

PONTE A FULL, EXPRIME EL OTOÑO Y...

¡vive la vida!

Women's Health

NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2015

Tu mejor versión

15 formas de perder 5 kilos
(antes de Navidad)

Snack Attack
COMBÁTELO

★ **Entrénate a ti misma**
GUÍAS 2.0
¿Funcionan?

FUERTE Y SEXY
ARIADNE ARTILES

No todo es cuestión de genes: copia su rutina y conviértete en pura fibra

“Tuve un orgasmo increíble cuando...”
Historias reales para vibrar

QUE EL FRÍO NO TE PARE

¡Descubre los deportes de invierno más HOT!

Belleza
FIT
12 trucos **INFALIBLES** para que el ejercicio no te arrugue

¡Mezcla y acierta!
10 LOOKS CASUAL PARA TRIUNFAR EN LA OFI



Estilo 'casual'

En su día a día le gusta ir cómoda. "No soy nada extravagante: jeans anchos, camisas de botón, chaquetas de cuero... ¡Ah! Y los petos, los adoro!"

Perfecto metálico de cuero de Calvin Klein Jeans, blusa con volantes de A&A, top, 25,99 €, y top, 16,99 €. Pantalón de Dorothea, 6,99 €. Zapatillas "Crazy Court", de Nike, 100 €. Anillo oxidado de Dorothea que me quieres, 24 € y 49,50 €.



Nuestra top model más internacional sigue haciendo kilómetros sobre la pasarela como ninguna. Lo suyo es una carrera de larga distancia. Su belleza elegante y terrenal la colocó hace más de 15 años en la línea de salida. Ser fiel a su carácter la mantiene liderando el pelotón. Ella marca el ritmo. La ventaja de la experiencia la impulsa, incluso, a atreverse con nuevos retos, como el diseño. Esta canaria de raza es una de las nuestras. Descúbrala en esta sesión en la que cambiamos los tacones por las zapas bajo el lema *sporty is the new sexy*.

ARIADNE

EN ACCIÓN

Fuerte

"Esta profesión me permitió independizarme económicamente muy pronto. El hecho de ser consciente de tus gastos, viajar sola, crear tu propio hogar... Todo hace que crezcas mucho más rápido".

Look: vestido bandeau de ASOS, 69,95 €. Calcetines de Oysho, 6,99 €. Sneakers doradas "Dance Unleash Mid Twist", de Reebok, 85 €. Mitzones de Oysho, 12,99 €. Brazaletes dorados de La Bonne Étoile, 25 € y 32 €. Truco "beauty" Para conseguir un rostro esculpido aplica un fondo de maquillaje fluido y natural, como "Le Teint Touche Éclat" (45,90 €), y a continuación elimina imperfecciones con un perfeccionador, como "Touch Éclat Blur Perfector" (43,50 €). Todo de Yves Saint Laurent Beauté.

Deba: body rojo con botones dorados de H&M, 24,99 €.

Truco "beauty" Si iluminas los puntos clave del rostro crearás volumen en zonas estratégicas. El mejor aliado para lograrlo y para eliminar los signos de fatiga es el "Moiz Touche Éclat" (36 €), de Yves Saint Laurent Beauté.

"Nunca he sido de ir a fiestas, los negocios no se hacen por la noche"



Con luz propia

Las estrellas fugaces son pequeñas partículas que al entrar a gran velocidad en la atmósfera de la Tierra se queman produciendo un trazo luminoso. En un mundo como el de la moda, en el que todo va y viene, Ariadne (Las Palmas de Gran Canaria, 1982) ha visto cómo muchas mujeres que eran simples caras bonitas han pasado a ser precisamente eso, fugaces. Sin embargo, ella ha conseguido convertirse en una perdurable, una apuesta segura para las marcas. Eso sí, siempre ha marcado las reglas del juego y, seguramente, ahí reside parte de su éxito: "Uno de mis primeros trabajos importantes fue con el prestigioso fotógrafo Bruce Weber para la firma de ropa estadounidense Abercrombie & Fitch. Él nos pidió a las modelos que posáramos en *top less*. Todas aceptaron, menos yo, no porque no me gustase ese tipo de fotografía, simplemente porque no me sentía cómoda. Por entonces, yo era muy jovencita y no era consciente de la magnitud de esa campaña, pero a día de hoy haría lo mismo", explica la *top*, que no duda al asegurar que siempre ha tenido muy claro lo que quería. "Si pudiera hablar con la Ariadne que aterrizaba en Madrid recién salida del cascarón, no le aconsejaría nada. De hecho, creo que tampoco he cambiado tanto. ¿Un ejemplo? Nunca he sido de ir a fiestas, ni con 17 años, ni ahora. Creo que los negocios no se hacen por la noche".





Camaleónica

"Me han ofrecido participar en series españolas, pero tengo que estar tres meses sin viajar y, de momento, no me compensa. Además sé de buena tinta que los actores trabajan mucho. Mi amiga Paula (Paula Echevarría) se pasa noches estudiando. Pero no lo descarto, puede ser interesante".

Top rojo de rejilla de La Perla, 270 €. Pulsera de piel con detalle de corazón de Bibba y Lola, 58 €. Brazalete de Tod's, 545 €.

Don (sobre)natural

Cuando Ariadne baila al son de los *flashes* es inevitable pensar en lo bien que se conoce.

No solo tiene un cuerpo de infarto, sino que, además, es capaz de controlar hasta el último milímetro. Con un gesto sutil, casi inapreciable, pasa de transmitir la sensualidad de Rita Hayworth a personificar la dulzura de Audrey Hepburn. La cámara la quiere y lo sabe (dicen que el roce hace el cariño).

El ritmo frenético de su día a día le ha llevado a aplazar decisiones como la de ser madre, pero cada vez ve más cercano ese momento: "Me imagino con una familia, controlando mi agenda y trabajando mucho más en España, cocinando en casa, quedando con mis amigas...". explica con un brillo especial en sus ojos almendrados. "Esta profesión me ha premiado con el privilegio de poder viajar por todo el

mundo. Hoy estoy de *shooting* en Madrid, la próxima semana trabajaré en París, la siguiente me espera Nueva York... Cada día es distinto". Pero el ir siempre con la maleta a cuestas también tiene sus inconvenientes (más allá del *jet lag*, claro): "Es imposible hacer planes. En esta carrera vas tan a contrarreloj que no puedes dejar pasar las oportunidades, o las coges o las pierdes". Valiente y trabajadora, no teme al destino; al contrario, le motiva salir de su zona de confort y, después de sorprender este verano con la colección de ropa de baño que diseñó para la firma italiana Yamamay, se ha propuesto volver a conquistar la pasarela desde el *backstage*: "Estoy inmersa en un nuevo proyecto y, aunque lo estoy deseando, no puedo contar mucho...", anuncia con una sonrisa picarona. "Estoy muy ilusionada, es diferente a todo lo que he hecho hasta la fecha".

Pura vida

Esta ciudadana del mundo tiene un ADN forjado con el espíritu isleño. "¡Anda! Tienes pequitas", exclama de forma espontánea señalando mi nariz. "Como mi hermana Aida", añade con un eco de cariño en su voz. "Estoy muy orgullosa de tener una relación tan cercana con ella y disfruto siendo testigo de cómo está creciendo. Me parece la tía más guapa del mundo. ¡Más que una hermana, soy como una mami para ella!". La junior de las Artiles está siguiendo los pasos de nuestra protagonista y, lo mejor, está cosechando grandes y merecidos éxitos. ¿Cuál es la fórmula? ¡Ajá!, la tenemos: ambas se sienten cómodas en su piel. "En mi casa siempre nos han enseñado que no hay que intentar ser otra persona. Somos como somos: un 60% genética y un 40% trabajo. Si yo midiera 2,13 metros, como Pau Gasol, seguramente sería jugadora de baloncesto pero,

“Somos como somos: un 60% genética y un 40% trabajo. No hay que intentar ser otra persona”

A pedir de boca

"Soy consciente de que la comida ecológica es más cara, pero gastarse el dinero en un pollo eco es mejor inversión que hacerlo en unos jeans", asegura convencida. Además, se posiciona totalmente en contra de las dietas.

Jersey de linex de H&M, 29,99 €. Sneakers 'Xtace Stockholm Classic', de Reebok, 85 €. Brazalete dorado (78 €) de Dime que me quieres y con croquis (25 €), de La Bonne Étoile. Anillos de plata bañada en oro de Dime que me quieres, 49,50 €/u.

Truco 'beauty'

Los labios en tono nude aportan frescura. Opta por una barra de textura ultrapigmentada y cremosa, como 'Rouge Pur Couleur' (34,50 €), de Yves Saint Laurent Beauté, y extiende el color con los dedos.





Psst, psst

Sabemos cuáles son sus aliados *beauty*: "En mi bolso nunca falta un bálsamo labial de *Uriage*, una máscara de pestañas de *Maybelline* (por si surge algún plan especial) y un perfume. Me encanta 'Eau de Rochas', es muy fresco, pero su aroma permanece".

Itz'ia: chaleco de piel de *Draped2*, 1.695 €. Body de encaje de *Eres*, 650 €. Pusera de piel con detalle de corazón de *Bimba y Lola*, 38 €. Pelota de baloncesto de *Decathlon*, 9,95 €.

Truco 'beauty'

Definir las cejas según la forma del rostro realza y aporta expresión. Perfilalas con 'Dessin Des Sourcil' (25 €), de *Yves Saint Laurent Beauté*, con una mina de precisión para dibujar la curvatura y un cepillo para peinarlas. Y si quieres realzar aún más tu mirada, aplica a tus pestañas desde la raíz y en un movimiento de zigzag dos pasadas de máscara. Ideal 'Volume Effet Faux Cils' (35 €), de *Yves Saint Laurent Beauté*.

probablemente, soy modelo porque mi metabolismo me permite comer y no engordar". Al ponerla entre la espada y la pared, no se lo piensa dos veces: "Para mí la comida es uno de los grandes placeres de la vida y si mi constitución no me permitiera disfrutarla como a mí me gusta, entonces me dedicaría a la psicología, licenciatura que pensaba estudiar antes de que la moda se cruzara en mi camino". Mientras juega con su melena estratégicamente despeinada hacia la derecha, habla sin tapujos de sus complejos (sí, ¡ella también los tiene!). "No soy esclava de la báscula, pero sí que a veces me peso para ver si he cogido algún kilito. De pequeña siempre llevaba chaquetas atadas a la cintura para, como buena canaria, presumir de curvas. ¡Incluso me ponía unos pantalones debajo de mis vaqueros!", recuerda entre risas.

En plena forma

El tiempo le dio las curvas que le han permitido ser considerada una de las españolas más *sexis*, pero a día de hoy todavía debe centrar su entrenamiento en tonificar y fortalecer más que en perder peso. Al preguntarle por el deporte, saca su lado más cañero: "Practico yoga siempre que puedo, ya sea en mi casa, en el *gym*, en un hotel, o incluso en salas especiales, como la del aeropuerto de San Francisco... ¡Y es que solo necesitas dos metros cuadrados para estirarte y sentirte como nueva!". El *ashtanga* yoga y las sesiones aeróbicas que hace con su *personal trainer* se han convertido en su mejor medicina. "Con 15 años media lo mismo que ahora (1,76 m), y al crecer tan rápido mi espalda se debilitó. ¿La solución que encontraron los médicos por entonces? ¡Un corsé! Lo llevé durante dos años y lo único que consiguió fue atrofiarme la musculatura", explica lamentándose. "Si el yoga



hubiera aparecido antes en mi vida, seguramente no tendría escoliosis y podría hacer actividades de impacto como correr", sentencia.

Pop Artiles

Seguro que los más escépticos no han tardado en tachar a una modelo como la antichica WH, pero tras haber puesto las cartas sobre la mesa, ¡qué levante la mano el que piense que esta *foodie*

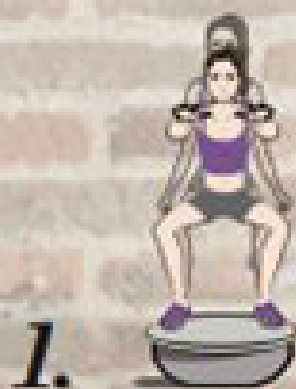
amante del deporte no se merece entrar en el club! "Para muchos es más fácil criticar que entender que hay personas que, sencillamente, no engordan. Es cierto que hay algunas compañeras que hacen auténticas burradas, pero es un porcentaje muy pequeño. Es un error generalizar", dice sin pelos en la lengua esta defensora de la confianza en una misma, seas como seas. Ya lo

decía el rey del *pop art*, Andy Warhol: "Si todo el mundo no es bello, entonces nadie lo es". No hay duda de que es una mujer de armas tomar que se ha ganado a pulso todo lo que tiene. La experiencia le ha enseñado que las prisas no son buenas, y más en un mundo de luces y sombras como el de la moda. Por eso Ariadne se calza las *zapas*, pero no para correr, sino para pisar con firmeza.



La rutina exprés de Ariadne

Si quieres presumir de una retaguardia como la suya, estás de suerte: hemos conseguido que su entrenador personal, Juanjo Rodríguez (juanjorodriguez.es), nos cuente con todo detalle cómo se esculpe un cuerpo *top*. Solo necesitas 15 minutos al día y ¡motivación! ¿Preparada para sudar la camiseta? Realiza tres vueltas al circuito (con 2-3 minutos de descanso entre series).



1.

Sentadilla sobre *bossu*

Objetivo: trabajo de cuádriceps, glúteos, isquiotibiales y core. Haz 15 repeticiones. Coloca el *bossu* invertido y baja controlando el movimiento.



2.

Lunge con TRX en las manos

Objetivo: trabajo de glúteos, isquiotibiales y cuádriceps. Haz 15 repeticiones con cada lado. Coge las TRX con las manos, adelanta una pierna y lleva atrás la otra dejándola en el aire. Aguanta unos segundos en flexión y vuelve a la posición inicial.



3.

Puente con una pierna

Objetivo: trabajo de glúteos, isquiotibiales y paravertebrales. Haz 15 repeticiones con cada lado. Tumbada boca arriba, flexiona una pierna y coloca el talón sobre el *bossu*. Levanta la otra pierna y eleva la cadera.



4.

Elevación lateral de pierna

Objetivo: trabajo de glúteos y oblicuo del abdomen.

Haz 15 repeticiones con cada pierna. Tumbada de lado con la cabeza apoyada, realiza una elevación de la pierna manteniéndola estirada, por encima de las caderas. Bájala sin tocar el suelo. Mantén en tensión la musculatura.



5.

Lunge con TRX en la pierna

Objetivo: trabajo de glúteos, isquiotibiales y cuádriceps.

Haz 12 repeticiones con cada pierna. Coloca una pierna adelantada y la otra apoyada en el aire sobre la TRX. Realiza una flexión de ambas piernas, con la pierna de atrás en el aire.



Juanjo es uno de los entrenadores favoritos de las celebs españolas.

"Ariadne es una alumna de 10", asegura el coach. "Lo que más le gusta es trabajar los glúteos. ¿Lo que menos? La zona del abdomen, ya que se le marca muy fácilmente".