

# Y ELLAS ¿CÓMO SE CUIDAN?

Actrices, empresarias, diseñadoras y artistas se mantienen en forma y guardan su belleza intacta pasada la treintena. Ahora nos desvelan cuáles son sus trucos para estar estupendas.

POR PILAR ARRANZ



## ← PITI PASTOR MAQUILLADORA DE CELEBRITIES

**En mi dieta:** Hace muchos años que no incluyo leche ni derivados; la sustituyo por bebidas de soja o avena. Mi desayuno siempre empieza con fruta fresca.  
**Cuidado de la piel:** Me limpio e hidrato dos veces al día. Por las mañanas utilizo un suero de proteoglicanos con vitamina C y siempre uso filtro solar. No pudo pasar sin crema hidratante ni bálsamo labial porque tengo la piel seca.  
**Trucos de una profesional:** Beber agua (yo tomo un vaso nada más levantarme), hidratar bien la piel y exfoliar dos veces a la semana. También tomo vitaminas y antioxidantes (vitamina C, coenzima Q10) y suplementos con betacarotenos cuando el sol pega fuerte. Ya no tomo casi el sol porque he comprobado que resulta muy perjudicial para la piel.  
**Medicina estética:** La mesoterapia de vitaminas y ácido hialurónico aporta luminosidad e hidratación a mi piel.

Responsable del showroom The Gallery Room, y junto a Miryam Pintado, de la firma DOLORES PROMESAS.



## → ALICIA HERNÁNDEZ DISEÑADORA DE MODA

**Tonificas el cuerpo:** Con mi entrenador personal, Juan Rodríguez, práctico EEM-body (electroestimulación muscular) y desde hace seis años estoy entregada al pilates. Hacer ejercicio me permite estar en forma porque soy incapaz de seguir una dieta.  
**Ritual diario:** Por la mañana utilizo el limpiador y tónico de Biotherm, la crema Belle de jour de Kenzo (me encanta cómo huele) y la protección solar de Avène. Por la noche rezo para que el Espíritu Santo me visite y desmaquille: es mi asignatura pendiente.  
**Adicta a:** La barra de labios Rouge Volupté Shine de YSL, al endurecedor de uñas de Masglo y al perfume Portofino de Dior.  
**Funciona:** Probé el Thermage (radiofrecuencia) y estoy encantada, sobre todo porque solo hay que hacerlo una vez al año. Además, soy asidua al tratamiento con punta de diamante de la clínica Doctor Fernández Blanco.

## ↓ OLAIA SARASQUETA DIRECTORA COMERCIAL

**En forma:** Practico unas cuatro horas semanales de ejercicio; me encanta el programa Total Body Workout del Club Iradier de Barcelona. Y me paso el día corriendo detrás de mi hijo pequeño.  
**Cuidado de la piel:** Me parece fundamental una buena limpieza (me gusta mucho el Enzyme Cleansing gel de Mario Badescu) y después, una buena hidratación.  
**Mis cremas:** Me gusta la hidratante de Linda Meredith para el rostro (Hidrating Mixt), y para el cuerpo, la Creme de Corps de Kiehl's.  
**Placeres:** El ritual de argán del spa Aire de Barcelona es un lujo que deja la piel impecable. Y no tiene precio un buen corte de pelo con Oscar, de la peluquería Oscarph de San Sebastián, ¡es un genio!



Directora comercial de los baños árabes Aire de Barcelona.

## → BÁRBARA ALLENDE (OUKA LEELE) FOTÓGRAFA

**Alimentación:** Solo quiero alimentos orgánicos; por eso no me gusta comer fuera de casa. Me encantan los plátanos y puedo comer cinco de golpe. Bebo mucha agua y no tomo azúcar, lácteos ni gluten.  
**Cuidados:** Me lavo la cara con agua y cuando la noto muy áspera, con una esponja que funciona a modo de peeling. Me unto en la piel lo mismo que como: pepino, aguacate, miel... No me atrevo a usar en mi rostro algo que nunca me comería.  
**Deportes:** Camino mucho, monto en bicicleta y bailo todo lo que puedo, incluso en casa, para expresar lo que realmente siento.  
**Recomiendas:** Utilizo agua de rosas para limpiar los ojos por fuera y por dentro, y el agua de azahar: relaja mucho la piel. Para las manos con grietas utilizo una mezcla de glicerina y agua de rosas, a partes iguales.  
**La belleza:** No responde a ningún canon, es un misterio. El amor, en todas sus formas, funciona como el mejor cosmético, ¡y es gratis!

«La belleza no responde a ningún canon. Es un misterio. El amor, funciona como un cosmético ¡y es gratis!» Ouka Leele, fotógrafa



Protagoniza la obra teatral "Deseo".

## ← BELÉN LÓPEZ ACTRIZ

**Puesta a punto:** Este año he necesitado entrenamiento personal para protagonizar la obra de teatro "Deseo".  
**Funciona:** Me mentalizo de que lo que como no engorda; parece broma pero, si lo haces a conciencia, ¡funciona! Cuando quiero adelgazar algo más, no mezclo hidratos de carbono y proteínas; siento que así no sigo una dieta, porque cuando te prohíben algo, lo añoras más.  
**Con el tiempo:** He aprendido que hay que limpiar y tonificar la piel diariamente, tanto por la mañana como por la noche, y una vez a la semana realizarte una exfoliación. Eso hace que mi cutis esté luminoso; en un rostro radiante da igual que existan arrugas.  
**Productos de cabecera:** Como me tiño a menudo, utilizo Mythic Oil de L'Oréal Professionnel, también llamado 'oro líquido'.







← **HELENA ROHNER**  
DISEÑADORA DE JOYAS

**Deporte:** Me encanta nadar, montar a caballo, hacer pilates de máquinas en el Studio Pilates Ferraz y los fines de semana practico yoga online desde casa con aomm.tv.

**Cada día:** Uso jabones de plantas (Aveda, Weleda, Dr. Hauschka). Me cubro de aceite de almendras dulces de farmacia todo el cuerpo e impregno la cara con aceite de vitamina E. Tengo la piel sequísima y me viene muy bien. Para el pelo uso también aceite (el de Jacques Dessange), porque consigue que mi pelo tenga un mini rizo. Siempre me pongo algo de perfume en el ombligo, ahora uso uno que se llama Palermo, de Byredo Parfums.

**Cosmético preferido:** El aceite Beautifying de Aveda para todo... cara, manos, pelo. Me entusiasma el olor que tiene.

**Secretos:** En el desayuno tomo siempre una cucharada de aceite de girasol prensado en frío y algún suplemento con aceites y oligoelementos. Y estoy suscrita a Birchbox; me encanta recibir cada mes sorpresas y descubrir nuevos productos de cremas, productos capilares, esmalte de uñas...

«Cuando tengo mala cara, me pinto los labios de rojo o fucsia y el rostro se transforma.» Sandra Macaya, empresaria

→ **SANDRA MACAYA**  
PROPIETARIA DE SANDRA'S LIVING

**Cuerpo en forma:** Me encanta comer y el vino. Pienso que, para estar en forma, no hay que dejar de beber sino comer menos. Por eso procuro no comer hidratos de carbono y, entre horas, tomar solo fruta. No me gusta beber agua; por eso elijo té, infusiones, Coca-Cola Zero y, por supuesto, mi copa de vino con la cena.

**Rituales diarios:** Cada mañana dedico una hora a prepararme. Empleo diez minutos en cuidarme la cara y el escote porque tengo una piel muy sensible; la hidrato mucho y la protejo del sol. Luego me visto siempre con una Spanx: me estiliza y me ayuda a sentirme segura. Y cada noche me limpio la piel a conciencia.

**Cosmética:** Desde hace varios años he puesto mi piel en manos de los Cosméticos Paquita Ors, me encantan porque son productos naturales. Jerónimo, el hijo de Paquita, es mi gurú.

**Secretos:** Antes de acostarme me aplico un suero tensor con ácido hialurónico y sangre de drago (una planta africana que tensa la piel). En primavera y en verano tomo siempre vitamina A para reforzar las defensas de la piel: nunca tomo el sol ni me meto en piscinas con cloro. Pero el gran truco de belleza es reírse mucho, porque eso se nota también en la piel.



Sandra's Living se dedica a la importación de la marca de lencería SPANX.



↑ **TONI ACOSTA**  
ACTRIZ

**Cuerpo sano:** No me gusta el gimnasio. Últimamente, me he enganchado a correr.

**Un pecado:** Como sano y me gusta más lo salado que lo dulce, pero tengo una debilidad: ¡los helados!

**Frente al espejo:** Utilizo un producto específico para desmaquillarme los ojos y soy muy disciplinada con el uso del contorno de ojos, porque tengo ojeras y eso me alivia. También utilizo a diario el anticelulítico de Shiseido. Intento dormir 8 horas diarias. Es lo que mejor siento, pero grabando serie y con dos niños, solo lo consigo los fines de semana.

**No salgo de casa sin:** Los productos de la marca Kiehl's. Utilizo el contorno de ojos de aguacate y un sérum con vitamina C espectacular. También uso su crema protectora factor 50 para la cara, es muy ligera. Para el pelo llevo años utilizando espuma de Pantene y sérum de Kérastase.

**Secretos de belleza:** Me siento muy bien estar feliz, se me nota en la cara en seguida. En las épocas de mucho estrés tomo vitaminas por la mañana: reishi, vitamina C, y levadura de cerveza.

Protagonista de la serie "Con el culo al aire".



Doctora experta en nutrición de la Clínica Teknon de Barcelona.



Propietaria de la agencia de comunicación que lleva su nombre.

↑ **ELENA HERNÁNDEZ**  
EMPRESARIA

**En el gym:** Voy tres veces a la semana, corro en la cinta y hago máquinas.

**Dieta:** No hago ningún tipo de régimen; en mi menú nunca faltan la verdura, la fruta y una copita de vino.

**Rutinas:** Cada mañana y cada noche me aplico en el rostro unas gotas de Phloretin CF de Skinceuticals, y una buena crema hidratante. Cada mes me hago una limpieza de cutis. Para el cuerpo, un peeling de vez en cuando y siempre una buena hidratante. Ahora también utilizo unas gotas de sérum para mejorar el aspecto de mi pelo.

**No puedo pasar:** Sin mis cremas hidratantes y, sobre todo, sin mi bálsamo labial Carmex.

← **MONTserrat FOLCH**  
DOCTORA EN NUTRICIÓN

**Cuerpo en forma:** Gracias a que me encanta caminar, cada día recorro hasta 12 kilómetros; llego a los 22 si dispongo de tiempo. Y Manel, mi entrenador personal, me ayuda a fortalecer y tonificar mi musculatura una vez a la semana.

**Experta en nutrición:** Tengo interiorizadas las pautas que rigen una alimentación sana y, cuando hago una excepción, compenso en seguida para no ganar peso.

**En tu dieta no faltan:** Los zumos matutinos elaborados con frutas de temporada y aloe vera. Y bebo al menos un litro y medio de agua al día.

**En mi bolso encontrarás:** Cremas con vitamina C, que alterno con las de aceite de argán, y bálsamo para labios agrietados. Y nunca salgo a la calle sin maquillarme los ojos.

**No me separo de:** Mis suplementos nutricionales (omega-3, aceite de onagra, L-lisina, vitamina C, tribulus y melatonina). Ni cuando salgo de viaje.