**ELLE 2015**

**BELLEZA**

**Los 20 bombazos mediáticos de 2015**

Nuevas parejas, nacimientos de estrellas, rupturas, embarazos...

POR P. H.

 07/12/2015

Al terminar el año, siempre se hace balance de los grandes momentos y de los peores. Hacer una recopilación de los momentos más interesantes del 2015 es casi algo obligado, y más si se trata del panorama famosil, donde los nacimientos, las rupturas y las noticias de las nuevas parejas se acumulan casi cada día. Hay apellidos como el Kardashian/Jenner que se sitúa en la cima de los bombazos debido a la cantidad de noticias que acumula, y modelos y actrices que casi podrían decir que el 2015 han sido el año de sus vidas. ¿Preparados? Hacemos balance.

El 24 de abril Caitlyn Jenner nació. Decía adiós a su pasado como hombre y daba la bienvenida en su nuevo cuerpo de mujer. Las Kardashian y las Jenner, incluida su ex mujer Kris, la aceptaban como una más y el mundo veía como se producía el nacimiento de una nueva estrella.

Casi cuatro décadas juntas, y el 4 de agosto la Señorita Peggy y la Rana René decidían poner punto y final a su matrimonio televisivo. *"Después de pensarlo cuidadosamente, tras una profunda consideración y considerables peleas, hemos tomado la difícil decisión de terminar nuestra relación romántica. Seguiremos trabajando juntos en televisión (Los Muppets, a estrenarse en otoño) y en todos los medios ahora conocidos o que se inventen en el futuro, a perpetuidad, en todo el universo. No obstante, nuestras vidas privadas son ahora distintas y están separadas, y veremos a otras personas, cerdos, ranas y demás. Este es nuestro único comentario sobre un tema tan privado… a menos que nos hagan una buena oferta. Gracias por entenderlo".* Y así se rompía una de las parejas de nuestra infancia.

Nuestra portada de diciembre decía adiós a Cristiano Ronaldo después de cinco años juntos. Eso sí, la modelo ha vuelvo a encontrar meses después junto al guapérrimo Bradley Cooper. Ya se sabe lo que dicen: un clavo saca otro clavo.

Adele llevaba un tiempo desaparecida, pero en el 2015 ha vuelto y por la puerta grande. La cantante británica presentaba su *single Hello* y bate récords superando el millón de ventas en tan solo 14 días, y lograba que parejas volvieran juntas después de escuchar su canción...

Brad Pitt y Angelina Jolie se conocieron rodando *Sr. y Sra. Smith* hace diez años, y su décimo aniversario juntos parece haber sido la excusa para reencontrarse en la gran pantalla. *By the sea (Frente al mar),* dirigida y protagonizada por Angelina Jolie, ha sido la película (y dramón) que les ha vuelto a unir como pareja en el cine.

1,66 m de altura y un aura magnético le han valido a Alicia Vikander para convertirse en la (pen)última *it girl* de la industria cinematográfica. Desde 2013 ha rodado 13 películas, pero sin duda 2015 ha sido su gran año. Convertirse en musa de Louis Vuitton y rodar*La Chica Danesa* u *Operación U.N.C.L.E* son algunos de sus logros.

Taylor Swift se ha enamorado (una vez más), y el 2015 le ha servido para consolidar su relación con el Dj Calvin Harris. Han protagonizando grandes momentos en Instagram pero el gran bombazo mediático ocurrió al sentarse juntos (y abrazarse) en los *Billboard Awards* de mayo.

La eterna ex mujer de Brad Pitt por fin se ha casado por sorpresa este año junto a Justin Theyroux. Sin duda, una de las bodas más esperadas (para poder quitarle la etiqueta a la eterna Rachel de *Friends*).

Charlize Theron y Sean Penn formaban la pareja más hollywoodiense del panorama cinematográfico. Llevaban juntos un año y medio hasta que de repente, la actriz dejó de contestar a los mensajes y a las llamadas del actor. Y así se produjo una de las rupturas más mediáticas del año.

Kim Kardashian conseguía quedarse embarazada de nuevo junto a Kanye West, y así poder darle un hermano a la pequeña North West. Este mismo fin de semana, Kim ha dado a luz a su segundo hijo, adelantándose a la fecha esperada (iba a nacer en Navidad). ¿Se llamará South? Parece que no. Expectantes estamos ante posibles nuevas noticias...

Les vimos en Cannes posando como una pareja de los años dorados de Hollywood, y tiempo después, Blake posaba embarazada junto a Ryan Reynolds. Forman una de las parejas más atractivas al otro lado del charco, y este año han dado la bienvenida a la pequeña James. Su nombre de chico, fue casi más importante que su nacimiento, y no es para menos...

**Siete cosas que nos han gustado en los primeros días del Festival de Cine de San Sebastián**

POR L. P.

 20/09/2015

Maribel Verdú. Siempre guapa, siempre simpática, siempre querida. Ha venido a apoyar el proyecto de colaboración entre la firma relojera Jaëger Le Coultre y la Fundación Aladina, que ayuda a niños con cáncer. Para ellos ha rodado un corto precioso dirigido por Gracia Querejeta. Los directores Álvaro Longoria, Antonio Fernández y Nacho García Velilla han dirigido a Dafne Fernández, Antonio Velázquez y Julián López en otras tres mini películas.

La satisfacción de Amenábar. Sus actores, Emma Watson y Ethan Hawke, le han dejado más solo que la una presentando "Regresión", pero se le veía feliz. Durante la proyección en el Kursaal, abarrotado, se vieron manos tapando los ojos para evitar algún susto que llevarse a la cama por la noche. No es su mejor película, pero estaba feliz y se quedó hasta cerrar la fiesta de inauguración, en el Museo San Telmo. Para el próximo número de Harper's Bazaar nos ha escrito unas palabras sobre el rodaje.

Los siete magníficos de Ethan Hawke. Envió un vídeo excusando su ausencia rodado en pleno desierto. Confesó que moría de ganas por conocer San Sebastián, pero que no podía escaparse del rodaje de la secuela del mítico western. "No era el plan, pero esto tampoco está mal", dijo.

Los ojos de Ricardo Darín. Único, infinitos, paseando por el Hotel Maria Cristina (habríamos pagado por poner micrófonos a la charla que tuvo en la terraza con Fernando Trueba y Antonio Resines). Ha venido a presentar"Truman", de Cesc Gay, sobre un actor argentino que se despide del mundo sabiendo que le queda poca vida. Confesó en petit comité que en ocasiones tenían que parar el rodaje porque esos ojos se le llenaban de lágrimas. Una de las películas del festival y de la temporada.

El abrazo de Benicio del Toro a José Luis Rebordinos, director del festival. Con es cuerpo, esos brazos y esa pasión podría haber matado a cualquiera. Desde hace unos años no se pierde una edición del festival.

El furor de los fans al ver a Paco León salir del coche. Por el nivel de decibelios de sus gritos y aplausos, ganador de la jornada del viernes. Hasta que llegó el sábado y aparecieron Hugo Silva y Mario Casas. Probablemente no haya otra entrada igual hasta que termine el festival.

Rafael, Rafael y Rafael. Hay que tener mucha cara para reírse de sí mismo en "Mi gran noche", de Álex de la Iglesia. "Sin sentido del humor no se puede vivir. Quien no lo tenga tiene que comprarlo", ha dicho. Con esta película no hemos reído a carcajadas. Él, de la Iglesia, Hugo Silva, Mario Casas, Santiago Segura, Carmen Machi y el resto del equipo celebraron el sábado el cumpleaños de Carolina Bang.

**2015, el año que trajo de vuelta el pelo rapado**

Ruth Bell ha devuelto el pelo rapado al punto de mira. La modelo del momento apuesta por el menos (o mejor, nada) es más.

POR [V. B.](https://www.harpersbazaar.com/es/author/208854/vicente-benavent/)

 05/10/2015

Por exigencias del guión hemos visto afeitar rutilantes cabelleras de Hollywood. Natalie Portman, Demi Moore o Sigourney Weaver han ligado sus carreras a personajes con el pelo al cero. También la música ha tenido ilustres cabezas rapadas; como la mítica, de Sinéad O'Connor o la más reciente, de Jessi J. La de Britney no cuenta, entendemos que fue un arrebato descontrolado y en eso quedó.

La moda no es ajena a la maquina, y con la llegada de Ruth Bell, las cabezas rapadas están listas para vivir su segundo asalto. En el difícil arte de desmarcarse de la manada hay que apostar fuerte y echar el resto. Más si cabe en moda, donde abunda la belleza y la perfección. Por eso, un buen corte de pelo se puede convertir en el mejor activo de una carrera. Si no que se lo pregunten a la reina de éste tinglado, *aka* Linda Evangelista. La canadiense, camaleónica sin igual, hizo del pelo corto su sello. Algo similar les sucedió a Freja Beha o a Daria Werbowy, que con un acertado corte de melena insuflaron aire fresco a su imagen, sus contratos y sus contoneos por la pasarela cuando sus carreras empezaban a languidecer. Pero esto va de rapados, un tema que haría las delicias de Seb Janiak. Sin duda la más atrevida de todas fue Karen Elson, que yendo un paso más allá, en vez del cabello se rapó las cejas. Claro, era un consejo de Steven Maisel, y cuando te aconseja un dios de la fotografía de moda pues ya se sabe.

**El transgénero y la nueva campaña de Acne Studios**

Jonny Johansson, fundador y director creativo de Acne Studios, presenta su campaña de otoño-invierno 2015/2016. En ella, su hijo Frasse, se viste de mujer.

POR A. B.

 01/09/2015

Tiene 11 años, se llama Frasse y es un chico. Hasta aquí nada escandaloso. No es la primera vez que una firma pone a modelar a miembros de su familia y/o entorno más cercano. Como tampoco que estos levanten poco más de un palmo del suelo. Ahora, que un niño prepúber se vista con prendas de mujer para una campaña internacional, sí es nuevo. Es nuevo y revolucionario. "El corte, la forma y el carácter de la prenda es lo crucial. El quién, no tanto", explica Johansson en exclusiva a *[Dazed Magazine](http://www.dazeddigital.com/" \t "_blank)*. "Existe una nueva actitud con respecto a la moda. Una nueva generación que no busca aprobación de ningún tipo, que actúa". Él, se incluye. "Inmediatamente me imaginé a Frasse". El hijo del diseñador sueco, encantando: "Lo único incómodo fue que tuviesen que peinarme", comenta al medio.

Después de mostrar una colección masculina con camisetas serigrafiadas con frases como 'femenista radical', [Acne Studios](http://www.acnestudios.com/" \t "_blank) demuestra que no tiene ningún problema con la cuestión del transgénero; la abraza. "No es una campaña utópica, ni polémica. Es real. Al menos para esta nueva generación de la que Frasse forma parte". La mezcla de tejidos, texturas y cortes que resume la colección que retrata –aquella que vió la luz [el pasado marzo en París](http://www.harpersbazaar.es/otono-invierno/2015-2016/paris/acne-studios" \t "_blank)– es dónde debería recaer toda nuestra atención – sin dispersión. Un guiño al estilo parisino –boinas incluidas– que, para sorpresa de unos cuantos, también compatibiliza con la testosterona.

# Beautymatón: Eugenia Silva

*La clave de la belleza de Eugenia Silva es sencilla: todo reside en la naturalidad. Eso no implica que la modelo, empresaria y nueva embajadora de Adolfo Domínguez no cuide al máximo su rutina 'beauty' para estar radiante. Estos son sus consejos 'top'.*

BY A. P.

23/12/2015

**¿Te consideras una adicta a la belleza?**No adicta pero sí que soy un poco esteta, busco la belleza en cualquier momento. Me gusta estar rodeada de cosas bonitas: de un paisaje espectacular, de un vestido precioso…

**Descríbenos tu rutina de belleza diaria.** **¿Eres constante con ella o sueles saltártela?**Soy muy constante porque he visto que así es como se consiguen buenos resultados. Antes no me preocupaba nada y utilizaba todo tipo de productos sin orden. Ahora he aprendido lo que me funciona, cómo utilizarlos y a sacarles mas partido.

**¿Cuánto tiempo tardas en arreglarte cada día?**La verdad es que poco. Depende de lo que tenga que hacer cada dia, pero no tardo casi nada. No uso secador y si no trabajo dejo que el pelo se me seque al natural, solamente me pongo un poco de Moroccan Oil y listo. De maquillaje, no utilizo casi nada en mi día a día, así aprovecho para que la piel descanse.

**¿Qué cosmético compras siempre?** El desmaquillador de ojos de Clarins, ya que lo uso muchísimo, el autobronceador en espuma de St Tropez y los productos de Ainea y de Naif que son los que usa Alfonsito. Los compro en [Eustyle.es](http://www.eustyle.es/es/" \t "_blank)… ¡No, no me los dan gratis!

**¿Cuál es tu producto 'low cost' favorito?**El agua micelar de Garnier. Me encanta, funciona fenomenal y tiene un precio buenísimo.

**Nadie tiene el pelo que quiere, ¿con cuál has soñado tú?**¡Yo la verdad es que sobre mi pelo no tengo ninguna queja! Es algo que no cambiaría. Me gusta jugar un poco con el color, pero nada más.

**¿Te has arrepentido de algún corte de pelo (o tinte) que hayas llevado?**No, nunca. Steven Meisel decidió que era una buena idea cortarme el pelo corto y con flequillo, y yo no tuve mucho que opinar al respecto. Era complicado con mi pelo rizado, pero claro, en foto quedaba ideal...

**Un cosmético que te llevarías a una isla desierta.**Proteccion solar, mucha. Me gusta mucho la proteccion corporal de Kielh's y para la cara, de Shiseido.

**¿Saldrías a la calle sin maquillaje?** Salgo todos los dias a la calle sin maquillaje. Solo uso mis cremas y siempre me aplico protección solar con color de Shiseido. Como mucho, me pongo algo de color en los labios y quizá me rizo las pestanas con el rizador de Kevin Aucoin. Si me pongo máscara, suele ser alguna de Dior.

**Un perfume que te traiga buenos recuerdos.**'Paris' de YSL. Es el que usa mi madre.

**¿Cuál fue tu cosmético o perfume de la adolescencia?** 'Lou Lou' de Cacharel. En mi familia decían que se mareaban porque era muy intenso… Luego me quedé en los perfumes de ámbar y es el olor que más me gusta. Ahora, después de ser madre a veces me apetece ponerme algo mas ligero; entonces uso 'Agua Fresca de Rosas', de Adolfo Domínguez.

**¿Qué tratamiento no volverías hacerte nunca?** Jamás me he hecho tratamientos abrasivos, voy siempre con mucho cuidado y me pongo en manos que me dan confianza, que no tienen por qué ser las más famosas. Confío mi piel a The Beauty Concept, en la Calle Velázquez (Madrid), y me gusta mucho el centro de Marta García, en Oviedo. Allí voy cuando voy a ver a mi hermana.

**¿Has hecho alguna barbaridad estética?** Me depilaron las cejas cuando era muy jovencita…. Yo no sabía, era la moda y menos mal que crecieron, porque no me gusta nada nada el look ceja fina.

**¿Sigues alguna dieta?** No hago dieta, nunca las he necesitado ya que tengo el metabolismo rápido. En seguida tengo hambre, y hay épocas en las que como más sano y otras en las que sólo me apetecen patatas fritas y pizza… Pero, definitivamente, me gusta comer y disfrutar de todo: fritos, cerveza, pan blanco, pasta…

**¿Haces ejercicio? ¿Cuál?** Me paso la vida de pie, por ello tengo la espalda siempre dolorida. Voy a [Girotonic](http://www.gyrotonic-madrid.com/" \t "_blank)al lado de casa y Vanesa me pone la espalda derecha. Estiramos muchísimo. También entreno al menos una vez a la semana con Chiqui, socio de [Personal Running](http://personalrunning.com/web/" \t "_blank), un entrenador fantastico que viene a casa y entrenamos allí o en el parque.

**¿Cuál es el mejor consejo de belleza que te han dado?** Annie, de The Beauty Concept, me ha enseñado a tener una rutina de limpieza, exfoliación e hidratación y, definitivamente, mi piel ha cambiado a mejor.

**SALUD**

# ¿Qué puede hacer un smartwatch por tu salud?

*¿Qué puede hacer un smartwatch por tu salud?*

BY A. P.

24/06/2015

No nos cabe duda de que el inminente desembarco de Apple Watch va a desatar la fiebre por los relojes inteligentes. De entre todas sus funciones, las vinculadas al deporte y la salud son una de las grandes bazas de estos nuevos 'gadgets' así que, si eres una 'fit girl', toma nota: te contamos sus características y las aplicaciones que no te pueden faltar.

# Los 10 tips infalibles para una vida saludable

*Miles de personas siguen sus 'tips' de fitness, estilo de vida y alimentación en Twitter e Instagram: la triatleta y bloguera Miriam Albero acaba de publicar su primer libro y a ella hemos acudido para que nos dé algunas ideas para llevar una vida saludable.*

BY B. A. A.

01/11/2015

Graduada en Magisterio, estudiante de Psicología, dueña de uno de los blogs de estilo de vida y fitness más seguidos de España e 'influencer' absoluta en materia de deporte (la encontrarás en Instagram como @miriamalbero). Miriam Alberto acaba de publicar su primer libro, “Be Real, Not Perfect” (editorial Planeta) y en él da diversos 'tips' sobre estilo de vida, deporte y nutrición. Estas son sus 10 recomendaciones para una vida saludable:

**Valora tu cuerpo.** “Es el único lugar donde vas a vivir toda la vida. Es nuestro hogar, así que tenemos que conservarlo en el estado más puro y natural en el que ha venido. Y lo machacamos, lo maltratamos, haciendo demasiado fitness y utilizando suplementos alimenticios”.

**Vence la pereza.** “Márcate retos concretos en el deporte, o a corto-medio plazo, que te mantengan la motivación.  Si eso no funciona, intenta crear el hábito, hazlo durante 21 días porque si lo consigues, es más difícil perderlo”.

**No te dejes influir por los demás.** “Es muy difícil, sobre todo porque estamos rodeados de información errónea: portadas de revista, anuncios, cuerpos imposibles, dietas locas... No te resignes, pero trabaja la autoestima, también se entrena”.

**Hay que sufrir para poder presumir.** “Sí, se sufre, pero es un sufrimiento positivo porque es satisfactorio, y esa alegría por las metas conseguidas siempre va a ganar al masoquismo. Tiene que ver más con la superación y el esfuerzo”.

**Visualiza tu entrenamiento.** Si vas a correr, o a hacer cualquier deporte, visualiza el recorrido o tu sesión de 'fitness': ¿cómo te vas a sentir? ¿Cuándo vas a beber agua? ¿En qué momento vas a hacer unas respiraciones? ¿Cuándo llega la cuesta más pronunciada? “Esa visualización te sirve para perder miedo y saber cómo afrontar cada reto”.

**Don't worry, be happy.** “Hay que ser agradecida con la vida y buscar motivos para sentirse satisfecho. Apuesta por el 'happy lifestyle', que no quiere decir estar siempre feliz, sino ir siempre a la parte positiva de cada cosa, no quedarse en los aspectos negativos. Y eso, como todo, se entrena”.

**Infórmate antes de comer.** “Evita comer con los sentimientos, no te dejes llevar por la ansiedad. Intenta aprender de comida saludable, prueba qué alimentos te sientan bien, en qué horarios te va mejor el almuerzo o la cena... Tienes que conocerte a ti misma muy bien antes de llevar una alimentación sana”.

**Apuesta por alimentos ecológicos.** “Soy consciente de que es una opción menos económica, pero tienes que verlo como una inversión en salud. Sientan mucho mejor, tienen más sabor y me permiten actuar según mis valores. Yo soy vegana y los alimentos que nunca faltan en mi nevera son: aguacate, quinoa, espinacas, almendras, azuki (un tipo de legumbre), avena, manzana, boniato, brócoli y semillas de açaí”.

**El paso a paso de un estilo de vida más sano.** “Lo primero, comprender que adquirirlo va a ser progresivo: no te vas a ver bien el primer día, ni el segundo no el tercero. Segundo, debes meditar para asimilar las rutinas o incluso la desesperación por no ver frutos rápidos. Tercero, que elija siempre alimentos saludables, nada de precocinados, preparados... Y por último, que si lo ha decidido, que siga adelante.

**Vive el día a día.** “No he pensado cómo seré con 65 años, aunque sé que me encantaría seguir haciendo deporte y escribir libros. No pienses en el futuro porque todo cambia tan rápido que no vale la pena, tienes que aprovechar lo que tienes, ser feliz en el momento porque a lo mejor mañana puede ser todo distinto”.

# 3 cosas que debes hacer antes de una maratón

*La piel y la ropa juegan un papel fundamental durante la carrera. Te damos unos consejos para seguir perfecta cuando cruces la línea de meta.*

23/03/2015

Si te gusta [correr al aire libre,](http://www.biotherm.es/tratamientos-para-mujer/cuerpo/necesidades/tratamientos-anticeluliticos/tratamientos-de-dia/celluli-eraser/BIO101144.html?utm_source=Elle&utm_campaign=LiveMore&utm_medium=BrandedContent" \t "_blank) entonces ya sabrás lo bueno que puede ser para tu piel. Tus mejillas consiguen un brillo rosado (sudoroso sí, pero es señal de que has hecho un gran ejercicio), la luz del sol te proporciona una dosis de Vitamina D muy beneficiosa para ti y para que mejore la circulación y tu piel se sienta más calmada, lo cual le da un aspecto radiante, hasta varias horas después de correr.

Pero para conseguir todos estos beneficios tienes que proteger tu rostro y tu cuerpo de los elementos externos (sobre todo antes de correr una maratón). Con estos consejos aprenderás a proteger tu piel de las irritaciones y quemaduras de sol la próxima vez que participes en una carrera de fondo.

## Limpia tu piel

Sabemos que quieres salir perfecta en la foto después de cruzar la línea de meta, pero ir maquillada no es buena idea. La Dra. Lebar, especialista en medicina deportiva afirma que durante cualquier entrenamiento (y mucho más si se trata de una maratón) "tus poros se abren, causando vasodilatación y permitiendo que los pigmentos de tu maquillaje pasen a través de tu piel". Con lo cual eres más propensa a tener granitos y poros obstruidos. Así que antes de salir de casa, desmaquíllate y lava tu rostro con [agua micelar](http://www.biotherm.es/tratamientos-para-mujer/rostro/categoria/desmaquillantes/rostro/biosource-eau-micellaire/BIO116027.html?utm_campaign=LiveMore&utm_medium=BrandedContent&utm_source=Elle" \t "_blank) o un limpiador para pieles sensibles.

## Elige ropa cómoda

La última cosa que cualquiera quiere durante una carrera es sentirse incómoda por un sujetador deportivo demasiado apretado, o unos pantalones cortos que piquen. Elige ropa hecha con tejidos transpirables como la lana de merino, la licra, o el nylon. Y entrena unos días antes del evento con la ropa que vayas a usar en la maratón.

## Aplícate loción corporal

Antes de ponerte tu outfit deportivo, aplícate loción corporal para crear una barrera entre tu piel y la ropa. Esto ayudará a prevenir que la piel se irrite. La Dra. Lebar señala tres zonas del cuerpo como las más propensas para las irritaciones: las axilas, debajo del pecho, y el interior de los muslos. Así que añade loción extra en esas partes. Aplícate, también, crema solar en cualquier área de tu cuerpo expuesta al sol (como tus brazos y tus manos), y [crema facial con protección SPF para proteger tu piel de los rayos ultravioleta durante la carrera.](http://www.biotherm.es/tratamientos-para-mujer/rostro/categoria/antiedad/arrugas--manchas-oscuras--firmeza/blue-therapy-multi-defender-pnm-spf25/BIO117003.html?utm_source=Elle&utm_campaign=LiveMore&utm_medium=BrandedContent" \t "_blank)

Con estos consejos ya estás lista para tu próximo reto.

# Run baby run!

*Un carrito para salir corriendo*

BY P. V. P.

01/06/2015

¿Todavía no te has enterado? La fiebre del atletismo callejero o lo que vulgarmente conocemos como correr, conquista el mundo de los bebés de la mano de Bugaboo, con su nuevo carrito 'Runner'. Son muchas las famosas que han sucumbido a la estética y flexibilidad de los carritos de esta marca alemana: Elsa Pataky, Eugenia Silva, Michelle Williams… Sigue su huella y ficha este nuevo modelo pensado para mamás y papás dinámicos que se apuntan a practicar deporte en familia.

**Cuatro premamás cool**

*Estilismos para copiar*

BY P. V. P.

18/02/2015

Coco Rocha, Keira Knightly, Liv Tyler o Kate Middleton llegan dispuestas a desmontar la teoría de que lucir palmito cuando estás embarazada es una operación de alto riesgo. Las náuseas, el aumento de peso y el cansancio no son precisamente los mejores aliados para un look diez pero, puedes buscar buenos aliados utilizando colores alegres, prendas ajustadas o complementos de aire roquero. ¿Te animas?

# Cenar temprano adelgaza (entre otras cosas)

*Para dormir mejor, para adelgazar, para tener mejor humor y hasta para prevenir el cáncer. La clave está en adelantar la hora de la cena.*

POR [A. P.](https://www.elle.com/es/author/16720/amalia-panea/)

21/04/2015

No cenar tarde o no acercar la cena a la hora de irse a dormir tiene grandes beneficios para la salud. Los expertos aconsejan dejar pasar un mínimo dos horas entre la finalización de la cena y la hora de acostarse. Desde las clínicas [Opción Médica](https://www.opcionmedica.es/es/" \t "_blank) nos explican los beneficios que tiene una cena temprana. Algunos te van a sorprender.

Según los expertos de Opción Médica, el momento en el que cenamos influye en nuestra capacidad metabólica. “**Espaciar al máximo la hora de la cena con la de descanso influye en la capacidad metabólica** de cada individuo. Llevar a cabo la recomendación de cenar pronto y esperar un tiempo prudencial antes de irse a descansar puede ayudar significativamente a no ganar peso y, además, a gozar de una mejor calidad de sueño”.

Como explican desde Opción Médica, nuestro organismo funciona distinto de día y de noche. “**No estamos preparados para comer de noche**, de ahí que sea más difícil metabolizar los alimentos; a partir de las siete de la tarde nuestro organismo empieza a prepararse para el reposo, enlenteciendo la asimilación de la comida. A largo plazo cenas llevadas a cabo tarde pueden propiciar problemas metabólicos tan importantes como obesidad o diabetes”.

Cenar temprano se relaciona también con un 20% menos de riesgo de Cáncer de Próstata y Mama. Investigadores del Instituto Global de Barcelona (ISGlobal) también han demostrado que **cenar temprano disminuye un 20% el riesgo de sufrir cáncer de próstata o cáncer de mama**, dos de los cánceres más prevalentes. Comer antes de las nueve de la noche o dejar pasar, al menos, dos horas entre la cena y acostarse, puede protegerte ante estas enfermedades.

Y, como apuntan desde Opción Médica, esta cifra aumenta un 5% si además se combina comer temprano con espaciar la comida y hora de irse a dormir. Big Vang Manolis Kogevinas, investigador de ISGlobal y primer autor del estudio publicado en el Internacional Jornal of Cancer asegura que “la hora a la que se realizan algunas actividades puede afectar a nuestra salud, **nuestro reloj biológico está regulado por ciclos de día y noche y el segundo factor que más influye es la dieta**. El reloj central está en la base del cráneo y está influido básicamente por la luz, pero en el intestino y otros órganos también hay relojes que tienen ciclos condicionados con la hora a la que comemos”. Kogevinas destaca también que “la mayor protección la han encontrado en el cronotipo de personas madrugadoras”. Por lo tanto, si queremos tener menos probabilidades de padecer un Cáncer de Próstata o Mamas, debemos sumar esta recomendación a la de practicar deporte o llevar una dieta sana y equilibrada.

De la misma forma que adelantar la hora de la última comida del día, para que una cena se convierta en un hábito saludable debemos cuidar especialmente la dieta durante este momento, las cenas tienen que ser ligeras. “Merendar una pieza de fruta, un puñadito de frutos secos o un yogur nos ayudará a llegar a la cena con menos hambre”, dicen desde Opción Médica.

Respecto a los alimentos que debemos incluir en la cena, esto es lo que nos proponen desde Opción Médica:

- **No repetir los mismos alimentos** que en la comida ya que necesitamos variar la dieta.

- **Prescindir de embutidos y fritos** ya que dificultan la digestión por la noche.

- **Seleccionar frutas de estación lo más maduras posibles** y combinarlas con yogur, por ejemplo. Es una alternativa sana y depurativa.

- **Los cereales integrales** ayudan a conciliar el sueño gracias a su alto contenido en vitamina B.

- **El arroz integral es otra buena opción**ya que es un diurético natural y combinado con ensalada es un plato muy equilibrado.

- **El consumo de proteínas como huevo**, queso freso, legumbre o pescado puede ayudar a quemar grasas pero siempre debe de combinarse con hortalizas y cocinar con muy poco aceite.

¿ESTÁS A DIETA?

Según los expertos de Opción Médica “una persona que esté es un proceso de adelgazamiento o simplemente quiera mantener su peso tiene que prestar mucha atención a su alimentación en las cenas, ya que el metabolismo se ha enlentecido y no se quema tan fácilmente, es más fácil acumular grasas”. La clave, además de cenar ligero, es cenar lo antes posible.

“Además, cenar pronto, de forma saludable y con moderación aporta ligereza física y mayor alegría para levantarnos y afrontar el día”, añaden desde Opción Médica. Esto es porque habrás hecho una especie de “ayuno” de forma natural, permitiendo a tu organismo descansar y depurarse durante la noche.

Ahora ya sabemos que no es solo el qué y el cuánto, sino que el cuándo cenamos también influye en nuestra salud.

# Todas las propiedades cosméticas y dietéticas de la calabaza

*Que Halloween esté cerca no es el único motivo por el que queremos que la calabaza forme parte de tu dieta y de tu rutina cosmética. La temporalidad de cada alimento es importante para poder sacar su máximo beneficio para nuestra salud y por ello la calabaza es el ingrediente perfecto en este momento que no deberías dejar pasar.*

POR [B. D. R.](https://www.elle.com/es/author/15271/blanca-del-rio/)

22/10/2015

Con Halloween a la vuelta de la esquina, ¿qué sabes sobre la hortaliza del momento? Nos guste o no esta festividad, es un buen momento para saber más sobre las propiedades que tiene la calabaza a nivel dietético como cosmético. Nos las cuenta **Laura Parada**, nutricionista de [Slow Life House](https://slowlifehouse.com/" \t "_blank).

ES MUY RICA EN VITAMINA A

Apenas le ganan a cantidad de esta vitamina. **100 gramos de calabaza aportan al organismo el 100% del valor diario requerido de esta vitamina**, que es imprescindible para tener una buena visión y prevenir algunos tumores.

ES UNA DE LAS VERDURAS MÁS RICAS EN FIBRA

Y esto ayuda a **mejorar el tránsito intestinal.**

TAMBIÉN ES RICA EN OTRAS VITAMINAS Y MINERALES

Por ejemplo, **tiene un** **gran contenido de vitamina C** (lo que le convierte en un gran antioxidante), en riboflavina, cobre, manganeso, vitamina B6, tiamina, niacina, magnesio y fósforo.

SU CARACTERÍSTICO COLOR NARANJA INDICA QUE ES RICA EN BETACAROTENOS

Los betacarotenos **se convierten en vitamina A en el organismo** y aportan antioxidantes que ayudan a prevenir de algunas enfermedades del corazón, algunos tipos de tumores y muchos procesos degenerativos del envejecimiento.

TAMBIÉN ES RICA EN FLAVONOIDES

Por ejemplo, en **criptoxanteno, luteína o zeazantina**, que destruyen los radicales libres dañinos. Este último además ayuda a proteger la retina del ojo de la degeneración macular.

LAS SEMILLAS DE CALABAZA SON UNA GRAN FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Además de vitaminas, minerales y proteínas, los ácidos grasos omega-3 abundan en las semillas de esta verdura, ayudando al organismo a tener este tipo de grasa tan indispensable para el **funcionamiento correcto del cerebro y del sistema nervioso.**

CONTIENE TRIPTÓFANO

**Precursor de la serotonina y la melatonina**. Tiene efectos relajantes, calma los nervios y mejora el sueño. Así que una crema de calabaza por la noche a modo de cena será perfecto cuando tu día esté a punto de explotar.

### ¿Y qué pasa a nivel cosmético con la calabaza?

Según el doctor **Pedro Catalá**, cosmetólogo y creador de **Twelve Beauty**, nos encontramos ante otro de los súper ingredientes también en tus cremas.

“La pulpa de la calabaza ha sido siempre un **ingrediente básico a la hora de preparar algunas mascarillas faciales caseras** para hidratar la piel, suavizarla y limpiarla profundamente. También **es efectiva para calmar quemaduras y eliminar puntos negros.**Sin embargo, **el poder de la calabaza está en sus semillas**. Son ricas en muchos nutrientes que incluyen fósforo, zinc, magnesio, vitaminas E, A, riboflavina, tiamina, niacina y ácidos grasos esenciales (AGE). **El aceite de semilla de calabaza es uno de los aceites vegetales que proporciona los AGE más altos**, necesarios para el funcionamiento saludable de la piel. Debido a su composición, está **recomendado para pieles secas, escamosas agrietadas y maduras.** También es eficaz para **disminuir el aspecto de las estrías**.”

### Enzimas de calabaza, el oro de la renovación celular

Porque son únicas para estimular la renovación celular por su **acción exfoliante**, **purificante y limpiador**a.

**¿Dónde encontrarlas?** En el limpiador de **Oskia**, ‘Renaissance Cleansing Gel’, por ejemplo. Un gel que se transforma en aceite al entrar en contacto con la piel. Hace un peeling muy suave y mejora la calidad de la piel por su alto contenido en vitamina A y C.