

En portada

# CONO healthy

Te saltas tu rutina saludable para darte un capricho: ¿te tomas un donut o un gin-tonic?

*Un gin-tonic.*

¿Cuál es el lugar más raro en el que has practicado yoga?

*Un aeropuerto.*

Un libro que te ayude a desconectar.

*Uno de recetas. Mi momento de desconexión es cuando cocino.*

Una canción que te carga las pilas.

*Cualquiera de Antonio Carmona.*



¿A quién te llevarías a un retiro espiritual?

*A mi hermana Aída.*



Te presentarías a unas Olimpiadas en la disciplina de...

*Palas de playa.*

Una prenda sport que nunca falta en tu maleta.

*Unos leggings.*



Tu desayuno perfecto tiene que incluir sí o sí...

*Un aguacate.*

*Adriane*  
*Oh me da  
carino para todas  
las lectoras  
de Cosmo*  
*Juntas somos  
mas fuertes*

CONSIGUE EL  
'LOOK' DE PORTADA



Crema facial  
'Aquasource  
Everplump'  
(55,50 €).



Hidratante  
corporal  
'Skin  
Fitness'  
(36 €).



Labial  
'Plump  
& Glow'  
(17 €).



'CC Cream  
Aquasource'  
(22,90 €).  
Todo de  
**Blotherm.**



Vestido  
escotado,  
**M de Missoni.**

El pecho se  
ha reafirmado  
con 'Superbust  
Tense In Serum',  
**Biotherm.**

**«Las mujeres de 35 somos las nuevas veinteañeras. Me siento con más vitalidad que nunca y hasta me veo la piel más joven»**

# E

sta es sólo la segunda vez que entrevisto a Ariadne Artiles (Las Palmas, 1982) y, sin embargo, la modelo me reconoce nada más verme. Yo acabo de llegar, estoy agazapada tras la cámara del fotógrafo, y ella –que posa en bañador en medio de un estudio de aspecto industrial– levanta la mano, me sonrío y pronuncia mi nombre alegremente. Es una de las cosas buenas de Ari (como la llaman sus amigos), que no va de diva a pesar de su carrera fulgurante: a los 16 años quedó finalista en el concurso Elite Model Look y desde entonces no ha parado de trabajar. «Prácticamente todas las semanas me surge un trabajo importante. Soy una persona inquieta y siempre estoy metida en proyectos nuevos», reconoce. Uno de los últimos consiste en ejercer como embajadora de Biotherm, marca siempre preocupada por salvaguardar los océanos, una causa que comparte Ariadne. Canaria de pro, ella siente un vínculo muy especial con el mar y no duda en embarcarse en una campaña para salvar el Ártico si así se lo pide Greenpeace. Por cierto: su momento personal es tan bueno como el profesional, porque hace varios años que sale con José María García, hijo del periodista radiofónico del mismo nombre.

**La última vez que hablamos me confesaste que te daba miedo el paso del tiempo. Hoy ya tienes 35 años, una de esas edades barrera que en cierto modo marcan un antes y un después. ¿Cómo te sientes?**  
Creo que hoy las mujeres de 35 somos las nuevas veinteañeras. Ahora me siento con más vitalidad que nunca, con muchísimas ganas de hacer cosas. Me veo más joven incluso de piel, de físico... ¡de todo! La verdad es que noto más fuerte que nunca. **Y en lo que respecta al plano profesional, ¿en qué andas metida ahora mismo?**

Además de ser embajadora de Biotherm, acabo de hacer en Los Ángeles una campaña para una marca americana, y ahora empiezo con otras campañas de verano. También quiero desarrollar con mi hermana Aída un proyecto en Canarias: ella acaba de sacarse el título de profesora de yoga y nos gustaría montar algo relacionado con eso. Cuando estoy a bordo de un avión no dejo de maquinan nuevas ideas, ¡jamás pensé que a los 35 trabajaría más que a los 25! No veo el momento de parar, que es lo que a las mujeres de mi edad nos dicen que debemos hacer, porque nos piden ser madres y parece que ya empiezas a ser mayor para ello, que se te acaba el tiempo y debes darte prisa. Y sin embargo yo me encuentro en una vorágine continua, porque si te llegan proyectos importantes no puedes decir que no.

## «Siempre quise ser mami, pero he estado tan ocupada que aún no he encontrado el momento»

¿Ese reloj biológico lo sientes tú también o son únicamente los demás quienes se empeñan en recordarte su tic-tac?

Yo también lo siento, porque siempre quise ser mami, pero he estado tan ocupada con mi trabajo que aún no he encontrado el momento. Y si ahora me preguntas, te diría que tampoco es el momento; hoy por hoy, todavía no lo veo. Creo que un día me pasará, que eso va a venir y ya está.

Y si no pasa, ¿sería un problema para ti?

No me lo imagino, porque realmente el proyecto más importante de mi vida es ser madre. Aunque también soñaba con ser psicóloga y he acabado como modelo... La vida también es maravillosa sin hijos; pasa todo tan rápido y hay tantas cosas que hacer... Quiero ser madre porque llevo ese sentimiento impregnado en mi ADN, pero la existencia que llevo hoy en día también me encanta. Si no fuera por la biología, esperaré diez años más así, tan tranquila. ▶



Camisa y culotte de estampado a rayas, **Ermanno Scervino**.

La piel del cuerpo se ha hidratado con 'Instant Smoothing & Moisturizing Skin Fitness', **Biotherm**.

**Cover**

Top de neopreno, **Mikoh para Zalando**. Vaqueros con efecto desgastado, **Dequared2**.

Antes del maquillaje se ha tratado el rostro con 'Aquasource Deep Serum', **Biotherm**.

«En vez de comer pasta normal, la tomo de quinoa. Y hago mi pan en casa, con espelta»

Te has convertido en un icono de la vida saludable. ¿Siempre has tenido esta preocupación por la dieta 'healthy'?

En mi casa nunca se ha comido mucha carne, sino más bien verdura, fruta... Es que la materia prima de Canarias es muy buena. Hace un año me diagnosticaron hipotiroidismo (descenso de las hormonas tiroideas, responsables de regular el metabolismo) y empecé a investigar de dónde venía. Consulté con una naturópata, me hice muchos análisis... y descubrí que la razón es que soy intolerante al gluten.

¿Eso complica mucho tu menú diario?

No, comer sin gluten no me supone ningún problema. Por ejemplo, en vez de comer pasta normal la tomo de quinoa. El pan lo hago yo misma en casa, con harina de espelta. Me gustaría recomendar un libro muy interesante sobre el gluten y las enfermedades que se desarrollan por su culpa, se titula *Cerebro de pan* (David Perlmutter, ed. Grijalbo).

¿Nunca has caído en la trampa de las 'dietas milagro', esas que prometen perder un montón de kilos en muy poco tiempo?

Al contrario: toda mi vida he querido engordar. De adolescente sufría por ser demasiado delgada, lo pasé muy mal. Me iba al McDonald's a hincharme de hamburguesas y lo único que conseguía era llenarme de granos. No creo en las dietas, sino en la comida que te sana. Lo que hago ahora es alimentarme bien y trabajar mi cuerpo para tener musculatura.

El pasado Día Internacional de la Mujer subiste a tu Instagram el lema 'We all should be feminists', que da título a un pequeño libro de Chimamanda Ngozi Adichie. ¿Es lo que piensas, que todas deberíamos ser feministas?

Creo que sí. Las mujeres somos rivales por naturaleza; deberíamos apoyarnos más para ser más poderosas, para sentirnos fuertes. No sé si soy feminista, pero sí que soy una mujer que ama a las mujeres. Las admiro a todas, a las que salen en la portada de una revista y a las que veo por la calle.

Da la impresión de que esa rivalidad es aún mayor en el mundo de las pasarelas y las campañas de moda. ¿Es así?



Vestido negro con volantes, **Dequared2**.

En el rostro, 'Aquasource Everplump', **Biotherm**.

«Soy una mujer que ama a las mujeres. Admiro a todas, no sólo a las de portada»

No, es igual en todas partes. Veo rivalidad entre algunas de mis amigas que trabajan en una tienda, en una oficina o donde sea. Se percibe hasta en los colegios.

¿Quiénes son tus aliadas en la moda?

Laura Sánchez y Martina Klein son mis amigas modelos más cercanas.

¿Qué nos falta por lograr a las mujeres?

Supongo que la igualdad de salarios respecto a lo que cobran los hombres, aunque precisamente en mi sector nosotras ganamos mucho más que ellos, ¡hasta cuatro veces por encima! Todos tendríamos que cobrar lo que vale nuestro trabajo, independientemente del sexo.

Volviendo a Instagram, ¿por qué tienes redes sociales, qué te aportan?

Aunque pueden resultar un poco adictivas, les veo más aspectos buenos que malos. Son una forma de llegar a la gente de una manera muy sana y muy real.

Para llegar adonde estás ahora, ¿has tenido que recorrer un camino duro?

Lo más difícil de todo ha sido la soledad, el hecho de perderte un montón de momentos importantes con los tuyos. Estuve viviendo en Miami, luego en Nueva York, después en París... Nunca he estado más de dos meses parada. Me habría gustado pasar más tiempo en Canarias, porque yo no sé lo que es tener una rutina. He echado de menos apuntarme a una clase de baile con mis amigas o quedar a tomar un café con mi abuela un día cualquiera. ●