

Q | M O D E

by quickielab

entrevista exclusiva

*Vrinda
Hamal*

*Una mujer inspiradora
viviendo en el paraíso*

MÚSICA

Sia

LIFESTYLE

Gabrielle Douglas

Camino a Río 2016

Summer Time

¿Qué bañador me queda mejor?

portada: Vrinda por Sara Marandi

Contenido Julio

¡Julio! Uno de nuestros meses favoritos del año. Traemos otro número especial cargado de inspiración, buena vibra y verano.

Este mes reemplazamos los ads por frases inspiradoras e interactivas para que todas nuestras lectoras no solo se inspiren, también para que aprendan. Volvemos con nuestra sección "Mujeres que Inspiran" con una entrevista genial a la surfista venezolana Vrinda Hamal ¡Un lujo!

Como siempre esperamos que disfruten de nuestro número gratuito y les aporte puras cosas positivas.

¡A disfrutar QMode!

Elise Vigouroux
Editora Quickielab



Lo + cool

4

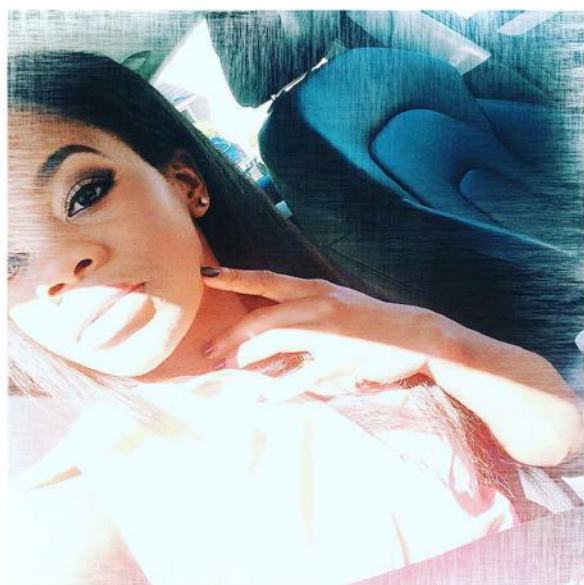
Alicia Keys y su revolución



Bañadores moda

5

mujeres que inspiran



16 Gabby Douglas



Foto de Portada
Modelo: Vrinda Hamal
Fotógrafo: Sara Marandi



10
Vrinda Hamal

Lo + cool

ve el nuevo sencillo de Alicia
haciendo click aquí



¡Ser natural mola!
#makeupfree



Alicia Keys potencia la revolución antimaquillaje que desde hace algunos meses rueda por las redes sociales, y es que ser natural ¡MOLA!

La cantante aseguró en una publicación "Antes de empezar este nuevo álbum, escribí una lista de todas las cosas de las que estaba cansada. Y una de ellas era de cómo nos lavan el cerebro a las mujeres para sentir que debemos ser delgadas, deseables o perfectas" Cansada de vivir pendiente de estar siempre perfecta, Alicia ha potenciado la revolución #makeupfree e invita a todas las chicas a unirse.

A nosotros nos encanta pues inculca la idea de que naturales somos igual de bonitas, que debemos amarnos tal y como somos, sin dejar que las ideas preestablecidas controlen nuestra mente. *¡Somos perfectas!*

*“Qué maravilloso es que nadie
necesita esperar un momento
antes de comenzar a mejorar
el mundo”*

Anne Frank



(conoce más de ella haciendo click aquí)

Conoce a NEW LOOK



La marca no solo se limita a tener una tienda online genial, también tienen contenido molón.

Como este look del día inspirado en el look que usó la guapa Georgia May Jagger y que nos recuerda tanto a nuestros queridos 90s.

Visita su tienda: www.newlook.com





NEW LOOK

Visita su apartado *GET THE
LOOK* y consigue outfits
geniales inspirados en
chicas como Joan Smalls

Trajes de baño según tu tipo de cuerpo

Aunque nos encanten los bañadores y queramos usarlos todos, la realidad es que debemos escoger el que nos sea más cómodo y esté acorde con nuestra figura. Recuerda que no todas tenemos las mismas curvas y debemos siempre sacarnos el mayor provecho.

Te vamos a dar unos tips a la hora de comprar ropa de baño este verano, según tu forma de cuerpo.

Lo primero que debes tener en cuenta es ¿Cuál es tu tipo de cuerpo? Aquí te damos las 4 formas clásicas para que ubiques el tuyo.



Forma de Manzana: Si tu cintura es casi el mismo ancho que tu busto o tus caderas, tienes cuerpo de manzana.

Forma de Pera: Cuando tus caderas son mucho más ancha que tu cintura o tu busto.

Reloj de Arena: Es cuando tu busto y caderas son más o menos del mismo ancho pero tu cintura es significativamente pequeña.

Forma rectangular: Cuando eres delgada por todos lados y la diferencia entre tu cintura, cadera y busto no son muy significativas.

Cuando ya tenemos estos puntos definidos vamos a sacar provecho de ello.

TIP 1: Cuando quieras resaltar una característica, o que la atención se concentre en esa zona de tu cuerpo, usa colores brillantes o estampados. Cuando sea todo lo contrario y quieras ocultar una zona, utiliza un color sólido.

Recuerda:
Nos vemos como nos sentimos, de nada vale llevar el traje de baño más bonito del mundo y sentirte triste.

Lo importante al vestir para la playa es estar feliz y sonreír.

Si tienes cuerpo con forma de manzana

Puedes usar bikinis de corte alto para lograr un efecto estilizado. Los bañadores con transparencias también son geniales, si te decantas por un bañador intenta que los colores sean block y sobrios, el estampado no te favorece.



Si tienes cuerpo con forma de pera

Los bikinis con volantes en el top atraen mucho la atención al busto, también los strapless o palabra de honor, logrando que tu cuerpo se vea más equilibrado. Puedes optar por usar una textura más espesa en el top o un color llamativo arriba y uno más clásico abajo.



Si tienes cuerpo con forma de reloj de arena

¡Hola! Te quedan bien casi todos los modelos de traje de baño. Debes tener cuidado porque depende del modelo que elijas se verá vulgar o no ¡Y nadie quiere verse vulgar!



Si tienes cuerpo con forma de rectángulo

Puedes usar bikinis o trikinis que destaquen tu cintura, las braguitas con volantes o lazos también mejoran tu figura.

Usar el mismo color arriba y abajo dará equilibrio y logrará tu cintura destaque.



Portada

Hablamos con la surfista venezolana sobre su vida, sus competencias y sus rutinas de belleza

"Cada país tiene culturas diferentes, cuando estamos surfeando nos une a todos la misma pasión . No hace falta hablar otro idioma para entendernos en el agua"



mujeres que inspiran

Vrinda Hamal
viviendo en el paraíso

fotos: Instagram @vrinhamal

mujeres que inspiran

QModeComenzaste cuando eras muy joven a surfear, cuéntanos un poco sobre tus primeros años dentro del mundo del surf.

Vrinda: Mi madre fue una pionera del surf femenino en Venezuela . Yo empecé cuando tenía 12 años gracias a ella y tuve la suerte de que a mis mejores amigas también les gustaba mucho surfear , lo que hizo que crecer en el mundo del surfing fuese muy divertido y competitivo.

QM: *El surf está de moda, considerando que muchas chicas que nos leen les encantaría lanzarse al agua con una tabla ¿Qué consejo les puedes dar?*

V: Les diría que sean constantes y verán resultados. Me encanta que cada vez se ven más mujeres en el agua surfear.

QM: *Has participado en competencias representando a tu país, cuéntanos cómo ha sido la experiencia.*

V: Tuve la oportunidad de representar a Venezuela dos años consecutivos en los campeonatos mundiales juniors de surfing. (ISA World Junior Surfing Championship) ¡Te puedo decir que se siente increíble entrar al agua en nombre de tu país! Cuando todos los equipos del mundo tienen puestas sus chaquetas de la bandera correspondiente es un orgullo cargar la mía amarilla azul y roja.

QM: *Tu madre surfea, tu padre también ¿Surfean juntos? ¿Tienes alguna anécdota familiar divertida?*

V: Si ambos surfean. Ir a surfear con mi mamá siempre es muy divertido y la pone de muy buen humor. Cuando hay olas las dos dejamos todo y nos vamos al agua, eso es lo más divertido (risas)



mujeres que inspiran

QM:*¿Tienes alguna rutina antes de entrar al agua? Cuéntanos.*

V: Siempre es bueno calentar los músculos antes de entrar. Un calentamiento básico de cabeza a pies es lo ideal, cuando sales es bueno estirar, así relajas tus músculos.

QM: *Dinos tres nombres que debemos Googlear del mundo del surf y ¿quién crees que será la próxima promesa del surf mundial?*

V: Carissa Moore , Kelly Slater y John John Florence.

QM:*¿Qué tipo de traje de baño es más cómodo para entrar al agua? ¿Alguna marca favorita?*

V:Tiene que quedar entallado y te tiene que proteger del sol. ¡Los bodysuit son mis favoritos! Desde hace años uso Decimo BeachWear. Una marca venezolana.

QM: *¿Tienes alguna rutina de belleza? Cuéntanos qué productos no pueden faltar en tu día a día.*

V: ¡¡Bloqueador!! Al vivir en el mar es imprescindible. Siempre optó por productos orgánicos en todo lo que utilizo, por ejemplo, el aceite de coco nunca falta, lo utilizo diariamente.



Vrinda en plena acción haciendo lo que más le gusta, estar sobre una ola.



*Vrinda es imagen de la marca
venezolana Decimo BeachWear
¡Búscalos en las redes!*

QM: Nos encanta tu cabello ¿Cómo lo cuidas?

V: Uso bloqueadores y aceites naturales, me encanta hacer mezclas caseras de aguacate y huevo.

QM: Si abrimos tu mochila ¿Con qué nos encontramos?

V: Pasaporte , un termo con agua y mi móvil.

QM: Con el surf viajas mucho ¿Cómo ha cambiado esto tu percepción del mundo?

V: Cada país tiene culturas diferentes, cuando estamos surfeando nos une a todos la misma pasión. No hace falta hablar otro idioma para entendernos en el agua.

QM: De todos los lugares en los que has estado ¿Cuál es tu favorito?

V: Se llama Mentawai son unas islas a trece horas navegando de Padang, en Indonesia. Un paraíso de verdad, aunque mi casa en Los Roques es mi lugar favorito en el mundo.

QM: Qué canción no para de sonar en tu cabeza estos días?

V: Es una canción vieja, se llama Me and Bobby Mcgee de Janis Joplin.

QM: Vivimos en épocas en donde el mundo se ve envuelto en una ola de intolerancia ¿Qué crees que podríamos hacer para cambiar un poco nuestro entorno?

V: Debemos sentir más empatía por los demás y ser más tolerantes, debemos darnos cuenta que cada quien lucha sus propias batallas diariamente.

mujeres que inspiran

*Ha representado a su país en dos
ocasiones en competencias internacionales
¡Un orgullo para todos los venezolanos!*



*¡El atardecer desde la casa de Vrinda es increíble!
¿Quién no quisiera vivir así?*

*“No te preocupes,
hay millones de olas ahí afuera.
Tómate tu tiempo y tu
ola llegará”*

Duke Kahanamoku



(conoce más de él haciendo click aquí)

Mujeres que inspiran



fotos instagram: @gabbycvdouglas

Gabrielle Douglas

Esta estadounidense de 21 años es gimnasta, a su corta edad se ha convertido en un referente para todas las chicas que luchan por sus sueños.

Ha ganado en Londres 2012, donde consiguió medalla de oro individual y por equipos, junto a sus compañeras Alexandra Raisman, Kyla Ross, Jordyn Wieber y McKayla Maroney.

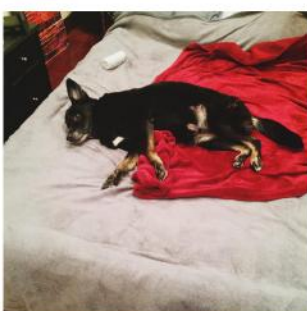


Es la primera afroamericana en ganar oro en gimnasia artística. Ahora en Río 2016 pretende convertirse de nuevo en campeona y llevarse las medallas a casa.

Al entrar a su cuenta de Instagram vemos que a pesar del duro entrenamiento y la disciplina que requiere, ella sabe divertirse y vivir la vida de una chica de su edad, comparte con sus amigos, asiste a eventos y disfruta de la compañía de su perrito que es una monada, y al que hace protagonista de mucha de sus fotos.

Gabrielle entrena desde los 6 años de edad y ha logrado con determinación, entrenamiento y esfuerzo ser la mejor del mundo, es una muestra que cuando deseas algo y luchas por ello con constancia, lo conseguirás. Si no quieres perderte nada de la vida de Gabrielle puedes ver su propio show de televisión llamado "The Douglas Family Gold"

¡No podemos esperar verla en Río 2016! Le deseamos la mejor de las suertes.





SIA

¡Definitivamente ÚNICA!



artículo interactivo

Su nombre completo es **Sia Kate Isobelle Furler**, nació en **Adelaide, Australia** el 18 de diciembre de 1975, en el año 2000 su sencillo *Taken For Granted* fue un éxito en el Reino Unido y su álbum en el 2008 *Some People Have Real Problems* alcanzó la máxima posición en el TOP 20 de Billboard. En el 2005 entra a la pantalla de la televisión ya que, su canción *Breathe Me* es utilizada en las últimas escenas de la serie *Six Feet Under* y también acompañó uno de los trailers del videojuego *Prince of Persia*.

Pero no es hasta 2014 que se hace toda una estrella super famosa cuando graba su disco 1000 *Forms Of Fear* con su primer sencillo *Chandelier* el cual fue número uno en todas las listas. La podemos escuchar cantar con muchos artistas que nos encantan y es que ella le encanta colaborar y fusionar su música, dándole un plus a lo que hace, entre ellos está Christina Aguilera, David Guetta, Flo Rida, Afrojack, Britney Spears, Jennifer Lopez, Rihanna y Eminem.

Respecto a su vida amorosa está felizmente casada con el documentalista estadounidense Erik Anders Lang.

Una de las cosas curiosas de esta talentosa cantante que hace un tiempo cuando alcanzó la fama mundial, decidió no mostrar su rostro tan a menudo, siempre lo cubre con su melena rubia o posa de espaldas a las cámaras, es una especie de manifiesto anti-fama, ella quiere expresar el contenido de sus letras y su trabajo, no vender una imagen de quien es, lo cual no tiene que ver nada con su trabajo. ¡Nos encanta su música, su trabajo y ella!



*El disco de Sia
¡Te encantará!*



Lifestyle

#eurocopa2016



Sebastian Larsson (Suecia)

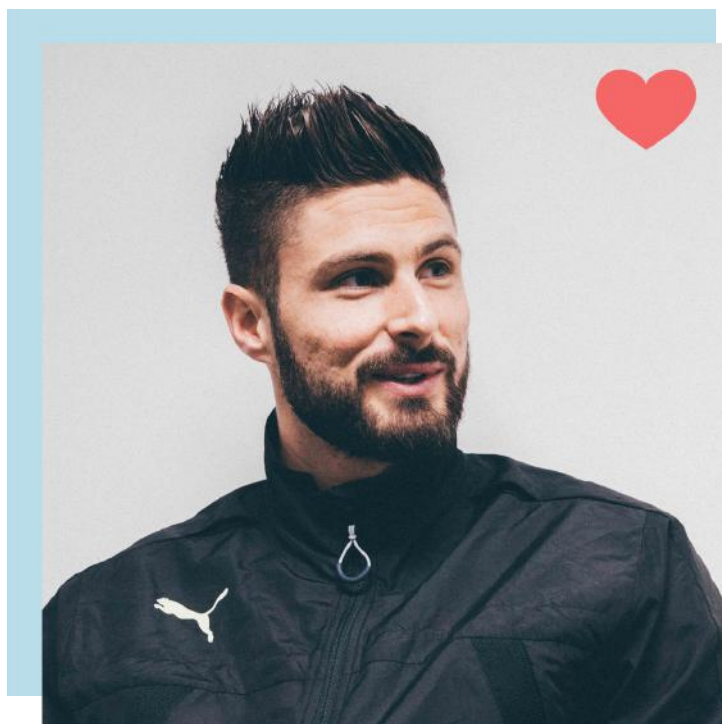
Este chico es el más guapo de la selección de Suecia, cada vez que juegan no se le puede quitar la mirada de encima, con esa cara de niño bueno hace suspirar a muchas.

Los 5 futbolistas más #OT

Algunos no han clasificado ni para los octavos de final, pero la verdad es que ¡Nos da lo mismo! Pues además de ser excelentes deportistas son guapísimos.

*Olivier Giroud
(Francia)*

Desde el mundial pasado comenzó a robar corazones, con sus 29 años fue nominado como el futbolista más guapo del mundo, además de ser un excelente jugador encabeza nuestra lista de los jugadores más hot de la Eurocopa.





Vedran Corluka (Croacia)

Este chico de 30 años y de 1,92 metros de músculo es otro que entra a nuestra lista, y es que con su look pudiese ser modelo de cualquier marca ¡Es muy Hot!



Ryan Bertrand (Inglaterra)

Este moreno de ojos azules ha robado el corazón de muchas, siendo defensa de la selección está consiguiendo ser imagen de muchas marcas alrededor del mundo y es que con solo ver su sonrisa nos derretimos.

Mario Gómez (Alemania)

El delantero de la selección alemana es todo un bombón, con 1,89 metros de altura y sus increíbles ojos azules este chico tiene muchísimas fans alrededor del mundo, y es uno de nuestro favorito de siempre.



Decoración

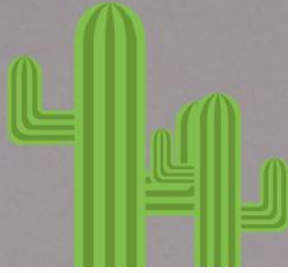
*Pon una planta
en tu vida*



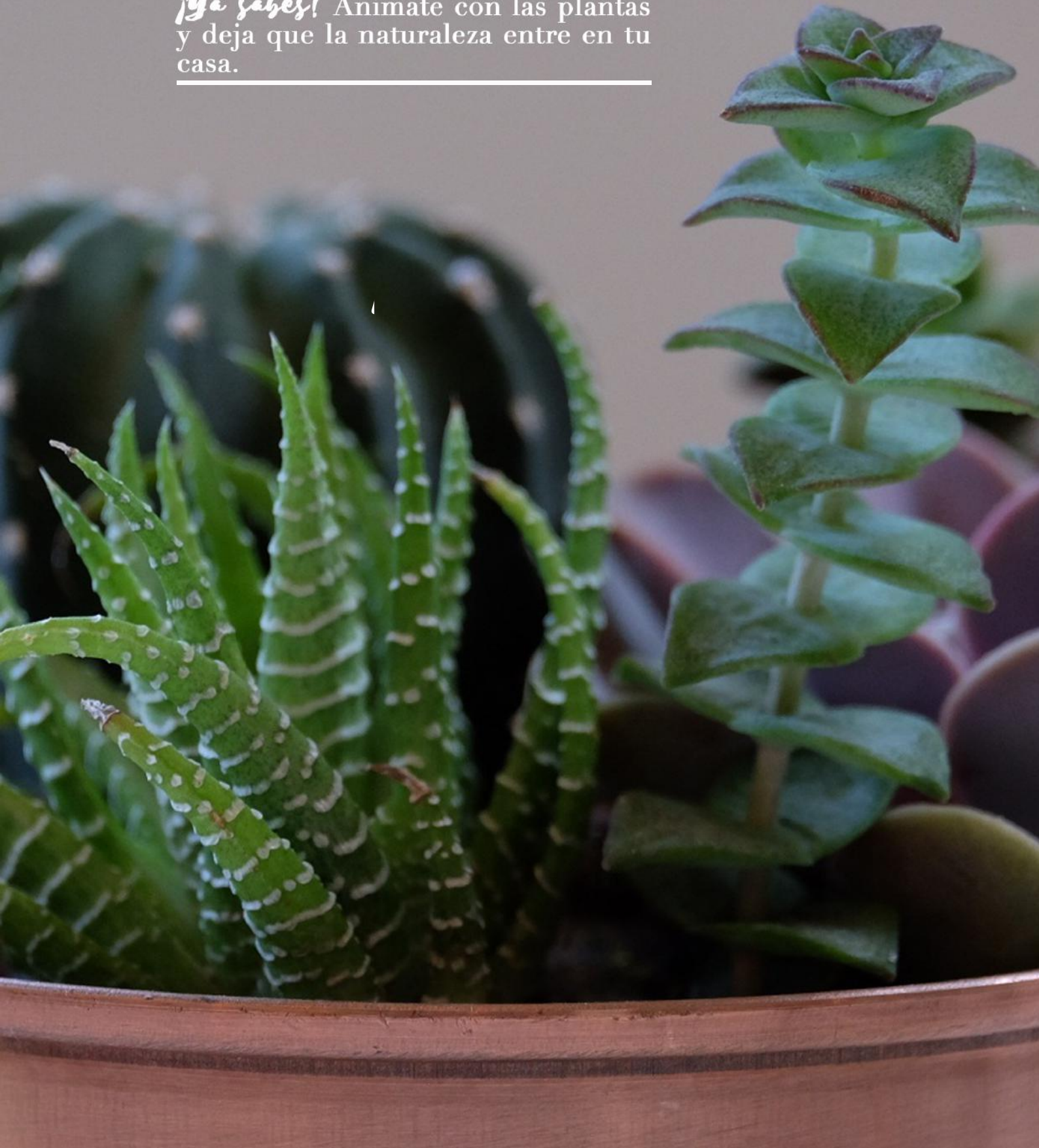
Son geniales para dar ese toque final a los espacios. Son bonitas, dan vida y se ven increíbles.

Muchas veces terminamos de arreglar una estancia y al verla pensamos que falta un poco de color o algún detalle que de ese toque único. Las plantas son perfectas para dar a tu estancia color, alegría y llenar de ese toque natural tus espacios.

Ahora están muy de moda los terrarios, fáciles de hacer y de cuidar. Para hacer uno de estos terrarios que moda necesitas simplemente un bonito recipiente o maceta y elegir plantas que no necesiten mucha agua o espacio, como los cactus. ¡Ya sabes! Anímate con las plantas y deja que la naturaleza entre en tu casa.



¡Ya sabes! Anímate con las plantas
y deja que la naturaleza entre en tu
casa.



Cumpleaños Junio



Liv Tyler
Día: 02/07/1977



Jared Tristan Padalecki
Día: 19/07/1982



Selena Gomez
Día: 22/07/1992



JLo
Día: 24/07/1969





Josh Hartnett
Día: 21/07/1978

*“Nadie te puede
hacer sentir inferior sin tu
consentimiento”*

Eleanor Roosevelt



(conoce más de ella haciendo click aquí)