



GRANDES
VIAJES
A PRECIOS
MINI

www.elle.es

SEMANA DEL 11 DE JUNIO
CUBIERTA 2,20 €

OK
cuerpo + mente
¿preparada para el verano?

A SOLAS CON ELLE

**JOHN GALLIANO
MARK VAN DER LOO
JEAN NOUVEL
VICENTE AMIGO**

RENUEVA TU RUTA

**ESPACIOS
MIX**

RESTAURANTES + COPAS + ARTE...

EN PORTADA

**ARIADNE
ARTILES**
ASÍ SE CUIDA LA
CHICA DE FONS

**EN LOS TALLERES DEL
DISEÑO ESPAÑOL**

CON LOS CREADORES
Y SUS MUSAS

SHOPPING

101
LOS
ACCESORIOS
MÁS DESEADOS



CURVAS PELIGROSAS

DIETA La naturaleza ha dotado a Ariadne de un cuerpo con medidas casi perfectas (90-59-90), 1,74 de estatura y 53 kilos, que reconoce mantener, entre otras cosas, con ayuda de una buena dieta. «Intento tomar hidratos de carbono por la mañana y a mediodía, y reservo las proteínas para la noche. Hago cinco comidas diarias. Mi desayuno es bastante abundante y el almuerzo y cena, más ligeros. A media mañana y a media tarde como alguna pieza de fruta y un yogur. Además no oculto que prescinde de los dulces, los fritos, las comidas grasentas y que no abusa del pan, la pasta y el arroz, «aunque el fin de semana, si no tengo ningún trabajo especial, me doy algún que otro capricho». Algo de lo que no se priva: «Del arroz a la cubana que me hace mi abuela cuando voy a Canarias (arroz, huevo frito, plátano frito de Canarias, queso, y un poco de salsa de tomate natural). Es una bomba para la dieta, pero es algo que no puedo evitar, además me da la energía que necesito».



«NO ME PRIVO DEL ARROZ A LA CUBANA QUE ME PREPARA MI ABUELA CUANDO VOY A CANARIAS»

FITNESS Ariadne practica mucho deporte: «Mi profesión exige estar delgada y fuerte, pero lo hago, sobre todo, porque es bueno para la salud, y me encanta». Intenta entrenar, como mínimo, hora y media diaria. «Hago ejercicios de tonificación muscular, un poco de cardio (bicicleta o cinta corredora) y mucha natación; me va muy bien para la espalda». ¿El entrenador? «Tengo la suerte de contar con la ayuda un gran profesional, además de amigos, Javier Navas, que tiene mucha experiencia entrenando a deportistas de élite». En su tiempo libre, también la puedes ver montando en su quad por el campo. *Acercado a su vida en un*

TRATAMIENTOS No es partidaria de utilizar muchos productos. Con una buena crema hidratante le basta. Y es que esta canaria puede presumir de no tener ni un solo gramo de celulitis. «Creo que el hecho de practicar ejercicio y beber mucha agua ayuda bastante». En cuanto a depilación, ha apostado por el láser. «A la larga es lo más cómodo y, entre sesión y sesión, utilizo una cuchilla, tal y como me ha recomendado mi médico, el Dr. Markus Samarra». Como buena modelo, siempre tiene las manos y los pies perfectos. «Me hago yo misma la manicura todas las semanas. Luego, me aplico un poco de brillo a los dedos y otros colores espec-



«TENGO EL INSTINTO MATERNAL MUY DESARROLLADO. Y ME DA MIEDO QUE AFECTE A MI PROFESIÓN ES MÁS, SI TIENES HIJO JOVEN, TE RECUPERAS MEJOR»

TRUCOS EN LA CARRETERA

- Intento dormir un mínimo de ocho horas pero, con tanto viaje, siempre tengo unos despertares increíbles en los horarios.
- Debo mucha agua, es imprescindible para la piel.
- Procuro **entrenar** hora y media todos los días. Cuando viajo, utilizo la piscina o los gimnasios de los hoteles.
- Me preocupó por llevar la piel siempre bien **hidratada**.
- En viajes de un trabajo o acontecimiento importante, hago una **dieta** más estricta -sin patatas- y practico mucho **yoga**. Aunque sé que lo mejor es la continuidad.





ROSTRO: PUESTA A PUNTO

CUIDADOS Ariadne sigue una rutina diaria para cuidar su piel. «Por la mañana, me lavo la cara con un gel sin jabón (*Loción Limpiaante Para Piel Insensible*, de Avène). Luego, me aplico un sérum de aloe vera, una crema hidratante (*Hydrex Optimal*, de Avène) y un contorno de ojos (*Uje Baby*, de La Mer). Por la noche, repito la operación, pero si estoy maquillada utilizo antes la *Solución Micelar*, de Vichy». Y, de vez en cuando, se hace una limpieza de cutis o un tratamiento de hidratación. Cuando toma el sol, siempre usa protección: «*Extreme*, para el rostro, y *Fotoprotección Spf 30*, para el cuerpo, ambos de Isdin». «Tengo mucho cuidado de no quemarme».

MAGULLAJE No se declara adicta a la brocha, tampoco lo necesita. «A diario sólo utilizo una máscara de pestañas (*Effortless*, de Lancôme) y un brillo de labios hidratante (*Superbalm Lip Treatment*, de la firma Clinique). ¿Para una ocasión especial? «*Base (Double Perfection Crème Powder Spf 15 en poudre*, de Chanel), corrector (*Touch Éclat*, de Yves Saint Laurent), colorete (*Glow Bronzer o Blush Délicieux 01*, ambos de L'Oréal Paris), sombra de ojos iluminadora y barra de labios en un tono natural».

«VOY CADA 20 DÍAS,
MÁS O MENOS,
A CORTARME EL
PELO. ME CRECE
LA MELENA CON
UNA FACILIDAD
INCREÍBLE»



MELENA AL VIENTO

CORTE Y COLOR Nuestra chica de portada también puede presumir de poseer una espléndida cabellera. ¿Quién se la cuida? Los estilistas del Método Romano Ferretti —llevan años cortándole el pelo— y Lorena Morlote, su nuevo descubrimiento. «Voy cada 20 días, más o menos. Me crece el pelo con una facilidad increíble». En cuanto a color, «me doy algunas mechas doradas manteniendo mi base natural, para aportar un poco de brillo».

EN CASA Ariadne es una fanática de la gama de cuidado del cabello de Sebastian. Después de lavarse el pelo, se aplica a diario un producto de peinado y tratamiento (*Protein 3*) y, por la noche, otro hidratante (*Protein 7*).

LA RUTA DE ARIADNE

ENTRENADOR PERSONAL

Javier Navas (web: entrenadorfitness.com).

GIMNASIO

Reebok Sports Club La Finca (Paseo del Club Deportivo, 116, la Finca, Pozuelo, Madrid, tel. 917 99 70 00).

DEPLACIÓN POR LASER

Dr. Markus Samana (Lola Dorotea Silva, 18 B, Las Palmas de Gran Canaria, tel. 928 29 53 98).

CENTRO DE ESTÉTICA

Patricia Barrera (Francis, 2, Pozuelo, Madrid, tel. 913 52 10 00).

PELLUQUERÍAS

Lorena Morlote (Don Ramón de la Cruz, 54, Madrid, tel. 914 01 19 40).

Método Romano Ferretti

Lluís Juan, 31, Madrid, tel. 915 75 38 17).