

Yodona

yodona.com

MODA
Vestidos
rayas y flores
+
babuchas

**CRISTINA
MARAGALL**
El día a día
con un enfermo
de alzhéimer

Fiebre fitness

Ejercicio
y comida
sana,
*la nueva
religión*

**Ariadne
Artiles**
*“Con una vida
saludable
logras la mejor
versión de ti
misma”*

BELLEZA

Chubasquero y top de rejilla de Ivy Park para Zalando, Mallas de Nike, Muñequera de Adidas, Reloj Pulsist de Swatch.



En forma con Ariadne

Mientras Ariadne Artiles posa para esta sesión de fotos practicando algunas de las disciplinas más atractivas para hacer el aire libre

-sobre una bicicleta, con mallas feta para correr o estirando su espalda en una esterilla de yoga- no dejan de pasar ciclistas, runners y personas caminando a buen ritmo. La cita tiene lugar en Madrid Río, uno de los pulmones urbanos de la capital, con 30 pistas deportivas (para patinaje, escalada, fútbol, pádel...), un recorrido de casi 10 kilómetros para quemar zapallo y más de 30 en sendas de ciclismo. El ambiente es más que propicio para el deporte, pero hace unos cuantos años habría sido impensable encontrarse un paisaje así un lunes por la mañana. ¿Vivimos una fiebre fit? «Quiero pensar que todo el

mundo que se ha animado a ponerse en forma lo ha hecho porque tiene ganas de sentirse bien», defiende Ari (como todos la llaman). Esa es también la filosofía de la plataforma #

vivamos (Ave más), un espacio online respaldado por la firma de cosméticos Biotherm que, como la modelo canaria, apuesta por unir los conceptos de belleza y salud.

YO DONA. Se acerca el verano y mucha gente parece volverse loca con la dieta y el ejercicio. ¿tú te preparas de alguna forma especial?

ARIADNE ARTILES Empezar a preocuparse un mes antes de que llegue el calor no vale para nada, porque es imposible ponerse en forma en ese tiempo. Ni siquiera alguien con la mejor constitución del mundo lo lograría. Es más bien una cuestión de estilo de vida. Lo mejor es cuidarse durante todo el año, no de forma exagerada, pero sí constante.

¿Qué dirías a quienes se obsesionan con ir al gimnasio todos los días o con apuntarse a cualquier dieta?

No me canso de repetir: no creo en los regímenes. Generan ansiedad. Además, es absurdo que alguien quiera conseguir el cuerpo de tal modelo o actriz. El objetivo de llevar una vida saludable se dirige a ser la mejor versión de sí misma. No se trata de rebajar dos tallas sino de alcanzar un estado vital.

La modelo canaria lleva años enganchada al estilo de vida 'healthy'. Consume comida orgánica, tiene entrenador personal y no hay día que no practique yoga. Una actitud que la ha llevado a ponerse las mallas y prestar su imagen a Biotherm, la marca de cosmética que, como ella, apuesta por unir belleza y salud.

Texto Cristina Martín Frutos
Foto Juan Aldabaldetrecu



Body de Adidas
by Stella
McCartney.
Bibotones de
negotium,
de Oshin.
Cinta de respaldar
de Dakley.
Guantes de
BIBI Cycling.
Bicicleta
plegable, de
Dahon.

“Con el yoga
descubres que
tus límites
siempre van
más allá de lo
que creías”



Mata tibetana
y botella de
plástico,
de Oshin.
Sudadera y
cinta de
poliuretano,
de Adidas
by Stella
McCartney.
Zapatillas de
entrenamiento
de New Balance.

Y, al contrario, a quienes no hacen nada de ejercicio... Les diría que el deporte consigue que liberemos endorfinas y nos da fuerza. Al levantarte por las mañanas tienes más energía y, sobre todo, hace que te sientas satisfecha. Son sensaciones que no cambiaría por nada del mundo.

En Instagram usas etiquetas como #quetucomidasacatamedicina o #catgoodfeelgood, ¿cuántas veces te dieta? Me preocupa bastante lo que como. Al ir a la compra elijo productos orgánicos y, si no los hay, al menos que procedan de España. Quanto más cerca, mejor. Si es carne, me aseguro de que el animal haya tenido calidad de vida y si son frutas o verduras, evito que lleven químicos que repercutan negativamente en la salud.

¿Cuándo empezó a interesarte la nutrición y su influencia en el cuerpo? Más o menos hace nueve años, al mudarme a Estados Unidos vi que seguía el mismo tipo de dieta que en Canarias y, sin embargo, me sentía pesada o me salían de repente muchos granitos. En ese momento, me di cuenta de lo importante que es consumir ingredientes de producción cercana.

¿Evitas algún tipo de alimento? Sé que suena a tópico, pero disfruto comiendo de todo. Lo único que he eliminado de mi dieta es el gluten, porque hace dos meses me detectaron intolerancia. Ahora me siento menos hinchada. Y tampoco es mucho problema, por ejemplo, me hago mi propio pan de arroz, maíz o espelta. Mis abuelos eran panaderos, así que me encanta.

¿Has confesado que no podrías vivir sin el yoga, ¿qué te aporta esta disciplina? Me inició en 2007, en Nueva York, y me enganchó al instante.



Un básico al aire libre

Si hay un accesorio que Anthe siempre usa para practicar deporte al aire libre es el protector solar: «Busco un SPF alto y texturas frescas», cuenta. Este verano, no le faltará en la maleta el nuevo *Fluide Solaire Int or Dry Skin SPF 30 (27°C)* de Biotherm. Al poder aplicarse sobre piel mojada o seca es óptimo para deportistas.

Me ayuda a relajarme y a conectar con mi mente. Pero lo que fue decisivo es que al practicarlo me sentía fuerte de verdad. Por genética tiendo a perder peso muy rápido, de hecho para mí es una lucha constante mantenerme en mis kilos, y el yoga me ha ayudado mucho en esto. Además, sufre escoliosis (curvatura anormal de la columna) desde pequeña y después de una sesión siento que mi espalda se recoloca.

¿Cuál es tu modalidad favorita? El Ashtanga, el más exigente. He llegado a hacer posturas, como las invertidas (pero sobre la cabeza o los brazos), que nunca pensé que sería capaz. Con el yoga descubres que tus límites siempre van más allá de lo que creías.

¿Tienes alguna rutina de entrenamiento? En casa dispongo de una habitación acondicionada para practicar yoga. Intento reservar 15 minutos a diario esté allí o en un hotel. Además, siempre que puedo, voy dos veces por semana a clase de pilates, que me ayuda a fortalecer mi core (región abdominal, lumbar y suelo pélvico). Y, después, cuento con Juanjo Rodríguez, mi entrenador personal. Con él aprovecho a trabajar zonas más críticas como el culo, las piernas o los brazos. Hago sentadillas, TRX, boxeo...

Como buena canaria y amante de la playa, ¿te gusta hacer ejercicio frente al mar? ¡No para! Me encanta jugar a los pelos y el paddle surf. No soporto trame en la turbina (prefiero la arena) ni tomar el sol.

Así que nunca me falta el gorro ni el SPF, que uso todo el año. Así que nunca me falta el gorro ni el SPF, que uso todo el año.

¿Es compatible ponerse guapa y hacer deporte? ¡Claro! Y lo mejor es que hoy día es facilísimo comprar ropa cómoda, bonita y técnica. Por lo demás, yo me hago una coleta, me pongo protector solar, bálsamo labial y ¡a sudar! ■

Mi verano ideal

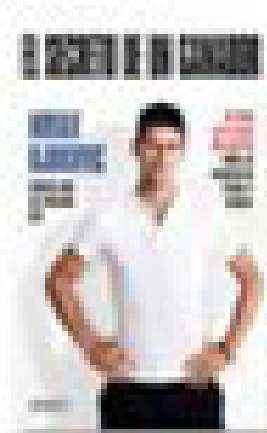
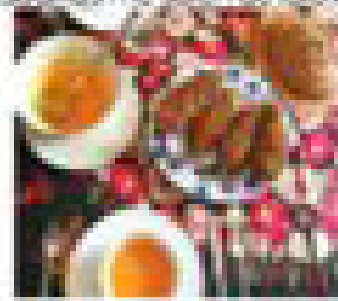


«El maquillaje de una noche de verano es perfecto con sombras marrones y un rojo en los labios. El de Urban Decay es genial, dura e hidrata.»



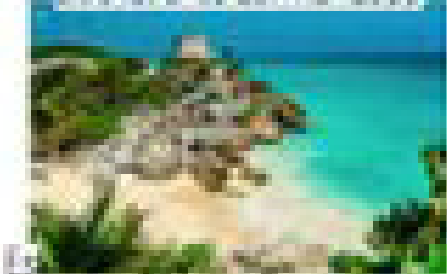
«Cuando hace calor elijo fragancias frescas. ¿Mi favorita? Eau de Rochas, sin duda.»

«Soy una cocinillas. La tarta de manzana, las galletas de coco y las quesadillas me salen de lujo.»



«Terminaré el libro de Djokovic. Es de los pocos que se atreve a decir que el gluten afecta a nuestra salud.»

«En agosto, me encantaría escaparme a México, a Tulum. Después de Gran Canaria, es mi sitio favorito del mundo.»



FOTOS: JUAN SUAREZ (2); MERYL / GETTY IMAGES / CONTRASTO (2); J. G.

“Con mi entrenador trabajo piernas, culo y brazos con sentadillas, TRX, boxeo...”



Top de yoga de Colón (Kala Swimwear). Mallas de Lululemon (High-Shore de nylon ultraligero, de No K!TO). Guantes de Olyfit. Ropa: Sola, Dabur, Achary Crystal, de Swamini. Cinturón de TRX, de Terno Sport. Condicion. Agonitas. de Añón.

REALIZACIÓN: Lorena Martínez. MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: Sonia Menna para Biotherm. AYUDANTE DE REALIZACIÓN: Aida Rodríguez. AYUDANTE DE FOTOGRAFÍA: Luis Sánchez. PRODUCCIÓN: Gemma Navarro y Carla Pina.