

# Q | M O D E

by quickielab

make  
it  
happen

entrevista exclusiva

Marta  
Purriños

La chica detrás de Addict Be Iconic  
vista a través de la lente de Lucilla Bellini

ESPECIAL DE PRIMAVERA

VIAJES · GET THE LOOK · LO + COOL

MODA · LIFESTYLE · Y MUCHO +

Una vida OFF  
¡Desconéctate y vive!

La chaqueta  
más **solidaria**

Tess Holliday  
copia el look

London o Miami  
viaja con QMode



¡Recibe Qmode  
gratis cada mes!

# Q | M O D E

*make  
it  
happen*

¡Ya llega la Primavera!  
Este mes no solo  
contamos con la  
auténtica Marta  
Purriños en la portada,  
también contamos con  
contenido único y muy  
inspirador para que te  
pique ese mosquito de  
las ganas de viajar y  
conocer nuevos  
lugares.

Muchas veces para  
viajar no necesitas  
pillar un avión, tren o  
bus, simplemente con  
ir algún sitio cerca de  
tu casa y aventurarte  
en algo nuevo, lograrás  
experimentar  
sentimientos de  
libertad y te sentirás  
toda una exploradora.

¡Disfruta este número,  
compártelo con tus  
amigas y siempre sé tu  
misma!

*Elise Vigouroux*  
*Editora Quickielab*



*lo + cool 4*  
una vida más sostenible



*London*

22



*Miami*

26

*lifestyle*

recibe qmode  
en tu correo  
gratis

haz click aquí



## 28 Conoce Barcelona con Rosa Virginia

Fotos Marta

LUCILLA BELLINI

[www.lucillabellini.net](http://www.lucillabellini.net)

Han colaborado en este número:

@evavigouroux @rosavirginiagubaira  
@andreinask @vero\_babka  
@ogomogo @rocast @moniquek23  
@mirtylla



16 Portada  
Marta

*La bicicleta es un medio de transporte genial. ¡Y puedes hacerlo con tus amigas!*



## Una vida más sostenible

No es un misterio para nadie que cada día que pasa los recursos en el planeta se está agotando y que somos cada vez más personas necesitando de estos recursos, por lo que es un deber de todos preservarlos y cuidarlos al máximo para que nuestras generaciones futuras tengan un lugar al que puedan llamar hogar.





# recicla ENVASES

*por Eva Vigouroux*

Antes el agua la comprábamos botellas plásticas para el agua, hasta que un día decidimos comprar una jarra que filtra el agua que viene directo de la llave y cada filtro dura un par de meses aproximadamente, por lo que dejamos de generar toda esa basura en botellas plásticas innecesaria. Si queremos llevarnos agua con nosotros recargamos nuestros termos. Trata de comprar las presentaciones más grandes así se utiliza menos material y la verdad siempre suelen ser más económicos en su escala precio cantidad. Olvídate de las bolsas de mercado, utiliza tus propias bolsas de tela o reusables que además de ser muy chulas ayudarán a eliminar por completo esas bolsas plásticas las cuales son un gran agente contaminante.

**Agua:** El agua es una de los recursos más valiosos en el planeta, dándonos baños de 5 a 10 minutos, abriendo y cerrando la llave solo cuando necesites el agua y no dejándola correr, hemos llegado a ahorrar muchos litro de agua al mes.

**Energía:** El lavado de la ropa lo hacemos ahora en ciclos cortos, realmente la ropa no se ensucia de tal manera como para que sea lavada por una hora y media, a menos que sean casos especiales, en verano no utilizo la secadora, solo en invierno. Apaga las luces que no uses, no dejes encendido nada que no estés utilizando, cambia los focos a ahorradores de energía con menos voltaje, de esta forma ahorras.

**Transporte:** Si el trayecto es corto tratamos de ir en bicicleta, tenemos la suerte de que donde vivimos existen rutas muy lindas y puedes llegar a todos lados de esa forma, pero trata de usar más transporte público, bicicleta o camina, hará bien a tu salud y sera un auto menos contaminando el aire y consumiendo combustible.

**Anímate a reciclar!** No en todos los países se recicla de la misma forma, pero siempre existe alguna manera de separar la basura, ya sea el vidrio, cartón o plástico. Haz un esfuerzo y trata de reciclar, esto ayudará mucho a tu comunidad a la hora de manejar los desperdicios y reutilizar lo que se pueda.



*Reciclar no es una obligación,  
es **TU** responsabilidad.*



aprende más trucos de reciclaje haciendo click aquí

# Get the LOOK

*Tess Holliday*

Tess es una modelo norteamericana que no solo se ve preciosa frente a la cámara, también utiliza su fama para cambiar el mundo. Tess ha creado una campaña, famosa en todo el mundo, llamada

**EFF YOUR BEAUTY STANDARDS™** (fuera los cánones de belleza) y ha participado activamente en vídeos promocionales donde invita a las chicas a amar su cuerpo tal y como es, sin prejuicios o cánones absurdos de belleza.

¡Amamos el estilo de Tess!



*violeta by mango*



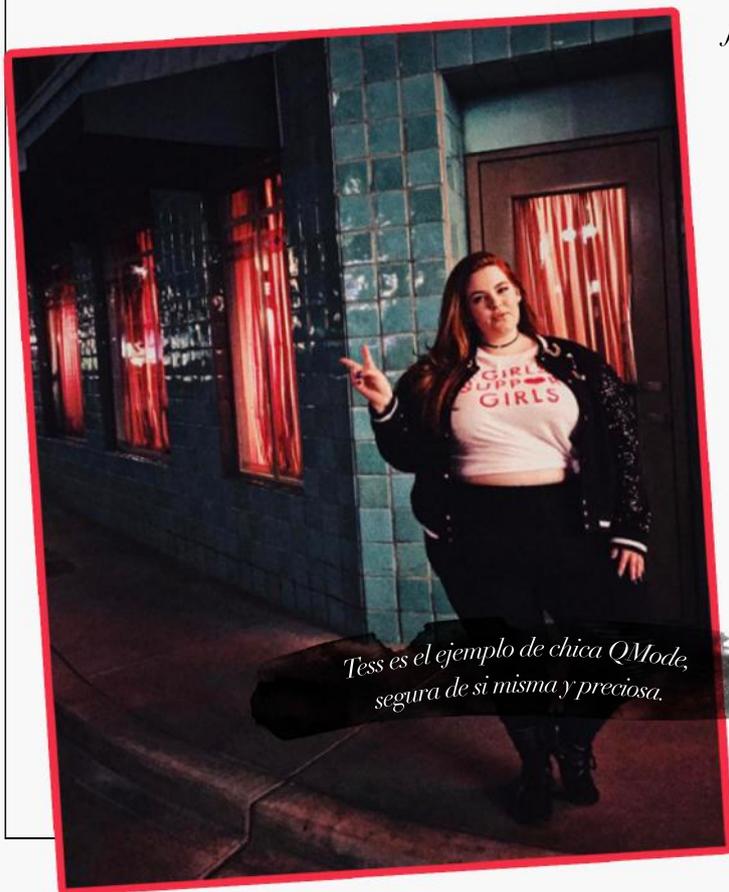
*violeta by mango*



*jeffrey campbell*



*nars*



*Tess es el ejemplo de chica QMode, segura de sí misma y preciosa.*



*su instagram es @tessholliday*



PUSSYHATPROJECT.COM



conoce más del proyecto haciendo click aquí

*Este precioso vestido de Mango llenará tu vida de flores*



Se acerca una de las temporadas más bonitas del año: ¡La primavera! Disfrútala llenando tu vida de prendas preciosas, llenas de color y detalles únicos.

Como este vestido de *Mango* con inspiración oriental, genial para pasear un día con tus amigas paseando o para una cita. Combina con todo, sé creativa y recuerda llevar algo para abrigarte por la noche ¡Una cazadora de piel quedará genial!



*¡Pon color a tus zapatos!*



# ¡ya llega la primavera!



¡Puedes poner un toque primaveral en tus pies! Nike tiene la opción de configurar tus propios zapatos con NikeiD, tienen colores y estampados preciosos. También marcas como Puma o Vans han sacado modelos ¡Llenos de flores! También puedes utilizar accesorios lleno de flores, como esta maleta que bien pueden servir para llenar algunas cosas en tu viaje en coche, como para mantener organizadas las cosas en casa. ¡Se ven preciosas!

*#AskHerMore*

?

*(pregunta algo más a ella)*



conoce más sobre esta iniciativa en nuestro blog

# La chaqueta + solidaria

ADIFF

En *kickstarter* vemos diariamente proyectos geniales que mejorarán la vida de las personas. Uno de ellos es la chaqueta creada por la startup de moda humanitaria **ADIFF**, un proyecto que pretende mejorar la situación en la que viven cientos de refugiados, desplazados por conflictos armados.





Para los chicos de ADIFF el diseño es una herramienta para resolver problemas y en este caso, con la crisis de los refugiados no podía ser diferente. Son chaquetas reflectantes o algunas que hasta se convierten en carpas o bolsas de dormir. Angela Luna, su fundadora dice: “Estos productos tenían como objetivo proporcionar refugio, seguridad, comodidad, seguridad y otras cosas a la gente en movimiento. Después de las pruebas en Grecia, ahora estamos ofreciendo una de las chaquetas principales para la pre-venta y la donación”. Es decir, si compras una para ti, regalan una a un refugiado que la necesite ¿No es genial?



*Muchas veces usamos las redes sociales para divertirnos, pasar el rato o informarnos sobre lo que pasa en el mundo. Ignoramos que hay muchos movimientos o personas utilizando sus canales de comunicación para hacer del mundo un lugar más interesante, cambiar las reglas y luchar por cambios sociales.*

*Una nueva generación que se encarga de romper esquemas y cambiar las cosas. Te presentamos una marca que cambia el mundo: ADIFF.*

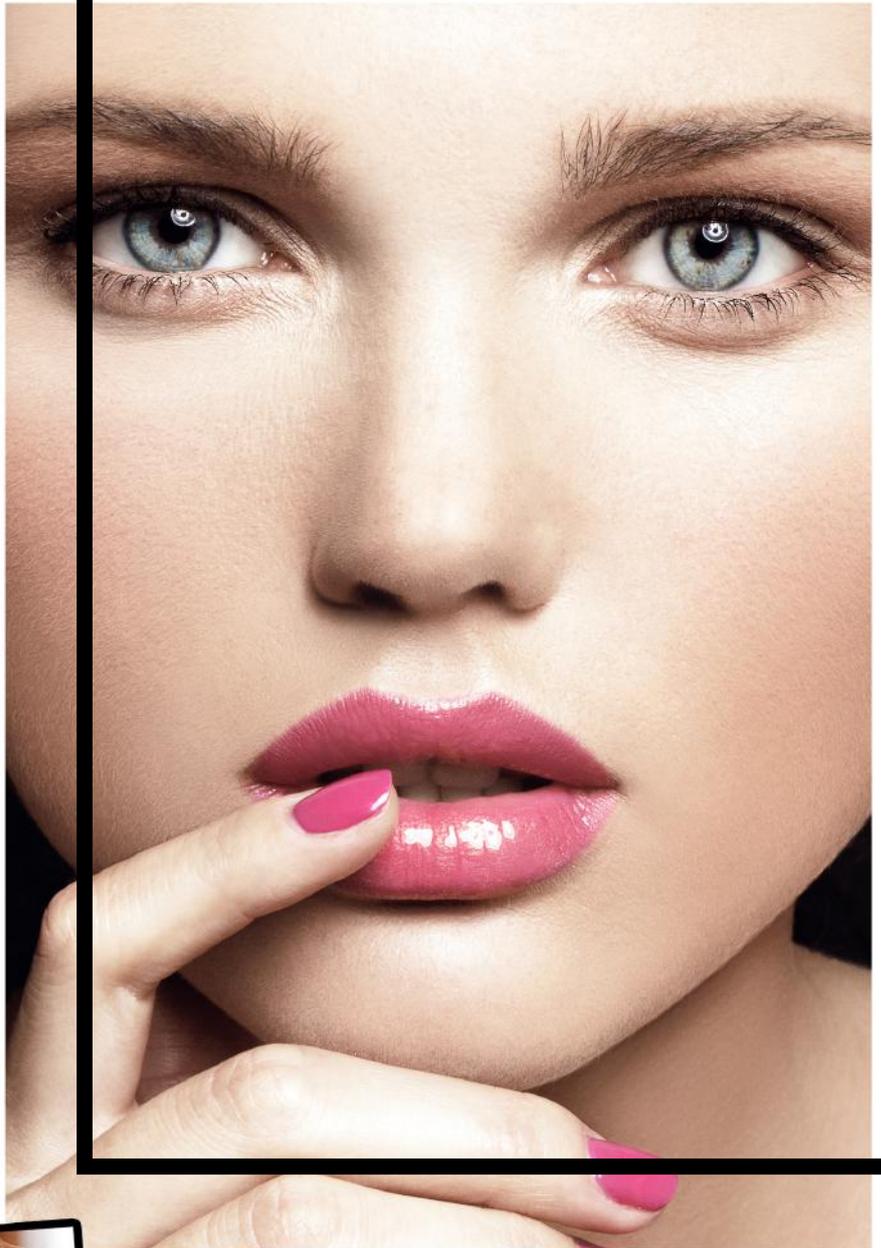
Las chaquetas reflectantes ayudan a que los refugiados, que recorren largos caminos en medio de la noche para llegar a su destino, sean vistos con mayor facilidad. Las que se transforman en bolsas de dormir o carpas, ayudan a los refugiados a mantenerse calientes tanto de día como de noche. Dentro de esta nueva empresa, intentan que todo sea lo más transparente posible, desde su cadena de producción hasta la llegada de los productos a quienes más lo necesitan, pues admiten que ¡Una marca humanitaria es tan buena como su cadena de suministro global!

Entra aquí y descubre el genial proyecto.  
[www.adiff.com](http://www.adiff.com)

# BELLEZA

Cada primavera renovamos un poco la decoración de la casa o limpiamos el clóset, entonces pensamos ¿por qué esta vez no hacemos un cambio en nuestra apariencia?, es un gran momento para hacernos de un nuevo corte de cabello o salir a comprar unos nuevos colores de temporada en maquillaje y hacer algo que nos haga sentir renovadas y listas para despertar de este largo invierno.

Un buen cambio puede ser un nuevo corte. Di bye a las melenas largas, apuesta por las melenas medias, se ven más limpias y más en la línea de la primavera, pueden variar desde más abajo de los hombros hasta casi llegar a tus orejas, puedes seguir usando puntas californianas o un color divertido, la idea es que se vea fresco y juvenil.



En primavera ¡Un nuevo look!



*Alexa, Dakota & Taylor*



En cuanto al maquillaje el rosado será uno de los protagonistas esta temporada en todas sus gama, puedes usar desde un labial muy pálido hasta uno color chicle ¡Quedará ideal! Los ojos serán una explosión de color, usa verdes, turquesas, azules o hasta los mismos rosados, diviértete mezclando colores. También para tu diario puedes usar tu rutina de hidratación facial, un poco de color en mejillas y ojos, estarás perfecta.

Recuerda siempre desmaquillarte bien al llegar a casa y mantener tu piel hidratada, nunca salgas sin protección solar. ¡Esta primavera diviértete y muestra una nueva cara!

# oh! Marta

En nuestro número de Marzo logramos entrevistar a la blogger **Marta Purriños** de **Addict be Iconic**, que a través de la lente de la fotógrafa Lucilla Bellini nos demuestra que ser auténtica es la mejor forma de relacionarse con tu entorno y triunfar. Una chica 100% QMode.

por @elisevigouroux

Las fotos de esta entrevista son de Lucilla Bellini. Conoce más del trabajo de la fotógrafa en sus redes sociales y página web [www.lucillabellini.net](http://www.lucillabellini.net)  
Facebook [lucillabelliniphotography](https://www.facebook.com/lucillabelliniphotography)  
Instagram [@mirtylla](https://www.instagram.com/mirtylla)





**“Dentro iba creciendo la necesidad de enfocarme más a experiencias, pues mi verdadera pasión es viajar, conocer culturas, nuevos mundos y diferentes perspectivas.”**

**QMode:** Te defines como una apasionada de la moda y tu trabajo logra representar lo que para muchos es cotidiano, de una forma bastante universal, nos interesa saber ¿Cómo decidiste comenzar con Addict Be Iconic?

*Marta: Desde muy joven he sentido la curiosidad por la investigación y todo lo que me rodea, poco a poco comencé a utilizar Internet como una herramienta para descubrir todo lo que me provocaba interés, y conocí el mundo blogger, dónde veía, me inspiraba y despertaba mi lado más creativo. Cuando estaba en primero de carrera decidí embarcarme en mi propia aventura. Para mí, lo más importante, es que he podido conocer a gente que me inspira día a día, con la que puedo aprender y crecer, tanto a nivel personal como profesional.*

*Para mí la inspiración se encuentra en cada rincón, ya desde muy joven sentía que estaba recibiendo constantemente inputs del mundo, de todo lo que nos rodea. Abrí mi blog con el objetivo de inspirar a la gente, al principio todo trataba acerca de la moda, una de mis grandes pasiones, pero a medida que iba pasando el tiempo y conforme iba terminando mis estudios de Turismo, dentro iba creciendo la necesidad de enfocarme más a experiencias, pues mi verdadera pasión es viajar, conocer culturas, nuevos mundos y diferentes perspectivas a las mías.*

*Por ello, decidí tomar un nuevo rumbo hacía este mundo, dónde la moda tiene un papel importante en la funcionalidad del producto y en ayudar a hacer mucho más atractivo un destino, hablando del por qué visto una prenda u otra, y vincularlo con la utilidad, las sensaciones y los momentos. Dando paso a escenarios únicos y explotando las propuestas de looks en entornos mucho mejores, contando historias y haciendo un conjunto mucho más atractivo.*

*Mi trabajo tiene un proceso que siempre se cumple casi a rajatabla, trabajo de dos maneras: proyectos independientes o proyectos vinculados a alguna marca.*



**QM:** ¿Qué clases de cosas te inspiran?

*M:* En todo lo que me rodea, mis viajes, nuevas culturas, rincones, arte, historia, arquitectura.

**QM:** ¿Cómo crees que las chicas de hoy deberían relacionarse con la moda?

*M:* La moda es una forma de expresar lo que sentimos, lo que pensamos y quiénes somos, es el combo perfecto para decirle al mundo quien eres sin necesidad de palabras. Deberíamos tomarnos la moda como un juego.

**QM:** Nombra a tres personas que admiras y que debemos Googlear ¡Ya!

*M:* Olafur Eliasson, Jonas Peterson, Christian Watson.

**QM:** ¿Cuál fue el último libro que leíste?

*M:* Heridas Abiertas de Gillian Flynn.

**QM:** ¿Qué prenda no falta en tu armario?

*M:* Una buena bomber.

**QM:** Si abrimos tu bolso ¿Qué encontramos?

*M:* Mi cartera, mi móvil, un bálsamo, máscara de pestaña, labial rojo y kleenex.

**QM:** ¿Qué es para Marta la belleza?

*M:* Para mí la belleza es la piel en la que habitamos, somos nosotros con el mundo. La belleza me parece algo muy subjetivo, y es por ello que su idiosincrasia reside en lo abstracto que puede llegar a ser para cada persona.

**QM:** La belleza real invade la comunicación en estos tiempo ¿Qué opinas? ¿Crees es un movimiento real? ¿O solo una estudiada estrategia de marketing?

*M:* Creo que un poco de ambos “mundos” que convergen en las nuevas corrientes que surgen, tanto a nivel virtual como en la vida real. Y es por ello, que no paramos de ver constantemente reivindicaciones y movimientos en internet.

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

*M: Back to sleep de Chris Brown.*

**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?**

*M: Apagar los móviles y ver qué sucede realmente a nuestro alrededor. Vivimos en una auténtica burbuja.*

**¡Puedes seguir a Marta [aquí!](#)**

“La moda es una forma de expresar lo que sentimos, lo que pensamos y quiénes somos”

*Viajar y cambiar  
de lugar revitaliza  
la mente*  
**Seneca**

# Improvisando en Londres

por Monika Kramp

**LONDRES.** Tras la última edición de Febrero y al ver tanta inspiración femenina, decidí no perder más tiempo en esperar a los demás y aventurarme por primera vez sola en un viaje. No hubo un lugar en concreto, ninguna ciudad marcada en el mapa, excepto Barcelona, que era mi punto de salida.

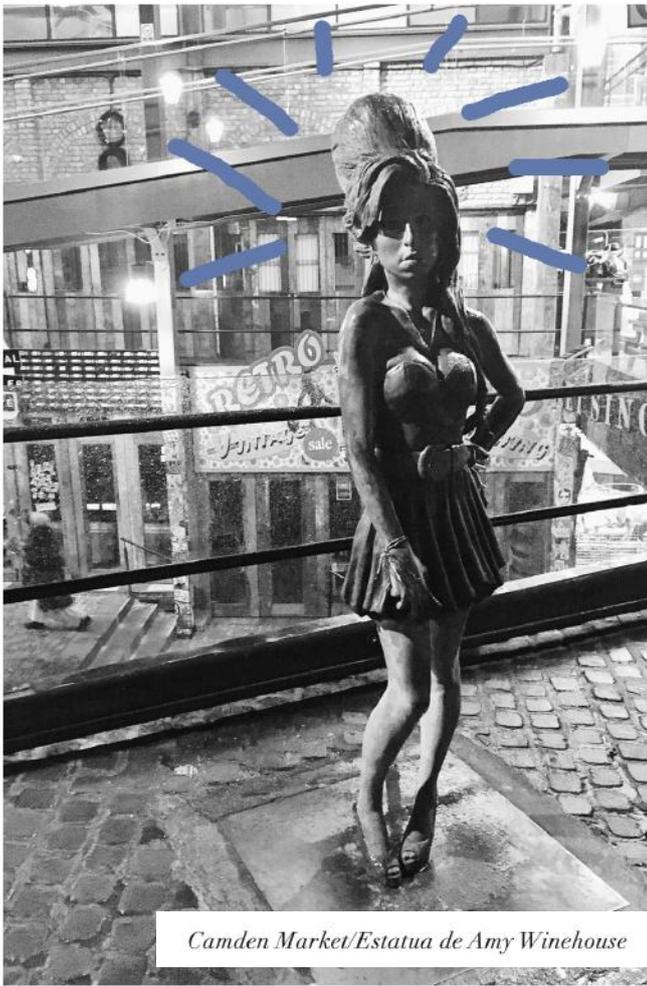
Gracias a las tecnologías modernas y a los motores de reservas empecé a buscar cualquier destino que pudiera salir relativamente económico y sin darle demasiadas vueltas, tenía comprado un pasaje hacia Londres. Fue la primera vez que iba a Londres (¿cómo que nunca he ido a Londres?)



empecé a organizar mi itinerario, porque es verdad, que un viaje comienza aún antes de llegar a la meta.

Un viaje empieza con una ilusión, con un pasaje comprado y con una guía entre manos que se muere de ganas en ser hojeada.

Llegó por fin el gran día y una vez llegada al



*Camden Market/Estatua de Amy Winehouse*

al aeropuerto de Gatwick empezó la aventura. Desde una terminal (Northern) a la otra (Southern) cogí el tren que me llevó al centro de Londres.

Perdiéndome por los pasillos de uno de los metros más emblemáticos del mundo llegué a mi destino: dejé la maleta y acompañada solo de mis cámaras fotográficas me lancé a lo desconocido, sin tener bien claro dónde llegar.

Viajar a lugares tan emblemáticos tiene sus ventajas porque podrás siempre cruzarte con algún viejo amigo o conocido, donde retomarán conversaciones sin dar importancia al tiempo pasado y despedirte de ellos con cariño.



Los colores de Londres te encantarán. Recorre sus calles y disfruta de cada detalle.

Corner of the World





**En Londres encontramos una mezcla cultural impresionante, todos tienen su espacio en la ciudad.**

La aventura continúa sin una meta en concreto, pero sí con una lista de cosas por ver, así que empecé a poner las tildes de los lugares visitados entre un copo de nieve y otro.

A la mañana siguiente había contratado un free walking tour (en Internet hay una vasta oferta y en este caso fue gestionado por la empresa SANDEMANS) y fue desde luego ¡Un gran descubrimiento! Gracias a esta actividad, más allá de poder conocer caminando la ciudad que visitas y escuchar la historia acompañadas de anécdotas, es una gran oportunidad de conocer a nuevos compañeros de viaje.

Sin la menor duda fue una de las experiencias más bonitas que pude vivir porque descubres que una vez dejado tu hogar, tu zona de confort, hay otra familia que te espera por el mundo. Viajar sola ha sido nada más que el comienzo de una nueva etapa y les animo a que experimenten por lo menos una vez en la vida algo parecido, porque no hay nada más enriquecedor que perderse y saber que siempre te volverás a encontrar con una mejor versión de ti mismo.



Hace un mes me encontraba inmersa en el profundo estrés de terminar las actividades del semestre que cursaba en la universidad. Luego de varios días sin dormir, finalmente logré terminar victoriosa todo el proceso.

Al día siguiente del inicio de mis vacaciones, veía la luz: tenía un pasaje para pasar diez días en Estados Unidos. El motivo de mi visita era asistir a una fiesta de cincuenta años de uno de los grandes amigos de mi mamá.

## Wynwood MIAMI

*por Daniela R. Castillo*

Me embarqué en el avión, dejando mi soleada Caracas atrás, en lo que veía como un necesario escape de una ciudad tan loca como la mía. Al llegar, me conseguí con un clima casi tan perfecto que parecía un sueño y lo que veía como un compromiso familiar, pero que terminó siendo una divertida experiencia.

En viajes anteriores a Estados Unidos, visité Nueva York y le juré amor. Nunca he conseguido una ciudad que me resulte tan especial dentro de tanto caos. Creo en eso que llaman herencia. Mi madre, venezolana, pasó muchos años viviendo en La Gran Manzana. Algo que yo, sin duda, añoro.

Siempre que voy a una ciudad de visita, intento que mis viajes sean lo más culturales posible. Sin embargo, Miami, confieso, no me despertaba ni un poco de energía cultural, pero luego de este viaje, mi percepción cambió completamente. Así fue como pasé una agradable tarde en Wynwood, un barrio dedicado al arte,

Aquí presento una guía rápida para Wynwood, un pedacito de Greenwich Village en Miami.

Como mencioné antes, Greenwich Village es un lugar espectacular ubicado en Manhattan. La ciudad resultó epicentro de un importante movimiento cultural y artístico durante la década de los 60 y parte de los 70. Durante muchos años, fue el lugar de reunión de las personas más cool y modernas. Cuando visité por primera vez Nueva York, mi mamá no dudó en llevarme al Village, donde vivió increíbles momentos de su juventud. Nos encontramos con ciertas cuadras, aún llenas de vida, donde podíamos sentirnos dentro de una de las épocas más increíbles, y a la que como mujeres debemos mucho. Años más tarde, volvimos, y nos conseguimos que ese resplandor ya no estaba ahí. SoHo, el nuevo barrio de moda de la ciudad, se había tragado prácticamente todas las calles. Ahora solo quedaban los restos de un lugar, que para ambas, significó mucho.



WYNWOOD WALLS



Wynwood, un lugar recomendado por muchos, queda en Downtown Miami, una zona que no he frecuentado mucho en mis viajes. Crucé toda la ciudad para conseguirme con el paraíso real de una ciudad que para cualquiera es sinónimo de sol y playas de ensueño.

Wynwood, un barrio muy parecido a aquel Greenwich Village, tiene un conglomerado de restaurantes, bares, galerías de arte con interesantes propuestas, tiendas, con hermosas fachadas, que hacen casi imposible no salir con 300 fotografías para postear en Instagram. Además, las paredes de Wynwood Walls obligan a pasear en un pequeño parque cargado de buena energía.

Al iniciar el recorrido me enamoré enseguida. Los pasos peatonales de toda la zona están inspirados en el arte cinético. Fue difícil para mi no identificarme con este movimiento artístico, pues dos de sus más grandes exponentes comparten país de nacimiento conmigo: Jesús Soto y Carlos Cruz Diez.

Al adentrarme en los encantos de Wynwood, conseguí Nomad Tribe, una tienda que se dedica a vender solo artículos hechos de manera consciente, que buscan promover el ecologismo y la sustentabilidad, así como el empoderamiento de la mujer y la educación de los niños. Una interesante propuesta que ofrece piezas realizadas por artesanos y diseñadores de todo el mundo.



Ahí conseguí a un vendedor venezolano que me recomendó un rico lugar para comer. Así fue como conseguí Wynwood Diner, uno de los mejores restaurantes que he probado en mi vida. Al entrar, te dejas seducir por una bonita fachada, que realmente deja corto lo que vas a degustar en este lugar. Por dentro, hermosamente decorado, consigues una propuesta que no solo abarca comida y bebida, sino que el diseño del lugar complementa los platillos.

Siguiendo la recomendación de nuestro mesero, pedí Mac and Cheese, un tradicional sándwich cubano, muy típico de la ciudad debido a la gran cantidad de cubanos que hacen vida ahí, y una rica porción de sopa de tomate con albahaca. Quedé complacida, y sí, sé que eso es mucha comida. Al salir de

ahí, me dediqué a caminar, a fotografiar, y a encontrarme con la Ascaso Gallery, en donde tenían una especial exposición de un artista increíble de mi país: Oswaldo Vigas, quien no solo es conocido en nuestro país, sino que es un referente del arte contemporáneo de América Latina.

Ver la cara de felicidad de mi madre mientras caminábamos por esas calles, me hacía sentir una especial conexión con este lugar, tan alejado de los estereotipos de Miami, una ciudad que usualmente se asocia con ir a la playa y de compras por interminables horas.

Wynwood, para mí, es un gran museo al aire libre, uno que alimenta el alma, y que obliga a llevarse unos cuantos souvenirs para uno mismo. De eso se trata.



OSWALDO VIGAS

GEOMETRÍA LÍRICA

*Rosa cuenta semanalmente  
en su canal de YouTube  
maravillas sobre lifestyle*



Haz click aquí para ver el vídeo

Como siempre Rosa trae contenido fresco e inspirador para QMode. Este mes como no podía ser de otra forma se une a nuestras colaboradoras que hablan sobre viajes.

Y como Rosa ama Barcelona, quiere que todos nos enamoremos de la ciudad condal. ¡Ve el vídeo de Rosa en su canal de YouTube!

*the  
magical  
statement*

**Te dejo algunos tips que podrás  
hacer gratis ¡En mi ciudad favorita!**

**Barcelona**  
vista por Rosa  
por @rosavirginia





## Vacaciones del revés

por Andreina Sosa

**Hay** ciertos inconvenientes en nuestros viajes... vuelos cancelados, clima inclemente, nuestros vecinos de asiento en un vuelo. También están esos momentos tan especiales que queremos recordar para siempre, capturados por nuestras cámaras o móviles, aunque no salgan como esperamos. Aquí hay algunos de ellos:

Howard Newman, un hombre jubilado residente en Gran Bretaña, quiso grabar sus vacaciones con su cámara GoPro, pero se ve que le hacía falta alguna lección previa sobre cómo manejar el invento. El caballero iba a viajar a Ámsterdam junto a su esposa y le pidió a su hijo, Mark, que le prestara su cámara, tan sofisticada. El matrimonio, efectivamente, se fue a Holanda y lo pasó muy bien, pero al regresar se encontraron con una sorpresa nada divertida: durante todo el camino el señor había tenido la cámara frontal activada y no grabó absolutamente ningún paisaje, sólo su cara feliz de viajero satisfecho y encantado. El material en su totalidad es un selfie de larga duración y desde el primer segundo se ve perfectamente a Howard, protagonista total y principal del “documental”. Aunque a Holanda no la vemos, igual te arrancará una sonrisa al ver el rostro de Howard tan “satisfecho” con lo que sea que él esté viendo.

Y aunque no lo crean....¡Hay otro!



*El material en su totalidad es un selfie de larga duración y desde el primer segundo se ve perfectamente a Howard, protagonista total y principal del “documental”*

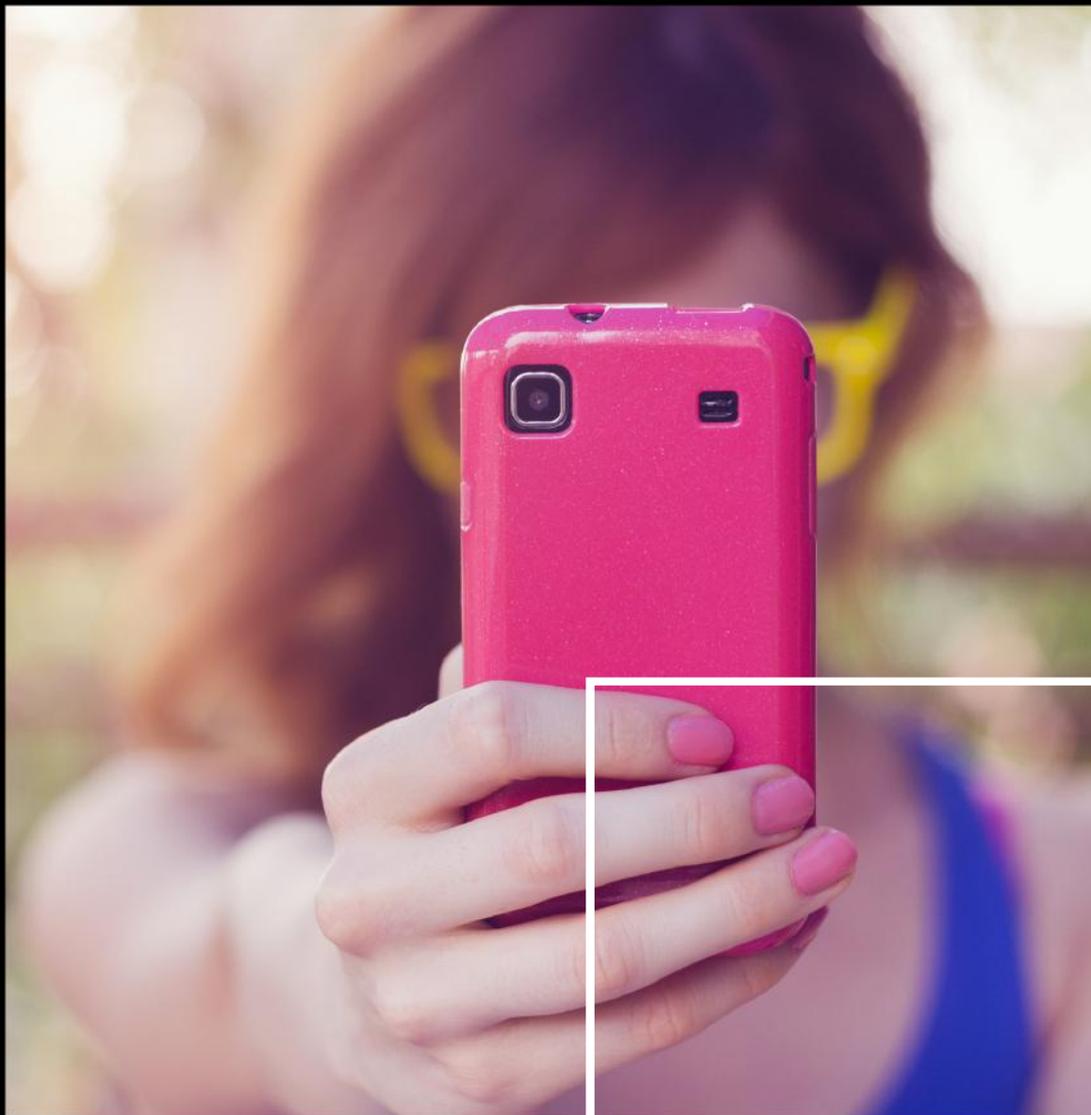
Parece que Joseph Griffin, un padre de familia irlandés, nunca se tomó el tiempo ni siquiera de leer el manual de instrucciones de la GoPro que compro para grabar el recorrido de las vacaciones junto a su hijos y esposa. Tal y como el pobre Howard el rostro de Joseph aparece en toda la filmación y en toda su travesía nunca la revisó, hasta concluir el paseo familiar. La naturalidad de Joseph, quién habla constantemente e, incluso, canta, ha sido uno de los secretos del éxito del clip. Además se ve como el turista explica en qué calle se encuentra en cada momento, cuáles son los monumentos que visita y narra las cosas que le llaman la atención.

Después de las burlas de sus familiares más próximos, el primogénito decidió hacer un montaje con los mejores momentos del viaje y publicarlo en sus perfiles de las redes sociales. El vídeo se ha convertido en todo un éxito y aunque el video no ha servido para su intención original ha servido para alegrar y hacer reír a miles de personas. Lo puedes encontrar en el canal de YouTube de **Evan Griffin**.



Dicen que no sucedió a menos que esté documentado, por lo que es un hecho bastante conocido que las vacaciones va a ir de la mano con mil fotos. Y entre todas esas imágenes, puede estar seguro de encontrar algunos bloopers, que pueden o no terminar capturar su viaje a la perfección. Supongo que el dicho es cierto, una imagen realmente vale más que mil palabras, y tenemos fotos de viajes por todo el mundo para probarlo. Echa un vistazo a las siguientes imágenes que realmente lo llevan al siguiente nivel. Como esta niña que puede quedar traumatizada de por vida, pero al menos hará sonreír a más de uno en los próximos años o una foto que parece ¡un flashmob!





En un mundo donde estamos conectados a todo a través de nuestros smartphones, tablets, ordenadores y demás dispositivos, cuesta mucho tener algún tipo de relación, actividad o lo que sea sin incluirlos, el típico veo una película en casa pero en las partes aburridas te pones a jugar DOTS en tu móvil, o vas a la playa y pasas el día bajo el sol chateando o tomando fotos en vez de disfrutar del momento, o en un un restaurant en vez de disfrutar un buen zumo o una buena charla, estás

# OFF

## ¡Desconéctate y vive!

*(guía para una vida lejos de tus dispositivos)*

revisando tus redes sociales. Si todos estos ejemplos te suenan es porque eres parte de este gran grupo en el que todos caemos más de una vez y podemos llegar a ser esclavos de los dispositivos.

Por esa razón te daremos unos cuantos tips para desconectarte un poco, poner en OFF el mundo virtual y comenzar a vivir más intensamente el mundo real.

Actividades al aire libre. Intenta hacer más actividades fuera de casa que tomen toda tu concentración, es decir, montar bicicleta, salir a correr, escalar o ir a nadar, actividades donde no puedas estar revisando el móvil. Ya luego cuando termines tu actividad tendrás tiempo de relajarte y sentarte a leer los mensajes que te han enviado.

Recuerda son una herramienta. No confundas las funciones, se inventaron para hacer tu vida más sencilla y ayudarte en tus tareas diarias, pero cuando te conviertes en

en un esclavo que tienes que ir a todos lados con el teléfono, que tienes que contestar miles de mensajes, que sientes ansiedad por la cantidad de notificaciones, llamadas y demás ya no cumple su función, por lo que tienes que educar a tus contactos, no contestes inmediatamente te envíen un mensaje a menos que sea algo urgente, que tus contactos se enteren que tu tienes escala de prioridades y el móvil o los emails de ¿qué haces? no lo son. Ya verás que poco a poco la gente se volverá más concisa y menos frecuente, y se convertirá en algo funcional, no digo que hablar un rato con un amigo no sea algo divertido pero pueden quedar en un café y pasar un rato en vivo y directo ¿mejor no?. Elimina las aplicaciones que no te aporten más que simple estrés.

Concentra tu atención en una cosa. Hoy en día hacemos muchas cosas a la vez, pero esto no implica que las hagamos bien, rara vez quedan mejor y no las disfrutamos, como podemos ver una película y al mismo tiempo

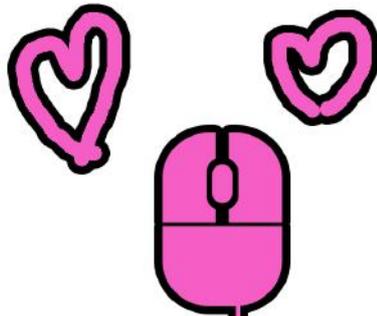




estar conversando por teléfono, o jugando en la tablet. Si decides ver tu programa favorito en Netflix prepara algo rico de comer, pon tu móvil en silencio y disfrútalo. Si sales a cenar con amigos, disfruta tu momento con ellos, ríe, cuenta alguna anécdota y solo usa tu móvil cuando tengas que aclarar alguna referencia o buscar alguna foto que les de risa a todos. Está presente en los lugares, no sabes cuando volveras a vivir esos momentos.

Deja lejos el teléfono. En la noche pon a cargar el móvil lejos de tu cama para evitar que sea lo primero que veas al despertar, es más, apágalo al irte a dormir, así al despertar puedes tomarte unos 5 minutos en la cama, estirarse y despertar rico. Trata cuando veas televisión o comas dejar siempre el teléfono en un lugar donde tengas que levantarte a buscarlo para que no esté tan a la mano y no sea un acto reflejo cogerlo y verlo por cualquier notificación.

Recuerda que lo más importante es encontrar un equilibrio, siempre podrás hacer todo con moderación y encontrar un momento para cada cosa.



Visita nuestro blog ¡HOY!

*[www.qmode.es](http://www.qmode.es)*



¿Quién no recuerda cuando este chico se separó de la banda One Direction para comenzar su carrera como solista? Hoy por hoy Zayn es uno de los cantantes y compositores más influyentes del momento, tanto por sus melodías, como sus interpretaciones que dan la vuelta al mundo, sus fans no se limitan a estar enamoradas del cantante por su físico, también lo admiran por su gran talento.

¿Quieres conocer un poco más de él? Lee esta pequeña bio que te traemos en QMode.

# Zayn Malik



artículo interactivo

Nació un 12 de enero de 1993 en Bradford, Reino Unido, por lo que tiene un sexy acento inglés, su inclusión en el mundo del espectáculo fue audicionando para el programa Factor X, donde se formaría la banda One Direction, junto con sus compañeros Harry, Niall, Liam y Louis.

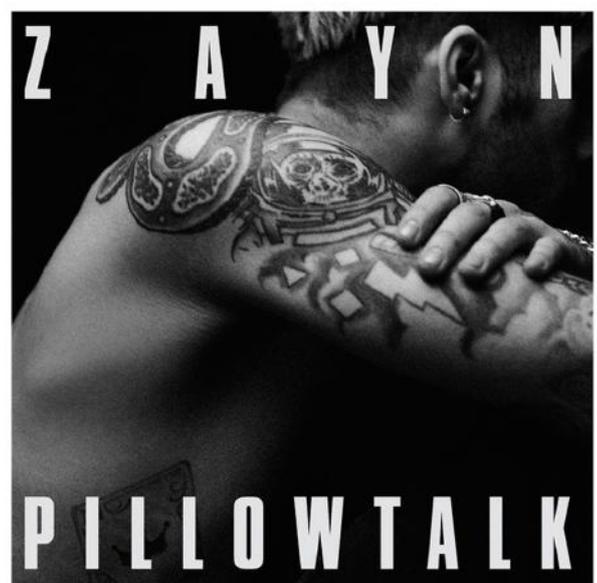
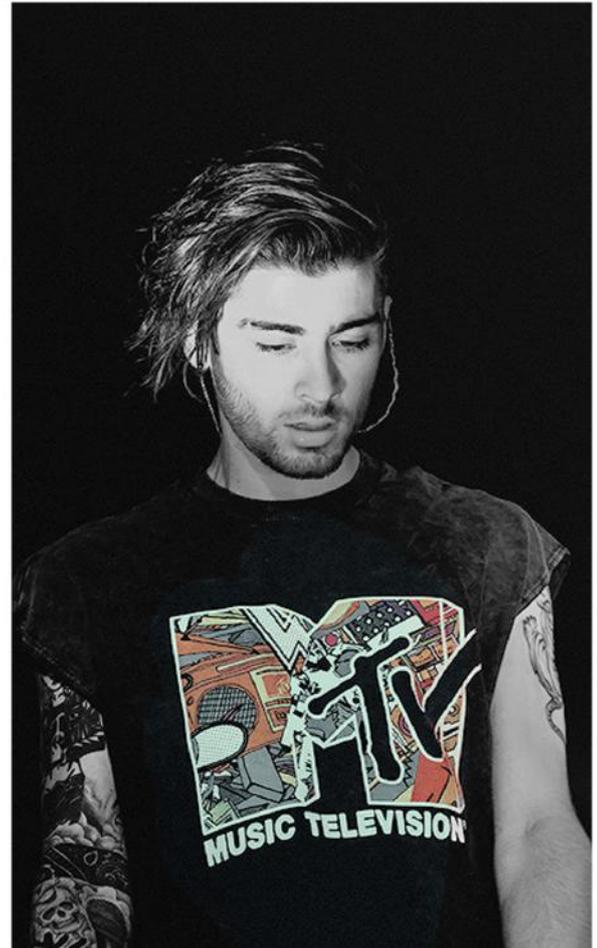
Esto se hizo realidad gracias a que Simon Cowell apadrinó el proyecto y aunque no ganaron el programa, les consiguió una firma con un sello discográfico.

Pero Zayn siempre se interesó por el mundo musical, pasaba horas en su habitación frente al ordenador escuchando música. Además de cantar en la banda, en su carrera con OD compuso varios temas como Taken, Everything About You, Same Mistakes, Last First Kiss y Summer Love, haciendo de él un artista integral.

Su vida amorosa es relativamente estable, es un chico de relaciones largas, como con la también cantante Perrie Edwards o la que mantiene actualmente con la modelo Gigi Hadid.

¡Un dato curioso! su canción favorita de todos los tiempos es Thriller de Michael Jackson.

A su corta edad es un chico que ha llegado muy lejos y estamos seguros que es solo el principio, este guapo británico no tiene límites a la hora de demostrar su talento. ¡Nos encanta Zayn!



**¡Gracias por leernos!**



(descarga números pasados de forma gratuita haciendo click aquí)