

fashion

¡HOLA!

MAYO
2026

En portada

ALEX
RIVIÈRE-SIEBER

PASIÓN
CREATIVA

TATIANA
SANTO DOMINGO
& DANA ALIKHANI

SASSA DE OSMA
& TATIANA
DE NICOLAY

BELLEZA
BLOOMING
DEL COLORETE
A LOS PERFUMES
LUMINOSOS

EL EFECTO
BOTTICELLI
LOOKS RELAJADOS
PARA CREAR TU
PROPIO ESTILO

La elegancia

RENACE



Antes del verano...

LO ÚLTIMO & MÁS 'TOP'

Tratamientos faciales, corporales y un original método de entrenamiento: te contamos nuestra experiencia con algunos de los rituales que nos han hecho vernos y sentirnos muy bien.

TEXTO: EQUIPO FASHION



La psicóloga y coach de salud nutricional Carolina López-Tejero, en una de sus clases, que combinan ejercicio y baile.

a quienes trabajamos escribiendo sobre belleza en una revista nos llegan cada semana invitaciones para probar nuevos tratamientos, conocer centros de *fitness* innovadores y un largo etcétera. No hay tiempo suficiente para vivir en primera persona todo aquello que nos gustaría compartir. Sin embargo, esta primavera, nos hemos propuesto probar los métodos más punteros en cuidado facial y corporal para contaros nuestra experiencia real, cómo es cada protocolo (más allá de la información que se muestra en su página web) y qué resultados puedes esperar de cada uno de ellos. Cinco han sido los elegidos para este “experimento”: tres tratamientos faciales con lo más innovador de la tecnología estética, un ritual corporal perfecto para prepararte antes de la primera escapada a la playa y una disciplina de baile que fortalece tus músculos y tu confianza. Te explicamos qué es lo mejor de estas novedades, que ya arrasan, y por qué tú también las deberías probar.

SWAN BY CAROLINA EL MOMENTO CISNE

Las posturas que adoptas en el día a día dicen más de ti de lo que piensas. No solo al resto de personas, también a tu cerebro. La neurociencia motora se encarga de definir esos nexos y la curiosidad por ella hizo que Carolina López-Tejero decidiera indagar en ese universo. Formada en Psicología en Richmond, certificada como Coach de Salud Nutricional por el IIN y profesora de pilates y yoga, difundía sus conocimientos sobre estos temas a través de su blog desde Estados Unidos, donde residía. Ahora, ya instalada en Madrid, Carolina nos recibe en su casa y nos invita a movernos. Su método, *Swan by Carolina*, es fruto del deseo de inspirar a una creciente comunidad. Combina todo lo anterior con el *ballet* y la calistenia: el arte de usar el peso del propio cuerpo para generar fuerza, flexibilidad, agilidad y resistencia. El movimiento funciona como regulador del cortisol, la ansiedad y la percepción de seguridad. Por eso, el método de Carolina brinda la oportunidad, más allá de cada clase o sesión, de habitar el cuerpo de una manera distinta. Ofrece la posibilidad de convertir una dura coreografía en una efectiva herramienta de autoconocimiento que trasciende la dimensión del *fitness*.

Todo empieza, dice, “por encontrar 30 minutos para ti al día, para perderte en tu propio baile y dejar que te inunden y aís-

len la música y tu respiración”. Es un momento para “despertar, descubrir y alcanzar”. Más que para ponerte en forma, que también, es una ecuación ideal para conservar el cerebro ágil. Las clases son difíciles porque la instructora no quiere dar opción a que te distraigas. Te quiere aquí y ahora. Para que toda tu atención esté puesta en despegarte y ocupar espacio. Desea que te muestres capaz, que te retes y emanes autoestima por los cuatro costados. “Esto es un viaje de autoconocimiento”, dice Carolina. “Si tus pensamientos no te apoyan y tus emociones no te acompañan, el cuerpo no puede estar bien”, explica. Sus clases empiezan y terminan tranquilas. Pone el broche con música clásica a cada ciclo renovador. Media hora le basta a la *coach* para hacer que germine en tu interior el deseo de volar en todos los ámbitos de tu existencia.

“EL MÉTODO COMBINA
PILATES,
YOGA,
BALLET &
CALISTENIA
(USAR EL PROPIO
CUERPO PARA
GENERAR
RESISTENCIA)”

“LA CLASE ES
DIFÍCIL PARA QUE
ESTÉS PRESENTE Y
NO TE DISTRAIGAS.
CAROLINA
TE QUIERE
‘AQUÍ Y
AHORA’”

SIN LÍMITES

Si la vida fuera alguna de las secuencias de las clases de Carolina y pudieras congelar cualquier *frame*, siempre te verías guapa. La confianza en una misma es sexy, y Carolina es el reflejo de esto. Sabe que el magnetismo se cultiva desde el movimiento. Serena, ligera como una pluma y elegante como el cisne más bonito del lago.

Según la neurociencia motora, el cerebro planifica, ejecuta, ajusta, automatiza y transforma. A lo largo de una clase del método *Swan by Carolina*, puede haber un momento en el que sientas que no puedes más. Será el instante en el que te des cuenta de que tu cerebro ya ha interiorizado el patrón. Te sale solo. Fluye hasta un punto en el que te anima a hacerlo mejor. Entonces creces, luchas, sigues y, sin querer, descubres que no tienes límite. Que puedes hacer lo que te propongas. Y de eso va la historia. Si esto lo aplicases a cualquier cosa, no habría inalcanzables. Solo un método que

funciona al bailar y te eleva. Te inspira y alienta. Si llevases contigo la lección, no te resultaría difícil convertirte en un cisne que ocupa el espacio que se merece, que no entiende de imposibles, que arriesga, se muestra, brilla y se expresa. Un cisne que no recuerda el patito que fue. Y si lo piensa, es solo para sentir orgullo. Satisfacción por llegar a donde llegó. También impulso para seguir subiendo, seguir sintiendo. Y solo con media hora de baile y unos movimientos bien elegidos.

FLX LONGEVITY THERMAGE PRO REJUVENECIMIENTO TRANQUILO

“Un plan de pensiones para la piel” o “el lujo silencioso de los tratamientos” son solo dos de los muchos comentarios que había leído sobre Thermage FLX, la radiofrecuencia estrella para tratar la flacidez. La he probado y puedo confirmar que esta tecnología con fama de “potente” para el descolgamiento cutáneo no defrauda. Su efecto, además, se potencia con un método ideado en Maribel Yébenes que la combina con HIFU -ultrasonidos ultra y macrofocalizados- y láser Erblio, para tratar textura, poros y manchas. El tratamiento consta de tres sesiones, distribuidas a lo largo de seis semanas. La primera se dedica a Thermage FLX, que en realidad lo que hace es calentar la dermis, la capa de piel más profunda, para tensar la malla de colágeno. La sensación es algo dolorosa, como si te estuviesen “grapando” la cara, pero llevadera. Al terminar, la piel se ve más relajada -como si la sangre circulara mejor- y, al pellizcarla, se nota más gruesa, con mejor calidad. Según me cuentan, el colágeno no ha hecho más que empezar a trabajar: a los tres meses estará a pleno rendimiento, y a los seis, en su punto más alto. Dos semanas después, llega la segunda parte: los HIFU -otra tecnología para favorecer el colágeno y redensificar-, que también se sienten como una grapadora, pero “localizada”. Con ellos se insiste en zonas críticas, como la línea de la mandíbula o el pico de la ceja; es como si me respunteeasen la piel para levantarla, y noto los contornos más definidos. En la semana sexta y última es el turno de los láseres Erblio:YAG + Nd:YAG, con acción superficial -para renovar la textura- y profunda -para tratar lesiones vasculares y seguir estimulando el colágeno-. Salgo con la piel purificada y el tono igualado; también siento la cara despejada, como con un suave *lifting*. Recalcar desde aquí que es un tratamiento para tratar la flacidez y la tersura, no para borrar arrugas. El precio se puede consultar en los centros de Maribel Yébenes (Madrid y Málaga).

ALMA Q. “EL LÁSER DEL VERANO”

Así es como se conoce a un tratamiento que puede utilizarse durante todo el año e incluso 24 horas antes de cualquier cita, porque no enrojece. Por eso es perfecto para conseguir una sensación de “piel limpia” y con tono uniforme y luminoso, lista para un evento. Pero en realidad se trata de un láser acumulativo; es decir, necesita varias sesiones para mostrar todo su potencial. En concreto, suelen ser tres las citas recomendadas para obtener resultados visibles, espaciadas entre 3 y 4 semanas. Eso sí, desde la primera sentirás el efecto. En mi caso, que soy propensa a tener los poros abiertos, noté una mejoría casi inmediata alrededor de la zona de las mejillas y en la barbilla. La textura general de mi piel mejoró, también gracias a la mascarilla *Carbón Peel* con la que finalizan cada sesión de Alma Q en The

“TRAS
THERMAGE,
NOTO LA
PIEL
TERSA Y
RELAJADA,
COMO SI HUBIESE
DORMIDO
8 HORAS”

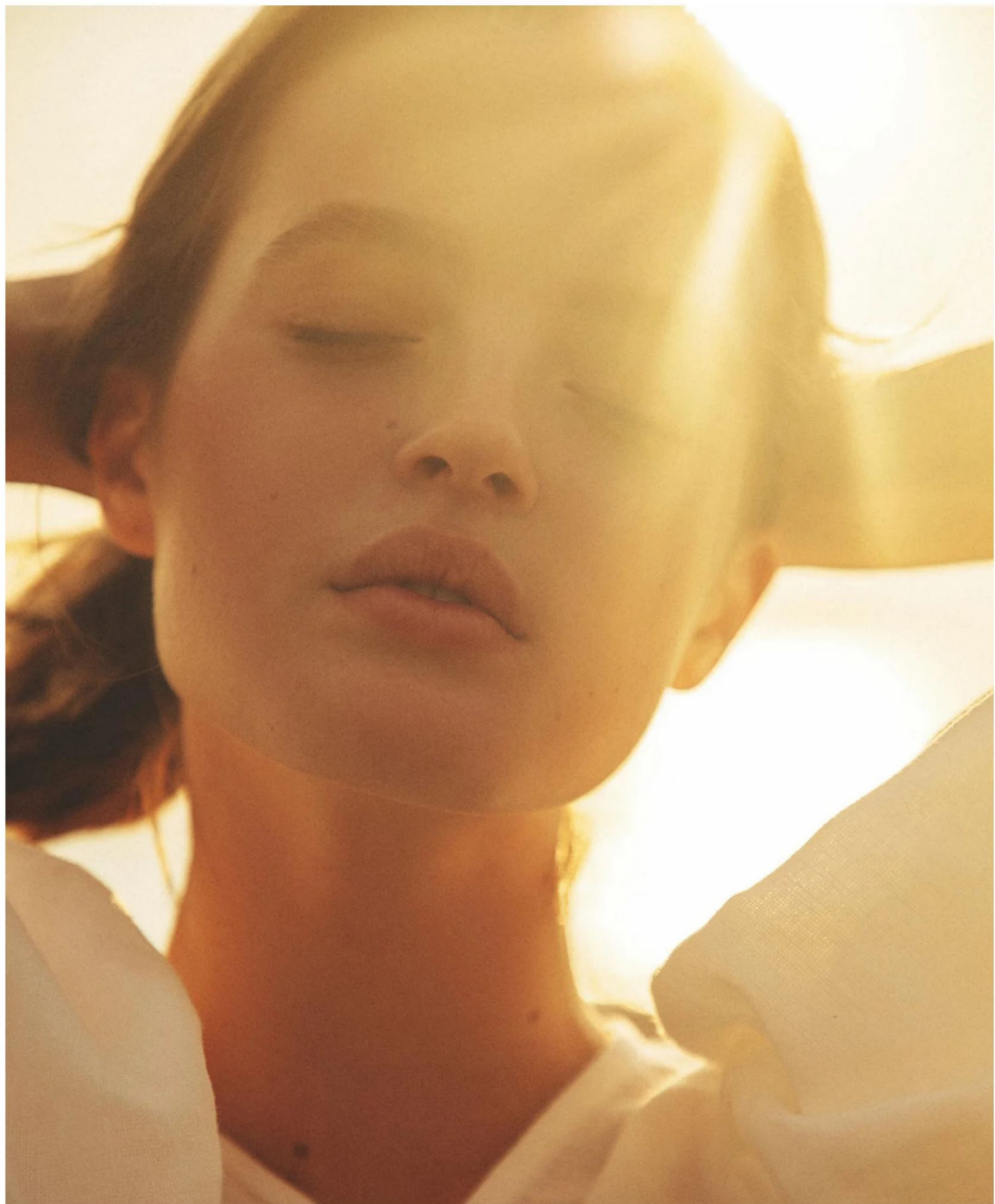
COMO UNA CELEBRITY CON LA NEUROESTIMULACIÓN FACE TONE

Margot Robbie, Jennifer Aniston y Gwyneth Paltrow se lo hacen antes de pisar la alfombra roja, y saber que The Beauty Concept lo traía a España me hizo especial ilusión (fenómeno fan, lo confieso). Face Tone es como reiniciar la piel y llevarla a su máximo de energía. Está basado en la neuroestimulación y utiliza microcorrientes de muy baja intensidad para reconfigurar el potencial de las células, reforzar su metabolismo y que puedan desarrollar mejor funciones como la producción de colágeno. Se realiza con un dispositivo que tiene diferentes cabezales y es perfecto para personas que desean mejorar la textura de la piel a nivel de arrugas (finas y profundas) y de flacidez. El tratamiento comienza con

una oxigenación profunda para mejorar la vascularización, aumentando el grosor de los vasos sanguíneos para que los nutrientes y el oxígeno lleguen de forma más eficiente a la piel.

A continuación, con microcorrientes diversas (hay siete programas en total) se tratan arrugas, tonificación muscular y textura. En mi caso, la terapeuta insiste en reafirmar, haciendo que, gracias a la neuroestimulación, mis músculos faciales “aprendan” de nuevo a contraerse como lo hacían cuando estaba en plenas facultades. Lo que me gusta es que, entre cabezal y cabezal, me dan un masaje de *kobido* tan relajante que hace que casi caiga dormida. Soy devota de esta técnica manual de *lifting* (¡tendrían que incluirla en todos los tratamientos!), y esto, más terminar con un velo de colágeno de la firma suiza CellCosmet, hace que el protocolo sea un lujo

en resultados y en experiencia. Desde la primera sesión se nota en la piel, se ve más jugosa y tersa. No es nada agresivo y puedes hacértelo una y hasta dos veces a la semana (ahí manda el bolsillo, porque cuesta 380 € la sesión de 90 minutos).



BRAZILIAN TOUCH DRENAJE DE CUERPO Y EXFOLIACIÓN TROPICAL

Los masajes drenantes son el gran secreto de las actrices para parecer más tonificadas y sentirse ligeras, y el tratamiento corporal que siempre recomiendo a mis amigas, porque se nota desde la primera vez. Sobre todo, si lo completas con cosmética exfoliante e hidratante que deje el cuerpo renovado tanto por dentro como por fuera. Esto es lo que propone Fernanda Silva, fundadora de Royal Touch, con su nueva experiencia, que tiene

el sugerente nombre de *Brazilian Touch*. Para ofrecernos un plus de belleza y bienestar antes del verano, este protocolo combina su icónico método de drenaje linfático con una exfoliación tropical revitalizante, antes, y un masaje relajante, después. El trío no puede estar mejor elegido: trabaja la piel del cuerpo a todos los niveles, desde la textura superficial hasta el tono muscular y el sistema linfático. Gracias a la aromaterapia (se utilizan productos con esencias brasileñas como açai y pitaya), viajarás mentalmente hasta una playa de Brasil. Y gracias al increíble masaje remodelador te sentirás preparadísima para estrenar bikini nada más salir. El tratamiento completo dura 90 minutos y está disponible en su centro de Madrid por 280 €.

“LOS **ACEITES DE AÇAÍ Y PITAYA**
QUE ACOMPAÑAN AL MASAJE TE HACEN VIAJAR A UNA PLAYA DE BRASIL”