárbara ha estado envuelta en polémicas por decir cosas que a muchos ha causado enojo. Desde la controversia de los tacos (declaró que quienes los comen fritos y toman alcohol nunca dejarán de ser gordos) hasta los consejos que da para impulsar a sus *fans*, son motivo de memes y calurosas conversaciones en redes sociales donde, por cierto, tiene poco más de 5.4 millones de seguidores en Instagram y alrededor de 300 mil en Twitter (el excanciller Jorge G. Castañeda y el locutor Mariano Osorio son algunos famosos que la siguen), y casi un millón en Facebook.

> "Todo se puede en esta vida: me levanto a las 5 am y trabajo 14 horas diarias. Tengo una relación muy cercana con mi hija y cuido mucho a mi esposo. También lo hago conmigo. Todo se puede, lo demás son pretextos".

Sus declaraciones podrán ser criticadas o aplaudidas; sin embargo, es innegable que da de qué hablar. "Estamos en un mundo en el que es mal visto si somos sinceros, pero si somos hipócritas, entonces somos bastante buenos. La gente se encuentra tan sensible que no quiere escuchar la verdad, ni que si come tacos fritos y toma mucho alcohol no va a adelgazar. De repente desean escuchar mentiras, asegura Bárbara, quien al momento de hacer la entrevista era víctima de memes en torno de una frase compartida en sus redes. "Acababa de decir que si eres amoroso, das amor, pero si eres odio, das lo mismo... y la gente dice: 'Qué pendejada'. No lo es, ¡lo dice hasta la Biblia! Quien tira *hate* es porque tiene odio por dentro. Ya me hicieron mil memes y hasta un poema, pero me queda claro que el odio es de ellos, no mío", expresa. Y asegura que aunque recibe este tipo de comentarios, en realidad 95% de sus seguidores la aman y le agradecen todo el amor que les comparte. "Únicamente 5% son *haters*, pero no les hago caso. No tienen bases para odiarme. La mayoría me dicen: 'Por ti cambié, te amo, quiero ser como tú'. Un día, una niña que se la pasa observando mis historias, aunque no me sigue, me escribió: '¡Qué hipócrita eres, qué ridícula!'. Vi su Instagram y le mandé un mensaje diciéndole que me parecía fuerte que posara superbonita en sus redes y que, por otro lado, mintiera tanto. Es fuerte que se tome el tiempo de comentar mis *posts* y decirme cosas tan amargas. La invité a echar una mirada hacia dentro de sí misma con el propósito de que viera qué es lo que le afecta y qué le duele tanto observar en mí que no ve en ella. Y le mandé mucho amor", afirma Bárbara, convencida de que las críticas se le resbalan, y de que la gente da lo que es y lo que tiene.

Suéter y bolso,
MICHAEL KORS.

Pantalón,
STUDIO F.

Collares,
TOUS.

Qué fuerte que doy amor y hay gente que sale a la defensiva. Mis seguidores me aman, y a mis *haters* ni les hago caso, sólo les mando más amor".

Camisa,
UTERQÜE.

Pantalón,
MASSIMO DUTTI.

Zapatos,
COACH.

Blusa,
ZARA.

Chamarra,
DESIGUAL.

Pantalón,
MICHAEL KORS.

Suéter y bolso,
MICHAEL KORS.

Pantalón,
STUDIO F.

Collares,
TOUS.

Influencer, sin quererlo

Bárbara se ha destacado en sus redes por los mensajes que comparte sobre autoestima, nutrición, bienestar y ejercicio (con su cuerpazo es innegable que sabe al respecto). Sus seguidores que, según expresa, son en su mayoría adolescentes, aman sus consejos. Tal ha sido su influencia, que la revista *Forbes México* la nombró una de las mujeres más poderosas de 2019, junto con otras mexicanas de la talla de la subgobernadora del Banco de México, Irene Espinosa; la actriz Yalitza Aparicio o Rocío Nahle, secretaria de Energía del gobierno actual. "Nunca quise ser *influencer*, era actriz, pero de dar consejos en el espejo por las mañanas, sin querer, llegó un premio y luego otro como *influencer* por impacto en bienestar. Cuando hice la portada para *Forbes* me di cuenta de que estaba rodeada de mujeres, ¡que no te quiero contar! Me preguntaba: '¿Qué hago aquí?', eran empresarias, políticas y gente importante... Y cuando nos presentaron me causaba curiosidad oír cómo me presentarían. Entonces dijeron que era una mujer que empodera a otras en las redes sociales. Y si ellos dijeron eso, es porque hicieron su investigación".

"Era supertóxica"

¿De dónde viene tanta fortaleza y seguridad en sí misma? Le pregunto, pues siempre ha tenido la autoestima alta, responde que no. "No sé de dónde viene mi energía, no tengo una referencia cercana. No siempre he sido así, de hecho, era supertóxica, enojona e impaciente". Bárbara cuenta que tiene detectado el momento en que dejó de ser así: "Un día, cuando mi hija tenía unos cuatro años, la regañé y le grité. Me fui a acostar y ella se quedó llorando. Entonces me vi como mi mamá, y es que repetí con mi hija lo que habían hecho conmigo. Me paré de la cama y le pedí que me perdonara. Ahí empecé a cambiar conmigo, con todos", asegura De Regil, quien empieza a mostrarse conmovida al recordar que tuvo una adolescencia difícil: "No puedo empoderar a nadie si no me autoempodero. Sufrí muchísimo, antes de tener a mi hija la pasé mal: padecí muchos abusos de hombres, traiciones, mi mamá tuvo cáncer, mi papá nos abandonó, tuve un embarazo muy joven, me enfermé y hasta perdí a mi abuelita, que era el amor de mi vida. Mi papá me dejó de apoyar cuando di a luz a mi hija y trabajé como mesera, he pasado por mucho y eso hace que pueda entender tanto. Hablo para las chavitas, como mi hija, porque me preocupa demasiado su futuro. Si tuviera un bebé, hablaría de cómo amamantar; sin embargo, me encuentro en otro momento de vida". Y es que a Bárbara le quita el sueño que las adolescentes como su hija no se cuiden, que no se amen, que se juzguen y se critiquen todo el tiempo, que se droguen e ingieran alcohol de más. "Me preocupa que tomen malas decisiones que las lleven por mal camino. Por ejemplo, hay mil pastillas para adelgazar y, si no se encuentran bien guiadas, eso puede ser muy malo".

> "No sé de dónde me viene la energía, no tengo una referencia cercana. No siempre he sido así, de hecho, era supertóxica, enojona e impaciente".

Experta en *wellness*

Acerca de sus conocimientos en nutrición y *fitness*, nos platica que nunca ha afirmado ser nutrióloga o experta en salud. "Tengo nada más 16 años cuidándome y 10 alimentando bien a mi hija, que es deportista en la Conade. Imagínate lo que no he investigado sobre alimentación y ejercicio. Como sano y entreno bastante", señala De Regil, quien se ha destacado tanto por el tema *fitness* que ya participa en un proyecto para latinos en Estados Unidos: LatinUs, al lado de Carlos Loret de Mola, Brozo (Víctor Trujillo), Galilea Montijo y Christian Martinoli. "Es una plataforma digital para hablarle a los latinos que viven en Estados Unidos y que no saben cómo les afectan las decisiones que toma Trump", explica la actriz, quien será la encargada de los contenidos sobre bienestar (ejercicio, meditación y comida sana) para mujeres.

Además de este proyecto, estrena dos producciones cinematográficas este año, una de ellas es *La rebelión de los Godínez*, donde personifica a una jefa millonaria que finge tener todo bajo control. "Está increíble, tiene ficción y una pelea tipo *Matrix*. Me encanta hacer películas y series". La otra es *Mexzombies*, una comedia para niños que se estrenará en Halloween. Y vienen más proyectos. Además, la serie que la catapultara al éxito, *Rosario Tijeras*, ya estrena tercera temporada en Netflix.

Finalmente, le pregunto si le preocupa envejecer. "Para nada. A los 40 me veo muy *sexy*, como ahorita, ¿no?". Para ella, cada momento de la vida es un tren: "La infancia es uno, la adolescencia es otro, y cada uno es maravilloso. Hay que aprender a bajarte de uno y subirte al otro con huevos, pues así es la vida y no puedes detener el tiempo", finaliza. ●

#10YearChallenge

10 AÑOS

1000 CAPÍTULOS

Como dice el dicho 10 años

#10YearChallenge

NUEVA TEMPORADA
LUNES A VIERNES
5:30 DE LA TARDE

las estrellas

LAS NUEVAS HEROÍNAS

Cuando pensamos en musas nos vienen a la mente valkirias y personajes de ficción; sin embargo, hay mujeres que han trascendido gracias a su tenacidad, compromiso y valentía. Hoy más que nunca necesitamos modelos de nuevas feminidades que nos inspiren a sacar lo mejor de nosotras, y este recuento de chicas extraordinarias es una muestra de que la voluntad es un sendero de terracería en el que crecen flores excepcionales; un ejemplo de ello, Tarana Burke, quien hizo visibles los estragos del acoso sexual, o la mexicana Carmen Victoria Félix, la cual encontró en el cielo y las estrellas la respuesta a sus anhelos al ser una de las primeras hispanas en conquistar el espacio. Ellas, sin duda alguna, están cambiando al mundo.

Por **CAROLINA M. PAYÁN**

LOGROS
Embajadora de la buena voluntad de la Unesco.

Yalitza Aparicio

MAESTRA Y ACTRIZ
26 AÑOS

Roma fue el principio de todo, más no el fin de la carrera de la joven actriz y otrora maestra de preescolar originaria de Tlaxiaco, Oaxaca. Aparicio es un icono de lucha contra la discriminación al ser representante de la diversidad cultural de los pueblos indígenas , así como de de la nuevas identidades femeninas, al ser catalogada el año pasado por la revista *Time* como una de las personas más influyentes del mundo. Hoy día está por estrenar dos filmes y colabora de la mano con la Unesco como embajadora de la buena voluntad frente a la campaña: "¡Digamos no al racismo!

"No dejen de soñar por su condición social, cultural o género, no impidan lograr cosas. Se puede y aquí estoy".

FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA Y GETTY IMAGES.

LOGROS
Premio Global de Arquitectura Sostenible, en París Francia. Actual profesora de Yale.

Tatiana Bilbao

ARQUITECTA, 48 AÑOS

La académica mexicana Tatiana Bilbao ha deslumbrado con brillantes proyectos, como parques públicos, iglesias, fachadas, jardines botánicos, escuelas y edificios de usos múltiples en diferentes latitudes: China, Francia, Estados Unidos, México, Guatemala, entre muchos otros países. Algunos de sus trabajos más representativos son el Jardín Botánico de Culiacán, Sinaloa; y la Sala de exhibiciones del Parque Arquitectónico de Jinhua, China; sin embargo, la insigne arquitecta también ha representado a México en foros y ferias, como la Bienal de Arquitectura de Chicago, además de que su trabajo ha sido reconocido por varias asociaciones, como la Fundación BBVA Bancomer y The Pollock–Krasner Foundation, gracias a su gran valor artístico y funcional.

Avelina Lésper

CRÍTICA DE ARTE, 46 AÑOS

"Completar la obra es el deber que todos estamos obligados a hacer cuando nos ponemos frente a una pieza artística, las expresiones tienen que ser un marco para la reflexión y el diálogo", expresó Balthus, el gran pintor polaco en un círculo literario, sobre su trabajo histórico y quehacer artístico en París; en ese sentido Lésper dejó marcado desde joven sus enérgicas opiniones en destacados trabajos escolares, llamando la atención de estudiosos y galeristas por el grado de cuidado demostrado en cada uno de sus escritos, cada vez más contundentes y reveladores. A la fecha, no ha dejado de evolucionar, tiene una columna habitual en el diario *Milenio*, donde la brillante crítica e historiadora de arte no teme alzar la voz ante piezas o discursos que considere vacuos o estériles y que no reflejen necesidades sociales legítimas.

Maud Angélica Behn

ESTUDIANTE Y ROYAL, 16 AÑOS

La *royal* e hija de la princesa Martha Luisa de Noruega conmovió al mundo al ser portadora de un discurso de esperanza durante el funeral de su padre, el escritor Ari Behn, a raíz de su trágico suicidio. Lejos de cohibirse o guardar silencio frente a una problemática tan seria como la depresión y la muerte, animó a quienes padecen un desorden emocional o mental a pedir ayuda, ya que siempre habrá alguien para apoyarlos. Por este gesto y su valiosísimo mensaje, la comunidad científica de su país la escogió como ganadora del jurado.

LOGROS
Premio de Psiquiatría de Emergencia 2020 por su noble papel en el funeral de su progenitor.

LOGROS
Dama gran cruz de la Real Orden del Mérito de Noruega (Reino de Noruega, 6 de marzo de 2018).

Juliana Awada

EMPRESARIA TEXTIL ARGENTINA Y EXPRIMERA DAMA DE ARGENTINA (2015-2019), 45 AÑOS

La famosa exprimera dama de Argentina no sólo es amante de la moda, desde los 14 años mostró interés por el interiorismo y el diseño, lo cual la llevó a probar fortuna en Oxford, Inglaterra, donde estudió administración de empresas. De regreso a Buenos Aires, se dedicó al negocio familiar centrado en el sector textil, expandiéndolo hasta el cono sur. Divorciada del empresario belga Bruno Barbier, con quien tuvo a su hija mayor Valentina, conoció al futuro mandatario de Argentina, Mauricio Macri, en un gimnasio y lo desposó en 2010; cinco años después se convertían en los nuevos inquilinos de la Quinta de Olivos, residencia que se en encargó de remodelar de modo profundo y elegante, consiguiendo elogios de medios locales e internacionales que la compararon con Jackie Kennedy.

LOGROS
Es la primera mujer trans en tener un cargo público en EUA.

Danica Roem

LEGISLADORA, 35 AÑOS

Danica es la representación tangible de la voluntad, ya que la ahora legisladora y periodista luchó contra viento y marea no solamente para conseguir su cambio de sexo, sino una representación por el Partido Demócrata en el condado de Virginia, uno de los estados más conservadores y homofóbicos de Estados Unidos. Su labor rumbo a la política inició en 2017 al ser elegida por la Cámara de Delegados de su localidad (por el Partido Demócrata), ganando las elecciones generales. Desde entonces, no ha dejado de velar por los derechos LGBT, abrir espacios para la comunidad y facilitar los procesos jurídicos para que las personas trans enfrenten menos dificultades al solicitar documentación oficial. Además de ello es madre y vocalista de la banda de *heavy metal* Cab Ride Home.

Gabriela Ochoa

DIRECTORA DE RECURSOS HUMANOS DE LA DIVISIÓN PET NUTRITION MÉXICO, MARS INCORPORATED, 42 AÑOS

Para la directora de RH, mantener las condiciones laborales de poco más de 2,000 personas diariamente no es una labor, sino una pasión. Ochoa, mediante su equipo, vela por instrumentar condiciones de vida y profesionales ideales en las que cualquiera pueda alcanzar sus sueños y aspiraciones, uno de ellos a través del proyecto "Womars"", donde se impulsa a las mujeres mediante talleres de formación continua, ascensos y otras opciones para que puedan tener una vida balanceada y feliz dentro y fuera de la oficina.

LOGROS
Editora más joven de moda de la historia, impulsó el uso de las *stories* en Instagram y el registro *backstage* en las pasarelas.

Eva Chen

COOLHUNTER, 40 AÑOS

Editora, periodista, empresaria, escritora y *cool hunter* son algunas de las etiquetas con las que se identifica a la multifacética Eva Chen, actual directora de asociaciones de moda en Instagram y autora de libros infantiles de alto impacto, como *Juno Valentine and The Fantastic Fashion Adventure*.
Su ascenso fue casi meteórico al ser becaria en la revista de lujo *Harper's Bazaar* y pasar brevemente por un despacho de abogados, donde decidió volver al mundo editorial, pero ahora en una publicación dedicada a las compras: *Lucky*, en el departamento de crédito y ventas para, posteriormente, convertirse en editora en jefe de la misma. En 2015 se unió al corporativo Facebook en la división de IG para desarrollar alianzas con marcas de moda y lujo.

“Más que admirar a las estrellas de portada de una revista, sería increíble voltear a ver a las espléndidas mujeres que abundan en la calle, en las escuelas y en los lugares de trabajo”.

Tory Burch

DISEÑADORA DE MODA Y FILÁNTROPA, 53 AÑOS

Empresaria, madre, filántropa e icono de la moda estadounidense, la gran diseñadora Tory Burch ha incursionado con gran éxito en todos los campos en los que se lo ha propuesto, desde su primera aparición en el NY Fashion Week hasta su cameo en *Gossip Girl,* pasando por su fundación que se dedica a fomentar la cultura del emprendimiento entre mujeres de escasos recursos. Burch es un modelo de inspiración para todas nosotras. "Lo que más me anima es ver a las mujeres abrazar sus ambiciones, es así como crearemos un entorno para que prospere la próxima generación".

Melinda Gates

EMPRESARIA Y FILÁNTROPA, 55 AÑOS

Es sinónimo de compromiso social. La economista y filántropa se ha dedicado los últimos 20 años a velar por el aprendizaje, las garantías individuales y el medio ambiente de modo global. Por esta razón, la musa y esposa del magnate, informático y filántropo Bill Gates, escribió su primer libro, en el que narra su labor y recopila testimonios de éxito que van desde repartir vacunas en regiones inhóspitas de África y Asia hasta empoderar a las mujeres para que emprendan un negocio propio. Cabe mencionar que la Fundación Bill y Melinda Gates, la cual preside junto a su esposo, es la organización altruista privada más grande del mundo.

LOGROS
Autora del libro *No hay vuelta atrás: El poder de las mujeres para cambiar el mundo.*

"Cuando fortaleces a una mujer, estás construyendo una comunidad entera, por eso nuestra labor es incansable en países en vías de desarrollo".

–MELINDA GATES, EN EL WORLD ECONOMIC FORUM

Naxla Mina

ESPECIALISTA EN MARKETING DIGITAL Y COMUNICACIONES PARA XBOX, 41 AÑOS

Experta *gamer*, amante de los retos y PR Lead de una de las consolas más atractivas del mercado, son algunas de las cartas credenciales que ostenta Naxla, una de las pocas mujeres en la cima de los videojuegos. Sus aportaciones le han valido un lugar privilegiado en Microsoft, lo cual representa un gran avance en materia laboral para todas aquellas personas que piensan que la tecnología y el *gaming* no son para las chicas.

Mariel Hawley

ABOGADA Y NADADORA DE AGUAS ABIERTAS, 52 AÑOS

Abogada de profesión en los mejores despachos del país y atleta de alto rendimiento, Hawley ha representado a México en diversas competencias. Hoy día preside la organización Queremos Mexicanos Activos, la cual fomenta la actividad física como parte de una vida sana. Además es fundadora del proyecto "Quiero sonreír", que apoya a niños de escasos recursos con labio y paladar hendido, donde desde 2006 a la fecha le ha devuelto la felicidad y sonrisa a cientos de pequeñines alrededor de la república.

LOGROS
Solista de la Compañía Nacional de Danza.

Greta Elizondo

BAILARINA CLÁSICA Y GESTORA CULTURAL, 22 AÑOS

Delicada y grácil son adjetivos que suele utilizar la prensa al momento de que se expresa de la bailarina originaria de Monterrey, una de las grandes promesas de la danza, cuyo debut fue a los 17 años en *El lago de los cisnes*. Ganadora de la beca Youth America Grand Prix de la Kirov Academy of Ballet of Washington D.C., su histrionismo ha llamado la atención de maestros como Marat Daukayev, Ludmila Morkovina y Mariana Lobanova. Además de su labor como danzarina, se le puede ver en los desfiles de Dior en París o escribiendo en su *blog* y cuenta de IG AnotherPointe, donde la *prima ballerina* nos comparte su día a día.

LOGROS
Creó el movimiento #MeToo, que sacudió el mundo del espectáculo de maneras inusitadas, particularmente en Hollywood.

Tarana Burke

ACTIVISTA DE DERECHOS HUMANOS, 46 AÑOS

Burke nació en el Bronx, NY, y creció en el seno de una familia humilde. De pequeña padeció los estragos de la violencia y el abuso sexual; no obstante, su madre la alentó a participar en la comunidad de manera activa para impedir que más personas padecieran dichos ultrajes. Pero no fue hasta 2017 que su labor llamó la atención del mundo cuando empezó a usar la frase "Yo también" en redes sociales, con el objetivo de crear conciencia sobre la omnipresencia del acoso sexual. A mediados de ese mismo año, la poderosa frase se convirtió en un *hashtag* #MeToo que se hizo viral de inmediato, especialmente en Hollywood por los casos de hostigamiento sexual Harvey Weinstein.

Marie Thérèse Hermand de Arango

FILÁNTROPA Y PROMOTORA DE LAS ARTES, 69 AÑOS

Fundadora y presidenta vitalicia de la Asociación de Amigos del Museo de Arte Popular (AAMAP), desde hace 20 años impulsa el desarrollo social de las comunidades entregadas al oficio creativo, al tiempo que fomenta el rescate de técnicas manuales. Recién unió esfuerzos con el premiado bailarín Isaac Hernández y la hermana de éste, Emilia Hernández, para impulsar las artes y llevar la cultura al público gracias a la Federación de Industrias Creativas México (FICM), la cual apoya la danza, el teatro, la música, el diseño, la moda, las artes plásticas, el arte urbano, la artesanía tradicional y contemporánea, el cine y animación, la fotografía y las artes digitales, así como nuevas tecnologías.

LOGROS
Galardón Women Together, por promover el cooperativismo entre artesanos.

FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA Y GETTY IMAGES.

LOGROS
ExCEO Global de L´Oreal y fundadora de la línea vegana de cuidado de la piel Orveda.

Sue Nabi

EMPRESARIA E INNOVADORA DE LA MODA, 51 AÑOS

Es una de las personalidades más interesantes del siglo XXI, esto gracias a su visión innovadora e inclusiva en la industria de la belleza. Durante su paso por L´Oréal, le abrió las puertas a mujeres de todas las razas, rasgos y tallas. En dicho proceso, Nabi trascendió al cambiar de género mientras dirigía de manera simultánea Lancôme. Asimismo, impregnó a la empresa con carisma y fortaleza al crear uno de los lemas más poderosos de la industria: "Because I'm Worth It", que a su vez ayudó a reinventar la imagen de ambas firmas y las llevó a nuevos mercados.

En 2013 su vida cambió de rumbo al dejar París para mudarse a la ciudad de Londres, renunciando a L´Oréal para iniciar un viaje espiritual y de sanación inspirado en la doctrina taoísta y la meditación ayurveda, en la que descubrió que debía iniciar una nueva ruta ahora en la industria de los cosméticos veganos, desarrollando la línea Orveda, de la mano de su amigo y socio Nicolas Vu.

Beatriz Rivas

ESCRITORA, PERIODISTA Y ACADÉMICA, 55 AÑOS

Es una de las escritoras más vibrantes de la escena por su manera fresca y límpida de narrar. Ha trabajado en diversos medios mexicanos, en radio, tele y prensa, además de haber asesorado a el exsecretario de Relaciones Exteriores, Jorge G. Castañeda. Rivas cuenta con poco más de una decena de novelas exitosas, entre ellas: *Todas mis vidas posibles*, *Dios se fue de viaje* y *Jamás, nadie*.

"Ser mujer significa seguir luchando contra los prejuicios y la misoginia dentro y fuera del hogar".

–BEATRIZ RIVAS

LOGROS
Es la primera mexicana seleccionada en el programa PoSSUM (Polar Suborbital Science in the Upper Atmosphere) y una de las primeras latinas en la NASA.

Carmen Victoria Félix

INGENIERA EN ELECTRÓNICA, 35 AÑOS

Con sólo 17 años, luchó por la posibilidad de alcanzar sus sueños en Houston, Texas, donde conoció al astronauta Mike Massimino en el Congreso Internacional de Astronáutica, quien fue su motivación para emprender camino al espacio. En 2009, Félix ya destacaba en el universo de la ingeniería astronáutica al participar en Space Generation Advisory Council (SGAC) y dar conferencias en la ONU. También colaboró con directivos de la NASA para reclutar estudiantes mexicanos interesados en realizar estancias de investigación en el Centro de Investigación Ames. ¿Su misión? Hacer que más gente cumpla sus metas tal como a ella la impulsaron en el pasado.

HACIA UN feminismo positivo

Estamos acostumbradas a ver a nuestras *celebs* desfilar por alfombras rojas, pero algunas de ellas, además de increíbles intérpretes, son autoras de *best sellers* y aspiran a dejar una huella positiva más allá de las pantallas de cine y tv.

Por **CAROLINA M. PAYÁN**

¿Cuántas de nosotras deseamos cambiar, pero no sabemos cómo pavimentar el sendero hacia nuestros sueños? Sin duda, resulta difícil ponerle fecha a la transformación, ya sea por temor al fracaso o al qué dirán; no obstante, para estas estrellas la ruta al éxito significó un recorrido ambicioso entre lo que eran y lo que aspiraban ser; es el caso de Sasha Grey o Drew Barrymore, quienes, pese a tener un pasado escandaloso de adicciones o parejas tóxicas, con determinación y fortaleza salieron adelante y pusieron sobre papel cómo lo lograron.

Por otro lado, están aquellas personalidades que, quizá, su tránsito hacia la fama no fue tan ríspido, pero cuyo ascenso dejó a su paso lecciones que cambiaron su visión del mundo y su misión en él, y mediante sus memorias, recuentos y recetas nos permiten asomarnos a su intimidad para aprender de sus errores y también de sus soluciones, ejemplos claros son Lupita Nyong'o y Cameron Diaz, quienes narran desde su óptica el significado de ser mujer en tiempos modernos y cómo sortear las olas y no morir en el intento. Igual que ellas y algunas leyendas de Hollywood, toma vuelo y reflexiona sobre el feminismo positivo a través de sus escritos.

Lupita Nyong'o

SULWE

Cuento

Es el primer libro de la ganadora del Oscar, creado para niños, pero que nos hace pensar a los adultos sobre temas de discriminación y crianza. Este texto surge luego de sus meditaciones personales tempranas, cuando la bella actriz llegó a creer que para ser exitosa necesitaba una piel más clara. El objetivo de este cuento es aprender a amarse a uno mismo, sin importar el tono de piel o rasgos físicos que se posean. Lo importante es estar orgullosa de quién eres.

> "No se nace mujer: se llega a serlo. Ningún destino biológico, psíquico y económico define la imagen que reviste en la sociedad a la hembra humana", dijo Simone de Beauvoir en su libro *El segundo sexo*, piedra angular del feminismo contemporáneo para explicar que nada de lo que tenemos nos ha sido dado gratuitamente.

De acuerdo con estadísticas de Amazon, los libros de temáticas feministas son los más vendidos en los últimos años entre los usuarios de mediana edad.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE LAS MARCAS.

Cameron Diaz

LONGEVITY BOOK

Crecimiento personal

La divertida intérprete de *What to Expect When You're Expecting*, recién convertida en madre, decidió alejarse de los reflectores para ocuparse de la ciencia del cuerpo y la belleza, al escribir una serie de libros fantásticos, en los que explora temas como la longevidad, la autoexploración y el movimiento *slow* de hacer menos cosas, pero de mejor manera.

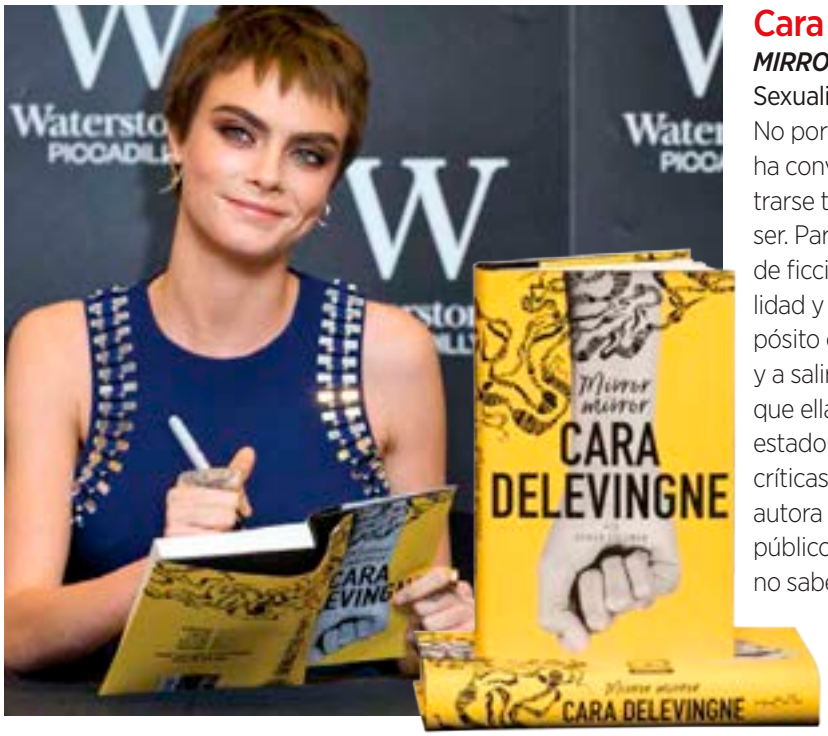
"Cuando voy hacia un libro lo hago porque necesito respuestas, por eso cuando me animé a escribir lo hice pensando en todas esas mujeres que buscan inspiración y experiencia". –Grace Coddington

Drew Barrymore

WILDFLOWER

Emprendimiento

La famosa actriz, modelo y ahora empresaria ha escrito varios títulos sobre *home decor*, *wellness* y dieta; sin embargo, nuestro favorito es el último: *Wildflower*, en el que Barrymore nos platica anécdotas de su vida, tips de crianza y, lo mejor, consejos prácticos para iniciar nuestro negocio, donde narra lo que aprendió de sus éxitos y fracasos en la industria de la belleza.



Cara Delevingne

MIRROR MIRROR

Sexualidad

No por nada la modelo, cantante y actriz británica se ha convertido en la imagen de su generación, al mostrarse transparente acerca de su manera de pensar y ser. Para la joven resultó necesario escribir un relato de ficción que abordase temas sobre la homosexualidad y el acoso en las redes sociales, esto con el propósito de ayudar a otros a afrontar dichos escenarios y a salir bien librados al respecto. Cabe mencionar que ella, junto con su novia, la guapa actriz y bailarina estadounidense Ashley Benson, han sido blanco de críticas, lo que ha afectado a Delevingne. La propia autora ha dicho que el texto fue pensado para un público juvenil que puede encontrarse en riesgo por no saber cómo reaccionar.

Ashley Graham

A NEW MODEL: WHAT CONFIDENCE, BEAUTY, AND POWER REALLY LOOK LIKE

Superación personal

Quizá no fue la primera modelo *curvy*, pero sí la más reconocida al ser portavoz de un sector descuidado por la moda: las mujeres de talla grande. En su libro nos platica acerca de diversos aspectos, desde cómo le incomodaba su aspecto físico (no tanto por su percepción, sino como la trataron) hasta el momento en que fue descubierta.

Reese Witherspoon

WHISKEY IN A TEACUP: WHAT GROWING UP IN THE SOUTH TAUGHT ME ABOUT LIFE, LOVE...

Tradiciones

La ganadora del Oscar y productora Reese Witherspoon nos enseña las costumbres de las mujeres del sur, en específico de la región de Louisiana, sobre el encanto y *savoir faire* del lugar y sus mujeres. La rubia nos invita a sumergirnos en un mundo de ambivalencias, en el que en palabras de su abuela, la mujer americana es "como whisky en una taza de té". El fin es llevar el sazón del sur a cualquier parte del mundo.

Katharine Hepburn

MY SELF

Biografía

Antes de Demi Moore o Priyanka Chopra, existió Katherine Hepburn, una de las más grandes intérpretes de la meca del cine. También fue de las primeras voces en América en encabezar corrientes feministas y participar en activismo político. En su biografía, no solamente toca dichos temas, sino algunos de sus recuerdos más queridos en su carrera.

Grandes voces del empoderamiento femenino

Célebres por su legado en la lucha de los derechos de las mujeres, ellas nos inspiran a romper barreras.

MICHELLE OBAMA

MY STORY

Guía

Para la exprimera dama de EU redactar este ejemplar era cuestión de tiempo, pero más que buscar narrar su vida o memorias (que son muy interesantes) Michelle pensó, junto con sus editores, en hacer una guía con poco más de 150 preguntas que invitan a la reflexión a las lectoras, en donde mediante razonamientos y anécdotas se busca que quien lo compre encuentre su propia voz y su lugar en el mundo.

CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE

TODOS DEBERÍAMOS SER FEMINISTAS

Manifiesto

Para muchos la dramaturga de origen nigeriano es desconocida, pero ella es una de las escritoras con más fuerza hoy día por su prosa feminista, que se ha vuelto relevante en los últimos años y más en el mundo de la moda, al ser retomada y citada por varios diseñadores, el *fast fashion* y *bloggers*, entre ellos Maria Grazia Chiuri (Dior), Grupo Inditex (Zara) y Chiara Ferragni (Blond Salads), quienes se declaran sus fans.

Laura Dern

Fiel a sí misma

Como los buenos vinos, a Dern los años le han sentado de maravilla y a sus 53, con poco más de cuatro décadas de trabajo en la meca del cine, está en su mejor momento y ya empieza a crear su propio mito.

Por **RODRIGO DE ALBA**

De firmes convicciones y dispuesta a tomar riesgos, incluso aceptando roles que casi le han costado su carrera, Laura Dern bien pudo estar condenada a ser la eterna actriz de carácter, algo así como una Margo Martindale moderna, siempre detrás de la protagonista, lo cierto es que ha roto esquemas y desafiado las leyes de Hollywood. Tras una impecable carrera de cuatro décadas ha demostrado que hay retos maravillosos y reconocimiento para una mujer después de los 50 años.

Casi una *royal*

A principios de los 60, el matrimonio formado por los actores Diane Ladd y Bruce Dern recibió un durísimo golpe: su hija de un año Diane Elizabeth falleció ahogada. El trauma psicológico fue tal que no pudieron volver a embarazarse. Pasaron años para que ocurriera lo que la pareja llamó "un milagro": el 10 de febrero de 1967 nació su segunda hija Laura Elizabeth, una bebé destinada a ser actriz, ¡y cómo no, si fue concebida durante el rodaje de la cinta *The Wild Angels* (1966), de Corman! Años después, cuando sus padres ya estaban separados, para la pequeña era común ir de un *set* a otro y verlos trabajar bajo las órdenes de directores como Scorsese, Hitchcock o Chabrol. No sólo eso: para ella era normal convivir con leyendas como Gregory Peck, Jane Fonda o Jack Nicholson, íntimos de sus papás. Incluso, su madrina de bautizo fue la dos veces oscarizada, Shelley Winters.

> **Laura improvisa como un virtuoso al piano. Nunca he visto algo igual, con todo el equipo aplaudiendo al acabar sus tomas; es extraordinaria".**
>
> *–Reese Witherspoon*

Fue en unas vacaciones entre *sets*, cuando su madre filmaba *Alice Doesn't Live Here Anymore*, de Scorsese, que Laura sintió el llamado del séptimo arte y obtuvo su primer papel. "Quizá para entretenerme, el director me incluyó en la última escena", recuerda la actriz; "sólo debía colocarme al fondo y comer un helado. Me preguntaron cuál era mi sabor favorito y me dieron un cono. Al final, por las repeticiones terminé comiendo 17 bolas. Cuando Martin (Scorsese) descubrió que acabé con ellas sin enfermarme, le dijo a mi madre: '¡Tu hija es una actriz!'".

Como parte de la realeza hollywoodense, lo tenía todo. "No tuve que ser mesera antes de actuar", ha revelado. No obstante, enfrentaría un obstáculo.

A contracorriente

"Si quisiera tocar el piano, ¿me amarrarías las manos y me dirías que espere hasta los 21 años para hacerlo?", así le respondió Laura a su madre cuando ésta se opuso a que siguiera sus pasos. "No quería que fuera actriz, pero ella logró burlarme", confesaría Diane años después a la prensa. Pese a que su hija había tenido algunos roles, como en *Foxes* (1980), junto a Jodie Foster, Diane esperaba que su retoño fuera a la universidad. Laura se inscribió en la UCLA para estudiar psicología y periodismo, pero sólo aguantó un semestre. Así, a los 17 años, tomó lo que ha llamado "una decisión profesional, no personal": un juicio de emancipación (algo así como "una demanda de divorcio" de un menor hacia sus padres). Lo hizo para enfocarse en su pasión sin pedir permiso a sus tutores. Su

Sus discretos romances

Dern ha mantenido su vida privada lejos de la prensa rosa; sin embargo, algunos de sus amoríos han trascendido.

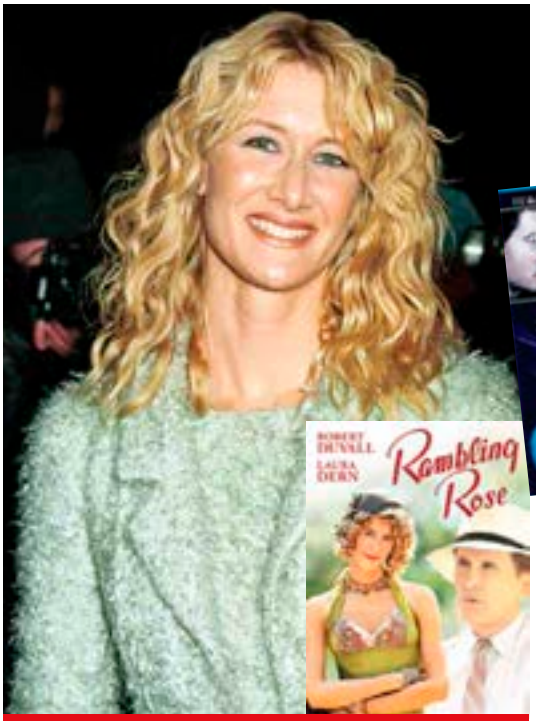
- **Kyle MacLachlan** Se conocieron en 1986 en la filmación de *Blue Velvet*; 25 años después, volvieron a coincidir en una filmación, y tuvieron que hacer una escena de cama. "Simplemente nos reímos", dijo Kyle.

- **Jeff Goldblum** Comenzaron una relación filmando *Jurassic Park* en 1993. Únicamente duraron juntos un par de años.

- **Billy Bob Thornton** El romance inició en 1997 en el set de *Ellen* y se comprometieron, hasta que en el 99 Angelina Jolie apareció en el horizonte.

- **Ben Harper** La actriz ha dicho que era *groupie* del músico, con quien se casó en 2005.

- **Baron Davis** Dern siempre se ha quejado de que su altura suele ser, regularmente, un obstáculo en sus relaciones amorosas, pero al parecer éste no fue el caso con su última pareja conocida: el exjugador de la NBA.



Entre series, películas y otros proyectos, Laura suma más de 80 participaciones en Hollywood.

madre la apoyó con una condición: vivir con la escritora Marianne Williamson.

Pero Diane no tenía de qué preocuparse: a diferencia de otros actores adolescentes, su hija no cayó en las drogas gracias a que filmó *Ladies and Gentlemen, the Fabulous Stains* (1982), y es que ser testigo del efecto de los estupefacientes en el músico Paul Cook, la asustó.

Su buen juicio quedó demostrado al obtener el control de su carrera, ejemplo de ello es cuando aceptó *Blue Velvet* (1986), de David Lynch, surrealista y de fuerte contenido sexual: originalmente Lynch le había ofrecido el papel a Molly Ringwald, pero la madre del icono adolescente se opuso al pensar que dañaría su imagen. Error, esta cinta de culto fue para Laura Dern el inicio de una fructífera relación con el director.

Para finales de los 80 ya era una actriz muy solicitada; sin embargo, su apuesta fue y sigue siendo interpretar personajes que lidian con su desesperación, ira, ferocidad, soledad y vulnerabilidad. Encontró estos roles bajo las órdenes de Roland Joffé (*Fat Man and Little Boy*, 1989), Clint Eastwood (*A Perfect World*, 1993) y Alexander Payne (*Citizen Ruth*, 1996). De hecho, un momento singular en su carrera fue cuando en 1992, a los 25 años, ella y su madre fueron nominadas al Premio de la Academia por *Rambling Rose* (1991); Diane Ladd por Mejor actriz y ella por Mejor actriz de reparto.

Pero no todo fue cine independiente, también trabajó en superproducciones, como *Jurasic Park* (1993), de Steven Spielberg, e incluso apareció en TV, donde correría su mayor riesgo.

"Soy *gay*"

Para 1997 un rumor acechaba a Hollywood: en la cuarta temporada de la serie *Ellen*, la hoy presentadora Ellen Degeneres asumiría su homosexualidad y despejaría los rumores: sí, en la vida real también era lesbiana. Dern interpretó al interés amoroso de la protagonista, pese a las advertencias de que ello dañaría su imagen. Ella y DeGeneres hicieron historia: por vez primera, en horario estelar y ante una audiencia de poco más de 40 millones, un personaje aceptaba con orgullo su preferencia sexual, un enorme paso hacia la visibilidad y aceptación de la comunidad LGTB en la industria.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

Con Portia de Rossi y Ellen DeGeneres, en los Golden Globes.

En 2017, Dern fue ganadora del premio Emmy por la serie *Big Little Lies*.

Este episodio sembró el camino para que en 1998 se estrenara el *sit-com Will & Grace* y que en el 99 *Buffy the Vampire Slayer* incluyera una pareja lésbica. Sin embargo, Ellen y Laura pagarían el precio por su 'atrevimiento': ambas estarían desempleadas un buen tiempo.

Después de la transmisión, pasó dos años sin ofertas; eso no fue todo, recibió cartas de odio de fanáticos religiosos y en una ocasión un estudio en el que se encontraba fue desalojado por una amenaza de bomba. La actriz ha comparado esos meses de inactividad con el descanso que se tomó después del nacimiento de su primer hijo Ellery, "para las mujeres es difícil tomarnos un tiempo porque después, cuando vuelves a trabajar, tienes que empezar todo de nuevo". Pese a ello, no se arrepiente: "Fue un honor", le dijo a DeGeneres en *The Ellen Show*, 20 años después de aquel episodio; "mirarte a los ojos cuando por vez primera dijiste al público 'soy *gay*', tomadas de la mano; y sentir cómo temblabas al decirlo…".

Las aguas se calmaron y las ofertas regresaron; al principio, roles secundarios, pero Dern se encargó de recordarnos que no hay papeles pequeños, sino grandes actrices, robándose escenas en series como *The West Wing* o en filmes como *We Don't Live Here Anymore* (2004) o *Year of the Dog* (2007). Recuperado su lugar, y ya en sus 40, siguió guiándose por su instinto y lo mismo aceptó participar como secundaria en éxitos de taquilla como *Little Fockers* (2010), que en cintas como *Wild* (2014), donde, pese a su mínima participación, logró su segunda nominación al Oscar. También consiguió protagónicos, como el de la serie de HBO *Enligtened*, misma que coescribió. Y entre *sets*, se acercaba al medio siglo, una edad difícil en Hollywood.

Como el ave Fénix

"Si quieren hablar de un segundo capítulo en mi vida, adelante. Siento un nuevo apetito y ganas de explorar", declaró cuando la crítica dijo que estaba en su mejor momento, con roles en los que los directores explotaban su madurez.

Amante de la moda

Laura es *fan* de Stella McCartney y ha hecho de los zapatos Manolo Blahnik su sello. En la pasada entrega del Oscar se enfundó en un vestido de Armani Privé y, en una fiesta posterior, usó un Armani diseñado para ella en 1990, un manifiesto de moda y el cual ha lucido en poco más de una alfombra roja, incluso antes de que Hollywood decidiera repetir modelos como acto político.

Junto a Nicole Kidman, Zoë Kravitz, Reese Witherspoon y Shailene Woodley, sus compañeras en *Big Little Lies*.

Activista de corazón

Con sólo ocho años, participó en su primera protesta junto a su madre y Jane Fonda. Hoy día tiene una potente voz contra las políticas migratorias de Donald Trump: "Nunca habíamos visto tanto racismo", ha expresado, y por ello, junto a Mónica Ramírez, fundadora de la Alianza Nacional de Campesinas de EUA, prepara un libro sobre la crisis fronteriza. También se ha sumado a la exigencia de un mayor control de venta de armas en Estados Unidos.

Ese capítulo comenzó cuando en 2017 fue parte de la serie *Twin Peaks*, de David Lynch, ese año también participó en la saga *Star Wars*. Después recibió una propuesta que lo cambió todo: Nicole Kidman y Reese Witherspoon producían *Big Little Lies* y tenían un papel perfecto para ella: Renata Klein, "feroz y una pesadilla; una muestra de qué clase de mujer debes ser para ocupar un lugar en un mundo de hombres". Su interpretación le valió un Emmy y un Globo de Oro, entre otros galardones.

Después daría vida a una abogada en *A Marriage Story* (2019), donde deslumbra con un breve pero poderoso monólogo con el que, incluso, logra barrer de escena a Scarlett Johansson. Su meticulosa construcción de una abogada de divorcios un tanto villana, pero capaz de todo por un cliente (se ha especulado que se inspiró en Laura Wasser, quien representó en juicios de divorcio a *celebs* como Angelina Jolie y a la propia Laura cuando se separó del músico Ben Harper), la llevó a obtener el Oscar. "Hay quien dice: no conozcas a tus héroes. Pero yo digo que si eres afortunada, los tienes como padres", expresó emocionada en su discurso de aceptación mientras las cámaras captaban las lágrimas de su madre, Diane Ladd.

Un futuro prominente

Tras la racha de éxitos está lista para todo y eso incluye repetir el rol de la doctora Ellie Sattler en *Jurassic World 3* y desarrollar contenidos para Jaywalker, su casa productora. Para vivir con intensidad los 50, no sólo ha escrito un libro sobre la relación 'madre e hija', sino que se ha involucrado con estrellas como Tom Hanks o Annette Bening en la creación del Museo de la Academia, que abrirá a finales de 2020 en Los Ángeles. Y hará una contribución más: una serie de entrevistas a su padre y a Jack Nicholson, para que el material se sume al archivo del museo.

Aunque hermética con su vida, Dern reside feliz en Mandeville Canyon, en LA, junto a sus hijos Ellery de 18, y Jaya de 15, descendientes del músico Ben Harper, su único esposo, de quien se divorció en 2012; no obstante, el amor le sonríe con el exjugador de la NBA Baron Davis. Y lo mejor está por venir.

"Mis hijos saben que deseo mudarme a París, y como no quiero hacerme cirugía plástica a los 70, sé que allá habrá directores que me contraten para que juntos exploremos personajes maduros".

Así, la actriz disfruta un momento para el que se ha preparado toda la vida: "Por fin siento que puedo tomar cualquier reto. Anhelo explorar más, sumergirme aún más en mis personajes y hallar cosas que me aterren para enfrentarlas". Sin duda, su filosofía de vida es una inspiración para salirnos del molde y atrevernos a hacer realidad nuestros sueños. ●

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

Alessandra de Osma es princesa de Hannover y una famosa diseñadora y *socialité* peruana.

Royals con sabor latino

Ellas conquistaron el corazón de sus príncipes azules y se ganaron el respeto, la admiración y el apoyo de sus pueblos adoptivos. ¿Qué las ha llevado a brillar en las cortes europeas?

Por **MARÍA DEL CARMEN LÓPEZ**

Antes era casi imposible que un integrante de la realeza se casara con una plebeya, sobre todo si no era europea; no obstante, hoy día es común, y es que algunos miembros de la monarquía han creado lazos de amor con mujeres de raíces latinas que todos los días se esfuerzan por representar al país que las cobijó, sin olvidar su origen.

La reina Máxima de Holanda, la más conocida de todas, así como la gran duquesa María Teresa de Luxemburgo, las princesas Tatiana Blatnik de Grecia y Alessandra de Hannover, y la princesa Ángela de Liechtenstein, entre otras, han roto estereotipos y demostrado que, más allá de la belleza, son atributos, como la calidez, los que cuentan al momento de conquistar un "amor real". Inteligencia, altruismo y carreras profesionales destacadas han sido sus claves para desenvolverse en un ambiente en el que cada minuto es un reto permanecer. Y sin duda alguna cada una de ellas dispone de cualidades que las mantienen firmes en la gran vida que eligieron.

Una cubana en Luxemburgo

La gran duquesa María Teresa nació en La Habana, el 22 de marzo de 1956 y conoció a Enrique de Luxemburgo (el actual gran duque) en la Universidad de Ginebra, mientras estudiaba Ciencias Políticas en 1980. Meses después se casaban un 14 de febrero en una fastuosa boda en la catedral de Notre Dame, Francia, ante la negativa de la familia real, sobre todo de la gran duquesa Josefina Carlota, quien la llamaba "La Criolla". Su gestión había sido impecable e incluso se había ganado la simpatía de sus súbditos gracias a su espontaneidad, fortaleza y compromiso con causas sociales, como la creación del foro internacional Stand, Speak, Rise Up!, para poner fin a la violencia sexual, además de su lucha contra la dislexia, la situación de los menores encarcelados en África y el desarrollo de microfinanciamientos. No obstante, recién ha sido señalada por el primer ministro de Luxemburgo, Xavier Bettel, quien solicitó una investigación sobre las causas de la elevada rotación de personal que hay en la Casa Real (51 en los últimos cinco años, considerando que el equipo se conforma por 89 empleados fijos y 17 colaboradores). Según el diario

La gran duquesa de Luxemburgo, de origen cubano, se encuentra envuelta en la polémica.

Premio a la discreción

Ángela de Liechtenstein es la primera mujer de raza negra en una familia real europea. Nacida en la provincia panameña de Bocas del Toro, estudió diseño de moda en Parsons School of Design, en la ciudad de Nueva York, y en una fiesta conoció al príncipe Maximiliano de Liechtenstein, con quien se casó en 2000. De acuerdo con el diario *Panamá América*, la princesa tuvo una firma de ropa que abandonó para dedicarse a su hijo. Nunca ha luchado contra las costumbres de la familia real encabezada por los príncipes soberanos Juan Adán II y María, los monarcas más ricos de Europa y poseedores del linaje más antiguo, según *Tatler*.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

The Guardian, Jeannot Waringo, exdirector de la Inspección General de Finanzas, afirma en un informe que María Teresa ha sembrado un ambiente de terror e inestabilidad, debido a su actitud autoritaria. Si bien no son buenos tiempos para la gran duquesa, ya que además la salud de su hermano Luis está comprometida, el hecho de que haya cancelado su agenda para atender personalmente este asunto con él, es una acción que la reconcilia con los ciudadanos de Luxemburgo.

FOTOGRAFÍA: INSTAGRAM.

Marie Chantal de Grecia es de ascendencia ecuatoriana y una empresaria exitosa.

La *royal* más latina y sincera de Grecia

Por las venas de Marie-Chantal Miller corre sangre ecuatoriana por parte de su madre María Clara Pesantes, a quien le debe su amor por la alta costura y el arte. Miller, de 51 años, nació en Londres y estudió cocina en el prestigioso instituto Ecole Ritz Escoffier de París. Más tarde conoció a su esposo Pablo de Grecia, con quien tiene cinco hijos: Olimpia, de 23 años; Constantino, de 21; Achileas, de 19; Odysseas, de 15; y Aristides de 10.

"M.C.", como la llaman sus íntimos, hoy es referente de moda, empresaria especializada en ropa de niños y directiva de la compañía fundada por su padre. Asimismo, adora cocinar e ir al supermercado, y es famosa por no callar sus opiniones en su *blog* (*mariechantalblog.com*), así como en sus redes sociales, donde comparte su día a día, fiestas, momentos familiares, vacaciones y opiniones: "No me disculpo por ser como soy, poseo opiniones propias, soy fuerte y tengo los pies en la tierra", declaró al diario *El Español*. Y aunque siempre se ha desenvuelto en un glamuroso mundo (es hija de Robert Warren Miller, multimillonario estadounidense que hace medio siglo montó en el mercado asiático los Duty Free) y ha sido lejana a las causas sociales a diferencia de su cuñada Tatiana Blatnik, se ganó el corazón de los amantes de la realeza en abril de 2018 al plantarle cara a Doña Letizia de España, luego de que ésta evitara que la reina Sofía se fotografiara con sus nietas. Marie Chantal no tardó en defender a su tía política: "Esto es desagradable… Ninguna abuela se merece ese tipo de trato. *Wow*, (Letizia) ha mostrado su verdadera cara", escribió en Twitter, por lo que se convirtió en la primera familiar del rey Felipe VI en criticar de manera abierta a la monarca de España.

Venezolana y amante de la infancia

Tatiana Blatnik, de origen venezolano, se convirtió en princesa de Dinamarca y Grecia cuando el 17 de agosto de 2010 se casó con el príncipe Nicolás de Grecia, en la isla griega de Spetses. Aristócrata de nacimiento, es nieta de la condesa de Einsiedel y descendiente de Guillermo el

> "Soy inmensamente privilegiada. Mi padre viene de una familia humilde y trabajó duro para tener éxito. Mi madre es de Ecuador y tiene mucho talento. Es muy cariñosa, muy latina. Y la mezcla de ambos... ha sido increíble".
>
> *–Marie Chantal de Grecia*

Conquistador. Se construyó a sí misma desde pequeña, luego de que su padre Ladislav Vladimir Blatnik, víctima de una severa depresión que se agudizó cuando fue acusado de corrupción, se suicidó cuando ella tenía ocho años.

Desde ese suceso que marcó su vida ha aprendido a ver lo bueno que se le presenta: "Supongo que he madurado. Para ser feliz es importante ser auténtica. Mi papel lo tomo como una oportunidad para marcar la diferencia", ha expresado al diario español *ABC*. Y así lo ha hecho, la princesa graduada en sociología por la Universidad de Georgetown fundó el sitio *web* Tria Etc, en el que promueve el trabajo de artesanos griegos. Asimismo, tiene la fundación Elpida Youth para niños con cáncer y trabaja con una asocia enfocada en concienciar sobre la situación de los niños refugiados en Grecia.

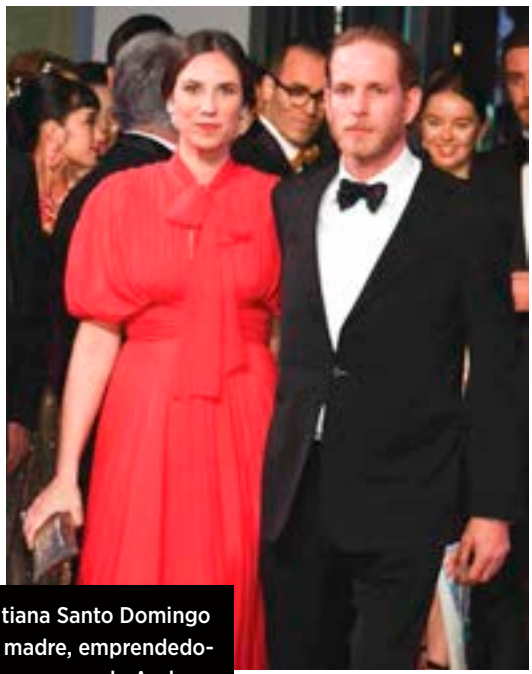
A la izquierda: la venezolana Tatiana Blatnik, princesa de Grecia. A la derecha: Alessandra de Osma.

Princesa de Hannover y reina de Los Andes

Alessandra de Osma nació en Perú y es hija de la modelo Elizabeth Foy y del empresario Felipe de Osma; se encuentra casada desde la primavera de 2018 con el príncipe Christian de Hannover, de quien se enamoró en 2005 cuando él visitó su natal Lima y ella fue su guía turística.

Graduada en Derecho por la Universidad de Lima y modelo para firmas internacionales, como Bottega Veneta y Missoni, es amante de la moda, un placer con el que enaltece el nombre de su país, pues dirige su propia firma de bolsos Moi & Sass, mientras trabaja en un libro sobre las tradiciones, la arquitectura y el contexto político de su país.

Según confesó en entrevista a la revista española *Woman Madame Figaro*, ha sido nombrada embajadora del Arte Colonial de su patria, una responsabilidad que asume, en sus propias palabras, con mucho orgullo, por lo que queda claro que su misión en la vida es promover no solamente el arte, sino la belleza de Perú en todas sus expresiones.



Tatiana Santo Domingo es madre, emprendedora y esposa de Andrea Casiraghi.

Colombiana e incansable promotora de la moda

Tatiana Santo Domingo nació en Nueva York, pero su sangre latina se la debe a sus padres, Julio Santo Domingo, aristócrata colombiano, y a su madre, la brasileña Vera Rechulsky. Creció en Ginebra, Suiza, donde conoció a su amiga Carlota Casiraghi, que en 2004 la presentó con su hermano Andrea, y luego de un largo noviazgo se casaron en 2013.

A diferencia de otras *royal*s latinas, Tatiana, quien se graduó en Historia del Arte, no siente cercanía con Colombia, de hecho ni siquiera habla español, pese a que domina cuatro idiomas. Su fortaleza ha sido saber combinar su pasión por los viajes y la moda para ayudar a los más necesitados, tiene una firma de ropa ecológica y dirige el sitio Muzungu Sisters que vende prendas étnicas, creadas por los artesanos locales de los países que visita y para las que utilizan técnicas ancestrales, así promueve el comercio justo y el cuidado del ambiente, muestra de que sus aficiones son la combinación perfecta para contribuir a un mundo mejor. ●

El hombre del momento

La noche de los Oscar fue mágica para el hoy famoso director de cine surcoreano, Bong Joon-ho, quien no sólo terminó con cuatro estatuillas en sus manos, sino que demostró ser una bocanada de aire fresco en la meca del cine gracias a su mundo de parásitos.

Por **FABIÁN W. WAINTAL**

Cuando Bong Joon-ho obtuvo la Palma de Oro por la película *Parasite* (*Parásitos*), el máximo premio del Festival de Cannes, dio un paso firme rumbo al Oscar. Y aunque es habitual que el ganador sea nominado en los Premios de la Academia, nunca antes una cinta extranjera había conquistado la categoría de Mejor película (díganselo a Alfonso Cuarón, cuando *Roma* fue la favorita). Bong, además, ganó en la terna de Mejor guión frente a Quentin Tarantino y *Once Upon a Time in Hollywood*, y en la de Mejor director, venciendo a Martin Scorsese, de *The Irishman,* y a Sam Mendes, de *1917*. Platicamos con el hombre del momento, sin duda, único en su especie.

VANIDADES Sentado frente a un televisor en Corea, ¿alguna vez soñaste con tener un Oscar en la mano?

BONG JOON-HO Recuerdo haber visto perder tantas veces a Scorsese y eso me frustraba tanto, que me emocioné cuando ganó con la cinta *The Departed*. Por eso sentí un tremendo honor al ser nominado al Oscar junto con él. ¡Es bastante difícil de creer!

VA ¿Cuál fue tu secreto para ganar en una misma noche las estatuillas como Mejor director, Mejor guion, Mejor película y Mejor película extranjera?

BJ Hice lo que sabía hasta ahora, incluso trabajé con la misma productora: Kwak Sin-ae. Por lo general, el proceso en el séptimo arte es el mismo; sin embargo, esta vez los resultados fueron increíbles. Todo se siente bastante surrealista, ¡como si estuviera a punto de caerme algo encima para despertarme de este sueño! Es una locura.

VA ¿Cuánto tiempo te tomó desarrollar la idea original de *Parasite*?

BJ Las primeras ideas surgieron entre 2013 y 2014. Después las acaricié por cuatro años y desarrollé a medida que filmaba otras producciones. El guion realmente me llevó cuatro meses y medio, pero lo gracioso es que hasta el último momento no tenía una estructura determinada y todo lo que pasa al final, en la segunda parte, se me ocurrió tres meses antes. La última conversación que el padre tiene con el hijo la pensé al terminar el guion.

Una nueva realidad

Más allá de coronar a *Parasite* como Mejor película extranjera, la Academia hizo historia al reconocer que en Estados Unidos no sólo se habla inglés, sino que el cine es universal. Y el gran cambio lo logró Alfonso Cuarón, cuando al ganar la estatuilla en esa misma terna con *Roma*, expresó: "Aprendí mucho viendo cine extranjero como *Citizen Kane*". Las risas colmaron el Teatro Dolby porque para él, ese cine en realidad era el de Hollywood. Así, con un humor, drama y suspenso, que no se pierden en la traducción, *Parasite* abarca el tema de discriminación entre las clases sociales.

VA ¿Es verdad que en tu juventud te ganaste la vida como tutor, como le pasa al personaje en la primera parte de la película?

BJ Sí, es algo común en Corea del Sur. Hay muchos universitarios que trabajan como tutores y fui uno; di clases privadas para una familia de millonarios, pero, obviamente, no maté a nadie (*risas*). Tampoco diría que se me ocurrió la historia por aquella experiencia, porque todos los integrantes de la familia terminan trabajando en la misma casa, aunque recuerdo con mucha claridad la sonrisa que tuve el primer día que entré al hogar de aquella familia de ricos.

VA ¿Y cómo reaccionaste ante la recepción mundial que tuvo *Parasite* a partir de la Palma de Oro en Cannes?

BJ La mejor parte fueron las millas que conseguí con tantos viajes alrededor del mundo gracias a una sola película (*risas*).

El elenco de *Parasite*, filme que ha recaudado 150 millones, superando toda expectativa.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

Lo único triste fue enterarme que los actores no habían sido nominados (al Oscar); por eso me puso tan contento ganar en la categoría de Mejor actuación en conjunto de los SAG Awards. Tengo tantos videos en mi iPhone que podría editar otra cinta (*risas*).

En Parasite una familia humilde hace trampa para trabajar con una de millonarios. Estos 'parásitos' se reproducen en la misma casa, sin saber que su final será sorprendente.

VA ¿Los actores festejaron igual que tú, aunque no fueron nominados al Oscar?
BJ Claro, por eso todos subieron a recibir el premio a Mejor película. Pero al principio, como el hombre que vive en el búnker era la gran sorpresa de la cinta, en lugares como el Festival de Cannes, tuvo que esconderse y nunca lo presentamos (*risas*).

VA ¿Cómo lograste que una producción coreana tuviera tanto éxito, pues en EUA odian leer subtítulos y nunca antes el cine extranjero había ganado la máxima categoría de Mejor película?
BJ Mi filme anterior, *Okja,* fue una coproducción entre Corea y Estados Unidos; sin embargo, *Parasite*, ciento por ciento coreana, fue mejor recibida a nivel mundial. Eso me hace pensar que, quizá, los temas más profundos puedan tener un público internacional. Cuando recibí el Golden Globe mencioné la barrera de los subtítulos, pero lo cierto es que la gente está cruzando esa frontera con los servicios de *streaming*, YouTube y las redes sociales. Pienso que hoy estamos más conectados y llegará un día en que ni siquiera importe si una producción de cine extranjera gana como Mejor película.

VA ¿Es un momento histórico para el cine internacional?
BJ Para empezar, es la primera vez que un filme coreano es nominado al Premio de la Academia. Ganar un galardón, ¡sólo uno!, habría sido una gran celebración. Pero obtener seis nominaciones y cuatro estatuillas, ¡ya te imaginarás cómo lo festejaron en Corea!

VA ¿Tampoco creías en la posibilidad de llevarte a casa el Oscar por Mejor película?
BJ Imaginé lo que podía significar. Y ganar el voto de los miembros de la Academia representa una gran señal, un cambio para el cine internacional. Y ésa fue una de las razones por las que deseaba ganar.

VA El año pasado Alfonso Cuarón dijo que aprendió mucho viendo cine extranjero, refiriéndose a Hollywood y clásicos, como *Citizen Kane* o *Jaws* (*Tiburón*). ¿Cuáles fueron tus más grandes influencias?

Sus películas

Parasite
2019

Okja
2017

Sea Fog
2014

Snowpiercer
2013

Mother
2009

> “Hoy estamos más conectados y llegará un día en que ni siquiera importe si alguna producción de cine extranjera gana como Mejor película”.

The Host
2006

Memories of Murder
2003

En los SAG Awards, donde *Parasite* ganó Mejor actuación en conjunto.

BJ En los 60 y 70, en Corea hubo un gran cineasta llamado Kim Ki-young, quien filmó *The Housemaid*, una película que, incluso, fue restaurada digitalmente por la fundación de Martin Scorsese y que se puede encontrar en DVD. También hubo directores japoneses que me inspiraron, como Imamura Shohei o Kiyoshi Kurosawa. Asimismo, maravillosos directores de la nueva ola de Taipéi: Hou Hsiao-Hsien o Edward Yang, cuyo estilo de cine admiro.

VA ¿Crees que el cine asiático llegó a Hollywood para quedarse?
BJ Bueno, en los Independent Indie Spirit Awards ganó como Mejor película *The Farewell*, de Lulu Wang, y ello me puso muy feliz, pues me gusta su trabajo, pero no considero necesario separar las fronteras ni dividir al mundo en Asia, Europa o Estados Unidos. Si perseguimos la belleza del séptimo arte y nos enfocamos en el carisma de cada producción, cruzaremos las barreras. Y espero que *Parasite* abra las puertas del mundo al cine coreano, así como Kurosawa lo hizo del japonés.

VA ¿Qué sigue después del Oscar?
BJ Antes del Festival de Cannes y el Oscar ya tenía otros proyectos, uno es en inglés y el otro en coreano.

VA ¿Y qué hay del rumor de filmar *Parasite* en una nueva serie de seis horas para HBO?
BJ Cuando empecé a escribir el guion fui acumulando ideas clave que no pude incluir en la película y todavía las tengo guardadas en mi iPad. La idea es filmar una serie o crear una cinta de seis horas.

VA ¿Algún adelanto?
BJ Cuando el ama de llaves Mun Gwang vuelve tarde por la noche, se ve que le ocurrió algo en el rostro. Incluso su esposo le pregunta, pero ella no contesta. Quiero narrar la historia de su cara lastimada y cómo es que ella sabe del búnker que esconde la casa de los millonarios. ¿Qué relación tiene con el arquitecto para saber sobre aquel lugar? Tengo guardadas todas esas historias secretas y pronto las voy a contar. ●

78% de nuestras
LIFETIME MOVIES
son dirigidas por mujeres
En Lifetime APOYAMOS a las mujeres para cambiar las estadísticas
#JUGUEMOSIGUAL EN LA PANTALLA
LIFETIME
LIFETIME TV

ESTILO DE VIDA

VANIDADES.COM

84
ESCÁPATE
Japón, en pleno florecimiento.

90
DECORACIÓN
Una finca azul que te dará varias ideas deco.

96
COCINA
Wafflemanía, delicias cuadriculadas.

FOTO: CORTESÍA DE SUIRAN, A LUXURY COLLECTION HOTEL.

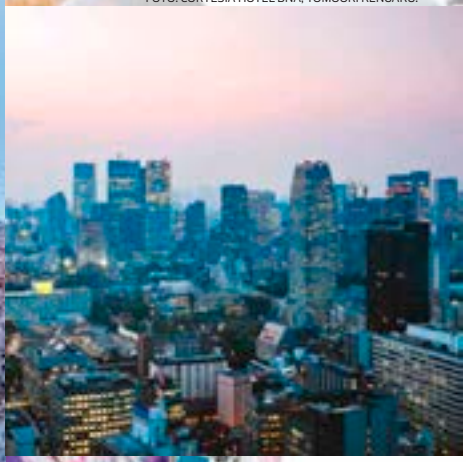
JAPÓN

EN PLENO FLORECIMIENTO

Su turismo vive un *boom* y sus flores también. Descubre tres lugares para amarlo a la sombra de sus cerezos, con té matcha en mano y rodeada de una primavera rosa. Aquí, las mejores fechas para visitarlo.

Por **JESSICA MORENO**

FOTO: CORTESÍA HOTEL BNA, TOMOOKI KENGAKU.



¿El mejor *spot* para ver cerezos? La mayoría de los parques se iluminan por la noche para que admires el rosa de los cerezos un poco más. ¡Déjate inundar por su atmósfera!

Pocos países han acaparado tanto nuestra atención en años recientes como Japón, pues, a pesar de ser una isla pequeña, desborda cultura, maravillas naturales, una amplia gastronomía y una personalidad llena de curiosidades. Allí todo es exótico y su delicadeza es desplegada a lo largo y ancho del país en forma de sakuras (cerezos en flor). Entre marzo y abril, esta nación se pinta de rosa y muestra su faceta más hermosa al mundo con un espectáculo natural sin rival.

La floración avanza del sur hacia el norte y las predicciones de fechas pico para 2020 ya están hechas, así que si deseas pasearte bajo esta atmósfera color pastel, todavía estás a tiempo de planear un *tour* por sus ciudades principales con el propósito de admirar sus cerezos y, de paso, abrir un cofre repleto de tesoros.

FOTOGRAFÍA: GETTY IMAGES

TOKIO: CORTESÍA DE HOSHINO RESORTS.

TOKIO Del 21 al 27 de marzo

Es un sitio de otro mundo y lleno de contrastes, puedes encontrar lo mismo edificios ultramodernos que arquitectura tradicional en pocos metros, millones de personas a la redonda y ni un minuto de tráfico. Estas características que rara vez se conjuntan, aquí se unen en una sola burbuja decorada con Pokémones, Hello Kittys y Godzillas… Sí, el dinosaurio gigante se asoma desde el hotel Gracery, en Shinjuku, y es una de las vistas más buscadas por los visitantes.

Inmenso, pero bien estructurado, se divide en barrios con personalidad propia que te transportarán de distintos mundos en cinco paradas de metro. El transporte es eficaz para visitar las atracciones principales, como el Tokyo Skytree, la Torre de Tokio o el templo Sensō-Ji, dispersas por la ciudad.

Imperdibles

• **La mejor vista:** Bar New York, del Park Hyatt Tokyo. Visítalo al atardecer para ver iluminada la ciudad desde el piso 52. El precio de entrada es de 500 pesos en la noche y en el día es gratis.

• **El *spot* fuera de este mundo:** El cruce de Shibuya, atravesado hasta por tres mil personas al mismo tiempo en una hora pico. Estar en el centro es una experiencia que te hará sentir un grano de arena en la playa. Accesible en tren o metro saliendo en la estación Shibuya.

• **El museo:** Yayoi Kusama. La exhibición dedicada a la artista más popular de Japón, conocida por sus habitaciones 'infinito' y su fiebre de puntos, es un *hit*, así que no se te ocurra llegar sin reservación. *yayoikusamamuseum.jp*

• **El restaurante:** MoonFlower Sagaya Ginza. La comida y el espacio es espectacular. Diseñado por teamLab, comerás entre proyecciones que reaccionan a tus movimientos y cambiarán según tu plato. El costo promedio por persona es de 7,000 pesos. *moonflower-sagaya.com*

¿Los barrios más populares de la ciudad?

• **Shinjuku.** Es la zona más bulliciosa, ideal para salir de bares y restaurantes y pasearte entre esas famosas imágenes llenas de anuncios de neón.

• **Harajuku.** Para descubrir la moda local. Tiene tiendas que albergan las tendencias japonesas en boga.

• **Shibuya.** Con entretenimiento y restaurantes inusuales, como el Kawaii Monster Cafe, con espagueti de colores.

• **Chiyoda.** La faceta más elegante de Tokio, aquí se encuentra el Palacio Imperial, el Teatro Nacional para ver obras kabuki y varios jardines con cerezos.

• **Ginza.** *Shopping alert!* Si eres amante del lujo, prepárate para observar calles repletas de *boutiques*. No quedó firma alguna *top* fuera.

¿Dónde hospedarte?

ALTERNATIVO: *BnA Artist Hotel.* El más *hipster* con habitaciones intervenidas por artistas locales para dormir en obras 3D. También hay una propiedad en Kioto bajo el mismo concepto (siguiente parada en nuestro *tour*), pero ésta dispone de bar con música en vivo para disfrutar del ritmo japonés actual. *www.bna-hotel.com*

TRADICIONAL: *Hoshinoya Tokyo.* Al cruzar las puertas de este edificio discreto en Chiyoda hallarás un oasis, su arquitectura es al estilo tradicional de los *ryokan*, con paredes de papel y camas al ras del suelo. ¿La sorpresa? Tienen un *onsen* (baño termal) con cielo abierto dónde descansar al final del día mientras ves las estrellas (hay que entrar desnuda y cubrir tus tatuajes si los tienes). *hoshinoya.com/tokyo*

FOTO: CORTESÍA DE HOSHINO RESORTS.

KIOTO

Del 27 de marzo al 6 de abril

Si bien Tokio es como viajar al futuro, Kioto es ir al pasado. Al caminar por emblemas como el edificio histórico Kiyomizu-dera, el jardín Ryoan-ji, el Pabellón Dorado, el templo Kodai-Ji y las calles del centro, y observar arquitectura llena de pagodas, te verás rodeada del Japón más tradicional.

Para llegar a Kioto desde Tokio puedes tomar el tren bala Shinkansen, el trayecto dura en promedio dos horas y media.

Imperdibles

• **El templo:** Fushimi Inari-taisha. Es popular y está dedicado al espíritu Inari, allí los comerciantes han construido infinidad de arcos rojos (shrines). Se calcula que hay al menos 32 mil esparcidos por la montaña y puedes pasear bajo ellos un par de horas. No hay hora de apertura o cierre al templo, pero llega temprano o al atardecer para encontrar menos turistas tomándose fotos.

• **El espacio natural:** La montaña de Arashiyama. Debes ir cuesta arriba unos minutos para ver a sus habitantes más famosos: los monos, que disfrutan libres del sol de primavera y de las frutas que les ofrecen los turistas. Para alimentarlos entra en una jaula y ellos se acercarán a ti si quieren comer algo. Un concepto que prueba que el mundo no tiene necesidad de zoológicos.

• **La experiencia zen:** El bosque de bambú. A unos pasos de la montaña se encuentra este cultivo altísimo que te pide no sólo ver, sino escuchar, pues el sonido que hacen los bambús al tocarse con el viento es relajante para el alma.

¿El mejor *spot* para ver cerezos? Todos sus templos, parques y calles están repletos de sakuras, pero camina por la orilla del río Katsura frente a Arashiyama y cruza el puente Togetsu-kyō para admirarlos.

¿Dónde hospedarte?

El hotel más cercano a estas experiencias y frente a la montaña es Suiran, a Luxury Collection Hotel. Puedes levantarte temprano para llegar al bosque y luego caminar 10 minutos para ver a los monos. Y como la mayoría de los locales en Kioto cierran alrededor de las 5 pm, Suiran abre su bar de *champagne* a todos sus huéspedes sin costo. ¿La cereza al final del día? Un baño en tu *onsen* privado irodeado por cerezos!

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

FOTO: CORTESÍA DE HOSHINO RESORTS.

KAWAGUCHIKO

Del 6 al 17 de abril

En la etapa final del viaje te relajarás junto al residente más famoso de Japón, su querido Monte Fuji. El camino hacia él desde Kioto es de cinco horas en tren, y el regreso a Tokio para tomar tu vuelo de vuelta y darle un último vistazo a la capital te llevará cuatro horas, pero créenos, vale la pena saludar al imponente volcán que se alza a 3,776 m, rodeado de bosques y lagos.

Imperdibles

• **La experiencia:** *Glamping* o acampar al aire libre llena de lujos, junto al Fuji. No viajaste tan lejos para tener la vista del monte un par de horas, aprovéchalo y conecta con la faceta más zen de Japón durmiendo cerca. El hotel Hoshinoya Fuji, emplazado en las montañas frente a él, te dará una vista inigualable. La calma del lugar es mágica gracias a su terraza "entre las nubes", donde pasarás la noches con un whisky japonés mientras escuchas música tradicional.

• **La vista:** Hay cinco lagos que lo rodean, pero el más atractivo es Kawaguchiko, ya que puedes recorrer su orilla a pie o en bicicleta, y tener vistas espectaculares desde cada ángulo, con un marco de 1.2 kilómetros de cerezos.

• **El paseo:** Por la mañana reserva un *tour* en canoa, el momento en que el monte se encuentra más despejado. Sentirás que puedes acercarte desde el agua. Una experiencia indescriptible.

• **La aventura:** Explora el bosque Jukai, también conocido como Mar de Árboles. Es importante ir con un guía para no confundirte en los caminos. ●

tip

FOTO: CORTESÍA DE HOSHINO RESORTS.

Reserva la bicicleta, la canoa y la excursión a Jukai en el hotel, ya que su concepto gira alrededor del *glamping* y el turismo de naturaleza, a tu llegada, además, te darán una mochila de explorador con binoculares, un silbato para atraer aves y una linterna. En la noche pide que enciendan una fogata en el balcón de tu cuarto ¡y contempla el Fuji por una última vez! *hoshinoya.com/fuji*

Viaja sin miedo

Al cierre de esta edición, y de acuerdo con la OMS, ir a Japón es seguro. Ésta solamente sugiere tomar las mismas medidas de seguridad que al viajar a otros países: lavarse las manos con frecuencia y cubrirse la boca al toser. No hay motivos para aplazar viajes aun cuando se especuló que los Juegos Olímpicos podrían cancelarse debido al brote de coronavirus.

Cómo moverte

Aeroméxico y Japan Airlines tienen vuelos directos de la Ciudad de México a Narita, Tokio. ¡En poco más de 12 horas habrás cruzado el mundo! Una vez allí compra un Japan Rail Pass con acceso ilimitado a la mayoría de trenes, metros, ferris y autobuses de Japón, incluido el viaje hacia el aeropuerto y el tren bala entre Tokio, Kawaguchiko y Kioto. Cómpralo por siete, 14 o 21 días (271, 431 o 551 dólares, respectivamente). *www.jrailpass.com*

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

Refugio de ensueño

¡El estilo rústico está de regreso! Inspírate en esta acogedora finca frente al mar y dale una oportunidad.

Por **MATÍAS ESTEBAN** | Fotos **EMMA LIVINGSTON**

La propiedad tiene mucho carácter al integrar elementos decorativos, como cerámica, piezas de anticuario y muebles artesanales.

La diseñadora Paula Cahen d'Anvers nos abrió las puertas de su hogar en medio del campo uruguayo, un remanso de paz que invita al descanso. Alguna vez en ruinas y con una maravillosa vista al océano Atlántico, esta propiedad fue recuperada con mimo, logrando un espacio auténtico y cálido, decorado con un *mix* de objetos y antigüedades de todo el mundo, enmarcados por un exquisito color azul Klein en interiores y exteriores.

Paula, sin duda alguna, lleva en la sangre el buen gusto y es que su familia (afamados banqueros franceses) ha remodelado grandes residencias, como el Château de Champs-Sur-Marne, en las afueras de París. Así, tras 20 años de buscar una casa en Punta del Este, Uruguay, la diseñadora dio con el lugar perfecto: una finca abandonada en un terreno de 10 hectáreas en el pueblo de José Ignacio, a 30 kilómetros de Laguna Garzón. Esta chacra, como se denomina en Sudamérica a las pequeñas fincas rurales, integra tres casas. La principal posee dos galerías (una abierta al campo y la otra al océano), una sala de estar de pequeñas proporciones y con una encantadora chimenea rodeada por viejas mayólicas en azul y blanco, y cuadros antiguos, cocina y dos dormitorios con camas de eucalipto y roperos antiguos. La casa de huéspedes dispone de una cocina de campo, baño y dormitorio. Y la tercera construcción es un garaje grande para autos, un bote, monturas y bicis.

Escondida detrás de la huerta de verduras y flores, la casa de huéspedes incluye cocina, baño y dormitorio. "Traté de respetar la esencia de las casas rurales de Uruguay. No quise entrar en contradicción con el paisaje y la zona", concluye Paula. ●

LA COCINA LUCE CON ORGULLO PIEZAS RECUPERADAS CON MUCHA PERSONALIDAD.

Suelos de barro, techos de madera y telas de fibras naturales son clave para reproducir este cálido estilo decorativo.

Un patio con mobiliario básico de madera, rodeado de naturaleza, acentúa el aire de campiña.

PROYECTO: CORTESÍA DE *CASAVIVA*.

Alfombra, **SURYA HOME,** $9,340.

FOTO: EMMA LIVINGSTON.

Plato decorativo, **THE HOME STORE*.**

Canasta tejida, **UGG,** $3,970.

Cactus de madera, **IMAX CORP,** $685 (casapalacio.com.mx).

Vela aromática, **BATH & BODY WORKS,** $549.

Jarrón, **GAF,** $999 (liverpool.com.mx).

Elegancia campirana

Deja que esta tendencia armonice tus espacios con aires rústicos y hogareños.

Mesa decorativa, **FORESIDE,** $2,930.

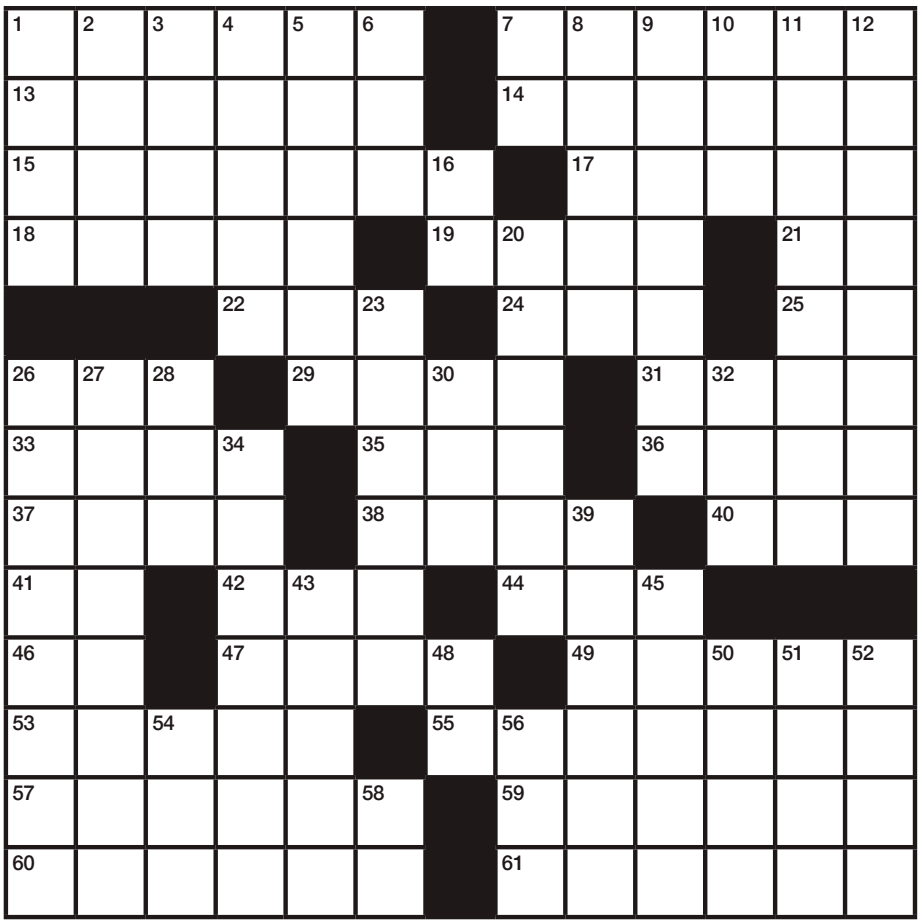
Banco tejido, **PIER 1 IMPORTS,** $2,789.

Cojín decorativo, **ANTHROPOLOGIE,** $1,760.

Difusor Helado, **LLADRÓ***

Lámpara, **UTTERMOST,** $4,720.

*PRECIO EN PUNTO DE VENTA.



HORIZONTALES

1. Tejidos con pelo por el haz
7. Antifaz
13. Flor maravillosa de las leyendas
14. Imputar un delito
15. Rasgadura en la piel
17. Repite
18. Hizo arder Roma
19. Palmera de hojas grandes
21. Símbolo del Radón químico
22. Nosotros
24. Semejante
25. Imperativo del verbo ir
26. Ave parlera
29. Regazo
31. Nave, embarcación
33. Como
35. Licor antillano
36. Templo en Israel
37. Hierro imantado
38. Palo de la baraja española
40. Plantígrado carnicero
41. Dios egipcio
42. Obsequias
44. Sábana pequeña
46. Sufijo para alcoholes
47. Ganado joven
49. Sube, escala
53. Relativo a la nariz
55. Coligados con otros
57. Útiles de labranza
59. Amistad muy estrecha
60. Manoseara
61. Manecillas del reloj

VERTICALES

1. Dulce de leche, azúcar y huevos
2. Antiguo nombre de Irlanda
3. Fogón de la cocina
4. Simiente del pino
5. Perros fuertes de pelo corto
6. Sauce
7. ¡Quia!
8. De sabor avinagrado
9. Brillas
10. Eslabón de cadena
11. Caramillos (planta)
12. Fruto de baya carnoso y dulce
16. Lengua de trovadores
20. Inacentuados
23. Relativo al suero
26. Haces jirones a la ropa
27. Golpe que se da con el ramal
28. Señora de la casa
30. Puerta lógica digital
32. Corriente de agua continua
34. Con ondas
39. Pone terso y lustroso
43. Colgar las frutas para conservarlas
45. Desequilibrado mental
48. "___ calle", canción de Juan Luis Guerra
50. Mujer de Lot
51. Manzana
52. Cocinas a la brasa
54. Abreviatura del libro de la Sabiduría en la Biblia.
56. Flor de loto, lirio
58. Sociedad Anónima

SOLUCIÓN EN LA PÁGINA 110

Wafflemanía

Con un simple pedacito de pan es posible hacer maravillas. Ponte creativa con estas recetas y sorpréndete al prepararlos y servirlos.

FÁCIL
15 MINUTOS DE PREPARACIÓN
20 MINUTOS DE COCCIÓN

Waffles de avena

4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de harina para hot cakes
- ½ taza de harina de avena
- 2 huevos
- ⅓ de taza de mantequilla derretida
- ½ taza de leche
- ½ taza de azúcar morena
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- ½ taza de miel de abeja
- ½ taza de arándanos
- ½ taza de pistaches troceados

PREPARACIÓN

- Mezcla las harinas con la leche, los huevos y los pistaches hasta formar una masa uniforme y sin grumos. Sin dejar de batir, incorpora el azúcar y la vainilla hasta integrar bien.
- Calienta una wafflera. Pon mantequilla y vierte sobre ella un poco de la combinación. Cuece por aproximadamente cinco minutos o hasta que notes que se dora la superficie. Reserva para que no se enfríe y repite hasta terminar la masa.
- Sirve con la miel y decora con los arándanos.

Waffles con betabel y queso cottage

4 porciones

INGREDIENTES

Para los *waffles*

- 1 ½ tazas de leche
- 2 huevos
- 2 tazas de harina cernida
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de polvos para hornear
- 2 cucharadas de mantequilla derretida

Para servir

- 1 taza de betabel rallado
- 3 cucharadas de jugo de naranja
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 1 cucharadita de vinagre balsámico blanco
- 1 taza de queso cottage
- 1 taza de pepitas de calabaza

PREPARACIÓN

- Procesa la leche con los huevos (ayúdate de un batidor de globo). Incorpora poco a poco la harina, la sal, los polvos para hornear y la mantequilla derretida.
- Barniza la wafflera con un poco de mantequilla. Vierte un cucharón de masa en el centro, cierra y cuece hasta que doren. Repite con el resto de la masa hasta acabar.
- Combina el betabel con el jugo de naranja, el aceite y el vinagre.
- Sirve la mezcla sobre los *waffles* a un lado del queso cottage; termina con las pepitas.

Waffles con chocolate y fresas

4 porciones

INGREDIENTES

Para los *waffles*

- 1 ½ tazas de leche
- 2 huevos
- 2 tazas de harina cernida
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de polvos para hornear
- 2 cucharadas de mantequilla derretida

Para servir

- 1 taza de chocolate semiamargo picado
- 2 tazas de crema chantilly
- ½ taza de hojas de menta
- 1 taza de fresas troceadas

PREPARACIÓN

- Mezcla la leche con los huevos (ayúdate de un batidor de globo). Agrega poco a poco la harina, la sal, los polvos para hornear y la mantequilla derretida.
- Barniza la wafflera con un poco de mantequilla. Vierte un cucharón de masa en el centro, cierra y cuece hasta que doren bien. Repite con el resto de la masa hasta terminar.
- Funde el chocolate a baño María. Sirve la crema chantilly sobre el *waffle* caliente, decora con el chocolate. Coloca la menta y las fresas encima y ofrece.

FÁCIL
40 MINUTOS DE PREPARACIÓN
20 MINUTOS DE COCCIÓN

Cocina Fácil NETWORK

RECETAS **CORTESÍA COCINA FÁCIL NETWORK**
FOTOS **ARCHIVO TELEVISA**

Festival Gourmet

REPOSTERÍA

Sanborns

BOMBA DE PERA Y FRAMBUESA

Chef Thierry Laprune

Croquetas deliciosas y crujientes

Es uno de los alimentos favoritos en América Latina y un tesoro nacional en la gastronomía española. Aquí te diremos cuáles son las mejores y cómo disfrutarlas.

Estas diminutas porciones rellenas, pero con mucho sabor, ya sea en forma alargada o redonda, y rebozadas con huevo batido y polvo de galleta o pan molido, son la sensación a nivel mundial y es que al estar fritas quedan doradas y crujientes dando pie a una experiencia culinaria única. Su relleno usualmente es de carne, pollo, jamón y pescado, unido por salsa Bechamel. No obstante, hoy día son muy populares las de verduras ¡y hasta de frutas!

Las más internacionales

Increíble pero cierto: hay sitios exclusivos para este platillo. El bar madrileño Solo de Croquetas *(Calle de Echegaray, 5)* sirve versiones muy gourmet y sin gluten, con originales combinaciones de ingredientes y sabores, como la croqueta de empanada gallega. En el Mercado de San Miguel, también en Madrid, el carrito de croquetas vascas Arzábal es maravilloso.

En Ámsterdam, el Bar Oldenhof *(Elandsgracht 84)* tiene unas deliciosas de camarones, y en Miami, Dos Croquetas *(10505 SW 40th St)* tiene mucho éxito gracias a presentaciones tan variadas como cerdo rostizado, queso suizo, mostaza ligera y encurtidos tostados.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

Receta básica para prepararlas

1. Muele y mezcla a la perfección los ingredientes del relleno escogido.
2. Cocínalos en una sartén a fuego mediano; mezcla continuamente hasta formar una 'pasta' que se despegue del fondo.
3. Añade la cantidad de salsa Bechamel que desees. Mientras más le agregues, más cremosas serán.
4. Rectifica la sazón, agrega sal, pimienta y especies a gusto, de ser necesario.
5. Refrigera la pasta de las croquetas para que se endurezca un poco antes de darles forma y rebozarlas. ¡Será más fácil así!
6. Si las pasas dos veces por huevo batido y pan molido, guardarán mejor su forma al freírlas en aceite caliente. Ya rebozadas, refrigéralas durante una hora al menos antes de freir.
7. Al sacarlas de la sartén, colócalas en toallas de papel para absorber el exceso de grasa. ¡Disfruta!

¿Las combinaciones más populares?

Utilizando una receta tradicional, puedes crear mezclas fantásticas para conquistar el paladar de tus invitados.

Con charcutería
Jamón ibérico, chorizo, morcilla, sobrasada y salchicha.

Con mariscos
Bacalao, chipirones en su tinta, camarones y bonito.

Con influencia española
Cocido y fabada.

Con vegetales
Setas, champiñones, coliflor, alcachofas, brócoli, acelgas y espinacas con queso.

A la italiana
Arroz con carne molida, risotto, papas (hechas puré y con queso).

Con quesos
Roquefort, idiazábal, parmesano, Cabrales, provolone con tomates y albahaca.

Cremas dulces
Natilla, arroz con leche o chocolate.

La palabra croqueta viene de "croquer" (crujir) y en Francia la llaman croquette. En Holanda es kroketten o kroket, en Japón korokke (la comen rellena de pescado o de puré de patatas), mientras que en Portugal es croquete y en Alemania kroketten.

¿De dónde provienen?

Aunque no hay un consenso, dicen que fueron creadas por el cocinero francés Louis de Bechamel en la corte de Luis XIV (de ahí el nombre de la famosa salsa!). No obstante, afirman que su origen está en los cocineros italianos de Catalina de Médici antes de su boda con el rey de Francia en 1533. Lo cierto es que se hicieron famosas en París en 1817, cuando el chef Antoine Cámere sirvió a un royal ruso "croquettes a la royale", al recubrir la pasta de bechamel y jamón con un empanizado crujiente.

Construye tu marca personal

El *personal branding* es una herramienta que te pondrá en el mapa de las redes laborales. Siete claves para usarlo a tu favor.

Por **CAROLINA M. PAYÁN**
y **DANIELLA CEPEDA**

Obtener un ascenso o emprender un negocio exitoso es posible si eres capaz de crear tu propia marca personal, y es que cada una de nosotras es única e irrepetible, de acuerdo con el experto en prácticas de gestión empresarial y gurú de los negocios Tom Peters, quien asegura que el *personal branding* es, sin duda alguna, una gran oportunidad para convertirte en una profesional sobresaliente.

Si todavía no conoces las claves para brillar en el mundo empresarial, toma nota de los consejos de Mireia González, directora de la maestría en Dirección y Creación de Marcas de Moda de ESDesign (*esdesignbarcelona.com*), quien nos da a conocer sus secretos mejor guardados.

> “Asegúrate que tu hoja de vida contenga los logros de tu carrera, ello incrementará tu credibilidad y marca personal. No olvides hablar de tus *hobbies* y fracasos”.
>
> –***Mireia González,*** *directora de la maestría en Dirección y Creación de Marcas de Moda ESDesign*

1 Construye una buena reputación desde cero

El primer paso para destacar es crear un mapa de ti misma; es decir, debes comunicar con claridad quién eres y cuáles son tus cualidades. Una vez que detectes tus puntos fuertes, resáltalos y asegúrate de que los demás los conozcan. “Sé honesta con tus propuestas y discursos”, recomienda González. Si dices que eres experta en comunicación o si tu negocio es *eco-friendly*, debe ser ciento por ciento demostrable. Ser congruente se traducirá en mejores oportunidades de negocio y empleo.

2 Posiciónate en la industria

Ya sea que desees sobresalir como profesional o colocar en el foco de la atención tu negocio, es vital que te integres a plataformas que te ofrezcan difusión. Crea cuentas profesionales en Linkedin, InfoJobs y páginas de *personal branding,* como About.me. Asimismo, es importante que conectes tus valores o los de tu compañía con causas sociales, como la ecología y el respeto a las diferencias, los rubros más valorados y buscados hoy día.

3 Demuestra para qué eres buena

Todo el mundo recuerda a las personas arriesgadas, nunca a las continuistas. Por ello, Mireia González aconseja poner énfasis en las áreas en las que eres hábil; céntrate en lo que mejor llevas a cabo y plásmalo en tu hoja de vida. ¿Cómo demostrar que eres buena en algo? Si eres diseñadora, con un portafolio creativo; arquitecta, con una relación de trabajos llevados a cabo y objetivos cumplidos.

4 ¡Sácale partido a tu *CV*!

Un *curriculum vitae* exitoso debe ser convincente y transmitir tus valores, aptitudes y diferencias, lo cual construye tu marca personal. Para distinguirte en un mundo lleno de aspirantes a un mejor puesto, utiliza un título atractivo y personalizado que capture la atención del reclutador, enfócate en los logros que enmarcan tu carrera y te posicionan como una empleada valiosa en cualquier organización. El resultado valdrá la pena, ya que se traducirá en mejores oportunidades profesionales.

5 Las redes sociales, tus grandes aliadas

Crear una estrategia de comunicación para tu marca personal que incluya las siguientes preguntas: ¿quién eres?, ¿qué deseas?, ¿cómo trabajas? y ¿cómo es tu universo estético? es esencial. A partir de ello, diseña piezas y contenidos para las redes sociales y elabora una red de personas o empresas que te interesen. Recuerda que seguir a muchas personas puede conseguirte audiencia; sin embargo, ésta deberá ser de calidad, ya que de nada sirve tener *followers* si son poco interesantes para tu negocio o no te aportan absolutamente nada como profesionales.

6 *Networking* o la llave del éxito

Tu marca personal debería ser tan sólida como tu red de contactos, pues gracias a ellas se tejen alianzas y se localizan socios de negocio y proveedores. “Mis mejores conexiones las hice en ambientes de *networking*, en los que la gente es más abierta y está dispuesta a hablar de ellos y de sus experiencias en el trabajo”. En conferencias y encuentros de tu industria será más fácil promoverte a ti misma o a tu negocio que si pides una cita, asegura la experta. Una vez logrado el primer acercamiento, dale seguimiento a esas relaciones.

7 Capitaliza tu talento

¿Cómo? Con una página *web* o un *blog* propio que, además, incluya un gran portafolio, y es que el *marketing* de contenidos es una manera excelente de crear tu propia marca. Ser reconocida como una experta en tu campo sin duda alguna potenciará tu negocio o carrera. Asimismo, colaborar de modo altruista con alguna organización sin fines de lucro o socialmente responsable es una gran oportunidad de estar en el radar de los reclutadores. ●

Seis de cada 10 emprendedores con un buen *brand building* alcanzan sus metas financieras.

FUENTE THE WALL STREET JOURNAL

FOTOGRAFÍA: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE MIREIA GONZÁLEZ.

Mejor actitud en la oficina

La cultura laboral es un tema que preocupa a científicos y equipos de recursos humanos, ya que 89.8% de la gente, que es empleada en alguna compañía a nivel mundial, evidencia descontento con sus superiores, por ello The Movement for Universal Health Insurance sugiere estas prácticas con el objetivo de hacer de la oficina un mejor lugar y tener jornadas agradables y eficientes:

❶
Demuestra gratitud
No importa que te hayan prestado un lápiz o conseguido el mejor cliente del mundo, demostrar agradecimiento siempre será lo correcto.

❷
Atiende a tu cuerpo
Si requiere reposo, actividad o alimento dáselo, no debes castigarlo por cumplir horarios o tareas. Tu salud es primero, el rendimiento óptimo será resultado de una buena dosis de sueño y nutrición.

❸
Un día a la vez
No te obsesiones con el día de mañana y sus pendientes, recuerda que no hay plazo que no venza y deuda que no se salde, de otro modo el estrés y la frustración te someterán. Si tus jefes ignoran estas señales es mejor hablar con ellos.

¡Adiós papanicolaou!

Investigadores de la Universidad Queen Mary en Londres, Inglaterra, crearon una prueba casera que reacciona con la orina, la cual puede detectar cambios químicos en ella y otros fluidos vaginales, advirtiendo a las mujeres si tienen cáncer cervicouterino o si éste se encuentra en alguna fase preventiva. De ser generalizada ayudaría a prevenir la mortalidad entre mujeres de 24 a 68 años, que por pudor o desconocimiento dejan de atenderse.

Romero, ligado a la memoria

Según la sociedad española de medicina homeopática, oler el romero ayuda a aumentar la acetilcolina en el cerebro, dicho componente es el neurotransmisor responsable de crear nuevos recuerdos y mantener activa la mente.

SaludDigna®

La salud es para todos

Laboratorio clínico • Imagenología • Lentes

INSTITUCIÓN SIN FINES DE LUCRO

Las enfermedades cardiovasculares son
la principal causa de muerte en México.

Fuente: ISSA

¿SABES SI ESTÁS SALUDABLE?

TÓMATE EL TIEMPO: REVÍSATE

· Laboratorio Clínico · Lentes · Ultrasonido · Ultrasonido 4D · Rayos X Digital · Mastografía Digital · Densitometría Ósea · Papanicolaou en base líquida · Electrocardiograma · Consulta Nutricional · Tomografía · Resonancia Magnética

Por qué confiar en nosotros:

- **Precisión y confiabilidad** de clase mundial en cada prueba.
- Precios accesibles **al alcance de todos.**
- Tiempos de entrega **reducidos.**

RS. Dr. Miguel Alejandro González García. Instituto Politécnico Nacional. Cédula de Médico Cirujano y Partero: 3428824. Cédula de Especialidad: 11184240.

Visita **salud-digna.org**

EL AMANTE POLACO

La novela más ambiciosa y personal de la periodista Elena Poniatowska, en la que se suma con este trabajo al movimiento #MeToo, luego de asegurar que su primogénito sería producto de una relación abusiva.

CAPÍTULO 1

Del kontusz sármata a la presunción versallesca

Si Stanisław se asoma a la ventanilla, la blancura se mete a sus ojos de niño. Es demasiada. Desde varios días atrás todo es demasiado. Un torbellino blanco azota el carruaje y es difícil comprender cómo sobreviven el cochero y sus caballos contra una tormenta que los ataca de frente. Incluso adentro, el frío penetra los huesos, congela las palabras. En invierno, Polonia, tan cerca de Rusia y Prusia, sólo puede atravesarse en un trineo que raya el hielo. La nieve enceguece, es una mortaja. «No la mires, quema la retina», advierte Konstancja, su madre. Los copos caen cada vez más aprisa. El niño sólo ve nieve, oye nieve, come nieve, respira nieve, su cuerpo tirita, la escarcha pica su cuello, sus hombros, sus orejas; sus manos son dos hielos que a nada responden, los diez dedos inútiles aguardan tiesos sobre el regazo porque la nieve atraviesa su ropa y congela la piel. Las palabras de Konstancja también se paralizan al ir de ella a su hijo: «Stasiu, tápate la boca, el cuello. Ya vamos a llegar a Wołczyn».

Qué les sucede a los niños que como Stanisław no saben lo que es el crepúsculo porque en su país el día es interminable? ¿Qué les sucede si sólo pueden conocer la noche en un abrir y cerrar de ojos?

El coche entra a Wołczyn y, ya en la sala, frente a la chimenea, Stanisław pregunta:

—Mamá, ¿qué es la patria?

Konstancja abre la ventana y le señala la tierra.

—¡Esto! ¡Mira para allá! —La madre habla como si le arrancaran un pedazo del cuerpo—. ¿Entiendes, Staś? —Levanta la voz—. Los campos que ves allá afuera son tu tierra.

Konstancja Czartoryska es frío y calor, luz y sombra, dolor y placer, amor y desazón, causa y efecto. A diferencia de sus hermanos, y más tarde de sus hijos, su vanidad no se centró en la apariencia, porque ya de por sí sus hermanos, orgullosos de su belleza, no le quitaron los ojos de encima y la celaron desde antes de su presentación en la corte. En una de las recepciones en Varsovia, Konstancja vio a un hombre pálido recargado contra un muro del salón de baile cuyos ojos la asaetearon. Bajo un candil de dieciocho velas, la miraba con una intensidad que la quemó. Ningún hombre la había mirado así. «¿Quién es?», preguntó a August, su hermano mayor. «El conde Poniatowski».

Apoltronado entre sus libros, después de veinte años de casados, el viejo Stanisław Poniatowski, quien le salvó la vida al rey Carlos XII de Suecia en la batalla de Poltava, sigue mirando a su mujer como el primer día. Konstancja se enamoró de ese extraordinario soldado porque, en vez de celarla como los demás, la observaba sin hablar, como todavía lo hace cuando, arrobado, deja un libro abierto sobre sus rodillas y la contempla sin decir palabra.

—Polonia, hijo mío, es inmensa y va del Báltico al mar Negro, del corazón de Prusia al corazón de Rusia. Somos el imperio más vasto!

—Entonces somos muchos países, somos Rusia y somos Prusia y somos Austria y somos Suecia y somos…

—No —corrige Konstancja—, somos Polonia. Tú sólo llevas dentro de tu corazón a Polonia…

En invierno, Wołczyn es un infierno blanco. Invierno, infierno.

Los víveres escasean. El vodka hace olvidar el frío, también la col y el betabel convertidos en una sopa roja e hirviente. Como la hormiga en la fábula de la cigarra, durante el verano, Konstancja ordena a sus sirvientas cocer a fuego lento frutos que serán las confituras y conservas del próximo invierno.

—¿La nieve tiene animales adentro, mamá?

— ¿Por qué preguntas eso?

— Porque llora…

Si sus hermanos están ausentes, Stanisław permanece frente a la ventana viendo caer los copos hasta que se cierran sus ojos de miope.

—¿En Rusia cae la misma nieve?

—Cae más. En Rusia todo es más.

—¿Y en Francia?

—En Francia, en Inglaterra, en Austria, en Prusia, en todas partes cae nieve.

—Entonces somos lo mismo.

—No. Polonia es sólo Polonia.

—Si amo a Polonia y como con la boca abierta, ¿soy una mala patriota? —Ironiza la hermana mayor, Luiza, quien se atreve a interrumpir a su madre.

"Un torbellino blanco azota el carruaje y es difícil comprender cómo sobreviven el cochero y sus caballos contra una tormenta que los ataca de frente. Incluso adentro, el frío penetra los huesos, congela las palabras".

"Siempre recordaré la manera tan sabia en que el padre Śliwicki me sacó de mi angustia. Tuvo el sentido común de no llevarme inútilmente por la vía del silogismo. Se limitó a decirme que era normal que dudara de todo y que si yo descreía no era mi culpa porque Dios es suficientemente grande como para aceptarlo. Así me liberó de la inquietud y del sufrimiento".

—No, ordinaria, hija mía.

Si el padre de familia regresa temprano, les pide a sus hijos: «Canten. ¿Por qué no cantan?».

Resulta ser que, a los trece años, en 1690, Poniatowski padre viajó a Viena a estudiar música, alemán y francés, pero muy pronto canjeó la música por la carrera militar al lado de Michał Sapieha, quien se convirtió en su protector. En la batalla de Poltava, salvó la vida del rey de Suecia y habría seguido combatiendo si no hubiera descubierto, a los cuarenta y cuatro años, a Konstancja Czartoryska.

Por eso hacer la guerra es religión en Wołczyn, y la formación militar, un sacramento.

«Tú tienes que ser un gran soldado como tu padre».

Konstancja viste a Stanisław con el traje sármata, el żupan escarlata y lo obliga a abotonarse una infinidad de minúsculos botones dorados. Sobre la camisa larga lleva el kontusz que lo protege del frío con su forro de piel de astracán. Al niño le gusta su pantalón ancho recogido en los tobillos, lo demás le estorba.

Elżbieta Morszczyn, la abuela materna, tampoco aprecia la moda sármata: «No lo vistas a la polaca, se ve incómodo con el kontusz».

El niño tiene tendencia a enfermarse. Konstancja lo cuida más que a los demás.

—¿Sabes cuál es la más grande de las virtudes, Stanisław?

—Sí, la paciencia.

Stanisław es un niño a la espera, imposible que se manifieste, a diferencia de sus dos hermanas, Luiza e Izabella, que le reclaman a su padre: «Wołczyn es una tumba. Nos estás enterrando en vida. ¿Cuándo nos llevarás a Varsovia?».

En la noche, Konstancja lee en voz alta. Sigue las reglas de Elżbieta, su madre, a la que su educación en Versalles hizo superior y afirma que los mejores hombres son los poetas: «Si lees una poesía cada noche, tu vida será otra», dice en la mesa.

Sólo los hijos mayores tienen la fuerza de abrir la puerta cerrada por una montaña de nieve para salir del palatinado de Brześć, en el que su feudo lleva el nombre de Wołczyn. Ahí, bajo los árboles del parque, juegan a la batalla.

—¿Qué ves, Stasiu?

—Busco a los venados.

Cuando su padre, el conde Poniatowski, levanta la vista y ve a Stanisław mantenerse de pie durante horas frente a la ventana, lo atenaza una cierta aprehensión por su futuro. A lo mejor, Konstancja sabe cuál es, pero no lo dice. Son ocho hijos. Luiza e Izabella tienen que hacer un buen matrimonio. Kazimierz, el mayor y más egoísta, quien ama el arte, el lujo, la intriga y el abuso, será chambelán de la corona. Aleksander, el favorito del padre, muere en Ypres a los diecinueve años; lo mismo que Andrzej, menor que Stanisław, quien también muere muy joven. O el clero o el ejército. Michał, el menor de todos, también ambicioso, ama la buena vida y por eso su destino es el clero.

Franciszek, nacido en 1726, arrodillado junto a su madre a la hora del rosario, morirá de epilepsia en un seminario en Francia. Luiza, la mayor, se unirá en matrimonio a Jan Zamoyski, palatino de Podolia, y nunca dejará de ser impertinente. Izabella, nacida en 1730, se convertirá en una Branicka a sus dieciocho años.

—¿Por qué tengo que casarme con un viejo de sesenta años? —Se rebela.

—Porque eres mujer.

Por lo pronto, Luiza es la que más consiente a te a Stanisław, a quien Konstancja dio a luz el 17 de enero de 1732. Su madre las educó virtuosas, responsables, conscientes de su linaje, pero por el momento solamente son rebeldes.

En sus Memorias escritas en francés —porque es la lengua de las familias ilustradas—, Stanisław afirma que, desde los tres años, su madre se ocupó de su educación: «No sólo me enseñó la mitad de las cosas que enseñan maestros y mentores, sino que se aplicó a darle a mi alma una fuerza austera y una elevación que me alejó del modo de ser de los demás niños, pero también causó varios de mis defectos. Me colocó por encima de mis compañeros […] Así me convertí en un pequeño ser que parecía muy orgulloso […] A fuerza de buscar gente perfecta, me quedé solo, y los que se creían despreciados me procuraron la molesta distinción de tener enemigos desde los quince años. En cambio, mi forma de ser me preservó de todo lo que las malas compañías tienen de contagioso […] Contraje y conservé antipatía por toda falsedad, pero tuve demasiada antipatía —en vista de mi edad y de mi posición— por todo lo que me enseñaron a juzgar mediocre o plano.

»Cuando cumplí doce años tuve serias inquietudes teológicas sobre el libre albedrío, la predestinación y el error de los sentidos; desconfié a tal grado de lo que es la verdad —según los demás— que estuve a punto de enfermar. Todo lo ponía yo en entredicho. Siempre recordaré la manera tan sabia en que el padre Śliwicki me sacó de mi angustia. Tuvo el sentido común de no llevarme inútilmente por la vía del silogismo. Se limitó a decirme que era normal que dudara de todo y que si yo descreía no era mi culpa porque Dios es suficientemente grande como para aceptarlo. Así me liberó de la inquietud y del sufrimiento».

El profesor de esgrima acusa a su discípulo:

—Stasiu es distraído, no le importa ganarle al enemigo, se distrae, no le interesa la clase.

—¿Cómo es posible? —Se enoja el conde Poniatowski—. Sus hermanos son extraordinarios espadachines.

La guerra es esencial en la vida del conde; como muchos polacos, únicamente piensa en ganar la guerra. ●

Fragmento del libro *El amante polaco*, de Elena Poniatowska. Libro 1 © 2019, Editorial Seix Barral. Cortesía otorgada bajo el permiso de Grupo Planeta México.

La gente irresistible sí existe

Según la Universidad de Nueva York, las personas que más nos cautivan son aquellas que inspiran confianza y cuyos gestos son genuinos, uno de ellos es su sonrisa, pero no cualquiera, sino una llamada Duchenne, expresión resultado de la contracción de los músculos cigomático mayor y menor cerca de la boca. Ambos se elevan en la comisura de los labios, así como el músculo orbicular cerca de los ojos, gesto que, además de agradar a la gente, suele endulzar el rostro de quien se ríe, logrando encantar a todos.

Casas de adobe contra el cambio climático

En Ávila, España, han decidido unirse al movimiento ecológico y empezar a construir como se acostumbraba en la antigüedad: con adobe, cal y agua, materiales nobles, cero invasivos con la naturaleza e increíblemente duraderos, prueba de ello son las construcciones de África Occidental donde existen viviendas de hace poco más de 200 años en perfectas condiciones. Además, dichas edificaciones son térmicas, lo cual ahorra costes de servicios.

FOTOGRAFÍA: INSTAGRAM DONUT MARKET.

El mejor invento del mundo

Para todos los *foodies* de corazón esta creación es la locura, y es que se han fusionado lo mejor de las panaderías mexicana y francesa mediante sus dos grandes embajadores: la concha y el *croissant*, para dar paso a la croncha, un híbrido rico que posee las cualidades del hojaldre de mantequilla con el glaseado de vainilla. ¿Dónde puedes conseguirla? En Donut Makers, ubicado en Garden Grove, California.

La primera mujer coach de la NFL

La exjugadora Katie Sowers no sólo cumplió su sueño de la infancia de dirigir a los 49 de San Francisco, sino que se convirtió en leyenda al ser la primera entrenadora en hacerlo en un Superbowl. “Me siento como un disco rayado, pero quiero insistir en que, si bien soy la primera, lo importante es que no seré la última y que seguiremos creciendo”, expresó en ESPN.

> “Algunas mujeres eligen seguir a un hombre y otras sus sueños. Si te preguntas qué camino tomar, recuerda que tu carrera nunca te dirá que no te ama”.
>
> *–Lady Gaga*

SOLUCIÓN DEL VANIGRAMA

F	E	L	P	A	S	■	C	A	R	E	T	A
L	I	L	I	L	A	■	A	C	U	S	A	R
A	R	A	Ñ	A	Z	O	■	I	T	E	R	A
N	E	R	O	N	■	C	A	D	I	■	R	N
■	■	■	N	O	S	■	T	A	L	■	I	D
A	R	A	■	S	E	N	O	■	A	R	C	A
J	A	M	O	■	R	O	N	■	S	I	O	N
I	M	A	N	■	O	R	O	S	■	O	S	O
R	A	■	D	A	S	■	S	A	O	■	■	■
O	L	■	E	R	A	L	■	T	R	E	P	A
N	A	S	A	L	■	A	L	I	A	D	O	S
A	Z	A	D	A	S	■	I	N	T	I	M	A
S	O	B	A	R	A	■	S	A	E	T	A	S

TEXTO: CAROLINA M. PAYÁN. FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

COLECCIÓN

La Granja DE ZENÓN

OFERTA DE LANZAMIENTO
LIBRO 1
+
FIGURA BARTOLITO
+
CAJA COLECCIONADORA
$69.90

Las historias y los personajes más populares de La granja de Zenón se reúnen en una espléndida colección de libros y figuras, con una caja coleccionadora y un playmat a todo color.

¡20 ENTREGAS IMPERDIBLES!
COMPLETA LA COLECCIÓN

TÍTULOS + FIGURAS

- Las picardías de Bartolito
- El cumpleaños de Zenón
- La vaca Lola tiene razón
- El mejor día de Percherón
- ¡Hay que llegar al baile!
- Una gallina no tan turuleca
- ¡Todo a su tiempo, Pepe!
- El equipo de Doña Pancha
- Cuidado con el lobo Beto
- El día de Bataraza
- Tito, es hora de bañarse
- Miranda tiene un plan
- Mirón tiene una sorpresa
- El concierto de la rana
- Las aventuras del pollito Lito
- ¡Oh, mi tractor!
- La oveja quiere ser grande
- Gatita, ¿dónde estás?
- Las delicias de María
- ¡Hay que salvar el molino!

SÍGUENOS
Tus Coleccionables

TUSCOLECCIONABLES.COM

Created by:
luppa
www.luppa.es
info@luppa.es

el reino infantil
youtube.com/elreinoinfantil

Leader Music S.A.© 2020 Luppa Solutions S.L

Bajo licencia de Leader Music S.A ©2020. Todos los derechos reservados.
La Granja de Zenón es marca registrada de Leader Music S.A.

HORÓSCOPO

POR ROLAND ROBLEDA GÓMEZ

PISCIS
19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO

Tu lado creativo estará más despierto que nunca gracias a Neptuno. Ésta es una gran oportunidad para que te vuelvas a reconectar con tu lado artístico. ¿Te gustaría cantar, bailar, escribir o pintar? Es momento que lo retomes. Expresa lo que sientes mediante el arte.

TIP ASTROLÓGICO
El equinoccio de primavera será en la noche del 19 de marzo. Al día siguiente ponte una prenda blanca.

FELICIDADES
Olivia Wilde
La actriz celebra este **10 de marzo** su cumpleaños número 36.

ARIES
21 DE MARZO - 18 DE ABRIL

Los astros te impulsan a que vuelvas a creer en ti. No permitas que los errores del pasado te hagan dudar de tus talentos y virtudes. No seas tan dura contigo misma, no te va a llevar a nada. Mejor perdónate, es la única manera para que puedas avanzar. Mira al futuro.

TAURO
19 DE ABRIL - 20 DE MAYO

Ya no te juntes con gente que te haga sentir poco valorada. Recuerda que no la necesitas, ya que sólo son un falso bastón emocional. Además, la buena noticia es que en los próximos meses llegarán nuevas amistades que van a compartir tus mismos valores y filosofía.

GÉMINIS
21 DE MAYO - 20 DE JUNIO

En marzo tienes estrella para todo lo que emprendas desde el corazón. El secreto para que haya magia es que te diviertas y disfrutes lo que hagas. No sólo te fijes en tener éxito en el aspecto económico. Hay otros factores más importantes, como tu bienestar emocional.

CÁNCER
21 DE JUNIO - 22 DE JULIO

Neptuno te impulsa a que muestres esa parte tierna y sensible que has reprimido por años. Abre tu corazón y atrévete a sentir. Explora tus emociones, ya que te ayudará a que te conozcas mejor. No tengas miedo de ser diferente. El único riesgo que corres es que seas feliz.

LEO
23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO

¿Por qué te cuesta tanto trabajo sentirte exitosa? Es clave que reconozcas tus logros. No demerites tu trabajo. Vas por buen camino. Neptuno te impulsa a que te empoderes y quites esos falsos prejuicios que te quitan valía como persona.

VIRGO
23 DE AGOSTO - 22 DE SEP

Derriba las barreras que te has impuesto para protegerte y no tener una pareja. No lo sigas atrasando más, ya que te puedes arrepentir. Neptuno te ayudará este año a que vuelvas a creer en el amor incondicional. Existe alguien especial destinado para ti.

LIBRA
23 DE SEP - 22 DE OCTUBRE

Te sentirás más proactiva durante el mes de marzo, pues Neptuno despertará tu parte optimista. Te recomiendo que aproveches este tiempo para llenarte de energía. Busca actividades que te hagan feliz y rodéate de gente que aporte alegría a tu camino.

ESCORPIÓN
23 DE OCT - 21 DE NOVIEMBRE

¿A veces te sientes perdida? Esto sucede porque en ocasiones dejas de oír a tu parte intuitiva y te influencias por tus miedos y comentarios externos. Enfócate en lo que te dicta tu sexto sentido, porque será tu guía y te indicará cuál es el camino que debes tomar.

SAGITARIO
22 DE NOV - 21 DE DICIEMBRE

¿Te gustaría remodelar tu casa? Marzo será un mes idóneo para que embellezcas tu espacio, pues podrás hallar muebles, pinturas o adornos para tu hogar. Trata de tirar o regalar todo aquello que no te haga sentirte cómodo. No importa que haya sido un obsequio.

CAPRICORNIO
22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO

La necesidad que vas a tener para expresar lo que sientes será más fuerte durante marzo. Te recomiendo que aprendas a canalizar tus emociones, sin reprimir, para que no seas tan abrupta con tus palabras y te evites malentendidos con otra gente. Sé objetiva al hablar.

ACUARIO
20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO

¿Tienes algún proyecto artístico en puerta? Marzo es un excelente mes para realizarlo. Por otro lado, trata de salirte de lo convencional para obtener más recursos. Explora otras opciones. Ahí pueden surgir opciones interesantes. Dale una oportunidad a lo diferente.

FOTOGRAFÍA: GETTY IMAGES.

CUANDO
GAM
ENTRA EN TU CASA...
Lo notas
Grupo Azulejero
de Mayoristas
Pisos • Baños • Grifería • /GrupoAzulejeroDeMayoristas
www.grupoazulejero.com.mx

FASHION FEST

Liverpool®
es parte de mi vida®

liverpool.com.mx