



REINO
VEGETAL


Vestido de algodón
con estampado
de palmeras, de
Lebor Gabala.
Gargantilla con
charms, de
Cynthia Ribakov.

LLEGA LA NUEVA MUJER ECCO

Yoga, cosméticos bio, alimentos orgánicos y vegetarianos,
culto a la bicicleta... ¿Conoces la dieta más trendy?

¡Apúntate al estilo de vida ecológico con Verónica Blume!

Fotos: Bèla Adler & Salvador Fresneda



66
El yoga
disminuye
la ansiedad
y regula el
mecanismo
del hambre
REBECA J. CIRUJANO

COMFORT
COTTON
Top y leggins
de algodón, de
American Vintage.

E

s modelo, madre, le gusta cuidarse, hace deporte, se siente sexy, disfruta de la vida social... Y, lejos de agotarse con tantos etcéteras, Verónica Blume, imagen de Rituals, encarna a la nueva mujer eco. El yoga, la meditación, una dieta vegetariana y un estilo de vida ecológico le permiten mantener su cuerpo a salvo de ese nefasto y pesadísimo kilo que, dicen, las mujeres engordamos cada año irremediabilmente una vez cumplidos los treinta (¡y que sienta como si pesara más de una tonelada!). Todo sin pasar hambre ni machacarse en el gimnasio.

En la vida de Verónica no hay estrés, ni atascos, ni prisas... ni *fast-food*, ni desmaquillantes exprés, ni colorantes, ni conservantes. Con la naturalidad como mantra, la top se ha convertido en el rostro eco de la moda nacional y está viviendo los treinta como la etapa ideal para disfrutar de ese modo de vida sostenible y slow tan saludable y tan trendy. “Ser eco es no utilizar más recursos de los necesarios”, explica la coach de estilo de vida Rebeca J. Cirujano (coachingmondorebeca.com). “Esta ecuación funciona también para perder peso”, dice. “La clave es no ingerir más calorías de las que se van a emplear”. Si añadimos que los alimentos producidos de modo sostenible (como los productos ecológicos con alto valor nutricional y alto contenido en fibra) son más nutrientes y saciantes, está claro que una persona eco va a tener un metabolismo más eficiente que las que toman alimentos procesados e industriales.

El cuerpo refleja los beneficios de una dieta sostenible desde el minuto uno. “Tras un par de semanas, una vez que el hígado empieza a descongestionarse, podemos empezar a perder peso de forma visible”, dice la coach. Para conectar mente y alimentación, nada como el yoga. Verónica Blume lo practica cada mañana

UNA MUJER ECO CONSIGUE UNA FIGURA TONIFICADA Y ESBELTA

nada más despertarse. “A veces 15 minutos y otras veces una hora y media. No me impongo metas, más bien respondo a lo que me pide el cuerpo en cada momento”. El yoga disminuye la ansiedad y regula el mecanismo del hambre. Terminas comiendo estricta-

mente lo que necesitas. Aunque no solemos asociar las asanas pausadas y las respiraciones profundas a la quema intensiva de calorías de ejercicios como el aerobio, el kickboxing o el step, el yoga consigue afinar volúmenes a medio plazo. Haciendo yoga se queman entre 180 y 300 calorías por hora. La respiración y los estiramientos elevan la temperatura corporal y favorecen la eliminación de toxinas y líquidos, tonifican el abdomen optimizando la digestión y estimulan la tiroides manteniendo activo el metabolismo. Además, logras más flexibilidad con lo que tu figura gana en altura.

Controla el hambre mentalmente

Después del yoga, un poco de meditación ayuda a Verónica a comenzar la jornada con una actitud slow. La meditación nos permite ser más conscientes de nuestro cuerpo y más sensibles a los estímulos externos. No es lo mismo tener hambre de ▶

A woman with long blonde hair, smiling, is wearing a long-sleeved, floor-length purple lace dress with a floral pattern. She is holding a green apple in her hands. She is standing in a kitchen with a wooden countertop and a window in the background. On the counter, there is a bowl of various fruits including oranges, apples, and avocados, and a blue egg carton. A modern white lamp is visible in the background.

ESPIRITU
BOHEMIO

Maxivestido con
escote en V,
de Matthew
Williamson para
Jean Pierre Bua.

“
Los alimentos
eco son más
nutrientes
y saciantes
que los
industriales

REBECA J. CIRUJANO



AYURVEDA,
LA FUERZA
DEL AGUA

Gargantilla con
charms, de
Cynthia Ribakov.

66

Prefiero
caminar a
conducir.
Es mejor para
mí y para el
planeta

VERÓNICA BLUME

verdad que ser presa de un ataque de gula. “El control mental puede ayudarnos a reconocer si realmente tenemos hambre o si se trata de un antojo”, dicen los terapeutas del portal de fitness Gaiam (gaiam.com).

Agua fría antiflacidez

“Tras el ejercicio matinal me doy una ducha fría revitalizante que activa mi cuerpo y aclara mi mente”, explica la modelo. El agua fría tonifica los tejidos y previene la flacidez. En Slow Life House (tel. 912 772 004) nos explican que una ducha con agua fría “hace que descienda la temperatura corporal y obliga al organismo a producir energía quemando grasas para contrarrestar esta pérdida de calor”. No sólo estaremos ahorrando emisiones de gases nocivos a la atmósfera, sino que, además, notaremos los beneficios en la elasticidad y la firmeza de nuestra piel.

UNA DUCHA FRÍA OBLIGA AL CUERPO A QUEMAR GRASAS

Para mimar su cutis, la modelo elige productos naturales con ingredientes orgánicos y aceites esenciales. Prefiere las fórmulas eco (sin petroquímicos, parabenos, sulfatos ni componentes sintéticos). Comparte la filosofía cosmética de Rituals, que además de cuidar su piel habla a sus sentidos con texturas y aromas. No puede renunciar a una buena crema facial hidratante, así como a una corporal nutritiva aplicadas con un masaje pausado. Los movimientos suaves y perseverantes sobre las zonas críticas (abdomen, glúteos y muslos) permiten que los activos de las cremas penetren mejor, estimulan el drenaje linfático que combate la celulitis y previene las estrías.

Proteínas vegetales

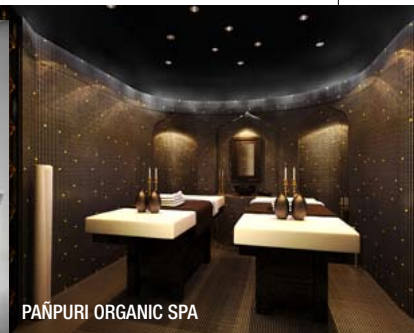
Natalie Portman, Olivia Wilde, Alicia Silverstone o Alyssa Milano comparten con Verónica Blume algo más que ser de la mis- ▶



RITUALS



HANDMADE



PAÑPURI ORGANIC SPA

COSMÉTICA SENSORIAL Y ECO-FRIENDLY

* RITUALES MILENARIOS

El baño hammam y el rito de afeitado de los samuráis japoneses son dos tradiciones orientales que inspiran la cosmética de Rituals (rituals.com). Fragancias deliciosas e ingredientes orgánicos como la leche de arroz, el loto, la miel del Himalaya o el aceite de

argán para evocar en casa placenteros rituales cuerpo-mente.

* **ECOMANICURAS** Handmade (Lagasca, 58. Madrid. Tel. 914 359 418) es un templo *slow beauty* de atmósfera *rusticool*. Esmaltes *eco-friendly*, veganos, sin componentes químicos y no testados en animales... ¡Ecologiza tus uñas!

* SANTUARIO URBANO Pañpuri

Organic Spa (Tel. 915 775 670) se rinde a la aromaterapia, los masajes con aceites bio y la filosofía spa de Tailandia en pleno meollo urbanita. Hay exfoliantes de café y coco, bálsamos de jazmín y sésamo y envolturas de geranio... Tu nuevo refugio eco-luxury.

BOTÁNICA MIMOSA

Exfoliante corporal con sal del Himalaya y menta fresca (15,50 €). Aceite de baño nutritivo y relajante con rosas de la India y miel del Himalaya (13,50 €).


Crema de día antiedad hidratante SPF 15 con raíz de rosa tibetana (29,50 €). Brillo de labios en tono Night Out Berry (13,50 €).

Tónico refrescante con flor de loto y extracto de moringa (10,50 €). paleta de sombras tricolor (20,50 €). Todo de Rituals



ma generación y tener una talla envidiable. “Cuando me fui a vivir sola, a los 16 años, me di cuenta de que me sentía mejor si eliminaba de mi dieta los productos animales”, dice. “Sencillamente, mi cuerpo funciona mejor así.” En su despensa siempre hay alimentos eco, arroz integral, lentejas, miso y un montón de verduras de temporada. Para Rebeca J. Cirujano, lo importante de una dieta vegetariana es vigilar el aporte de proteínas, necesarias para mantener los niveles de hierro y evitar la piel atrófica y la pérdida de masa corporal. Para prevenirlo, la coach recomienda tomar soja, legumbres y frutos secos.

Porque ser ecológico no está reñido con ser urbanita, Verónica Blume prefiere caminar a conducir y cada día dedica un espacio intocable a compartir con su hijo. Dar un paseo en vez de coger el coche no sólo evita emisiones de CO₂ al ozono, sino que permite quemar hasta 100 calorías cada media hora. Para compartir con los niños, nada como la tendencia bike-friendly: sostenible y súper tonificante, la bicicleta te convertirá en la eco-mamá más trendy del colegio de tus peques. Y al llegar a casa, olvídate del ascensor... ¡Las escaleras son más eco! Ahorrarás energía y tonificarás tus glúteos y tus piernas. 6



66
¿Es gula,
o hambre
de verdad?
Controla tus
impulsos con
meditación

REBECA J. CIRUJANO

SECRETOS DE
TOCADOR

Camiseta y
coulotte de
algodón gris,
de la línea
Soulwear de
Rituals.