

OcioSOS

elCorreoGallego | 16 de mayo de 2021

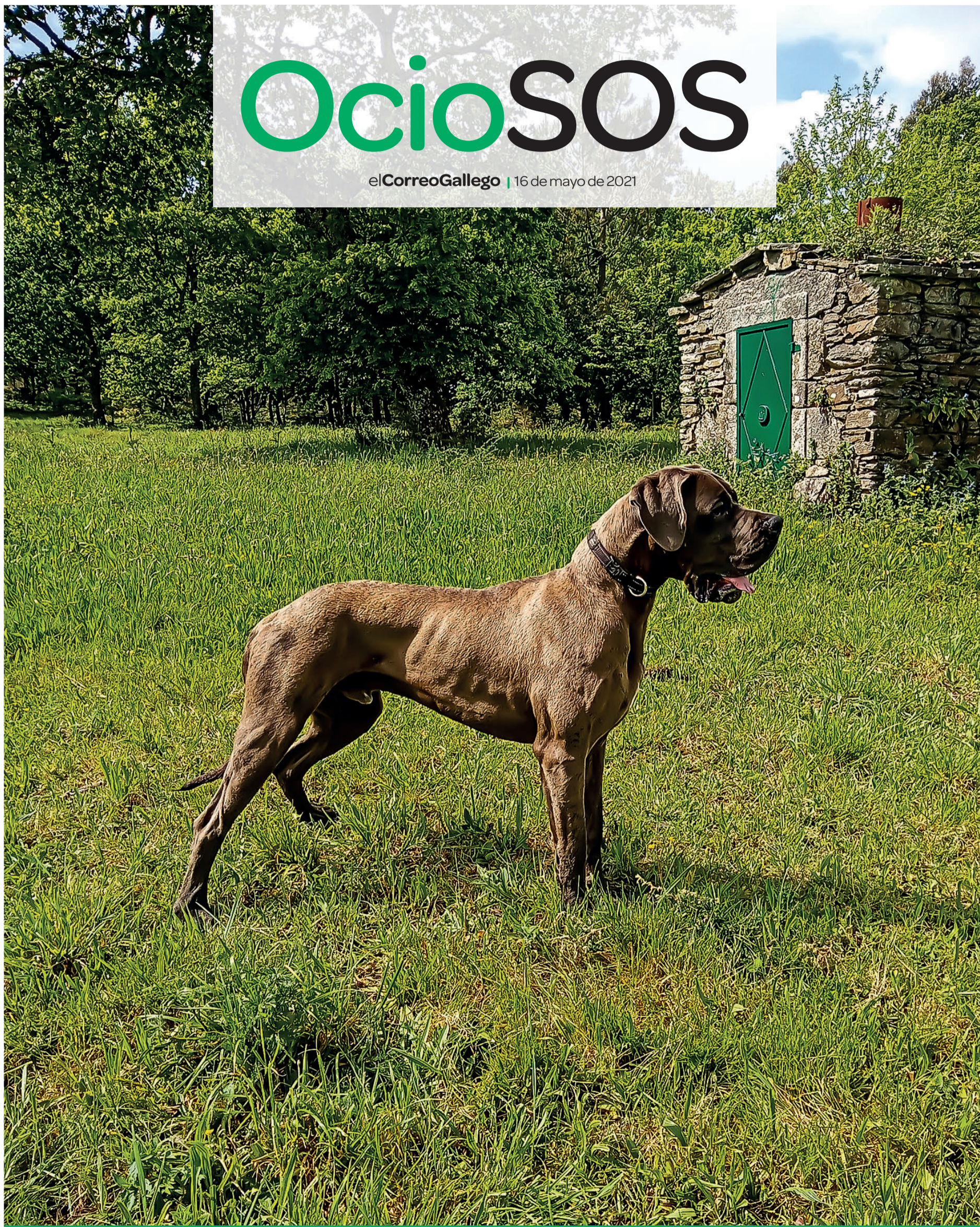


FOTO: Esther Paz

LOCALIZACIÓN: Monte de Deus, Santiago

MASCOTA: 'Golfo', dogo alemán

DIRECCIÓN: Ana Iglesias • **DISEÑO:** Fran Ageitos
COLABORACIONES: Toni Martín, Juan Morandeira,
E. Sancho, Titta di Berg, Martina Izard y Mar Solar

viajes

La llegada masiva de vacunas a la mayoría de los países y la significativa bajada del COVID en muchos de ellos ha hecho que el horizonte de viajes al exterior en los próximos meses se vea un poco más claro. Aunque todo hay que considerarlo con precaución, las fronteras comienzan a abrirse y los casos de prohibición y cuarentena cada vez son menos. También las compañías aéreas van ampliando lentamente sus destinos y frecuencias, los hoteles refuerzan sus medidas de seguridad y en muchos lugares ya se celebran conciertos y actuaciones. A día de hoy y con la perspectiva de que en la Unión Euro-

pea se haya vacunado al 70 % de la población para este verano, más del 52 % de los europeos indican que tienen intención de viajar en los próximos meses... ¡y que el destino prioritario será España!, el mismo hacia el que miramos también mucho los propios españoles, aunque al mismo tiempo anhelamos salir al exterior. Mientras las cosas se van normalizando lentamente, repasamos los destinos que parecen más seguros para viajar próximamente y donde no hay requisitos para hacerlo o son mínimos, siguiendo una selección realizada por el buscador de vuelos y hoteles jetcost.es



Destinos a los que viajar este verano

TEXTO E. Sancho / T. Martín

Por España | Se estima que, como ya ocurrió en el verano pasado, España sea el principal destino de los españoles, y al estar lista en junio presumiblemente para utilizar el certificado verde digital europeo, se espera que el turismo pueda estar muy presente en todas las comunidades.

Israel | Ha sido uno de los países que más rápidamente ha vacunado a su pobla-



ción, a punto de conseguir la inmunidad de rebaño y el primero (junto con algunos lugares de Estados Unidos y Gibraltar) que ha autorizado pasear sin mascarilla. Desde finales de mayo se podrá viajar libremente siempre que se trate de turistas en grupo (los individuales tendrán que esperar) y un cupo de 3.000 pasajeros diarios, vacunados contra la COVID-19 y que además presenten una PCR negativa previa el inicio del viaje; también tendrán que hacerse un test serológico al llegar a Israel, aunque este último requisito podría desaparecer si finalmente se llega a algún acuerdo respecto al carnet de vacunación. Quienes sí pueden disfrutar de toda la oferta hotelera, de restauración y de ocio son los israelíes que han recibido su cartilla verde, un carnet de vacunación que se les entrega una semana después de haber recibido la segunda dosis de la vacuna. Los felices visitantes podrán comprobar

el aumento de papelititos con peticiones entre los huecos del Muro de las Lamentaciones en Jerusalén ofrecidos durante los duros meses de pandemia en el lugar más visitado de la ciudad, y disfrutarán de la animación de Tel Aviv y de los mágicos barros y aguas del Mar Muerto en los muchos balnearios que hay en sus orillas.

Egipto | Se abre al turismo con pocas limitaciones. No es necesaria cuarentena, aunque se debe presentar una tarjeta de salud pública a la llegada y prueba PCR negativa. En las localidades del Mar Rojo, si no se tiene la PCR, se hace al llegar.

Los que se animen a viajar allí podrán contemplar las pirámides con más de 3.000 años y, quizá, el Gran Museo Egipcio, el mayor museo de Arqueología del mundo, que competirá con el Museo Nacional de la Civilización Egip-



cia donde hace poco se trasladaron 22 momias reales en un espectacular desfile, y donde se mostrarán decenas de miles de piezas. Está previsto que se inaugure en este 2021, pero aún no hay fecha concreta.

Chipre | Los turistas vacunados de Reino Unido han sido los primeros en ser invitados a visitar Chipre sin someterse a cuarentenas ni pruebas a partir de mañana. Para el resto, y hasta 65

países, las autoridades chipriotas han introducido un nuevo régimen de clasificación de países para determinar las restricciones de entrada al país. Las personas procedentes de España (Categoría Roja) pueden acceder libremente si están vacunados o llegar provistos de un test PCR negativo realizado 72 horas antes del inicio del viaje y someterse a una segunda prueba a su llegada a los aeropuertos de Larnaca o de Pafos. Hasta que no se obtenga resultado del test, el viajero debe guardar aislamiento; algo parecido a lo que hace la vecina Grecia.

Los que lleguen a esta isla disfrutarán del entorno con playas, montañas rodeadas de viñedos salpicados de olivos y ruinas antiguas, huertos de cítricos y pueblitos de piedra. Chipre es hoy un país moderno con un destacado patrimonio histórico y cultural y una evidencia viviente de las rutas de la cultura europea. Su pueblo ha logrado combinar su orgullosa historia y su herencia cultural con una infraestructura ultra moderna y un estilo de vida cosmopolita.

Tailandia | El país ha optado por abrir por etapas a los turistas vacunados, con Phuket como destino piloto, en el que la isla puede ser visitada desde el 1 de abril



con una cuarentena de siete días que permite actividades turísticas de ocio en áreas específicas. Además se requiere un seguro de viaje que llegue hasta los 100.000 dólares y reserva en firme de hotel. Los siguientes serán Krabi, Phang Nga, Ko Samui, Pattaya y Chiang Mai. Bangkok y su bulliciosa actividad tendrá que esperar. Tailandia acaba de lanzar el nuevo centro de información online Entry Thailand para visitantes internacionales vacunados.

Los que vayan descubrirán que cada provincia contiene sus propios atractivos culturales, históricos y naturales únicos, desde las montañas del norte, repletas de vida silvestre y el hogar de tribus exóticas como las mujeres jirafa con sus largos cuellos abrazados por decenas de aros, a los llanos centrales, denominados el *Plato de Arroz de Asia*, o la meseta del noreste que se extien-



de hasta el río Mekong en la frontera con Laos y las espectaculares playas e islas del sur, como Phuket, Krabi o Koh Samui, entre otras muchas.

Seychelles | Se trata del único país del mundo, junto con Israel, que tiene a más de la mitad de su población a día de hoy ya vacunada y ha abierto sus fronteras a todos los turistas que hayan recibido las dos dosis y después de dos semanas desde el último pinchazo; además deben presentar una PCR negativa, un seguro médico y reserva en un alojamiento que esté acreditado. Medidas adicionales que se suelen aplicar en muchos otros destinos.

Unos cuantos islotes, perdidos en el Índico, se han convertido en santuario de miles de animales y el último refugio de especies vegetales próximas a la extinción. Flora y fauna convierten las Seychelles en un verdadero paraíso para los amantes de la naturaleza, en un lugar perfecto para el descanso. Sobre

riamos hacernos al menos una vez en la vida. Visitar las Islas de Tahití es disfrutar de uno de los entornos más espectacularmente bellos y diversos del mundo, y supone impregnarse del mana, esa fuerza cósmica que surge del corazón polinesio y que simplemente envuelve y renueva todo. Una experiencia que comienza desde el primer minuto que los pies pisan Tahití y una sonriente tahitiana ataviada con su tradicional pareo y su cálida sonrisa extiende un collar de olorosas flores sobre la cabeza acompañado con el tradicional *la Ora na e manava (hola y bienvenido)*.

Maldivas | Las recomendaciones de viaje a Maldivas del Ministerio de Exteriores indican que la isla está abierta al turismo. Todos los turistas y viajeros con visado de corta duración deben presentar un certificado de vacunación o PCR negativo realizado durante las 96 horas previas a la salida hacia Maldivas. Las facilidades para viajar a las islas desde España mejoran este verano ya que, según jetcost, Iberia ha anunciado dos frecuencias semanales para julio y agosto, señal de que será fácil viajar allí. Los que las visiten disfrutarán de playas de arena blanca rodeadas de palmeras, aguas cristalinas, alojamientos sobre el mar, espacios solitarios y exclusivos, arrecifes de coral, peces de todos los colores y una magnífica gastronomía. Un paraíso tropical que envuelve de belleza los lujosos hoteles que las habitan.

Islas portuguesas | Aunque se mantienen las restricciones de viaje entre España y Portugal, y la alta incidencia en ambos, curiosamente los dos archipiélagos lusos están entre los destinos más seguros para viajar debido a su escasa población, los pocos casos de contagios y que se trata de destinos en los que el punto fuerte es la naturaleza. Eso sí, es necesario presentar una PCR negativa realizada en las últimas 72 horas antes del embarque. Además de manera obligatoria deben rellenar un encuesta epidemiológica de la Autoridad Regional de Salud. Madeira es reconocida mundialmente



por la belleza de sus paisajes y su exuberante naturaleza. El uso de máscara en las playas, durante las actividades deportivas (paseos por las levadas, trekking, senderismo, ciclismo...) no es obligatorio. La isla está rodeada por el océano, que aporta aire puro hasta cien veces menos cargado de gérmenes que el aire que respiramos en las capitales europeas. Jardines tropicales, playas de ensueño y uno de los acantilados más grandes del mundo, son alguno de los innumerables atractivos de esta región. Por su parte las nueve islas diferentes del archipiélago de Azores, combinan tradición y modernidad, una gastronomía muy especial y un paisaje natural único que no se encuentra en ningún otro lugar. La naturaleza, y ser siempre bien recibido, de forma sostenible, nunca en contra de la naturaleza, siempre conectado con ella.

Croacia | Con dos veces menos casos graves de coronavirus por millón de habitantes que los países más afectados, Croacia puede verse como un destino seguro en Europa. El país también ha establecido una especie de mapa de semáforo. Así, si uno viene desde un estado o región de la Unión Europea que no esté en verde en la lista del Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades (ahora toda España está en rojo o amarillo), tendrá que hacerse una prueba PCR en las 48 horas antes del viaje o hacérsela al llegar a Croacia y permanecer aislado hasta que salgan los resultados. Si se está vacunado, todo lo que se necesita hacer para entrar a Croacia es presentar un certificado de vacunación y completar el formulario de entrada a Croacia.

Casi todo el país está operando con normalidad. Hoteles, restaurantes, tiendas y transporte llevan funcionando desde junio de 2020, aunque con restricciones. Solo habrá que tener en cuenta que el uso de mascarillas es obligatorio en transportes públicos y tiendas, así como en ciertos espacios públicos cuando no se pueda respetar la distancia de seguridad. Hay muchas cosas que ver y hacer en Croacia, como visitar el centro histórico de Dubrovnik, el Palacio de Diocleciano, los lagos de Plitvice y otros parques nacionales. Aunque todas estas atracciones tienen que seguir unas normas de seguridad para garantizar la salud de los visitantes, actualmente se encuentran abiertas.

Y, además el portal de noticias Bloomberg ha ordenado los países del más seguro al menos seguro en base a un *ranking de resiliencia*. Estos son los diez más seguros: Singapur, Nueva Zelanda, Australia, Israel, Taiwán, Corea del Sur, Japón, Emiratos Árabes Unidos, Finlandia y Hong Kong. España ocupa el puesto 24 del total de 53 países analizados

Las 5 frases más comunes cuando se quiere perder peso (y cómo rebatirlas)

TEXTO Ana Iglesias

La primavera es una de las épocas del año en las que se inician más dietas. Pero un tratamiento nutricional es efectivo, no cuando está bien diseñado por parte del profesional, sino cuando el paciente lo hace suyo, lo pone en práctica y experimenta sus beneficios". Por este motivo la dietista nutricionista María Carmen Japaz busca "la complicidad" con sus pacientes. "Me gusta conocer con quien trabajo, escuchar lo que le sucede y preocupa, construir así un vínculo de confianza para que el trabajo en equipo sea efectivo y gratificante", estableciendo una alianza terapéutica "sincera y eficaz". De su experiencia, recoge las cinco frases más comunes que ha escuchado en su consulta a quienes buscar perder peso y cómo rebatirlas

1.

"No me gustan las verduras, las hortalizas ni las frutas"

"En la consulta inicial de nutrición y dietética se suele comentar con el paciente cuáles son los alimentos que le gustan y cuáles que no", explica Japaz, "y muchos tienen reticencias a algunas verduras, hortalizas o frutas, pero es raro que a alguien no le guste absolutamente ninguno de estos alimentos, ya sea crudos, en puré, en zumos o preparados de cualquier otra manera. Es decir, puede que no sea un amante de estos alimentos, pero si le gustan solo dos frutas y tres hortalizas y únicamente preparadas de manera muy concreta, este ya es nuestro punto de partida". El trabajo de un especialista en nutrición y dietética es presentar al paciente nuevas formas de preparación y cocción para procurar ampliar el abanico de alimentos a incluir, ya que esto ayuda a que el paciente aprenda a comer más sano y pueda tener una mayor variedad y así no aburrirse. "Descubrir nuevos sabores y encontrar un equilibrio entre lo que gusta y lo que es bueno para la salud", dice,



2.

"No tengo tiempo para la actividad física"

"La actividad física es un aliado fundamental en el tratamiento nutricional, el binomio alimentación-actividad física funciona. Sus beneficios son muchos, pero principalmente reducir la grasa corporal, incrementar la masa muscular, y la optimización del metabolismo, que ayuda a que el cuerpo sea capaz de mantener el peso conseguido a largo plazo", señala la dietista. "Cuando no hay un orden en lo que comemos invertimos más tiempo y más dinero. Al establecer una planificación con los menús semanales y elaborando con antelación la lista de la compra gestionamos mejor nuestro tiempo y seguramente podamos robarle algunos minutos al día para movernos más". "Hay que pensar además que ahora mismo con las restricciones, la actividad física puede ser escasa o muy limitada, más aún si se está teletrabajando", añade, "pero existen muchas posibilidades para realizar algo de actividad física a lo largo del día, ya sea de forma directa o indirecta, como una clase de baile o de baile online, o de cualquier otra disciplina deportiva; ir a la compra caminando, utilizar

3.

"Me olvido de beber agua"

Es indudable la importancia de una buena hidratación para la salud, así que hay que pensar que "todas las reacciones químicas que tienen lugar en tus células necesitan del agua para llevarse a cabo", dice, aclarando que "actualmente disponemos de muchos recursos para evitar el olvido de beber agua; algunas opciones son descargar una app en el móvil con alarmas y recordatorios, echar mano de relojes inteligentes con avisos y monitorización de tu estado de hidratación, auto enviarnos mails o colocar estratégicamente post-its en casa para recordárnoslo". "En el caso de que el problema sea que no te gusta el agua como tal, hay también muchas otras alternativas, ya que podemos hidratarnos con gelatinas, caldos, sopas, guisos, zumos, batidos, leche, infusiones, frutas y verduras, aguas de sabores, aguas con gas, sorbetes, hielo, etc. Siempre hay opciones para que todo resulte más sencillo".

4.

"No tengo tiempo y no me gusta cocinar"

El factor tiempo es determinante para que un plan de alimentación que el nutricionista diseña pueda llegar a ser una realidad. Por eso Japaz explica que "es muy importante escuchar al paciente y conocer cómo son sus rutinas laborales y el tiempo disponible

5.

"Necesito perder 5 kg en 1 mes"

"Una frase muy recurrente que se escucha en la primera consulta es la de *necesito perder X kilos en tanto tiempo*. Ante estos casos es necesario reflexionar con el paciente", afirma la especialista. "Hay que recordar que el exceso de peso es exceso de grasa, no un elevado porcentaje de músculo o agua corporal. Por lo tanto, en lugar de fijarnos como objetivo exclusivamente el peso, es necesario observar los cambios en la composición corporal: agua, grasa corporal, más a libre de grasa, circunferencia abdominal... y valorar algo aún más importante que estos datos, es decir, valorar los cambios en la actitud: cómo se han modificado las rutinas, como se sienten".



la cinta o elíptica que se tiene en casa, limpiar enérgicamente el piso, subir y bajar las escaleras del edificio, jugar con los niños, pasear al perro, ordenar un armario... son actividades que nos reportan beneficios desde un primer momento en el tratamiento y que poco a poco irán ocupando un lugar en la rutina, al notar lo bien que sientan".

para la compra, preparación e ingesta de alimentos". Además, las posibilidades para poder preparar comidas son infinitas, ya que hay una inmensa disponibilidad de alimentos y sus presentaciones, además de utensilios que hacen más fácil las preparaciones como robots de cocina, freidoras de aire caliente, hornos, microondas, recipientes y utensilios de diferentes materiales para cocción, refrigeración, conservación al vacío... "Una vez más, el conocer las necesidades y circunstancias es clave para diseñar una fórmula que funcione", señala.



Añade que "realmente un cambio del comportamiento del paciente representa el camino que inexorablemente le conducirá a la pérdida de peso, y sin esta flexibilidad para adoptar mejores hábitos cotidianos, la pérdida de peso se vuelve pura matemática, ¡y no somos máquinas!, por lo que las ciencias exactas no pueden aplicarse a nuestra biología".

"Por lo tanto", dice, "el peso no lo es todo, es solo un número que debe ser contextualizado y el peso ideal no nos lo indican las tablas, debemos buscar el peso cómodo y sano para cada paciente" ■





Juan Morandeira



Interiorista

LOS COLORES DEL FENG SHUI, CÓMO AUMENTAR LA SENSACIÓN DE BIENESTAR EN TUS ESPACIOS



Verde

Si hay un color que aporta serenidad y equilibrio ese es el verde. Según el Feng Shui, es un color sedante que simboliza la estabilidad y la esperanza; nos hace sentir seguros y funciona contra el insomnio, la fatiga, los dolores de cabeza y los nervios ■

Azul claro

En el Feng Shui, el azul claro es el que simboliza la sabiduría y el que tiene el poder de bajar la frecuencia cardíaca y la presión arterial, por lo que insta a la calma y favorece el sueño. Según esta filosofía, es un color que sirve de barrera contra la depresión y que, además, calma dolores ■

Negro

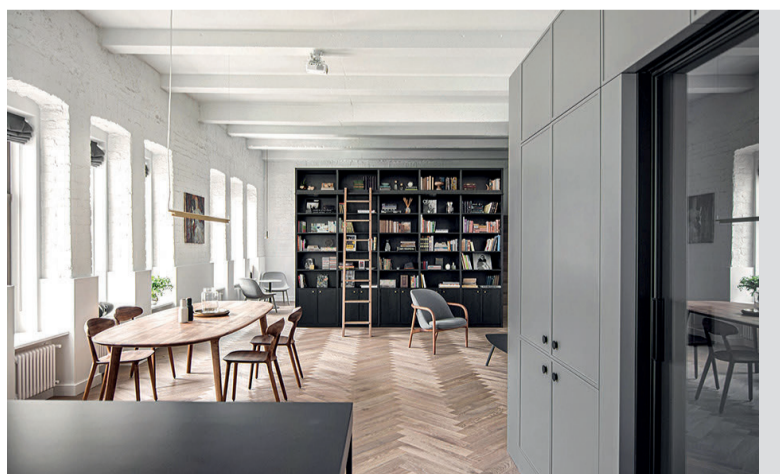
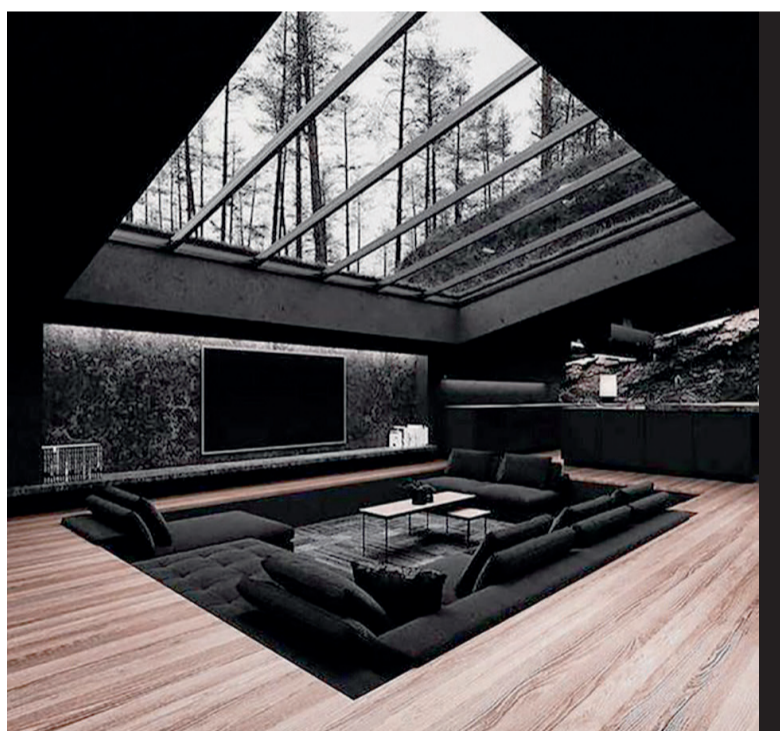
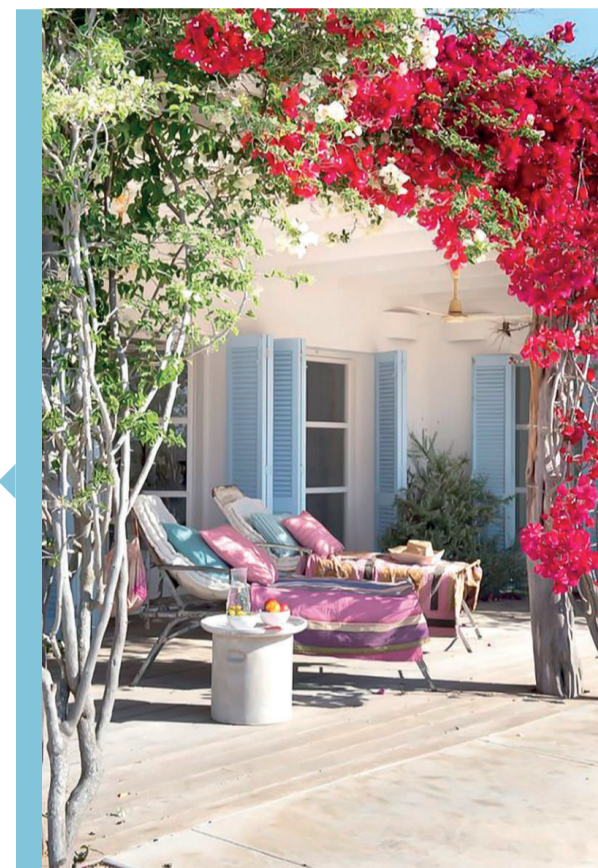
El negro es el color que contiene todos los colores de la naturaleza. Por ello, el Feng Shui considera que este representa la sabiduría. Además, aunque suene contradictorio, tiene el poder de transformar las energías negativas de cualquier espacio, e incluso las que transmiten ciertas personas ■

Arena

El último de los colores Feng Shui es el arena o beige. Con este tipo de tonos neutros pero cálidos se consiguen ambientes distendidos que nos hacen sentir cómodos, con ganas de comunicarnos y conversar relajadamente. Es un color perfecto para espacios como salones ■

Blanco

Los colores según el Feng Shui sitúan al blanco como el color con la máxima energía positiva por excelencia. Representa el yang, la pureza, la inocencia y la claridad. Eso sí, aunque todos los adjetivos que transmite son positivos, es importante evitar el *total white* y apostar por pequeños toques de color para conseguir equilibrar la energía y no caer en la frialdad que puede transmitir un espacio 100% blanco ■



Alimentos y estado de ánimo

TEXTO Martina Izard



Hay una estrecha relación entre los alimentos y el estado de ánimo. “Si estamos bien nutridos, sin ningún desequilibrio ni falta de ningún nutriente, y lógicamente, sin problemas personales, estaremos anímicamente muy bien”. Lo dice el doctor Manuel Sánchez, quien reivindica la dieta mediterránea como perfecta para mantener el sentido del humor, y llama la atención sobre algunos alimentos que influyen especialmente en nuestro estado emocional

Somos lo que comemos y cualquier alimento que nos produzca un nivel adecuado de nutrientes es un buen precursor del buen humor. Pero además, hay algunos alimentos que influyen de forma especial sobre el estado emocional, como el chocolate, que es “un buen antidepresivo por la cantidad de un aminoácido que contiene, llamado triptófano”, explica el doctor Manuel Sánchez. “Dos onzas de chocolate negro puro 70% de cacao al día ayudan a prevenir el riesgo cardiovascular, una cualidad que también tienen otros alimentos como los frutos secos, siendo muy recomendable comer por ejemplo, tres nueces al día”.

También tienen efecto antidepresivo las cerezas, los arándanos y las granadas, mientras que para la ansiedad, señala que “aunque existe la creencia de que hay alimentos que ayudan a remediarla, realmente no hay ninguno que la calme, pero matiza que “el chocolate, por ejemplo, es como un premio para nuestro cerebro, debido a su capacidad organoléptica. Al comer chocolate, el sabor amargo del final es el triptófano, que es lo que nos beneficia y también nos engancha”.

En cualquier caso, afirma que desde el punto de vista emocional no hay que eliminar ningún alimento, “al contrario, hay que comer de todo y lo más variado posible, ya que es necesario tener todos los nutrientes para estar saludable. A veces, puedes tener serotonina, pero si te falta vitamina B, ya no estarás bien emocionalmente ni a nivel de salud” ■

• LA RECETA •

Mousse de chocolate y cerezas

INGREDIENTES (para 2 personas)

- Agua
- 200 g de chocolate negro (70%)
- 400 g de cerezas al natural deshuesadas en conserva
- 4 Huevos camperos
- 2 cucharadas de azúcar de caña sin refinar
- 200 ml de nata para cocinar

ELABORACIÓN

Tamizar la harina junto con la levadura, añadir la mantequilla en trozos pequeños y trabajar la mezcla con las puntas de los dedos hasta obtener una mezcla desmigada. A continuación, añadir el huevo ligeramente batido, la leche y mezclarlo hasta obtener una masa; añadir un poco más de harina si es necesario hasta que la masa no se nos pegue a las manos, y for-

mar una bola con la masa, dejándola en un bol engrasado y tapada durante unos 40 minutos en un lugar templado (hasta que duplique su volumen).

Para elaborar el relleno batir la mantequilla, la canela y el azúcar hasta obtener una mezcla ligera y esponjosa; amasar durante un minuto y extender con un rodillo sobre una superficie enharinada, vigilando que no se nos pegue la masa. A continuación, formar un rectángulo de 30x23 cm y extender el relleno sobre la masa dejando un margen de 2,5 cm. Enrollarla desde uno de los extremos largos y presionar para sellarla. Cortar el rollo en rebanadas de 2 centímetros aproximadamente, y colocar las rebanadas tumbadas sobre la bandeja del horno, dejando espacio suficiente entre ellas porque aumentarán de tamaño. Tapar y dejar reposar 30 minutos. Finalmente, precalentar el horno a 190º y hornear durante 20 ó 30 minutos, hasta que veamos que han subido bien, y untar los rollitos de canela con el jarabe de arce antes de servir.

Receta del chef Jamie Oliver

trends

MODA INSPIRADA EN ROSALÍA DE CASTRO

La escritora Rosalía de Castro es fuente de inspiración de los nuevos modelos de la firma gallega **Juana Rique**, dirigida por las hermanas María y Ana Verde, que tras el éxito de sus dos últimas colecciones cápsula, *Meu Ben* y *Comienzo*, presenta tres propuestas "inspiradas en la maravillosa poetisa y mujer adelantada a su tiempo, Rosalía de Castro". Una mirada al siglo XIX, visto desde la perspectiva actual, "con cariño y nostalgia"

FOTOGRAFÍA: @manucruzcouceiro
y @gretaestovadebudas
VIDEO: @b0lsas
MODELO: @isaortii



TEXTO: @anitaisix

Rosalía de Castro fue una mujer adelantada a su tiempo. Una poetisa extraordinaria y una persona de gran fortaleza. Y hacia ella ha vuelto su mirada la diseñadora María Verde, fundadora de la firma Juana Rique junto a su hermana Ana, que acaban de presentar tres modelos inspirados en ella. Uno de ellos refleja esa fuerza "en el cuerpo de organza bordada con enormes mangas abullonadas, un volumen que se resalta", explica su creadora, "con el final de la manga estrecha y los mini botones forrados" y un cuello camisero, "dulce y al mismo tiempo severo" que "nos devuelve al siglo XIX junto con el faldón del cuerpo y la marcada cintura". María explica que "la falda está realizada a partir de un cortinón adquirido en un anticuario de nuestra colección personal. Una pieza única, anudada a la cintura con los siempre presentes lazos negros".



Otra de las piezas destaca por su combinación de tejidos extraordinarios y la atención al detalle. Es un modelo compuesto por "chaqueta corta en lentejuela plana dorada con mangas abullonadas en brocado oro; remates en desflecado hecho a mano de tejido chanel y valencienne teñido con tintes naturales, y como cierre, los grandes lazos en raso de seda, en negro, que es nuestro sello. Un delicado cuello en ganchillo de hilo fino de algodón también de producción artesanal".



La tercera pieza de esta serie inspirada en la escritora de Padrón consta de un body en chantilly, con cuello alto y botones mini forrados a la espalda. "Se trata de un vestido de tul plumeti en algodón inspirado en los camisones de los antiguos ajuares. Tiene detalles y pasacintas en valencienne con lazo estrecho de seda en rosa piel, y abrigándolo, un precioso chaleco en terciopelo de seda crudo forrado en seda marfil y capa larga sobre los hombros en tul de algodón bordado con motivos florales recordando las capitas de los monaguillos"

De las pasarelas más veraniegas a tu tocador con amor



LETS TALK TITTA

Titta di Berg
Makeup Artist
/ Formator Profesional
CEO Titta di Berg Makeup
Class Tour
@tittadiberg



Se conoce como tendencia "una preferencia o una corriente que se decanta hacia un fin o fines específicos y que generalmente suelen dejar su marca durante un periodo de tiempo y en un determinado lugar". En la actualidad, la palabra tendencia es utilizada como un sinónimo de moda, ya que es visto como un mecanismo social que controla las elecciones que hacen las personas. En el maquillaje son, lógicamente, elementos cam-

biantes, que evolucionan con cada colección de las grandes marcas del mundo de la moda. Sin embargo, hay tendencias que se repiten una temporada tras otra porque garantizan un acierto y que no van a dejar de llevarse, principalmente porque al ser recicladas se hacen pequeños aunque significativos cambios, enriqueciéndolas en su composición y en su forma de aplicarlas, y adaptándolas a diferentes ocasiones. Pero son

varios los diseñadores que han arriesgado sobre la pasarela, apostando por unos maquillajes que inspiran, renuevan y animan a probar nuevas vertientes en este gremio. Descubramos juntos cómo podemos hacer un guiño a las tendencias más actuales de maquillaje, y que los grandes diseñadores han utilizado para darle vida a sus colecciones y a las modelos más conocidas y admiradas en el mundo de la belleza.

DOLCE & GABBANA

Textiles en hilos metálicos, brocados de *animal print* y estampados florales, estas combinaciones en *patchwork* son imprescindibles para la próxima temporada calurosa de la firma italiana. Dolce & Gabbana insiste en rescatar el delineado *cat eye*, una técnica de maquillaje que predomina y permanece dentro de los favoritos de muchos maquilladores y grandes marcas del mundo; es una técnica de maquillaje infalible que logra y acentúa la más seductora forma de nuestra mirada, y es perfecta para estos días en los que necesitamos marcar protagonismo en nuestra mirada. (**Roller liner eyeliner liquid BENEFIT 18,52€**).



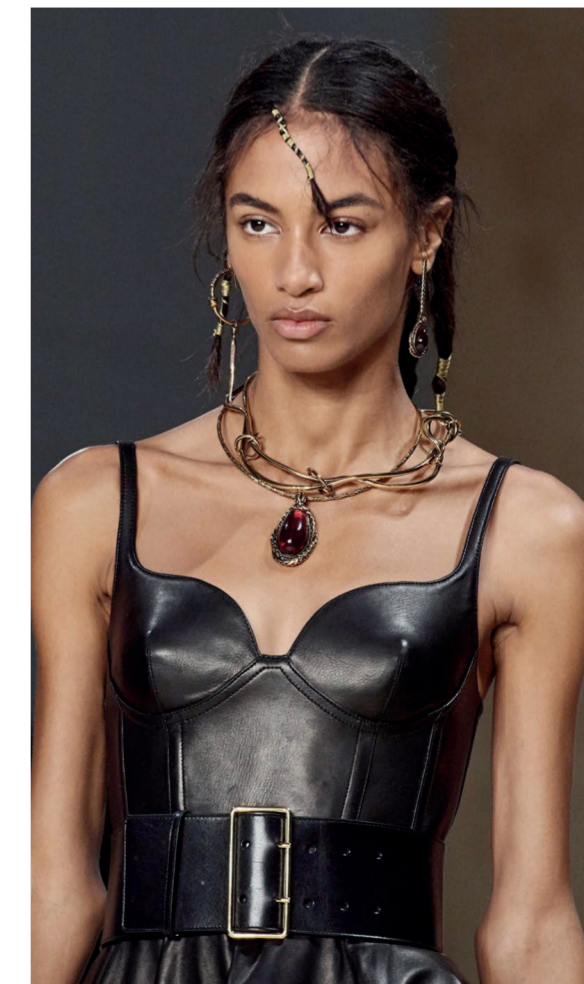
MOSHINO

Cuando Moschino sube al escenario el espectáculo está siempre asegurado. Este año lo ha hecho con acento español, comenzando por su inspiración picassiana y flamenca, con arlequines con maquillajes impolutos que tú sola podrás lograr en casa. Si hay algo en la belleza que es ley es un bonito labio rojo. Este tono desafía el tiempo y las tendencias, sin sustituto y sin quedar en el olvido, y además favorece y exalta de manera correcta cada color de piel y de cabello. En pocas palabras, pon un rojo en tu vida y en tu neceser y deja que su magia te envuelva. (**Always on matte liquid lipstick SMASHBOX 22,25€**)



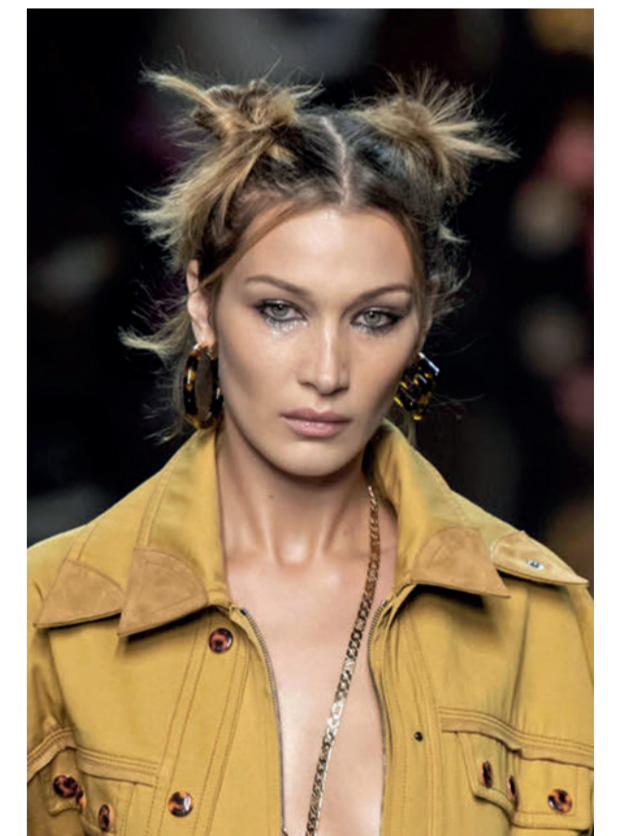
ALEXANDER MCQUEEN

Las líneas elegantes y románticas son la apuesta de McQueen para la estación veraniega, y una de las tendencias de maquillaje es el *look piel desnuda* que aparentemente no contiene nada de maquillaje en su ejecución, pero que a su vez está lleno de luminosidad. (**Pro Fil'r Hydrating Longwear Foundation FENTY BEAUTY 32,99€**). Si deseas utilizar esta técnica y quieres deslumbrar aún más, intensifica añadiendo una poca cantidad de unas sombras en tonos dorados satinados en los párpados y pon toques de iluminador en las partes altas del rostro.



FENDI

Bañada por el calor de un amanecer italiano, la nueva colección de temporada diseñada por Silvia Venturini Fendi, se caracteriza por estilismos donde las cazadoras, abrigos y trench para los días de entretiempo, ocupan la mayor parte de las salidas. En los maquillajes se arriesga con ojos con un *halo eye* con sobrantes de pigmento en las mejillas (**Amc pure pigment eyeshadow INGLOT 14,99€**), y su eterno amor por delineados ahumados que potencian la mirada de cada una, otorgando un tono de empoderamiento en cada paso y mirada.



El 18 de mayo se celebrará el Día Internacional de los Museos, y si algo quedó claro durante el confinamiento, fue nuestra necesidad de que formasen parte de nuestra vida. Lo constata su número de visitantes virtuales durante ese período de tiempo, un 63% en España durante la pandemia, muy por encima, por cierto, de la media internacional. Este año celebrémoslo entrando en ellos de forma presencial

Larga vida a los museos



TEXTO **Toni Martín**

Como cada año por estas fechas, se celebra el Día Internacional de los Museos. Será el próximo martes, 18 de abril, y a diferencia del pasado año, en pleno confinamiento, la máxima será visitar nuestros centros favoritos y disfrutar presencialmente de sus bienes culturales, aunque seguramente muchos sigan optando por recorrerlos de manera virtual. Algo que no será problema para la mayoría de los museos, ya que debido a su cierre durante el confinamiento, la reducción de aforo durante la desescalada y las restricciones de movilidad de los últimos meses, las pinacotecas y galerías de todo el mundo se han de adaptar a la nueva realidad, aumentando notablemente su presencia online. Un esfuerzo que según fuentes de la plataforma Musement ha dado sus frutos, ya que según una encuesta realizada por ellos, “el 63 % de los españoles ha realizado una visita virtual a un museo o exposición

durante la pandemia, muy por encima de la media internacional, que se sitúa en el 40 %”, destacando además el predominio de mujeres y de mayores de 55 años.

El estudio realizado para conocer los hábitos de visita y experiencia en los museos, además del impacto de la pandemia y sus expectativas futuras, también revela qué medidas de seguridad e higiene son más importantes para los visitantes a la hora de volver a los museos de forma presencial. “Aunque hay ligeras diferencias entre nacionalidades, en general, la introducción de franjas horarias de visita para reducir el aforo, el uso obligatorio de mascarillas y los sistemas de ventilación para renovar el aire (o una buena ventilación natural) son las tres medidas más importantes, consideradas fundamentales por el 63 %, el 56 % y el 28 % de los encuestados, respectivamente”, señalan desde la plataforma, que aclaran que pese a que estas tres medidas

también son las más importantes para los españoles, “nosotros priorizamos el uso de mascarillas sobre las franjas horarias. Por el contrario, los controles de temperatura en la entrada y las marcas de distancia social o los indicadores de sentido único se consideran menos importantes en nuestro país, ya que únicamente el 6 % y el 13 % de los españoles creen que son primordiales”. Musement también ha querido averiguar qué museos son los más populares, encabezando la lista los de arte (80 %), seguidos por los arqueológicos (44 %) y los de historia (32 %), mientras que por el contrario los que tienen menos seguidores son los eróticos y los de cera. Además de la colección permanente, los tres factores que más influyen en los españoles a la hora de visitar un museo son las exposiciones temporales (65 %), la disponibilidad de audioguías o visitas guiadas en diferentes idiomas (33 %) y los eventos especiales (31 %). Además, los

franceses, neerlandeses y británicos también dan mucha importancia a la ampliación del horario de apertura, mientras que los estadounidenses valoran la opción de aparcamiento gratuito.

Por otra parte, a la inmensa mayoría de los españoles les gusta visitar museos en compañía, bien sea con su pareja, familia o amigos, y solo un 17% lo hace en solitario o con un grupo turístico organizado (2%), y más de la mitad prefiere comprar la entrada y visitar el museo por libre.

Independientemente de con quién o cómo los visiten, lo que está claro es que los museos son una actividad popular, tanto de vacaciones como durante el resto del año. Lo hacen, sobre todo, por razones educativas y de aprendizaje, siendo los guías de viaje, los centros de información turística y las recomendaciones de amigos y familiares lo que nos ayuda a la hora de decidir qué museo visitar ■