

Q | M O D E

by quickielab

Denise
Bidot

#GirlPower
entrevista exclusiva

conoce a

Nany's Klozet

hablamos sobre

La Belleza

descubre el proyecto

My Beauty Dish

viaja a

Hamburgo

CUERPOS POSITIVOS

MÚSICA · GET THE LOOK · LO + COOL

MODA · LIFESTYLE · Y MUCHO +



¡Recibe Qmode gratis cada mes!

Q | M O D E

abril

Abril, Abril. Nuestro número viene cargado de sorpresas, contenido genial y mucho positivismo.

Este mes se lo dedicamos a los cuerpos reales. En nuestra portada tenemos nada menos que a la única **Denise Bidot**, una mujer que lucha cada día para que mujeres de todo el mundo se sientan seguras de si mismas y no se avergüencen de su cuerpo.

Disfruten mucho de este número, y recuerden suscribirse (en el botón en la portada) para recibir QMode en el correo cada mes.

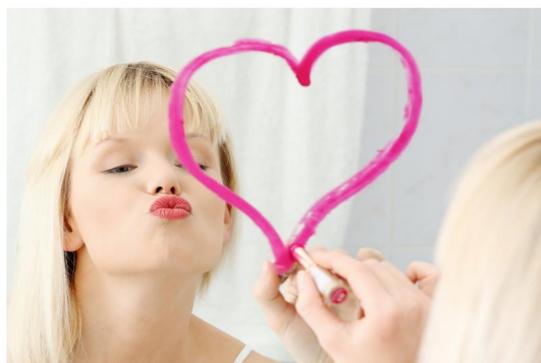
Elise Vigouroux
Editora Quickielab



música 23
Hits With Tits



Hamburgo
33 viajes



Rituales de belleza
34 belleza

recibe qmode
en tu correo
gratis

haz click aquí



27 Conoce a Nany's Klozet

Fotos Denise

Agente: Danielle Palma

Fotógrafa: Samantha Wolov

Maquillaje: Jill Mlynczyk

Estilismo: Kat Nacario

Vestuario: Chanel Fu

Han colaborado en este número:

@evavigouroux @rosavirginiagubaira

@andreinask @vero_babka

@ogomogo @rocast @_nica_

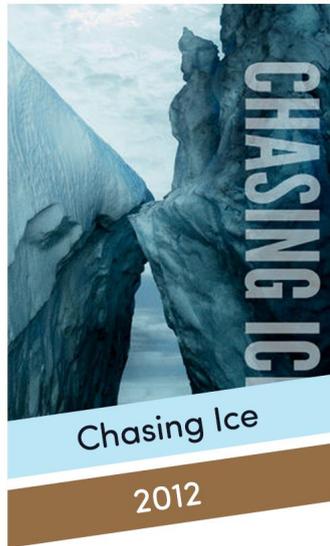
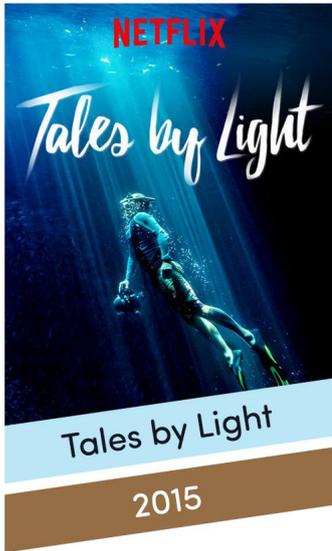
@jakobkonrad

@mariannevegasBrandt



14 Portada
Denise

#ARTE
#NATURALEZA
#FOTOGRAFÍA
#MUNDO



#CAMBIOCLIMÁTICO
#NATURALEZA
#SOSTENIBLE
#MUNDO

#MODA
#COMERCIO
#ROPA
#MUNDO



#SIRIA
#GUERRA
#REGUGIADOS
#MUNDO

Entre tantas películas y series, a veces es muy difícil elegir. Una buena idea es dar una mirada a lo que pasa en nuestro mundo, a través de los documentales que tienen plataformas como Netflix, donde Directores de todo el mundo, se han encargado de contarnos esas historias increíbles; historias a la distancia de un click.

Tales by Light

Una miniserie documental donde cada capítulo cuenta una historia diferente siguiendo a diferentes fotógrafos alrededor del mundo, presentando una visión original de ciertos lugares, a través de la fotografía. Aunque no seas fan de la fotografía todo lo que verás en cada capítulo te encantará.

Chasing Ice

Si no estás al tanto del cambio climático, mirando este documental te aseguramos que te pondrás al día. Además de ser interesante, y con unas

Documentales

disponibles en **NETFLIX**

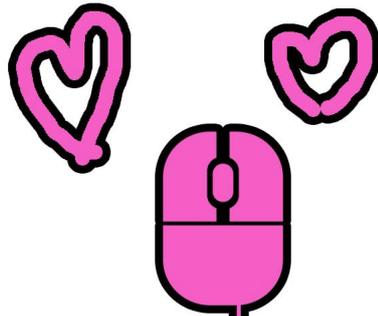
imágenes muy hermosas, nos muestra que si no cambiamos nuestra conducta, el hielo en el planeta desaparecerá.

The True Cost

En este documental vemos más allá en el mundo de la moda low cost, ellos investigan a los trabajadores de fábricas en países pobres y el impacto que tiene la producción de esta ropa con el medio ambiente y a la salud de la comunidad. Si eres de los que apoya las condiciones laborales justas y seguras, no te puedes perder este documental.

#ChicagoGirl

Un documental que trata de una adolescente promedio que vive en los Estados Unidos y coordina parte de la revolución Siria a través de redes sociales. Una historia única y admirable.



Visita nuestro blog ¡HOY!

www.qmode.es

GUÍA DE COMPRA

Tus compras de cara a la primavera deben ser como tú:

100% originales.

Por eso debes buscar preciosos objetos que llenan tu vida de color y diversión.



PARA EL DÍA A DÍA ¿Qué tal un vaso para poner mucho color a tu día a día? Este en forma de Sandía con una pajita es precioso.

PARA EL VERANO

Y como nos queremos preparar para el verano, este flotador en forma de cactus es divertido y promete horas y horas de diversión.



Cute Alarm! 90's culture

Incluye accesorios retro para dar una onda muy cool a tu look



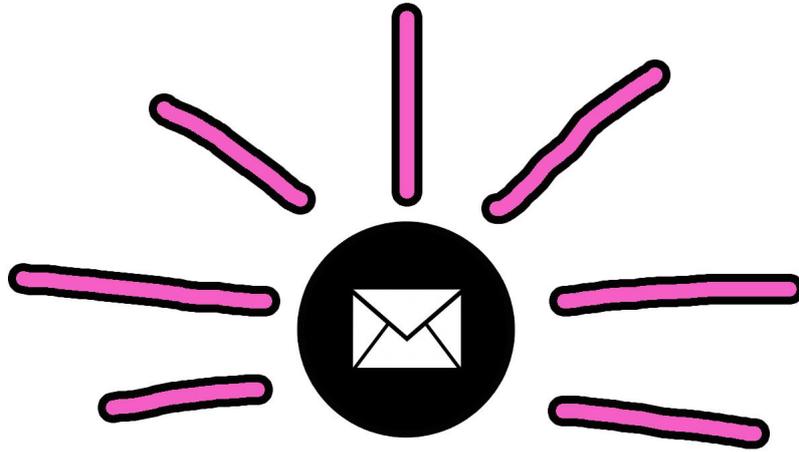
ÚNETE A LA MODA DE LOS 90 Un pin de helado para decorar tu bolso puede ser una idea genial. Si quieres poner un toque de color a tu look, usa pines. QPin tiene nuevos pines ¡Los queremos todos!

:)

EL MUST ¿Qué tal un candelabro de unicornio que llora lágrimas de arcoiris? ¡Es la nueva moda! y a nosotros nos encanta. Muchos podrán pensar que es terrorífico, pero es precioso.

lo quiero





Recibe QMODE gratis en tu
correo cada mes.

¡Suscríbete!



¡Visita la marca de Dulceida haciendo click aquí!

Get the LOOK

Aida Domenech

Es posible que Dulceida no sea la primera blogger de España, pero hoy en día es una de las más famosas del país. Su naturalidad, positivismo y originalidad la convierten en una chica inspiradora. Dulceida utiliza su fama para cambiar de una forma u otra al mundo ¡Y eso nos encanta! Su visión única de la moda, su vida personal y sus aventuras, la convierten en un ejemplo a seguir para todas las chicas que buscan amarse a sí mismas y ser felices viviendo la vida que quieren y no la vida que les impone la sociedad.

¡Amamos el estilo de Aida!

dulceida shop



mango



jeffrey campbell



nars



wilde sunglasses



levi's



Aida es el ejemplo de chica QMode, original y única.



su instagram es @dulceida



La
Belleza
es relativa



Natalia Castellar Calvani

@nataliacastellarcavani

una de las chicas que cambia las reglas en las redes sociales.

...

Nací y crecí en Caracas, la capital de las mujeres más bellas, o al menos eso dicen los expertos en belleza, aunque no entiendo muy bien quién y qué define los parámetros de lo que se considera "hermoso" hoy en día.

LA BELLEZA

y su manifiesto
en Instagram

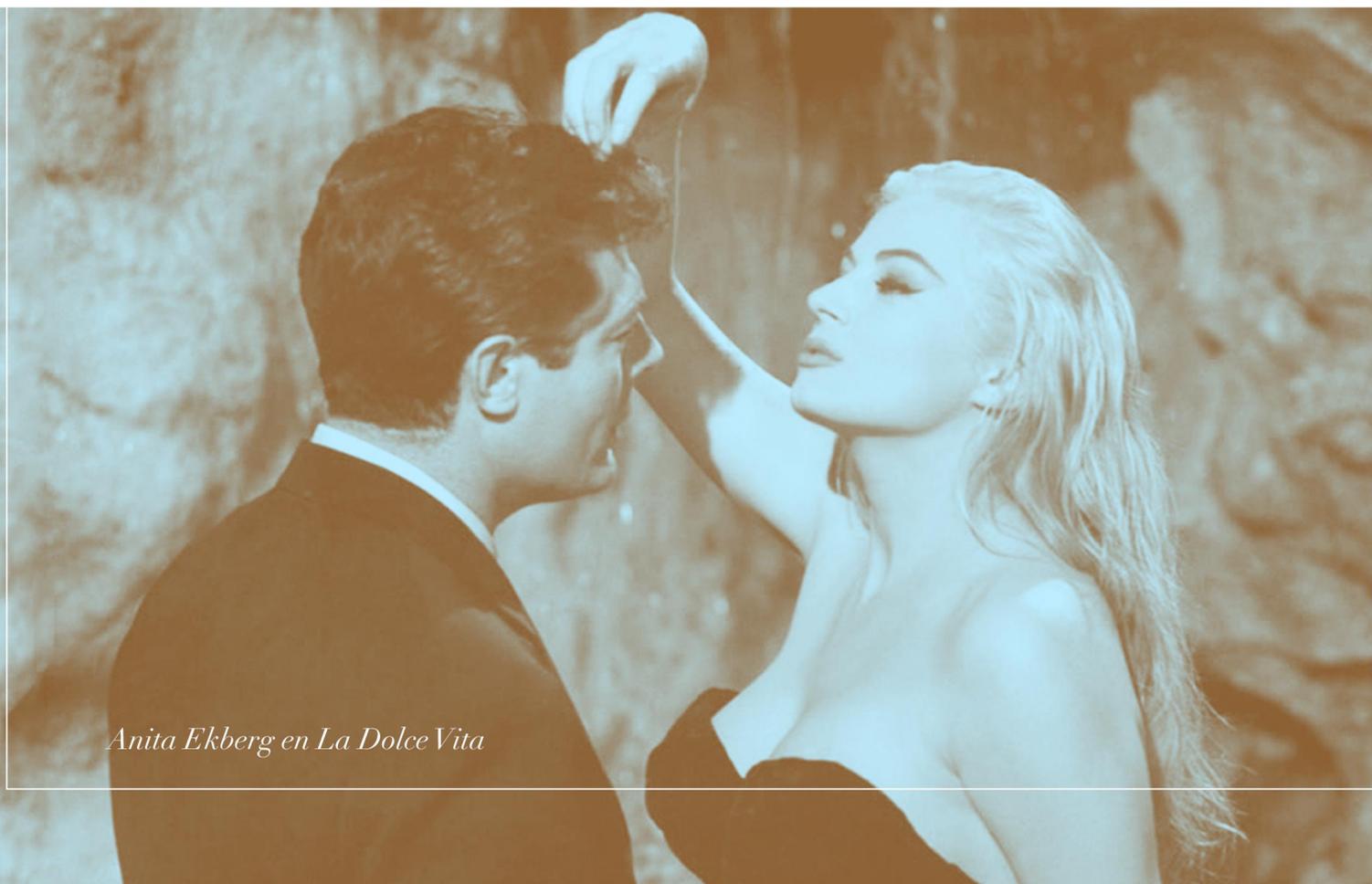
por Daniela R. Castillo

En mi país, antes de graduarnos del colegio y pasar a la universidad, nos obligan a entregar un proyecto final que funciona como tesis. Estudiando en una escuela de casi puras mujeres, dos de mis compañeras de curso eligieron explicar cómo ha cambiado el concepto de ser bella desde tiempo remotos. Todo esto basándose en el libro “Historia de la Belleza” de Umberto Eco, un reconocido autor italiano que dedicó su vida a contribuir a los estudios de la semiótica, a la filosofía y a ser profesor. Todo esto mientras conseguía escribir sus pensamientos. Para Eco, la Venus desnuda perfecta para 1997 era Mónica Bellucci, mientras que Anita Ekberg resultaba lo ideal en 1960. Y como no, realmente resulta preciosa esa famosa escena del cine clásico italiano, cuando Sylvia, interpretada por Ekberg, se sumerge en las frías aguas de la Fontana di Trevi, en Roma. Sin embargo, cuando tienes 9 años, y estás desarrollando la perspectiva que tienes de ti misma como una personita en desarrollo, nadie te explica que está bien verte

como Anita, como Mónica, o como cualquier mujer.

Desde pequeña he tenido la fortuna de crecer con cinco niñas preciosas y con estilos muy diversos que me han acompañado por las extrañas etapas de ser una adolescente y empezar a ser adulta. Estudiamos juntas en el colegio y he compartido años de universidad con cuatro de ellas. Al crecer en Venezuela, un país que se caracterizó durante el siglo XX por su enorme riqueza gracias al boom petrolero, que ayudó al desarrollo de la economía, es normal haber crecido con personas de diferentes razas y procedencias.

A raíz de las luchas armadas que agobiaban a Europa durante ese tiempo, muchos vinieron a esta tierra prometida. Fue así como se hizo una mezcla extraña, en donde todos tenemos un poco de raíces españolas, italianas, o al menos conoces a una persona que es hijo de un judío sefardí. Así que evidentemente, en este lugar de 35 millones de habitantes no hay dos iguales. ▶

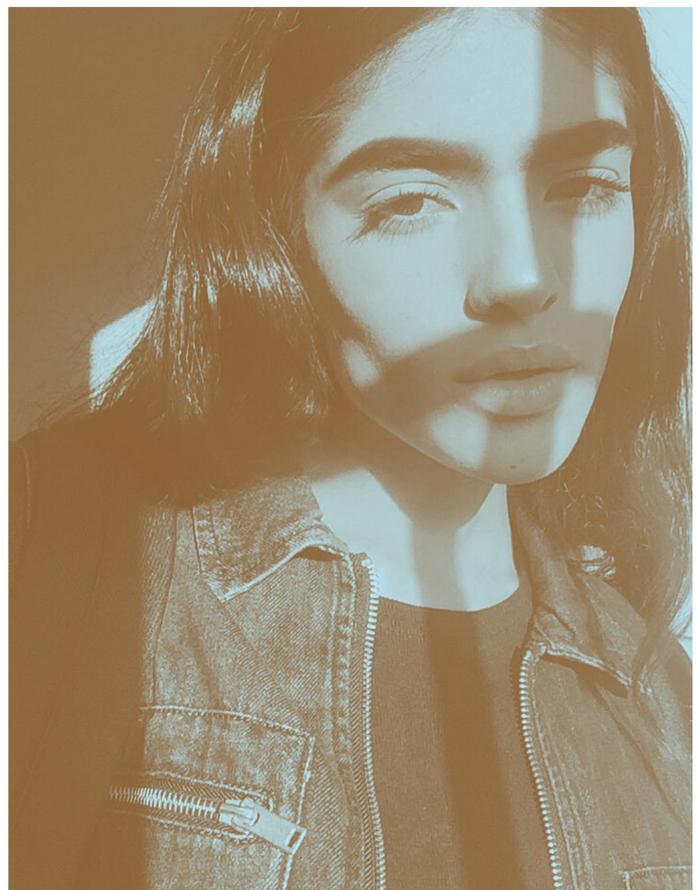


Anita Ekberg en La Dolce Vita

Dos de mis amigas, que para mí son muy especiales, tienen en común que comparten raíces árabes. Así que sí, tienen lo que para mí resultan ser unas cejas envidiables y el mejor estilo de cabello que existe. Cuando éramos pequeñas, sometidas a los rigurosos patrones de belleza a los que estábamos expuestas, decidieron sacar sus cejas desde edad temprana y cambiar poco a poco la textura de sus cabelleras. Algo que por cierto, también es muy normal entre las venezolanas. A eso de los 9 años ya estás lista para empezar a ser una mujer, con lo que eso implica: cambiar, a través de la estética, los rasgos propios de tu familia y de tu cultura.

Hoy en día, parece que las cosas han cambiado mucho para las niñas de 9 años. A esa edad ya están expuestas a un móvil inteligente y a toda la tecnología que se le parece. Puedo decir que cuando yo tenía 13 años definitivamente no soñaba con verme como las niñas que tienen esa edad en estos días. Sí, suena un poco de abuela, pero es increíble. Sin embargo, me conforma mucho saber que hay modelos e influencers que llenan sus perfiles de Instagram de post impresionantemente inspiradores acerca de los tipos de belleza que existen.

Me gusta mucho Instagram, es la red social que más uso, me parece impresionante todo el contenido que está a mi mano en un click. Lo utilizo principalmente para ir a mis ciudades favoritas mientras estoy atascada en la cotidianidad de mi rutina. Un día, conseguí a esta chica y a sus increíbles cejas: Natalia Castellar Calvani (nataliacastellarcavani). Es modelo, nacida en Puerto Rico y tiene 112 mil followers (muy merecidos). Su inspiradora historia se parece a la de cualquier chica con un complejo confesable, o inconfesable: uno de sus rasgos más característicos, sus cejas, le causaron incansables burlas cuando era pequeña. ▶



*“Está bien ser flaco,
está bien ser gordo, si
eso es lo que quieres
ser. Lo que
quieras, está bien”*

Olive en Little Miss Sunshine



Natalia, sin embargo, tuvo la suerte de que su exagerado y hermoso rasgo la catapultó al estrellato, consiguió sacarle provecho y evidentemente la hizo sentirse mucho más cómoda consigo misma. Justamente la descubrí cuando mi feed estaba recargado de muchos posts del pasado Victoria's Secret Fashion Show celebrado en París, un evento que, por cierto, me irrita un poco como mujer, especialmente cuando Irina Shayk, la espectacular modelo rusa, desfiló embarazada y bastante cubierta, notándose la diferencia entre ella y sus iguales, aunque se tratara de un evento que celebra las extremas dietas a las que se someten las mujeres.

Hay una marcada tendencia en Instagram entre estas increíbles chicas que rompen lo que es considerado como normal y bello dentro del complicado mundo de la moda; un mundo que me encanta, pero admito parece bastante hostil ante las apariencias. Sin embargo, me parece refrescante encontrar este tipo de historias. Siento que, no todo se trata de ser alguien que no se es por complacer a los demás. Conseguirse a estas mujeres inspiradoras me hace creer que dentro de unos años podremos agradecerle al mundo 2.0 que ya nadie deba sentirse incómodo con su cuerpo por el “qué dirán”. Confío que será así pues hasta el Calendario Pirelli de 2017 muestra mujeres reales y sin retoques.

...

*Fotos:
Instagram
Natalia Castellar Calvani
@nataliacastellarcalvani*

*Escrito por:
Daniela R. Castillo
@rocast*

Denise Bidot

THERE IS NO
WRONG WAY
TO BE A WOMAN

por Andreina Sosa

...

En nuestro número de Abril nuestra colaboradora Andreina entrevistó a la modelo Denise Bidot, quien no solo nos inspira diariamente con sus comunicaciones inclusivas y llenas de #GirlPower, también trabaja muy duro con su campaña *There Is #NoWrongWay To Be A Woman* (No hay manera incorrecta de ser una mujer) para ayudar a chicas de todas partes del globo a descubrir su poder femenino y amarse a sí mismas.

...

www.qmode.es



Vestido: DIANE VON FURSTENBERG · Abrigo: BURBERRY · Pendientes: MARNI

Agradecimientos

Agente:
Fotógrafa:
Maquillaje:
Estilismo:
Vestuario:

MUSE
MANAGEMENT

Danielle Palma
Samantha Wolov
Jill Mlynczyk
Kat Nacario
Chanel Fu

Cazadora: MIU MIU · Vestido: A.L.C.



BE REAL



Vestido: DKNY · Pendientes: TOM FORD · Collar: STELLA MCCARTNEY

...
Q **Mode:** ¿Cómo empezaste en la industria de modelaje? ¿Ha sido siempre tu sueño ser modelo?

Denise: *En realidad nunca pensé que podría llegar a ser modelo. De niña, nunca vi mujeres como yo en la televisión ni en las revistas.*

Me mudé a California cuando tenía 18 años con la esperanza de convertirme en actriz. Todos me decían que tenía que perder peso y me di cuenta que iba a necesitar un plan B y por eso decidí dedicarme al maquillaje.

Fue en una sesión de fotos donde estaba haciendo de maquilladora donde me descubrieron.

QM: ¿Qué es lo más difícil y lo mejor te ha tocado vivir?

D: *Lo más difícil es tener que dejar a mi hija durante semanas, pero también una de las mejores cosas es poder viajar por el mundo con ella y mostrarle que cualquier cosa es posible si trabajas duro y crees en ti mismo.*

QM: ¿Qué opinas de la categoría “Plus-Size”? ¿No deberíamos llamarte simplemente “modelo”? ¿O te parece que debemos llamar a las chicas delgadas “Mini-Size”?

D: *Todas deberíamos ser llamadas modelos, pero nunca he tenido un problema con el término “Plus-Size”.*

QM: ¿Qué es lo que más te apasiona de tu iniciativa There Is #NoWrongWay To Be A Woman? (No hay manera incorrecta de ser una mujer)

D: *La razón por la que comencé el movimiento “No Wrong Way” fue para animar a todos a ser felices, amarse a sí mismos tal y como son.*

QM: Si estuviera en tus manos ¿Qué harías para hacer del mundo un lugar mejor?

D: *Un poco de amor y aliento ayudaría mucho. Si fuéramos más tolerantes, estaríamos encaminados a un futuro mejor. ▶*

NUNCA BASES TU
AUTOESTIMA EN
LA OPINIÓN DE
OTRA PERSONA.



Blusa: ROSETTA GETTY · Falda: JOSEPH · Pendientes: STYLIST'S OWN

QM: Basado en la foto polémica publicada por Lane Bryant ¿Cómo manejas los retoques de tus fotos?

D: Nunca depende de mí si las imágenes son reto-cadas o no. Yo quedé tan sorprendida como todos los demás cuando las imágenes fueron lanzadas, aunque el resultado fue muy bonito.

Seguiré publicando fotos sin retocar en mis redes sociales como siempre he hecho, para animar a las mujeres a amar a sus cuerpos tal como son.

Creo que es importante para ellos saber que incluso las modelos no son perfectas.

QM: ¿Qué consejo puede darle a alguien con problemas de autoimagen?

D: Nunca bases tu autoestima en la opinión de otra persona. Ámate y mantén la cabeza en alto. Cuando encuentras tu amor propio, encuentras tu poder.

QM: ¿Tienes una rutina diaria sagrada que no escaparás?

D: Soy bastante particular sobre el cuidado de mi piel.

Me lavo la cara todas las mañanas y siempre me quito el maquillaje antes de ir a la cama, no importa lo cansada que esté.

Nunca me olvido del hidratante, me mantiene la piel joven y brillante.

QM: ¿Qué pondría en su cápsula del tiempo?

D: Un rizador de pestañas, gafas de sol, mi ring light y pasaporte.

QM: ¿Cuál sería su mejor recompensa?

D: Ayudar a la próxima generación para que crezcan sabiendo, que pueden lograr cualquier cosa que se propongan ●



Fotógrafo: Rafael Clemente

Cuando encuentras
tu amor propio,
encuentras tu poder.

Denise



¡Sigue a Denise!

[Haz click aquí](#)

#GirlPower

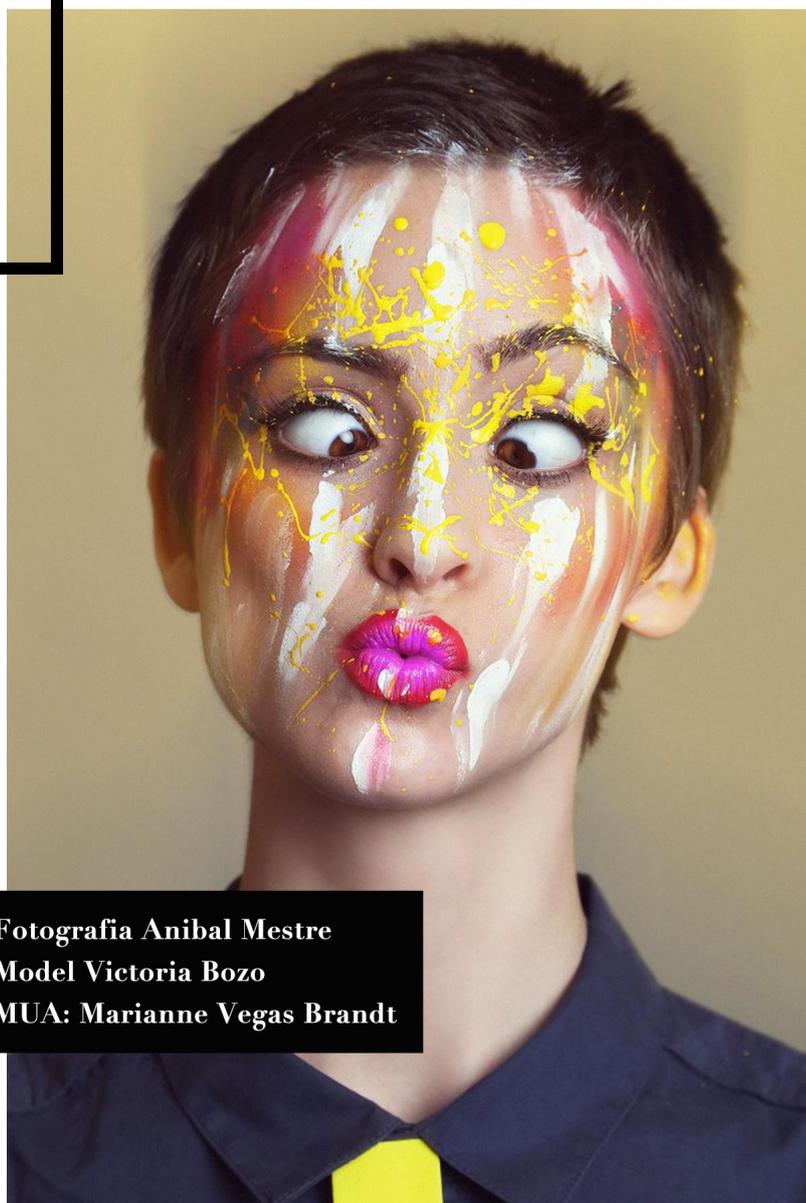
MY
BEAUTY
DISH.
COM

&

Marianne Vegas Brandt

La maquilladora y artista venezolana Marianne Vegas Brandt defiende en su proyecto **My Beauty Dish**, la belleza real.

¡Únete a su revolución!



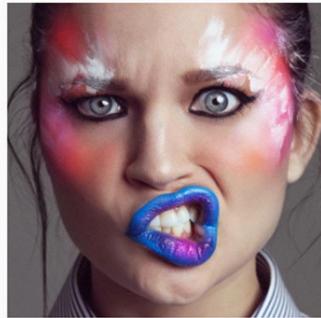
Fotografía Anibal Mestre
Model Victoria Bozo
MUA: Marianne Vegas Brandt



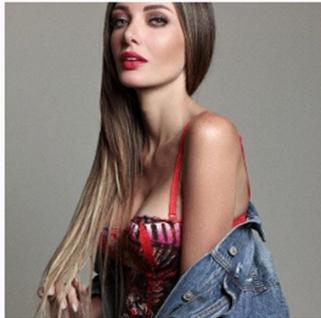
Marianne trabaja cada día para que todas las mujeres a su alrededor se sientan únicas.



Una mujer que piensa que la belleza es subjetiva y que todas las chicas, sean como sean, son bellas.



En sus redes nos muestra no solo su increíble trabajo como maquilladora, también a través de su proyecto **My Beauty Dish**, nos enseña tips de belleza y consejos para lograr sacar la mejor versión de nosotros mismas.



LIFESTYLE

En este número queremos hacer un manifiesto sobre los movimientos que potencian la seguridad de las chicas a lo largo del globo. Movimientos que celebran la originalidad y el sentirte feliz contigo misma, con tu cuerpo.

Como el movimiento promovido por Denise (nuestra chica de portada) *There Is #NoWrong Way To Be A Woman* que demuestran que las redes sociales se han convertido en la plataforma perfecta para promover la belleza natural y el amor propio.

#bigthightwitter

No todas las chicas tenemos las mismas tallas ¡Gracias al universo! Lo divertido de la moda y el estilo, es la diversidad, que todas somos diferentes y ¡Debemos celebrarlo!
#BigThighTwitter es un HT que nació para celebrar a esas chicas que no tienen las medidas -hasta ahora convencionales- pero que ¡Aman su cuerpo! Nos encanta.

#mermaidhighs

El año pasado este HT nació para demostrar que unas piernas que chocan entre sí, también son bonitas. Las chicas de todo el mundo comenzaron con un reto muy positivo que iba en contra de esos retos absurdos que invitan a tener un cuerpo irreal. El reto era compartir tus piernas, fuesen como fuesen, sin complejos. ¡Muy bien!



Movimientos en pro
de cuerpos positivos

eres única

“Puedes ser **poderosa** y
hermosa al mismo tiempo”

Serena Williams



(conoce más de ella haciendo click aquí)

HITS

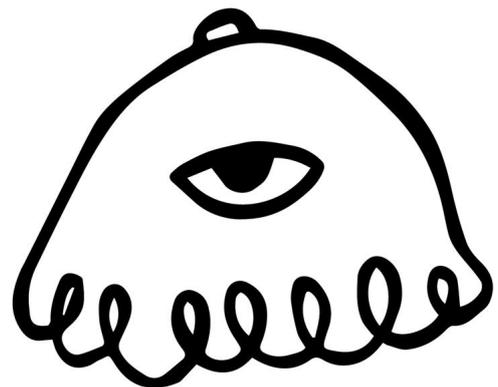
por Verónica Estrada

WITH TITS

Juntas somos fuertes es una de las frases banderas del movimiento feminista que en los últimos meses hemos leído o escuchado con más volumen, y sin duda es una de las bases de HITS WITH TITS, proyecto sonográfico que busca empoderar y dar visibilidad a las chicas que forman parte del mundo de la música, el cómic y la ilustración.

Desde QMode nos hace ilusión presentarles este proyecto que ya lleva 4 años creciendo de la mano de la ilustradora Ada Diez y la bloguera musical, Lu Sanz desde la ciudad de Valencia. La iniciativa, que tiene como filosofía el “hazlo tú misma”, se enfoca en la promoción de artistas femeninas organizando exposiciones, conciertos, festivales y la edición de un disco recopilatorio.

Precisamente el mes pasado han conseguido superar con creces el objetivo planteado en una plataforma de crowdfunding para hacer realidad la cuarta edición del vinilo de 12” llamado “Hits With Tits Vol.4”.



El compilado contará con la participación de bandas emergentes formadas por mujeres tanto de España como de otros países.

La selección de las agrupaciones se hace a través de una convocatoria abierta y los estilos musicales que priman son bastante amplios: shoegaze, punk, garage, rock, noise, pop, surf, new-wave, post-punk y como ellas dicen “demás sonidos del subsuelo”.

Nos encanta que **HITS WITH TITS** siga con su éxito, pues nos confirma que el discurso musical femenino tiene mucho que aportar y lo más importante, que hay público dispuesto a respaldarlo y ayudar a la financiación para llevar a cabo la materialización tanto del disco como de los eventos que organizan.

No dejes de escuchar los recopilatorios anteriores:

Hits With Tits Vol. 1

Hits With Tits Vol. 2

Hits With Tits Vol. 3

No te pierdas sus nuevos proyectos y eventos, síguelas en **Facebook** o **Twitter** para más información.

Fotos:

www.hitswithtits.tumblr.com

Escrito por:

Verónica Estrada

@_nica_





NANY'S

KLOZET.com

por Rosa V. Gubaira

Rosa Virginia se sumerge de nuevo en su faceta de entrevistadora y entrevista a **Daniela Ramírez**, mejor conocida como **Nany's Klozet**.

Su visión de la vida, del **#GirlPower** y de los sueños, es única.
Una chica **100% inspiradora**.

QMode: Sabemos que eres venezolana de nacimiento y vives en Miami desde hace unos cuantos años; ¿Qué edad tenías cuando te fuiste y cómo fue tu proceso de adaptación?

Nany's Klozet: ¡Hola! Mil gracias por la invitación y la entrevista. Vivo en Miami desde el 2006. Tenía casi 18 años y me mudé para estudiar en la universidad. El



proceso de adaptación fue sencillo, fue mi decisión irme y estaba muy joven (entre más joven, considero que el proceso es más fácil). Siempre digo que Miami tiene lo mejor de los dos mundos, tiene el sabor latino y el clima cálido pero con las leyes estadounidenses que funcionan. Hice un grupo de amigos increíble, entre ellos estaba mi ahora, esposo.

QM: ¿Cómo supiste que querías dedicarte al mundo del blogging?

NK: Realmente empecé por casualidad. Seguía a varios blogs de chismes de celebridades (como perezhilton.com que era uno de los más conocidos en aquel momento). Y un día me di cuenta que habían muchos blogs en inglés sobre moda pero no había contenido de moda para nosotras las latinas. Así que quise intentarlo, aprender en el proceso... y sigue siendo un proceso de aprendizaje y de evolución.

QM: Te mantienes siempre fiel a tus opiniones y estilo ¿Qué consejo le darías a las chicas que están creciendo hoy en día con tanto ruido a su alrededor?

NK: Wow, les diría que suelten el teléfono de vez en cuando- que disfruten cada momento con su familia y amigos. Todo lo que se ve en las redes es la versión mejorada de la vida de los demás, que no se comparen con nadie, que no imiten a nadie, que se quieran a ellas mismas, y luchen por sus sueños.▶



QM: ¿Cuál crees que es tu secreto para diferenciarte en un medio tan competitivo?

NK: Es realmente difícil, como dije anteriormente siempre hay que estar evolucionando para mantenernos relevantes en este medio. Suena cliché, pero hay que ser una misma. Olvidarnos de la fórmula para el éxito, porque eso nos lleva a imitar a los demás... y al imitar caemos en una más del montón. Y como dices, la clave del éxito es ser diferente.

QM: Nos encantan las relaciones sanas y que enamoran, ¿Cómo supiste, que tu hoy esposo Gabriel, era el indicado?

NK: ¡Gracias! <3 De verdad empezamos como novios cuando teníamos 18 y 20, no recuerdo el momento exacto que supe que era el indicado. Pero considero que es muy importante encontrar a esa persona que no solo te apoya en el



unique

proceso para lograr tus sueños, si no también te catapulta y te inspira a llegar más lejos.

QM: ¿Has sentido miedo o inseguridades, y cómo las has superado?

NK: ¡Siempre! ¡Somos humanos! En este mundo es muy fácil compararse, ver mujeres hermosas, altas, esbeltas, con más talento, con más estilo...perfectas. Pero nada como amarse a uno mismo y ser felices es nuestra decisión. También he recibido críticas muy duras en las redes. Y lo he superado pensando que si uno no quiere ser criticado, uno no puede decir nada ni hacer nada. Siempre va a haber gente que no le guste lo que uno hace, y es muy fácil esconderse detrás de una pantalla y escribir algo.

QM: ¿Qué crees es lo más importante en una relación de jóvenes y lo que las chicas deberían buscar en su chico ideal? ►



“No se
comparen
con nadie, no
imiten a
nadie,
quíeranse y
luchen por
sus sueños”

Nany



NK: Para mi la confianza es muy importante, confiar ciegamente en tu pareja y que no existan los celos; que se diviertan juntos, que se hagan reír mutuamente, que se apoyen en sus proyectos y sueños.

QM: ¿Nos compartes una frase que te inspire y siempre tengas presente? ;)

NK: “Dreams don’t work unless you do”. Todas somos soñadoras pero si no luchamos y trabajamos duro por ese sueño, no lo lograremos.

QM: ¿Qué no puede faltar en tu armario?

NK: Unos buenos jeans negros, una chaqueta de cuero negro, una camiseta sencilla blanca, un sombrero de ala ancha, botines negros, y labial rojo.

QM: Tu mejor consejo de moda es:

NK: Olvídate de las reglas, no veas la moda como algo banal, velo como una manera de expresar quien eres con ropa. Porque no se trata de lo que lledes puesto, si no las cosas fabulosas que hagas con ese look fabuloso.

QM: ¿Cómo te ves en 5 años?

NK: Me veo con una familia, un libro, viajando lo más que se pueda, aprovechando cada momento, y siempre soñando.

QM: Tres palabras que te definen

NK: Soñadora (tengo la palabra “Dream” tatuada en las costillas), trabajadora y real.



VISITA EL BLOG DE NANY ¡HOY! >

VE EL ÚLTIMO VÍDEO DE ROSA >

#AskHerMore

?

(preguntá algo más a ella)



conoce más sobre esta iniciativa en nuestro blog

BELLEZA

Aunque no lo creas, tener una rutina temprana de belleza te ahorrará muchos dolores de cabeza en el futuro. Si creas hábitos de limpieza, tu piel lucirá mejor y tu autoestima subirá a las nubes.

Lava tu cara: Un hábito muy importante que debes tener en cuenta es lavarte la cara dos veces al día con un jabón adecuado para tu tipo de piel. Debes hacerlo al levantarte y antes de acostarte. En la ducha trata de no usar el jabón que usas para tu cuerpo. Existen marcas como Neutrogena que tiene productos como Naturals Purifying Facial Cleanser que limpia y purifica, ideal para el uso diario.

Hidrata tu piel: No tienes que usar una crema costosa, simplemente usa una que sea liviana, a base de agua y que sea para tu tipo de piel. Úsala a diario, luego de lavar tu rostro ¡Mantendrás tu piel sana y brillante! ▶

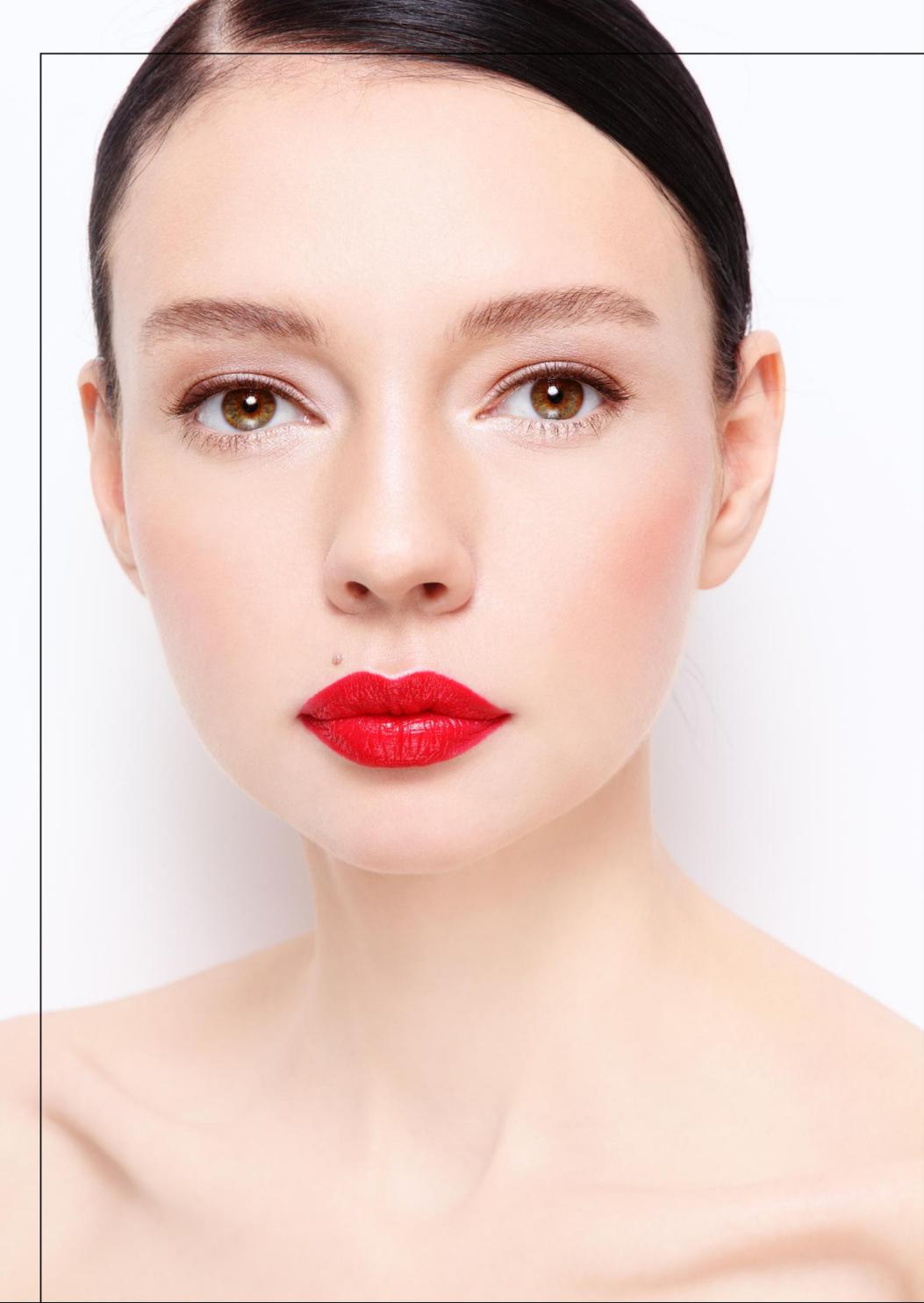


Por Vero Babka

Rutinas de belleza para una piel genial



Limpiar e hidratar son las bases de una piel sana



No abuses de maquillaje: Úsalo cuando sea necesario, si tienes algún evento, fiesta o una ocasión especial, pero trata de que tu piel descanse sin maquillaje a menudo, esto hará que respire. También recuerda de usar una prebase para el maquillaje, así los poros no se llenarán de suciedad. Uno bueno es 'The PORE Professional' de Benefit.

Por último pero no menos importante: **protégete del sol**, la piel del rostro es muy sensible a los rayos UV y debemos de cuidarla para que en futuro, no nos lamentemos, debes comprar un protector especial para la cara, ya que estos también son bajos en aceites y suelen absorberse mejor; recuerda usarlo antes de salir de casa, justo después de lavar tu rostro en las mañanas y antes de cualquier maquillaje que quieras usar.

Si te acostumbras a estas fáciles rutinas te aseguramos una vida con una hermosa piel, así que no esperes hasta mañana ¡Comienza hoy mismo con estos simples pasos!



Quando pensamos en ir de viaje por Alemania pensamos automáticamente en ciudades como Berlín, una ciudad llena de arte, cultura e historia. Muy cerca y no menos interesante, se encuentra la ciudad de Hamburgo, una ciudad vibrante y única.

Hamburgo, bañado por el Río Elba, es uno de los puertos más importantes de Europa, una ciudad muy movida, llena de gente y color.

Hamburgo

ALEMANIA

por Eva Vigouroux

Su arquitectura es majestuosa, con edificios como el del Ayuntamiento y la plaza que hace de mercado. Sus iglesias y hermosos jardines, dan un respiro genial a la ciudad. Ofrece más de 40 teatros, 60 museos y 100 lugares de música y clubes. Gracias a sus paseos por sus numerosos canales la llaman la Venecia del norte. Pasar un día dando vueltas puede ser muy divertido.

Un sitio que debes visitar es el Barrio St. Pauli, un barrio donde se ha establecido una atmósfera cultural de espectáculos artísticos.

Encontrarás gente interesante y divertida llena de sorpresas. Este barrio tiene una calle famosa por tener relación con el cuarteto británico The Beatles, quienes hasta tienen un museo oficial, el cual si eres fan, tienes que pasar a ver.

También debes visitar el museo de Hamburgo, ya que te da una visión diferente de la ciudad, el edificio es increíble, de ladrillos rojos de la época barroca, fue reconstruido, ya que en la Segunda Guerra Mundial, fue destruido. La cúpula de cristal fue restaurada y con esto se terminó la reconstrucción para el año 1989.

Otra cosa que no puedes dejar de hacer es comer una hamburguesa en Hamburgo.

Aunque su origen es muy discutido y muchas culturas se quieren atribuir la invención.

La palabra proviene del nombre de la ciudad, los inmigrantes alemanes a finales del siglo XIX lo introdujeron a los Estados Unidos llamándolo “filete estadounidense al estilo Hamburgo” el cual aún existe y se llama Frikadelle. ▶





El documento más antiguo sobre el filete al estilo Hamburgo, proviene de un restaurante llamado Delmonico's Rest. Donde en 1895 su chef, Louis Lassen, elaboró la primera hamburguesa y la receta fue dada por unos marineros que provenían de Hamburgo.

No pierdas la oportunidad de visitar esta hermosa ciudad, de conocer a su gente y sus calles.



¡Gracias por leernos!



(descarga números pasados de forma gratuita haciendo click aquí)