**ELLE 2018**

**BELLEZA**

**Los mejores looks de Street Style de la Fashion Week de Londres**

*Durante la Fashion Week de Londres las asistentes nos han dejado mucha inspiración de cara a la nueva temporada. Tendencias como los cuadros, el 'animal print', las americanas o los shorts ciclistas han sido lo más visto entre 'it girls' y fashionistas.*

POR [M. S.](https://www.elle.com/es/author/219952/marina-scofield/)

20/09/2018

Tras finalizar, la [Fashion Week de Londres](https://www.elle.com/es/pasarelas/primavera-verano-2019/), nos ha dejado looks impresionantes y mucha inspiración desde la pasarela y desde las calles.

Influencers, 'it girls' y amantes de la moda, acudieron a esta cita luciendo sus mejores outfits, y aunque ha sido díficil, hemos seleccionado los 35 looks en los que más podemos inspirarnos de cara a la nueva temporada.

Shorts ciclistas, muchos cuadros, trajes, americanas, animal print... ficha todas las tendencias y toma nota de cómo las lucen las británicas.

# Meghan Markle participa en un libro de cocina en su primer proyecto solidario

*Meghan Markle ha colaborado con una cocina comunitaria como parte de un proyecto solidario y ha escrito el prólogo del libro 'Together: Our Community Cookbook'.*

POR [M. A.](https://www.elle.com/es/author/16095/marta-alameda/)

17/09/2018

Desde [su boda con el príncipe Harry](https://www.elle.com/es/compromiso-meghan-markle-y-el-principe-harry/) habíamos visto a Meghan Markle en distintos actos públicos ejerciendo ya como duquesa de Sussex. Hace poco retomó [su agenda oficial](https://www.elle.com/es/star-style/el-estilo-de/a23019943/meghan-markle-embarazo/) y asistió a varios eventos junto a su marido. Pero hoy hemos podido ver una faceta mucho más humana y cercana de ella.

**Meghan ha estado acudiendo desde enero en varias visitas privadas a la cocina comunitaria The Hubb,**un proyecto que busca dar un espacio a mujeres de distintas culturas para que puedan preparar sus platos típicos y que surgió tras el incendio de la Torre Grenfell que tuvo lugar en junio de 2017 en Londres.

**Todo esto ha desembocado en un libro de recetas titulado 'Together: Our Community Cookbook' (Juntos: nuestro libro de recetas comunitario) en el que Meghan ha escrito el prólogo**y cuyos beneficios se utilizarán para ampliar el proyecto de cocina comunitaria.

**"Inmediatamente me sentí conectada a esta cocina comunitaria; es un lugar donde las mujeres ríen, lloran, se afligen y cocinan juntas "**, comenta la mujer del príncipe Harry en el libro.

Pero Meghan no se ha limitado a escribir unas palabras en este libro y hacerse la foto de rigor, sino que se ha puesto manos a la masa y en las imágenes se la puede ver ayudando a preparar distintos platos. **“¡No puedo creer que la haya hecho lavar arroz!**Después de que dijésemos que solo podíamos utilizar la cocina dos veces a la semana debido a los fondos, ella mencionó: ‘¿Qué le parece compartir sus recetas con otras personas?’. Y así es como sucedió”, afirma Munira Mahmud, una de las mujeres que inició este proyecto.

Pero una duquesa es una duquesa y más allá de estas curiosas imágenes, **este jueves 20 de septiembre la veremos en un acto en el Palacio de Kensington con motivo del lanzamiento del libro.**De ponerse el delantal a lucir un vestido de gala.

# Claudia Schiffer, la top eterna

*Es la supermodelo por excelencia, el ICONO que revolucionó la industria en los 90. La alemana celebra sus 30 años en el universo ‘fashion’ con una sesión en exclusiva para ELLE, la revista que le ayudó a forjar su leyenda. Nos habla de su familia, sus recuerdos y su (prometedor) futuro.*

POR V. D.

22/09/2018

La entrada de Claudia en el mundo de la moda fue como un amanecer. "Y el sol aún sigue brillando", dijo una vez **Karl Lagerfeld**. Porque, cuando alguien conoce a Claudia Schifer (Rheinberg, Alemania, 1970), lo primero que hace es pensar: «¡Wow!».**Yo misma recuerdo estar en el backstage de Chanel, allá por los 90, y verla emerger igual que una aparición divina en medio del caos. No podía quitarle los ojos de encima.**

Hoy esa figura de 180 centímetros de estatura se detiene frente a mí. Y no me decepciona. Trae puestos un jersey de rayas y unos vaqueros con flecos que marcan sus curvas y muestran su cintura, sorprendentemente fina si tenemos en cuenta que es madre de dos chicas y un chico: Cosima Violet, de 8 años; Clémentine, de 13, y Caspar Matthew, de 15. Cuando la fotógrafa, **Ellen von Unwerth**, irrumpe en el estudio, la modelo es presa del entusiasmo. **Se besan, se abrazan, ríen y se hacen selfies**, como un par de adolescentes encantadas de verse de nuevo (no trabajaban juntas desde 2008).

Pero, rápidamente, se impone la profesionalidad y arranca el shooting**,**preparado al milímetro durante semanas por un equipo de chicasSchiffer**,**las mismas que gestionan la imagen, el estilo, el marketingy las cuentas en las redes sociales de la alemana. Al fin y al cabo, la también **empresaria, diseñadora y productora de cine**es una marca en sí misma que ha sabido demostrar que existe vida más allá de las pasarelas. Prueba de ello es su lista de proyectos de cara a este otoño: una línea de maquillaje y otra de medias, un libro que repasa su carrera con imágenes de los mejores fotógrafos del mundo, una colección cápsula con Aquazzura...

Con todo lo que ha ido viniendo en estos 30 años, ¿aún recuerdas cómo empezó tu carrera? Sí, estaba bailando You Spin Me Round (Like A Record), de Dead or Alive, en una discoteca de Düsseldorf, cuando un cazatalentos (Michel Levaton, de Metropolitan) me vio. Sin preámbulos, me planteó si quería ser modelo. Pensé que era una broma y le pregunté si se refería a una amiga mía que me parecía mucho mejor candidata que yo. Y en unas semanas... ¡me encontré en París! Entonces, empecé a creer en los ángeles de la guarda. Había demasiadas posibilidades de que algo así no sucediera. De hecho, esa noche ni siquiera tenía planeado salir. Ahora miro hacia atrás y me doy cuenta de lo trascendental del momento. Todavía me pellizco de vez en cuando para asegurarme de que no es un sueño.

¿Cómo fue tu encuentro con la directora de Casting de la edición francesa de ELLE, Odile Sarron? Me habían dicho que transformaba a jóvenes modelos en estrellas, así que estaba muy emocionada –aunque también nerviosa– por conocerla por fn. Tuve suerte y me llamaron para trabajar en varias ediciones de ELLE. En apenas una semana viajé de las Seychelles a Noruega y, luego, a Cabo San Lucas (México).

Tu primera campaña fue con la firma Guess. Cuéntanos esa historia.

Cuando llegué a París, uno de mis primeros trabajos fue un shootingpor las calles de la ciudad con mi propia ropa; la fotógrafa era, precisamente, Ellen (von Unwerth), que también estaba empezando. La gente de la marca vio las fotos y, al día siguiente, las dos firmamos un contrato de siete años con ellos. Fue el principio de los divertidísimos viajes y sesiones que vivimos juntas. El día que se publicó el primer anuncio de mi campaña para Guess, salí de mi piso, en Nueva York, con cara de sueño y alguien me paró por la calle. Me preguntó: «¿No eres tú la chica de Guess?».

Y ahora vuelves a trabajar con Ellen para celebrar tus 30 años en el mundo de la moda. ¿Qué significa ella para ti?

Somos como dos amigas que hacen el tonto y se divierten. Esa es la sesión perfecta para mí: una en la que haya química entre fotógrafo y modelo, lo que implica que exista confianza. Con Ellen puedo ser tan boba y tan traviesa como me apetezca.

La noche en que me propusieron ser modelo, ni siquiera tenía previsto salir de casa. Fue en Düsseld

¿Cómo es ser Claudia Schifer? ¿Vivir con la popularidad representa un reto para ti?

Mi familia me mantiene con los pies en la tierra y mis amigos no están pendientes de si soy famosa. ¡Aunque, a veces, cuando ven uno de mis reportajes, se ríen de mí y me piden que ponga cara fashion!

**¿Se te hace difícil seguir entusiasmándote con la moda después de una carrera tan larga?**

En absoluto. Se trata de una industria que cambia y evoluciona muy rápidamente y en ella hay muchísima gente innovadora y con talento con la que trabajar. Además, por suerte, he llegado a un punto en el que puedo permitirme seleccionar lo que hago y asumir otros roles creativos.

***Los desfiles de la década de los 90 eran muy teatrales. ¿Cuál es tu preferido de aquella época?***

Me encantaba trabajar con Gianni Versace, que estuvo entre los que transformaron el concepto de pasarela. Aunque Chanel siempre será una frma especial para mí: la primera con la que desfilé. Karl Lagerfeld me cuidaba mucho.

¿Recuerdas los dramas del backstage?

Había tantos paparazzi que los guardaespaldas tenían que escoltarnos a la entrada y a la salida. Y, aun así, alguno se colaba. Era una locura. También me acuerdo de volver al vestuario después de un show y encontrarme con que me habían robado la ropa interior.A partir de entonces, ¡tuve un escolta también para mis braguitas y mis sujetadores!

¿Ha cambiado la industria?

Ha cambiado el ritmo, con más y más colecciones. Y la aparición de las redes sociales ha tenido un gran impacto porque te permiten relacionarte con tus fans.

¿Te sorprende el movimiento #MeToo?

Yo no tengo ninguna historia personal que contar, pero creo que campañas así han tenido un efecto positivo en cuanto a transparencia y libertad de expresión.

**¿Eres feminista?**

Empoderarse consiste en desarrollar todas las facetas de ti misma: hacer lo que quieras y ser madre –si puedes– y creadora. Yo he tenido esa suerte. También creo en la justicia, la honestidad y la empatía.

**¿Se puede tener todo?**

Depende de lo que quieras. En mi caso, salud y una familia y un oficio que adoro. Háblame de tu propio estilo. Sé qué me queda bien, así que hay prendas que me atraen y clásicos, como las piezas en denim, que llevo a diario. Pero también me gusta mezclar cosas. Sigo de cerca los desfiles y pruebo las tendencias si me salen naturales. Todo es muy instintivo. Además, me he quedado con tanta ropa a lo largo de mi carrera, que suelo sacar prendas del archivo para llevarlas con otras nuevas.

# Cómo llevar el estilo de los años 70 en pleno 2018

*Una época que nunca pasa de moda.*

POR D. C.

02/10/2018

Dicen que hay que dejar de mirar atrás para poder ser feliz, pero en el mundo de la moda esta máxima sirve para rememorar viejas tendencias que sirven de inspiración para crear otras nuevas.

"Los años 70 se caracterizaron por el espíritu de libertad y de cambio", explica la estilista Kate Andrews. "Las prendas que marcaban tendencia por entonces estaban al alcance de todo el mundo y eso condujo a un estilo experimental que hoy continua vivo”.

El legado de la legendaria discoteca neoyorkina Studio 54 y de sus iconos, entre los que podemos citar a Bianca Jagger o Jane Birkin, sigue en plena vigencia, no sólo por el despliegue de elegancia que exhibían sus clientes habituales, sino también por haber roto con las barreras de género y con las reglas sociales establecidas.

Todos los años podemos ver en las pasarelas un guiño a estas influencias de los 70, la década que nos trajo los pantalones de campana, los vestidos cruzados, las botas por encima de la rodilla o la gama de colores que van desde el rojo y el mostaza hasta el naranja. Por eso te traemos estos consejos para que puedas hacer tuya aquella época cada vez que abras tu armario.

### 1. Opta por colores y formas atrevidas

"Las mujeres de los años 70 tomaron las calles para defender los valores de la segunda ola feminista y sus referentes intelectuales y de estilo siguen de plena actualidad en nuestros días. Angela Davis o Gloria Steinem, con sus pantalones de campana y sus jerséis de cuello alto, siguen estando en la mente de muchos diseñadores a la hora de concebir sus creaciones", dice la redactora de moda de la edición británica de ELLE, Sara McAlpine.

"El espíritu que encarnan es más evidente que nunca", continúa. "Pero no sólo adoptar una actitud feminista es un elemento que favorece a las mujeres, también lo son los pantalones de campana o esos vestidos largos que sientan bien a cualquier mujer, independientemente de su altura o de la forma de su cuerpo". Así que, ¿por qué ignorar un estilo que funciona con todas nosotras en tantos aspectos?

### 2. Hazte con unas botas por encima de la rodilla

"Rescata esta temporada el ambiente de los años 70 con trajes de chaqueta y pantalón en pana de corte slim y aspecto muy juvenil (acuérdate de Jane Birkin), faldas midi ajustadas que se combinan con botas por encima de la rodilla y vestidos muy sencillos sobre los que resaltan abrigos de pelo sintético en colores vivos", nos anima Kate.

Echa un vistazo a colecciones como la de [MICHAEL Michael Kors](https://www.michaelkors.es/trend/novedades/_/N-1xohqhs?ecid=MKB_ES_Sp_ElleMMKSpain_) para saber cómo incorporar el espíritu chic de los 70 a tu armario: vestidos midi estampados, colores intensos, botas por encima de la rodilla…

### 3. Céntrate en el color burdeos

No existe un tono que nos recuerde más la estación otoñal que el burdeos, así que no dudes en incorporar prendas de este color a tu armario, desde abrigos largos y midi hasta botines. Además, el color burdeos favorece a todos los tonos de piel. Ponte un vestido estampado y concédele todo el protagonismo acompañándolo con una chaqueta de pelo sintético en un color vivo para hacer gala del glamour propio de las estrellas de Hollywood.

# Estas son las fotos de la graduación de Meghan Markle

*Acaban de salir a la luz las fotos de la graduación de Meghan Markle y hemos muerto de amor con su cara de felicidad.*

POR ELLE.ES

22/09/2018

**Hace unos días descubrimos que Meghan Markle ha colaborado en el libro 'Together: Our Community Cookbook'**, [el primer proyecto solidario de la duquesa de Sussex](https://www.elle.com/es/star-style/noticias-famosos/a23281337/meghan-markle-fotos-libro-cocina-proyecto-solidario/), en el que se ha volcado por completo y que presentó [acompañada de su madre](https://www.elle.com/es/star-style/el-estilo-de/a23336204/meghan-markle-madre-doria-ragland-presentacion-libro/).

Desde que [se casó con el príncipe Harry en mayo](https://www.elle.com/es/compromiso-meghan-markle-y-el-principe-harry/), cada vez que **Meghan Markle** da un paso se miran con lupa todos los movimientos que hace, pero no solo los actuales. También nos morimos por conocer cada detalle de la vida pasada de la duquesa más allá de todo lo que sabemos gracias a su carrera como actriz. **La última noticia en agitar los medios de comunicación de todo el mundo han sido las fotos de su graduación del colegio y después de verlas vas a quererla un poquito más.**

**En las fotos vemos a Meghan Markle graduándose por haber terminado la escuela primaria con la clásica toga y el birrete, en esta ocasión blancos.** Como cualquier chica de su edad en un día así, a punto de empezar el instituto, Meghan Markle estaba completamente feliz y radiante.

**La graduación de Meghan Markle fue en la iglesia católica de St. Brendan, en la ciudad de Los Ángeles**, y aunque ella no era consciente en ese momento unos años más tarde volvería a vestirse de blanco en una iglesia para casarse con el príncipe Harry.

Mucho ha llovido desde entonces, pero esto nos ha hecho revivir la boda del año, en la que **Meghan Markle tuvo todo el rato la misma sonrisa de felicidad.**

**SALUD**

# Penélope Cruz apoya a Lily Collins en la lucha de la salud mental en Instagram

*El pasado día 10 de septiembre fue muy importante, millones de personas en todo el mundo no piden ayuda para cuidar su salud mental por miedo a la estigmatización. Penélope Cruz le da visibilidad apoyando a Lily Collins en las redes, ¿te unes?*

15/09/2018

El pasado 10 de septiembre fue el Día Mundial para la Prevención del Suicidio en colaboración con la Organización Mundial de la Salud. [Millones de personas en todo el mundo tienen falta de salud mental](https://www.harpersbazaar.com/es/cultura/ocio/a23111733/penelope-cruz-mensaje-educacion-igualitaria-ninos-ninas-lancome/)**, lo que en muchas ocasiones les estigmatiza**. Esto hace que no pidan ayuda, que ir a un profesional para tratarse se etiquete y ridiculice, en muchos casos provocando que algunas personas que padecen algún tipo de problema no pongan solución ni lo exterioricen empeorando aún más su situación.

Es por ello que la actriz Lily **Penélope Cruz que se ha ganado su repost con un mensaje de la misma Lily dándole las gracias por compartir**.

"Las trágicas muertes en las últimas semanas han desatado una conversación nacional sobre la salud mental. **El estigma continúa impidiendo que las personas busquen la ayuda que necesitan**. Pero pedir ayuda nunca es un signo de debilidad. Es una fortaleza. Nunca debemos vivir nuestras vidas con vergüenza o miedo de expresarnos a nosotros mismos. Para cada publicación con el hashtag #TheFutureIsStigmaFree, la Fundación HBC en los Estados Unidos donará $ 5 para traer el cambio a la mente. Ayuda a apoyar que nuestras vidas no sean vergonzosas y libres de estigma. Échale un ojo las camisetas y pincha en la biografía para unirte a la causa".

# Las 7 tendencias en salud, psico y fitness de 2018

*Te adelantamos las 7 tendencias 'lifestyle' de las que todo el mundo hablará este año.*

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

11/01/2018

Parecería que nada puede reinventarse más después de cada año. 2017, el año en el que el método del plato lo petó , en el que [llegó a nuestras vidas el Ballet fit](http://www.elle.es/belleza/salud-fitness/g795666/10-razones-para-enamorarte-de-ballet-fit/%20) o la [Kombucha](http://www.elle.es/belleza/salud-fitness/a797718/kombucha-la-bebida-yogi-que-toma-la-reina-letizia/%20) se estableció en la nevera igual que el té verde o el zumo de naranja.

Nos gusta cómo se presenta el 2018. Las tendencias de fitness que estarán en boca de todos pasa por rescatar lo tradicional para poder dejar fuera la presión y tensión diaria en beneficio de la concentración o de disfrutar de lo que a uno le gusta mientras se queman calorías. Lo mismo sucede con los hábitos alimenticios, que buscan no ser tan restrictivos y lograr el equilibrio a través de lo sostenible y razonable. Y en psico, el objetivo es ser feliz y ganar la partida al estrés con nuevas armas muy interesantes. No le pierdas la pista a nuestro mapa de tendencias.

2017 ha sido un año restrictivo y 2018 promete ser más flexible con planes equilibrados que se adapten a cada estilo de vida. De acuerdo al ranking de dietas que ha realizado [U.S. News&World Report](https://www.usnews.com/) para este año, hay dos que destacan por encima de todas: **la dieta mediterránea y la dieta DASH**. ¿La razón? Ofrecer una alimentación real dictada por pautas saludables, razonables y flexibles que convencen a los expertos.

Hablemos de la dieta mediterránea. Aunque ya la conoces de sobra, expertos como **Angela Haupt**, subdirectora de salud del **US News&World Report**, afirman que "es sabrosa, sensata y nutricionalmente sana." Además, con ella es capaz de prevenirse un gran número de enfermedades crónicas.

Por otro lado, también hay otro nombre que debes conocer y que no está precisamente en lo más alto del ranking. De hecho, lidera la cola de las **peores dietas** a seguir, las dietas "exprés" con las que perder peso de forma rápida pero que son insostenibles en el tiempo por los pilares tan pobres sobre los que se sostiene. ç

Se trata de la **dieta Keto**, que se llevó una buena porción del pastel de críticas de los expertos. Esta dieta restringe severamente la ingesta de carbohidratos mientras que se consume una alta cantidad de grasas. Algo que, al mismo tiempo de considerarse insostenible, todos los expertos han considerado innecesario por llegar a límites extremos.

La gran protagonista a seguir la pista durante 2018 es la **dieta DASH**. Al igual que la mediterránea, esta dieta permite a las personas poder ampliar la variedad de alimentos saludables para comer lo que mejor se adapte a su ritmo de vida. Ambas comparten muchas similitudes: mucha verdura, mucha fruta, mucho "colorido" en los platos, cereales, grasas saludables, lácteos bajos en grasa y un no rotundo a la alimentación procesada, envasada o con alto contenido en grasas saturadas. La gran cantidad de investigaciones que las sostienen demuestran su impacto positivo para perder peso, evitar enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Algo muy místico está corriendo como la pólvora entre los amantes del mindfullness que lo está desbancando poco a poco y sin hacer ruido. Pero cuando pensábamos que eran ideas descabelladas de seres mágicos, vienen los [estudios y las investigaciones](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128000908000019?via%3Dihub) y nos dan una bofetada de realidad: no, no es una locura. Se llama el**fenómeno de la mente errante** y hay investigaciones que demuestran que está relacionado con la creatividad y, atención, no sale muy bien parado en relación al '[mindfullness](https://www.elle.com/es/belleza/cara-cuerpo/news/g646104/todos-los-beneficios-del-mindfulness/)'.

Y es que según los datos de los experimentos, existe una zona del cerebro que funciona a todo gas cuando aparentemente no hacemos nada. En lugar de disminuir la actividad como cabría esperar, aumenta y se dispara. Ya se han encargado de bautizarlo como el 'mind-wondering' y sin darnos cuenta, es probable que le dediquemos hasta un 50% del tiempo que estamos despiertos. Hace referencia a todas esas ideas geniales que se nos ocurren cuando menos lo esperamos: en la ducha, en el coche mientras estamos en un atasco o deambulando por las calles en un paseo sin rumbo.

Hace unas semanas, Carles Francino en su programa de 'La Ventana' ponía a sus oyentes como "deberes" salir a deambular por las calles y mandarles después todas las ideas que podrían haberles surgido en forma de micro-relatos. Y hasta Woody Allen sabe de esto y hay quien dice que se mete en la ducha a propósito esperando a que salten las chispas de la nada.

Sin duda, una forma original y creativa de sacar más partido a nuestra mente en 2018.

O el arte japonés contra el estrés a través de la naturaleza. **Annette Lavrijsen** ha sido la que se ha encargado de occidentalizar uno de los métodos japoneses que mejor funcionan a los nipones para restablecer el equilibrio entre cuerpo, mente y alma. Según esta filosofía, caminar a través del bosque conduce a una vida más saludable, más feliz y más productiva. Se trata de un paseo meditativo, una forma popular de medicina preventiva y terapia alternativa al estrés que los japoneses han puesto en práctica a través del principio de **shinrin-yoku** (literalmente, "baño de aire de bosque").

En los últimos años, varios estudios han demostrado esta sabiduría oriental. Pasar tiempo en la naturaleza reduce notablemente la presión arterial, frecuencia cardíaca y niveles de adrenalina e incluso ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.

La filosofía viene dispuesta a establecerse en la ciudad para aportar inspiración y motivación a todas aquellas personas que desean llevar una vida más plena y consciente a través de la naturaleza.

# 12 peinados de fiesta con diademas y pasadores

*Con los días de fiesta llamando a la puerta, facilitamos la búsqueda de tu look empezando por tu peinado. Y si eres de las que odia tener el pelo en la cara, sigue leyendo porque estas 12 ideas te interesan.*

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

06/12/2018

No sabemos a quién de todas hará más ilusión: si ti, que odia tener el pelo en la cara o a tu abuela, que odia verte con el pelo en la cara. Lo que sí sabemos es que estas 12 ideas están pensadas para arrasar con tus looks de fiesta: cena de empresa, comida con tus amigas, cena familiar, Nochebuena o Nochevieja. Sea como sea tu fiesta, aquí tienes un peinado. Por cierto, los accesorios son indispensables: pasadores diademas o pequeños detalles joya por coletas, moños o melenas ladeadas. No sabemos por cuál empezar, pero los vamos a lucir todos...

1Diadema de púas

¿Recuerdas las diademas de púas de los 2000? Pues vuelven en versión sofisticada, como la que propusieron en **Elie Saab**, con una pieza joya y pelo ultra liso.

2Tocado frontal

Puede que te moleste el pelo en la cara, pero cuando se trata de un tocado como este, quizás la cosa cambie… ¿Quién dijo que estos accesorios eran sólo para las bodas? Luce un lazo XL de rejilla en la parte posterior y añade ‘glam’ con tu maquillaje como lo hicieron en**Jean Paul Gaultier.**

3Coleta con diadema

Con varios matices: 1. que la coleta sea baja y ultra pulida y 2, que la parte trasera esté ligeramente ahuecada y la raya esté marcadamente central. Sigue la inspiración de Valentino.

4Look wet con diadema

Es la idea que propuso **Barbara Bui.** **La clave:** alisarlo previamente, humedecer y fijar la parte posterior y ajustar con una cinta negra estrecha.

5Corona de flores

La reina indiscutible de cualquier look barroco y más si es Navidad, donde el dorado, el glitter y el encaje suben posiciones. No te niegues, una corona de rosas como la que lucieron las modelos en el desfile de **Alice+Olivia** levanta cualquier look. Póntela sobre un recogido romántico donde los mechones de los laterales estén sujetos sobre las orejas con horquillas invisibles.

6Turbante

Nos quedamos con la propuesta de **Devastee,** con un recogido bajo, con cara totalmente despejada y un turbante de terciopelo. Sube la apuesta si añade detalles, como el lazo del centro.

7Pasador joya

Los pasadores joya son el accesorio que necesitas esta Navidad si eres una ‘Top trend’. Lúcelo en recogidos naif, laterales y con la frente totalmente despejada como lo hicieron en el desfile de **Bora Aksu.**

8Coleta con cuero

Añade una cinta de cuero en el mismo tono que tu pelo a una coleta baja o un moño de bailarina, inspirándote en la propuesta de **Daks.**

9Barroquismo absoluto

Sube el volumen de tu look con propuestas como la de **Dolce&Gabbana**, con un recogido romántico con raya al centro, fijando bien la parte frontal, despejando la cara y ayudándote de una doble diadema: una joya combinada con una tiara floral, el TOP de la Navidad.

10Melena rizada

Y todo, a base de rizos, una raya marcadamente lateral y un pasador alargado por encima de la oreja. Propuesta de**Maria Grachvogel** que vamos a lucir sin ninguna duda en los próximos días…

11Coleta floral

Una coleta baja con cierto volumen en puntas gracias a un ondulado previo y el toque estrella: pequeña flores incrustadas por el pelo, haciendo del peinado la clave de tu look navideño. Es una propuesta de **Honor NYC.**

12Corona de perlas

Añade una corona de perlas a unas boxer braids: cambia por completo el concepto del peinado y te da un toque sofisticado en segundos. Es una idea de**Moschino.**

# Todo sobre la coloración con barros

*Vuelven a ponerse de moda y todo el mundo habla de ellos, así que te contamos todo lo que siempre quisiste saber sobre teñirse con barros de forma natural.*

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

03/12/2018

No es nuevo, pero de pronto, todo el mundo parece ponerse de acuerdo para hablar al mismo tiempo de esta técnica. “**Los barros son coloraciones 100% orgánicas de activos botánicos** que aportan reflejo a las canas, respetando el color del cabello y mejorando la fibra capilar gracias a sus propiedades fitoterapéuticas”, nos aclaran los técnicos de **Rogelaine Lifestyle** (C/Embajadores, 274), uno de los lugares referentes en este sistema de coloración de Madrid.

### **Tinte convencional y tinte con barros, ¿en qué se diferencian?**

Según los técnicos, “las [coloraciones químicas por oxidación](https://www.elle.com/es/belleza/pelo/a794313/cinco-tintes-en-siete-semanas/) aportan reflejo y tapan completamente las canas. También aclaran el cabello natural a diferencia de los tintes vegetales, que **únicamente aportan un tono al cabello o lo oscurecen**. El aclarado dependerá del volumen del agua oxigenada que se use.”

En el tinte de toda la vida o coloración por oxidación, se aporta más pigmento al cabello que en los baños de color y también es mayor la interacción con los pigmentos naturales del cabello. De ahí que se genere la “típica raíz”.

En las coloraciones naturales o por barros, sin embargo, **no se altera ni el cuero cabelludo ni el cabello en el proceso, además de que engrosa la fibra y aporta mucha hidratación.**No altera tampoco el color natural del pelo, sino que simplemente aporta un reflejo, “dejando las canas como borradas”, aclara **Rogelaine Tomé da Costa**, propietaria del salón.

### **¿De qué se compone la coloración con barros?**

Al ser 100% naturales, **están compuestas por extractos de plantas, maderas, flores, algas y tierra.** Los activos botánicos básicos son arcillas, minerales, hojas de henna, hojas de soja, linaza, cáscara de nuez, hojas de índigo, tomillo, abedul y té.

**En los tintes clásicos el compuesto habitual es el amoniaco,** que se usa para abrir la cutícula y ayudar a que el pigmento penetre y provoque la oxidación. También se pueden encontrar en estos tintes el peróxido de hidrógeno, que aclara; el resorcinol, que ayuda a conseguir tonos claros; el tolueno, un colorante clásico o algunos conservantes como los parabenos o el fenoxietanol, que pueden liberar formaldehido.

### **¿Para quién?**

Todos los tipos de cabello pueden beneficiarse de esta coloración natural. Ya esté teñido por oxidación o no, seas rubia, morena, pelirroja, tengas la melena tratada con químicos o esté salva, cabello débil o con problemas de caída. Rogelaine matiza: “es un servicio que debería ser realizado por todas las personas como mínimo, 2 veces al año, puesto que **mejora la calidad capilar y aporta mucho brillo.**” Además, continúa, “el uso de los barros previene muchas alteraciones del cuero cabelludo como la grasa, la caspa y algunos tipos de alopecia.”

### **Los tonos**

No, no podrás conseguir un rubio platino, o un lila cupcake. **Los tonos con barros van desde rubios oscuros a rojizos.** En las bases oscuras se realiza un proceso de transición que nos ayude a salir del tono monocromático y se vaya acompasando con las canas.

### **Elegir barros, ¿sí o no?**

Ok a que el barro es un producto natural y aportará numerosos beneficios, como revitalizar y proteger el cabello, darle vigor y reducir problemas como la caída o la caspa. Además mejora la textura y da brillo. Pero, **¿qué inconvenientes tiene?**

Todo tiene su cara b. Al tener un origen natural, **las tonalidades no son exactas** y pueden variar según el lote o la época del año. Pueden variar y sus tonalidades no son planas. Además, también hay algunas **limitaciones en los tonos y matices** a los que estamos acostumbrados en los tintes convencionales. Pero sí, también **pueden mezclarse entre ellos y crear nuevas tonalidades totalmente personales.**

Por contra, **no ocasionan ningún tipo de agresión al cabello**. Los barros penetran en el cabello de forma superficial, así que no alteran su estructura. Además, tienen una **acción astringente que desintoxica a fondo el cuero cabelludo**, elimina los residuos y aporta volumen desde la raíz. También mejoran la cutícula por sus propiedades fitoterapéuticas, dejando el pelo más suelto y sin encrespamiento. Por último (y por si todavía no te has convencido),**son más duraderos que el color convencional.**

TIP extra!*La experta aconseja usar productos naturales sin sulfatos en casa para mantener más tiempo los resultados. Y si siempre te has teñido con el color convencional y quieres pasarte al barro, procura que te hagan un diagnóstico previo. Quizás haga falta un servicio puente, es decir, una correción de color o unas mechas para igualar el porcentaje de canas y el tono.*

# Vídeo: 'Hair Tips', con Aitana Ocaña

*Hablamos con Aitana Ocaña durante la presentación de la nueva campaña de GHD, de la que es imagen, sobre su pelo, sus ideas más locas y sus posibles cambios de look. Y nos enseñó algún que otro TIP!*

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

28/11/2018

Comparte campaña en GHD con **Lara Álvarez y María Pombo**. Un logro más a su meteórica carrera desde que saliera de OT, con su primer disco, 'Trailer', en la casilla de salida. Si hay algo que la caracterizó desde que estaba en la Academia siempre fue su pelo y pudimos robarle unos minutos antes de la presentación para que nos contase cuáles son sus['Hair Tips'](https://www.elle.com/es/buen-pelo/): cómo se ondula el pelo, cómo se peina el flequillo, cómo se lo corta... y además, alguna que otra idea loca sobre cambios de look. Para saber todo lo que nos contó, dale al play.