

VANIDADES

VANIDADES.COM

DIVORCIOS REALES

Las separaciones que escandalizan a las monarquías

EN EXCLUSIVA

Gael García

Más feliz que nunca a sus cuarenta

Ángeles Mastretta

La escritora nos abre las puertas de su casa

“Aunque todo parezca urgente, nada lo es más que mi vida”

Renée Zellweger

OPERACIÓN bikini

Tratamientos y ejercicios para lucir cuerpazo **ia toda edad!**

Como una reina

VÍSTETE CON LOS LOOKS DE LA REALEZA

SIN MIEDO
El ABC del coronavirus para aclarar los mitos



NEW FITS.
INFINITE POSSIBILITIES.



LIVE IN **Levi's**[®]

RIBCAGE JEANS, DAD JEANS AND BALLOON JEANS

CONTENIDO

VANIDADES Marzo 2020



EN PORTADA

- 26 **Looks de sangre azul**
Vístete como la realeza.
- 40 **Operación bikini**
Luce cuerpazo con estos tips.
- 54 **En portada**
Renée Zellweger en exclusiva.
- 64 **Del cuento de hadas al ocaso**
Descubre quiénes se están divorciando y separando en la monarquía europea.
- 98 **El ABC del coronavirus**
Lo que necesitas saber antes de caer en pánico.

ENTREVISTAS

- 60 **Ángeles Mastretta**
- 72 **Gael García Bernal**
- 76 **Mariana di Girolamo**

MODA Y BELLEZA

- 30 **Pasarela**
Vestidos camiseros.
- 48 **Beauty Trends**
Maquillaje al día.

ACTUALIDAD

- 68 **La historia detrás de los más ricos del mundo.**

ESTILO DE VIDA

- 79 **Escápate**
15 razones para enamorarte de Lima.

- 86 **Decoración**
Hotel Juana Bautista.
- 90 **Cocina**
Smoothies.
- 94 **Psicología**
Blíndate de la violencia.
- 100 **Dinero en control**
Fraudes financieros en línea.
- 102 **Novela**
El último libro.

EN CADA EDICIÓN

- 06 Frente a frente
- 07 *Showbiz*
- 14 *In fraganti*
- 15 Tras los *Royals*
- 16 Música
- 17 Cine
- 18 *Update*
- 20 Libros
- 34 *Tips de moda*
- 35 *El look*
- 44 Dieta
- 46 Entérate
- 50 Favoritos
- 52 Los expertos
- 96 Niños
- 106 Vanigrama
- 110 *Vanidades*
- 112 Horóscopo



Portada: Renée Zellweger
Fotografía: Getty Images

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
EDITORIA 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
Gaby Pérez Islas
Roland Robleda Gómez
Mari Rodríguez Ichaso
Fabián W. Waintal

© VANIDADES. Marca Registrada. Año 60 N° 06. Fecha de publicación: 23/03/20. Revista quincenal, editada y publicada por EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Vasco de Quiroga N° 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 N° 13837, de fecha 26 de septiembre de 2007, Certificado de Licitud de Contenido N° 11410, de fecha 26 de Septiembre de 2007, ambos con expediente N° CCPRI/3/TC/07/17722, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Internex 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 N° 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 TELEVISIVA

Rodolfo Vargas Pérez

DIRECTOR GENERAL





La familia,
sin duda, está
por encima
de todo.

A mamos esta edición porque, como dice nuestra redactora Caro, itrae de todo! Primero, vamos a presumirte que estuvimos en la casa de la escritora Ángeles Mastretta, quien nos recibió para conversar sobre mujeres y su nuevo libro, *Yo misma*.

En portada, la actriz Renée Zellweger, quien conversó en persona con nuestro corresponsal en Los Ángeles, nos cuenta cómo se siente con este 'regreso' a Hollywood tan aplaudido. El porqué de su ausencia de tantos años nos queda más que claro, y nos deja ver que Renée ha evolucionado hasta llegar a un punto en el que las prioridades de su vida personal están más claras que nunca. Por otro lado, sabemos que te gusta encontrar en *Vanidades* temas de actualidad e información que te permita tomar las mejores decisiones en torno de tu bienestar y tu familia, por eso te ofrecemos un artículo muy completo para que, de una vez por todas, te quites temores y dudas sobre el coronavi-

rus, y vivas más tranquila y segura al respecto. Nuestras páginas dedicadas a tener cuerpo de bikini no te defraudarán: concretas y muy útiles, encontrarás estas recomendaciones sobre lo último en *fitness* y en tratamientos estéticos no invasivos que pueden ayudarte, junto con una dieta saludable, a lucir un cuerpo un poquito más en forma y definido. No prometemos milagros, pero sí un contenido que puede inspirarte a hacer cambios puntuales que, te garantizo, podrán hacer la diferencia con constancia.

Finalmente, en moda y belleza te traemos más *tips* porque, y espero que me creas, escuchamos lo que nos pides. Recientemente pudimos reunirnos con varios grupos de lectoras que nos han expresado qué esperan y necesitan de esta publicación, y en respuesta traemos más contenidos útiles y voces y personajes (como Ángeles, a quien le agradezco mucho su participación) que, sin duda, nos ayudan a seguir afirmando que, por mucho, *Vanidades* sigue siendo el título favorito de las mujeres mexicanas.


@cynthialeppaniemi



CHIARA
FERRAGNI

FASHION FEST

 Liverpool®
es parte de mi vida®

liverpool.com.mx



TWITTER

Justin Bieber tiene problemas con la fidelidad

El canadiense reveló de viva voz que le ha costado mucho ser monógamo en su vida y que, pese a haber amado demasiado a su ex Selena Gomez y a su ahora esposa Hailey Baldwin, no se sentía preparado para ese grado de compromiso. Las redes expresaron su opinión:

“Típico macho, considera que puede andar con una y otra sin fijarse en el dolor que genera a su alrededor”.

@MAYELA-KOBY

“Eso es muy tóxico, pero supongo que es porque el ambiente en el que se desarrolla se lo permite, ojalá cambie su actitud, pues a la larga se va a quedar vacío y solo”.

@TAÍZGROOVES



INSTAGRAM

Acerca de nuestra portada

Tuvimos el enorme gusto de conversar con Bárbara de Regil, una de las mujeres más impactantes dentro y fuera de la pantalla, gracias a papeles como *Rosario Tijeras* o *la Rebelión de los Godínez*. La actriz nos demostró varias facetas ocultas, como fragmentos de su pasado y consejos de salud y belleza, así como sus planes a futuro.

“Sigo todo lo que hace Bárbara en sus cuentas, sus consejos son fabulosos; en ocasiones los pongo en práctica y sí veo mejoras en mi semana”.

@ALONDRABUI

“Me gustó la ropa del artículo porque es algo que podría llevar a cualquier lado”.

@SONIACC.



FACEBOOK

Qué esconde el color de tu pasaporte

Hay cuatro tonos con significado distinto: rojo, gobiernos comunistas; azul, el nuevo mundo; verde, la naturaleza y la vida, y negro, inmunidad diplomática. ¿Sabías que México es el único país de Latinoamérica que tiene el tono verde?

“Increíble la nota en vanidades.com, pues nunca imaginé que el rojo fuera para los gobiernos de tipo comunista”.

-CUCA YÁÑEZ

“¡Wow!, no sabía que existiera un pasaporte negro”.

-VIRI ARROYOS





08
NUEVA YORK
La isla flotante
de DVF.

11
MIAMI
El afrodisiaco de
Elle Macpherson.

12
MADRID
Cruz y Bardem,
amantes de lo
crudivegano.



SHOWBIZ

VANIDADES.COM



El parque flotante de NYC

Ya está casi terminado Little Island que, gracias a la ayuda de Diane von Fürstenberg y su marido Barry Diller, flota sobre el río Hudson, como un lindo mirador rodeado de los rascacielos de Manhattan y la cercana costa de Nueva Jersey. El parque público con jardines, zonas para caminar y puestos de observación fue diseñado por Thomas Heatherwick, creador del famoso Vessel, de Hudson Yards, sede de conciertos y eventos educativos. Sin duda alguna, las vistas serán maravillosas.

¿Dónde comen los Sarkozy-Bruni?

Nunca había visto en persona al expresidente de Francia Nicolas Sarkozy, ¡y es más alto y guapo que en fotos! Me impresionó el *look* superelegante que llevó al restaurante Nello (696 Madison Ave), donde comió con su esposa, la bella Carla Bruni, tan guapa y sofisticada, que me recordó cuando desfilaba en las pasarelas más famosas. Me encanta esta pareja feliz, la cual se lleva de maravilla.



Para amantes del arte

Un paseo por las galerías del barrio de Chelsea es de rigor si adoras las artes. No te pierdas la Pace Gallery (510 y 540 West 25 St.), un enorme espacio ultramoderno, con *shows* interesantísimos, entre ellos, una instalación del famoso Julian Schnabel titulada *The Patch of Blue the Prisoner Calls the Sky*, donde en mayo también exhibirán parte de la compilación del famoso coleccionista Donald Marron.





Muy cool en Broadway

La producción *West Side Story* tiene gran éxito en el Teatro Broadway, y la noche que la vi estaban entre la audiencia Bette Midler y Jude Law. La cantante, muy amable con todos los que la saludaban, y el actor, todo lo contrario, trataba de que nadie lo reconociera, ¡y así fue! Sin embargo, supe que era él porque sus ojos verdes son absolutamente bellos. Pronto veremos a Law en la serie *The Auteur*, escrita por Taika Waititi, quien, por cierto, fue ganador del Oscar por *Jojo Rabbit*.



Para conocer la ciudad

Si planeas visitar Nueva York toma uno de los autobuses turísticos estilo *Hop On y Hop Off* que recorren la ciudad, así conocerás el lado más genuino, barrio por barrio. Después puedes regresar por tu cuenta a tus sitios favoritos. ¿Otro consejo? Lleva un *look* cómodo y elegante al visitar el Museo Metropolitano o un lindo restaurante en Rockefeller Center.

El shopping que amarás

¿Dónde? En la zona de compras de Columbus Circle, con las tiendas del Time Warner Center, entre ellas, H&M, Williams Sonoma, J. Crew, Michael Kors y Eileen Fischer, así como la nueva sucursal de Nordstrom. También hay sitios para almorzar: el bello Robert, el Museo de las Artes y el Diseño, el Bouchon del chef Thomas Keller, la pastelería Maison Kayser y Marea, donde comerás mariscos y pastas de altura, además de ser el favorito de Michael Douglas, Kate Moss y Jennifer Lopez.



¡QUÉ DELICIA!

Magnolia Bakery, famoso por sus *cupcakes*, lanzó el Banana Pudding con sabor Red Velvet, y volvió locos a los neoyorquinos. La sede original (401 *Bleecker St.*) en el Village, es la más visitada, y Sarah Jessica Parker vive cerca. ¿Otra delicia? Levain Bakery, en el Upper East Side, tiene las mejores *chocolate chip cookies*, adoración de Gwyneth Paltrow y Carolina Herrera.



LONDRES

La guerra de las *nannies*

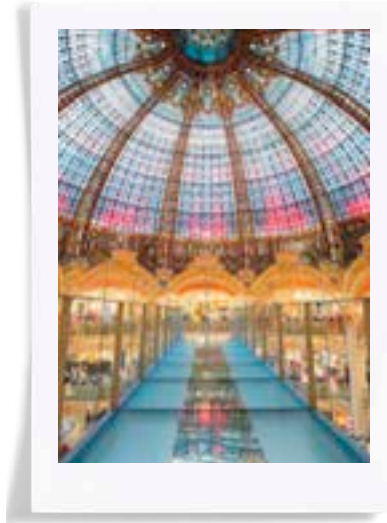
En la capital de Inglaterra es vital tener una niñera bien entrenada, en especial en el mundo de las *celebs*. Y Victoria Beckham ha contratado a una *nanny* fuera de serie, pues cuidaba a los hijos de Stella McCartney, razón por la cual ambas diseñadoras ¡se encuentra en guerra!

De buena fuente sé que una indignada Stella le comentó a sus amigas que la exSpice Girls le ‘robó’ a su empleada, sí, a su muy querida Agnes, quien le mintió y dijo que estaba recuperándose de una operación de las amígdalas, cuando en realidad trabajaba en casa de Victoria. Considerada por el *mommy network* como la mejor de Londres, era de esperar que la Beckham la quisiera para su hija Harper.

PARÍS

Glamurosa caminata

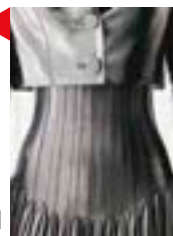
¿La nueva atracción de Galeries Lafayette? Una plataforma de cristal en el piso de compras de 9 m de largo y 17 m de altura para caminar como si flotaras en el aire, bajo la cúpula de la tienda. ¿Te atreves?



PARÍS

Alaïa y Balenciaga

Alaïa and Balenciaga: Sculptors of Form, es el nombre de la exhibición del tunecino Azzedine Alaïa y el español Cristóbal Balenciaga, que estará abierta hasta el 28 de junio en la Association Azzedine Alaïa. ¿Curioso? Aunque nunca se conocieron, Alaïa siempre admiró el talento de Balenciaga, y al fin podemos disfrutar de este maravilloso *show*.



LONDRES

PRINCESAS AL 100%

Por muchos años las princesitas Beatriz y Eugenia de York intentaron ser las ‘favoritas’ de la reina Isabel II, así que al faltar Harry y Meghan, y al haber una revolución en la corona, por fin se integrarán a las representaciones oficiales. Nadie sabe si eso ocurriría porque su madre Sarah Ferguson ha sido por años persona *non grata* (Felipe de Edimburgo la detesta) o porque las chicas eran muy *pushy* y su deseo de estar en primera fila era evidente, pero todo ha cambiado y las veremos en papeles más prominentes. ¡Una victoria para Sarah!

PARÍS

Recuerda que...

Un momento mágico es, sin duda, tomar un coctel al atardecer en la terraza del Café Marly, con vista de la Pirámide del Museo Louvre.



EL CAFÉ FAVORITO DE ROYALS Y FAMOSOS

La gran duquesa María Teresa de Luxemburgo, originaria de Cuba, de donde su acaudalada familia se exiló al huir de la dictadura de Fidel Castro, adora vacacionar en el exclusivo Key Biscayne, pues tiene amigos en la zona. Y allí se le ha visto tomar café cubano en las 'ventanitas' de café de Miami. ¿Otros famosos adictos al café cubano? Beyoncé y Jay-Z, quienes, por cierto, aún no adquieren la mansión que desean desde hace años.



Un gran secreto

Cuando Meghan y Harry, duques de Sussex, estuvieron en Miami, él dio un discurso sobre salud mental en la compañía financiera J.P. Morgan, i por el que se rumora le pagaron un millón de dólares! La pareja se hospedó una noche en el hotel South Beach, y nos enteramos, por una camarera, que el perfume favorito de Meghan es el Wild Bluebell, de Jo Malone.

Los negocios de Elle

La bella modelo Elle Macpherson, quien suele pasar en Miami largas temporadas, es una exitosa mujer de negocios. Su última aventura comercial es Super Booster, una línea de productos para realzar la potencia sexual y la libido, que asegura es "mejor que un afrodisiaco". Se trata de un producto natural para hombres y mujeres, con dos potentes fórmulas que ella usa. ¡Nada escapa al instinto comercial de la también actriz, quien siempre se encuentra lista para llamar la atención!



Tour gourmet

Hablando de Key Biscayne, sede del fabuloso *resort* Ritz Carlton, donde hasta hace poco no había muchos lugares dónde comer rico, descubrimos unos lugares buenísimos, como Patagonia, pastelería con empanadas argentinas y unos pastelillos de sueño; y el restaurante Milanezza, con milanesas y pastas maravillosas (favorito del tenista Rafael Nadal). Y si quieres pizza, nada como las de Sir Pizza.



De viaje con los Clooney

Amal y George, una de las parejas más hot del *star system*, pasaron unos días en La Palma de Gran Canaria junto a sus hijos Ella y Alexander. El actor eligió este divino lugar debido a la cinta *Good Morning, Midnight*, un *thriller* de ciencia ficción que no sólo protagoniza, sino que dirige. Pero mientras él trabajaba, su familia se tomó un respiro en la Hacienda de Abajo, un lujoso alojamiento situado en la gran localidad de Tzacorte. Sin duda, los Clonney aprovecharon el buen clima de la isla.

Lo mejor del 'tablao' flamenco

Date un capricho y agenda una visita en el Corral de la Morería (*calle de la Morería 17*), en el que disfrutarás del flamenco más famoso de la ciudad desde 1956. ¿Lo mejor? Su restaurante está galardonado con una estrella Michelin y se encuentra dirigido por el conocido chef David García. Puedes reservar en: corraldelamoreria.com



El legado de Delfín

El español logró convertirse en un icono del diseño en muy poco tiempo con su propia firma. Aunque falleció a los 47 años, su trabajo ha quedado vivo en la historia de la moda. Si quieres conocer más sobre la vida y obra de David Delfín, la sala Canal de Isabel II inauguró una exposición con su legado. La cita es en Calle Santa Engracia 125. ¿Cuándo? Hasta el 10 de mayo.



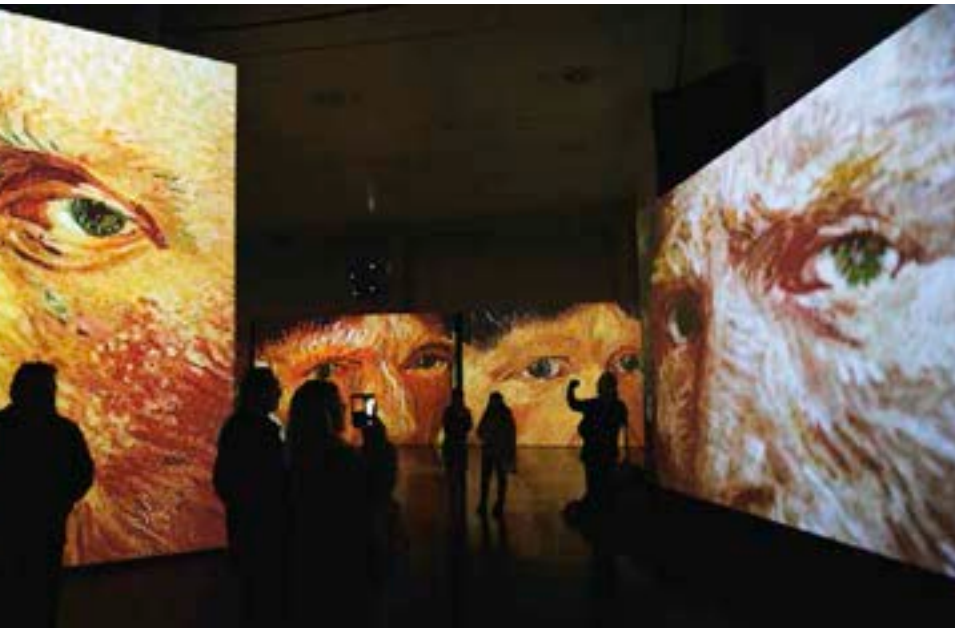
Al estilo de García Lorca

Para descubrir uno de los lugares literarios con más carisma en Madrid, no te pierdas el Café Gijón, y es que en sus mesas se sentaron personajes de la literatura como Federico García Lorca, Benito Pérez Galdós, Truman Capote y Orson Welles, entre otros. El sitio conserva la atmósfera de antaño, con mesas de mármol y sofás que te harán viajar en el tiempo. ¿Dónde? *Paseo de Recoletos 21*.



ANTOJOS DE FAMOSOS

Penélope Cruz y Javier Bardem siempre tratan de pasar inadvertidos, no obstante, hace poco los vimos en el Levél Veggie Bistro, un restaurante vegetariano que les fascina. Si adoras los vegetales y los platillos saludables, lo vas a amar, ya que, además de ver a uno que otro famoso, comerás de lo mejor y en un ambiente acogedor.



Arte digital

En la exposición *Van Gogh Alive the Experience*, del famoso pintor holandés, creador de piezas como “La noche estrellada”, “Autorretrato con sombrero de paja” y “Los girasoles”, entre muchas más, viajarás a través del tiempo, acompañada de música clásica. La exhibición es multisensorial, ya que disfrutarás de las fragancias que evocan los lugares que inspiraron al artista. Hasta el 31 de mayo frente al Monumento a la Madre. Vanogh.es

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

MAESTRÍA EN EL ESCENARIO

El imparable Michael Bublé regresa a la Ciudad de México para dar una serie de conciertos como parte de su gira *An Evening with Michael Bublé*. Y, sin duda, enamorará al público en la Arena CDMX, dentro de una atmósfera mágica en la que se podrá disfrutar la música e impresionante voz del barítono. ¿Cuándo? 24 y 25 de abril.



El clásico de San Ángel

Con 25 años en el gusto de los comensales, La Taberna del León, de Mónica Patiño, es un espléndido lugar de comida mexicana de autor y buen vino, que sigue posicionado entre los grandes restaurantes de la urbe. Pasa un gran momento en su terraza y disfruta de unas deliciosas tostadas de jaiba con pico de gallo.



¡Celebra dos años de vida!

Entre amiguitas, hermosos ponis y decoraciones de color rosa, así fue el increíble festejo estilo campirano de Kailani, la hija de Aislinn Derbez y Mauricio Ochmann. ¿Quiénes fueron los invitados de honor? Eugenio Derbez y su hija Aitana, que compartieron felices con la pequeña.





Niall Horan
NO SALGO SIN MI PELUCHE

Cuando vimos a Niall Horan, uno de nuestros exOne Direction favoritos dar una entrevista abrazado de su pingüino, nos derretimos, pero no por lo que decía en la Conference de iHeartRadio en Boston, sino porque se veía tan *cute*. ¡Lo sentimos Niall!



Billy Porter
¿DISCRETO YO...?

Cuando nos acercamos al actor Billy Porter para pedirle consejos de moda en la pasarela de The Blonds en Nueva York, nos dijo que lo único que necesitas en la vida son unas cuantas perlas para levantar tu *outfit*. Pero se excedió con la joyería.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.



J.Lo
¿BUSCA INSPIRACIÓN EN EL CIELO?

En pleno arrebato de creatividad, captamos a la diva del Bronx mirar a las alturas en medio de su concierto Fiesta Latina en el AmericanAirlines Arena en Miami, Florida. ¿O tendría su mente en otra parte?

Camila Cabello
ECHANDO CHISPAS

Vimos al rojo vivo a la famosa cantante cubana en su espectacular *performance* para la radiodifusora KIIS FM, donde destacó por sus enérgicas coreografías y revelador vestuario ique parecía más lencería que cualquier otra cosa!





A TODO PULMÓN

Captamos a la adorable princesita Gabriela de Mónaco saludando afectuosamente a sus súbditos desde el balcón del palacio. ¡Ojalá más integrantes del principado fueran así de simpáticos!



EL QUE MANDA ¡SOY YO!

Al menos en esa actitud vimos al guapísimo rey Felipe VI de España al plantarse en un podio de Seúl para declarar los nuevos compromisos de hermandad entre el pueblo coreano del sur y el español. Definitivamente, estamos seguros de que convenció a todos con su irrefutable *allure*.



PERO ¿QUÉ TRAES PUESTO?

No podemos olvidar las muecas de asombro del príncipe Carlos ante la escasa vestimenta del guerrero maorí en Kaikoura, Nueva Zelanda. ¿O será que se le antojó lucirse en taparrabo por los suntuosos jardines de Buckingham?



OTRO DÍA EN LA CÚSPIDE...

Despreocupado, así se la vive Andrea Casiraghi, uno de los rebeldes de las cortes europeas, muy diferente de su hermana Carlota, quien está en el ojo del huracán por su escandalosa vida. Parece que le sienta bien dedicarse a la crianza de sus hijos. ¡Bien por él!



TODO EN NOMBRE DE LA DIPLOMACIA

Seguro has pasado por ese extraño momento donde no sabes cómo reaccionar, como le ocurrió al príncipe William en la cena del cuerpo diplomático en el Palacio de Buckingham. Y es que su interlocutor le contó tantas cosas, que lo dejó abrumado.



DAVID BISBAL

EN TUS PLANES

GÉNERO Pop

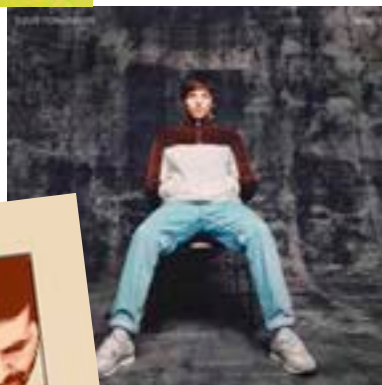
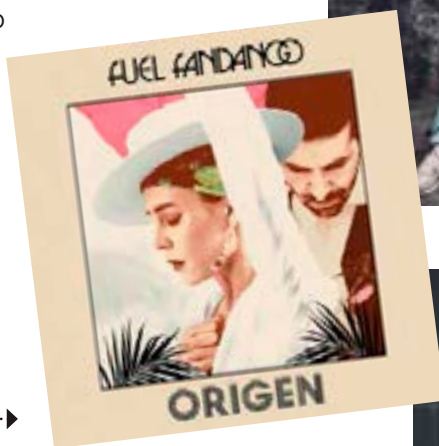
Es el séptimo álbum de estudio del ganador de *Operación Triunfo*, David Bisbal, después de tres años de ausencia; en este trabajo podremos oír duetos increíbles con Sebastian Yatra, Greeicy Rendon y Alejandro Fernández, en temas como “A partir de hoy”, “Perdón” y “Abriré la puerta”.

FUEL FANDANGO

ORIGEN

GÉNEROS Techno/Flamenco

Regresa con todo a los escenarios mundiales el dueto español conformado por Nita y Ale Costa, en el que prueban con varios ritmos, entre flamenco, pop y electrónica en varias de sus canciones, siendo su primer sencillo “Huracán de flores”, una melodía enérgica y sensual.



LOUIS TOMLINSON

WALLS

GÉNERO Pop

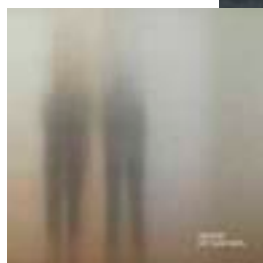
Es el debut de Louis Tomlinson, exintegrante de la *boy band* One Direction, en el que se incluyen adelantos como “We Made It”, “Two of Us” y “Kill my Mind”, en donde saca su vena lírica y nos entrega temas profundos, pero sin perder el toqueailable.

PET SHOP BOYS

HOTSPOT

GÉNEROS Electrónica/Pop

Hotspot es un material inspirado en la escena techno de Berlín, pero con un toque de pop angelino, en el que “Monkey Business” y “Dreamland”, en colaboración con Years & Years, nos dan una idea de lo que nos depara este material, mezclado a manos del multipremiado productor inglés Stuart Price.



LINDEMANN

F & M

GÉNEROS Rock/Metal

Segundo álbum de Lindemann, formado por el dúo Till Lindemann y Peter Tägtgren. Cabe mencionar que su material pasado *Skills in Pills* fue Disco de Oro en Alemania y grabado en inglés. En este segundo las normas variaron: más melódico y ahora cantado en alemán.

ESTRENOS EN CARTELERA

MULAN

DIRIGE NIKI CARO

ACTÚAN DONNIE

YEN, LI GONG LI

Y JET LI

GÉNERO AVENTURA

Es la versión *liveaction* del clásico de Disney de 1998, en la que veremos a la guerrera china Hua Mulan pelear por el honor de la familia y sus ancestros. Imperdible.



A HIDDEN LIFE

DIRIGE TERRENCE MALICK

ACTÚAN AUGUST DIEHL Y

MATTHIAS SCHOENAERTS

GÉNERO DRAMA

El relato se desarrolla en la Austria rural, donde el matrimonio conformado por Franz y Fani vive en una granja alejado de todo. La paz se interrumpe cuando estalla la SGM y los hombres de su comunidad respaldan el nazismo; sin embargo, al mantener su postura contestataria Franz se ve obligado a perder y ganar batallas a su paso.

GIRA AMBULANTE

El aclamado festival de cine, con presencia en toda la República y exhibidores, cumple su XL aniversario. Allí podrás ver piezas de cine local e internacional, como *Esperando el carnaval*, de Marcelo Gomes, o *Collective*, de Alexander Nanau, entre otras propuestas más. www.ambulante.org



STREAMING

TODXS NOS

DIRIGE VERA EGITO

ACTÚAN KELNER MACÊDO Y CLARA GALLO

GÉNERO DRAMA

CANAL HBO

Esta serie brasileña aborda la vida de la comunidad LGBTQIA+ con humor. Rafa, una chica de 18 años, se declara pansexual y toma las riendas de su vida, dejando atrás su familia para explorar diversas maneras de amar.



THE BANKER

DIRIGE GEORGE NOLFI

ACTÚAN SAMUEL L. JACKSON, NICHOLAS

HOULT Y ANTHONY MACKIE

GÉNERO DRAMA

CANAL APPLE TV

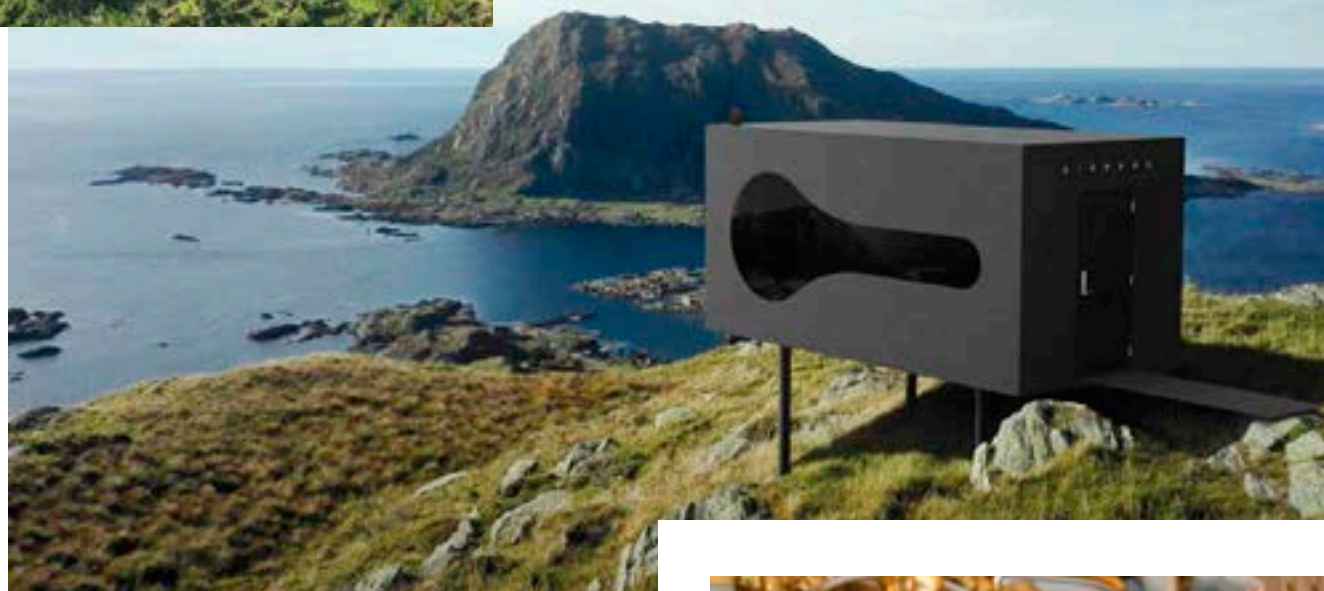
Inspirada en Joe Morris y Bernard Garrett, dos de los primeros banqueros afroamericanos en EUA en los 50, esta serie refleja su gran pericia, la cual los catapulta a escenarios excitantes.





Hogar sustentable

Las minicasas Birdbox, creadas por el estudio nórdico Livit, han causado revuelo alrededor del mundo, ya que ofrecen experiencias únicas con el mínimo impacto ambiental y vistas espectaculares a los fiordos noruegos! Con gran calidad de diseño y materiales, y respetuosas con la naturaleza, se inspiran en las casas para pájaros que se colocan en las ramas de los árboles. www.livit.no



Vacaciones pagadas

¿Dos meses en las Bahamas? Sí y Airbnb buscó voluntarios. Una oportunidad única de vivir como un bahameño y ayudar a la comunidad local a captar viajeros. Durante su estancia los participantes contribuirán a la transformación de una zona, colaborando para ello con los residentes en la conservación de los recursos naturales del archipiélago. ¿Te apuntarías?



¡Felicidades, Diane!

La diseñadora de moda Diane von Fürstenberg fue galardonada en París, luego de recibir la Legión de Honor de manos de la presidenta del Banco Central Europeo, en Quai d'Orsay, la residencia del ministro de Asuntos Exteriores. El legado de la creadora, sin duda, es invaluable por su liderazgo, así como por su icónica creación del vestido envolvente.



Mixología artesanal

La interpretación de las raíces del México profundo son el punto de partida para Bekeb, en San Miguel de Allende. Aquí las plantas, flores y raíces se combinan con destilados de agave, lo que crea originales bebidas, como el Lavender Sour o Miranda, que armonizan los sabores de sus tapas y platillos. *Síguelos en Instagram (@bekeb_sma).*



FOTOGRAFÍAS: AZUCENA SAN MARTÍN

Un Picasso por 100 euros

La presentadora y productora de TV, Péri Cochin, buscaba una manera de recaudar fondos para proporcionar acceso a agua potable a poco más de 200,000 personas en África, así que inició una subasta benéfica abierta a participantes internacionales que, por 100 euros, pueden conseguir un boleto para participar en el sorteo de una obra del famoso pintor titulada "Naturaleza muerta". ¿Ya tienes el tuyo?



Escenario mágico en Zacatecas

Disfruta de una experiencia en la que contemplarás estrellas, constelaciones y cuerpos celestes en el enigmático escenario de la Arqueología Sideral, en Zacatecas. Conocerás los vestigios de los antiguos habitantes de estas tierras, como el juego de pelota, la pirámide Votiva y el salón de columnas, guiados por un sacerdote nativo de la región.

Las próximas fechas son el 11 y 25 de abril. argntours.mx



**MAGNOLIA TABLE, VOLUMEN 2**

DE JOANNA GAINES

Joanna es conocida por su programa de televisión *Remodelación en pareja*, de Discovery Home & Health. Con su marca Magnolia (que dispone de un restaurante) ha creado un imperio junto a su marido, Chip. Este volumen de cocina recopila recetas compartidas por otras familias a lo largo y ancho de Estados Unidos, y las presenta como la ocasión perfecta para reunirte con tus seres queridos alrededor de la mesa. Si te gusta cocinar y ser una anfitriona que 'apapacha' a sus visitas, amarás este ejemplar que sale a la venta en Amazon en el mes de abril. EDITORIAL HARPERCOLLINS

5 libros

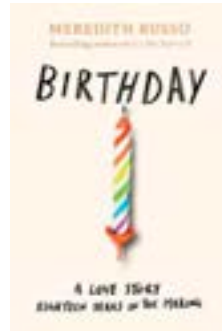
PARA LEER Y COMPARTIR...

**SABES QUE TIENES 40 CUANDO...**

DE PAMELA DRUCKERMAN

El título nos hizo clic, sin duda, y me parece que el libro será un pretexto muy divertido para charlas amenas y de remembranza con tus amigas (si te encuentras en esta edad). Ahora que si aún no has llegado a los 40, o ya no es 'novedad' para ti, como regalo, para quien llega a este maravilloso 'cuarto piso', será muy original.

EDITORIAL DIANA

**BIRTHDAY**

DE MEREDITH RUSSO

Se trata de una novela ligera y no por ello con falta de atractivo. ¡Al contrario! Si tienes ganas de leer una historia romántica sobre amores que superan las adversidades, pero desde una perspectiva sincera e inolvidable, este ejemplar te atraparà. Narrado desde sus protagonistas, Eric y Morgan, disfrutarás estos diálogos que, posiblemente, te hagan recordar un amor pasado.

EDITORIAL DESTINO

**EL CIELO ENJAULADO**

DE CHRISTINE LEUNENS

Ésta es la historia que inspiró la película *Jojo Rabbit*. Si la viste o no, no importa, ya que esta novela se encuentra narrada de un modo contundente, fascinante y con una potencia sorprendente. Así que si te gustan las narraciones sobre la Segunda Guerra Mundial, esta historia te estremecerá. Ideal para un rico fin de semana.

EDITORIAL ESPASA

**PERSÉPOLIS**

DE MARJANE SATRAPI

En 2007 la autora llevó esta obra al cine. La novela es intensamente personal, un relato autobiográfico en el que Marjane revela qué significa crecer en un ambiente de guerra y represión, además narra la revolución islámica iraní vista desde la mirada de una niña que es testigo del profundo cambio que experimentan su familia y su país, mientras ella aprende a llevar el velo.

EDITORIAL RESERVOIR BOOKS

mayoral

moda y calzado infantil 0-16 años



hace amigos

mayoral.com | MARCA ESPAÑOLA

sunny yellow



Jumpsuit
Basel \$1,399.00



Aretes rectángulos
amarillos
Wonder Charms
\$169.00



Bolsa
Ted Lapidus \$889.00



Fragancia Dama
Kenzo World Power
Edp 30 ml \$1,120.00



Reloj
Fossil Dama \$ 2,289.00

¿Quién necesita al sol pudiéndose convertir en uno?

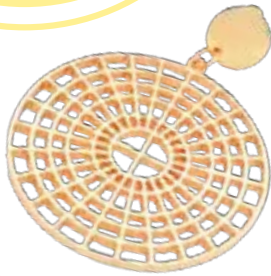
Este tono de amarillo saturado irradia energía y felicidad.



Collar chapa de oro con dije de elefante Unlimited \$399.00



Túnica Basel \$1,199.00



Aretes círculos dorados Lulu \$89.00



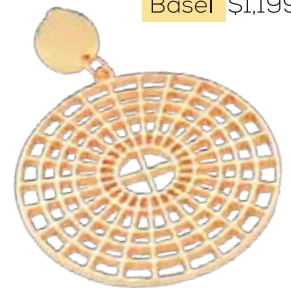
Lente Emanuel Hungaro \$519.00



Vestido Elle \$799.00



Anillo de acero peony art guess Guess \$1,299.00



Falda Elle \$799.00



Sandalia XTI \$899.00



Fragancia Lanvin a Girl in Capri Edt 90 ml \$1,350.00

TODO LO ENCUENTRAS EN:

SEARS®



VANIDADES



/VanidadesMexico



@vanidadesmx



vanidadesmx

SÍGUENOS • COMENTA • COMPARTE

26

MODA ROYAL

Claves de estilo por parte de la realeza europea.

30

VESTIDOS CAMISEROS

Tendencia recién salida de las pasarelas.

35

PUREZA EN BLANCO

Inspiración cotidiana en el color más básico.



MODA

VANIDADES.COM



Abrigo,
GUCCI*
(matchesfashion.com).



Aretes,
UTERQÜE, \$1,490.



Brazalete,
CARTIER*.

Máxima de Holanda



Vestido,
ALBERTA FERRETI*.



Anillo,
VANESSA MOONEY,
\$754 (revolve.com).



Bolso,
AVORIGEN, \$1,650.



Zapatos,
ALEVI, \$10,910
(farfetch.com).

Looks de sangre azul

Las *royals* europeas marcan tendencia esta primavera. Sigue sus elegantes pasos para lucir guapa sin esfuerzo.

Por MICHEL MEDINA MARTÍNEZ



SUS CLAVES DE ESTILO

Reina de la moda, es experta en combinar colores vibrantes en un mismo conjunto. Como ella, experimenta con tonos complementarios.



Capa,
KHAITE*
(netaporter.com).

Pulsera,
CHOPARD*

Vestido,
H&M, \$499.



Reloj,
MICHAEL KORS, \$5,299.



SUS CLAVES DE ESTILO

Esta *royal* conoce el poder de los tonos neutros y las siluetas clásicas y atemporales. ¿Su mejor truco? Combinar diferentes texturas en una sola gama de color.

Matilde de Bélgica

Los diseños de pata de gallo o príncipe de gales son los favoritos de la reina consorte de los belgas. Apuesta por *prints* que jueguen con escalas en tamaños, como ella.



Anillo,
CHICO'S, \$1,199.



Bolso,
TORY BURCH, \$21,650.



Zapatos,
ALDO, \$1,199.





Aretes,
PARFOIS, \$279.



SUS CLAVES DE ESTILO

Tras años de ser conservadora, Letizia es la reina de los estampados primaverales y sabe que darles protagonismo es el secreto para verse radiante y moderna, pero eso sí, sobre unos *stiletto*s.

Vestido,
HUGO BY HUGO BOSS,
\$1,179.



Reloj,
DANIEL WELLINGTON,
\$3,400.



Anillo,
DODO JEWELRY*.



Letizia de España

¿Imprescindibles para la monarca? Los *prints* florales. Un *tip* para usarlos con acierto es elegirlos discretos si eres *petit* y más protagónicos, si eres alta.



Zapatos,
DIONE, \$3,695.



Bolso,
CARTIER*.



Pulsera,
CHOPARD*.



Vestido,
STRADIVARIUS,
\$499.



Anillo,
PANDORA, \$1,360.



Reloj,
OLIVIA BURTON,
\$4,449.



Bolso,
KATE SPADE,
\$5,290.



SUS CLAVES DE ESTILO

Las prendas fluidas en telas frescas y un par de gafas solares son un *must* para esta *royal*, que sabe mezclar elementos clásicos y vanguardistas.



Pulsera,
ICONIQUE,
\$2,218.



Cinturón,
CHANEL*.



Sandalias,
FOREVER 21, \$399.



Lentes,
SAINT LAURENT,
\$6,700.



Beatrice Borromeo

Como la nuera de Carolina de Mónaco, apuesta por los lunares o *polka dots*, esenciales, en especial en vestidos *midi* ultrafemeninos.

Vestidos camiseros

Los más grandes diseñadores nos seducen a la comodidad y elegancia de la clásica camisa, renovándola en vestidos ligeros perfectos para el calor primaveral.

Por MICHEL MEDINA MARTÍNEZ

La fuente de Neptuno de Florencia fue de gran inspiración para Paul Andrew, director creativo de la marca Ferragamo, ya que la reminiscencia de una foto de él y su hermano, cuando eran niños durante unas vacaciones en este sitio icónico de la ciudad, se conjuga perfecto con el espíritu relajado del verano en la bella Italia.

¿Qué fue lo más increíble en la pasarela? Amamos sus vestidos en tejidos ligeros y con líneas verticales perfectos para la playa.





1 Aretes, PARFOIS, \$249. 2 Bolso, NINE WEST, \$1,799. 3 Vestido, SANDRO, \$9,229.
 4 Cinturón, CAROLINA HERRERA*, \$749. 5 Zapatos, STUDIO F, \$749.
 6 Lentes, THE MARC JACOBS, \$1,560.

FRONT ROW

Grandes amigos de la marca italiana, como Dylan Sprouse, Shailene Woodley, Elizabeth Olsen y Victoria Cox, pudieron apreciar el meticuloso trabajo manual y la herencia elegante que la *maison* nos ofrece durante esta temporada.



HA NEE LEE Y DYLAN SPROUSE



ELIZABETH OLSEN Y SHAILENE WOODLEY



Como cada temporada, Pierpaolo Piccioli nos deslumbra al llevar a la vida casual los diseños de sus colecciones de alta costura para la casa francesa de Valentino. En esta ocasión ha tomado un camino diferente al habitual, proponiendo piezas fluidas y frescas, donde el uso del color blanco se acompaña por toques brillantes en tonos salmón, fucsia y verdes. Entre sus más grandes aciertos, sin duda alguna, podemos destacar la onda tropical en sus estampados.

 <p>1</p>	 <p>2</p>
 <p>3</p>	 <p>4</p>
 <p>5</p>	 <p>6</p>

1 Aretes, **RANJANA KHAN*** (netaporter.com). 2 Anillo, **ICONIQUE**, \$1,463.
 3 Vestido, **ZARA**, \$999. 4 Cinturón, **VALENTINO**, \$6,989 (farfetch.com). 5 Bolso, **MAJE**, \$4,520.
 6 Alpargatas, **TORY BURCH**, \$6,799.

FRONT ROW

¿Quiénes ovacionaron de pie al diseñador? Las *socialités* Olivia Palermo, Alexa Chung, Lauren Santo Domingo, el trío musical Haim y la supermodelo Naomi Campbell, no dejaron de aplaudir desde la primera fila.

HAIM



Punto final

Apuesta por el estampado más divertido, el cual regresa superactualizado y muy *ad hoc* para cualquier horario o celebración.



¿Lo puedo llevar a la oficina?
Totalmente. Una camisa o blusa es clave, sólo hay que evitar sobresaturar con otros estampados o accesorios.

Camisa, **TIBI**, \$5,000 (netaporter.com).
Bolso, **ANDREA**, \$579. Zapatos, **MANOLO BLAHNIK*** (Saks Fifth Avenue México).



¡No le temas a los conjuntos! Están de moda y ahora se usan en estampados totalmente de pies a cabeza. Apuesta por uno en tonos neutros y accesorios en la misma gama de colores.

Conjunto, **ERDEM*** (matchesfashion.com).
Zapatos, **STEVE MADDEN**, \$2,199.



Durante una gran noche, te recomendamos mantenerlo en un solo color y tejidos que cuenten con transparencias, como el romántico encaje o tul.

Aretes, **SWAROVSKI**, \$2,290.
Vestido, **RED VALENTINO**, \$16,669.
Bolsa, **STUDIO F**, \$699.

Pureza en blanco

El color más natural y limpio es el lienzo, ideal con piezas de joyería brillante durante un día casual.



1 Saco, ZARA, \$2,199. 2 Collar, MIU MIU* (farfetch.com). 3 Tenis, NAUTICA, \$945 4 Lentes, LOEWE, \$6,770. 5 Anillo, SAINT LAURENT*. 6 Collar, PARPALA JEWELRY, \$1,355 (Saks Fifth Avenue México). 7 Jeans, SPRINGFIELD, \$990. 8 Reloj, AUDEMARS, PIGUET*. 9 Camiseta, UTERQÛE, \$1,690. 10 Clutch, EMM KUO* (oliviapalermo.com).

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

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



RADIO



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:

radioytmexiquense.mx



Y NUESTRAS REDES SOCIALES



**NOS ESTAMOS RENOVANDO
CONÉCTATE CON...**

MEXIQUENSE

RADIO · TELEVISIÓN · DIGITAL

 radioytmexiquense.mx

 [MexiquenseTV](#)

 [radioytmexiquense](#)

 [@MexiquenseTV](#)

 [MexiquenseTV](#)

 [@RMexiquense](#)

 [RMexiquense](#)



VANIDADES

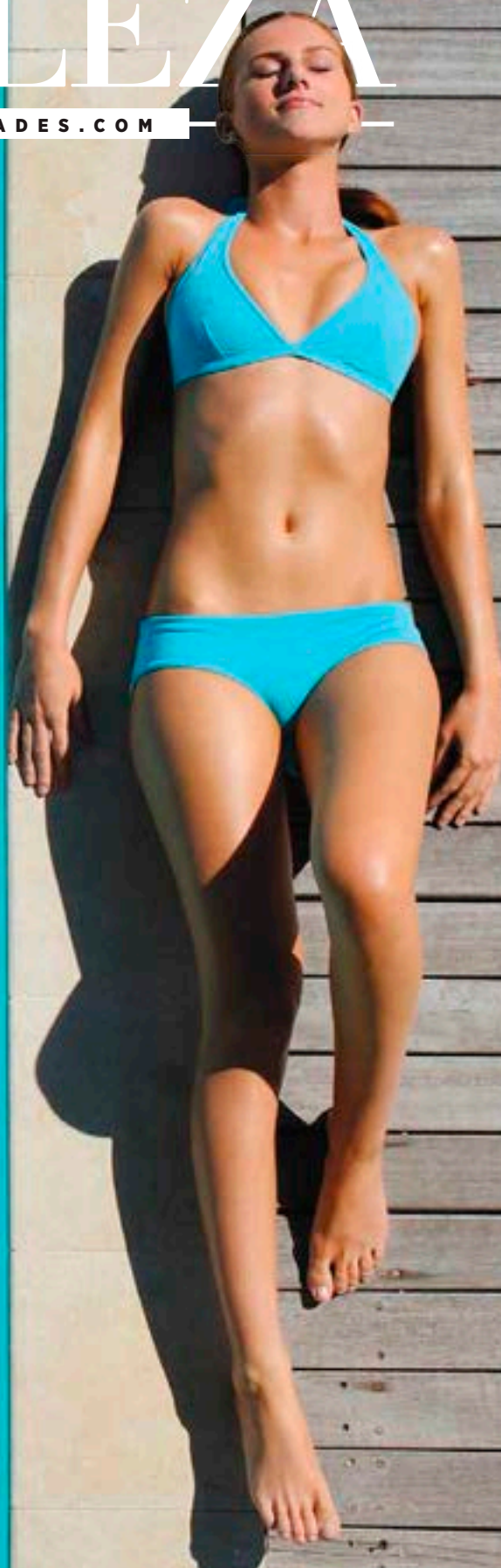
vanidades.com

VISÍTANOS



BELLEZA

VANIDADES.COM



40 OPERACIÓN BIKINI

Tratamientos y ejercicios
para bajar centímetros.

44 DIETA

¿Qué comen estos
ingleses que adelgazan?

52 LOS EXPERTOS HABLAN

Tus dudas resueltas por
nuestros especialistas.

Modela tu cuerpo

Estas opciones son el complemento perfecto de cualquier rutina de ejercicio. Así que reafirma y afina cada centímetro.

Por MICHEL MEDINA MARTÍNEZ



La tecnología no deja de sorprendernos con procedimientos estéticos y aparatología capaz de remodelar tu figura, y es que con solamente algunas sesiones en cabina, dirigidas por un experto, podrás ver cambios inmediatos y decirle adiós a esos *rollitos* que, por más horas que inviertas al gimnasio, es imposible eliminar. ¿Cómo conseguir ese cuerpo que deseas? Tres opciones:

¿Abdomen abultado?

Antes de probar algún tratamiento para afinar tu abdomen, recuerda que en algunos casos el origen de un vientre abultado es la inflamación intestinal, por ello es vital realizar un suave masaje abdominal en el sentido de las agujas del reloj, continúa hacia el ombligo y asciende lentamente al lado contrario, ello te ayudará a eliminar desechos acumulados, la hinchazón y mejorar la función intestinal.

Electroestimulación

Se emplea para aportar tono muscular a cualquier parte del cuerpo, también es un excelente aliado en los tratamientos de modelación, reducción y anticelulíticos. Estos equipos emiten energía que estimulan las terminales nerviosas neuromusculares con el fin de contraer el músculo de manera rítmica.

Se requieren de varias sesiones para ver resultados, y el número de las mismas dependerá de cada caso, aunque por regla general no deben ser menos de 10 para obtener mayor firmeza y una notable mejora en el sistema circulatorio.

Criolipólisis

Un tratamiento estético muy popular en la actualidad, el cual busca eliminar grasa mediante un cabezal que emite frío, capaz de hacer descender la temperatura del tejido que se desea reducir por debajo de los 0° C, sin generar daños en el organismo. Con este método se consigue un excelente drenaje linfático que elimina líquidos y toxinas, también disminuye el exceso de grasa corporal y los resultados son visibles a partir de los tres meses de aplicado el tratamiento, y sin requerir demasiadas sesiones; por lo general, el problema se resuelve con una a tres sesiones en cabina, asegura el doctor Clark Schierle, miembro del Colegio Americano de Cirujanos de Estados Unidos.

Radiofrecuencia focalizada

Es una técnica estética no invasiva que elimina la adiposidad localizada en diversas zonas del cuerpo, como abdomen, brazos, piernas y espalda. Gracias a un cabezal que emite ondas electromagnéticas de alta frecuencia, las cuales llegan al tejido profundo, se estimula la reducción de las células grasas, aminorando de manera considerable el grosor del tejido con grasa acumulada, al tiempo que se

Soluciones en casa

Complementa estos métodos con productos especializados.

1 PARA ESTRÍAS Y FLACIDEZ

Su fórmula de rápida absorción contiene aceite de rosa mosqueta y proteosilano, ingredientes recomendados para la flacidez, tras el embarazo o la rápida pérdida de masa corporal, ayudando a recuperar la firmeza de la piel, además de atenuar las estrías.

2 PARA PIERNAS

Los ingredientes naturales, como el tomillo, el castaño de indias y romero del gel Massada, ayudan a relajar y aliviar las piernas cansadas por el ajetreo cotidiano o las rutinas de ejercicio, dejando unas piernas tersas.

3 PARA REAFIRMAR

Enriquecida con café verde orgánico, se funde en la piel, dejándola firme y con un acabado satinado. Ayuda a tensar la dermis y es vegana.

1



Woman reafirmante, ISDIN, \$312.

2



Gel linfodrenante, MASSADA, \$849.

3



Crema reafirmante de café verde, THE BODY SHOP*.

Recuerda que todo cambio comienza desde el interior, así que elimina grasa, pan y azúcares, sustitúyelos con frutas, cereales integrales y, por supuesto, agua.

produce nuevo colágeno. Asimismo, mejora la flacidez y la apariencia de la celulitis. Las sesiones no requieren de preparación previa, pero sí es recomendable que bebas abundantes líquidos antes y después de la aplicación. Los resultados se observan de manera gradual a partir del segundo mes. ●

Tendencias fitness

Con el objetivo de conseguir el cuerpazo de bikini que siempre has querido, aventúrate a probar nuevas disciplinas que te ayuden a afinar y a tonificar tu cuerpo en sesiones divertidas. ¡Ejercítate y lleva una vida mucho más sana y equilibrada!

Por MICHEL MEDINA MARTÍNEZ

Bungee Dance

Esta nueva tendencia *fitness*, originaria de Tailandia, combina el entrenamiento cardiovascular con danza y acrobacias. ¿Cómo funciona? Todo se realiza por medio de un arnés, como los que se usan al escalar, y después es cuestión de saltar al ritmo de la música. El *bungee* activa los músculos de todo el cuerpo, mejora la coordinación y el equilibrio con cambios notables en tan sólo un mes, si asistes por lo menos dos veces a la semana. En una hora de clase se queman casi 500 calorías, aunque todo depende de tu peso, constitución, condición física e incluso del nivel de hidratación de tu organismo.



¿Dónde?

CDMX:

centrokiai.com

Monterrey:

puntofuga.com.mx



Kéntro

Es un espacio físico e interior en el que estarás en contacto contigo misma. Harás meditación, una rutina de ejercicio integral y tendrás escapes a entornos naturales para desestresarte. Emplea una técnica que promueve la salud física y mental, donde el balance de la energía, el movimiento y la respiración son sus ejes centrales. Gracias a su programa no sólo harás cardio, sino que ganarás flexibilidad y aumentarás tu fuerza, acompañada de diversos instrumentos y música.

¿Los beneficios que obtienes durante dos sesiones a la semana?

Liberarte de la ansiedad y de los factores que afectan el nivel de sueño productivo, así como mejorar la digestión y perder peso sin sentirlo.

¿Dónde?

CDMX: espaciokentro.com

Barre

¿Yoga, Pilates y ballet, en una clase? ¡Por supuesto que sí! Este método combina tres disciplinas que fortalecen tus músculos, al efectuar ejercicios no sólo en la barra, sino en un *mat* y en el piso. El objetivo principal es encontrar el balance entre cuerpo y mente, lo cual se consigue por medio de ejercicios isométricos que te ayudarán a tonificar piernas y glúteos, además de brazos y abdomen, así como corregir tu postura y mejorar la flexibilidad. Lo mejor de todo, que es posible eliminar hasta 450 calorías en una sola sesión, y si lo practicas al menos tres veces a la semana verás resultados favorables en un mes y medio.

¿Dónde?

CDMX: barremx.com

Guadalajara: thebarrestudio.mx



Bala

Esta técnica mezcla ejercicio funcional y box, está dirigida para todas las amantes de la música que desean domar al estrés. En tan sólo 10 rounds, muchos puñetazos y sin que tengas experiencia podrás reducir calorías, todo esto con *playlists* que le dan ritmo a la clase.

¿Qué puedes esperar?

Las mejores canciones, y en algunas ocasiones esos gustitos culposos que a todos nos hacen cantar a todo pulmón, mientras trabajas cada centímetro de tu cuerpo ganando fuerza en brazos y abdomen y mejorando tu rendimiento cardiovascular en menos de un mes. Dos sesiones a la semana serán necesarias para empezar a ver cambios positivos en tu figura. ●

¿Dónde?

CDMX: pontebala.com



La dieta secreta de los ingleses



Desde Daniel Craig hasta Kate Moss, los astros británicos siempre han fascinado por su figura esbelta o atlética, la cual adjudicamos al *savoir faire* de la isla y, claro, al cuidado de su alimentación, en específico su amor por la dieta Sirtfood.

Por CAROLINA M. PAYÁN

Para algunos este régimen es un misterio, pero no para *jetsetters* y *celebs*, como la duquesa Catalina de Kent, el actor Daniel Craig y la intérprete Adele, quien perdió 45 kilos aplicando toda su fe y voluntad a la dieta Sirtfood, la cual promete resultados efectivos al conjugarse con sesiones de Pilates Reformer, rutina que se vale de una máquina para tonificar y estilizar la figura, pues maneja distintos niveles de resistencia y trabajo de grupos musculares, además de aumentar la concentración y reducir el estrés.

El origen de la dieta

Diseñada por los médicos nutricionistas británicos Aidan Goggins y Glen Matten, para las personas activas del siglo XXI, hoy día es la favorita de Madonna, quien disfruta al mantener un buen físico sin perder el gusto por la comida.

¿En qué consiste?

El plan está basado en una alimentación rica en enzimas sirtuinas o SIRS

(Silent Information Regulators), capaces de crear en nuestro cuerpo el mismo efecto que se obtiene con el ayuno o el ejercicio, reduciendo así la inflamación estomacal, a la vez que estimulan el rejuvenecimiento y la reparación celular. Presentes en alimentos como el aceite de oliva, tofu, café, chocolate negro, perejil, nueces o cebollas, los expertos afirman que es posible bajar hasta tres kilos por semana con esta dieta.

Pros y contras

Lo cierto es que aunque promete bajar una gran cantidad de peso, la primera fase podría resultar riesgosa, ya que incluye una ingesta de 1,000 calorías los primeros tres días, en la cual se debe ingerir tres jugos de verdura y una comida, ya sea con pavo, pollo o fideos o perejil. Durante la segunda (del cuarto al séptimo día), el consumo aumenta a 1,500 calorías y admite dos comidas y dos jugos, pero la tercera es un festín, pues el programa alienta el ingerir té verde, chocolate oscuro y vino tinto. Sin

embargo, si se lleva a cabo a la par de una rutina de ejercicio, sin ser monitoreada por un experto, se podrían sufrir anemia o desmayos. Asimismo, mucha comida incluida en el plato del buen comer queda fuera del régimen, y alguna de ella es necesaria para una alimentación saludable y balanceada.

¿Qué sugieren los expertos?

Antes de iniciar éste o cualquier otro régimen, no dudes en visitar a un nutricionista con el fin de asegurarte de implementar el plan más saludable para ti. ●

Ingredientes a evitar

Elevan el colesterol y entorpecen la digestión en la dieta Sirtfood:

1. Huevo
2. Mariscos
3. Frijoles
4. Alimentos fritos
5. Plátanos

DANIEL CRAIG



ADELE



KATE MOSS



Ingredientes permitidos

1. Hummus
2. Manzanas
3. Avena
4. Kale
5. Vino tinto
6. Espinacas
7. Perejil
8. Cúrcuma
9. Pan
10. Chocolate amargo

Ejemplo de menú



Desayuno

Manzanas verdes, nueces y arándanos, acompañado de jugo de apio con naranja.



Colación

Barra de chocolate oscuro y una taza de té verde.



Comida

Sopa de verduras con cúrcuma, pollo al perejil con guarnición de puré de zanahoria y papa.



Cena

Wok de fideos chinos con aceite de oliva, tofu y pimientos morrones.



Postre

Una copa de vino tinto, una pera hervida con queso de cabra y trufas de chocolate amargo.

Los avances

CONOCE LOS LANZAMIENTOS QUE NO TE PUEDES PERDER.



Gracias a su exquisito aroma tomado de un rico *bouquet* de jazmín y nardo, acompañado con almendras, café y cacao, esta esencia es un guiño a la alegría de vivir e ideal para recibir la primavera. ¿Eres fanática de los aromas florales y muy femeninos? Entonces esta fragancia es tuya, la cual seguramente no podrás dejar de usar, ya lo verás.

¿Odias la tez grasa? No busques más y déjate seducir por el increíble *primer* minimizador de poros y matificante L'Essentiel, en el que 97% de sus ingredientes son de origen natural, lo cual ayudará a tu piel y hará que la base de tu maquillaje dure más. Además de alisar las imperfecciones, tu dermis estará protegida de la contaminación.

Si buscas un tratamiento para perfeccionar tu piel y que le devuelva la luminosidad, entonces dale una oportunidad a Black Rose Skin Infusion Cream. Este tratamiento verdaderamente placentero te brindará una textura untuosa con un perfume delicado y adictivo, así como una acción antiedad inmediata. Sin duda, la inversión lo vale. Es una favorita.

Tener un bronceado natural sin exponerte al sol ya es más sencillo con el iluminador para todo el cuerpo de Huda Beauty, el cual deja la piel suave e hidratada. Esta fórmula es muy fácil de aplicar pues se difumina sin problemas con el propósito de ayudar a camuflar imperfecciones. ¿Lo mejor de todo? Que es resistente al agua y al sudor. ¡Te va a encantar probarla!

¡Rebélate contra el maquillaje desaparejo! Esta tintura líquida te ayudará a crear el tono perfecto para tu rostro con pequeños estallidos de pigmento que se ajustan a tu color natural de piel. ¿Cómo es que funciona? Sólo mezcla una o dos gotas con tu humectante facial con el fin de obtener un tono personalizado al matiz original de tu dermis.

1 Fragancia Good Girl Fantastic Pink, **CAROLINA HERRERA***. **2** Primer matificante L'Essentiel, **GUERLAIN**, \$840. **3** Crema reafirmante Black Rose, **SISLEY**, \$4,200. **4** Iluminador líquido N.Y.M.P.H., **HUDA BEAUTY**, \$1,150 (sephora.com.mx). **5** Pigmento facial The Custom Drops, **MINA**, \$299.

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

Tus nuevos secretos de belleza

¿Te gustaría verte joven y eliminar los hoyuelos de celulitis? Conoce estos tratamientos, seguros y eficaces, que pueden ser para ti.



Eliminar los hoyuelos de la celulitis en una sesión es posible con la tecnología de Cellfina®. Sus resultados te sorprenderán.

El método definitivo contra la celulitis Cellfina®

¿Sueñas con una piel libre de hoyuelos? Luce muslos y glúteos de impacto con este innovador procedimiento de Merz Aesthetics, que mejora la apariencia del tejido en aquellas áreas en las que el ejercicio, la dieta y los tratamientos tópicos no obtienen resultados.

¿En qué consiste? De acuerdo con la dermatóloga Victoria de la Fuente “es un método que libera los septos fibrosos que causan los hoyuelos, un proceso mínimamente invasivo”, dejando la piel lisa y sin celulitis en una sola sesión de 45 minutos que integra anestesia local.

Los efectos secundarios son leves e incluyen un poco de dolor, sensibilidad y moretones, y pueden durar un par de días, pero los resultados valen la pena, ya que le dirás adiós a la celulitis por años. Después de dos semanas estarás lista para lucir ese bikini o esos *shorts* que nunca te atreviste a usar.



La solución antiage Ultherapy®

Rejuvenecer sin cirugía es una realidad con este *lifting* facial, el único no invasivo y aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA).

¿Sus beneficios? Ultherapy® es un ultrasonido microfocalizado que ayuda a rejuvenecer la piel sin cambiar las facciones naturales, con visualización en tiempo real. La doctora de la Fuente menciona que “la tecnología de Ultherapy® llega a las capas profundas de tejido y cercanas al músculo”, para fortalecer el colágeno débil y es-

timular su formación, combatiendo la flacidez en el rostro, cuello, debajo del mentón y el escote.

Se trata de una tecnología segura y “sus resultados son visibles a partir de los tres meses después de la aplicación y consistentes hasta año y medio después”. Se recomienda a partir de los 35 años para prevenir la aparición de líneas de expresión y

funciona como un correctivo después de los 50. La sesión dura en promedio 60 minutos, pero dependerá de la zona a tratar. Al salir del consultorio podrás retomar tus actividades diarias.

La clave para ver resultados óptimos es acudir con un médico certificado en estas tecnologías.

Maquillaje al día

Inspírate en tus celebridades favoritas siguiendo estos pasos; elige tu look, más clásico o moderno, según tu agenda.

Por MICHEL MEDINA MARTÍNEZ



SOFÍA VERGARA

Barra labial Liv, NARS, \$369.

Bálsamo labial Rouge Coco Baume, CHANEL, \$670.

Delineador labial Belle Mare, NARS, \$450.

Velada romántica

Lleva tu maquillaje al siguiente nivel como la actriz de 47 años Sofía Vergara, quien deja que sus labios tomen todo el centro de atención en un tono vino, rico y saturado.

- 1 Comienza con humectar la piel con una ligera capa de bálsamo labial y deja que se absorba antes de pasar al siguiente punto, así evitarás que se corra la pigmentación.
- 2 Marca con un lápiz delineador el contorno de la línea natural de tus labios, así podrás jugar de manera óptica y darles volumen, además estilízalos de una forma simétrica.
- 3 Concluye este *look* con un lápiz labial mate y del mismo tono de tu delineador, rellena dentro del contorno marcado y elimina el exceso con papel desechable.



SAOIRSE RONAN

Noche de fiesta

La versión más alternativa llega de la mano de la nominada al Oscar, Saoirse Ronan, con un *makeup* enérgico de pigmentación brillante.



Paleta de sombras, **SMASHBOX**, \$795.



Máscara para pestañas Lash Intensity, **MARY KAY**, \$286.



Labial líquido Rouge Allure Ink Fusion Fresh Red, **CHANEL**, \$670.

- 1 Contempla un acabado difuminado con sombras compactas y distribuye con una brocha circular y delgada en movimientos desde el lagrimal hacia el exterior, para crear un 'velo' de color tenue.
- 2 En cuanto a los labios, buscamos un terminado satinado, el cual lograremos con un labial líquido y luminoso, ya que este producto brinda uno sin mucho esfuerzo.
- 3 Limita el uso de la máscara de pestañas a un solo paso de brocha, evita sobrecargar este llamativo maquillaje y deja que sus tintes tomen el centro de atención.

Para uso diario

Comienza de manera sencilla e inspírate en Letizia de España, quien dejó que sus ojos verdes tomen protagonismo con un sutil *smokey eye* en tono rojizo.

- 1 Para conseguirlo opta por sombras compactas, toma pigmento y difumínalo en movimientos circulares cubriendo todo el párpado móvil sin extenderte demasiado al exterior.
- 2 Cubre con rubor de un tono similar los pómulos en dirección angular, usa una brocha de corte abanico para crear trazos más finos.
- 3 Termina este exquisito estilo con abundante máscara para pestañas de color negro, así centrarás la atención en esta área.



LETIZIA DE ESPAÑA



Paleta de sombras Inflammé, **DIOR**, \$1,180.



Rubor Sugarbomb, **BENEFIT**, \$565.

Brocha, **NAJ OLEARI**, \$460.

Desmaquillantes

DESHAZTE DE LOS RESIDUOS QUE EL AGUA Y JABÓN COMÚN NO SON CAPACES DE ERRADICAR CON LOS MEJORES LIMPIADORES FACIALES.

1. Crema limpiadora

Este bálsamo liviano de Estée Lauder se derrite en un aceite limpiador microrevitalizante mientras lo masajeas sobre el rostro, luego se transforma con agua en una emulsión lechosa de fácil enjuague para una sensación limpia y acondicionada, perfecta para crear un aspecto saludable, además es ideal para la zona T del cutis mixto.

Crema desmaquillante, **ESTÉE LAUDER**, \$940.

2. Espuma de doble acción

Miel-en-Mousse, de Lancôme, purifica y mimosa la piel de una manera increíble. Su textura elimina rápida y suavemente el maquillaje y se convierte en una espuma que suprime residuos e impurezas. Aunque es apto para todo tipo de piel, lo recomendamos más para rostros grasos.

Mousse desmaquillante, **LANCÔME**, \$530 (sephora.com.mx).



4



1



2



3

3. Tejidos clásicos

Las toallitas granuladas desmaquillantes y exfoliantes Sephora Collection, sin duda, son la solución ideal para retirar el maquillaje de modo práctico, así como eliminar impurezas y células muertas. ¿Lo mejor? No necesitan enjuague, ni dejan sensación grasa o pegajosa.

Toallas desmaquillantes, **SEPHORA COLLECTION**, \$260.

4. Diseño líquido

El desmaquillante Sublimage, de Chanel, ofrece a los cutis resecos un momento de relajación gracias a su fórmula en gel que se transforma en un aceite muy delicado. Este ligero velo deja la piel limpia, suave e increíblemente luminosa, con una sensación de bienestar profundo.

Desmaquillante de aceite en gel Sublimage, **CHANEL**, \$2,250



Serum reparador Abeille Royale, **GUERLAIN**, \$2,500



ANGELINA JOLIE

tip

En la noche, después de retirar el maquillaje, restaura tu piel como la hermosa actriz Angelina Jolie, con un serum hidratante que tonifique, alise y afine tu cutis.

Tu nueva rutina nocturna

SIGUE ESTOS PASOS Y PRESUME UNA TEZ LIMPIA Y RADIANTE CON LOS DESMAQUILLANTES Y TRATAMIENTOS MÁS EFICACES DE LIVERPOOL.

Por MICHEL MEDINA MARTÍNEZ

1

Sensibio H₂O piel sensible, de Bioderma.

Comienza tu sesión de limpieza con esta agua micelar que elimina impurezas, no reseca y nutre la piel de afuera hacia adentro. ¿Por qué te la recomendamos? Remueve todas las partículas de suciedad.

2

Ultra Facial Cleanser, de Kiehl's.

Limpia profundamente la piel y remueve el maquillaje sin eliminar sus aceites naturales, además te ayudará a disolver el exceso de grasa. Sin duda, el pH-neutro mantendrá el balance natural de tu dermis.

3

Water Drench, de Peter Thomas Roth.

Prosigue a hidratar y aclarar tu rostro con este tónico que disminuye visiblemente la aparición de arrugas y poros abiertos, contiene ácido hialurónico y retiene increíblemente la humedad hasta por 72 horas.

4

Vitamin C Serum, de Mario Badescu.

Ahora prueba este suero enriquecido con antioxidantes y vitamina C, que ayuda a reducir los signos del envejecimiento. Aplica sólo tres gotas antes de tu crema de noche y *voilà*, quedarás renovada.

5

All About Eyes, de Clinique.

¡No olvides tus ojos! Aplica esta crema oftalmológicamente aprobada que disminuye bolsas y ojeras. Su fórmula te hidratará por las noches y te ayudará a fijar mejor el maquillaje durante el día siguiente.

6

NightWear Plus, de Estée Lauder.

Concluye refrescando tu cutis mientras duermes, desintoxicándolo de los contaminantes del ambiente con una crema que minimiza la irritación y construye una reserva de antioxidantes mientras duermes.



1. Agua micelar Sensibio H₂O piel sensible, BIODERMA, \$550.



2. Limpiador facial Ultra Facial Cleanser, KIEHL'S, \$430.



3. Tónico facial Water Drench, PETER THOMAS ROTH, \$599.



5. Suero facial Skin Care Vitamin C, MARIO BADESCU, \$999.



4. Crema contorno de ojos All About Eyes, CLINIQUE, \$679.



6. Crema facial NightWear Plus, ESTÉE LAUDER, \$1,325.

* TODOS LOS PRODUCTOS ESTÁN DISPONIBLES EN EL ÁREA DE COSMÉTICOS DE LIVERPOOL.

A MI PELO NO LE DURA EL OLOR DEL SHAMPOO.

Paola Gómez
Puedes reforzarlo con un perfume especial para cabello.

1 MI PERFUME OCUPA MUCHO ESPACIO EN MI BOLSA.

Janette Flores
Prueba con uno sólido, ison muy prácticos y están de moda!

9 MI SMARTPHONE ME PRODUCE MUCHO ACNÉ!

Mónica Cruz
Intenta limpiarlo a diario con toallas desinfectantes.

2 ¿QUÉ ES LO MEJOR PARA ENCHINAR MIS PESTAÑAS?

Selma Favela
Antes del rímel procura utilizar un rizador.

8 MI MELENA SE ENREDA CON MUCHA FACILIDAD...

Lucía Ángel
Desenrédala en la regadera con un peine de dientes anchos.

3 MIS BROCHAS SE MALTRATAN AL LLEVARLAS DENTRO DE MI BOLSA, ¿QUÉ OPCIÓN TENGO?

Fernanda García
Consigue una retráctil para mantenerla en óptima condición.

7 LOS EXFOLIANTES ME LASTIMAN EL CUTIS. ¿QUÉ HAGO?

Sofía Álvarez
Masajea tu rostro con un cepillo, con puro jabón neutro.

4 MI PELO SE SIENTE MUY SECO.

Carolina Fernández
Lávalo una vez cada dos días para no quitarle sus aceites naturales.

6 MI TEZ GRASA CORRE MI MAQUILLAJE. ¡AYUDA!

Elena Torres
Sella con polvo translúcido al finalizar tu rutina.

5 ¡YA NO PUEDO CON MI MELENA ESPONJADA!

Bárbara Aguirre
Las mascarillas capilares te ayudarán a domarlo.

Los expertos hablan

DEJA QUE NUESTRAS EDITORAS RESUELVAN TUS DUDAS DE PIEL, PELO O MAQUILLAJE.

1 Perfume compacto Nirvana Black, **ELIZABETH AND JAMES**, \$950. **2** Rizador de pestañas Relevée, **SURRATT BEAUTY**, \$670. **3** L'Essentiel Retractable Foundation Brush, **GUERLAIN**, \$985. **4** Acondicionador, **MANE 'N TALE**, \$199. **5** Mascarilla capilar Deep Infusion, **NASHI ARGAN**, \$610. **6** Polvo Suelto Traslúcido, **MARY KAY**, \$239. **7** Cleaning Me Softly Facial Cleansing Brush, **SEPHORA COLLECTION**, \$199. **8** The Original Detangling Hairbrush, **TANGLE TEEZER**, \$235. **9** Screen Cleansing Towelettes, **WELL KEPT**, \$119. **10** Black Opium Dry Oil For Body and Hair, **YVES SAINT LAURENT**, \$1,185.



Con Liberty®
soy la MUJER
que quiero



Protección especializada
para la incontinencia

Con *Affective*
Liberty®
Vive la vida con libertad



www.muieresliberty.com

HIGIENE ES SALUD

RZ

En los últimos años,
Renée Zellweger vivió
una metamorfosis.
Hoy, disfrutar la vida
es su gran pasión.



Pasaron 16 años desde que Renée vio el Oscar por última vez: en 2004 lo ganó por su impecable interpretación en la cinta *Cold Mountain*, tras ser nominada los años anteriores por *Chicago* y *Bridget Jones's Diary*. Y sin importar su inmensa fama ni el reconocimiento de la Academia, la actriz, que enorgullece a una generación de extraordinarias actrices como Nicole Kidman o Reese Witherspoon, no dudó en dejar Hollywood para vivir su propio sueño junto a su familia. Quizá por ello, cuando llegó a sus manos la oportunidad de encarnar a Judy Garland, otra estrella con claroscuros como ella, se identificó y aceptó el reto. Y la estatuilla dorada le dio la bienvenida con los brazos abiertos, como si fuera posible devolverle la gloria a dos actrices con un mismo premio.

Por FABIÁN W. WAINAL

VANIDADES ¿Cuál fue el mejor regalo que te dejó Judy Garland, más allá del Oscar?

RENÉE ZELLWEGER La gratitud. Aprendí demasiado al compartir la grandiosa experiencia de celebrar a Judy, alguien que significó tanto y todavía lo representa. Y el público, que aún quiere compartir su recuerdo, incluso 50 años después de haberse ido de este mundo. Eso lo dice todo.

VA ¿Qué es lo que más te impactó de Judy Garland que no vemos en pantalla?

RZ El “Battle Hymn of the Republic”, el cual interpretó para conmemorar la muerte de John F. Kennedy. Deberías buscarlo en Google, te eriza la piel al verla cantar después de que su amigo, el presidente de Estados Unidos, falleció. Es emocionante porque hizo todo a otro nivel; tomó algo extraordinario para transformarlo en un clásico de todos los tiempos, siempre brilló como mujer.

VA ¿Cuál fue el día que definió tu futuro? ¿Qué semejanza encuentras entre el camino de baldosas amarillas de *The Wizard of Oz* y *Judy*?

RZ Cuando estudiaba en Austin hice un *casting* para un comercial; apenas dije *Go Fish* y me rechazaron. Sin embargo, fue un momento crucial porque decidí que la próxima vez me prepararía mejor.

VA ¿El comienzo en Hollywood fue igual de difícil?

RZ Por supuesto, me gané la vida trabajando como mesera en un club de la calle Santa Mónica, en Los Ángeles.

VA Después del éxito que significó tu primer Oscar por *Cold Mountain*, dejaste la actuación, ¿qué pasó?

RZ Bueno, no renuncié. Digamos que decidí tomar un tiempo para mí. ¡Y me vino muy bien! Ya sabes cómo funciona el mundo del cine, donde todo parece

ser interminable, muy similar a una rueda. No lo negaré, siempre disfruté la oportunidad de narrar historias para ganarme la vida con lo que tanto amo, pero al mismo tiempo era difícil abrir las puertas de mi vida.

VA ¿Te cansaste de la misma fama que tanto disfrutó Judy Garland?

RZ Con el paso del tiempo hay muchísimos instantes de nuestras vidas que desaparecen, porque todo se resume en el trabajo y en ocasiones ni te molestas en bajarte de la rueda, lo más triste es que tampoco creas momentos memorables ni importantes.

VA ¿De qué momentos hablas?

RZ Una simple fiesta de cumpleaños familiar, por ejemplo. Mis seres queridos pueden entender si no puedo ir porque estoy filmando una película o tengo que viajar para promocionarla. Pero cada uno de ellos sigue con sus vidas, un estilo de vida que me estaba perdiendo. Y



FOTOGRAFÍA: CORTESÍA AMPAS®

“

No lo negaré, siempre disfruté la oportunidad de narrar historias para ganarme la vida con lo que tanto amo, pero al mismo tiempo era difícil abrir las puertas de mi vida”.

cuando me di cuenta, me dejó de gustar mi trabajo. Ya ni siquiera disfrutaba estar sola después de una premiación. No me parecía divertido. Dejé de encontrar la gloria en esas situaciones en las cuales no tenía con quién celebrar. Necesitaba un descanso.

VA ¿Tan duro te resultaba todo?

RZ Sí. Sentía que necesitaba vivir experiencias propias en vez de apegarme a un guion. Había dejado de crecer, porque sólo pretendía ser otra persona con ropa que tampoco era mía. Quise madurar y encontrarme de nuevo.

VA ¿En ningún momento disfrutaste el éxito?

RZ Creo que con *Bridget Jones* aprendí la lección: no debemos castigarnos demasiado, porque no todo sale bien, pero todavía me cuesta entenderlo (*risas*). Aunque supongo que es el rol que más efecto tuvo en mi vida. Después de *Jerry Maguire* pude mantener cierta tranquilidad, sin saber lo que sucedería después.

VA ¿Es demasiada la diferencia entre la manera de ser de la gente en Hollywood y la de Texas, donde te criaste?

RZ ¡Sí! En Texas solemos tener grandes gestos, enormes saludos, abrazos, risas... queremos darle de comer a la



“Cuando estudiaba en Austin hice un *casting* para un comercial; apenas dije *Go Fish* y me rechazaron. Sin embargo, fue un momento crucial porque decidí que la próxima vez me prepararía mejor”.

gente, que nos visiten y que se queden con nosotros. Es una cultura hermosa.

VA ¿Y qué cambiaste para no dejar de disfrutar la vida que tanto deseabas, sin ignorar el éxito?

RZ Hoy día puedo decir ‘no’. Cambiaron mis prioridades. Ya no dudo en agendar una fiesta familiar antes que cualquier sesión de trabajo. La actuación puede esperar, algo que antes no me atrevía a hacer. No me animaba a rechazar trabajo alguno porque creía que era lo más importante. Y no lo es, aunque todo parezca urgente, nada lo es más que mi vida personal.

La gran vuelta de Renée

Se suponía que *Same Kind of Different as Me* sería su regreso triunfal a Hollywood, tras su larga ausencia, hasta que cambió la fecha de estreno y la nueva versión de *Bridget Jones Baby* llegó a cartelera, con una recaudación mundial que superó los 200 millones de dólares, demostrando que podía mantener el brillo del estrellato. Más tarde filmó *Here and Now*, con Sarah Jessica Parker. Pero nada se compara con el Oscar que ganó gracias a la historia de Judy Garland.



“

Ya no dudo en agendar una fiesta familiar antes que cualquier sesión de trabajo. La actuación puede esperar, algo que antes no me atrevía a hacer... Aunque todo parezca urgente, nada lo es más que mi vida”.

VA ¿Y cómo aprovechas tu tiempo libre?

RZ Un fin de semana es maravilloso cuando lo paso con mis perros o amigos, comiendo bien, ¡sin nada que hacer! Esa es la mejor manera de disfrutarlo.

VA Más allá del Oscar, ¿qué es importante para ti?

RZ El ambiente. El mundo. Etablar la conversación en la dirección correcta para que la gente crea en la ciencia, la cual demuestra que no sólo necesitamos prestar atención, debemos actuar de verdad. Me rompe el corazón ver todo lo que pasa. En California me tocaron las evacuaciones por los incendios casi seis semanas seguidas, hoy día puedo decir que los bomberos son héroes. Es extraordinario lo que hacen. Después del último siniestro en Malibú visité un departamento de bomberos en mi vecindario... y cuando ves que pasó algo parecido en Australia, es evidente que debemos hacer algo.

VA ¿Qué sigue después del Oscar?

RZ No lo sé todavía. Ya veremos. Mientras tanto, quiero disfrutar el momento. ●



Éxitos y fracasos

Renée Kathleen Zellweger nació el 25 de abril de 1969 en Katy, Texas. De raíces noruegas por su madre, Kjellfrid Irene Andreasen, y sangre suiza por parte de su padre, Emil Zellweger, y sin nadie de su familia en el *star system*, encontró su pasión al inscribirse en un club de drama en la secundaria. Después estudió actuación en la Universidad de Texas y se mudó a Houston para conseguir su primer rol en *Reality Bites* (con Ethan Hawke y Winona Ryder).

Sería su amistad con Matthew McConaughey, con quien compartió créditos en *Texas Chainsaw Massacre: The Next Generation*, lo que la llevaría a mudarse a Los Ángeles para definir su destino. La suerte estuvo de su lado cuando el director Cameron Crowe la vio en *The Whole Wide Word*, y la eligió para acompañar a Tom Cruise en *Jerry Maguire*, descartando a Bridget Fonda, Cameron Diaz y a Winona Ryder. Después protagonizó *One True Thing*, con Meryl Streep, y se enamoró de Jim Carrey en *Me, Myself & Irene*, justo al ser nominada al Oscar con la historia de otro corazón roto: *Bridget Jones's Diary*. Al año siguiente fue nominada por *Chicago* y ganó la estatuilla dorada en su tercera nominación, por *Cold Mountain*, como Mejor actriz de reparto, justo antes de casarse con el cantante Kenny Chesney, aunque duraron cuatro meses. Su tremendo éxito profesional no pudo conseguirle un final feliz: tuvo un romance con Bradley Cooper, con quien filmó *Case 39*, pero se peleó con él en 2011, igual que lo hizo con Hollywood, dejando de actuar un 'minuto', que duró seis años.

Ella misma

Escritora, esposa,
madre, ama de casa...
Ángeles Mastretta
es una mexicana
con muchos roles
que, al parecer,
compagina muy bien.
En la sala de su casa
conversamos sobre
las mujeres en pleno
2020 y acerca de
sus planes a corto
plazo y, ¿por
qué no?, de sus
vanidades.

Por CYNTHIA LEPPÄNIEMI
Fotografía ZONY MAYA





Mientras se arregla para la entrevista y sesión de fotos, la esperamos unos minutos en su sala admirando el buen gusto de la “señora de la casa”. No tarda mucho en bajar, y cuando llega, la habitación se llena de energía y de una vibra amena. Ángeles es una mujer que no puedes dejar de ver ni escuchar por su elocuencia y personalidad arrolladora. Es parlanchina, como ella misma admite, y muy, pero muy ocurrente. Nos hace reír a todos con cada frase y nos sorprende por su ironía, y es que se ríe hasta de sí misma. Me saluda con un abrazo que me hace sentir todo, menos que soy una perfecta desconocida para ella. Y al sentarnos para comenzar la charla, me presta toda su atención, con esa mirada penetrante tan suya, un detalle que me hace sentir importante y profundamente agradecida.

“¡Claro que conozco *Vanidades*, ¡es una marcota! Y ¿quién no ha pasado por Corín Tellado?”, expresa mientras hojea una de nuestras revistas. Después conversamos sobre su más reciente libro, *Yo misma* (Seix Barral, 2019), que publicó a propósito de su cumpleaños 70, donde reunió frases, citas y hasta tuits que ha escrito en diferentes contextos. Cuando le menciono que me sorprendió al leerlo, me contesta que a ella también. “Me dije: ‘No puede ser que voy a cumplir 70 y no tengo un libro, ¡son mis 70!, y es muy doloroso como para no acompañarme con un libro’”, señala con ironía. “Había pensado ponerle *Yo misma* a una autobiografía y, como hay que usar lo que

se tiene a la mano, como cuando guisas, utilicé el título como si se tratara de pejeñil”. Este proyecto “está hecho de pedazos míos, de mis libros, ocurrencias, fantasías y sueños, de memorias y anotaciones deliberadas”. Y al leerlo, encontré una antología que revela la mente y el corazón de la autora de *Arráncame la vida*. “Te encuentro a ti”, le expreso. “¿Tú crees?, eso sería buenísimo”, contesta. “Ojalá que la gente que no me ha leído lo compre para saber quién soy”.

En la Edad de Oro

Sobre el hecho de cumplir 70 años, le pregunto cómo la hace sentir su edad. “Tuve una infancia bastante feliz. Eso te marca. Soy una optimista escarmentada. Lo que ha estado pasando en el país es como para llorar, pero me pongo la sonrisa y salgo a recibir a mis nietos y juego con ellos”, afirma.

Le cuestiono si considera que estos tiempos que vivimos hacen todo más difícil para las mujeres. “No, creo que ahora es más fácil porque ya se atreven a hablar de todo eso que ya sucedía, sólo que no era visible. Mujeres

“(Yo misma) está hecho de pedazos míos, de mis libros, ocurrencias, fantasías y sueños, de memorias y anotaciones deliberadas”.

de mi edad ya salen a decir: ‘A mí me puso las manos encima en los pechos, me los tocó’, y pienso que a lo mejor a mí también me pasó y ni siquiera me daba cuenta. No encuentro a quién podría culpar del #MeToo, a lo mejor era muy ingenua, pero creo que hoy las niñas que se sienten acosadas se atreven a decirlo sin culpa. Antes no se hacía porque podían quitarte hasta el trabajo”, contesta en relación con el acoso sexual y la violencia de género. “Hoy día las

mujeres están más acompañadas de lo que estaba yo, aunque claro, hay otras dificultades”, asegura, aludiendo a su hija Catalina. “Cuando empecé mi vida laboral, 25% de las mujeres trabajaba y ahora 70% lo hace fuera de casa”.

Mastretta rememora su juventud y reflexiona respecto a cómo ha cambiado el rol femenino o, mejor dicho, cómo las mujeres hemos modificado la manera en que nos vemos a nosotras mismas. “A los 20 años descubrí que era una solterona porque mis amigas de 19 ya se habían casado... Veía a mi alrededor y decía: ‘No me quiero casar con ninguno de estos posibles pretendientes’. Me sentía cercada e incapaz de expresarlo... empecé a inconformarme con mi cuerpo; de ser una niña flaca y ágil, me volví gordita, y de jugar y tirarme al suelo y subirme a los árboles, me convertí en una señorita y tuve que usar medias y tacones. Ahora me visto igual que mi hija, uso tenis y *jeans*... Hay un gran cambio hasta en los atuendos. Todo es más lúdico, incluso la relación con nuestro cuerpo”.

Un momento decisivo

Ángeles recuerda su llegada a la Ciudad de México, proveniente de su natal Puebla, y cómo encontró su lugar en la urbe. Primero entró a la Ibero, pero no se sintió cómoda. “Me faltaba estilo, ¡no leía *Vanidades* lo suficiente!”, bromea. Pero, “ya en serio”, dice, “veía que las niñas en la Ibero iban arregladísimas, la mayoría buscaba marido y eso no sucede ahora”. Se cambió a la UNAM a la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, un sitio que le pareció majestuoso, donde empezó a sentirse en paz consigo misma. “Allí aprendí que sin importar cómo me llamara, la



gente no me iba a mirar y evocar la divinura de mi mamá y decir: ‘¿Por qué saliste así de chaparrita?’ o ‘si me caso contigo, no lo haré con un gran partido porque no tienes mucho dinero’, y es que yo era como un personaje de Jane Austen”. “En realidad descubrí otro mundo y encontré profesores generosos que no me acosaron... pues vivía de aventones, andaba en camiones y en Metro, y no pasaba nada”, menciona respecto a la violencia hacia las mujeres. Sobre la inseguridad, acepta

que “hoy día es más difícil, pero en otros aspectos ellas viven una época más fácil porque están más acompañadas. Antes, ¿quién te iba a dar trabajo si eras considerada una estúpida de inicio?”, señala, haciendo referencia al machismo y a los prejuicios sobre el rol femenino en aquella época. “Así como para mí fue más fácil que para mi mamá (se moría por estudiar y no pudo), para las nuevas generaciones es más sencillo sólo decir: ‘Voy a estudiar’. Eran batallas que había que

dar, igual que para ejercer tu libertad y poder señalar: ‘Duermo con quien sea y no soy una puta’. ¡Qué difícil era! Es más, ¡era complicado creerlo! Si decidías que querías vivir como hombre, dormir con quien quisieras, tener tres novios al mismo tiempo y ganarte la vida, entonces eras alguien de quien había que huir. Eso lo acepté de los 23 a los 28 años”, comenta la autora, la cual más tarde se casó con Héctor Aguilar Camín, con quien tiene dos hijos.

Al conversar sobre el tema de la edad, le pregunto qué consejo le daría a la Ángeles de 40 años. “No te preocupes, las hormonas se van a acabar, esos cambios de ánimo tan fuertes pasarán, un día alcanzarás la serenidad, mientras tanto, disfruta”. Me cuenta que a sus 40 tuvo mucho éxito cuando llevó al extranjero *Arráncame la vida*, “hice más dinero del que tengo ahora y me compré esta casa”, cuenta.

En su nuevo libro, tiene una frase respecto a la soledad: “Aprender a estar solo es aprender a saber lo que quieres”. Le pregunto si en el futuro le preocupa estar sola, siendo una mujer con don de gente, siempre rodeada de amigos y familia. “Quiero vivir muchos años, lo único triste de sobrevivir es que se te van muriendo los demás. Esa parte es horrible, ¿cuánta gente adorada voy a soportar que se muera?”, reflexiona, mientras se le quiebra un poco la voz al recordar que justo el día de nuestra entrevista, una amiga suya cumplía un año de fallecida. “Envejecer da un poco de miedo... como ayer, que me puse a brincar con Catalina y en la noche me dolía el cuello, la rodilla y hasta el pelo”, bromea.

Le confieso que se nota cuánto se cuida y lo bien que se ve. ¿Te importa la vanidad de las mujeres?, le pregunto. “¡Claro,



“Quiero vivir muchos años, lo único triste de sobrevivir es que se te van muriendo los demás. Esa parte es horrible, ¿cuánta gente adorada voy a soportar que se muera?”.

muchísimo! Es espantoso que me importe tanto”, ríe. “Muchas personas aflojan el cuerpo, se dejan engordar, y yo me maquillo hasta para bajar a desayunar, soy una presumida horrorosa, pierdo mucho el tiempo. Lo hago por mí. Pero al mismo tiempo me aflijo de más. Por ejemplo, existen cosas que no hice a tiempo, como ponerme las chichis en su lugar... ¡considero que ese sí sería un consejo que me habría dado a los 40 años!”, suelta la carcajada.

Al cuestionarle si le gusta ir de compras, porque su buen gusto se nota en su casa y en su arreglo personal, responde: “No, el *shopping* en realidad me abruma. No podría planear un viaje para ir de

compras. Hay gente que hace fila para adquirir un bolso Hermès, ¡qué angustia tan espantosa!”, confiesa Ángeles, quien expresa que lo que le falta es escribir más libros y llevar a cabo más viajes. “Espero hacerlo con al menos otros tres volúmenes, tengo en mente una novela acerca de mujeres, aunque mi marido dice que debo narrar sobre la Puebla de mi infancia; ¡sin embargo, la he contado poco más de un millón de veces en mis libros!”, señala la autora.

Además de escribir, Mastretta piensa en sus hijos, en su jardín y en sus nietos. “Nunca me imaginé que mis hijos me seguirían preocupando, pero sí”.

Por último, le pido que me recomiende obras indispensables para el buró de las lectoras de *Vanidades*: “Si aún no han leído *Orgullo y prejuicio*, de Jane Austen, tienen que leerlo; *El festín de Babette*, de Isak Dinesen, y *El rojo y el negro*, de Stendhal, y, por supuesto, toda la poesía que puedan”, concluye, y nos damos un abrazo final luego de esta amena y divertida charla. ●

Del cuento de hadas al ocaso

Hay separaciones que han escandalizado a la monarquía y a ellas se suma la reciente ruptura matrimonial del sobrino de Isabel II, David Armstrong-Jones. Un recuento de divorcios y rompimientos polémicos que dejan entrever que los *royals* no son tan distintos a sus súbditos.

Por CAROLINA M. PAYÁN



David Armstrong-Jones y la condesa de Snowdon, Serena, en 2015 cuando todavía eran felices.

Ya lo decía el poeta inglés Lord Byron: “El matrimonio es al amor lo que el vinagre al vino. El tiempo hace que pierda todo su sabor”. Estas palabras tan francas son una realidad en las cortes europeas, y es que con algunas rupturas ha estallado una bomba mediática al estar en juego la reputación, la fortuna y la conservación del linaje. Las separaciones de David Armstrong-Jones, hijo de la legendaria princesa Margarita, así como la de Peter Phillips, el nieto consentido de la reina Isabel II, sin duda, han empañado la tranquilidad de la monarquía británica y sacudido con fuerza el árbol genealógico de los Windsor. Sin embargo, no es la única corona en crisis.

Peter y Autumn, en el ojo del huracán

Para la exazafata y actriz, Autumn Kelly, la nobleza no significa nada, ya que la añoranza de sus orígenes ha ganado frente a las comodidades que podría tener junto a Peter Phillips, descendiente de la princesa Ana. Y es que todo a punta a que animada por el rumbo que han tomado los duques de Sussex, Harry y Meghan, ha decidido regresar a su tierra natal, Montreal, Canadá, y poner fin a 12 años de matrimonio para divorciarse de Phillips y criar a sus hijas Savannah e Isla fuera del foco público, asegura *The Telegraph*. “La decisión de divorciarse y compartir la custodia

de sus hijas llega después de meses de discusión y, aunque triste, es amistosa”, comunicó el Palacio de Buckingham. ¿Curioso? La pareja se conoció en Canadá, sitio que pondría tierra de por medio entre Phillips y sus amadas hijas.

David y Serena, los ex corteses

¿El nuevo escándalo en Inglaterra? El de David Armstrong-Jones, conde de Snowdon, y la aristócrata Serena Alleyne Stanhope, quienes, pese a todo, se separaron en buenos términos tras 26 años juntos. Ambos han sido discretos y pedido que se respete su privacidad y la de su familia para no hacer más dolorosa la ruptura. ¡Qué tristeza!



La corona que erradicará el divorcio

Dinamarca tiene una de las estadísticas de divorcio y depresión más altas de Europa Occidental. Para poner remedio, el gobierno de esa nación, con monarquía constitucional, aprobó la reforma a la ley matrimonial, para dificultar el divorcio y mantener a las parejas unidas. “De este modo, el Estado se ahorra dinero”, advierte el medio escandinavo *Politiken*. La reforma fue bien recibida por el pueblo, lo cual hace pensar que si el príncipe Joaquín de Dinamarca, conde de Monpezat, hubiera sido sujeto a este precepto en su tiempo, aún estaría casado con Alejandra Christina Manley, condesa de Frederiksborg, y no con Marie Cavallier, su actual esposa.



Magdalena y Chris, crisis amorosa en Suecia

Al parecer la fiebre del divorcio se ha extendido por toda Europa y más allá, muestra de ello es que, según el prestigioso diario *Svenska Dagbladet*, la princesa Magdalena de Suecia y su esposo, el empresario Chris O'Neill, fueron captados en un restaurante en Estocolmo pasando una velada tensa y fría. Desde hace meses se rumora que la pareja sostiene vidas separadas, a ello se agregan sus constantes mudanzas, lo cual ha generado tensión y disgusto en la corona sueca.

De hecho, ese ir y venir orilló a los esposos a ausentarse en los Premios Nobel, uno de los actos más importantes para la familia real, cuestión que habría molestado al rey Carlos Gustavo, tanto que éste se ha distanciado de su hija. Pero la crisis va más allá, pues aunque O'Neill se negó a ser príncipe al casarse con Magdalena, para seguir con sus negocios, sus tres hijos, Leonore, Nicolas y Adrienne, sí lo son de nacimiento, pero podrían perder sus títulos nobiliarios si en 2020 no regresan a Suecia (viven en Florida, EUA) para ser educados en su país, como dicta la constitución.

Haya de Jordania y su huida de Mohamed bin Rashid al Maktum

Dice un refrán popular que aunque la jaula sea de oro no deja de ser una prisión, y eso fue lo que le pasó a la hermana del rey Abdalá II de Jordania, cuando se dio a la fuga de su esposo, el primer ministro emiratí y jeque de Dubái, Mohamed bin Rashid al Maktum, de 70 años. Y es que su todavía esposa huyó de su matrimonio para refugiarse en Londres con sus hijos y con una cantidad impresionante de dinero bajo el brazo, por un breve lapso

de tiempo su paradero fue desconocido hasta que en julio, *The Guardian* publicó que se había instalado en un inmueble cerca del Palacio de Kensington.

Desde entonces, ni el emir ni la princesa se han pronunciado en público, aunque él sí ha compartido en redes sociales su malestar por medio de un poema que versa sobre la traición, a lo cual muchos interpretaron como el anuncio velado de la ruptura matrimonial.



Sarah Ferguson y el príncipe Andrés

¡Nos encanta su reencuentro, en especial porque se divorciaron hace 20 años! Y es que después de las cosas terribles que se dijeron, al fin se dio la reconciliación, algunos apuntan que sucedió cuando su hija Eugenia se casó en 2018.

¿POSIBLES REENCUENTROS?

Tessy y Louis de Luxemburgo

Pese su terrible y prolongado divorcio, Louis de Luxemburgo dice extrañar a la madre de sus hijos Gabriel y Noah, quienes viven en Londres con ella. El heredero busca acercarse a su exmujer no sólo para mantener la cordialidad, sino que pretende ganar su confianza de nuevo. ¿Los veremos juntos una vez más algún día?





Lady Davina y Gary Lewis: diferencias de clase

Uno pensaría que el amor lo puede todo y que no importa nuestro origen; sin embargo, Lady Davina Windsor, hija del duque de Gloucester, primo hermano de la reina Isabel II, y su ahora exesposo Gary Lewis, demuestran que ciertas ideas anticuadas siguen vigentes. Y es que se separaron tras 14 años de unión.

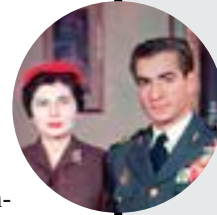
Según el Palacio de Buckingham, el fin de su matrimonio habría ocurrido en 2018 pasando inadvertido, mas no las causas de la ruptura, que apuntan a diferencia de caracteres y de clase. Gary Lewis, obrero de la construcción neozelandés, se crió en una granja de Gisborne; hijo de un esquilador de ovejas (Larry Lewis) y de una ama de casa maorí (Vikki Carr), tenía una vida apacible pero modesta si se le compara con los orígenes de Lady Davina. No obstante, eso no fue un obstáculo para la *royal*, quien lo tomó por marido y se fue a vivir con él a un pequeño piso en Nueva Zelanda para formar un hogar. Pero los complejos y desigualdades se hicieron presentes y la llamativa pareja se distanció.

Letizia y Felipe VI, una historia de amor y odio

Bastante públicos son los encontronazos entre Doña Letizia y el rey Felipe VI, y es que fuentes cercanas a los reyes han constatado cómo se enfrascan en graves discusiones.

Sin embargo, luego de cumplir 15 años de matrimonio, la palabra divorcio frecuente sus habitaciones. La prueba fehaciente del bamboleo entre la pareja se produjo en la Semana Santa de 2018 en la misa de Pascua, en la que tan sólo bastaron 20 segundos para revelar al mundo entero lo mal que se lleva la familia real española. A partir de ese instante los medios del corazón barajaron todo tipo de hipótesis al respecto, lo cierto es que Felipe VI tiene el corazón dividido entre su familia nuclear y sus amigos y familiares, a los cuales cada vez frecuenta menos.

Como afirma el diario *El Español*, la reina Letizia, experiodista de TVE, se ha encargado de alejar de su esposo a sus padres, los reyes eméritos Juan Carlos I y Sofía, y a sus hermanas, Cristina y Elena, y la poca convivencia que el monarca sostiene con su círculo íntimo lo ha vuelto una persona más lánguida, cuestión que Letizia ha usado en su beneficio para criar a sus hijas apartadas de otros integrantes de la monarquía. ●



Grandes rupturas

El siglo pasado el divorcio estaba prohibido en la realeza, pero algunos rompieron las reglas para perseguir su felicidad.

1. El sha de Irán necesitaba un hijo para reinar

El temido Mohammad Reza Pahlavi se casó tres veces con mujeres excepcionales, pero el motivo más triste para separarse de la que más amó fue que la princesa Soraya era estéril, causa que provocó su divorcio siete años después.



2. Carlos y Diana, un amor imposible

El príncipe de Gales se comprometió con Diana en 1981, pero sostenía una relación con una mujer casada: Camilla Parker Bowles; no obstante, mantuvo su *affaire* hasta que se hizo público y Lady Di se divorció de él en 1996, un año más tarde, Diana moría en un accidente.



3. Carolina de Mónaco y Philippe Junot

La hija mayor de Grace Kelly y el príncipe Rainero III de Mónaco desposó al francés Philippe Junot en 1978, a pesar de la inconformidad de sus padres hacia el banquero, el matrimonio duró poco y cada quien rehizo su vida.

4. Marta Luisa y Ari Behn

Tras 14 años y tres hijas en común, la primogénita de los reyes de Noruega y el fallecido literato se divorciaron por la muy poca afinidad entre ambos.



La historia detrás de los más ricos del mundo

Para convertirse en magnates, algunos empezaron en el garaje de su casa ¡y hasta con una cuenta de Instagram!

Por RODRIGO DE ALBA

Muchos se preguntarán qué es ser increíblemente rico. ¿Acaso tener 350 millones de dólares en tu cuenta como Kim Kardashian? No, si consideramos que su hermana Kylie es la más rica del clan y su fortuna asciende a mil millones. ¿Los 94 millones de dólares que obtuvo el boxeador mexicano Saúl 'Canelo' Álvarez en 2019? Tampoco. Otro deportista, Lionel Messi, que ganó el mismo año 127 millones, pero fue superado por una cantante, Taylor Swift, quien encabeza la reciente lista de las celebridades mejor pagadas, con ganancias de 185 millones de dólares, según *Forbes*.

Sin embargo, esta riqueza no es nada si la comparamos con la de Jeff Bezos, fundador de Amazon, el primero en superar la barrera de los mil millones de dólares. Pero ¿cómo es posible amasar semejante capital? Te lo contamos. Toma nota porque tal vez estos casos te den jugosas ideas.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.





Emprendedores extremos



Bernard Arnault

El tercero en la lista (al momento de escribir estas líneas) es el francés Bernard Arnault, CEO de LVMH, que agrupa marcas de lujo, como Louis Vuitton. Aunque heredó una gran suma, con su olfato para los negocios la incrementó al punto que a mediados de los 80 compró Christian Dior. El resto es leyenda y hoy posee alrededor de 111,000 millones de dólares. Aunque este año podría sufrir pérdidas por el coronavirus, y es que el mercado chino es su mayor comprador.



Jeff Bezos

En 2018 el también director ejecutivo de Amazon puso al mundo de cabeza cuando su patrimonio superó los 100,000 millones de dólares y no había una palabra para definirlo. En 2010 aún no figuraba en los primeros 100 lugares, pero su exitoso modelo de negocios hizo que en 2017 sus acciones aumentaran poco más de 50%. Jeff también es dueño de *The Washington Post*, los supermercados Whole Foods y ha invertido en la carrera espacial. ¿Cómo comenzó todo? En 1994 renunció a su trabajo en la ciudad de Nueva York, se mudó con su mujer y perro a Seattle y en el garaje de su casa inició una ‘librería’ en Internet. Al mes ya estaba vendiendo y a ello sumó CD’s, videojuegos y ropa. Hoy día hasta produce series y su riqueza supera los 130 mil millones de dólares.



Kylie Jenner

Aunque persiste la brecha de género, Kylie es la excepción. En 2019 y con 21 años se convirtió en la multimillonaria más joven de la historia al hacer mil millones de dólares con su marca Kylie Cosmetics, superando a Mark Zuckerberg, quien reunió esa cantidad a los 23. ¿Sorprendente? Su empresa dispone de siete empleados. En 2015 la *influencer* decidió vender labiales e invirtió 250 mil dólares (que obtuvo al modelar) para desarrollar su idea y capitalizar sus 150 millones de *followers*; en 2018 facturaba ¡360 millones! Por cierto, 10% de sus ganancias las destina a su mamá, Kris Jenner, su publicirrelacionista.



Bill Gates

A Bezos le sigue otro emprendedor que también supera los 100,000 millones: Gates, el famoso creador del sistema Windows, idea que surgió en 1975, también en un garaje. En los últimos tres años su lugar en las listas de ‘los más’ suele variar entre el segundo y tercer lugares, pero hay que tomar en cuenta que desde 2009 se comprometió a donar la mitad de su fortuna a través de la Bill & Melinda Gates Foundation.

Famosos sin problemas de dinero

En la última lista de las 100 superestrellas más ricas de *Forbes*, hay 16 mujeres. ¿Quién encabeza el *ranking*? La cantante Taylor Swift, quien el año pasado ganó 185 millones de dólares. Por debajo de ella, en el tercer puesto, está su archienemigo Kanye West con 150 millones. Beyoncé, que el año pasado facturó 81 millones, cayó al lugar 20, mientras que Ellen DeGeneres, que del 97 al 2001 estuvo desempleada, ocupa el lugar 22 con 80 millones. Rihanna es la *celeb* #36 con 62 millones, producto no sólo de su música: en 2017 lanzó lo que la revista *Time* llamó “uno de los mejores inventos del año”, su línea de maquillaje Fenty Beauty. ¿Sorprendente? Jennifer Lopez está abajo en la lista: es la número 76 con 43 millones, mientras que Sofía Vergara se embolsó la misma cantidad, ¡y pensar que comenzó su carrera al aparecer en bikini en un comercial que conmocionó a Colombia!

En la actualidad existen más millonarias, aunque persiste la brecha de género, y es que los hombres siguen dominando los *rankings*.



FRANÇOISE BETTENCOURT

De cuna les viene la fortuna

Françoise Bettencourt

Si bien es cierto que la mayoría de las actuales millonarias heredaron su fortuna, mantenerla requiere inteligencia, por algo Bettencourt, del imperio L'Oréal y la mujer más rica del mundo, ha dicho que “defender y conservar un patrimonio es tan duro como acumularlo”. Con la muerte de su madre, Liliane Bettencourt, en 2017, Françoise heredó millones y

el control de poco más de 30% de las acciones de la compañía; aunque hay que decir que años antes demandó a un hombre que, aprovechando la demencia de Liliane, manipuló y buscó que ésta cambiara su testamento a su favor. Por cierto, a través de la fundación familiar, la también escritora ha donado 226 millones para restaurar la catedral de Notre Dame.



ALICE WALTON

Alice Walton y Jacqueline Mars

La segunda mujer más rica del mundo es Alice Walton, hija única del fundador de Walmart, empresa a la que no se dedica, pues se ha concentrado en el arte, logrando reunir una colección personal valuada en millones de dólares; le sigue Jacqueline Mars, heredera de la compañía de dulces que lleva su apellido y en la que trabajó por 20 años.



JACQUELINE MARS



BEYONCÉ

RIHANNA

ELLEN DEGENERES

JENNIFER LOPEZ

SOFÍA VERGARA

El top 10 de famosos millonarios

¿Quiénes son según sus ganancias hasta mediados del año pasado?



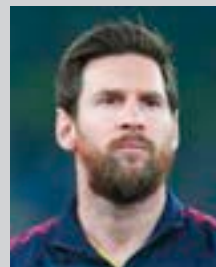
1. TAYLOR SWIFT



2. KYLIE JENNER



3. KANYE WEST



4. LIONEL MESSI



5. ED SHEERAN

¿Millonarios por una ruptura amorosa?

Un buen acuerdo de divorcio puede dejar una jugosa cuenta bancaria. Hasta 1999 el récord lo tenía Jocelyn Wildenstein, quien obtuvo 2,500 millones de dólares, poco más 100 millones anuales durante 13 años, tras su separación del corredor

de arte Alec Wildenstein. Fue un buen acuerdo tomando en cuenta que una adicta a la cirugía plástica necesita liquidez. Le seguía Anna Maria Torv, con los 1,700 millones que tuvo que pagarle su ex, el magnate de los medios Rupert Murdoch. Pero ambas fueron lanzadas al segundo y tercer lugares, respectivamente, por MacKenzie Bezos, quien en 2019, tras un muy civilizado divorcio, se quedó con 4% de Amazon, la empresa de su ex, Jeff. La expareja informó del acuerdo vía Twitter, además de aclarar que quedaron como amigos. El trato lanzó a MacKenzie

a la tercera posición de las mujeres más ricas del mundo, aunque en una carta publicada en el sitio del movimiento filantrópico The Giving Pledge, dijo que se trataba de “una cantidad desproporcionada de dinero”, por lo que donaría la mitad a la caridad.



JOCELYN WILDENSTEIN



ANNA TORV

MACKENZIE BEZOS



Adineradas por mérito propio

¿Otras self-made women?

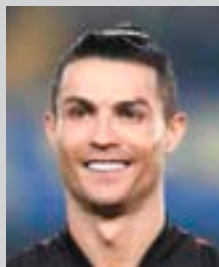
La famosa presentadora afroamericana Oprah Winfrey (con alrededor de 3,000 millones); Sara Blakely, creadora de la marca Spanx, que vale mil millones (¿sabías que antes fue vendedora de puerta en puerta o que para crear su primera faja

simplemente cortó unas medias?); y la diseñadora Tory Burch, quien en 2004 abrió una tienda con su nombre en Nueva York, que hoy día se ha convertido en una marca valorada en 800 millones de dólares. ●

Riqueza envidiable

En 2010 *CelebrityNetWorth* elaboró una lista de los más ricos de la historia, calculando a lo que equivaldrían sus bienes hoy. ¿Quién encabeza el listado? Mansa Musa, emperador del Imperio de Malí (1280-1337), con un capital estimado en 400,000 millones de dólares, producto de la minería. Le seguiría Mayer Amschel Rothschild (1744-1812), banquero alemán fundador de la dinastía Rothschild y John D. Rockefeller (1839-1937), industrial estadounidense que monopolizó el petróleo en el siglo XX, convirtiéndose en el más rico de su tiempo.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.



6. CRISTIANO RONALDO



7. NEYMAR



8. THE EAGLES



9. DR. PHIL MCGRAW



10. 'CANELO' ÁLVAREZ



El verdadero Gael

El padre de dos chicos, Lázaro y Libertad, lleva la actuación en la sangre, aunque afirma que un día deseó ser médico, político e incluso filósofo. Platicamos con él sobre su carrera y cómo se siente a sus 41.

Por FABIÁN W. WAIN TAL

Ni siquiera Meryl Streep, Matt Damon, Joaquin Phoenix, Nicole Kidman o Kristen Stewart llamaron tanto la atención como Gael García Bernal en el pasado Festival Internacional de Cine de Toronto, pues marcó récord al estrenar en una misma semana nada menos que tres producciones de tres países diferentes: *Wasp Network*, con el acento español de Penélope Cruz; la mexicanísima *Chicuarotes*, la cual dirigió, y *Ema*, la cinta chilena de Pablo Larraín a punto de estrenarse. Y en medio de semejante éxito, con la agenda repleta de compromisos, uno de los histriones mexicanos más queridos del mundo no dudó en aceptar nuestra solicitud para hacer una entrevista exclusiva y muy personal.

VANIDADES Ya pasaste la barrera de los 40 años, ¿cambió algo en tu vida con esta edad?

GAEL GARCÍA Pues sí, la manera en que me relaciono en el día a día. La madurez que se gana es increíble, ¡fantástica! Sin duda, crecer es hermoso.

VA Recuerdo el día que me desperté con 40 años y la sensación fue muy especial. ¿Te pasó algo parecido?

GG Sí, y es muy bonita. También experimenté algo distinto, creo que más entereza y menos problemas con situaciones que antes me incomodaban, que no merecían tanta importancia. Siento que estoy en la mejor edad, ¡la más divertida en muchos sentidos!, pero al mismo tiempo estoy alejado de las nuevas generaciones... Y justo la película *Chicuarotes* refleja una juventud que ya no vivo, pero que estoy en contacto con ella.

“

Siento que estoy en la mejor edad, ¡la más divertida en muchos sentidos!, pero al mismo tiempo estoy alejado de las nuevas generaciones”.

“Vivimos en una época exacerbada. Estamos hartos del ciclo infinito de la violencia, que parece nunca acabar. Antes era diferente, pues dominaba la ley de la vida”.

VA ¿Qué tan diferentes ves a los jóvenes hoy día?

GG Vivimos en una época exacerbada. Estamos hartos del ciclo infinito de la violencia, que parece nunca acabar. Antes era diferente, pues dominaba la ley de la vida... Ahora nos sentimos agotados y los jóvenes también se encuentran cansados del círculo de violencia. Además, viven conectados a la tecnología y sufriendo las consecuencias de la misma.

VA ¿En algún momento pensaste en escapar de México, en salirte de tu país y vivir en otro lugar?

GG No, aunque confieso que sí estuve expuesto a esa narrativa. Nos imponen que escapemos del lugar de donde somos. No es como en el canon occidental, por desgracia. Sin embargo, con



recursos tanto emocionales como intelectuales podemos elaborar otros caminos.

VA El español es un idioma joven en Hollywood, ¿qué opinas de su rol social en un mundo habituado al cine en inglés?

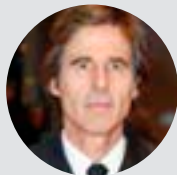
GG Es una lástima que no compartamos más historias. Somos poco más de 100 millones de hispanoparlantes y no mostramos tanto el séptimo arte entre nosotros como deberíamos. Es un tema que debemos resolver, en especial en el mundo en que vivimos, el cual, obviamente, está dominado por el idioma inglés. Sin embargo, en Estados Unidos

Sólo con los mejores

Éstos son algunos de los grandes directores con los que ha trabajado.



PEDRO
ALMODÓVAR
LA MALA EDUCACIÓN
2004



WALTER SALLES
DIARIOS DE
MOTOCICLETA
2004



FERNANDO
MEIRELLES
A CIEGAS
2008



OLIVIER
ASSAYAS
WASP NETWORK
2019



PABLO LARRAÍN
EMA
2020



hay una perspectiva interesante del impacto que podría tener el español, ya que en los premios de la Academia hay producciones nominadas en la categoría de Mejor filme en lengua extranjera.

VA ¿Qué cambiarías al respecto?

GG Es curioso que nunca se haya mencionado, pero hay escuelas de japonés, está el liceo francés o, incluso, academias de italiano, pero de español hay poco... Así que a nivel cultural hay demasiado por hacer, porque nuestro idioma es extraordinario para el cine y también para la poesía... Por ejemplo, la esencia de 'ser y estar', que en inglés se reduce a *to be*, en español son dos términos totalmente diferentes. Puede parecer una locura, pero los usamos cada vez que cuestionamos nuestra existencia.

VA ¿Es cierto que de pequeño no querías 'ser' actor?

GG Es cierto.



Diego Luna es uno de sus grandes amigos y cómplice en producciones cinematográficas.



Gael trabajó con la gran actriz Penélope Cruz en la cinta *Wasp Network*.

VA ¿Por qué?

GG Porque mis padres también son actores y no quería hacer lo mismo que ellos. En casa de herrero cuchillo de palo... Y también deseaba llevar a cabo otros sueños, como estudiar filosofía, ser sociólogo, escribir, ser periodista, hacer política, antropología, ¡quería tantas cosas! Por años también ansié ser médico o pediatra rural. Pero todo sucedió como en una comedia romántica, lo que tenía que hacer estaba justo delante de mí. Y ser actor parecía ese destino del que no podía escapar.

VA ¿Qué era lo que no te gustaba de la actuación?

GG La televisión, sin duda alguna. Antes vivíamos en un mundo en el que la única manera de ganarse la vida como actor era a través de ese medio de comunicación y no quería llevarlo a cabo. Si iba a actuar, entonces haría lo que realmente me gustara. Y así fue.

VA ¿Cómo recuerdas tus comienzos en el séptimo arte?

GG ¡Ah, mi primer trabajo en el cine! Siento que *Amores perros* la hice con una parte de mi páncreas. ¡No tenía la menor idea de lo que pasaba y era una época en la que, además, filmábamos una o dos tomas, porque no había presupuesto! Ensayábamos mucho. Después, con *Y tu mamá también*, Alfonso Cuarón nos introdujo al mundo del cine.

VA ¿Y cómo fue tu primera vez en un festival internacional de cine, como el de Toronto?

GG La primera ocasión que estuve en el Festival de Toronto fue con la película *Y tu mamá también*. Recuerdo que fue un día especial porque llegamos el 10 de septiembre y al día siguiente sucedió el ataque a las Torres Gemelas en Nueva York, justo en la fecha de la proyección. Suspendieron todo. El 12 fue muy extraño ir al cine... Pero también resultó increíble estar en un lugar pensando que venía el final de todo, e igual de maravilloso ver a la gente reír en un día así. Las personas querían salir y disfrutar del sexo (*risas*). Se podía palpar que la vida es mucho más de lo que sentimos cada día. Y de eso se trata el cine, de explorar las áreas grises de la vida.

VA Hoy eres director de cine, cuando guías a otros actores, ¿lo haces de la misma manera que hicieron contigo?

GG El refrán: "Trata a otros como quieres que te traten" funciona bien con el cine. Como director, dialogo con los actores como lo hicieron conmigo. Y viniendo del teatro, estoy acostumbrado a solucionar los problemas entre nosotros.

VA Si hay alguien cercano a tu vida y carrera es Diego Luna, cómo inició esta entrañable amistad, con tu socio en *La Corriente del Golfo*?

GG Diego y yo nos conocimos por nuestras madres desde que él nació; soy un poco más grande que él, casi un año, y fuimos amigos desde bebés. Trabajamos juntos en una extraña telenovela... y recuerdo que ninguno de los dos quería ser actor. Ése era el plan: no ser actores, luchar por el destino. Pero no había escape (*risas*). Después de filmar juntos *Y tu mamá también* formamos nuestra productora e incluso organizamos *Ambulante*, el festival de documentales que ya lleva 15 años, un proyecto fantástico que viaja por seis o siete ciudades. Ahora tenemos juntos la productora *La Corriente del Golfo*. Y es la primera vez que no me siento dueño de los personajes. ●

La actriz chilena, heredera de uno de los linajes más interesantes de las artes, trae a nuestro país el nuevo filme de Pablo Larraín: *Ema*, una trama explosiva en torno de una familia moderna, la cual protagoniza junto a Gael García Bernal.

Por CAROLINA M. PAYÁN



El desafío de Di Girolamo

En ocasiones comparada con Audrey Hepburn por su gran parecido, Mariana di Girolamo se encuentra destinada a ser una de las intérpretes más sobresalientes de su generación, tras apostar por papeles clave, como su más reciente película que no ha dejado de cosechar éxitos entre la crítica internacional por su papel en *Ema*. Además de actriz es una poderosa voz del feminismo y un avatar *millennial* por su manera de ser arriesgada y realista.

VANIDADES ¿Cómo fue tu primer acercamiento con Pablo Larraín?

MARIANA DI GIROLAMO Bastante divertido, ya que fue por medio de un mensaje de WhatsApp, pues no lo tenía en mi lista. Se presentó para invitarme a desayunar para conocernos y platicar acerca de *Ema*. Afortunadamente el filme se concretó.

VA ¿Tomaste clases de danza para este rol que encarna la locura y la rebeldía?

MDG El baile siempre ha sido una necesidad para mí, así como mantener el cuerpo elástico, por eso tomé Pilates y ballet antes; sin embargo, para la cinta me prepararé en la compañía de danza de José Luis Vidal.

VA ¿Tienes una *girl gang* que te respalde como en la película?

MDG No, pero sí una pandilla de ‘chiques’, donde mis amigos y yo nos disfrazamos de maneras atrevidas y sensuales para ir a bailar; somos cómplices en casi

todos los aspectos; sin embargo, al momento de que decidimos pasarla bien, lo hacemos a lo grande.

VA ¿Lo mejor y peor de actuar junto a Gael García y Santiago Cabrera?

MDG No hubo nada malo en el *set*, salvo mi nerviosismo de actuar con Gael, porque en varias escenas no teníamos guion y debíamos fluir con naturalidad, pero él me guió, fue paciente y generoso. En cuanto a Cabrera no lo conocía, pero había visto su genial interpretación en *La vida de los peces*. Actuar con él fue como una caricia; es muy afectuoso.

VA ¿Cómo te sentiste al presentar *Ema* en Venecia, Toronto y Sundance?

MDG La historia habla por sí misma y la audiencia ha respondido; recuerdo a Lucrecia Martel disfrutar del filme o cuando nos preguntaban mil cosas de la producción o de nuestros roles en el *set* en los distintos festivales, fue una experiencia grata.

VA Tu estilo garçon es refrescante, ¿cómo lo lograste?

MDG Es todo un tema, antes era un poco rebelde y a veces no le atinaba en mis *looks* y me juzgaron por ello. Con el tiempo y mayor presupuesto conseguí mejores propuestas. Para el filme me corté el pelo, pero como se maltrató tuve que hacerlo aún más y me agradó. Gran parte de lo que hoy luzco se lo debo a mi maquillista y estilista que han ido puliendo mi imagen, pero siempre en sintonía con lo que soy.

VA Traes un sinfín de proyectos bajo el brazo, uno de ellos es *Jauría*.

MDG Es una serie de Amazon Prime que rodamos en Santiago tiempo atrás y que apenas va a salir; toca temas actuales,



EMA, de Pablo Larraín, es un retrato moderno de la sociedad del país andino.

“ Como feminista sé que esta lucha no es posible si el hombre no participa de modo activo en la construcción de entornos integrales y la exclusión de género u otros, al final del día es segregacionismo y ello no sirve para nada”.

como el *bullying* escolar. En paralelo una líder estudiantil desaparece y causa revuelo. *Jauría* está inspirada en un juego ruso peligroso, en el que quienes participan hacen cosas extremas que acaban en catástrofe y destruyen a quien lo practica.

VA Desde tu perspectiva, ¿cómo se definen las nuevas identidades femeninas?

MDG Me encanta pensar en mujeres marginales, no que vivan en la miseria, sino que escapen a los convencionalismos, que sean ejes de ruptura, líderes, iconoclastas y estén comprometidas con su ideología y sexualidad. Cuando pienso en mi propia educación e historia, a menudo me digo: “Debo aprender tanto”, y es que quisiera que, al igual que yo, las nuevas identidades femeninas estén edificadas sobre el amor propio, con altos niveles de superación individual, sin brecha salarial y con relaciones intrapersonales fuertes y no tóxicas, porque aferrarnos a lo que nos lastima, nos debilita.

VA Estás comprometida con los derechos civiles de Chile, ¿cuál crees es el desafío para la juventud?

MDG Recién fui a España y un grupo nutrido de mujeres hizo la coreografía de *Un violador en tu camino* en el Arco del Triunfo y no pude evitar subirme y guiar a las presentes al ser una canción de protesta chilena. Pienso que la juventud debe unirse y ser mucho más astuta que sus gobernantes, para que sus voces se escuchen fieramente y sus peticiones sean cumplidas.

VA ¿Cuál es tu refugio en la vida?

MDG Es un lugar seguro, donde no solamente me siento protegida, sino que tampoco juzgada, y soy libre; mi refugio inmaterial es mi pareja y familia, en ellos encuentro mi paz.

VA Para ti ¿cómo es un día perfecto y cómo se te antoja el futuro?

MDG Sé que suena tonto, pero un día redondo es cuando desayuno rico, trabajo duro, acabo los pendientes de mi lista y duermo delicioso. En lo que respecta al porvenir lo ambiciono lleno de viajes, viviendo en el extranjero y haciendo filmes increíbles. ●

SACA EL
CIENTÍFICO
QUE LLEVAS
DENTRO



POR SOLO \$ **129**

BÚSCALO YA EN TIENDAS
O CON TU VOCEADOR.

muy
INTERESANTE
JUNIOR
Aprender nunca fue tan divertido.

80
ESCÁPATE
15 razones para
enamorarte de Lima.

86
DECORACIÓN
Hotel Juana
Bautista.

90
COCINA
Smoothies!



ESTILO DE VIDA

VANIDADES.COM



razones para visitar

L

La capital peruana cumple 485 años de historia. Tiempo suficiente para convertirse en una ciudad burbujeante llena de sabores, colores y buena vibra. Deja que te enseñemos su pasado inca y su moderno presente.

Por JESSICA MORENO





1 El *tour* amarillo

Su centro histórico, en gran parte formado por fachadas amarillas, es Patrimonio Cultural de la Humanidad de la UNESCO. Los edificios imperdibles en tu paseo son el Monasterio de San Francisco, la Basílica y Convento de Santo Domingo, la Plaza Mayor (también llamada Plaza de Armas) y el Palacio Presidencial que, como muchos inmuebles de la Ciudad de México, están contruidos sobre ruinas.

Tip para valientes: Entra a las catacumbas bajo la Basílica y el Convento de San Francisco que datan del siglo XVI y tienen alrededor de 25 mil esqueletos. Entrada: 85 pesos con *tour* guiado.

2 La vida en medio del desierto

No lo parece porque está muy cerca del mar, pero Lima es la segunda capital desértica más grande del mundo después de El Cairo. Para sentir ese ambiente, haz una excursión de un día hacia Huacachina o a Paracas, donde podrás hacer paseos en *buggy* y practicar *sandboarding* para luego relajarte en un oasis. El precio aproximado de estas excursiones es de 3,500 pesos y necesitan todo un día, así que calcula de cinco de la mañana a 11 de la noche, cansado, pero vale la pena.

Reserva en www.emotiontourperu.com

3 Legado prehispánico

Si bien la gente viaja a Cuzco para ver construcciones incas, el centro de Lima tiene algunas imponentes, ya que fueron necesarias para que los asentamientos antiguos llevaran agua al desierto. Huaca Pucllana es la más famosa, un centro ceremonial con forma de pirámide que data del 200 a. de C. Con el fin de admirar mejor las ruinas, reserva una mesa en el restaurante al interior del recinto, abierto de lunes a domingo.

www.resthuacapucllana.com



Perú tiene infinidad de atracciones naturales y culturales, algunas tan extraordinarias como Machu Picchu, Nazca o la Montaña de Siete Colores, las cuales nunca bajan de los primeros puestos de popularidad; sin embargo, Lima, la ciudad fundada por Francisco Pizarro en 1535, tiene demasiado qué ofrecer, desde visitas culturales clásicas hasta experiencias de aventura *trendy*. Éstas son algunas de las actividades que te reserva la antigua Ciudad de los Reyes.



4 Vista al mar

La capital de 9 millones de habitantes tiene un asiento de primera fila al océano Pacífico y puedes caminar o andar en bici por su costa en el distrito Miraflores. Nuestra sugerencia de ruta: al atardecer, ve del parque Alfredo Salazar (frente al centro comercial Larcomar) hasta el parque del Amor, en tu camino verás el famoso Faro de la Marina.

5 Paragliding

Las playas limeñas no son las más tranquilas para nadar y tomar el sol, pero a cambio te ofrecen una dosis de adrenalina, reserva un *tour* para ver la Costa Verde desde el aire en Peru Fly (*Av. Reducto 816, Miraflores*). El precio es de 1,500 pesos por 15 minutos de viaje. ¡No se te olvide pedir las fotografías del recuerdo!

6

Lecciones de surf

El clima limeño es cálido, pero no tan soleado, y dispone de una costa salvaje que presta sus grandes olas a los deportistas que se atreven a retarlas. Si deseas ser uno de ellos, reserva tus lecciones en la escuela Pukana en la Playa Makaha de Miraflores, tienen clases cada dos horas durante todo el año, así que no hay pierde. El precio por persona en clase grupal es de 400 pesos y ya si quieres desembolsar por una individual 540 pesos.

pukana-surf.com

7

Pisco Life

Es la bebida local por excelencia y la vas a encontrar en cualquier bar; sin embargo, ¿por qué no variar un poquito? Para degustarla en un ambiente histórico visita la Casa García Alvarado, una propiedad de 1932 declarada Monumento Nacional que te recibe bajo reserva para un recorrido por la casa, una cena con platos típicos peruanos, piscos e historias de la familia que la habitó.

www.casa-garcia-alvarado.com



Otros sitios populares

- **Santuario Arqueológico de Pachacamac** en Lurín, mientras pases entre las construcciones podrás ver el mar. Entrada: 85 pesos.
- **Huaca Huallamarca, pirámide trunca.** Increíble contraste que hace la construcción prehispánica con los edificios modernos. *Ave. El rosario y Ave. Nicolás de Rivera 201.*



8 Ceviche

Es lo básico de la cocina peruana, pero no es lo único. Ve al Mercado 28 (en el segundo piso de Balboa Strip Mall, en Miraflores) para probar las verdaderas delicias ‘callejeras’ reunidas en un solo lugar. Te daremos una misión: encontrar en la terraza de 800 m² el suspiro limeño, un postre hecho con leche evaporada, condensada, vainilla y oporto. Es una bomba de dulce, pero como su nombre promete, te hace suspirar si eres de paladar dulzón.



9 En busca del oro

Si existe un elemento asociado con los incas, es éste, actualmente expuesto en piezas espectaculares en el distrito Santiago de Surco. Entrada: 190 pesos, de lunes a domingo de 10:30 am a 6 pm.

10

La foto perfecta

Más digno de tus redes imposible, el Circuito Mágico del Agua de Lima es un espacio popular entre los ciudadanos, tiene 13 fuentes iluminadas y un túnel de agua bajo el cual no podrás resistirte a una *selfie*. Los *shows* de luz y sonido son a las 7, 8 y 9 pm, pero abren desde las 3. Entrada: 25 pesos y se encuentra en Cercado de Lima.

11

Come chifa, una delicia

No es que la comida peruana no sea agasajo suficiente para tu paladar, pero así como vale la pena alimentarte con la japonesa en México por la fusión que hemos logrado, lo mismo sucede en Perú con la china. En el siglo XIX hubo una migración importante de Asia al país inca y la comida de este país asiático se alió con ingredientes como piña y ají para lograr un sabor único. El chaufa (arroz frito) y el lomo saltado son platos chifas que no debes dejar de probar. Disfrútalos en el Barrio Chino del centro, lleno de ofertas callejeras a bajo precio.



12

De compras en Barranco

Es el distrito más *trendy* de la ciudad y en él encontrarás *boutiques* de moda local, artesanías y decoración. Nuestras recomendaciones:

- DÉDALO. Hallarás objetos de diseñadores peruanos. (Avenida Sáenz Peña 295)
- ESCUDO. Con moda que rinde homenaje a las tribus amazónicas y se inspira en los paisajes peruanos. (Juan Fanning, 108)
- PUNA. Incluye cojines, alfombras y objetos deco muy cool. (Pedro de Osma 106)



13 Visita la trinidad del arte

• **MATE.** El museo del fotógrafo Mario Testino, con expos temporales y una colección de sus retratos de celebridades, entre ellas la princesa Diana, quien dispone de una sección que expone uno de sus vestidos. Entrada: 85 pesos.

(Av. Pedro de la Osma 409, Barranco)

• **MALI.** El Museo de Arte de Lima abarca 3 mil años de arte peruano, desde el precolombino hasta el moderno. La entrada para extranjeros cuesta 170 pesos.

(Paseo Colón 125, Cercado de Lima)

• **MAC.** El Museo de Arte Contemporáneo tiene obras desde los 50. Vale la pena visitar su tienda de *souvenirs*, con piezas de artistas locales y buenos libros. Entrada: 60 pesos. (Avenida Grau 1511, Barranco) * Todos están cerrados los lunes

14

El chocolate

Esta nación sudamericana tiene una gran variedad de granos y sabores, por ello, en el cacaotal puedes comprar casi todas las variedades que existen en el país. Además, tendrás la oportunidad de extender tu visita para una cata de chocolate por 500 pesos o un maridaje de chocolate y café por 1,300 pesos. A lo mejor suena un poco caro, pero probarás productos ganadores de premios a nivel internacional.

(128a Jirón Colina, Barranco)

15

¡De fiesta!

No puedes irte de la ciudad sin haber brindado. Existen muchos bares para elegir, pero un favorito de locales y turistas es Cala, donde comerás y beberás frente al mar. Si te gusta la cerveza pide una típica cusqueña, si prefieres un coctel tómate el Chilcano de la casa, esta bebida típica es a base de pisco, jugo de limón y refresco. Abre de domingo a miércoles de 12 pm a 1 am y de jueves a sábado de 12 pm a 3 am. ¡Salud! •



Restaurantes según tu mood

• **100% relajado y familiar**

BRUJAS DE CACHICE. Para probar la comida típica pide un Piqueo Criollo, un plato al centro con una variedad de entradas: tamales, papas rellenas, antichuchos, choclitos y bolitas de yuca.

(Calle Bolognesi 472, Miraflores)

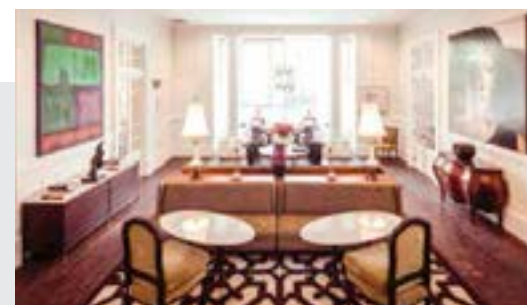
• **El más hipster**

AMAZ. En Perú nace la selva Amazonas, este restaurante le hace honor con platillos elaborados con ingredientes tomados de ella y un ambiente lleno de vegetación. Atrévete a pedir salsa de pipí de mono (una especie de chile) y caracoles gigantes.

(Av. de la Paz 1079, Miraflores)

• **En modo fancy**

CENTRAL. Tienes que reservar con mucha anticipación con el objetivo de tener mesa, al ser uno de los restaurantes más *trendy* de la capital, su concepto es llevarte por los ecosistemas de Perú a través de su cocina de 12 o 16 platos, por un precio de 3,500 pesos. (Avenida Pedro de Osma 301, Barranco)



¿Dónde hospedarte? Te fascinará el Hotel B, con arquitectura de los años 20, con instalaciones *ultrachic*, muebles *vintage*, obras de arte moderno y balcones superlindos. Autodefine su estilo como “vibraciones contemporáneas que se mezclan con exuberancia de fin de siglo”. Sin duda alguna, es el punto de partida ideal para todas las actividades de nuestra lista. Hotelb.pe

El nuevo estilo ecléctico

Uno de los hoteles *boutique* más bellos de Tlaquepaque te inspirará a decorar tu hogar con el encanto del lujo clásico y el arte mexicano.

Por DANIELLA CEPEDA



Esta emblemática finca colonial del siglo XVI nos ha fascinado por su interiorismo, rodeado de guiños contemporáneos, sofisticación, arquitectura colonial y artesanías. Situado en el epicentro de la escena artística de Tlaquepaque, Juana Bautista Hotel Boutique, concebido por Grupo Mitote como un refugio de quietud, es una joya que rinde homenaje al paso del tiempo.

Su mezcla de elementos actuales, *vintage* y eclécticos, textiles hechos a mano, texturas aterciopeladas, pisos originales y piezas de cuero, mármol, cristal y madera, sin duda, te dará muy buenas ideas para transformar tu recámara, sala de estar e incluso tu terraza ien una auténtica *suite* de hotel!





Toma nota

Unas elegantes cortinas, ropa de cama en tonos neutros, tapetes artesanales, cerámica, fotografías y mucha madera serán esenciales para evocar el estilo de este lugar. ¡No temas arriesgarte con el color en paredes y revestimientos para transformar tus espacios! Dile sí a tonos con mucho carácter, como el azul petróleo, verde seco o colores rojizos. ¿El resultado? Una atmósfera cálida y contemporánea que invitará al descanso.

EN LA PLANTA SUPERIOR DE ESTA ANTIGUA CASONA YACE EL HOTEL QUE RODEA A UN PATIO CENTRAL ABIERTO. SUS SIETE ENCANTADORAS *SUITES*, BAR, ZONAS DE RELAJACIÓN, SOLÁRIUM Y UNA PISCINA, CON VISTAS ESPECTACULARES, ¡SON UN *MUST!*



PROYECTO CORTESÍA DEL HOTEL JUANA BAUTISTA. www.juanabautista.com | FOTOGRAFÍAS: CÉSAR BÉJAR @cesarbjestudio



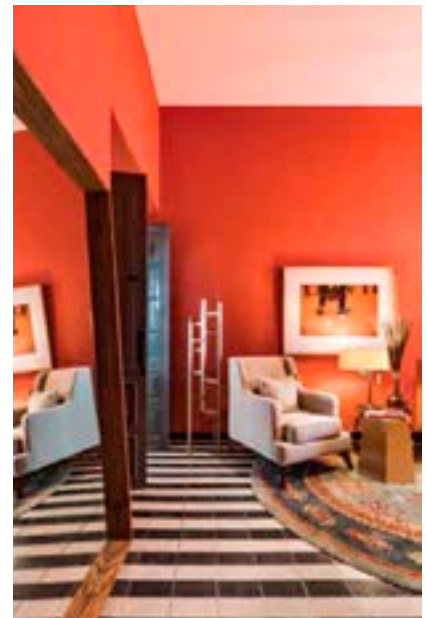
Cuando lo visites y aprecies en vivo su interiorismo descubrirás que sus *suites* rinden tributo a canciones tradicionales, como “Amor eterno” y “Cielito lindo”.

DE ESTÉTICA ECLÉCTICA, LOS AMBIENTES INCORPORAN TEXTILES TRADICIONALES DE LANA, ALGODÓN, TERCIOPELO Y FIBRAS NATURALES, ASÍ COMO PIEZAS *AVANT GARDE* QUE BIEN PUEDES INTEGRAR A LOS ESPACIOS DE TU HOGAR.



De sus *suites* nos quedamos con detalles genuinos, como butacas, alfombras, lámparas y espejos. ¿Ya te inspiraste?

La elegancia que evoca el blanco y negro se encuentra presente en los patrones geométricos de los pisos, una idea de buen gusto para recrear en casa si piensas remodelar. Las baldosas fueron realizadas y pintadas por artistas mexicanos en los talleres de Tonalá, famoso por su trabajo artesanal de alfarería, cerámica y vidrio soplado.



Cojín decorativo,
H&M, \$449.



Fotografía,
SONIC EDITIONS, \$6,660
(modaoperandi.com).



Espejo de pared,
VANGARDI, \$6,299
(liverpool.com.mx)



Lámpara de piso,
RENWIL,
\$9,000.



Refugio ecléctico

Un santuario vanguardista, con muchos destellos artesanales y contemporáneos dentro de tu mismo hogar.

Florero,
THE HOME STORE*



Velas aromáticas,
DIPTYQUE*

Set para té,
THE WOLSELEY
COLLECTION, \$3,700
(mrporter.com)



Buró,
BERNHARDT INTERIORS*
(casapalacio.com.mx)



Silla metálica,
TAMARINDO, \$1,999.



Cuadro,
PIER 1 IMPORTS, \$2,675.

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



Smoothies saludables

¿Hay algo más sano y delicioso que un *mix* de frutas y verduras lleno de vitaminas y antioxidantes? Los batidos son un *must* para *celebs* y *royals* por sus múltiples beneficios. ¿Ya probaste estas recetas?

De coco con chocolate

4 porciones

INGREDIENTES

- 1 coco fresco pelado
- 2 cucharadas de cocoa
- 3 tazas de leche de coco
- 1 taza de hielo
- 5 cucharadas de coco rallado
- 1 cucharada de extracto de vainilla

PREPARACIÓN

1. Saca tiras del coco con ayuda de un pelador, deshidrátalas al sol algunas horas antes de utilizarlas.
2. Licua el resto de los ingredientes hasta obtener una consistencia tersa. Sirve y decora con el coco deshidratado.

De zarzamora con leche de almendra

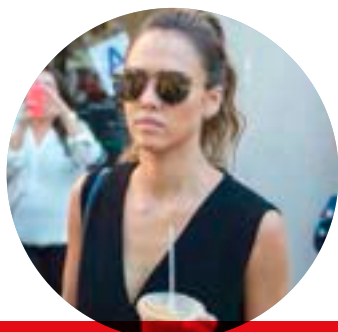
4 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de zarzamoras congeladas
- 3 tazas de leche de almendras
- 4 cucharadas de miel de abeja

PREPARACIÓN

1. Licua todos los ingredientes.
2. Sirve al momento.



Jessica Alba desayuna diario su *smoothie* de cocoa, leche de soya y dátiles por la cantidad de energizantes que contiene.



El poder de las zarzamoras. Es una de las frutas más completas, ya que es rica en vitaminas A, B1, C y E. También tiene minerales como potasio, fósforo, zinc y calcio. Son bajas en calorías y sus antioxidantes mantienen la piel más joven y bella. Asimismo, evita la retención de líquidos.

De frambuesa con plátano

4 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de frambuesas congeladas
- 2 plátanos congelados
- 3 tazas de leche de almendra
- 3 cucharadas de crema de cacahuete
- 3 cucharadas de miel de agave

PREPARACIÓN

1. Licua todos los ingredientes hasta obtener una consistencia tersa.
2. Decora con algunas frambuesas sobre la mezcla al llevar a la mesa.



Cocina
Fácil
NETWORK

RECETAS CORTESÍA
COCINA FÁCIL NETWORK
FOTOS ARCHIVO TELEVISIA.



Verde

4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de agua de coco
- 1 taza de hojas de perejil
- 2 tazas de jugo de mandarina
- 1 taza de kale
- 1 taza de cubos de piña
- 1 cucharada de jengibre rallado

PREPARACIÓN

1. Licua el agua de coco con el perejil. Congela esta mezcla para formar hielos.
2. Muele los cubos de hielo con el resto de los ingredientes.



Si amas los *smoothies* como Kate Middleton, prueba el 'Duchess', en The Brick Bar, en Liverpool.



Una gran inversión

La famosa licuadora Vitamix es tema de conversación entre amigas: “¿quién la tiene?, ¿me la compro?”. Nosotros te diríamos que sí, pues de primera mano ya la pusimos a prueba y en verdad dispone de un potente motor que trabaja de maravilla y te permite hacer desde cremas y salsas hasta frappés y molidos muy finos. Otros atributos: su vaso tiene una capacidad enorme (casi dos litros), es muy silenciosa y tiene una función para lavado automático (sólo le echas agua y jabón y la máquina se lava sola). Si decides adquirirla, aprende a sacarle provecho con sus tutoriales y recetas en Instagram y otras redes sociales.



COCINA CONSCIENTE EAT!

Además de ayudar al planeta, cuando consumes productos de temporada obtienes mayores beneficios para tu salud, ya que la producción no requiere medios artificiales de cultivo. Este libro propone recetas sencillas pensadas a partir de cada temporada, para que le saques el máximo provecho a las frutas y vegetales de acuerdo con la época del año. Una guía sobre qué comer y cuándo.

AMAZON.COM



TIENES QUE PROBARLO A DE COCO

Cada día somos más los entusiastas de los lácteos de origen vegetal, gracias a lo amigables y ricos que son combinados con otros alimentos y con el ambiente; dentro del gran espectro de oferta nuestra favorita es A de Coco, comida líquida de origen 100% mexicano, la cual es una gran alternativa dentro de tu alacena.



VIDEOS GYPSY CHEF

Harta de los consejos típicos de chefs muy protocolarios, prueba con este canal de YouTube divertidísimo del asturiano Pablo Albuérne, un exfotógrafo que descubrió “el mundo flipante de la gastronomía” en sus propias palabras, en el que prepara excitantes recetas en fracción de minutos y con resultados delirantes.

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=ISLVM8SR-V8](https://www.youtube.com/watch?v=ISLVM8SR-V8)

El enemigo está en casa

A todos nos consternan tantas historias de feminicidios. Nos sumamos a los *hashtags*, alzamos la voz para decir “ni una más” y lo escribimos en nuestras playeras, pero, ¿qué hacemos realmente para prevenir que esto siga ocurriendo, para combatir el machismo y la violencia que genera?



Es duro pensar que esos asesinos alguna vez fueron niños, que, quizá, desde entonces fueron expuestos y educados en la discriminación por género. “Tú no lo hagas, hijo: para eso están tus hermanas”, le pudo haber dicho a un niño su padre, alguien que tal vez también maltrataba verbal, emocional o físicamente a su pareja. Esos insultos, gritos y descalificaciones que se gestan en el propio hogar son los cimientos nefastos sobre los cuales se construye la enfermedad emocional.

El porcentaje de abuso infantil infligido por las personas más cercanas a los niños es muy alto. La maldad no está afuera de casa: come con nosotros cada domingo en las reuniones

familiares. De acuerdo con el Colectivo contra el Maltrato y Abuso Sexual Infantil, sólo uno de cada 100 casos de abuso sexual infantil es denunciado. Cuando sí ocurre, las cifras muestran lo siguiente: en 30% de los casos el abusador es el abuelo o un padrastro; 13%, tíos; 11%, padres biológicos; 10%, primos; 8%, vecinos; 7%, maestros, y 3%, hermanos, esto según el Consejo Ciudadano de la CDMX.

Por eso es muy importante trabajar desde casa la futura salud emocional y los valores de respeto y dignidad que todo ser vivo merece. Si seguimos creyendo que nuestros hijos son absolutamente incapaces de convertirse en futuros agresores, les estaremos negando la vacuna de amor y educación que todo hombre debe de recibir en casa.

1 Bajar los niveles de agresividad y violencia en el hogar es posible si evitamos los gritos, si le damos un turno a cada miembro para hablar en el comedor o la sala, y si no descalificamos a ningún integrante de la familia por su edad, sexo o apariencia.

2 Eliminar el sarcasmo y la ironía, que hieren profundamente, es vital.

3 Evitar las nalgadas y los manotazos en general, pues éstos sólo ponen de manifiesto nuestra falta de recursos para lidiar con un problema. Los niños no entienden a golpes, cada uno que reciben lastima su cuerpo temporalmente y su alma de manera permanente. Un niño golpeado no se convertirá en un hijo educado: se volverá un ser resentido y violento.

4 Buscar el equilibrio es muy importante. Sin satanizar los videojuegos o el uso de tabletas electrónicas debemos intentar que en sus vidas también haya lecturas, juegos de mesa y actividades físicas. Intentemos monitorear lo que ven en la televisión y en Internet y, sobre todo, mantengámoslos alejados de la pornografía.

5 claves contra la violencia

5 Exponer a un cerebro joven a imágenes perturbadoras o de alto contenido sexual lleva al pequeño a objetivar a las personas: volverlas cosas, orientadas a su goce exclusivo, desechables e intercambiables. “Me sirves, te uso y te abandono”. Todo se vuelve un tema de dominación, poder y agresión. Y es que no hay creación de vínculos reales, sólo búsqueda de placer.

están ahí para ponerlos al servicio de los demás, no para utilizarlos en su contra.

Conviene revisar las expresiones que usamos, los chistes y nuestros comentarios, ya que muchos de ellos pueden tener un alto contenido discriminatorio o machista. Un ejemplo de esto, que pudiera parecer inocente, es el cuento *El patito feo*. Cuando Hans Christian Andersen lo escribió, nunca detalló que el patito debía ser negro. Sólo dijo feo, pero durante años las ediciones de ese texto lo presentaron como uno de color oscuro. Cuando crecía y se hacía ‘hermoso’, se le mostraba como un cisne blanco. Así debemos estar conscientes también de las representaciones de género que consumimos o circulan en la casa, y rechazar todo estereotipo o machismo, velado o no.

Debemos tener cero tolerancia con los comentarios machistas de nuestros propios hijos. Ni una insinuación de que existen tareas o deportes exclusivos para hombres o mujeres, así como no hay colores que nos distingan o apelativos femeninos que, para molestar a unos a otros, se usen como insultos. “Nena”, “muñequita” o “pareces vieja”, son expresiones que demeritan la integridad de un hombre, como si ser mujer se tratara de algo humillante. Serlo nunca es ser menos.

Así, en lugar de sólo preocuparnos, blindaremos el futuro de las siguientes generaciones. La transformación empieza desde temprano. Si no predisponemos a los hijos al machismo, y a las hijas a la sumisión y resignación, entonces estaremos verdaderamente trabajando por un mundo más respetuoso, culto e infinitamente mejor. ●

Todo niño debe tener muy en claro que maltratar a una niña es como herir a todas.

Sin duda, es básico hablar con los hijos sobre igualdad, condenar todo tipo de abuso y predicar con el ejemplo. No reírnos ni mandar memes que, aunque sea de manera velada, impliquen discriminación, estereotipos o burla para las mujeres. Debemos enseñar a los hombres que, si llegan a ser superiores a ellas en fuerza física, es para protegerlas, pero jamás para forzarlas, intimidarlas o abusar de ello. Nuestros dones

FOTOGRAFÍA: CORTESÍA.



Gaby Pérez Islas es licenciada en Literatura Latinoamericana, maestra en Tanatología con especialidades en Codependencia y Familia, así como autora del *bestseller* *Cómo curar un corazón roto* y de *Convénceme de vivir*. @gabytanatologa

Chicos independientes con la disciplina japonesa

Compartimos contigo tres consejos de crianza tradicional retomados por la Escuela Europea de Management.

1

Establece una rutina

Dar tiempo a cada tarea es una manera ideal de sembrar buenos hábitos, por ello crear una agenda con horarios para toda la semana hará de tus hijos o sobrinos personas encaminadas al éxito y a la formalidad, como lo hacen los nipones.

2

Asígnales tareas

Un gran modo de estimular la responsabilidad es mediante el autocuidado, como lavarse los dientes y las manos, pues conforme crezcan podrán realizar otra clase de ejercicios, ya sea tender la cama o recoger la mesa.

3

Reconoce su esfuerzo

Es importante que los niños sepan cuando hacen bien ciertas tareas. Asimismo, los padres deben mostrar su satisfacción si los pequeños realizan algo de modo correcto en sus asignaturas.



La primavera más fresca

Las vacaciones y el buen clima están a la vista, y tener a nuestros peques hidratados y frescos ¡es prioridad! Por ello, nútrelos con alimentos jugosos, como sandía y pepino, y vístelos con telas livianas y diseños vibrantes, como los de la colección Spring Summer 2020 de Mayoral. Síguelos en IG: @mayoralmodainfantil

¿Sabías que

70%

de los padres no juega con sus hijos ni dos horas por semana?

Así lo afirma una encuesta hecha por Hamleys. No obstante, esta práctica es sinónimo de amor e interés.

tip

¿Cómo enseñarlos a seguir reglas? Una buena idea es crear un sistema de puntos para estimularlos a hacer las cosas bien.



¡EL GURÚ DE LA MODA!

EDY
SMOL

CUÍDATE DE LA
CÁMARA

EstiloDF

adidas

adidas

adidas

adidas

adidas

TIMEX

adidas

adidas

NIKKI

FOSSIL

Sanborns

SEARS
sólo en tienda

El ABC del coronavirus

Conversamos con la doctora Brenda Crabtree, investigadora del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, quien nos reveló información en torno de los mitos y verdades del 2019-nCoV y su alcance.

Por CAROLINA M. PAYÁN

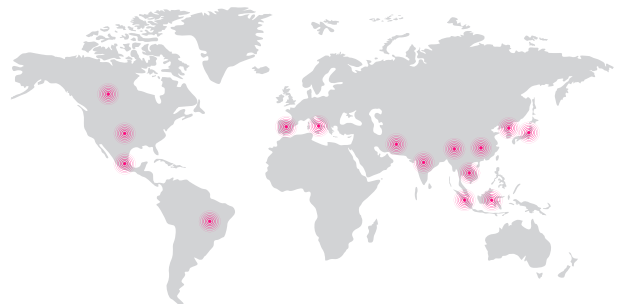
El coronavirus es una enfermedad que ha estado presente entre nosotros desde 1968 y cuya aparición fue publicada por la revista *Nature* por un grupo de virólogos. Sin embargo, el actual es una nueva cepa que no se había identificado previamente en el ser humano. Ahora se conoce con el nombre de 2019-nCoV, y fue detectado en Wuhan, China, en diciembre de 2019, además de que ha causado estragos alrededor del mundo.

¿Cómo se propaga?

Se puede contagiar de los animales a las personas (conocida como transmisión zoonótica). Según estudios exhaustivos al respecto, sabemos que el SRAS-CoV se transmitió de la civeta al ser humano. Además, hay otro tipo de coronavirus circulando entre

¿Por qué es una potencial pandemia?

Una pandemia es cuando hay afectación de una enfermedad de modo global. Y la epidemia se refiere al momento de que es una afectación local, la cual no ha cruzado fronteras. En este caso podría decirse que ya es una epidemia voraginosa, pues ya salió de China y hay registro en varios países del mundo, donde hay más casos que en otros lugares, pero la OMS aún no cataloga al coronavirus como pandemia.



animales que todavía no ha infectado al hombre. Esas infecciones suelen parecerse a los síntomas de enfermedades en las vías respiratorias, como fiebre, tos y disnea, o dificultad para respirar. En los casos más graves pueden causar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal e, incluso, la muerte, pero únicamente entre los extremos de la vida, es decir, en niños pequeños o adultos mayores, lo aconsejable es mantener a estos segmentos de la población resguardados con el propósito de evitar el contagio en caso de estar cerca de alguien con el virus.

¿Cómo prevenirlo?

Las recomendaciones habituales para no propagar la infección, de acuerdo con la doctora Crabtree, son la buena higiene de manos y vías respiratorias (cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar, el modo correcto de hacerlo es inclinando la cabeza por debajo del codo, para no afectar a nadie y, en caso de salpicar saliva, se debe limpiar de inmediato para evitar propagar el contagio en caso de tenerlo). Otra medida relevante es visitar a un médico si se presentan signos de fiebre, falta de aliento, dolor u opresión en el pecho y fatiga en exceso, esto para detectar a tiempo la fase en la que se encuentra el paciente. Algunos consejos extra son mantener áreas de convivencia limpias, encender el humidificador de ambiente, beber líquidos calientes constantemente y no automedicarse, esto con el propósito de no enmascarar posibles síntomas.

El Comité Nacional para la Vigilancia Epidemiológica (Conave) recomienda llevar a cabo un estudio epidemiológico por medio del hisopado (el cual se realiza mediante una muestra que se toma de la garganta, donde generalmente se aloja el virus). Puedes hacerte las pruebas en cualquier clínica pública de todo el país. ●

¿Dónde puedes atenderte?

- Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias
- Instituto Nacional de Nutrición
- Centro Médico Nacional 20 de Nov.
- Hospital de Especialidades La Raza del Seguro Social
- Instituto Nacional de Pediatría
- Hospital Infantil de México



Las recomendaciones de la OMS

- 1 Evita visitar mercados de animales vivos**, o en su defecto tener contacto directo sin protección con ellos.
- 2 Lávate las manos frecuentemente** con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.
- 3 Adopta medidas de higiene respiratoria**: al toser o estornudar cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tira el pañuelo inmediatamente y lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol, o con agua y jabón.
- 4 Mantén el distanciamiento social**, al menos un metro de distancia entre tu persona y las demás, en particular aquellas que tosan, estornuden o tengan fiebre. ¿Por qué? Esto debido a que cuando alguien con un mal respiratorio, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus, y si estás demasiado cerca puedes inhalarlo.
- 5 No te toques ojos, nariz y boca**, pues las manos lo hacen con muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus.

FUENTE ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.

Incubación

Persona contagiada

Comienzan los síntomas entre el 5º y 6º días.

Se recomienda vigilancia de los casos hasta el día 14 o últimas fases.

Preguntas frecuentes del coronavirus

¿Es seguro recibir un paquete de China o de otro lugar en el que se hayan notificado casos de infección?

Sí, es seguro. A partir de lo observado la comunidad científica ha descrito que este tipo de virus no sobrevive mucho tiempo en objetos, como cartas o paquetes.

¿Me puede contagiar alguien sin síntomas del 2019-nCoV?

Según datos disponibles, sí es posible contagiarse por personas sin signos del virus.

Atención especial y aislamiento de pacientes

La Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria (UIES)

53 37 18 45 | 800 00 44 800

ncov@dgepi.salud.gob.mx.



¿Fraudes financieros en línea?

No seas víctima de las estafas virtuales, te decimos cuáles son las más comunes y cómo detectarlas.

Por JESSICA MORENO

La Asociación Mexicana de Ventas Online reportó en su estudio Métodos de Pago y Fraudes 2019 que al menos 34% de los compradores digitales en nuestro país ha sido víctima de una estafa electrónica o un cargo no reconocido. No obstante, de acuerdo con el Centro de Denuncias de Delitos en Internet del FBI, defenderte de crímenes virtuales es una cuestión de observación.

“La mayoría de los afectados caen ante trampas que en principio deberían ser fáciles de detectar”. ¿Sabes cuáles son las más comunes?

Phishing o pesca de datos confidenciales

Ello significa que podría llegarte un *mail* de alguna empresa o institución a la que pertenezcas para solicitarte que actualices tus contraseñas o método de pago. ¿la

excusa? Un supuesto intento de fraude, el problema es que te direccionan a otra página para que ingreses tu información confidencial y así robarla.

Esta técnica se aprovecha de tu estrés, ya que, al concentrarte en proteger tus cuentas, es fácil que olvides revisar el correo o el dominio de la alerta. Así como PayPal no tendría una cuenta incongruente como paypal@gmail.com, un ejecutivo de un banco jamás te escribiría desde un correo personal. Otras veces, los mensajes tienen faltas de ortografía intencionales en el nombre de la empresa, ello con el propósito de que la institución no los detecte.

El *phishing* también puede hacerse vía mensaje de texto y existir en sitios de compra-venta con programas especializados en robo, por este motivo nunca ingreses tus datos, en especial los de tu tarjeta, desconfía de todos los mensajes que te soliciten información privada, aunque parezcan auténticos, sobre todo de empresas de envío (DHL o UPS), tu banco y hasta tu cuenta de Uber, Facebook, Netflix o Spotify.

Falta de pago o de entrega

Abre los ojos a estafas en portales de subastas y comercio electrónico, como eBay o Mercado Libre.

¿Cómo protegerte al comprar? Verifica con antelación quién es el vendedor, si tiene críticas positivas, buen historial, una imagen de perfil y un método de contacto seguro. La premisa más fiable es: “Si parece demasiado bueno para ser verdad, quizá no lo sea”, así que analiza si las fotos del objeto en cuestión fueron tomadas personalmente y no corresponden a las de un catálogo.

¿Cómo protegerte al vender? La técnica preferida de los maleantes es finalizar la compra fuera del sitio, ya que así el portal no podrá defenderte, por ejemplo,

Ofrecer préstamos a bajo interés y sin avales es otra estafa común. ¿El truco? Debes depositar por adelantado alguna suma que cubra los trámites para liberar el crédito. El mismo sistema aplica para supuestos premios y alivios de deudas. No cedas ni entregues dinero como anticipo de algún bien.

TU DENUNCIA ES VITAL

La Policía de Ciberdelincuencia Preventiva monitorea las redes sociales y sitios *web* de compras fraudulentas y *ciberbullying*. Contáctalos al 52424100 Ext. 5086 (CDMX) o en la página data.ssp.cdmx.gob.mx/ciberdelincuencia.html

La Condusef también tiene un portal de fraudes financieros para denunciar delitos cometidos en la *web*, redes sociales y vía *mail*. www.gob.mx/condusef

pueden ofrecerte hacer el depósito directamente a tu cuenta (banco o sistema de transferencias en línea) y poco después te llegará un supuesto correo de esa institución solicitando que mandes el objeto en venta para liberar tu pago. Nada más falso. Por lo que nunca aceptes enviar tus artículos si no has recibido el dinero.

Las tres reglas de oro

Para prevenir cualquier fraude, memoriza lo siguiente:

1 No hagas clic en enlaces de dudosa procedencia ni permitas que se descarguen archivos en tu computadora, éstos pueden ser virus Malware, diseñados para obtener acceso a tu correo electrónico y datos personales.

2 Verifica que el sitio en el que lles a cabo alguna compra disponga del sello de seguridad electrónica SSL (Secure Sockets Layer), como VeriSign o Trust-e. ¿Por qué? Encriptan la información de tu tarjeta para que nadie, ni siquiera el portal de ventas, tenga acceso a ella una vez completada la adquisición. ¿Cómo saber si un sitio lo tiene? Verás un candado cerrado del lado izquierdo a su dirección URL y tendrá una “s” luego del “http”: “https://”.

3 No pases por alto las letras chiquitas. Todo sitio debe tener clara su manera de operar. “Aviso legal”, “Términos y condiciones”, “Políticas de devolución o cambio” y “Política de privacidad” pueden ser las partes menos divertidas del *shopping*, pero las más útiles en caso de presentar problemas. Asegúrate de que las tengan. ●

EL ÚLTIMO LIBRO

KAREN DUKESS

Mientras avanzaba por el camino de tierra que llevaba a la casa de verano de Henry Grey, me recordé que me habían hecho una invitación personal. Hombres en camisas de lino arrugadas y pantalones flojos, así como mujeres de faldas y vestidos vaporosos daban vueltas por el pasto descuidado frente a la casa estilo colonial de Nueva Inglaterra. Desde el océano, a pocas hondonadas de distancia, llegaba un viento suave, pero constante, que hacía flotar las servilletas como plumas.

Miré mis alpargatas y deseé haberme puesto tacones. Escuché que una mujer decía: «El ego de ese hombre es tan grande como su lienzo». Más lejos, detrás de ella, oí la voz atronadora de un hombre: «Lo que debí decir era “Edna St. Vincent Millay”». ¿Y qué dije? “¡Edna St. Vincent Mulcahy!”». El que hablaba y quienes lo escuchaban estallaron en carcajadas. Avancé unos pasos hacia la multitud. Un hombre elegante con un mechón de pelo blanco agitaba su copa y le decía a su acompañante: «Yo sabía que Bob Gottlieb iba a abrir paso al cambio, pero tenía la esperanza de que fuera algo más trascendente que permitir la publicación de la palabra joder en *The New Yorker*».

Los invitados se comportaban justo como imaginé que lo harían. Era la élite veraniega de Truro, los

Eve Rosen desea convertirse en escritora y el destino la ayuda a conseguir la oferta laboral que buscaba y un romance secreto que no estaba en sus planes.

escritores, editores, poetas y artistas que dejaban sus departamentos en Manhattan y Boston cerca del Día de los Caídos y se quedaban en Cape Cod hasta septiembre. Sabía de ellos por una página de sociales que alguna vez leí en el periódico local y por los chismes de mis padres y sus amigos, a quienes les encantaba compartir esta época con intelectuales famosos, aunque sus caminos se cruzaran sólo en raras ocasiones.

Esa gente pasaba el verano en casas deterioradas, con techos de teja y porches cerrados con ventanales, en lugar de las casas remodeladas o nuevas con terrazas abiertas como la que mis padres compraron después de años de haber rentado. Jugaban backgammon, bebían ginebra y se reunían en infinitos torneos de tenis, no en Olivers', en Wellfleet, donde mis padres y sus amigos pagaban por hora, sino en sus propias canchas maltratadas. Salvo algunas excepciones, no eran judíos como nosotros. Hasta donde yo sabía, ni siquiera iban a la playa.

Me abrí camino hacia un grupo de gente que rodeaba una mesa de madera y me decepcioné un

poco cuando descubrí que no había nada más que un plato de huevos cocidos y un tazoncito con una mezcla de nueces. ¿La escasa comida explicaba por qué todos se veían tan delgados, con el cuerpo tan recto como su cabello? Yo no consideraba tener sobrepeso, solamente era un poco blanda en los costados, pero al estar entre estas personas angulosas con mi vestido floral Laura Ashley de torso entallado, me sentí vergonzosamente curvilínea.

Consciente de que estaba de pie a solas, me acerqué a una vieja mesa rústica en la que dos hombres pelaban las ostras de forma tal que sugería una sana competencia. Ambos estaban bronceados y eran robustos, pero uno era joven, quizá sólo unos años mayor que yo, de cabello castaño brillante ajustado en una cola de caballo; el otro era más viejo, con cabello oscuro ondulado. Cuando el hombre mayor alzó la mirada, vi que era Henry Grey. Se veía más amable y más guapo que en la intimidante fotografía de la portada de su recopilación de columnas, *My New Yorker*.

Me presenté con él. Me miró perplejo.

—¿De Hodder, Strike and Perch? —dije—. ¿La secretaria de Malcolm Wing?

Henry dejó su cuchillo para pelar ostras y levantó las manos en el aire.

—Por Dios, Eve Rosen, ¡existes! El único ser humano de verdad que han contratado en Hodder, Strike.

La escandalosa bienvenida de Henry me tranquilizó. El pelador de ostras más joven me extendió la mano, todavía dentro de un grueso guante de lona.

—Me da gusto saber que existes —dijo con una sonrisa fácil y franca—. Yo soy Franny, hijo y empleado no remunerado de Henry.

Estreché su guante húmedo. Unos pedazos de caparazón de ostra se me clavaron en los dedos al momento de me apretó la mano. Sus ojos eran de un verde impresionante.

—También me da gusto saber que existes —respondí.

El sol había empezado a deslizarse en el cielo y proyectaba una luz de miel sobre todas las cosas. Detrás de Franny, parecía como si las ligeras hojas de pasto se encendieran.

Nunca pensé que Henry pudiera tener un hijo, ya que nuestra correspondencia siempre había sido estrictamente profesional. Sus cartas, que llegaban por correo postal incluso cuando él estaba en Manhattan, estaban redactadas en una máquina de escribir, en

pequeñas esquelas de papel color beige con las iniciales hcg grabadas en tinta negra. Soólo escribía pocas líneas, por lo general acerca de algún asunto mundano, como estados de cuenta faltantes por regalías, pero siempre con gran ingenio y un sarcasmo mordaz contra la falta de atención de Malcolm. Era emocionante intercambiar correspondencia con alguien que escribía en *The New Yorker*, aunque en nuestra oficina lo respetaran tan poco, debido a sus memorias interminables que contrató un editor que se había jubilado hacía mucho y que aún no se publicaban. Yo pasaba un tiempo considerable confeccionando las notas para responderle a Henry, esforzándome por serle útil y, al mismo tiempo, parecer divertida e inteligente de forma natural. Nuestra correspondencia era lo más destacado de mi trabajo.

Henry me ofreció una ostra.

—Para ti, la única empleada de Hodder, Strike and Perch que se merece un molusco tan fresco.

La acepté. Me llevé el molusco a la boca, consciente de que tanto Franny como Henry me observaban mientras la sorbía ruidosamente, aunque de la manera más delicada posible.

—¿Salada y dulce? —me preguntó Henry.

Asentí y me limpié la boca. Estaba sorprendida por el parecido de ambos.

—Verlos juntos es como pasar del Henry del pasado al Franny del futuro. Les han de decir eso todo el tiempo.

—Y verte a ti es como darle un trago a la fuente de la juventud —respondió Henry—. ¿Otra ostra?

—Okey, Henry, tranquilízate —dijo Franny.

—¿Siempre le dices Henry? —pregunté mientras tomaba la segunda ostra.

—Sólo cuando es necesario.

Henry metió el cuchillo en la ranura de una ostra nueva y la abrió con facilidad. Arrojó la mitad vacía a una cubeta y con la mitad llena en la mano enguantada cortó unas cuantas láminas de la carne de adentro antes

“El sol había empezado a deslizarse en el cielo y proyectaba una luz de miel sobre todas las cosas. Detrás de Franny, parecía como si las ligeras hojas de pasto se encendieran”.

de dejarla sobre un plato de hielo, en un extremo de la mesa. Me miraba mientras le decía a Franny:

—Hijo mío, esta señorita es una maravilla de eficiencia. Y no es para nada lo que me esperaba. Cuando me enteré de su relación con Truro y la invité a que se reuniera con nosotros, esperaba conocer a una solterona esquelética de suéter.

Franny me miró mientras negaba con la cabeza y apuntaba a su padre con el cuchillo:

—Es una verdadera reliquia.

Me acomodé a un lado de la mesa para que otros pudieran alcanzar las ostras, pero lo suficientemente cerca para continuar la conversación. Hablar con Henry en persona era más desafiante que en papel, pero estaba decidida a seguirle el paso. Y era más fácil que hablar con Franny, quien me ponía nerviosa con su apariencia.

—¿Por lo general la eficiencia es poco atractiva? —le pregunté a Henry.

—Eso había pensado siempre. —Asintió, todavía sonriendo.

Franny se quitó los guantes para pelar y los echó sobre la mesa. —Bueno, hora de un descanso —dijo con una sonrisa deslumbrante—. Vamos, Eve, te muestro la casa.

Henry miró a Franny y después a mí.

—Sí, claro, desde luego, reúnanse con nuestros jóvenes camaradas. Pero, Eve, en serio, si alguna vez necesitas trabajo, estoy en busca de una asistente de investigación eficiente para el verano. Me reí. No podía decirlo en serio.

—Sería un traslado complicado desde Nueva York, pero lo tendré en mente.

Seguí a Franny colina arriba hacia la casa. Mirando atrás, vi que Henry nos estaba observando. Lo saludé con la mano y él se llevó el cuchillo a la frente en un saludo veloz.

Franny se detuvo afuera del porche cerrado.

—Entonces ¿tú también eres escritora?

Se quitó la liga y el pelo le cayó ondulándose hasta rozarle los amplios hombros.

—Me gustaría. Pero es difícil hasta que sabes qué quieres decir.

—¿Sí? —preguntó.

—Me imagino que para ti es fácil, porque creciste con él y todo. —Nop, los libros no son lo mío.

Lo dijo como un hecho simple que me costó trabajo creer tomando en cuenta quiénes eran sus padres. Yo estaba segura de que, si mis padres hubieran sido escritores en lugar de un contador y una decoradora de interiores de medio tiempo, estaría más cerca de convertirme en escritora.

Franny inclinó la cabeza. Escuché el ritmo saltarín de «Walk Like an Egyptian».

—Creo que están bailando —dijo Franny.

Me condujo adentro por el porche; habían recorrido los muebles contra las paredes y enrollado las alfombras. Un grupo más joven bailaba descalzo en la sala y el comedor. La cocina estaba llena de gente que platicaba y bebía cerveza en pequeños grupos o sentada sobre la barra. Parecía que a todos les daba gusto ver a Franny; le estrechaban la mano, le tocaban el pelo o lo envolvían en abrazos. Una niña se levantó, lo abrazó por la cintura y lo apretó hasta que él la cargó sobre sus hombros y la llevó bailando por la cocina. Cuando la bajó, ella se fue dando saltos y él giró hacia una viejita arrugada de cabello gris amarrado en un chongo. Tenía pintura en las manos y unas sandalias Birkenstocks se asomaban por debajo de su larga falda negra. Franny apoyó las manos sobre sus hombros, se inclinó y le prometió, en voz alta para que pudiera escucharlo por encima de la música, que iba a regresar enseñada para fotografiar su obra.

Me presentó con algunos amigos y primos como «una escritora de Nueva York, amiga de Henry»; aceptaban tan rápido la información que dejé de tratar de explicar, por encima de la música, que sólo era una secretaria editorial. Por mucho que quisiera ser escritora, mi hábito de comenzar historias y destruirlas después de unas cuantas páginas no me daba el derecho a llamarme como tal.

—Ella es Rosie Atkinson, videoartista —dijo Franny mientras besaba la mejilla de aquella mujer joven y pequeña que tenía el cabello negro azabache cortado al estilo bob y los labios pintados de magenta—. ¿Qué tal va la instalación?

Antes de que pudiera responder, un hombre angelical de lentes redondos y playera deslavada de

“Por mucho que quisiera ser escritora, mi hábito de comenzar historias y destruirlas después de unas cuantas páginas no me daba el derecho a llamarme como tal”.

Brooks Brothers tomó a Franny por detrás y le gritó: «¡Franster!».

Franny se dio la vuelta.

—¡Hombre! —Se volvieron a abrazar—. Eve, recuerda este nombre: Stephen Frick. Esta criatura tan chistosa va que vuela para convertirse en un compositor famoso.

Claramente, la creatividad era la moneda de este grupo. Cada presentación de Franny incluía algún dato artístico: dramaturgo prometedor, saxofonista de jazz, director de galería, actor. Al parecer ninguno de ellos se estaba formando profesionalmente; ningún estudiante de derecho o de medicina, consultor junior ni ejecutivo de contaduría como los que encontraba entre los hijos de los amigos de mis padres. Después de años de vacacionar en Truro, más o menos sabía de esta gente, pero jamás imaginé que iba a departir con ellos, ya no digamos que me recibirían como si perteneciera a su círculo.

La fiesta daba una sensación de sencillez e improvisación. Dos niños en overol corrían descalzos por la cocina, uno de ellos sosteniendo una bolsa de bombones. Tres mujeres estaban sentadas en los empinados escalones de madera de la escalera trasera, inmersas en una conversación aparentemente seria. Tomé una Corona de una tina vieja que había sobre la barra y le di unos sorbos rápidos. Alguien subió el volumen de la música y Franny empezó a bailar mientras nos empujaba suavemente a mí y a varias personas de la cocina a la sala. Al principio yo bailaba con un poco de incomodidad, arrepentida de haberme puesto un remilgado vestido de algodón. Pero cuando me terminé la primera cerveza, empecé a relajarme. Pateé mis sandalias a un rincón y volteé hacia el centro de la habitación; me gustaba encontrarme con la mirada de Franny algunas veces y que me diera vueltas, aunque no estaba segura de si bailaba conmigo o con todos. Conforme oscureció, más gente fue entrando a la casa, hasta que quedó repleta.

En la sala, Henry bailaba con una mujer delgada de cuello largo, quien llevaba puesto un vestido halter que llegaba al suelo, con estampado de remolinos anaranjados y verdes, su cabello encanecido se balanceaba sobre su espalda en una trenza gruesa. Supuse que era su esposa, Tillie Sanderson, cuyos poemas había tratado de comprender cuando estudiaba en Brown. Henry, Tillie y el resto de la gente mayor parecían

ligeros y felices de una manera que no sólo los hacía verse más jóvenes que mis padres —aunque evidentemente tenían la misma edad—, sino atemporales, como si ser escritores y artistas los librara de algo tan convencional como envejecer. Henry y Tillie, riendo, intentaban hacer el paso bump. Traté de imaginarme a mis papás bailando al son de los Talking Heads o haciendo el bump, pero me fue imposible. Justo en ese momento, Franny apareció y me tomó de las manos.

—¿Qué te da tanta risa? —preguntó mientras me daba vueltas por debajo de sus brazos.

—Todo esto —respondí. Claramente él no tenía idea de qué estaba hablando.

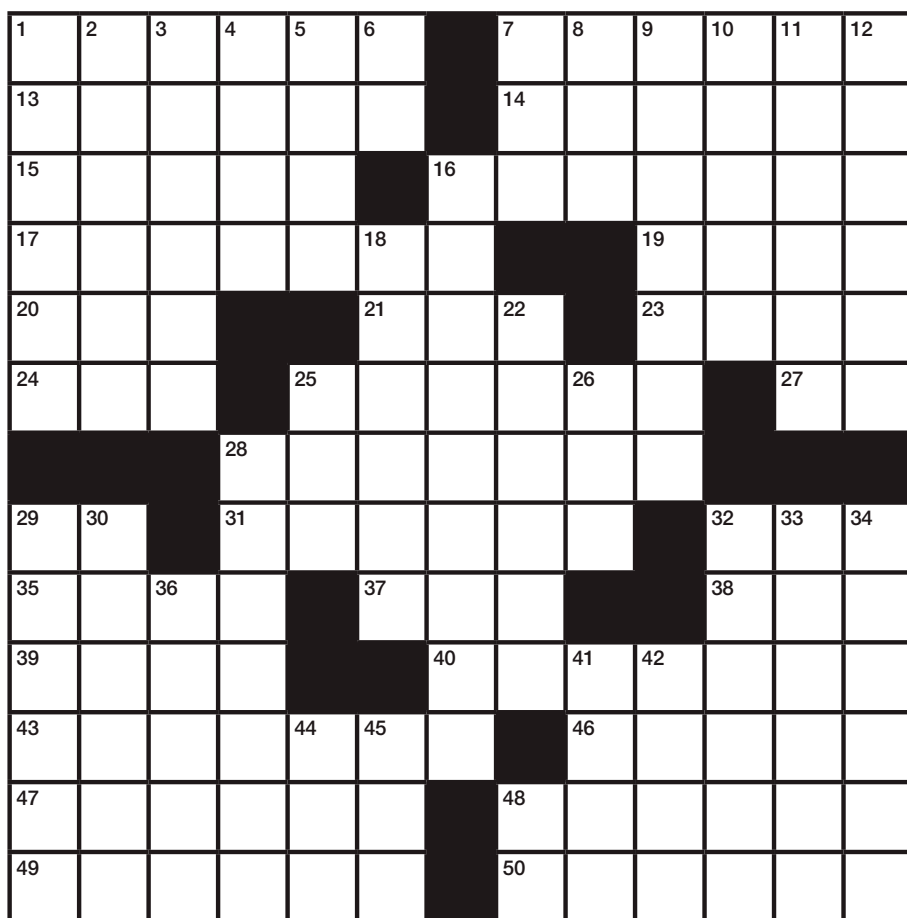
Cada verano, mis papás también hacían una fiesta. Pero en lugar de bailar descalzos con las alfombras enrolladas y de que hubiera viejitas con Birkenstocks, hacían una fiesta de coctel que exigía establecer rigurosamente la lista de invitados para calcular el número de miniquiches que se necesitaban para garantizar cuatro por persona; ataviarse con trajes y vestidos a la medida de Filene's, del centro comercial Chesnut Hill, y toallas para manos recién planchadas, además de platitos con jabones en forma de caracol en cada baño.

Iba de vacaciones a Truro desde que era niña, y cada verano era tan predecible como las mareas. Los días soleados íbamos a la playa Ballston, donde extendíamos nuestras toallas al lado derecho de la entrada, nunca al lado izquierdo. Si el océano olía mucho a algas, íbamos a Corn Hill a nadar en la bahía, donde, cuando paraba el viento, era fácil hacer saltar un guijarro seis veces sobre la superficie cristalina del agua. ●



Fragmento de *El último libro*, de Karen Dukess © 2020, Editorial Planeta. Traducción de Mariana Hernández Cruz. Cortesía otorgada bajo el permiso de Grupo Planeta México.

VANIGRAMA



VERTICALES

- 1 Modales de una persona
- 2 Alzas, enarbolas
- 3 Pájaro parecido al jilguero
- 4 Composiciones poéticas del género lírico
- 5 Ave zancuda
- 6 “___ amigo y el vino, antiguos”
- 7 Parecido
- 8 Dueña y señora
- 9 Sombreros de paja, anchos
- 10 Abanico colgado del techo
- 11 Que da
- 12 Faldas de las indias
- 16 De Lacedemonia, país de Grecia
- 18 Ladrona muy hábil
- 22 Arar superficialmente
- 25 Jugo de ciertas umbelíferas
- 26 Raspa
- 28 Preparación del lienzo para la pintura
- 29 Palmas para tejer sombreros
- 30 Modelo, patrón
- 32 Dan noticia de una cosa
- 33 Escobón para limpiar los cañones
- 34 Cocínalas en la parrilla
- 36 Cada una de las hojas de una puerta
- 41 Acero imantado
- 42 Se mueve circularmente
- 44 Famoso pintor cubano
- 45 Actúe con audacia, sin temor
- 48 Apócope de papá

HORIZONTALES

- 1 Último residuo del azúcar
- 7 Cerrada, cubierta
- 13 Caño de barro enchufado con otros
- 14 Sentían amor
- 15 Decir que no es verdad
- 16 Llamamiento
- 17 Que se evade
- 19 Hijo de Caín
- 20 Diosa nórdica
- 21 De este lado
- 23 Ave
- 24 Cocino a la brasa
- 25 Causa terror
- 27 Naípe con el número uno
- 28 Importunas
- 29 Una manera incorrecta de escribir 99 en números romanos
- 31 “No es lo que ___”
- 32 Hilera, fila
- 35 Flor del olivo
- 37 Quiere y desea
- 38 Le apuestas
- 39 Parte del tejado
- 40 Da motivo u origen
- 43 Confite con una raja de canela
- 46 Libro de oraciones
- 47 Haces añeja una cosa
- 48 Fin de un movimiento
- 49 Princesa, hija de Herodías
- 50 Piña

SOLUCIÓN EN LA PÁGINA 110

Hazlo tú misma

Anímate a tejer este *top* que te encantará por su frescura y diseño. Los tirantes y el escote te harán lucir ultrafemenina.



MATERIALES

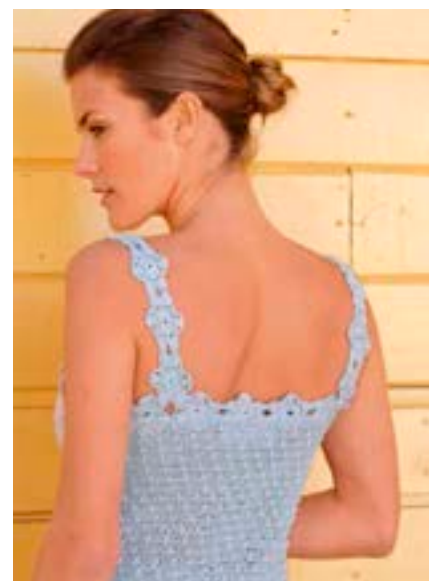
- 220 g de hilaza La Perla de Omega, en gris claro (650)
- Gancho para crochet del N° 2½
- Un cierre al tono de 35 cm

PUNTADAS

ANILLO BASE,
CADENA, MEDIO
PUNTO, MACIZO
DOBLE, MACIZO
TRIPLE Y PUNTO
DESLIZADO.
PUNTO FANTASÍA:
Sigue el diagrama.
FLORES:
Sigue el diagrama.

MUESTRA

10 cm = 22 p. en punto fantasía con el gancho del N° 2½.



ESPALDA Y DELANTERO

Haz una cadena de 85 p. (sin apretar) más 2 p. para subir con el gancho del N° 2½. Teje en punto fantasía; sigue el diagrama. A los 35 cm de altura corta la hebra y remata. Haz otra parte con base en el mismo procedimiento.

Hilaza La Perla
100% Algodón



De venta en
las mejores
Mercerías y
Tiendas de
Estambres.



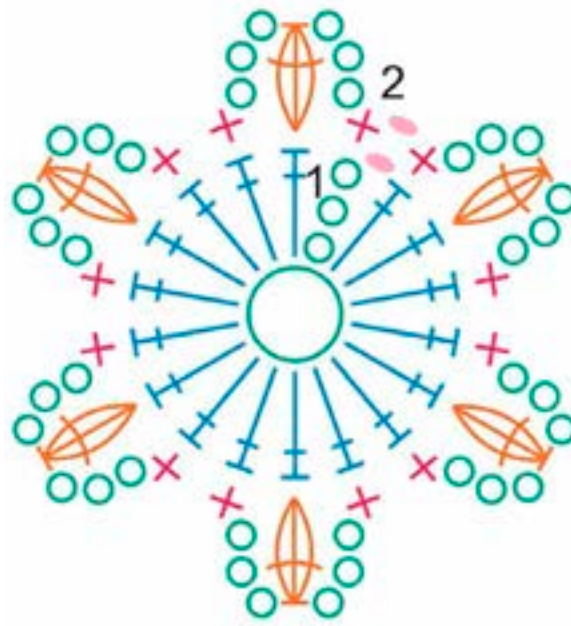
FLORES

Realiza 26 flores siguiendo el diagrama, comienza cada una con un anillo base y sigue el diagrama uniendo al final de cada vuelta con 1 p. deslizado.

ARMADO Y TERMINACIÓN

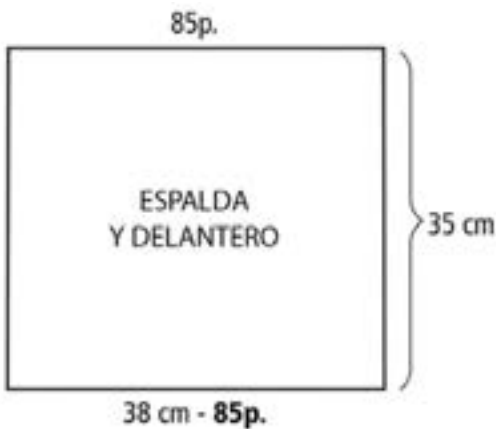
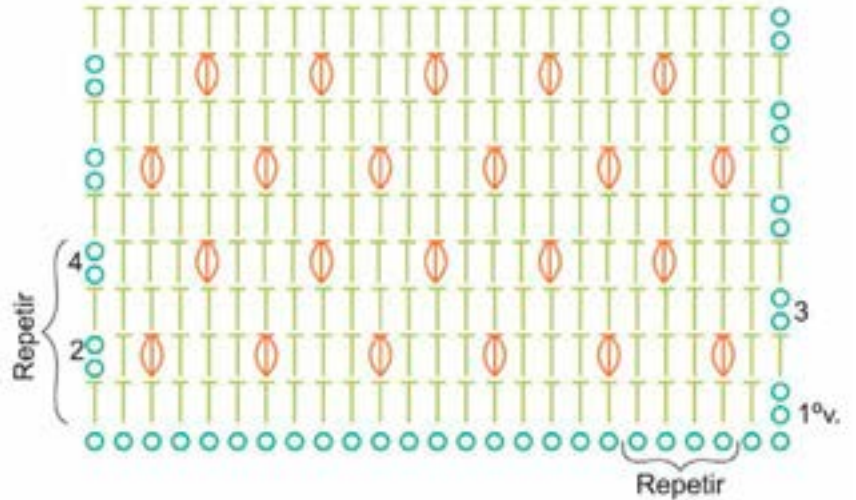
Cose uno de los costados del cuerpo y del otro lado aplica el cierre en forma invertida, es decir, que se abra de abajo hacia arriba. Haz una tira de siete flores unidas entre sí por dos de sus pétalos y cose en el borde superior del delantero. Forma otras tres tiras de seis flores cada una y coloca una en el borde de la espalda, y las otras dos como tirantes. ●

Diagrama de flor



- = anillo
- = punto deslizado
- = punto cadena
- + = medio punto
- ⊥ = punto macizo triple
- ⊥ = punto macizo doble
- ⊥ = 3 puntos macizo doble que cierran juntos
- ⊥ = 3 puntos triples que cierran juntos

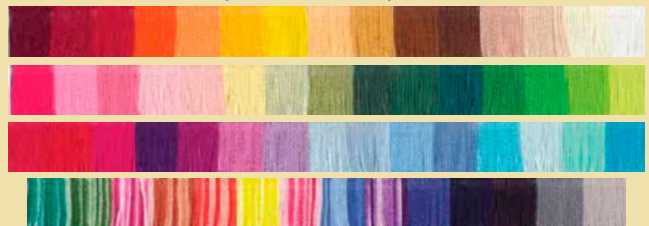
Diagrama de punto de fantasía



LA PERLA hilaza fina, tipo perlé y muy versátil, para tejer y bordar 100% de algodón mercerizado.



De venta en las mejores Mercerías y Tiendas de Estambres.



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad No. 23, Col. Tránsito, Cd. de México, 06820, Tels: 5522-8660 al 64 orden@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx Hecho en México



Que grata satisfacción tejer lindas y frescas prendas de algodón

siguenos en:   

Sucursal Tacuba

Calz. México Tacuba No.679
entre Mar Egeo y Mar Baffin
Col. Popotla, 11400, CDMX
Tel.: 5399 1986

Sucursal León

Pedro Moreno 549,
Esquina con Zaragoza
Col. Centro León Gto.
Tel: 01(477) 713 3432

Sucursal San Ángel

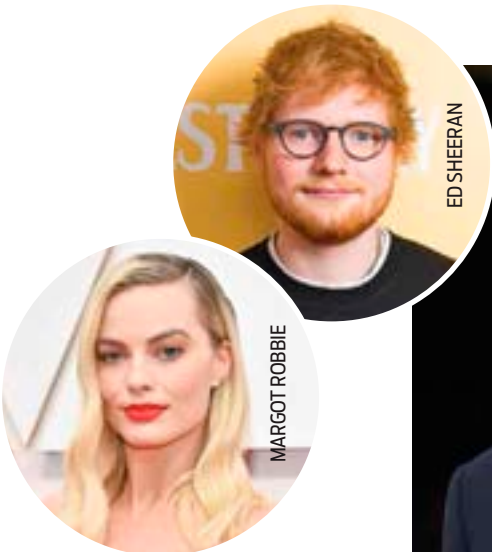
Av. Revolución No. 1877
locales "B y C" esq. altamirano
Col. San Ángel, 01000, CDMX
Tel: 56161991

Sucursal Extremadura

Extremadura
entre Cádiz y Málaga
Col. Insurgentes Mixcoá
03920, CDMX



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad No. 23, Col. Tránsito, Cd. de México, 06820,
Tels: 5522-8660 al 64 Lada:01800 70 25 100 e-mail: orden@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx **Hecho en México**



PRÍNCIPE HARRY

¿Ed, acaso eres tú?

Ésa fue la reacción que tuvo Margot Robbie cuando la modelo británica Cara Delevingne le presentó al príncipe Harry y lo confundió con el famoso cantante pelirrojo Ed Sheeran, quien estaba de espaldas durante una fiesta organizada por Cara! Como no podía ser de otra manera, la actriz australiana quedó atónita al ver de quién se trataba y ofreció disculpas de inmediato. Por eso ahora que Meghan y Harry viven lejos de Buckingham, la multinominada al Oscar les extendió una invitación para cenar en Los Ángeles y hablar de negocios, tal y como afirma el diario *The Daily Mail*.



La familia real más querida

Según las estadísticas de la European Quality of Life Surveys, los reyes Guillermo y Máxima de Holanda tienen 75% de aprobación de sus súbditos, pese a los altos costes que sostiene la corona. Los habitantes opinaron sobre su nivel de satisfacción y el impacto positivo obtenido en sus vidas diarias. ¿Los resultados? Los neerlandeses son los más contentos con su nivel y calidad de vida.



El tesoro de Bohemia

El cristal de bohemia de República Checa es uno de los más hermosos del mundo, pero pocos conocen la tradición orfebre de este lugar, para muestra la corona de San Venceslao I de Bohemia, una pieza única por el corte de las gemas y sus formas intrincadas. La joya en oro de 22 quilates y con piedras preciosas, como perlas, esmeraldas, zafiros y rubíes, es una de las más costosas.



Estoy en deuda con mi padre por existir, pero lo estoy aún más con mi maestro por aprender a bien vivir”.

—Alejandro Magno

SOLUCIÓN DEL VANIGRAMA

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



COLECCIÓN

La Granja DE ZENÓN

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.

OFERTA DE LANZAMIENTO
LIBRO 1
FIGURA BARTOLITO
CAJA COLECCIONADORA
\$ 69⁹⁰



¡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

elreino 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



ARIES

21 DE MARZO - 18 DE ABRIL

Es clave que te sientas atractiva. Explota tu lado seductor y muéstrate como una mujer segura. En el amor tú decidirás hasta dónde quieres llegar. En la primavera se te abrirán muchas puertas. El día de tu cumpleaños revitalízate. Un día de *spa* es una buena opción.

TIP ASTROLÓGICO

El 28 de marzo habrá una conjunción de la luna con Venus. Prende una vela rosa para atraer el amor.



FELIZ CUMPLEAÑOS

Céline Dion

La cantante celebra su cumpleaños número 52 este 30 de marzo.



TAURO

19 DE ABRIL - 20 DE MAYO

En los próximos tres meses llegará gente con propuestas buenas. Éstas pueden ser tanto amorosas como de trabajo. Es por esta razón que es clave que tengas la apertura de explorar diferentes conceptos o ideas. Ahí se encuentra tu oportunidad de crecimiento.



GÉMINIS

21 DE MAYO - 20 DE JUNIO

La primavera viene a revolucionarte porque tendrás la necesidad de vivir experiencias poco usuales. ¡La clave está en que no te conformes con poco! ¡Busca tu plenitud y felicidad en todos los aspectos! Fortalece esa parte de ti que te impulsa a mejorar y crecer.



CÁNCER

21 DE JUNIO - 22 DE JULIO

Es importante que aprendas a separar los problemas del trabajo de tu vida personal. Organízate y evita sobrecargarte. Recuerda que todo tiene su lugar y espacio. Trata de no alejarte de tus amigos o seres queridos. Un viaje al extranjero te ayudaría mucho.



LEO

23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO

Quítate esa idea de que te falta algo. ¡Estás bien! No oigas tus miedos porque te desestabilizan y te hacen dudar y ver cosas que no son reales. Te recomiendo que mejor tengas certeza que en esta primavera materializarás grandes proezas. Vas por buen camino.



VIRGO

23 DE AGOSTO - 22 DE SEP.

Siéntete digna de ser una mujer exitosa. Te lo mereces. ¡Atrae la buena fortuna! Durante toda la primavera trabaja con tus decretos. Recuerda que deben ser positivos. Sueña en grande y no te limites. Es momento de volar y tener la certeza de que todo se puede lograr.



LIBRA

23 DE SEP. - 22 DE OCTUBRE

Esta primavera te impulsa a que descubras qué hay en tu interior. Apaga el ruido del exterior y enfócate en buscar tu bienestar. Eres más capaz de lo que crees. Recupera tus proyectos que dejaste en el olvido. Tienes ideas valiosas que no puedes dejar a un lado.



ESCORPIÓN

23 DE OCT. - 21 DE NOVIEMBRE

En los próximos tres meses tienes estrella. Todo lo que pidas se te dará. Es precisamente por esta razón que te invito a que tengas claro las semillas que sembrarás este 2020. Sé consciente de lo que le vas a pedir al Universo. Piensa positivo para atraer abundancia.



SAGITARIO

22 DE NOV. - 21 DE DICIEMBRE

¿Quieres generar nuevos ingresos este 2020? La clave para lograrlo es que explores tus nuevos talentos y conozcas diferentes escenarios. La primavera te invita a que experimentes para que sepas lo que funciona. Esto será clarificador y te indicará el camino correcto.



CAPRICORNIO

22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO

No te tomes las cosas tan a pecho y evita cargar con problemas que no te corresponden. En esta primavera aprende a aligerar la carga. La vida no tiene que ser complicada, así que trata de estar en paz y aleja de ti todo aquello que te genere ansiedad.



ACUARIO

20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO

¿Quieres cambiar las dinámicas en el hogar? La energía de los próximos tres meses es idónea para que sanes los lazos con tus seres queridos. No te sientas culpable por ser como eres. Tu familia debe comprenderte. Habla con ella desde el corazón y lo entenderán.



PISCIS

19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO

¿Quieres que las cosas mejoren en tu vida? La clave para que suceda es que no cedas tanto. Asume la responsabilidad de las cosas y actúa conforme a tus ideales. No permitas que los demás decidan por ti. Un nuevo romance puede llamar a tu puerta. ¡Inténtalo!

En piso y muro
TRILOGY
COLLECTION

Rovere Brown
19.5 x 119 cm

MÁS QUE
UN ESPACIO
ES DONDE CREAS
GRANDES RECUERDOS



IMAGINA SIMPLEMENTE LO MEJOR

 INTERCERAMIC®

SALUD ES BELLEZA 1333000EL950304

PERRY ELLIS

BOLD RED

