



MARISA JARA

LA TALLA *o la vida*

Motivación a raudales y recomendaciones prácticas
que te ayudarán a aceptarte tal cual eres



Índice

[Portada](#)

[Cita](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[I'M FROM SEVILLA](#)

[EL ORIGEN DE MIS PROBLEMAS CON LA ALIMENTACIÓN](#)

[TOKIO: PRIMERA OPORTUNIDAD, PRIMERAS PRESIONES](#)

[EL ABISMO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTARIOS](#)

[PARÍS: LA DIETA DE LA NADA](#)

[SOS](#)

[ESTADOS UNIDOS: CON UN PAN DEBAJO DEL BRAZO](#)

[EL PRECIO DE CUMPLIR MI SUEÑO](#)

[HELLO, CURVY WORLD!](#)

[LA AUTOESTIMA](#)

[QUIERO MI CUERPO](#)

[LA BELLEZA Y EL AMOR NO ENTIENDEN DE TALLAS](#)

[SÍ, ESTOY GORDA, ¿Y?](#)

[ELIMINA EL COMPLEJO DE CULPA](#)

[ÉCHALE CORAJE Y RECONCÍLIATE CON TU IMAGEN](#)

[OJO CON LAS PERSONAS TÓXICAS](#)

[CÓMO MANTENER EL EQUILIBRIO FÍSICO Y MENTAL](#)

[¿DIETAS MILAGRO? NO, GRACIAS](#)

[CELULITIS, EL FIN ESTÁ CERCA](#)

[TRUCOS PARA ELIMINAR LA PAPADA SIN CIRUJÍA](#)

[A CADA PROBLEMA SU SOLUCIÓN](#)

[MIS PRODUCTOS FETICHE](#)

[AGRADECIMIENTOS](#)

[FOTOGRAFÍAS](#)

[Créditos](#)

«No hay necesidad de que nos arrojemos a los pies de un caballo, ni siquiera de un burro. Solo hace falta que miremos las cosas de frente y luego nos echemos a reír».

Caitlin Moran

INTRODUCCIÓN

Mi intención a la hora de escribir este libro es contaros todo lo que he aprendido en mi trayectoria como modelo, con el ánimo de ayudar a otras personas que puedan pasar o hayan pasado en algún momento por experiencias similares a las que yo me he tenido que enfrentar.

Ser modelo es mi pasión, esta profesión me ha dado muchas oportunidades en la vida y grandes experiencias. Sin embargo, también he sufrido mucho por la imposición de tener que encajar mi cuerpo en unas medidas y un peso que no son los míos. En la industria de la moda ser bella no es suficiente, hay que estar más delgada que la media de las mujeres, a riesgo de perjudicar seriamente la salud. Los cánones actuales dejan fuera de las pasarelas a aquellos cuerpos que no estén por debajo de la talla 36, con independencia de su constitución y estatura; además, se cuenta con una poderosa herramienta: el Photoshop.

Una bulimia sufrida a raíz de las constantes presiones para mantenerme por debajo de una talla 36 me obligó a detenerme y buscar ayuda. En *La talla o la vida*, quiero compartir mi experiencia: una dura recuperación física y psicológica que, afortunadamente, me ha llevado a aceptarme como soy y a encontrar una salida profesional alternativa: de modelo convencional a modelo de tallas grandes.

Este es mi cuerpo, lo quiero y me gusta tal como es. Más delgado no es *mejor*. La autoconfianza que he ido ganándome a pulso no ha estado siempre ahí, sino todo lo contrario: me he sentido insegura con mi cuerpo en infinidad de ocasiones, incluso pesando 52 kilos. Ahora puedo decir que lo he aceptado. He aprendido a quererlo en vez de castigarlo. Este libro nació no solo para contar mis problemas para mantener un peso por debajo de lo que puede considerarse «saludable», sino también para ayudar a través de mi experiencia a todos aquellos que hayan sufrido o estén inmersos en la pesadilla de luchar contra su propia naturaleza.

He recogido y destilado las experiencias vividas de primera mano, con el fin de aportar todo lo aprendido en mi proceso de superación. En *La talla o la vida* cualquier persona que sufra por cuestiones relacionadas con el peso hallará el estímulo necesario para indagar en lo más profundo de su ser y extraer lo mejor de sí misma. Esa es la clave: aprender a aceptarse y ser feliz en nuestra propia piel sin tratar de emular a la *top model* de turno.

En cada apartado encontraréis consejos prácticos que espero os sean de ayuda para aumentar vuestra autoestima y superar los bajones anímicos. No podemos olvidar que las emociones actúan como catalizador a la hora de pasar a la acción, es por tanto indispensable trabajar con uno mismo y llegar a conocerse muy bien. Solo así podremos tomar las mejores decisiones para que seamos nosotros los que modelemos nuestra vida.

Dedico estas páginas a todos los que sufran problemas de peso y deseen saber cómo apuntalar su autoestima. Les animo a iniciarse en esa búsqueda permanente de aquello que nos lleva a cuestionar sin miedo quiénes somos y cómo aprender a querernos con independencia del físico que tengamos. Es necesaria una mayor consciencia de toda la sociedad para poner freno a unas prácticas que generan diversas patologías en edades muy tempranas entre personas de ambos sexos. Pero no basta con la simple denuncia, es indispensable visibilizar estos problemas y sobre todo sus soluciones.

Nunca es tarde para tomar las riendas de tu cuerpo, como decía Mahatma Gandhi: «Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos». Suerte en esta nueva travesía, solo tienes que empezar a cuidarte y a quererte tal y como eres. Escucha tu cuerpo, aprenderás que nadie es mejor por usar una talla menos. Ánimo, no te rindas, prepárate para ser tu mejor versión.

I'm from Sevilla

Mis raíces están en el sur, adoro la música de mi tierra, el ritmo alegre de la vida, los aromas a flor de azahar y bergamota, los sabores de la huerta y del mar... ¡Bienvenidos al sur! Como dice el verso de Machado: «Mi infancia son recuerdos de un patio de Sevilla». Recuerdo que ya de niña, cuando llegaba el mes de abril, los ojos me hacían chiribitas solo de pensar que iba a vestirme de flamenca para ir a la feria de Sevilla. Todo el ritual que rodea ese momento: ponerme el traje, subirme a unos zapatos de tacón, el garbo que me daban al caminar, hacerme el moño, adornarme con los zarcillitos y el collar de bolitas... era mágico para mí. Pero lo que esperaba con auténtica impaciencia era el «momento maquillaje»: cuando mi madre me pintaba los labios de rojo y me marcaba el lunar. Era la niña más feliz del mundo.

Nací en el céntrico barrio de Nervión el 1 de febrero de 1980 en el seno de una familia de clase trabajadora compuesta por mis padres, Tomas y María José, y mis dos hermanos, Alicia, la mayor a la que adoro, y Roberto, el mediano al que me siento especialmente unida. De ser la pequeña de la familia he pasado a ser tía de Jasmine, la niña más especial y bonita del mundo.

Mi nacimiento tuvo bastante de anecdótico pues, cuando mi madre se encontraba tras el parto en la sala de reanimación, vino una enfermera para entregarle un hermoso varón. Ella lo abrazó con la emoción del momento sin dejar de mirarlo al tiempo que escuchaba cómo anunciaban por megafonía su nombre y que había tenido una niña. Seguidamente entró otra enfermera y le entregó una niña a una señora que se encontraba en la misma sala. Mi madre, confundida, se puso muy nerviosa y pensó que algo raro estaba pasando. Al cabo de unos minutos, llamó a la enfermera y le preguntó el nombre de aquella mujer, entonces se dieron cuenta de que ambas se llamaban igual. Cuando las enfermeras miraron el segundo apellido en la pulserita que me habían puesto, vieron que era el apellido de mi madre. Se disculparon rápidamente y dijeron que se había producido un error al entregar los bebés. Enseguida le dieron el varón a la señora (su tercero) y yo fui a parar a los brazos de mi madre. Ella siempre cuenta que, cuando le dieron el alta y llegó con mi padre a casa, no podían quitarme el ojo de encima obsesionados por ver si me sacaban parecido con alguien de la familia. Mi padre me observaba día y noche en la cuna, sin poder evitar albergar dudas por todo lo que había pasado. Poco a poco se fueron convenciendo de que, en efecto, cada vez me iba pareciendo más a él, e incluso empezaron a llamarme «Tomasita» porque tenía su cara en miniatura.

Mi padre era carnicero y mi madre ama de casa, viví una infancia muy bonita que recuerdo con mucha nostalgia y cariño. Mi madre cuenta que era una bebé muy

sonriente y comilona, cuando me daba el biberón, lo agarraba con tantas ganas que me ponía colorada del esfuerzo y siempre me quedaba con ganas de más.

Ya de bien pequeñita apuntaba maneras en esto de la estética y la belleza. Lo que más me gustaba era jugar con mi hermano Roberto, nos llevamos un año y algunos meses y siempre hemos estado muy unidos, como si fuéramos gemelos. Éramos muy traviesos y se nos pasaban ideas de todo tipo por la cabeza, como meternos juntos en el baño y raparnos las cejas, yo se las rapaba a él y, cuando terminaba, él me las rapaba a mí. Otro de mis juegos favoritos era «la peluquería», que consistía en cogerle a mi madre la caja grande del detergente para la ropa, que nos hacía la función de lavacabezas, y sacarla a la puerta de la calle junto con todos los peines y cepillos que había en el baño. Yo era la clienta y mi hermano el peluquero. Mientras él hacía que me lavaba la cabeza metiendo mi pelo en el detergente, los dos anunciábamos a voces nuestra peluquería para captar clientes. Todo el mundo que pasaba por la calle, cuando veían la que tenían montada a la puerta de casa dos niños de 4 y 5 años, se morían de risa.

Mi hermana Alicia, al ser mayor que Roberto y yo, estaba a años luz de nosotros y nuestros juegos infantiles y ya tenía su propio mundo: el de la moda. Ella jugaba a los recortables, maquillaba a la perfección a sus muñecas, hacía pulseras y pendientes con abalorios, y también cosía ropita a sus Barriguitas con su maquinita de coser de cadeneta que manejaba con soltura. Los vestidos quedaban tan bien que hubiera podido venderlos en una tienda, con sus cremalleras, ojales, botones... Alicia tenía un talento innato y, además, era la niña más bella que había en Sevilla. Recuerdo que un día una amiga le comentó que se presentaba a un concurso de belleza infantil que se organizaba en el barrio y que su mamá le tenía preparado el vestido. En aquellos días mi madre estaba enferma y llevaba un tiempo sin salir de casa, pero cuando mi hermana le dijo que le encantaría presentarse al concurso de belleza que se iba a celebrar, se empezó a animar. Al día siguiente habló con la organización para ver si existía la posibilidad de inscribir a mi hermana y, aunque era el día del certamen, todos aceptaron en cuanto la vieron y esa misma tarde ganó el concurso.

Yo viví todo aquello como un triunfo personal, me encantaba todo lo que rodeaba a mi hermana, así que me entregué en cuerpo y alma al mundo de la belleza. Me gustaba tanto que jugaba a maquillar a todo el que pillaba por banda. No tenía muy claro a qué me quería dedicar, pero sí sabía que me encantaba poner guapas a todas mis vecinas y amigas. Cuando cumplí los 15 años, mis intereses giraban alrededor de todo lo relacionado con la cosmética y la moda.

El origen de mis problemas con la alimentación

Quizás sea en la infancia donde residan las raíces de los desórdenes alimentarios que he sufrido en mi juventud y que tantos años he tardado en superar. Examinando mis rutinas y costumbres diarias de aquellos años, se ve claramente que mi relación con la comida era emocional.

Uno de mis momentos favoritos del día era la merienda, esperaba siempre impaciente a que llegase la hora porque disfrutaba mucho comiendo. Después de merendar, corría a buscar la lata de leche condensada que mi madre guardaba cada vez en un escondite diferente. Cuando la encontraba, hacía un agujerito y absorbía hasta dejarla totalmente vacía. Me encantaba la leche condensada ¡y me sigue gustando! Los dulces me volvían loca. Ir al kiosco era uno de los mejores planes que pudiera imaginar y podía pasarme toda la tarde saboreando los tesoros que me compraba. Mientras mi madre hacía las cosas de la casa, yo me agarraba a su vestido y le decía: «Mamiii, cómprame chuches. Mamiii, ¿cuándo me vas a llevar al kiosco?». A veces comía tantas chuches que llegaba a empacharme. Era imposible sacarme una foto sin mi bolsito marrón lleno de caramelos. Hace poco mi hermana encontró esos caramelos y me los compró. ¡Casi me pongo a llorar de la nostalgia que me dio!

Siempre fui una niña con mucho apetito y unos mofletes sonrosados que reflejaban salud y alegría, disfrutaba mucho comiendo y además me gustaba todo, también las verduras y la fruta. No había nada a lo que dijera que no.

Las Navidades eran como un paraíso para mí, cada instante era mágico y las comidas y reuniones familiares me chiflaban. Con los turrone y mantecados me ponía las botas y, como a veces me avergonzaban algunos comentarios que hacían mis familiares del tipo: «Marisitaaa, para ya de comer, que te vas a empachar», terminaba escondiendo los mantecados en un cajón de mi habitación para comérmelos uno detrás de otro cuando nadie me veía.

Mi madre siempre iba a buscarme al colegio, en una ocasión se le acercó una niña y le preguntó: «¿Es usted la mamá de Marisa?», a lo que mi madre contesto que sí. A continuación la chica le preguntó: «¿Y su hija come en casa?». Mi madre respondió que sí, que claro que comía ¡y mucho! Entonces ella añadió: «Es que Marisa siempre se come mi bocadillo cuando salimos al recreo y es imposible decirle que no».

Mi voraz apetito infantil iba de la mano de un carácter muy sensible, lloraba con las películas tristes y me gustaba escuchar música muy romántica que hablara de amor y desamor. Alejandro Sanz era, y es, uno de mis cantantes favoritos y podía estar horas sentada en el suelo delante de la tele mirando sus vídeos y canturreando sin parar. Cuando mi madre me castigaba, siempre lo hacía prohibiéndome ver sus conciertos o la

película *Dirty dancing*, con la que estaba obsesionada y la veía una y otra vez; cuanto más la veía, más me gustaba y siempre terminaba llorando.

A veces me sentía mal en el colegio, pues algunas niñas me rechazaban o me ridiculizaban por no ir vestida con ropa o zapatillas de marca. Yo me sabía defender, pero en alguna ocasión tuvo que intervenir mi madre y hablar con los profesores porque me veía sufrir y llorar en casa. Yo no entendía el porqué de aquel rechazo y, lo pasaba mal cuando me criticaban, era algo que no me cabía en la cabeza. Todo aquello acentuaba cada vez más mi inseguridad y, si mi madre me hacía algún peinado o me compraba un vestido, iba con miedo al colegio pensando que, si a aquellas niñas no les gustaba, seguro que se meterían conmigo. Esta situación hizo que me aislara del resto de mis compañeras, no me atraían sus temas de conversación ni los comentarios que hacían, todo el tiempo hablaban de los modelitos que sus mamás les habían comprado, de las zapatillas nuevas que llevaban o de las fiestas de cumpleaños que les estaban preparando, a las que nunca me invitaban. Una vez me presenté en una sin ser invitada y todas las niñas se quedaron alucinadas con mi atrevimiento. Hubo un silencio absoluto durante unos segundos, pero cuando la mamá de la chica del cumpleaños me vio, hizo que todo fluyera con normalidad ofreciéndome algo de beber y comer y hablando conmigo como si nada. Al día siguiente, mi presencia en el cumpleaños estaba en boca de todos, cosa que a mí me dio igual; cansada del rechazo decidí pasar a la acción.

Para financiar el viaje de fin de curso, hicimos un kiosco de chucherías a la hora del recreo y todos los niños nos íbamos turnando como vendedores. Cuando más bajaban las ventas, era cuando me tocaba a mí porque me iba comiendo todos los gusanitos y gominolas que estaban a mi alcance. Esos ratos de recreo me encantaban y disfrutaba mucho, estaba en mi salsa. Afortunadamente, los profesores se dieron cuenta de que me comía las chuches y terminaron por quitarme de mi puesto porque, si no, habría peligrado seriamente el viaje de fin de curso.

Los niños del colegio siempre se fijaban en las chicas más delgaditas y mejor vestidas, las niñas grandes y altas como yo no les atraían. No es que estuviera gorda pero sí llamaba la atención por mi constitución ancha. Me desarrollé muy pronto, con 10 años ya tenía mis curvas. A los 11 años llegó el período y comenzaron los problemas por tener que salir o ausentarme de las clases por mis fuertes dolores de regla, cuando ninguna niña la tenía aún. Eso aumentó mi distanciamiento de mis compañeras, no solo me sentía rara, sino que encima no me gustaba hablar de mis cosas con nadie.

Fuera del colegio había otro mundo. Como parecía una mujercita, me dejaban entrar en cualquier sitio sin pedirme el DNI. Incluso los chicos mayores se me acercaban e intentaban ligar conmigo como si fuera mayor de edad. Por mi carácter lo pasaba muy mal cuando me encariñaba con alguien porque me daba mucho miedo que esa persona desapareciera de mi vida por alguna razón.

Son muchos los niños y jóvenes que sufren trastornos de la conducta alimentaria causados por la obsesión de conseguir un estereotipo físico que coincida con lo que la sociedad considera bello y aceptable. Su vida, una vez que deciden luchar contra su

propio cuerpo, experimenta un cambio radical. Es fundamental que el entorno familiar detecte cuanto antes estas conductas y les ponga solución antes de que se conviertan en graves patologías y requieran de tratamientos más duros. Recomendaría a todos los que están leyendo estas líneas que, si sospechan de algún caso cercano, no dejen pasar el tiempo con el consabido comentario «cosas de la edad, ya se le pasará», y acudan a una consulta de psicología especializada en este tipo de problemas, así como a un médico endocrino que realice un seguimiento temprano de la conducta alimentaria.

Los padres, amigos y familiares cercanos son quienes mejor conocen las rutinas y costumbres diarias de los niños y jóvenes, por lo que pueden detectar cambios preocupantes en su actitud con la comida. Recomiendo no rehuir el problema y hablar con ellos aunque nos mientan y muestren rechazo a los consejos de salud que les demos. Con este soporte familiar y del entorno más cercano se puede dar solución a los casos más leves. Si la situación es más compleja, mi consejo es acudir al pediatra o al médico de familia o buscar ayuda en centros médicos expertos en nutrición con profesionales formados en psiquiatría infantil.

CÓMO DETECTAR TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN MENORES

No hay un único problema y tampoco una solución que sirva para todos los casos. Hay que estar alerta ante cualquier comportamiento extraño relacionado con la ingesta de alimentos. Hacer frente al trastorno antes de que se manifieste en toda su gravedad es de vital importancia para superarlo. Las conductas más perjudiciales de los niños y los jóvenes con respecto a su alimentación son las siguientes:

- **Anorexia nerviosa.** Se trata de un trastorno que conlleva una restricción radical de los alimentos, causado por el miedo a engordar. Afecta a ambos sexos —no es solo cosa de chicas— y a todas las edades, aunque es en niños y jóvenes donde muestra su cara más dramática. Según los casos, suele presentarse acompañado de comportamientos purgativos (enemas, diuréticos y provocación del vómito). En mi profesión son muchas las modelos que han sufrido anorexia rechazando un cuerpo que estaba dentro de los valores de un peso normal para su talla, manteniéndolo a toda costa por debajo del límite inferior considerado como saludable.
- **Bulimia nerviosa.** Se caracteriza por darse los llamados «atracones» o ingerir alimentos en exceso y de forma recurrente. También en muchos casos viene seguido a posteriori de intentos de compensar la ingesta descontrolada mediante la provocación del vómito. No es extraño que aparezca asociado a patologías de

índole psicológica como depresión o conductas impulsivas y obsesivas.

10 SEÑALES DE ALARMA

- Adelgazar de forma visible sin motivo aparente.
- Cambio en las costumbres alimenticias y adopción de dietas muy restrictivas.
- Obsesionarse por perder peso aunque ya se esté delgado.
- En algunas adolescentes, amenorrea (perdida de la menstruación).
- Distorsión de la propia imagen (verse gordo sin estarlo).
- Miedo infundado y exagerado a coger peso y rechazo a mantenerse en su peso saludable.
- Obsesión por seguir los blogs, webs o canales de YouTube relacionados con las dietas y la nutrición.
- Rechazo a comer en público y, para conseguir la sensación de saciedad, exceso de ingesta de agua.
- Actividad física o deportiva practicada obsesivamente.
- Depresión, tristeza, irascibilidad y baja autoestima.

Tokio: primera oportunidad, primeras presiones

Cuando yo tenía 15 años, mi hermana Alicia comenzó a trabajar como modelo y se instaló en Madrid. Un día la acompañé a su agencia y los responsables también se interesaron en mí. Me ofrecieron hacer unas fotos porque pensaban que podría tener un futuro en la profesión, así que convencieron a mis padres para que me dejaran trasladarme unos meses a Madrid con el fin de que pudiera presentarme a varios *castings*. Al principio, mis padres se mostraron reacios por mi temprana edad, pero al estar mi hermana conmigo, acabaron aceptando. Así empecé a compaginar mis estudios con los trabajos de modelo que me iban saliendo. Era la típica estudiante con una memoria increíble, pero tan vaga que lo dejaba todo para el último día. En el momento que empecé con los *castings*, todo se complicó aún más y me costaba mucho sacar mis estudios porque me iban saliendo muchos trabajos que implicaban viajes constantes. Por aquel entonces, protagonizaba importantes campañas de belleza y multitud de anuncios publicitarios, me recorría a diario la ciudad de *casting* en *casting* con mi *book* de fotos.

Uno de tantos *castings* fue para una agencia de gran prestigio internacional. En su nómina de modelos podían leerse los nombres de Cindy Crawford, Claudia Schiffer, Linda Evangelista, Naomi Campbell, Iman, Tatiana Patitz, Karen Mulder, Nadja Auermann... Me propusieron viajar a Japón con un contrato de trabajo por dos meses, la idea me gustaba, pero tengo que reconocer que, como no había viajado nunca sola ni fuera de España, aquella propuesta también me daba bastante miedo. Fue realmente duro despedirme de mis amigas del barrio y de mi familia, pero, por otro lado, tampoco quería perder aquella oportunidad, así que acepté.

El 1 de febrero de 1996, día de mi 16 cumpleaños, tomé un vuelo rumbo al lejano Oriente. Era la primera vez en mi vida que salía de España y tomaba un avión ¡nada menos que a Japón! Durante el largo vuelo estuve tranquila porque sabía que, en cuanto aterrizara, me vendrían a recoger al aeropuerto y me llevarían a un apartamento con otras modelos, donde una señora de la agencia se ocuparía de todo; pero, al mismo tiempo, tenía una sensación muy extraña en el estómago que, más adelante, aprendí a diagnosticar como «ansiedad». Eran nervios ante lo desconocido, hacia el mundo nuevo que estaba por descubrir. Por aquel entonces, se podía fumar en los aviones y una amiga me había regalado una cajetilla de tabaco al despedirnos diciéndome: «Marisa, si te pones nerviosa, te fumas uno y verás como se te pasa». Así que cuando aquella sensación en mi estómago se agudizó, encendí el primer cigarro de mi vida e intenté disimular lo horrible que me parecía aquel sabor..., al final, acabé fumando tres cigarrillos más durante aquellas horas eternas para matar el tiempo y, como era el día de mi cumpleaños, se lo dije a las azafatas para ver si me traían alguna comida especial. Surtió efecto,

porque me dieron dos bandejas y, de vez en cuando, se acercaban a mi asiento con una chocolatina o un helado. ¡Incluso llegué a pedirles que me bajaran la ventanilla porque tenía calor!

Al llegar a Tokio tuve que pellizcarme. Aquello era un mundo completamente nuevo y tan diferente de lo que yo conocía que no podía creer que fuera verdad. Cuando entré en el apartamento de modelos el sueño se esfumó y me di de bruces con la realidad. Mi primera impresión no pudo ser peor: estaba sucio, desordenado y lleno de cucarachas. Me puse a limpiarlo todo como una loca y, cuando terminé, me fui al supermercado más cercano para comprar algún producto anticucarachas. Di vueltas y vueltas por los pasillos buscando la sección de limpieza donde imaginaba que estaría, pero no lo encontraba por ningún lado, así que decidí preguntarle a la cajera. Como no hablaba el idioma, recurrí a la mímica y empecé a correr por el súper imitando a las cucarachas al tiempo que hacía de *spray*. Ella se reía y, después de disfrutar del espectáculo, me condujo a la sección de complementos para el pelo, donde me enseñó una diadema para niñas con dos muelles en forma de antenitas. A pesar de todos mis esfuerzos, no hubo forma de hacerme con un insecticida.

Mi aventura como modelo internacional comenzó a los pocos días de mi llegada, enseguida empecé a realizar campañas publicitarias, editoriales de revistas, desfiles e innumerables sesiones de fotos. Me sumergí en un mundo nuevo lejos de los míos, donde todas las chicas que debutábamos en la profesión intentábamos hacernos un sitio. Podría decirse que allí modelaban los cuerpos que luego desfilaban por las pasarelas o protagonizarían las portadas de las revistas internacionales.

Todos los días de la semana me pesaban y me medían todo el cuerpo con una cinta métrica para tener la seguridad de que me mantenía en los 52 kilos que tenía cuando aterricé. Por la mañana temprano había que someterse sin rechistar a aquel protocolo. Al principio me daba igual, pero con el paso del tiempo me fui obsesionando con que cada mañana tenía que «dar la talla», y nunca mejor dicho; esa presión me estresaba mucho. El estereotipo social de la delgadez estaba omnipresente en mi día a día. Aprendí muy pronto que en la profesión de modelo se le da el máximo valor al aspecto físico. La industria de la moda es muy exigente y las agencias trasladan estos requisitos a sus modelos, quienes se posicionan por su capacidad de mantenerse en la talla 36 o 34.

Allí empecé a ver cómo algunas de mis compañeras comían y, luego, se iban al baño a vomitarlo todo; para mí era algo insólito. Era la primera vez que veía algo así y no entendía por qué lo hacían. Otra cosa que me llamó la atención fue que algunas chicas se pasaban el día a base de manzanas y bebían agua sin parar.

La comida japonesa no me gustaba nada, así que me alimentaba a base de sándwiches, ensaladas y pasta. La segunda semana ya había engordado 3 kilos. Recuerdo las caras de enfado de todos mis *bookers* repitiéndome una y otra vez que no podía coger ni un kilo de más, insistían en que tenía un contrato firmado en el que me comprometía a no engordar durante aquellos dos meses de trabajo.

Una de las modelos me dijo a modo de consejo que, si me hartaba de estar allí y quería irme, comiera como una lima todo lo que quisiera, pues al engordar, romperían el contrato y me mandarían a casa rápidamente.

Empezaron a revisarme la cesta de la compra, y todo lo que no fueran verduras, directamente, lo tiraban a la basura. Yo no daba crédito, pero no me quedó más remedio que asumirlo. Sin embargo, la soledad, el estrés del trabajo y la presión se apoderaron de mí, de modo que comencé a comer a escondidas y de nuevo volví a engordar otros 2 kilos. A veces me iba a la cama sin cenar y, por las noches, me resultaba muy difícil conciliar el sueño porque tenía hambre. Sentía punzadas en mi estómago vacío, a la vez que hacía ruidos que sonaban como lamentos amplificados.

Una de aquellas noches en vela, estaba mirando por la ventana desde la que se veía la cocina del apartamento de al lado. Era un complejo de viviendas, dentro de un recinto con jardín, ocupadas por modelos; los apartamentos estaban comunicados unos con otros por unas puertas y grandes ventanales desde los que incluso se podía saltar de un apartamento a otro. Todos tenían la misma distribución tipo *loft*, con la habitación y la cocina en el mismo espacio abierto y el baño que estaba aparte. Por las tardes veía llegar a las modelos del apartamento de al lado con sus bolsas de la compra, ellas no tenían la misma presión que yo, pues comían de todo y no engordaban. También les tomaban las medidas y las pesaban al igual que a mí, pero su peso y sus medidas no cambiaban, siempre se mantenían como el primer día. No sé qué pasó dentro de mi cabeza mientras las observaba... Intuía que aquellas bolsas tenían pinta de estar repletas de comida y, sobre todo, de cosas muy apetecibles. Alimentos con los que, además de saciarme, me daría un capricho. De modo que, como si estuviera sonámbula o presa de algún desvarío, salté hasta llegar a su cocina para abrir el frigorífico. Allí encontré un trozo de queso gouda que comí desesperadamente para calmar el hambre y poder dormir. Nunca supe lo que pensarían mis vecinas de la misteriosa desaparición de su trozo de queso...

A pesar de aquel aumento de peso, yo seguí trabajando al mismo nivel que el primer día. Sin embargo, en la agencia no bajaban la guardia ni por un segundo porque no querían que la cosa fuera a más, pero, al mismo tiempo, estaban contentos y asombrados por la cantidad de trabajo que me salía. Viendo ahora en perspectiva todas las cosas por las que he pasado, puede decirse que mi carrera de modelo ha sido *peculiar* por las formas de mi cuerpo. Incluso cuando más delgada estaba, siempre tenía más curvas de lo que me exigían los cánones, pero es algo contra lo que no he podido luchar, las formas de mi cuerpo siempre han sido redondas, es mi constitución.

Bajo toda aquella presión, empecé a tomar conciencia de que no podía seguir engordando, de modo que me prometí a mí misma alimentarme a base de fruta y verdura. ¿Pero quién le dice a una niña de 16 años que está sola trabajando en la otra punta del mundo que no puede comerse una hamburguesa?

Una de las anécdotas más curiosas que viví durante mi estancia en Tokio transcurrió en una fiesta privada celebrada en un hotel en la que, sin saberlo, estuve bailando con uno de los ídolos musicales más icónicos de nuestro tiempo.

Helen, una de las *bookers* que trabajaban en la agencia, nos invitó a todas las modelos a una fiesta muy importante en uno de los hoteles más prestigiosos de Japón. Nos vino a recoger a la puerta del apartamento en una lujosísima limusina. Al llegar a la fiesta, me presentaron a un señor muy simpático que no paraba de hablarme y a quien yo sonreía con cara de circunstancias intentando entender lo que me decía. No quería que se diera cuenta de que no hablaba inglés perfectamente, pues por aquel entonces empezaba a entenderlo bastante, pero no lo hablaba con fluidez y me defendía con lo básico que había estudiado en el colegio.

Mis compañeras de más edad estaban alucinadas con la presencia de aquel señor y me decían que era uno de los cantantes más importantes del mundo, pero yo a mis 16 años los únicos artistas que conocía y escuchaba eran Alejandro Sanz y Sergio Dalma, así que él no me impresionó lo más mínimo. Se deshacía en atenciones y no me quitaba el ojo de encima; de hecho, estuvo toda la noche pendiente de mí. Hubo un momento en el que me sacó a bailar y, por no hacerle el feo, accedí; pero, cuando confiado de su éxito, intentó besarme, yo lo rechacé y salí corriendo de la fiesta. Al ver lo que me había sucedido, Helen salió detrás de mí y me acompañó al apartamento.

El señor mayor desconocido era Mick Jagger. Si los números no me fallan (él nació en 1943), me sacaba 37 años. Hace poco, leí divertida en un artículo de periódico que su colega de los Rolling Stones, Keith Richards, aseguraba en sus memorias: «A Mick no le gusta que hable con sus mujeres, siempre acaban llorando en mi hombro porque se han enterado de que él anda por ahí de conquista otra vez. ¡La de lágrimas que han vertido sobre este hombro Jerry Hall, Bianca, Marianne, Chrissie Shrimpton! Me han arruinado un montón de camisas».

Ahora, *a toro pasado* como decimos en España, puedo asegurar que al cazador insaciable de voracidad infinita aquella noche en Tokio se le escapó la pieza.

El abismo de los desórdenes alimentarios

«Caer está permitido, levantarse es obligatorio».

Aprende autocontrol

«Esa tapa tiene que estar muy buena... ¡Qué pinta!».
«Esta tarde voy a comer a casa de mi hermana».
«El fin de semana tenemos una barbacoa en casa de mi suegra».
«Hace tiempo que no nos vemos. ¡Mañana merendamos juntas!».

¿Te suena todo esto? Es lo que se conoce como «comer emocionalmente».

Desde que somos pequeños nos presentan los alimentos como alivio del dolor. Si te ponías a llorar, te daban una galleta, y si te caías de la bicicleta, una chuche. Así que desde nuestra más tierna infancia asociamos la comida con los estados de ánimo y, a medida que nos vamos haciendo mayores, vamos añadiendo más cosas a la lista.

Comemos por convenciones sociales en todo tipo de eventos, reuniones de negocios, inauguraciones, presentaciones, cumpleaños... En otras ocasiones, comemos dejándonos llevar por nuestras emociones, bien por ansiedad o depresión, o bien porque estamos de buen humor y tenemos que celebrarlo o, por el contrario, porque estamos tristes y esperamos que la comida nos levante el ánimo. También comemos muchas veces por aburrimiento.

En resumidas cuentas, la mayoría de las veces no comemos porque realmente tengamos hambre, sino más bien actuamos llevados por nuestras emociones. Comemos emocionalmente no racionalmente, utilizando la comida como una vía de escape. Un homenaje o una recompensa nos producen un placer instantáneo, lo malo es que a ninguno nos da por comernos una zanahoria o una hoja de lechuga para consolarnos, sino alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas, como bollería industrial y comida basura, que aportan gran cantidad de calorías vacías, además de engordar sin aportarnos nutrientes. Este tipo de alimentos son responsables directos de que se active una sustancia en el cerebro que se llama «dopamina» y hace que nos sintamos bien momentáneamente.

Yo comparo este tipo de alimentos con las drogas, porque son muy adictivos y cuantos más comes, más quieres comer. De la misma manera que los fumadores encienden un cigarro para relajarse y aliviar el estrés, la comida es para los comedores emocionales la válvula de escape en momentos de ansiedad, depresión, o estrés; es como una anestesia.

CONSEJOS PARA LOGRAR EL AUTOCONTROL

- No comas cuando no tengas hambre.
- Haz cinco comidas ligeras al día.
- Si te aburres, date un baño de agua caliente, enciende unas velitas y léete un buen libro. ¿Sigues aburrida?, pues sal a dar una vuelta, ve a darte un masaje o acércate a la tienda que más te guste para echar un vistazo a la nueva colección.
- No comas mientras veas la televisión.
- No te rindas ante los antojos cuando estés solo.
- No tengas nada en la cocina que pueda tentarte, siempre es mejor tener que bajar a la calle a buscarlo que tenerlo dentro de casa; al menos lo pensarás dos veces.
- Después de un atracón de comida no te sientas culpable. Sal a dar un buen paseo para activar el cuerpo y piensa que la próxima vez lo harás mejor, no te castigues.
- No comas cuando estés frente al ordenador o te sientas estresado con alguna tarea.
- No hace falta que estés dos horas recreándote con la comida: primer plato, segundo, postre y ¡vámonos que hemos terminado!
- Hay raciones desmesuradas, ya sabes: no hay por qué acabarse todo lo que está en el plato.
- Cuando te guste mucho un alimento, mantente alerta y cómelo de manera controlada.
- No te saltes una comida, pues la siguiente devorarás lo que te pongan por delante.
- No vayas nunca a hacer la compra con hambre.
- Cuando sepas que vas a ir a comer fuera, come algo antes de salir de casa, así no llegarás con hambre voraz al restaurante.
- Es importante saber diferenciar si comes porque tienes hambre o comes porque tienes un antojo. Si tienes un antojo de chocolate y comes una manzana, difícilmente te saciarás, pero si tienes hambre de verdad con la manzana calmarás la sensación de hambre.

París: la dieta de la nada

Cuando se cumplieron los dos meses de mi primer contrato en Tokio me fui a París con una oferta de trabajo de otra de las agencias más prestigiosas del mundo. Los franceses me acogieron muy bien y pusieron a mi disposición un apartamento en el centro que compartiría con algunas modelos. Solo tres españolas pudimos acceder a estar representadas por ellos: la modelo catalana, ahora actriz, María Reyes, la modelo Almudena Fernández y yo. Con María solía coincidir en los *castings* y, cada vez que nos veíamos, pasábamos el resto del día juntas. Me encantaban aquellos encuentros y los disfrutaba mucho, además, estar con ella hacía que no me sintiera tan sola.

Todos los lunes había que pasar por la agencia a recoger la lista de *castings*, si había alguno que estaba más lejos de lo normal o que me exigiera ir vestida de una manera especial, ellos me explicaban todos los detalles, luego me daban mi *pocket money* (paga semanal para gastos).

Mi compañera de habitación se llamaba Petra y era rusa, nos llevamos muy bien desde el primer momento. Era encantadora, tenía 18 años y una cara tan bonita que parecía un angelito. A su temprana edad era una de las modelos más importantes del momento, imagen de campañas publicitarias de belleza de la importancia de Chanel, Yves Saint Laurent y Lancôme, entre otras. Nos hicimos muy amigas. Practicaba mi inglés con ella y me esforzaba mucho para poder explicarle mis preocupaciones y que me entendiera. Por su parte, ella me confiaba sus problemas derivados de tener una constitución ancha. Al parecer solo podía hacer trabajos como modelo en campañas publicitarias de productos de belleza porque le decían que estaba *gorda* para trabajar como modelo de pasarela y, aun así, había tenido que volver una temporada a su casa familiar en Rusia para perder peso. Esto me impresionó mucho, pues yo la veía muy delgada, no le sobraba ni un gramo.

Entre las traumáticas experiencias que había vivido en Japón con respecto al peso, la presencia constante de modelos esqueléticas con las que me cruzaba a diario en la agencia y en los *castings* y lo que Petra me contaba, me vine abajo. Mi autoestima se desplomó y cada vez me sentía más insegura. Era inevitable que me comparara con las demás compañeras —cosa que hasta entonces nunca había hecho— y sufriera por ello. Tenía un conflicto interno: por un lado, pensaba que cada uno es como es y las comparaciones son odiosas; pero, por otro lado, sufría tanta presión que no podía dejar de compararme con las otras modelos y, claro, siempre salía perdiendo porque, aunque entonces pesara 54 kilos, mi constitución es ancha por naturaleza. Me apunté a un gimnasio al que iba todos los días con la intención de mantenerme activa y en forma, pues París me exigía más que Japón. Allí el prototipo de mujer que gusta es muy

delgada, aniñada y sin curvas; si no tienes una talla 34, no eres nadie. De modo que, tanto por las ganas de trabajar como por que me fuera bien, empecé a hacer una dieta muy pobre que yo misma me ponía: desayunaba un café, comía un poco de brócoli y cenaba una naranja. Volví a pesar 54 kilos y, sin embargo, la agencia me exigía bajar aún más, con el argumento de que no era suficiente. Según ellos, aquellos 4 kilos me sobraban, tenía que conseguir quedarme en 50 kilos. Con aquel objetivo por delante decidí incrementar el ejercicio físico y me apunté dos horas más al gimnasio, ya que con la alimentación no podía hacer más restricciones. Cuando tenía hambre, bebía Coca-Cola *light*; al ser una bebida gaseosa, me llenaba mucho y así engañaba el estómago.

Después de muchos esfuerzos conseguí bajar hasta los 52 kilos y... ¡hasta ahí podía llegar! El paraíso de la anorexia no era para mí. Las consecuencias no se hicieron esperar, empecé a sentirme muy débil y a sufrir desmayos en los *castings*, debidos a bajadas de tensión y de azúcar. También empezó a caérseme mucho el pelo. Estaba tan preocupada que se lo comenté a mi madre y ella comenzó a mandarme complejos vitamínicos en pastillas para frenar la caída del cabello. Sin embargo, el problema, lejos de solucionarse, cada vez iba a más. Aquellas deficiencias nutricionales afectaron también a mis uñas, que empezaron a volverse quebradizas, blandas y débiles; se me rompían con facilidad y esto era un inconveniente en muchas sesiones de trabajo.

A pesar de aquellas señales de alarma que lanzaba mi organismo, en el fondo, me gustaba estar por debajo de mi peso porque sentía que la ropa me quedaba mejor y, cuando llegaba a las sesiones, no me sentía diferente a las demás, no llamaba la atención por mis curvas y eso me producía una especie de euforia. Pero por mucho que me empeñara, los síntomas de que algo no iba bien siguieron manifestándose. Aguanté tres meses en aquel estado de extrema debilidad, con los consiguientes problemas de salud, aunque no me sirvió de mucho porque, cuando llegaba a los *castings*, todavía algunos clientes al probarme la ropa para hacerme las oportunas *polaroid* me decían: «Esto no te vale, te queda todo muy apretado, ¡tienes que adelgazar!».

Y vuelta a empezar, hasta el punto de que, la última semana que pasé en París, me eligieron para protagonizar una campaña de una famosa marca de helados, en la que solo salía de cintura para arriba; a los clientes no les importaba el cuerpo, solo estaban buscando un rostro que les encajara con su producto. Fue entonces cuando el director de la agencia, me convocó a una reunión para proponerme un traslado a la sucursal que tenían en Miami. Estaba seguro de que allí se hallaba mi mercado y no en París, pues a los americanos les gustan las modelos con más curvas. Era indudable que allí encontraría mi lugar.

De aquella etapa parisina hay experiencias que aún hoy me parecen increíbles, sé que las he vivido, pero son tan estrambóticas que menos mal que las compartí con otras compañeras que pueden decirme: «Marisa, tú estuviste allí, no es un producto de tu imaginación». Quizás la más relevante y extraña de todas fue un viaje a la Libia de Muamar el Gadafi que la exmodelo Christine Hart, con quien compartí aquellos momentos, ha descrito en su libro *Lo que las modelos callan*.

Recuerdo que me llamaron de mi agencia para ofrecerme un desfile en el consulado español de Trípoli que estaría presidido por el embajador español en Libia. El objetivo del evento era promover la moda occidental. En un principio me mostré un poco reacia, incluso mi padre, a quien tampoco le hacía ninguna gracia aquel viaje, me dijo: «No me gustaría que fueras. Allí la mujer no vale nada..., a ver si te va a pasar algo». No obstante, tras pensármelo durante una semana y hablar con la agencia y las compañeras, decidí ir porque, en principio, era un trabajo más y no tenía por qué haber ningún problema.

Con la perspectiva del paso del tiempo, ahora pienso que aquel fue sin duda el trabajo y la aventura más surrealista de mi vida, aunque reconozco que, gracias a mi despreocupada forma de ser y a que nunca veo ni peligros ni maldad por ninguna parte, no lo pasé tan mal como otras compañeras.

Íbamos acompañadas por Ramón, un *booker* de la agencia. Nada más llegar al aeropuerto de Trípoli, nos retiraron los pasaportes para comprobar un visado que ninguna de nosotras tenía. Por desconocimiento, estábamos a punto de salir hacia el hotel sin nuestro pasaporte, cuando Christine Hart se negó rotundamente a que abandonáramos el aeropuerto sin pasaportes. Fue tajante explicando a Ramón el riesgo de consentir que 15 chicas europeas se quedaran indocumentadas en un país como Libia. Yo ni siquiera me daba cuenta de lo que pasaba, veía los movimientos de unos y otros, pero no era consciente de lo delicado de la situación. Gracias a la valiente intervención de Christine, tras esperar un buen rato, nos devolvieron nuestros documentos y subimos en un viejo y destartado autobús que nos trasladó hasta un hotel del centro de la ciudad.

De nuevo surgió otro contratiempo cuando quisimos llamar a nuestras familias para tranquilizarlas. No teníamos cobertura en ningún sitio, los teléfonos móviles no funcionaban y teníamos cortadas las líneas de los fijos de las habitaciones. Solo a través de una operadora y con cortes cada dos por tres, algunas consiguieron ponerse en contacto con sus casas. Yo pude hablar con mi padre, pero menos de un minuto y, aunque le dije que no se preocupara, el hecho de que no pudieran llamarme le puso muy nervioso.

Pasaban los días y nadie del consulado ni de la embajada española nos informaba de nada. No había mucho que hacer en aquel hotel, así que decidimos ir a la piscina para refrescarnos y pasar el rato. Cuando nos metimos en el agua con nuestros bikinis, en décimas de segundo los balcones de las habitaciones se llenaron de hombres y en un abrir y cerrar de ojos nos vimos rodeadas de un montón de niños que saltaban a la piscina para intentar tocarnos. Yo salí corriendo del agua agobiada y fui a mi habitación para vestirme. Ya más tranquila, llamé para que me subieran un plato de sandía, pues me daba miedo ponerme mala del estómago si comía aquellos platos locales con especias tan fuertes. Llamaron a la puerta y abrí, era un chico que traía la bandeja con la fruta. Nada más verme, se abalanzó sobre mí como un loco que no hubiera visto una mujer en su vida. No tuve más remedio que echarlo a patadas y, por supuesto, di parte al hotel y a Ramón de lo ocurrido.

Al cabo de tres días, por fin nos dijeron que un avión nos trasladaría al día siguiente hasta el lugar donde se celebraría el desfile. Me extrañó mucho que el evento no se hiciera en Trípoli, no entendía nada. Esa noche prepararon una cena de despedida en la terraza del hotel. Estuve solo un rato, tomé un té moruno y me marché a la habitación a dormir, pues la situación ya empezaba a intranquilizarme.

Por la mañana nos encontramos todas durante el desayuno, algunas aprovecharon los últimos minutos para visitar un mercadillo cercano. Después nos vino a recoger un autobús que nos llevó a una pista de aterrizaje. Desde la ventanilla vi un avión tan viejo que parecía que habían pasado tres guerras por él. Al saber que era el que nos llevaría a nuestro destino, sentí miedo. Era un avión ruso, al igual que los pilotos, que nos invitaron a pasar a la cabina.

Durante el vuelo no hablaba nadie, solo nos mirábamos unas a otras sin mediar palabra, alucinando con la situación. El avión aterrizó en pleno desierto, allí no había nada, solo arena y más arena. Al bajar, dos guardias armados flanqueaban un arco detector de metales y, tras pasar por él, nos registraron a todas. Confiscaron nuestros móviles y cámaras para que no quedara constancia del desfile. Después se nos acercó un civil que hablaba inglés con acento árabe y nos condujo hasta un búnker de Gadafi, para quien desfilaríamos esa misma tarde con motivo de la celebración de su cumpleaños y sus más de 30 años en el poder. Había políticos de todo el mundo árabe y varios dictadores del continente africano.

Un grupo de maquilladoras que hablaban árabe, pero con pinta de europeas, comenzaron a pintarnos como puertas, a algunas modelos les pusieron pelucas muy exageradas estilo *drag queen*, yo me negué rotundamente. Trajeron burros de ropa con largos vestidos de lentejuelas con escotes interminables al más puro estilo Hollywood. Nos encontrábamos en la plataforma del desfile, había un soldado en cada esquina y no podíamos ni salir al baño; bueno, a decir verdad, ni siquiera estoy segura de que hubiera aseos en aquel lugar. A Christine le urgía hacer pipí y, ante la imposibilidad de salir de allí, cogió una botella de agua vacía y se las arregló como pudo debajo del maravilloso vestido dorado de lentejuelas. Minutos más tarde yo me vi en la misma situación y mientras ocultaba la botella sonó una ráfaga de disparos, del susto solté la botella que rodó derramando su contenido por las alfombras rojas de la carpa. En aquel momento sentí tanto miedo que, de los nervios, me dio por reírme incontroladamente.

Finalmente, empezamos a desfilas bajo potentísimos focos que nos cegaban. A duras penas pude ver a muchos hombres y, en medio de todos, a uno vestido de blanco con un turbante, era Gadafi. Cuando volvía de la pasarela para que saliera la siguiente modelo, empezó a sonar una sirena y los allí sentados se volvieron locos, todo se convirtió en un auténtico caos. Se escucharon nuevas ráfagas de metralleta y yo, que llevaba unos brazaletes dorados muy anchos y apretados, cuando me di cuenta de que había sangre en mi brazo, me llevé el susto de mi vida al pensar que me habían disparado. Afortunadamente se debía a las heridas producidas por los brazaletes.

Un militar se nos acercó y nos dijo que el desfile había terminado, mientras otros armados con metralletas nos indicaban que fuéramos metiéndonos rápidamente en el

autobús. Todo eran gritos, empujones y tiros. Las jaimas y la pasarela se desmontaron en menos de cinco minutos. Ya todas a bordo, con kilos de maquillaje, pelucas y tacones, nos condujeron a toda velocidad atravesando el desierto a otro búnker donde pasamos la noche, nadie entendía nada ni sabía lo que había ocurrido.

Al día siguiente, nos dijeron que Gadafi quería recibirnos en su residencia y disculparse por no haber podido disfrutar del desfile. Un secretario nos fue preguntando si queríamos conocerle antes de marcharnos al aeropuerto. De las 15 modelos, fui la única que se negó; no tenía ni el más mínimo interés en conocer a aquel hombre y esperé en el autobús mientras mis compañeras entraron a saludar. Pocos minutos después vino una mujer vestida con uniforme militar y armada de arriba abajo para insistir en que bajara del autobús y fuera a saludar al señor Gadafi, una vez más dije que no. Seguidamente, vino Ramón y me dijo: «Marisa, Gadafi dice que falta la chica *brasileña*, que sois 15 y solo hay 14». Por tercera vez me negué, le dije a Ramón que se inventara que me dolía el estómago y que no me encontraba bien. Después de aquel embuste no insistieron más.

Cuando volvieron las chicas, me contaron que habían conversado con el dictador e incluso tomado café. Él las esperaba en una especie de trono y lo fueron saludando de una en una mientras el fotógrafo oficial de Gadafi les hacía fotos. Sin embargo, ellas no pudieron hacer ninguna, pues aún no nos habían devuelto las cámaras ni los móviles. Al parecer era muy alto y robusto y su presencia intimidaba mucho.

En el vuelo de vuelta a Barcelona, todas estábamos más calmadas. Christine quiso convencernos para que nos pusiéramos de acuerdo y denunciáramos a la agencia por habernos puesto en serio peligro, pero al final todo quedó en una anécdota más para contar.

SOS

Hay una sentencia de Sir Winston Churchill, una de las personalidades más importantes del siglo XX, que me gustaría compartir aquí a modo de reflexión porque, cuando la leí, se me quedó grabada en la memoria y siempre la recuerdo con una sonrisa: «Me gustaría vivir eternamente, por lo menos para ver cómo en cien años las personas cometen los mismos errores que yo».

En mi etapa parisina me desmoralizaba mucho llegar a los *castings* y tallar a multitud de modelos esqueléticas que competían unas con otras por ver quién estaba más delgada. Yo me pasaba horas mirándolas, incrédula, preguntándome cómo era posible estar en los huesos y tener energía para ir a los *castings* y trabajar. La excesiva delgadez de algunas ejercía una extraña atracción en mí y hacía que no pudiera dejar de mirarlas, yo no quería estar así. Necesitaba ayuda para apuntalar mi autoestima que hacía aguas por todas partes. Necesitaba aprender a quererme.

Durante la infancia y nuestro proceso de crecimiento se nos imponen distintos modelos de obediencia, hasta el punto de que si no nos autoafirmamos, con el paso de los años, terminamos pensando y actuando como quieren los demás. En el camino de nuestro desarrollo como personas hemos perdido el amor por nosotros y por nuestra esencia, así que debemos reaccionar cuanto antes para ser coherentes con nosotros mismos, con nuestra propia naturaleza. Es importante dedicarse a lo que mejor se nos dé, dejar de hacer tareas para las que no somos demasiado aptos y buscar aquellas donde podamos destacar. Todos tenemos un talento oculto.

Quererte es la tarea más importante que desempeñarás en esta vida, en cierto sentido es tu única función. Es imposible vivir feliz con uno mismo sin cultivar «el amor propio», pero hemos aprendido a no querernos de muchas maneras, así que tenemos mucho trabajo por hacer. En primer lugar, hay que valorar nuestras virtudes, pero también aceptar nuestros defectos. Para aprender a querernos es importante admitir lo bueno y lo malo que tenemos.

Del mismo modo que estás dispuesto a correr en ayuda de los demás cuando te lo piden, también has de estarlo para ir en tu ayuda y acudir en tu rescate siempre que lo necesites. Tenemos que ser comprensivos y compasivos con nosotros mismos, de igual manera que lo somos con los demás.

QUIÉRETE

Querernos más y mejor está en nuestras manos. Piensa: «¿Quién te va a querer mejor que tú? ¿Quién va a saber lo que quieres y necesitas mejor que tú mismo?». Amarse es algo que debemos hacer a diario, prestarnos más atención y dedicar nuestro tiempo a hacer aquello que nos satisfaga y nos haga felices.

No tienes que esperar a que los demás te acepten, acéptate tú. No esperes a que tengan un detalle contigo o te hagan un regalo, háztelo tú mismo. Prémiate por tus logros, aunque sean pequeños o poco importantes.

Si te sientes triste y necesitas un subidón, no esperes a los demás. Date el gusto de dártelo tú mismo porque te lo mereces.

Debemos mirarnos día tras día con nuevos ojos, es la única manera de no llevar un disfraz que no nos corresponde y que otros han intentado imponernos.

Lo más importante en tu vida es el ser que la sostiene, o sea, tú. De ti depende encontrar el paraíso o el infierno, tu peor enemigo o tu mejor aliado. Si te desprecias y no te aceptas, estarás más cerca de la soledad que del bienestar.

Para tener una vida positiva y querernos de verdad tenemos que empezar a cambiar nuestras mentes y dejar de machacarnos. Ante todo, debemos tratarnos bien y, cuando estemos deprimidos, nada de autocompadecernos. Háblate a ti mismo como si fueras un gran amigo buscando siempre el lado positivo de las cosas y rechaza esos pensamientos malos que muchas veces son los que nos limitan. Debes ser tu mejor amigo si realmente quieres mejorar tu vida.

No se trata de convertirse en un egoísta, pero el «amor propio» es necesario para mimarte, quererte y comprenderte. Es importante dialogar con uno mismo realzando los logros y minimizando los defectos. Uno de los errores más frecuentes es compararse con otros y pensar que los demás son mejores. Muéstrate tal y como eres y no intentes gustar a todos los que te rodean.

No permitas que la angustia y la tristeza obstaculicen tus relaciones y te impidan disfrutar de la vida. Puedes cambiar para bien tanto como tú quieras. Los límites nos los ponemos nosotros.

SUPERA TUS COMPLEJOS

La mayoría de los complejos nos acompañan desde la infancia, pero es posible superarlos. Tenemos que tener confianza en nosotros mismos, porque todos podemos sentirnos acomplejados por algo en algún momento de nuestras vidas.

Estas pautas te ayudarán a superarlos:

- 1. Saca lo mejor de ti mismo.** Convéncete de que puedes ser la persona que desees ser. Nunca te compares con los demás, porque no son mejores que tú, son diferentes. Piensa que como tú no hay dos.
- 2. Investiga tus complejos.** Es muy bueno descubrir que otras personas han pasado por lo mismo que tú. No eres un bicho raro.
- 3. Potencia tus virtudes.** Es lo mejor para contrarrestar tus defectos, resaltar todo lo bueno que tengas. Si tienes la nariz muy grande o las caderas muy anchas, seguro que tienes una boca bonita o una mirada muy interesante... ¡Resáltalas!
- 4. Siéntete orgulloso de ti mismo.** Trátate lo mejor que puedas. Háblale a los demás bien de ti, pues a la gente no le gusta acercarse a alguien que siempre se esté quejando o lamentando.
- 5. Supera tu timidez.** «Mientras el tímido reflexiona, el valiente va, triunfa y vuelve». Encuentra tu motivación. Lo decía Nietzsche: «Quien tiene un porqué es capaz de sobrellevar, casi, cualquier cómo».

Para cualquier cosa que deseemos hacer, necesitamos una motivación. Bien sea para bajar de peso, dejar de fumar o empezar a hacer ejercicio. Lo importante es encontrar una razón que te guíe y encender ese deseo interior que te hará sostenerte en momentos de flaqueza.

Empezar es fácil, lo difícil es seguir y para eso tenemos que estar motivados. La fuerza de voluntad es lo que nos mueve a realizar los cambios. El 90% del éxito se debe a la motivación. Cuando estamos motivados, encendemos el alma de tal manera que todo lo imposible desaparece. En realidad, lo que realmente te hace feliz no es estar más delgado ni haber dejado de fumar, sino haber sido capaz de lograr algo con mucho esfuerzo. La auténtica satisfacción personal es lo que sientes cuando has tomado las riendas de tu vida y has conseguido un autocontrol.

Lo primero que debemos cambiar es nuestra mente y no rendirnos antes las dificultades que se nos presenten. Nos sentimos felices y logramos cierta tranquilidad de

espíritu cuando hacemos las cosas bien. Si somos capaces de querernos, podemos alcanzar la felicidad.

Estados Unidos: con un pan debajo del brazo

Dejar atrás París y volar feliz para Miami, fue una gran decisión. Me tranquilizaba saber que no sentiría más aquella tremenda presión que había sufrido para perder peso. El director de mi agencia llevaba razón, fue llegar y no parar de trabajar. Estaba en el paraíso: pasé de estar helada de frío a estar en chanclas y pareo todo el día, el clima me sentaba de maravilla. Tenía de ocho a diez *castings* diarios, en estudios, *lobbies* de hoteles espectaculares o en la misma agencia. En aquellas fechas se daban cita en Miami todos los modelos del mundo al ser la temporada en South Beach. Así que, cuando llegaba a una citación, tenía que esperar tres y cuatro horas hasta que llegaba mi turno.

Uno de tantos días acababa de comprar una barra de pan y, sujetándola bajo el brazo, me puse a la cola. El cliente se fijó en mí precisamente por eso y me llamó. Me pidió que le enseñara el *book* y me dijo que le había llamado la atención mi naturalidad con la barra de pan mientras aguardaba en la fila. ¡Estaba contratada! Días después me llevaron a las Bahamas para protagonizar una campaña de ropa.

Entonces pensé que, a partir de ese momento, iría a todos los *castings* con una barra de pan debajo del brazo, pensándolo bien era una manera de llamar la atención entre tantas modelos. Por supuesto, no siempre me cogían, pero la mayoría de las veces funcionaba y empezábamos el *casting* entablando una animada conversación en torno a la barra de pan.

Fueron dos años maravillosos en los que no sufrí presión alguna por el peso. No me faltó el trabajo en ningún momento y estaba relajada, disfrutando al máximo de lo que me gustaba hacer: ser modelo. Sentía definitivamente que allí, en los Estados Unidos, se encontraba mi mercado; las modelos estaban delgadas, pero tenían curvas. Yo era una más, mientras que en París era la gorda, la rara a la que no le valía la ropa, a la que todas las modelos miraban por el rabillo del ojo pensando: «¿Qué hace esta aquí? ¡Pero si está gorda!».

EL CUERPO COMO TARJETA DE VISITA

Atribuyen a Oscar Wilde la contundente afirmación: «Nunca tendrás una segunda oportunidad para una buena primera impresión». Para muchos de nosotros la imagen es un disfraz que adaptamos a lo que quieren los demás. Son suficientes 10 segundos para hacerse una idea sobre cómo es una persona. No lo dudes: te juzgarán según tu aspecto.

Muchos expertos afirman que la imagen personal se compone principalmente de comunicación no verbal, puesto que transmitimos solo el 7% del mensaje con palabras, mientras que un 55% lo atribuimos al lenguaje corporal, es decir, a nuestra apariencia (los gestos, las posturas, el movimiento de los ojos, el contacto físico, la distancia física con nuestro interlocutor, vestuario, aseo personal, etc.); y un 38% del mensaje se transmite por nuestra forma de hablar (intensidad o volumen de la voz, la entonación, las pausas, etc.). La mayoría del mensaje, por tanto, depende de nuestra imagen y eso los expertos en asesorar a las personalidades con relevancia en la vida pública o expuestas a los medios lo saben muy bien.

Todos nos dejamos influir por la información que procesamos en los primeros 10 segundos que estamos frente a una persona desconocida, de ahí que causar una buena primera impresión a los demás sea crucial ya que no será fácil tener una segunda oportunidad.

Aunque queramos mostrar lo mejor de nosotros como personas, es ineludible que a casi todos los hombres y mujeres lo que más les influye es la imagen que demos. Sin embargo, la apariencia no lo es todo, lo más importante es creer en nosotros mismos y tener confianza en lo que hacemos y decimos, así llamaremos más la atención que luciendo el mejor físico del mundo.

Al fin y al cabo, no tenemos que perder de vista que nuestra imagen es una cuestión de autoestima y actitud: si realmente nos sentimos atractivos, lo seremos para nosotros y también para los demás. No cabe duda de que lo que nos atrae de una persona, aparte de su apariencia, es cómo habla, se mueve, gesticula, ríe..., es decir, su forma de ser, de desenvolverse en la vida.

Cuando nos gusta alguien, lo que más nos conmueve es su sonrisa o su forma de hablar y gesticular. Tenemos cuerpos diferentes y gustos distintos, así que siempre resultaremos guapos y atractivos para alguien. Todos tenemos nuestro público y siempre habrá alguien dispuesto a conocernos. En las personas buscamos cariño, calor, dulzura, energía, erotismo... Vamos mucho más allá de unas medidas perfectas.

Antes de pensar en el look que más te favorece, o el maquillaje que te queda mejor..., fíjate en cómo miras, sonríes o escuchas, cuida tu voz, ensaya tus miradas. En resumen, aprende a ser atractivo y lo más importante aprende a creer en ti. A veces, ¡quién me lo iba a decir a mí!, algo tan cotidiano como una barra de pan bajo el brazo puede aportar ese plus de seguridad y autoconfianza que marque la diferencia.



NO BAJARÁS LA GUARDIA: LOS ETIQUETADOS Y OTRAS TRAMPAS

Una de las cosas mágicas que tiene este trabajo son los viajes, me encanta viajar y conocer gente; empaparme de diferentes culturas, informarme de sus costumbres y su modo de vida... era algo que me fascinaba, siempre que iba a conocer un nuevo país o ciudad sentía la curiosidad y los nervios en el estómago de la primera vez que experimentas algo.

En Miami no paré de trabajar. Había veces que tenía dos o tres sesiones al día, a las que había que sumar viajes constantes a las Bahamas, Brasil, Colombia, Perú, México..., donde realizaba infinidad de campañas de publicidad. Rodé un anuncio para una cadena de restaurantes de comida rápida, especializada en cocina Tex-Mex, perteneciente a una gran multinacional. Se emitió en todos los Estados Unidos y tuvo tanta repercusión que la gente me reconocía por la calle como «la chica de Taco Bell». En las imágenes yo salía andando por la playa mientras charlaba con un perrito parlante. Sí, habéis leído bien, sí: ¡el perrito hablaba!

Cuando no trabajaba, me daba largos paseos por la conocida zona de Ocean Drive, una de las más animadas y con más vidilla de la ciudad tanto de día como de noche. También me iba con un libro a la playa de South Beach y me pasaba horas tomando el sol. Llegué a estar tan morena que mis *bookers* me decían que, si seguía tomando el sol, me iban a tener que promocionar como modelo mulata.

Uno de mis *hobbies* favoritos era ir a hacer la compra al supermercado, me pasaba horas contemplándolo todo como una niña pequeña, paseando por aquellos pasillos infinitos. Cada sección era un mundo, había tanta variedad y tantas marcas que me era muy difícil elegir porque todo me gustaba y todo lo quería..., la sección de los helados era una locura: infinidad de sabores nuevos que no conocía y, para colmo, en casi todos los envases leía «*fat free*». Así que yo pensaba «estoy en el paraíso, ¡madre mía, helados que no engordan! ¡Qué pasada!». Pero... sí engordaban ¡¡¡y mucho!!!

De nuevo tenía que tener sumo cuidado con los alimentos que comía. No podía bajar la guardia, pues casi todo se cocina con mantequilla y las comidas destilan grasa. De modo que, en la medida de lo posible, intentaba no pasarme y cuidarme: si me tomaba un helado bomba de aquellos *fat free*, esperaba a la semana siguiente para comerme otro y así con casi todo lo que me gustaba...

Uno de los días que tenía libre descubrí un restaurante cubano donde se comía muy bien. Me volvían loca los «tostones», que eran plátanos fritos, frijoles negros con arroz y ropa vieja —una carne deliciosa preparada por ellos—. ¡¡¡Estaban deliciosos!!!

Desde que lo descubrí iba al menos tres veces por semana, a veces me pedía un sándwich cubano también riquísimo. La camarera era una chica encantadora y muy cercana, sabía que me apasionaba comer y cada vez que iba conversábamos mucho. Me encantaba su acento cubano y me hacía sentir como si estuviera en casa. En mi trabajo

eran pocas las ocasiones que podía hablar el español, así que cada vez que ella me ponía la comida delante y me decía «chicaaa, se te ilumina la cara», nos reíamos mucho.

Decidí quedarme un año más en los Estados Unidos y esta vez sería en Nueva York, una ciudad mágica que me acogió con los brazos abiertos. Siempre había escuchado que Nueva York era una ciudad bastante difícil. Yo tengo que decir lo contrario: es una ciudad donde tienes miles de oportunidades. Es sin duda el lugar que más me ha impactado. Me enamoré completamente de sus calles y su ambiente, es una de mis ciudades favoritas, podía estar horas sentada en un banco viendo pasar a la gente por la calle sin cansarme, me encantaba patearme la ciudad de punta a punta y me divertía sola, no necesitaba a nadie mientras deambulaba por todos los rincones. Muchas de mis compañeras se echaban novio para no sentirse tan solas, porque esta profesión es muy dura por la cantidad de tiempo que pasas viajando sola de un lado para otro. A mí no me gustaba estar lejos de mi familia, pero tampoco busqué compañía, pues disfrutaba de mi tiempo en soledad. Vivía en el SoHo, uno de los barrios más bonitos de Manhattan, al lado del conocido restaurante Cipriani. Allí las modelos teníamos carta blanca para comer o cenar gratis. Era muy normal encontrarte con cantantes como Madonna o actores como Leonardo DiCaprio a la hora del almuerzo o la cena. Cuando llegábamos a casa del trabajo o los *castings*, siempre comentábamos a quien nos habíamos encontrado y, si era alguien que admirábamos o nos gustaba especialmente, bajábamos corriendo y entrábamos con aire casual y despreocupado a tomar un café solo por cotillear.

El diseñador Roberto Cavalli era uno de los clientes habituales de Cipriani, y como era muy amigo del director de nuestra agencia, siempre terminábamos la tarde en su mesa conversando y riéndonos. Roberto tenía una tienda espectacular en la Quinta Avenida, pero aún no era tan famoso y conocido como lo es hoy en día. Una de las tardes que coincidimos tomando café le dije: «Roberto, me da la sensación de que vas a llegar muy lejos, tienes mucho estilo y tus diseños son muy especiales, creo que tus prendas en España pueden funcionar muy bien». Él me contestó: «¡Ojalá amiga! ¡Dios te oiga!». Y... ¡¡mira si me oyó!! Actualmente es uno de los diseñadores más importantes del mundo y uno de los hombres más influyentes del momento en la industria de la moda.

Una mañana convocaron un *casting* para un videoclip de un cantante latinoamericano, la agencia estaba repleta de modelos esperando su turno. Yo llevaba un vestido amarillo de Moschino que llamaba mucho la atención. No solía ir de amarillo, y menos a los *castings* porque, como buena andaluza, era un poco supersticiosa, pero aquel vestido era especialmente bonito y me dio por ponérmelo. Cuando llegó mi turno, tras una pequeña entrevista con el artista, que estaba posicionado detrás de la cámara haciéndome preguntas como: «¿Has hecho algún videoclip anteriormente?» «¿Cómo se te da el *acting*?» «¿Te sueles cortar delante de la cámara?» «¿De dónde eres?», etc., tuve que dar algunos datos más y hacer pruebas de cámara. El cantante era el puertorriqueño Marc Anthony, ni más ni menos, y el videoclip sería la promoción para su cuarto álbum llamado *Marc Anthony*, era el año 1999 .

Esa misma tarde me llamaron los responsables de mi agencia para comunicarme que había sido la modelo elegida, pero que debido a mi corta edad y a la carga erótica de las imágenes, ellos habían considerado que no sería apropiado para mí y habían rechazado la oferta. Para mí fue un duro golpe y una gran decepción. Con los años, Marc Anthony se ha convertido en uno de los cantantes más internacionales y reconocidos del mundo. Nunca quise saber quién rodó el videoclip en mi lugar.

En Nueva York hice un sinfín de campañas de publicidad para Maybelline NY, catálogos para marcas muy importantes como Ralph Lauren Sport y publicaciones en revistas de moda, como *Elle*, *Marie Claire* o la francesa *Numéro*, en la que tuve la oportunidad de trabajar con la *top model* Gisele Bündchen siendo fotografiadas por Patrick Demarchelier. Me sorprendió mucho Gisele en la hora del almuerzo cuando nos preguntaron qué nos apetecía para comer. Yo, como de costumbre en el trabajo, pedí una ensalada, sin embargo ella no paraba de decir que tenía mucha hambre y que le apetecía una pizza, al igual que a todo el equipo de producción. Así que llamaron a Domino's pizza y Gisele se comió una entera ella solita. Cogía trozos muy grandes y los doblaba como si fueran un bocadillo, yo la miraba sin dar crédito: aquella belleza de mujer, con el cuerpo más perfecto que he visto en persona, comiendo pizza de aquella manera. Alucinante.

También tuve la oportunidad de trabajar con fotógrafos de la talla de Ruven Afanador, o David LaChapelle. Definitivamente sentía que estaba cumpliendo mi sueño, que iba por buen camino. Algunas de las campañas de belleza y publicidad llegaban a España, cosa que me hacía inmensamente feliz, porque sabía que sería una buena repercusión para conseguir contratos importantes en mi país, algo que pronto sucedería.

Llegó el mes de septiembre de 2001, época de desfiles, y recibí varias ofertas para la pasarela Cibeles. Era la mujer más feliz del mundo cuando diseñadores de la talla de Francis Montesinos, Guillermina Baeza o Palacio & Lemoniez contaban conmigo para la semana de la moda. Ni que decir tiene que disfrutaba mucho desfilando, el ambiente que había en el *backstage* era mágico, todo estaba preparado al milímetro y no faltaba un detalle. Los diseñadores trabajaban a toda prisa dando los últimos retoques a sus prendas, los peluqueros, bote de laca en mano, nos daban el toque final al cabello que se había despeinado al ponernos el modelito, la maquilladora repasaba nuestras bocas con el pintalabios, las encargadas de vestuario nos ayudaban a ponernos la ropa... Luces, música, decorados..., todo me llamaba mucho la atención y siempre tenía los nervios a flor de piel.

El ritmo de trabajo era frenético, entre tanto desfile y sesiones de fotos me eligieron para protagonizar un mes del año en uno de los calendarios más prestigiosos que se hacían en España: el calendario Larios. Llevaba años coleccionándolo por las fotos tan bonitas que publicaban, en sus páginas salían las mejores actrices, modelos y cantantes. Cuando me dijeron que yo sería una de ellas, casi me muero de la emoción. Me hizo una ilusión tremenda.

El día de la prueba de ropa para la sesión de fotos con los diseñadores Juan Duyos y Cecilia Paniagua todo fue perfecto, para mí eligieron un *look* de *short* con un top de hojas verdes bastante mono que me quedaba muy bien. La sorpresa vino el día de la sesión de fotos cuando fueron a vestirme y vieron que el top no me entraba. Había cogido unos kilos y, como yo engordo de cintura para arriba, no había manera de cerrar el top. Juan Martín, uno de los mejores fotógrafos españoles, se encargaba de la sesión de fotos, rápidamente reaccionó ante la complicada situación y le quitó todo el hierro al asunto. Le estaré eternamente agradecida. Me dijo: «Marisa, no te preocupes. Vamos a hacer las fotos sin el top y te tapas el pecho con una pamelita».

Querían sacar una imagen de chica *pin up*, por lo tanto, el *look* improvisado quedaría bien. Por fin pude relajarme después de la tensión que me causó el momento crítico de la prueba del top. Es de agradecer cuando pasan este tipo de cosas que el equipo reaccione de esta manera tan amable y mostrando tanta sensibilidad. La foto final que se publicó fue muy bonita, todavía hoy me sigue gustando mucho y guardo ese calendario con gran cariño.

Poco tiempo después, unos grandes almacenes muy importantes se pusieron en contacto con mi agencia para que protagonizara la campaña de la temporada otoño-invierno junto al modelo británico-iraní Cameron Alborzian. El fotógrafo volvería a ser Juan Martín, así que yo estaba como loca de contenta, pues había trabajado para los emblemáticos grandes almacenes en muchas ocasiones, pero casi siempre haciendo anuncios de televisión, protagonizar la nueva campaña de moda sería un paso más en mi carrera.

Por fin llegó el esperado día de la sesión de fotos. Nos trasladamos todo el equipo a la sierra de Madrid, en medio del campo. Al principio todo marchaba con normalidad, hasta que la estilista me probó un vestido que tenía que salir en la campaña sí o sí, pero ¡no me entraba! No había forma, empezaba de nuevo el problema de siempre, la verdad es que me daba mucha vergüenza porque repetía con el mismo fotógrafo de la sesión anterior y volvía a pasar otro tanto. No sabía dónde meterme, en total había dos cambios de ropa que no me valían y que debían entrar por fuerza en la campaña. No obstante, seguimos con la sesión, fotografiando solo los *looks* que me estaban bien, con la mala suerte de que, cuando estábamos a mitad de la sesión, un abejorro negro e inmenso que me sobrevolaba me picó en el dedo gordo del pie, de repente me empecé a encontrar mal y tuvimos que parar la sesión de fotos. No fue nada grave, solo el dolor y el malestar consiguiente que me imposibilitó seguir trabajando.

Al poco tiempo me dijeron mis *bookers* que habían tenido que repetir la sesión con otra modelo que sería la que finalmente protagonizaría la campaña, pues precisamente los dos *looks* que me quedaban pequeños eran los que el cliente había elegido. Este tipo de cosas me hacían sentirme muy triste y me afectaban mucho porque, al fin y al cabo, se trataba de mi trabajo y vivía como un fracaso cada vez que en una sesión no me valía la ropa. Era sumamente crítica y cruel conmigo misma. El pensar que estaba haciendo las cosas mal y que poco a poco se iría corriendo la voz y cogería fama de gordita me amargaba.

En mi agencia me lo recordaban cada dos por tres: «Marisa, ha vuelto a repetirse el mismo problema y los clientes se están quejando de que la ropa te queda pequeña; eso puede ser muy perjudicial para ti, así que por favor tómate tu trabajo más en serio y mantente en el mismo peso si realmente quieres dedicarte a esto». Aunque la situación me atormentaba y hastiaba al mismo tiempo, tampoco era capaz de reaccionar. Me ponía un par de días triste pensando en todos los problemas que me estaba causando el bajar y subir de peso continuamente, pero en cuanto veía comida, no podía contenerme. Era algo que podía conmigo, me gustaba demasiado comer. Además, tenía que lidiar con ello desde la mañana a la noche porque, claro, nuestra vida gira alrededor de la comida y, como comer tenemos que comer, me resultaba muy difícil reprimirme.

En esa época me llegaban comentarios de que era una pena que engordara con lo mona que era delgadita. Que si tenía la cara como un pan, que si tenía un cuerpo muy vulgar por tener pechos grandes, que si era muy basta... ¿Qué me pasaba? ¿Acaso estaba embarazada? Cuántas veces escuché: «Pobre chica, ¡qué gorda se ha puesto!». Como soy muy sensible, estos comentarios me afectaban y me hacían sentirme mal. De pequeña ya me habían criticado en el colegio dándome caña y ahora de mayor tenía que aguantar lo mismo. No me quedó más remedio que aprender a hacerme más fuerte y no hacer caso a las críticas sobre mi físico, y menos si venían de gente que no me conocía de nada y que solo me juzgaba por mi aspecto. De modo que decidí que solo prestaría oídos a las críticas de mis amigos o familiares que realmente me conocieran de verdad.

El precio de cumplir mi sueño

Mi vida era un constante dilema entre mis problemas de peso y mi relación con la comida: siempre tenía hambre, pero también quería salir en las páginas de *Vogue*..., de modo que, si quería seguir trabajando al mismo nivel, estaba claro que necesitaba ayuda, pues mi ansiedad estaba constantemente al acecho. Ser modelo y atiborrarse de comida a la mínima oportunidad no eran compatibles.

No podía pretender comer de aquella manera y al mismo tiempo mantener una talla 36, había que hacer algo. Desafortunadamente, la naturaleza no me había regalado un metabolismo generoso que me permitiera saciar mi apetito conservando la talla, como a alguna de mis afortunadas compañeras. Cosa que, por otro lado, es muy poco común, solo un porcentaje ínfimo de las modelos pueden comer lo que quieran sin que la báscula se resienta.

Mi lucha con el peso, los alimentos y el ejercicio sería constante. Estos tres factores y todos sus derivados, eran mi pesadilla. Me daba cuenta de que estaba entrando en una espiral que podría resumir en estos seis puntos:

- Preocupación por mi figura y mi peso.
- Dieta severa.
- Ansiedad por comer ciertos alimentos prohibidos.
- Atracón o sobreingesta compulsiva de alimentos.
- Sentimiento de culpa por haber comido.
- Vómito o conducta purgativa.

Me empecé a obsesionar con la comida, las presiones a las que había estado sometida para perder peso habían alterado gravemente mi equilibrio físico y psicológico. No podía controlar la cantidad que comía ni podía decidir cuándo parar de hacerlo. En resumidas cuentas, era incapaz de controlar los impulsos que me llevaban a comer. Era una lucha interna que a veces no me dejaba ni dormir. Pensaba que, si seguía comiendo de manera compulsiva, iba a engordar tanto que mis contratos se cancelarían, las marcas dejarían de contar conmigo y no me quedaría otra salida que dejar de trabajar y, por consiguiente, dejar de pagar mis facturas.

Me encerré en mí misma, apenas hablaba con nadie, cada vez me aislaba más de la familia y los amigos porque me daba vergüenza que notaran mi obsesión por la comida, tampoco quería que se dieran cuenta de que después de comer vomitaba. Con el paso del tiempo, la enfermedad se fue apoderando de mí, cada vez con más ansiedad. Recuerdo los atracones que me daba mientras trabajaba, siempre permanecía al lado de la zona del *catering* y no podía parar de comer. A veces estaba tan llena que no podía ni respirar,

rápidamente me iba al baño, pero todo mentalmente programado con la intención de poder seguir comiendo. Cuando al cabo del tiempo me puse en manos de profesionales, lo primero que me dijeron fue: «evita los *catering* y los *buffets* libres. Aléjate de ese tipo de comidas».

La enfermedad estaba ahí, al principio me costó mucho trabajo reconocerla, me negaba a creer que lo que me pasaba era que estaba sufriendo un trastorno de bulimia nerviosa que no me dejaba vivir. Desde que me levantaba hasta que me iba a dormir vivía obsesionada con la comida. Era entrar en un supermercado y arrasarlo con todo tipo de alimentos... dulces y salados, daba igual. A continuación, me encerraba en mi habitación, como si fuera una drogadicta que acababa de comprar su dosis, y solo salía de ella para ir al baño. Al mismo tiempo, la obsesión por perder peso me atormentaba constantemente y pensaba que, si vomitaba todo lo que me había comido, no engordaría. Pero estaba muy equivocada, a pesar de eliminar de mi cuerpo lo que había ingerido, seguía engordando.

La presión que sentía era tan brutal que no me bastaba con inducirme el vomito, sino que me atiborraba de todo tipo de laxantes y pastillas contra la retención de líquidos. El desorden alimentario era brutal. Una semana podía ingerir un promedio de 20.000 calorías al día y la siguiente pasar con tan solo 100 calorías al día. Los alimentos eran mis peores enemigos y tenía que lidiar con ellos a diario porque, quisiera o no, estaban por todas partes.

Llegó el verano y, durante unas vacaciones con mis padres, ellos empezaron a notar que algo no iba bien. No había que ser un lince para darse cuenta de que pasaba días sin comer absolutamente nada que no fueran pastillas para adelgazar y laxantes. Además, pasaba mucho tiempo encerrada en mi habitación, algo que era un comportamiento muy raro en mí.

Tras una comida, decidieron seguirme al baño disimuladamente y enseguida se dieron cuenta de que lo que me pasaba tenía un nombre: estaba sufriendo un grave trastorno de bulimia.

A aquel descubrimiento doloroso le siguió una conversación en la que confesé lo que me estaba pasando, necesitaba gritar al mundo la angustia que tenía y que no me dejaba vivir. Una simple cena con amigas era para mí una auténtica tortura. No estaba pendiente de ellas ni de pasármelo bien, no disfrutaba de la compañía ni del lugar, pues mi atención estaba en los alimentos, en comérmelo todo.

Después de compartir mi problema con mi familia, empecé a sentirme más tranquila. Confiaba completamente en que ellos me ayudarían a dejar atrás aquella pesadilla. Afortunadamente no estaba sola y, poco a poco, con ayuda psicológica, me iría recuperando, pero... ¿y mi trabajo?

Las quejas, cancelaciones y comentarios no se hicieron esperar. Era terrible llegar a una sesión y ver las caras de asombro de los demás, sobre todo el rostro desencajado de la estilista desesperada por no saber qué ropa ponerme, pues nada me valía. Cada vez

estaba más rellenita y la situación empezaba a ser insostenible. Había que enfrentarse a aquella realidad y tratar de buscarle una solución cuanto antes.

En Italia me cancelaron muchísimos contratos, lo mismo ocurrió en Alemania y Nueva York, y poco después también me ocurrió en España. En alguna ocasión, después de viajar durante horas para llegar a destinos paradisíacos donde realizar alguna campaña de publicidad o catálogo de moda, los clientes, impactados por mi peso, no dudaron en reservarme un vuelo de vuelta para el día siguiente, evidentemente no estaban dispuestos a trabajar con mis kilos de más.

Las modelos profesionales cada vez son más jóvenes y se les exige estar más delgadas. Esta presión es la responsable de que pongan en riesgo su salud haciendo unos sacrificios y unas dietas imposibles, jugándose la vida como fue mi caso. Personalmente, pienso que algunas agencias y diseñadores son los culpables de todo esto, aunque también es cierto que no es igual en todos los países. Cuando vivía en Milán conocía a muchas modelos que atravesaban un auténtico infierno por miedo a engordar, todo para cumplir los objetivos que tanto la agencia como los diseñadores exigían. Estaban tan obsesionadas con la ingesta de alimentos, que cuando había la nevera de su apartamento solo encontraba Coca-Cola *light* y manzanas.

Una de las cosas más crueles que me tocó vivir en mi propia carne, y que sufría temporada tras temporada, era la cancelación de campañas importantes después de que estuvieran confirmadas, con los billetes de avión y los hoteles pagados. Es muy duro que todo el equipo te rechace y te mire mal por el simple hecho de tener algún kilo de más. No somos muñecas ni robots, somos personas y tenemos nuestros sentimientos.

Precisamente fue en Milán donde viví una de las experiencias más surrealistas de mi carrera como modelo. Una de mis *bookers* me citó en la agencia para hacerme la ficha y tomarme las medidas, hasta ahí todo normal. Recuerdo que éramos tres chicas muy diferentes, tanto por edad como por estatura y medidas.

Las chicas que entraron antes que yo eran excesivamente delgadas, yo diría que estaban muy por debajo de un peso saludable. Sus caderas eran tan estrechas que no podía parar de mirarlas. Cuando llegó mi turno, entré y la *booker* se dispuso a tomarme las medidas. Aquella mujer me pasaba la cinta métrica una y otra vez sin dar crédito a lo que veía marcado en ella: «¡98 centímetros!». Cual fue mi sorpresa cuando empezó a dar gritos y llamó a todos los *bookers* que estaban allí presentes, alertando sobre las medidas de mis caderas, para terminar desmayándose ante la mirada horrorizada de todos los que nos encontrábamos allí.

La reacción de la agencia no se hizo esperar y me mandaron a todo tipo de clínicas con el fin de que empezara lo antes posible tratamientos y sesiones de mesoterapia para reducir los centímetros del contorno de mis caderas lo más rápido posible. Tenía algunas campañas importantes ya confirmadas y temían que los clientes cancelaran los contratos en cuanto me vieran. Mi contrato con una de las marcas más importantes de Italia era por cuatro años, me lo jugaba todo.

Trabajé durante un año nada más, haciendo las campañas de primavera-verano y otoño-invierno. Para la primera, hicimos las fotos en uno de los estudios más importantes

de Milán y, para la segunda, viajamos a Capri. La tercera, me coincidió en pleno verano y desde Andalucía, donde estaba de vacaciones con mi familia y amigos, tuve que volar a Roma. Ese verano, por eso de estar más cómoda y para que el pelo no se me viniera tanto a la cara, me dio por cortarme el flequillo, pero no era el único cambio, también había comido algunos helados de más y había engordado algunos kilos. A la llegada al estudio todo estaba normal, como de costumbre, hasta que apareció el cliente y me vio. Estaba con el semblante serio y con una actitud bastante seca, nada que ver con las anteriores sesiones. Me preguntó cómo estaba pasando el verano y si estaba disfrutando... Yo le dije que estaba siendo un verano maravilloso, pues estaba rodeada de familia y amigos y me estaba divirtiendo mucho. Él me comentó que saltaba a la vista que estaba disfrutando, sobre todo de la comida, porque estaba muy gorda, y que con el peso que había cogido sería bastante complicado hacer la nueva campaña. A continuación me comunicó que en ese mismo momento iba a convocar una reunión de urgencia con estilistas, maquilladores y el resto del equipo para ver cómo se podía solucionar el problema de mis kilos de más. Con aquellos comentarios me hizo sentir muy mal, mi autoestima alcanzó mínimos hasta entonces desconocidos para mí, me odié a mí misma con todas mis fuerzas por haber comido más de la cuenta durante mis vacaciones. Me sentía gorda, fea, irresponsable y a toda esta avalancha de sentimientos negativos se unía un terrible cargo de conciencia. Estaba a punto de estallar, pues, aunque quisiera, no podía hacer nada, era imposible solucionar el problema.

Me senté en un sillón a esperar, pendiente de lo que ocurría a mi alrededor. La estilista vino a buscarme para que la acompañara a probarme la ropa, me dijo que había hablado con el cliente y que querían hacerme una prueba de vestuario para ver cómo me quedaba la ropa antes de tomar alguna decisión.

Había prendas que me quedaban bien, otras me estaban muy apretadas y algunas ni me entraban. En ese momento llegó Ana Hickmann, una *top model* brasileña que protagonizaría conmigo la campaña, altísima, guapa, rubia y con un cuerpo tan perfecto que quitaba el hipo. Se la conocía en la profesión como la modelo con las piernas más largas del mundo. Le hicieron la prueba de vestuario y, como siempre, no hubo ningún problema, todo perfecto, la ropa le quedaba como un guante. Pocas mujeres tan espectaculares había visto en persona, parecía estar hecha con ordenador. Ana era la modelo que más trabajaba en Nueva York y todos los diseñadores se la rifaban para que hiciera sus desfiles y sus campañas. Yo me alegré mucho al saber que trabajaría con ella, pues tenía ganas de conocerla y para mí era un honor trabajar con una *top model* de su prestigio.

Hicimos unas primeras fotos con las prendas que me quedaban bien, siempre subida a unas cajas de Coca-Cola para estar a la misma altura que mi compañera que me sacaba unos 10 centímetros: yo con mi 1,74 m y ella con su 1,84 m.

Al tercer cambio de vestuario, el cliente se dirigió a mí para comunicarme que ya había terminado mi sesión de trabajo, a partir de ese momento seguirían solo con Ana, pues la ropa que faltaba por fotografiar no me estaba bien. Me dijo que me pusiera cómoda,

podía quedarme allí a mi aire, tumbarme en los sillones o hacer lo que quisiera. Él hablaría con la agencia para cancelar mi contrato a causa de mis kilos de más. Entonces me entró un bajón tremendo por todo lo que me estaba pasando y las consecuencias que se avecinaban.

Tiempo después he pensado y repensado en aquel momento, repasando todas y cada una de las palabras que me dijeron y del tono hiriente con el que eran pronunciadas. Pero ¿realmente creéis que es para tanto? ¿Qué necesidad hay de hacerle sentir así de mal a una persona? Es como una tortura: saber que has metido la pata porque no tenías que haber comido ciertas cosas y machacarte hasta el infinito por ello.

Esos 4 kilos que cogí me costaron un gran disgusto porque, además de pasar uno de los momentos más desagradables de mi carrera y de la tensión insoportable que tuve que soportar, me hicieron sentir la gorda más gorda de todas las gordas, como si hubiera cometido un crimen terrible que pagaría quedándome sin trabajo. Al día siguiente salía en un vuelo de vuelta a Sevilla para seguir mis vacaciones con mi gente. La bronca monumental de la agencia no se hizo esperar... porque, claro, la cosa no quedaría ahí.

El cliente se había quejado a la agencia por haberle mandado a la modelo, aparte de con unos kilos de más, con un flequillo corto que aún hacía la cara más redonda... Mi *booker* me llamó muy enfadada diciéndome que aquella era la última vez que me presentaba en un trabajo con unos kilos de más, lo que había pasado no era serio ni profesional y que, además de perjudicarme a mí y hacer que tuviera fama de gorda, también afectaría negativamente al prestigio de la agencia. Me pidieron que me pasara por la oficina cuanto antes para tomar mis nuevas medidas y hacerme entender que si quería seguir trabajando de modelo al nivel que había estado, tendría que bajar de peso inmediatamente. Cuando terminaron, me dijeron que me fuera a casa con mi familia, me relajara y pensara seriamente lo que quería hacer con mi carrera.

Por mi parte no dudé ni un segundo en marcharme a casa para meditar y pensar en todo lo que me estaba pasando, pues ya eran demasiadas veces enfrentando el mismo problema: por un lado, cuando no me valía la ropa porque había engordado era un drama en el trabajo; por otro, cuando en pleno agosto realizaba las sesiones de fotos para la temporada otoño-invierno y tenía que posar bajo un sol de justicia con toda aquella ropa pesada, jerséis de lana y abrigos gordos..., no eran pocas las ocasiones en las que me desmayaba y había que parar la sesión para llevarme al hospital porque estaba muy débil. Ambos contratiempos, por llamarlos de algún modo, eran perjudiciales para mi trabajo.

Recuerdo una de las veces que me desmayé, el estilista en vez de ayudar estaba indignado porque no podía seguir con la sesión de fotos y me dijo: «Chica no sirves para modelo, vete a tu casa y ya está..., no puedes trabajar en estas condiciones porque nos entorpeces el trabajo a los demás».

Sabía que en casa estaría bien, era mi refugio allí no escuchaba nada relacionado con la moda o el peso. Desconectaba de todo y me venía de maravilla para descansar un

tiempo, pensar qué estaba pasando y ponerle una solución. Me evadía de todo saliendo con las amigas o con mis hermanos y me sentía protegida por mi familia.

Me volvía a poner a dieta, mi madre me preparaba comidas muy sanas y ricas para que la dieta se me hiciera más amena y no fuera tan duro. Comía muchas ensaladas, pollo y pescado a la plancha, y después un yogur desnatado o una pieza de fruta. En casa no entraban dulces ni fritos ni nada que mi madre viera que era perjudicial para mí. Alejando la tentación, mi madre me lo puso bastante fácil. Ella me conoce mucho y con solo mirarme sabía si estaba bien o no, sin decírselo le pedía ayuda y se daba cuenta, sabía perfectamente lo que tenía que hacer en todo momento. Incluso cuando salía algo relacionado con la moda en la tele, ella cambiaba de canal o la apagaba para que desconectara de verdad. A mis hermanos les pedía que no compraran comida basura ni chucherías o cosas parecidas en mi presencia. Cuando hacían la compra pensaban en mí claramente, porque todo lo que compraban eran alimentos que yo podía comer.

Mi madre opinaba que si lo estaba pasando tan mal y no podía vivir permanentemente a dieta, lo mejor era que dejara la profesión, porque ante todo estaba yo y mi salud. Saltaba a la vista que últimamente no se me veía feliz, ella sabía cuánto me gustaba comer y que para mí mirar alimentos y cantidades con lupa era un sacrificio fuera de lo normal, quizás el estar a dieta me estaba cambiando el carácter, pues ya no me reía tanto y me preocupaba en exceso por mi peso, mi físico y mi trabajo.

Es complicado cuando te gusta tanto tu profesión plantearte dejarla, pero, claro, por mucho que me gustara, antes estaba mi salud, todo no valía. También estaba la cuestión económica, ya que, desde que empecé, me había compensado porque trabajaba mucho y eso me hacía ganar dinero. Muchas compañeras lo dejaban y se ponían a estudiar o trabajar en otra cosa porque no tenían el suficiente trabajo como para poder vivir de ello, pero lo mío era muy diferente; excepto en París, ciudad a la que iba, ciudad en la que arrasaba y no paraba de trabajar.

Al poco tiempo, y a pesar de todos mis esfuerzos previos y los cuidados de mi familia, me volvió a suceder lo mismo, esta vez fue en Barcelona con una marca importante de trajes de novia. Cuando llegué al estudio, la clienta enseguida llamó a la agencia para comentarles que mis medidas no tenían nada que ver con las que constaban en mi *composit*. Estaba tan alterada que me hizo pasarlo realmente mal, diciéndome que no estaba nada guapa ni favorecida con los kilos de más que tenía y que en fotos lucía muchísimo mejor que en persona. Una modelo como yo no podía presentarse en un trabajo con ese peso. Eran 4 kilos de más, los suficientes para que las cremalleras de los trajes de novia no me cerraran. Aparte de trabajar con un humor de perros, no me dejó comer absolutamente nada en toda la sesión, solo me permitió beber agua. Me daba botellas de agua y me decía: «Bebe, a ver si te deshinchas». Cuando llegó el momento de hacer los números, esta firma de trajes de novia pagó a la agencia la mitad de la tarifa pactada por esos 4 kilos de más.

Mi agencia de Londres tampoco tardó mucho en darme un ultimátum en plan: «O adelgazas, o no sigues con nosotros». Al igual que mi agencia de Barcelona, donde tuve

que escuchar comentarios de este calado: «¡Qué pena! Con la cara tan guapa que tienes y lo gorda que estás. Nos acaban de llegar unas fotos tuyas maravillosas, pero de cuello para arriba... Si te pudiéramos cortar la cabeza y ponerla en otro cuerpo...».

En Milán fui convocada solo para hacer los *castings* de publicidad, principalmente para anuncios de televisión, nada de desfiles ni otro tipo de trabajos en los que, tanto la agencia como yo, sabíamos que no encajaría.

A pesar de mi peso, empecé a hacer bastantes *spots* de televisión. La verdad es que veía a otras chicas muy guapas con curvas y para nada esqueléticas en aquellos *castings*, lo cual no minaba tanto mi autoestima y no me hacía sentir como un bicho raro. Puedo decir que el número de anuncios que hice en aquel período fue considerable, de modo que, en general, estaba muy animada.

Una marca importante de lencería se fijó en mí para hacer su siguiente campaña. Llamaron a la agencia porque querían verme en persona y probarme la lencería que protagonizaría la campaña. En aquella ocasión la agencia les dio mis medidas correctas y les comentó que estaba delgada, pero que tenía bastantes curvas y se me podía considerar una modelo *grande*; más que nada para curarse en salud y evitar que yo hiciera el viaje en balde con las consiguientes y consabidas quejas posteriores por parte de los clientes.

Cuando llegué al estudio, ya estaban allí el cliente, el fotógrafo y la estilista. Ellos estuvieron encantadores y me comentaron que querían una cara con rasgos fuertes como los míos y que llevaban tiempo buscando algo similar a mi perfil para su nueva campaña. No obstante, a continuación me pidieron por favor que bajara unos kilos para que la lencería me quedara mejor y salir más favorecida (entonces no existía el Photoshop). Era una de las marcas de lencería más importantes de Italia y a mí me interesaba sí o sí salir en su campaña, pues eso me daría mucho prestigio. Les dije que me comprometía a perder peso y me pondría a dieta, pero que al menos necesitaría una semana para lograr mis objetivos. Ellos aceptaron y me volvieron a citar al cabo de una semana. Estuve alimentándome a base de manzanas, alguna verdura y Coca-Cola *light* para saciarme o al menos engañar el estómago.

Cuando me presenté a la siguiente cita, había perdido dos kilos. Me volvieron a probar la lencería y me hicieron todas las *polaroid* oportunas. Después me tocó esperar una respuesta en la sala de al lado con los nervios a flor de piel. Mis esfuerzos por perder peso habían sido en vano pues me volvieron a decir lo mismo. De nuevo me pidieron por favor que bajara dos kilos más, solo dos kilos. Ellos seguirían esperándome porque estaban muy interesados en que la imagen de la campaña fuera yo. De modo que me dieron otra semana para bajar esos dos kilos y, con el objetivo conseguido, cerraríamos la fecha de la campaña.

Al salir de allí, en un principio estaba segurísima de que dos kilos que perder no eran muchos y que no supondría ningún problema deshacerme de ellos. Estaba firmemente convencida de la importancia de aquel trabajo para mi carrera y verlos tan interesados en mí, hasta el punto de retrasar la campaña, me daba mucha confianza en mí misma y más

si pensaba en todas las modelos que había en el mundo mucho más altas, delgadas y guapas que yo. Pero durante aquella semana empecé a obsesionarme tanto con bajar de peso que la presión me hizo una mala jugada. Para no agobiarme recurría a la comida sin ningún control, puro impulso irrefrenable. Comía como si no hubiera un mañana un día tras otro, así que en vez de bajar dos kilos gané cinco. Al final estallé como una olla exprés. Me escondí y no contestaba el teléfono. La agencia no paraba de llamarme en un intento desesperado de localizarme para fijar la cita de la que dependía la puesta en marcha de la campaña.

Al final, opté por coger el teléfono y decirles la verdad. Hablé con uno de mis *bookers* y le comenté lo que me había pasado. Me entendió a la perfección y con mucha empatía me dijo no me preocupara, él se ocuparía de inventar cualquier excusa para cancelar la cita. Me recomendó vivamente que me fuera a casa y me tomara unas vacaciones porque hacía tiempo que no me veía bien.

Así que eso fue lo que hice, y no solo aquella vez. Cada vez que estaba estresada y con mucha presión, cuando me asaltaban la ansiedad y la tristeza, me venía a mi casa y me daba un tiempo para recuperarme. Mi casa era el único sitio donde me encontraba bien y en paz después de sufrir tanta presión y tantos rechazos. Mi casa de Sevilla para mí era mi refugio, donde mi madre me cuidaba y me mimaba porque sabía lo mal que lo estaba pasando y que estaba teniendo problemas con mi peso y, sobre todo, con mi salud. Ella me preparaba todo tipo de comidas muy sanas para mantenerme en forma y no engordar. Todos los días me iba a correr una hora con la música que me gustaba para motivarme. Cuando pasaban dos o tres semanas ya estaba con las pilas puestas y cargada de energía para volver a trabajar. Mi madre estaba pendiente de mí en todo momento, me recordaba que tenía que beber dos litros de agua, me levantaba con el desayuno y la ropita para entrenar... y, después de pasarlo tan mal en mis viajes de trabajo, agradecía inmensamente tanta atención y cariño. No sé qué hubiera sido de mí sin ella.

Es evidente que aquello era demasiado para mí y que no estaba preparada psicológicamente para escuchar tantas barbaridades acerca de mi físico. Todo, absolutamente todo lo que tenía que oír era negativo. Además, era un ataque sin tregua porque cuando no era la agencia la que se quejaba, eran los clientes; y si no, nunca faltaban los comentarios hirientes de algunas compañeras que me encontraba tanto en los *castings* como en las sesiones de trabajo para recordarme que estaba demasiado gordita para ser una modelo.

Poco a poco el cambio en mi físico se fue haciendo patente. Cada vez que tenía que exponerme a la mirada de los demás sentía una ansiedad brutal, no digamos si había sesiones de fotos por medio... No puedo reproducir lo que me pasaba por la cabeza porque era un auténtico torbellino de inseguridades y pensamientos negativos, vistos ahora a cual más intrascendente y superficial, pero entonces me sentía atenazada.

Urgía encontrar una solución. Mientras me planteaba qué hacer con mi vida, empecé a buscar alternativas y pronto me puse a crear mi propia marca de complementos, algo que

tenía en la cabeza desde hacía mucho tiempo. Diseñaba piezas únicas que yo misma realizaba con materiales que había ido comprando durante mis viajes por el mundo. Pero, en el fondo, yo amaba mi trabajo como modelo y aquello no acababa de satisfacerme. A pesar de la presión a la que estaba sometida y de la enfermedad que todo aquello me había causado, me resistía a abandonar mi profesión. Los viajes, *castings*, las sesiones de fotos... era lo que realmente me gustaba, mi forma de vida, pero no tenía otra opción: tenía que parar, necesitaba tiempo para recapacitar y pensar en todo lo que me estaba pasando y, lo más importante, solucionar mi problema con la bulimia.

Así fue como me puse a buscar una clínica especializada que me pudiera ayudar. Entre cientos de opciones, descubrí en Madrid la clínica del doctor Máximo Ravenna, justo era lo que necesitaba: tratamiento médico para personas con adicción a la comida. Nunca pensé que existiera un centro terapéutico para este tipo de adictos y mucho menos que algo así me pudiera llegar a pasar a mí. Ya había tenido experiencias anteriores con tratamientos clínicos e incluso había estado hospitalizada para tratar mis desórdenes de la alimentación, pero cuando salía, mis problemas reaparecían. En el centro del doctor Máximo Ravenna había todo tipo de pacientes: personas sin patologías graves que solo deseaban bajar de peso y pacientes con anorexia o bulimia, como era mi caso. El equipo estaba formado por expertos psicoterapeutas que me trataron con una delicadeza increíble. Afortunadamente, por fin encontré una respuesta eficaz y unos profesionales que trataron mi caso en profundidad y me cogieron de la mano en todo momento.

Un médico, una nutricionista y una psicóloga realizaron un exhaustivo seguimiento de mi evolución. Además, ellos mismos me aconsejaron empezar terapia con una psicóloga que trabajaba fuera de la clínica, para reforzar más mi tratamiento.

Con el paso del tiempo puede decirse que me fui recuperando: los episodios de bulimia remitían y mi obsesión por la comida cada vez iba a menos. Sin embargo, no estaba curada ni muchísimo menos, bastaba una noticia, tanto positiva como negativa, para que la celebrara o lamentara dándome un atracón. El camino se presentaba largo y era fundamental no tirar la toalla y seguir perseverando.

No obstante, tras largas sesiones con mis psicoterapeutas, llegamos a la conclusión de que no podía seguir luchando indefinidamente contra mi cuerpo y mi metabolismo; la presión a la que estaba sometida por mi trabajo, me estaba quitando la vida. Me vi ante una encrucijada. No tuve más opción que elegir entre mi profesión o mi salud. Por mucho que me apasionara ser modelo, era totalmente inviable seguir autocastigándome con sesiones maratónicas de ejercicio físico y dietas imposibles de mantener. En pocas palabras: me negaba a vivir obsesionada con las calorías de los alimentos que ingería.

De modo que opté por no volverme loca y usar el sentido común. Una mañana me levanté y fui a mi agencia. Pedí reunirme con la directora, y cuando estuvimos frente a frente, hice acopio de todo mi valor y le dije: «Quiero ser modelo de tallas grandes».

Ella sabía perfectamente por lo que estaba pasando, así que no tuvimos que darle muchas vueltas al tema, estaba totalmente de acuerdo conmigo. Me comentó que justo había llegado el momento de las modelos *plus-size*, un fenómeno que estaba revolucionando la industria de la moda en el que yo podía encajar a la perfección. Antes

de continuar, debo aclarar que en mi profesión te consideran modelo *plus-size* a partir de una talla 40.

¿Pero creéis realmente que ser bonita o atractiva tiene algo que ver con la talla o el peso? Antes de hacer estos juicios de valor tenemos que ser conscientes de las medidas tan peligrosas que algunas de nosotras estamos dispuestas a tomar para lograr el objetivo de la excesiva delgadez.

PREGUNTAS SIN RESPUESTA

¿No debería estar controlado que niñas cada vez más jóvenes se inicien en la profesión de modelo?

¿No deberían saltar todas las alarmas cuando nos enteramos de que un alto porcentaje de modelos sufre o ha sufrido anorexia o bulimia?

¿Las supermodelos existen o son los padres?

¿Adónde quiere llegar el sector de la moda cuando se entrega en los brazos del todopoderoso Photoshop?

¿Realmente creemos que una talla 34 es mejor que una 38 para desfilas en una pasarela?

¿No debería bastar, como ha ocurrido a lo largo de la historia de la fotografía de moda, con el ojo excepcional del fotógrafo para captar la belleza?

¿Si una modelo recibe el calificativo de «camaleónica» no debería ser por su capacidad de adaptación al producto, la campaña o las nuevas tendencias y no por las oscilaciones de peso a las que el cliente, agencia o diseñador la obligan?

Hello, curvy world!

«No es verdad que las prendas luzcan mejor en las chicas delgadas, lo que cuenta es la actitud».

Sonia Rykiel

Dicen que cuando una puerta se cierra, se abre otra. En mi caso así fue, enseguida nos llamó *Vogue* España para hacer una bonita editorial como modelo exuberante con el fotógrafo Gorka Postigo. Una mañana mientras hacía la compra en el supermercado de al lado de casa, recibí la llamada de Heike Ferrari, mi *booker* cuando en 2013 estaba en la agencia Traffic Models de Madrid, una de las mujeres más queridas de esta profesión. Me había representado desde que empecé a trabajar como modelo y siempre había estado a mi lado. Heike Ferrari es una mujer adorable y todo el mundo la quiere; personalmente, guardo unos recuerdos entrañables de ella porque ha sido alguien muy importante en mi carrera como modelo. Ese día lo recuerdo con muchísima ilusión, pues ella me dijo: «Marisa, ¿estás en Madrid? Si estás fuera, tenemos que ponerte un billete urgente porque la revista *Vogue* España quiere trabajar contigo». La verdad es que no daba crédito a lo que estaba escuchando. Si no fuera por lo sería que es Heike en su trabajo, hubiera pensado que se trataba de una broma de cámara oculta.

Me estaba pasando algo que había deseado durante mucho tiempo y que trabajando como modelo convencional nunca se había producido. Empecé a saltar como una loca por el súper y a gritar de alegría del subidón que me dio la noticia. La gente se me quedaba mirando con cara de «esta chica está loca de remate». Hacía AÑOS que deseaba trabajar para una de las revistas de moda por excelencia, considerada entre las más influyentes del mundo y una de mis favoritas. También admiraba desde hacía tiempo a Gorka Postigo, uno de los mejores fotógrafos de este país, y esperaba ansiosa poder trabajar con él algún día.

Aquellos deseos se habían materializado por fin y, como es de imaginar, estaba loca de contenta: mi debut en las tallas grandes no podía haber empezado mejor. ¿Quién me iba a decir que mi primer trabajo como modelo *curvy* iba a ser nada menos que para *Vogue*? Aquello fue un espaldarazo para mi autoestima y, por supuesto, para mi proceso de recuperación. Quien no arriesga, no gana.

Al poco tiempo me contrataron para trabajar con todas las marcas *plus-size* del centro comercial J. C. Penney en los Estados Unidos y seguidamente para hacer la campaña de Navidad de Sephora.

Después de haberlo pasado realmente mal, todo se iba recolocando y poniéndose en su sitio. Poco a poco me iba animando y, por primera vez y sin darme cuenta, empecé a querer y aceptar mi cuerpo, me miraba en el espejo y empezaba a gustarme tal y como era. Ya no intentaba ponerme las prendas que guardaba en mi armario, embutiéndome en ellas a la fuerza para luego frustrarme y odiar mi cuerpo porque no me valían. Empecé a retirar mi antigua ropa y a renovar mi armario con prendas nuevas que me quedaran bien y fueran cómodas sin importarme la talla. Al principio me costó mucho trabajo deshacerme de algunas, sobre todo de vestidos impresionantes que me habían regalado algunos diseñadores durante mi carrera de modelo, o que yo me había comprado con mis ahorros. Algunos incluso los llevé a un sastre para ver si existía la posibilidad de que se pudieran arreglar, sacándolos un poco de las costuras para agrandarlos, porque realmente les había cogido mucho cariño y hacía tantos años que viajaban conmigo a todas partes que sentía que formaban parte de mí.

Fue imposible arreglar los vestidos y adaptarlos a mi nueva talla, excepto uno que milagrosamente sí pudieron recomponer. Tuve suerte porque sin duda era mi favorito, lo había comprado en un mercadillo de segunda mano en Miami cuando tenía 17 años y, definitivamente, era mi vestido de la suerte: *casting* al que iba con él, *casting* en el que me cogían. Además, era cómodo, muy de mi estilo y muy versátil: ¡lo mismo me lo ponía para comprar el pan por la mañana con unas chanclas que lo usaba por la noche con una sandalia de tacón! Mi madre cada vez que me lo veía puesto, año tras año, siempre me lo cogía para revisar que no tuviera nada descosido y, si lo tenía, me lo cosía, lo lavaba y me lo dejaba impecable. Divertida, me decía: «Ahí tienes tu vestido favorito, te lo he dejado tan perfecto que está para estrenarlo».

La autoestima

LA MALDITA INSEGURIDAD

Muchas mujeres hemos pasado por momentos de inseguridad en todas las etapas de la vida: colegio, amistades, trabajo y relaciones de pareja...

Cuando nos sentimos inseguras, nos invade un miedo que no nos deja ser quienes somos ni expresar lo que realmente sentimos, directamente queremos desaparecer o ser otra persona. Es indudable que la inseguridad personal está muy ligada a una autoestima baja.

Os voy a contar una anécdota que viví con 20 años, porque para mí aquella experiencia viene automáticamente a mi recuerdo cuando reflexiono sobre la palabra «inseguridad». Pensamos que nuestros ídolos están por encima de incertidumbres y miedos, pero incluso las personas que a nuestros ojos son perfectas pueden estar llenas de inseguridades.

Uno de mis mejores amigos me preguntó si me apetecía acompañarle al cumpleaños que sus amigos, la *top model* Naomi Campbell y el piloto brasileño de Fórmula 1 Pedro Diniz, iban a celebrar juntos en Saint-Tropez. Pensé que podría ser una fiesta muy divertida, así que me apunté.

Fuimos un grupo de amigos desde Madrid y lo pasamos bien hasta durante el trayecto en avión. La sorpresa fue cuando aparecimos todos en el cumpleaños y mi amigo me presentó en el jardín a Pedro Diniz... Me pareció muy simpático y estuvimos charlando un rato sobre su apasionante profesión de piloto de Fórmula 1 cuando, de repente, llegó Naomi y se plantó en medio cortando en seco la conversación. Me cogió de la mano y me dijo que la acompañara porque me quería presentar a unos amigos...

Sin mediar palabra la acompañé. Que una *top model* a la que yo admiraba tanto se interesara por mí y me quisiera presentar a sus amigos, era algo increíble. Ella andaba entre la gente rápido y nerviosa, agarrándome fuerte de la mano. Entramos en una casa llena de invitados por todos los sitios hablando, bailando y pasándolo bien.

Recuerdo que había un guardia de seguridad delante de una puerta, ella habló con él y este le abrió la puerta: era su habitación. En un abrir y cerrar de ojos, ella me empujó hacia dentro con fuerza y echó la llave. Imagino que el guardia se quedó como un palo en la puerta custodiándome. No podía creer lo que me acababa de suceder...

La señorita Naomi Campbell, icono mundial de belleza, la mismísima diosa de ébano en persona me había cogido de la mano sin conocerme de nada y me había encerrado en su habitación...

Necesité unos minutos para reaccionar y darme cuenta de lo que me estaba sucediendo y por qué me encontraba en aquella situación tan chocante. Pero por más que pensaba, no hallaba una respuesta ni una explicación. ¡No entendía nada!

Intenté que me abrieran dando golpes en la puerta y gritando como una desesperada, pero no me sirvió de nada porque, entre la música tan alta y las instrucciones que a buen seguro habría recibido el guardia de seguridad, salir de allí era misión imposible. Así que, a pesar de mi estado de nervios, intenté tranquilizarme y me senté encima de una montaña de vestidos de alta costura, bordados con un sinfín de exquisita pedrería, que estaban tirados por el suelo, víctimas de una selección implacable.

A medida que me iba serenando, empecé a inspeccionar la habitación. Había una ventana que daba a un jardín y distaba del suelo aproximadamente un metro y medio. Sin pensarlo, me quite los tacones y salté por la ventana. Una vez en el jardín, di una vuelta alrededor de la casa y volví a la fiesta. Busqué a mis amigos y, en cuanto me vieron, me preguntaron dónde había estado metida, pues todos habían visto cómo Naomi me había llevado de la mano. Cuando les conté lo que me había pasado, me dijeron que estaba claro que a ella le gustaba Diniz, y en pleno ataque de celos me había quitado del medio al verme charlando con él.

Pero... ¿cómo es posible que una de las mujeres más bellas del mundo pueda hacer algo así? Yo era una chica normal y desconocida. Entonces no me cabía en la cabeza que una supermodelo de ese nivel hubiera reaccionado de esa manera, pero hoy comprendo muy bien lo que ocurrió. La explicación se resume en una palabra: inseguridad. Nadie está inmunizado, incluso siendo una de las mujeres más bellas del planeta puedes dejar de hacer pie en sus arenas movedizas.

Es curioso, pero las personas más inseguras que he visto en mi vida, incluyéndome a mí misma en algunos momentos, son las modelos y las actrices. Cuanto más bellas, más inseguras. Andan comparándose todo el tiempo unas con otras, y como la perfección no existe y siempre hay chicas más guapas, más jóvenes y más altas, la inseguridad está servida. Las comparaciones obsesivas son lo más dañino de una profesión como la mía, tanto para quien las hace como para quien las sufre.

Pero aún hay una combinación que resulta todavía más peligrosa: inseguridad y obnubilación ante personas tocadas —muy de cerca o muy de lejos— por la popularidad o la fama, pues esto puede llevarnos, seamos modelos o no, a ser víctimas de sus caprichos o desdenes.

Quiero mi cuerpo

Debemos aceptarnos como somos, estar a gusto en nuestro cuerpo, mantenernos ocupados, viajando, aprendiendo, conservando viva nuestra curiosidad sin miedo a experimentar y a afrontar nuevos retos. Tener sobrepeso no es el fin del mundo, los bloqueos y las obsesiones solo conducen a zonas oscuras de las que cuesta mucho salir. Hay que alimentarse por dentro, pero de experiencias y valores positivos, no de miedos. Nuestro cuerpo es un tesoro. Mímate e intenta vivir el momento, huye de las incertidumbres y de ese concepto de futuro para el que tantos planes no cumplidos hacemos.

Yo ya maltraté bastante mi organismo, aprendí la lección y me siento feliz y radiante en mi cuerpo con todas y cada una de sus curvas. Brindo con entusiasmo por todo lo que me aguanta y por el poquito caso que le hago algunas veces. ¡Va por él!

Si estás que no te soportas a ti mismo porque tu peso te tiene paralizado en el sofá, voy a decirte lo que yo haría: cambiar de actitud y empezar a quererte un poco más. Vas a ver cómo aumentan tu felicidad y tu energía. Sal de viaje (a veces no hay que irse lejos para *viajar*, basta con salir de casa con curiosidad por lo que te rodea para iniciar un viaje apasionante); la curiosidad desarrolla la sensibilidad ante la belleza y moverse nos da vitalidad. Hay que apasionarse por las personas que queremos y los objetos que nos acompañan, hay que apasionarse por aprender nuevas cosas cada día. Quiere tu cuerpo, ¡¡¡muévelo!!!

Siéntete hermosa porque eres única y disfruta de quien realmente eres. Resalta la diosa que llevas dentro sin miedos, mírate en el espejo una y otra vez hasta que poco a poco empieces a querer tu cuerpo y a observarte con más tolerancia y objetividad. Piensa en toda esa gente que te quiere por cómo eres.

A los que te critican, diles que se reserven sus comentarios para ellos, aunque sean familiares cercanos y te digan cosas *porque te quieren mucho* del tipo: «Tienes que hacer dieta». «¿Por qué te has cortado el pelo? Ese corte no te queda bien». «Tienes los tobillos demasiados anchos para esa minifalda». A veces las personas que tenemos más cerca son las que nos hacen más daño sin querer, ese tipo de comentarios negativos basados en «te lo digo porque te quiero», deberían evitarse, porque, a pesar de que ellos crean que te hacen sugerencias útiles, realmente hacen más mal que bien y el resultado, por experiencia, es contraproducente.

Prepara tu respuesta: «Este es mi cuerpo y lo quiero tal y como es. Si vosotros tenéis algún problema con mi físico, solucionadlo. Yo, por mi parte, no tengo ninguno y me acepto como soy».

Y ante todo, en vez de amargarte pensando en que no te valen unos pantalones, preocúpate por que tu índice de masa muscular esté dentro de unos parámetros sanos y cuídate para mantenerte así. Seguramente no tengas una genética perfecta ni un cuerpo de *top model*, da igual, concéntrate en tus virtudes, siéntete y muéstrate orgullosa de ser como eres.

Cuando empiezas a quererte, sale a la luz tu sensualidad; cuando te sientes más confiada y segura, tu organismo produce dopamina de forma natural. La dopamina no solo es el neurotransmisor responsable de las sensaciones placenteras, sino que también está involucrada en la coordinación de los movimientos musculares, en la toma de decisiones y en la regulación del aprendizaje y la memoria, entre otras muchas funciones de nuestro organismo. Si no tenemos los niveles normales de dopamina, no sentiremos curiosidad ni motivación, sufriremos una mayor rigidez muscular y falta de coordinación motora. *Mens sana in corpore sano*, ya lo decían los romanos.

Si tú no aceptas tu cuerpo, ¿por qué esperas que los demás lo acepten? Si no te respetas a ti mismo, ¿cómo pretendes que los demás lo hagan? Hazte preguntas como: «¿Me gusto a mí mismo?» Si la respuesta es sí, ¡¡felicidades!! Pero no te detengas ahí y sigue preguntándote en qué puedes mejorar para gustarte aún más y estar feliz contigo mismo. Si la respuesta es no, pregúntate cuáles son los motivos por los que no te gustas... ¿Es porque no tienes el cuerpo que los cánones imponen? ¿O es que realmente no te gustas ni te aceptas como eres? Investiga qué puedes hacer para mejorar. Piensa que lo más importante de todo es quererte, lo que la sociedad o la industria de la moda consideren un patrón estético no es lo importante.

DESNUDA FRENTE AL ESPEJO

¿Te gusta tu cuerpo o quizás piensas que estás demasiado gorda o demasiado delgada? Todos solemos ser muy críticos tanto con nosotros mismos como con los demás, pero debemos cambiar nuestra forma de pensar antes de hacer cualquier cambio físico. Tenemos que amarnos y admirarnos, nuestro cuerpo es el templo de nuestro espíritu y los dos han de caminar juntos.

Desnúdate y ponte frente al espejo, da gracias por el maravilloso cuerpo que ves reflejado. En vez de fijarte en lo que te disgusta, haz un esfuerzo y valora todo lo que te gusta, admíralo. En cuanto a las partes que no te gustan, pregúntate si estás dispuesta a corregir esas pequeñas imperfecciones. Si tu deseo es perder algunos kilos, ¡hazlo! Pero sin obsesiones ni sufrimientos. Estás acostumbrada a lidiar con cosas mucho más complicadas en la vida que quitarte unos kilos. La constancia de sumar una buena alimentación con algo de ejercicio físico diario, sin duda, hará que lo logres con diversión y alegría. Dale la vuelta a tu pensamiento, porque si realmente es lo que deseas y lo que quieres, puedes hacerlo, así tendrás una visión mejorada de ti misma.

También puedes aceptarte tal y como eres, sin cambiar absolutamente nada y aprender a querer y amar tus imperfecciones. ¿Qué es lo *perfecto* y lo *imperfecto*? ¿Por qué tenemos que ser perfectas? No entiendo esta dictadura de la belleza que todo el tiempo nos exige estar más y más delgadas, sobre todo a las modelos, ya es hora de que los diseñadores tomen conciencia de la realidad y de lo que nos está pasando a miles de mujeres que no podemos mantenernos en una talla 36.

Obsérvate con atención durante unos minutos. Reflexiona sobre los sentimientos y pensamientos que empiezan a aflorar a tu mente, date tiempo. Muchas personas sienten rechazo a hacer este ejercicio, pero no hay atajos ni excusas, si quieres avanzar, esfuérzate y enfréntate a tu imagen. Quizá pienses que te gustan tus ojos, pero te horrorizan tus piernas. Es normal, todos tenemos algún tipo de complejo, lo más fácil es tirar la toalla y negar lo que estás viendo evitando reconocer tu reflejo en el espejo... No abandones, trata de seguir mirándote y di frases como: «Me quiero y me acepto tal y como soy.» «Este es mi cuerpo, me gusta y voy a cuidarlo». Te parecerá una tontería, pero cuantas más veces las repitas, mejor. Hazlo al menos tres veces, quizás al principio te sientas estúpida y pienses que son frases vacías. Aunque es probable que no sientas lo que estás diciendo y lo pronuncies de forma mecánica, poco a poco irás ganando confianza y las palabras cobrarán sentido para ti.

Este ejercicio es bueno practicarlo a diario, a mí personalmente en su día me ayudó mucho. Empezarás poco a poco a gustarte más y sentirte más segura de ti misma. También te dará más fuerza para afrontar el día a día y te subirá la autoestima. Muchos de tus complejos desaparecerán y no tendrás miedo a lo que digan los demás acerca de lo que TÚ ya has aceptado.

Tu cuerpo es un maravilloso engranaje y tú eres responsable de su buen funcionamiento, así que ¡¡¡cúidalo, cuídate!!!

Este fue mi gran aprendizaje, tras asimilar todos aquellos cambios profesionales, incluido el que se había producido en mi armario con la dolorosa retirada de mis vestidos; me di cuenta de algo muy importante: aparte de querer mi cuerpo y asumir mi talla, en mi nueva andadura como modelo *curvy* necesitaba una persona que me arropara y me siguiera muy de cerca.

Tenía que buscar una *manager* que me entendiera y me conociera bien, una persona especial que me acompañara en este nuevo camino y supiera toda mi historia. Fue difícil dar con ella, pero la encontré: Mercedes Ortiz, mi gran amiga Meye, era la persona ideal para estar a mi lado. Me conocía a la perfección, pues éramos amigas desde hacía muchos años y nadie como ella sabía por todo lo que había pasado. Necesitaba una persona noble, buena, trabajadora y muy seria, que me quisiera de verdad. Meye se dedicaba a la comunicación y me había contratado muchas veces para trabajar con diferentes marcas. Hablé con ella y aceptó colaborar conmigo en esta nueva etapa de mi vida.

La belleza y el amor no entienden de tallas

TIEMPO AL TIEMPO

Estar guapa, cuidar la línea, ir al gimnasio, al supermercado, la oficina, los niños, los amigos y los viajes... ¡Qué estrés! ¿Te parece que te has convertido en un robot productivo? Si la respuesta es afirmativa, es hora de relajarse y buscar tiempo para ti. Pero tiempo de calidad, del bueno, tu autoestima te lo agradecerá. Dedícate tiempo, cuanto mejor te trates, mejor imagen darás de ti misma.

Lo importante es organizarse bien, probablemente hacer menos, pero hacerlo mejor. Nos movemos por impulsos, pero no profundizamos en nuestras vivencias, así acumulamos muchas experiencias que apenas dejan huella, son fugaces.

Elige poco y bueno antes que mucho y malo. Intenta ganar no solo tiempo para ti, sino tiempo para compartir con los seres queridos. En el justo equilibrio está el éxito. Estar con las personas que quieres es maravilloso, pero pasar todo el tiempo libre del que dispones con tus amigos, familia o pareja puede ser contraproducente. Ninguna de las partes disfrutará tanto de la otra y al final terminaréis con los nervios crispados y os sentiréis peor.

En lugar de controlar todo lo que pasa a nuestro alrededor y estar en todas partes, debemos centrarnos de vez en cuando en nosotros mismos y revisar nuestras prioridades. Si optamos por cuidarnos en primer lugar y disfrutar de la vida sin exigirnos imposibles, seremos mucho más felices. Empieza por perseguir tus sueños, dedícate de lleno a lo que te ilusiona y te realiza, da igual que hayas estudiado para otra cosa. Nos podemos equivocar y no pasa nada. Trabajar en lo que verdaderamente nos gusta nos dará más felicidad y lo disfrutaremos tanto como el tiempo de ocio.

A pesar de los problemas que he tenido en mi trabajo con el peso, siempre he trabajado con mucha pasión, porque la moda siempre ha sido mi forma de vivir y de entender la vida. Es muy importante que te enamores de tu trabajo a pesar de los inconvenientes que tengas o de las cosas negativas que haya. Si sientes que lo que haces no te apasiona, corre y cambia tu modo de vida. Sé por experiencia que más tarde o más temprano llega el momento de agarrar el toro por los cuernos y decidir entre construir la vida que de verdad queremos llevar, rompiendo con los viejos hábitos y estableciendo otros que nos ayuden a ser la persona que deseamos, o seguir poniéndonos excusas a nosotros mismo mientras vamos hundiéndonos cada vez más en la infelicidad.

Recuerdo el día en que Adela & Viki, la primera marca de bañadores para mujeres *reales* en España, me propuso hacer su primer desfile en la Pasarela Curvy Madrid Fashion Show. Me entusiasmó la idea de poder estrenarme en España en mi nueva faceta como modelo *curvy* de la mano de estas dos maravillosas diseñadoras. Afortunadamente el trabajo personal que había hecho conmigo misma había dado sus frutos y mi autoestima había salido reforzada: ya estaba preparada con mi cuerpo de la talla 44 para enfrentarme en bañador a un público que siempre me había visto como modelo convencional. Todos me verían con unos kilos de más, pero a mí no me importaba, todo lo contrario: necesitaba mostrarme tal y como yo era, sin complejos ni preocupaciones por el qué dirán. Las críticas o comentarios que los demás pudieran hacer sobre mí ya no me afectaban lo más mínimo. Me sentía guapa y segura de mí misma. Quería demostrar a quienes pudieran pasar por un problema tan complicado como el mío que la talla no importa, que lo que realmente importa es la salud. Sin duda, si tú te sientes bella y segura por dentro, eso será lo que los demás perciban al verte.

Durante aquel desfile me sentí más liberada y fuerte que nunca, fue el momento en el que reflexioné acerca de la presión social que me había obligado a mantener una lucha a muerte contra mi naturaleza. Me sentí perfecta con mis kilos. Me sentí vencedora al fin.

A los pocos días, recibimos una llamada de la revista *Yo Dona*. Estaban interesados en hacerme una entrevista sobre mi nueva etapa. Cuál fue nuestra sorpresa al enterarnos de que fue la entrevista más leída en la historia de la publicación. Fue algo que tanto a Meye como a mí nos hizo profundamente felices. De ahí nació la propuesta de escribir un blog para ir contando todas las vivencias de mi etapa como modelo *curvy*. Hoy en día sigo colaborando con mis aportaciones y me siento muy orgullosa de poder expresar, a través de la publicación *online* de *Yo Dona*, todo lo que siento y también de poder ayudar a otras chicas a sentirse más seguras y aceptarse tal y como son.

Sí, estoy gorda, ¿y?

GUERRA SIN CUARTEL A LOS COMPLEJOS

Antes de nada, tenemos que dejar muy claro que cuando hablamos de «estar gorda o gordo», al menos en este libro, queremos desdramatizar el vivir fuera de los cánones de belleza de nuestra época impuestos por la industria de la moda. Tener algunos kilos de más no es el fin del mundo. Hay todo un trabajo de aceptación que debemos hacer cada uno de forma personal para recuperar la autoestima perdida. Mujeres «reales» somos todas, tanto las gorditas como las delgadas. Estas etiquetas comerciales del *marketing* para campañas orientadas al recién y hasta ahora arrinconado nicho de mercado de las mujeres voluptuosas son engañosas; ser más o menos «real» según lo que se pese es un absurdo.

Sin embargo, no podemos obviar que hay sobrepesos que se salen de los cánones, pero no suponen graves problemas de salud, y sobrepesos que traen aparejadas serias consecuencias en el conjunto del organismo. La obesidad es una epidemia mundial que afecta al 39% de los adultos del planeta, según la OMS, y se relaciona con enfermedades cardiovasculares, diabetes, ciertos tipos de cáncer y trastornos en el aparato locomotor. Como veis son palabras mayores.

Dicho esto, el atractivo es una actitud, da igual el cuerpo o la altura que tengamos. Lo primero que tenemos que hacer para serlo es querernos a nosotros mismos. No puedes pretender ser *sexy*, por ejemplo, sacándote mil defectos y pensando que tu cuerpo no es bonito porque consideras que tienes barriga, o la cara ancha o que eres muy mayor o bajita.

Cuando te pones un vestido con una actitud positiva y seguridad en ti misma, no es el vestido lo que hace que estés *sexy* y guapísima, sino la buena energía que transmites. Cada uno debe vencer sus complejos autoconvenciéndose de que son solo un producto de nuestra inseguridad.

A VUELTAS CON EL TRASERO

¿Te acompleja el desmesurado volumen de tus posaderas? Si tus glúteos son grandes y voluptuosos, piensa en mujeres que han sido iconos universales de belleza como Marilyn Monroe, Kim Kardashian, Jennifer López, Monica Bellucci o Beyoncé. Piensa en la seguridad que transmiten y en cómo amplifican su belleza con su actitud. Podríamos afirmar sin miedo a equivocarnos que la autoestima es el mejor tratamiento de belleza y no hay herramienta del Photoshop que pueda igualarla. Convertirá a una persona normalita en atractiva y a una agraciada en una belleza espectacular. Algunas de nosotras tenemos el conocido complejo de «culo gordo» y olvidamos que para muchos hombres es una de las partes del cuerpo más atractivas de una mujer, solo tenemos que valorarlo como se merece y mejorar su aspecto.

CÓMO MANTENER LAS COSAS EN SU SITIO

- Al igual que para el resto del cuerpo, es importante mantener una postura adecuada, en la que la columna esté bien alineada, para que la espalda no sufra lesiones y sea armoniosa. Prohibido caminar encorvada o cargada de hombros.
- Haz ejercicios como las sentadillas para conseguir un culo 10. Lograrás tonificar los músculos y el aspecto general será más turgente.
- Practica yoga. En concreto hay una postura muy recomendable y beneficiosa para fortalecer y aumentar el flujo de la sangre hacia los músculos de la parte baja de la espalda y la zona pélvica. Esta postura se conoce con el nombre de Eka pada rajakapotasana, en sanscrito, o «postura de la paloma» en castellano. Con la práctica, conseguiremos estirar los músculos de los muslos y flexibilizar nuestras caderas. Os animo a entrar en Internet para visualizar la forma correcta de realizarla en un buen tutorial de yoga y evitar lesiones indeseables.
- Ponte de puntillas y aprieta los glúteos lo máximo posible durante diez o quince segundos, luego suelta. Este es uno de los mejores ejercicios para mantener un culo voluptuoso sin rastro de flacidez.

CÓMO CONSEGUIR QUE TU CULO PLANO LUZCA RESPINGÓN

— En tres palabras: sentadillas, sentadillas y sentadillas. Y lo que escape a nuestro férreo control tendremos que dejárselo a una buena faja (con o sin relleno, dependiendo del volumen que hayamos conseguido perseverando con los ejercicios).

LA TIRANÍA DE LA ESTATURA

Si piensas que te faltan unos centímetros de pierna y que nunca conseguirás que la ropa te siente bien, tómatelo con calma. Siempre se ha dicho que las buenas esencias se guardan en frascos pequeños. Piensa también lo estupendamente que te van a quedar esos bonitos tacones, que para nada tienes que llevar todo el día puestos, porque con un zapato plano estarás igualmente maravillosa ¡y mucho más cómoda!

CRECIENDO, QUE ES GERUNDIO

- Hazte con unos buenos zapatos de tacón. Aquí la calidad es innegociable. No te la juegues, piensa en la salud de tus pies, tus rodillas y tu espalda. El calzado fabricado con buenos materiales: piel, cuero, etc., normalmente es caro, pero te durará el triple que cualquier diseño plástico.
- El color perfecto de zapato (con o sin tacón) para alargar las piernas es el nude. ¡Pruébalo, nunca falla!
- Ponte ropa ceñida que realce tus curvas. Ojo, «ir ceñida» no quiere decir «ir embutida». A las bajitas la ropa ancha les acorta ópticamente la figura.
- Viste de un solo color, los looks monocromáticos son perfectos para estilizarnos.

Si la naturaleza te ha dotado de unas piernas largas y miras desde las nubes con tu cuello de cisne, no te sientas fuera de lugar ni camines por la vida cargada de hombros para ver si mermas un poco, solo conseguirás un buen dolor de espalda que empeorará con el paso del tiempo, por no hablar de lesiones más graves como desviaciones de columna o lumbalgias crónicas.

SIN MIEDO AL VÉRTIGO

- Si tienes complejo por tu altura y eso se está convirtiendo en una obsesión, siempre puedes optar por zapatos planos para no añadir centímetros extra a tu figura.
- Tampoco renuncies completamente a tus tacones. Cuando tengas ocasión de lucirlos, súbete a ellos sin miedo. Camina segura y erguida. No hay nada más grotesco que alguien dando

trompicones encaramado a unos tacones de vértigo. Muévete con gracia y, sobre todo, sé tú misma.

Debemos conectar con nuestra fuerza interior, ganar autoestima y liberarnos de la tiranía de los complejos. Son grandes paralizadores y consumidores de energía vital, hay que enfrentarse a ellos cuanto antes. Tu confianza, tus miedos y tus hábitos son manifestaciones físicas de lo que piensas de ti mismo. Ten autoconfianza en tus capacidades, se reflejará en tu imagen exterior y brillarás allá por donde vayas, tengas el cuerpo que tengas.

Huye de los pensamientos negativos. Nunca pienses en lo *malo* que quieres cambiar de ti, sino en lo *bueno* que quieres potenciar como, por ejemplo, la amistad, el amor, la salud... El cambio estará en ti. Elige tú mismo cómo quieres ser.

Valora tus dones y virtudes a la hora de corregir tus defectos. Si te centras obsesivamente en ellos solo conseguirás aumentarlos y te será muy difícil ser una persona equilibrada. Las razones que nos empujan a hacer cambios positivos en nosotros son las fuerzas motivadoras de nuestra auténtica personalidad.

EL SÍNDROME DEL PATITO FEO

Muchas veces no necesitamos a nadie que nos insulte o nos haga sentir mal porque ya estamos nosotros mismos para darnos caña y autocastigarnos: «Con el culo tan gordo y feo que tengo no me atrevo a ponerme este vestido»; «Ojala tuviera una cara normal, pero, claro, ¿adónde voy con esta nariz?». Estos comentarios extraídos al azar entre tantos que decimos y escuchamos reflejan la imagen distorsionada que, a menudo, tenemos de nosotros mismos.

Si no fortalecemos nuestra personalidad sobre todas las demás cosas, unos glúteos voluminosos o una nariz grande, por seguir con el ejemplo, que no encajen en los cánones de nuestro tiempo, pueden convertirse en una obsesión que degenera en un complejo paralizador que, a la larga, nos anulará como personas y, además, hará que nos castigemos por ello. Es terrible cuando este sentimiento llega a afectar nuestra conducta, no solo por el sufrimiento que nos produce, sino porque condiciona la forma en la que nos ven los demás.

Cuando era pequeña padecí raquitismo, en las fotos que conservo de mis 3 años se me ve muy delgadita, pero con una cabeza enorme. Aquellos problemas de salud me generaron dolencias en los pies que terminaron en un quirófano cuando cumplí 7 años. Tras la operación, y para que la rehabilitación fuera por buen camino, me pusieron unas botitas ortopédicas que me tenían totalmente acoquejada porque me sentía muy diferente a los demás niños, que encima se metían conmigo. Ni que decir tiene que a esa edad lo pasaba fatal con los pies enfundados en aquellas botas enormes que me llegaban hasta el tobillo, sobre todo en las clases de gimnasia cuando todos mis compañeros saltaban y corrían mientras yo permanecía sentada en un banquito observándolos. Me sentía un bicho raro y, probablemente, lo proyectaba con mi actitud; estoy segura de que, debido a ello, los demás acababan viéndome así.

EL PATITO FEO NO ES TAN FEO... ¡NI SIQUIERA ES UN PATITO!

- Lo primero que tenemos que hacer es destacar nuestras virtudes. Además, hay que tener muy presente que los valores que realmente perduran no son precisamente los físicos.
- Puedes pensar realmente que estás gordita y que te sobran algunos kilos, pero seguro que eres una persona alegre y simpática, despliega tu sonrisa y muestra a los demás todas las cualidades interesantes que puedes ofrecer.
- Pero lo más importante para desterrar nuestro complejo de patito feo es pensar en positivo y enterrar esas frasecitas castigadoras que nos decimos. Tal cual pensamos, así sentimos. Si estamos todo el tiempo diciéndonos: «estoy gorda y no me

cabe la ropa» o «estoy triste porque hoy he comido mucho», acabarás creyéndolo, debes hablarte a ti misma como si fueras tu mejor amiga.

- Aleja los pensamientos destructivos. Lo mejor es consultar a un buen terapeuta para que te ayude a aceptar tu cuerpo, recuperar la alegría y, lo más importante de todo, la confianza en ti misma.

Os digo esto porque a mí me ha ayudado muchísimo mi terapeuta y cuando llevas muchos años con complejos y autocastigándote es muy complicado que, de la noche a la mañana, le des la vuelta a todo tú solo y te liberes de esos pensamientos negativos que durante tanto tiempo has cultivado. No es algo inmediato, hay que ser muy consciente de lo que queremos cambiar, pero un terapeuta experto te ayudará a acabar con este tipo de pensamientos en unos meses.

Elimina el complejo de culpa

CONVERSACIONES CON MI SOBRINA ADOLESCENTE

He sido testigo privilegiado del crecimiento no solo físico, sino también emocional de mi sobrina Jasmine. He podido presenciar desde la primera fila todos los cambios que ha experimentado y está experimentando y, por mi parte, ha sido inevitable enfrentarme de nuevo a los recuerdos y las vivencias de mi propia adolescencia.

Me encanta hablar con ella, escuchar lo que tiene que decir del mundo en el que le ha tocado vivir como persona y como mujer de quince años. Permitidme que reproduzca aquí sus reflexiones sobre la tiranía de los cánones de belleza y la importancia sobredimensionada que hoy en día se le da a la imagen.

Las mujeres no somos muñecas, no tenemos por qué estar todo el día pendientes de la imagen que demos: que si los kilos, que si el maquillaje, los pelos, la ropa... ¿Y nuestro interior? ¿Nuestra sabiduría o experiencia? ¿Acaso no deben preocuparnos?

Yo no quiero parecer una mujer perfecta, porque eso no existe. Las mujeres reales siempre han tenido sus curvas y siempre las van a tener, al igual que las estrías, que son de lo más natural y no entiendo por qué tienen que ser vistas como algo feo. Siempre nos han impuesto cánones, como si solo los kilos determinasen nuestra belleza, algo que me parece de lo más superficial y antinatural. No deberíamos estar siempre comiendo con miedo o con sensación de culpa, relacionarse de ese modo con la comida hace mucho daño a las chicas de mi edad, es un problema que veo a diario a mi alrededor.

Pienso que tenemos que querernos un poco más, tengamos el cuerpo que tengamos, porque la sensualidad nunca la vamos a perder si tenemos cabeza. Con todo esto no quiero decir que debemos hincharnos a comida basura, simplemente aprender a comer sano y no obsesionarse con el peso.

Las mujeres también somos HUMANAS, y ello implica tener pelos por todas partes: piernas, pubis, axilas... y, si miras con lupa, también en el bigote. No dejo de ver anuncios y de estar presente en situaciones en las que una mujer renuncia a un plan o un evento por no ir depilada,

como si fuera un delito. ¿Por qué tengo que avergonzarme de mi naturaleza y perder tiempo quitándome las pelusas del bigote? La respuesta que escucho en mi interior es «para evitar que me juzguen». Pero creo que si un día no me apetece depilarme, no tengo por qué encerrarme en casa, no tengo nada que esconder, a todo el mundo le crece el vello. Nuestro cuerpo nos pertenece y deberíamos hacer con él lo que creamos más conveniente, lo que sintamos.

Tampoco me gusta eso de que algunas no salgan a la calle sin estar maquilladas por vergüenza, por sentirse feas o tonterías varias. Tenemos que sentirnos libres y, sobre todo, seguras de nosotras mismas. Está claro que si una de nuestras mayores preocupaciones es maquillarnos cada día, no podremos dedicarnos a cuestiones personales más importantes y sucumbiremos a la presión impuesta por la sociedad y los cánones. No tenemos que arreglarnos, porque no estamos ni rotas ni descompuestas. Debemos maquillarnos cuando nos apetezca, y si nos apetece, para gustarnos a nosotras mismas.

Tenemos que dejar de desperdiciar tanto tiempo en nuestra imagen, porque por muy agradable que sea la visión, os aseguro que no llena. La verdadera belleza está dentro de una misma, la inteligencia, la cultura, la experiencia, la sabiduría, la forma de ser, todo influye en una persona y debemos aprender a concederle mayor importancia a aquello que no se ve, pero que sí hacer sentir.

Aprended a quereros como a nadie porque sois vosotras mismas, porque no hay nadie igual que vosotras, tengáis curvas o no, seáis morenas o rubias, os depiléis o prefiráis dejaros los pelos, lo que más os define es vuestro interior. Exploraos, curiosead cosas nuevas que os interesen, decidid lo que os gusta y lo que no, definíos y aceptaos. Por último, no permitáis nunca que os digan lo que hacer o no, vosotras sabéis a la perfección lo que sentís y lo que necesitáis. VUESTRO CUERPO OS PERTENECE.

La culpa es un sentimiento muy dañino, nos puede provocar ansiedad, angustia y sobre todo sufrimiento. Cuando te liberas de la culpa, sientes una auténtica sensación de libertad. Incluso, es como si pudieras respirar mejor.

Muchas veces tenemos la mala costumbre de quedarnos atascados en el pasado, dándole vueltas y más vueltas a un asunto obsesivamente sin permitirnos avanzar. Pero como dicen los cubanos: «Ya tú sabes, mi *amol*. ¡Eso ya pasó!».

Trabaja en ti mismo desde tu presente, puesto que no eres la misma persona que hace 5, 10 o 15 años. No seas tu mayor obstáculo. Igual antes no te querías tanto, no te conocías tan bien y, por descontado, no tenías tanta experiencia acumulada. Ahora sabes

lo que quieres y lo que no, suelta pues ese pesado fardo de culpa que arrastras en tu interior. Hasta que te liberes de él y te aceptes, no habrá cambio ni avance posible.

Si necesitas soltar todo lo que llevas dentro, ¿a qué esperas? Consulta a un especialista, acude a un psicólogo o habla con una persona que te inspire confianza y comienza a exteriorizar tus angustias. O bien, coge lápiz y papel y pon negro sobre blanco todo aquello que tenías guardado desde hace tiempo.

No te cargues ni vayas por la vida con esa mochila de dolor que te hace mal y, lo que es peor, ¡no te pertenece! No te juzgues tanto y acéptate a ti mismo, no seas tan severo ni tan duro contigo por muchos errores que cometas. Relativiza las cosas que pertenecen al pasado y no les des más relevancia de la que realmente tienen.

El presente es el gran olvidado cuando, por un lado, sentimos culpa por lo que hicimos y, por otro, preocupación por lo que podríamos hacer. Los remordimientos por algo que sucedió en el pasado nos reconcomen y al mismo tiempo encadenamos preocupaciones desproporcionadas por aquello que nos pueda ocurrir en el futuro. Gastamos demasiada energía en todos estos bloqueos mientras la vida pasa por delante de nuestras narices. Es evidente que no podemos dar marcha atrás, así que hay que ponerse manos a la obra, tomar consciencia y aprender de nuestros errores, reflexión muy sana y necesaria para nuestro desarrollo y crecimiento personal.

Apunta en un diario situaciones en las que te has sentido culpable, y anota aproximadamente el tiempo que has perdido en darles vueltas inútilmente. Te sorprenderá toda la energía que has gastado en vano y verás que no es tan difícil empezar a mirar hacia adelante asumiendo que el pasado, pasado está. ¿Quién dijo «culpa»?

Échale coraje y reconcílate con tu imagen

GORDAS CON ESTILO

No está escrito en ninguna parte que porque tengamos unos kilos de más no podamos tener estilo y vestir bien.

Sí que es verdad que tenemos que darle más vueltas a la cabeza para lucir mejor y conseguir un bonito *look*, pero con un poco de gusto y aprendiendo a combinar la ropa con acierto podemos lograrlo. Seguro que más de una persona nos parará por la calle para preguntarnos dónde hemos comprado nuestras prendas.

No podemos conformarnos con ir a la tienda del barrio con la típica ropa aburrida de abuela y llevarnos lo primero que nos valga. Hoy en día tenemos la suerte de tener miles de tiendas *online* donde podemos comprar ropa bonita de tallas grandes tan bonitas y con los mismos diseños y modelos de una talla 38.

Los diseñadores poco a poco se van concienciando de que no todas tenemos una talla 36 o una 38 y van haciendo tallajes más grandes. Nombres de referencia en el mundo de la moda como Calvin Klein y Tommy Hilfiger ya los han incorporado en sus colecciones.

También existen en la actualidad muchos blogs de moda *plus-size* escritos por chicas rellenitas con grandes ideas y una creatividad increíble que comparten gustosas con quienes puedan tener menos imaginación a la hora de vestir.

Cada una de nosotras sabemos perfectamente lo que nos favorece, lo que debemos ponernos para sentirnos más guapas y vestir con estilo. No necesitamos ninguna estilista que nos indique cómo estamos más favorecidas.

Entre mis últimos contratos de trabajo, hay uno que me ha emocionado especialmente por dar respuestas concretas a las mujeres con curvas: mi nueva campaña de publicidad con la marca italiana Elena Mirò, una de las más importantes de Italia y del mundo a la hora de mezclar estilo y comodidad. Perteneció a la gran compañía Vestebene (hoy Miroglio Fashion), todo un referente para los que trabajamos en la industria de la moda. Sus prendas están pensadas para vestir a una mujer mediterránea, voluptuosa y curvilínea, sacando todo el partido a sus formas generosas sin renunciar a la comodidad. Siempre me había fijado en las mujeres tan espectaculares que contrataban como modelos de sus colecciones y, la verdad, es que nunca pensé que algún día yo pudiera ser una de ellas.

Cuando Meye me llamó para darme la noticia de que Elena Mirò quería hacer la nueva campaña de publicidad conmigo, sentí una alegría enorme. Me encanta el estilo tan sensual y elegante que tienen a la hora de vestir a la mujer sin esconder sus medidas

reales y resaltando siempre la belleza de cada cuerpo. Mi madre, gran descubridora de prendas con estilo, siempre lucía unas chaquetas y abrigos preciosos, tan elegantes que me quedaba embobada de lo guapa y femenina que iba.

Este proyecto ha sido muy especial para mí, personal y profesionalmente, pues he tenido el privilegio de diseñar una colección cápsula en la que he puesto toda mi alma y mi esencia... He pensado en una mujer que se sienta joven, femenina, exuberante, elegante y valiente, sin renunciar a su lado salvaje. Prendas todoterreno para atreverse a todo en la vida y comerse el mundo si hace falta.

LA IMPORTANCIA DE LA ROPA INTERIOR

Aunque no se vea, sí se nota. Es fundamental elegir el sostén adecuado, por lo general las *curvies* solemos tener la espalda y los senos grandes, así que tenemos que cuidar que el contorno elástico no nos quede muy arriba ni muy abajo, sino alineado justo entre la cintura y los hombros y, sobre todo, que no nos apriete demasiado porque solo conseguiremos que aparezca el feo efecto de la carne sobrante desparramada por los lados y esos pequeños michelines en la espalda, debajo de los omóplatos. Lo más indicado y favorecedor es que la copa nos recoja todo el pecho al frente, sin aplastarlo, para que no se nos vea más anchas. Busca que los tirantes sean bien anchos para que tengamos una mayor sujeción. No te decantes por los conjuntos de suje y braguita que vienen juntos con el tallaje estándar S, M, L, XL... lo más probable es que se queden en el cajón y que no los uses nunca, pues las proporciones de la parte de arriba y de la de abajo no siempre coinciden. Esto también debemos aplicárnoslo cuando compremos un bikini.

Las fajas son fundamentales para compactar volúmenes, principalmente en alguna ocasión que queramos lucir un vestido sin que se nos clave la tela en los pliegues del cuerpo. Hoy en día hay fajas de calidad incuestionable en el mercado, para no ir dando palos de ciego os recomiendo invertir en una buena, por ejemplo las Spanx, y no en una corriente de la tienda *low cost* de turno. Son ya un secreto a voces y, para mi gusto, las mejores sin discusión, pues consiguen disimular sin marcar, y lo más importante no se notan y la piel transpira perfectamente. Si compráis una faja de bajo precio, por muy bonita y de temporada que sea, a la larga os arrepentiréis; haréis una compra asequible, pero vuestro problema no se resolverá: el vestido seguirá sentándoos mal y marcando zonas conflictivas que queréis disimular, por no hablar de la durabilidad de la prenda en cuestión, que os obligará a volver a gastar dinero en la compra de una nueva faja. Yo con la ropa interior no me la juego, es mi mejor aliada. Realzar y sujetar no es mucho pedir, ¿o sí?

TU GUARDARROPA XL

Ten en cuenta que la ropa bien seleccionada te puede hacer parecer más esbelta y estilizada y lograr que tú te sientas guapa y segura de ti misma. Para ello lo primero que tienes que saber es qué tipo de cuerpo tienes. Aquí os facilito un cuadro con las características más comunes para ayudarlos a sacaros el máximo partido.

FORMA DE PERA O TRIÁNGULO

Si tienes unas caderas generosas en relación con tus hombros, tendremos que conseguir desviar la atención de tus caderas y darle protagonismo y volumen al pecho para equilibrar las proporciones.

FORMA DE MANZANA U OVALADA

Si tienes la cintura ancha o barriguita (las mujeres con este tipo de cuerpos suelen tener bastante pecho y piernas delgadas), tenemos que conseguir desviar la atención de tu cintura y potenciar el pecho y las piernas para ponerle protagonismo a las partes del cuerpo que más te gusten lucir.

FORMA DE BANANA O RECTANGULAR

Si tienes una cintura poco definida y tus caderas y hombros son del mismo ancho (las mujeres con este tipo de cuerpos son mujeres bastantes atléticas), te podrás permitir llevar prendas más ajustadas siempre que no enfaticen tu cintura ancha.

FORMA DE 8 O RELOJ DE ARENA

Si tienes poca cintura y muy definida con las caderas y los hombros del mismo ancho, estás de suerte porque es la forma de cuerpo más armónica y casi todo lo que te pongas te sentará bien, lo suyo es sacarle todo el partido a la cintura y estilizar nuestras curvas.

Caderas anchas, barriguita, pechos grandes y otros detalles que nos hacen luchar para encontrar la ropa adecuada cuando tenemos curvas generosas. Afortunadamente, los trucos existen para las mujeres con cuerpos que no cumplen los estrictos cánones pecho-cintura-cadera que impone la industria de la moda y lo único que tenemos que saber es

cómo ponerlos en práctica, aquí os dejo algunos para llevar las curvas con mucha elegancia.

A las chicas voluptuosas nos quedan fenomenal los vestidos con el escote en uve, así conseguimos el efecto de alargar cuello y torso. Si tienes la suerte de tener la cintura muy definida, sácale todo el provecho, la cintura sin duda es nuestra zona más femenina y si nos podemos permitir marcarla un poquito, nos sentiremos muy favorecidas. Probad con faldas con corte evasé o recto, tipo lápiz o tubo.

Si por el contrario tu cintura es ancha y tienes el abdomen voluminoso, tu vestido ideal es el de corte imperio, porque resalta tu pecho y disimula el abdomen. Conseguirás ir más cómoda que ninguna sin renunciar a sentirte elegante.

Los vestidos tipo túnica con un cinturón bonito son perfectos para marcar nuestra silueta y asistir a cualquier evento o reunión. Si no encuentras el tuyo, puedes comprar la tela y hacértelo a medida, son muy sencillos de hacer y un fondo de armario indispensable.

Evita los *shorts* y las bermudas, intenta que tengan un largo más cerca de tus rodillas que de tus muslos. Con los pantalones pitillo te veras muy ancha de cadera, escoge unos que sean de talle medio y de corte de bota recto y cuando los lleves en un evento formal, usa zapatos de tacón para lucir más estilizada.

Los tops con tirantes anchos te harán ver tus brazos más estilizados que si llevas tirantes finos.

Si eres bajita, debes unificar el color de tu *look* y evitar siempre los cuellos altos y abultados porque te darán demasiado volumen en la parte superior.

Los colores sólidos y las prendas monocromas te ayudarán a verte más delgada, pero tampoco tienes por qué renunciar a las prendas estampadas; lo único, evita los estampados grandes, los pequeños te favorecerán más. Huye de las rayas horizontales, ópticamente ensanchan la figura. Vestir con un solo color consigue alargar y estilizar la figura, pero eso no quiere decir que no puedas hacer algún contraste usando complementos, pero si tienes demasiado busto, evita las flores y los adornos grandes.

Evita las chaquetas que tengan dos filas de botones porque dan mucho volumen al abdomen. Las que más nos favorecen son las que tienen solo dos botones y empiezan justo debajo del pecho.

Las mangas de las prendas deben llegar al codo, también quedan bien largas y remangadas, da un toque estiloso a tu *look*.

Prohibidas las faldas tipo globo y las faldas midis, nos harán más anchas y más gorditas de lo que estamos, pues acortan las piernas y nos hacen más bajas.

Uno de los errores más comunes es embutirse en una talla menos. A veces pensamos que la ropa apretada nos sienta bien y nos estiliza, ¡¡¡pues no!!! Ni siquiera las mujeres delgadas se ven bien con la ropa ajustada porque marca pequeños michelines allí donde no los hay. Si eres una mujer voluptuosa, las prendas más ajustadas o ceñidas te quedarán mejor en la parte superior, pero de cintura para abajo recomiendo llevar prendas sueltas para que nos hagan un poco más altas.

Todas las líneas y cortes verticales son ideales para nosotras, siempre evitando los bolsillos o estampados horizontales. Las prendas con cremallera en el centro son ideales para vernos más estilizadas.

Evita las prendas con mucho volumen y los bolsos grandes, usa bolsos pequeños que vayan en proporción a tu estatura, pero sobre todo que sean alargados.

Lo más importante es conocer bien tu cuerpo y, aparte de quererlo, saber qué es lo que te sienta bien y lo que no. Solo así conseguirás resaltar las partes que te gustan más y disimular las que te gusten menos, y recuerda que nadie mejor que tú conoce esos detalles.

Personalmente, adapto mi estilo a las actividades que tenga durante el día o la noche. Dependiendo de la ocasión, suelo ir más informal y urbana o más elegante con un toque *sexy*. Me gusta jugar, divertirme con la moda y combinar diferentes tendencias llevándolas a mi terreno, usando prendas que me hagan sentir cómoda y sobre todo que me queden bien.

Mi prenda fetiche son los *jeans* combinados con unos zapatos de salón y una *blazer*, también me encuentro muy comfortable con un bonito vestido *vintage*. Adoro los accesorios, sobre todo los pendientes y las gafas de sol, creo que son fundamentales a la hora de completar un *look*.

Si tuviera que elegir un período de la historia de la moda, me decantaría por el estilo de los años cincuenta, ¡me chifla! Vestidos ceñidos a la cintura, *corsé*, zapatos de tacón, las faldas por debajo de la rodilla y los accesorios como los guantes, las carteras, los tocados o los pendientes de perlas..., me parece un estilo muy *sexy* y femenino.

SÁCATE EL MÁXIMO PARTIDO

Con el maquillaje nos pasa lo mismo que con la ropa, a poco que hayamos experimentado sabemos perfectamente qué tipo de maquillaje nos favorece: si pintarnos los labios de rojo nos hace estar más guapas o no, o si el ojo marcado nos queda bien o no. Sin embargo, para quien se esté iniciando o aún no tenga mucha mano maquillándose, una regla de oro es elegir lo que queremos resaltar y darle protagonismo dejando que el resto de los rasgos pasen a un segundo plano: si nos centramos mucho en los ojos, la boca quedará mejor con colores muy naturales, y viceversa, si nos pintamos los labios con colores oscuros o fuertes, los ojos tienen que estar muy naturales; con una capa de máscara de pestañas tenemos más que suficiente.

Para mí un buen maquillaje y un buen peinado tienen la misma importancia que la ropa que llevemos. Todo cuenta para conseguir ser una mujer con estilo. Hay un dicho popular que seguro habrás escuchado en alguna ocasión: «No hay mujer fea, sino mal arreglada». Muchas veces caemos en la desidia y descuidamos nuestro aspecto. Si detectamos que estamos pasando por uno de esos períodos, tenemos una herramienta magnífica para dar la vuelta a esa situación: ¡utilicemos el maquillaje para aportar algo lúdico a nuestra rutina! Resaltar nuestras facciones y ocultar algunas imperfecciones, en muchos casos, tiene un efecto directo sobre nuestro estado de ánimo. Si lo de la base y la brocha no se te da muy bien, cotillea los tutoriales paso a paso de YouTube. ¡Se aprende muchísimo!

Los cambios son impresionantes, gracias al maquillaje puedes jugar con las luces y las sombras para crear el efecto que quieras. Todas podemos pasar de ser una chica sin apenas expresividad a parecer una auténtica estrella de cine.

En primer lugar, marca tus cejas y tus ojos. Las cejas son algo importantísimo en nuestro rostro; son el marco de la cara y los ojos, el espejo del alma. Hasta los ojos más bonitos agradecen sombras que los destaquen. Una buena máscara o unas extensiones de pestañas que refuercen la mirada pueden darte un subidón brutal. En segundo lugar, ¡labios rojos siempre! Arrasarás por donde vayas, aumentando esa actitud *sexy* que te hace irresistible. Lo dicen los estudios sociológicos: las mujeres se sienten más seguras de sí mismas cuando salen a la calle con carmín. Los labios pintados de rojo nos darán ganas de hacer muchas más cosas, pues vernos guapas y favorecidas es fundamental para sentirnos bien. Al vernos arregladas, nos veremos más guapas.

MIS SECRETOS DE BELLEZA

Dormir bien es fundamental para sentirte relajada y tener una piel bonita. Me encanta cuidarme en casa, hacerme la manicura, aplicarme mascarillas naturales... Es algo que todas deberíamos hacer sin

olvidarnos de practicar un poquito de deporte, aunque sea con alguna aplicación del móvil. ¡Nos mantendrá en forma!

Una vez a la semana me aplico una mascarilla capilar y duermo con ella para mantener el pelo hidratado.

Después de la ducha, siempre me embadurno de crema porque tengo la piel seca y necesito esa hidratación. También uso crema hidratante para el rostro por la mañana y por la noche.

Desmaquillarse antes de ir a la cama es imprescindible, la piel sufre mucho cuando nos acostamos sin retirar los restos de maquillaje. Puedo estar muy cansada, pero ese es un paso que nunca me salto.

Para mí es importante tener una rutina diaria y cumplirla. Hay veces que me da más pereza, según lo cansada que este, pero siempre termino cumpliendo con mi rutina. La constancia es fundamental.

Me encanta maquillarme, siempre que tengo la oportunidad elijo hacerlo yo misma, es como un ritual que me relaja, me gusta tomarme mi tiempo sin prisas. También mi hermana Alicia me conoce tanto que sabe darme ese toque que tanto me gusta y que solo ella y yo logramos! Confío tanto en sus manos que muchas veces no me miro hasta que termino el trabajo y llego a casa. Me puede hacer un maquillaje tan perfecto que parece salido de las manos de un profesional.

Para el día a día me gusta un acabado más natural, nunca me pongo base líquida a no ser que sea para alguna sesión de fotos o alguna entrevista de televisión. Me gusta tener la piel natural y por eso solo me pongo algunos polvos matificantes para cubrir los brillos.

Considero muy importante cuidar las cejas y las pestañas, siempre las perfilo y me aplico máscara; también me pongo algo de brillo en los labios y un poco de colorete rosa en las mejillas para conseguir ese tono de buena cara.

La piel es el mayor órgano del cuerpo, a menudo olvidamos que nos cubre y nos protege de los agentes nocivos del exterior. No quiero terminar este apartado sin hacer una defensa convencida de nuestra propia piel al natural, ¡sin aditivos ni conservantes! Sí, nuestra piel es reflejo de nuestra salud, y hay tres pilares sobre los que se apoya su luminosidad:

1) La hidratación del rostro: es «justa y necesaria», sin ella nuestra piel se verá acartonada y apagada, y os aseguro que un rostro con piel reseca no hay maquillaje que lo levante.

2) Te desmaquillarás todas las noches: este no es un mandamiento bíblico, pero debería serlo. La importancia de desmaquillarse y dejar que la piel respire es crucial.

3) Aprender a estar cómodas y seguras en nuestra propia piel —sin que nos importe el qué dirán—. No pasa nada por ir con la cara sin rastro de base, sombras, corrector o colorete. El rostro natural, bien hidratado y protegido del sol es bello.

CONSEJOS PARA PONERSE DELANTE DE UNA CÁMARA

Puedes verte más guapa o más fea según el ángulo desde el que te fotografíen o fotografíes, si eres practicante del selfie, por eso es muy importante tener unos conocimientos básicos a la hora de posar para una foto.

1. Investiga cuál es tu lado bueno de la cara. Todos somos asimétricos y tenemos un perfil más favorecedor, busca cuál es el tuyo.
2. Nunca saques una foto desde abajo, pues puede salir a relucir la papada, incluso aunque no la tengas.
3. Baja la barbilla y coloca la cara en tres cuartos (no exactamente de perfil, sino un poco más girada), conseguirás que tu cara parezca más definida y, con un buen maquillaje, lograrás unas bonitas fotos.
4. Quitate años de encima con una buena base del mismo tono que tu piel. Obtendrás un resultado mucho más uniforme: los poros se cerrarán y se camuflarán las arruguitas.
5. Mantén tu piel fresca e hidratada, se verá mucho más joven que una piel seca y con exceso de maquillaje. Bebe agua y aplícate crema hidratante por la mañana y por la noche. Para mi gusto, la mejor base de maquillaje son las BB cream porque, al ser fluidas, aportan hidratación y dan mucha luminosidad al rostro.
6. ¡No a los polvos compactos! Marcan las arrugas y hacen que tu piel se vea más envejecida.
7. Usa un buen corrector de un tono más claro que el tuyo para disimular las ojeras. Ojo, solo un tono, porque si no, se marcará mucho la ojera —que se verá más blanca— y nos dará el temible efecto conocido como «ojo mapache». El corrector es mejor que lo utilicemos líquido porque los sólidos pueden marcarnos demasiado las líneas de expresión.
8. Elige un lápiz de ceja lo más parecido a tu tono y ve dibujando trazos cortos simulando el pelo. Cuando nos hacemos mayores, las cejas tienden a estar menos pobladas, sobre todo si hemos abusado de las pinzas de depilar. Las cejas anchas y pobladas pueden quitarnos muchos años de encima y ¡están muy de moda!

9. Disimular el mentón flácido o la papada es algo fundamental en nuestro maquillaje si queremos parecer más jóvenes. Para minimizarla necesitamos darle sombra con un tono más oscuro que el de la base de nuestro rostro. Nos dará un aspecto de profundidad y tendremos el rostro más fino y definido. No olvidéis difuminarlo muy bien y nunca lo extendáis por encima de la barbilla porque conseguiremos el efecto contrario. Ante la cámara queda muy bien bajar un poco el mentón como si miráramos hacia el suelo. Si no queremos salir mirando hacia abajo, coloca la barbilla en paralelo al suelo, pero nunca hacia arriba porque el cuello se ensanchará visiblemente.
10. Gira un poquito el cuerpo hacia un lado. Atención, he dicho «un poquito» y esto es muy importante. Para que nuestro cuerpo parezca más estilizado y nuestras curvas menos acentuadas, debemos girar levemente hacia el objetivo. Nuestra silueta resultará más alargada y se disimularán las caderas, ya que este leve movimiento del cuerpo consigue afinar ópticamente la figura.
11. Para fotografías de cuerpo entero, os recomiendo separar ligeramente las piernas. Da una imagen más rotunda y transmite más seguridad en uno mismo. Es fundamental lograr un equilibrio y una imagen armoniosa; por lo tanto, con separar los pies apenas unos centímetros será suficiente si no queremos parecernos a las superheroínas en pie de guerra de los cómics. En esa pose nuestro abdomen se verá más plano. Haced la prueba ante el espejo y veréis que con las piernas muy juntitas nuestro cuerpo parece no encontrar el equilibrio y se hace más pesado. Si aún así esta pose no acaba de convencerte o no te encuentras cómoda, intenta buscar algún elemento vertical como una puerta o una pared y, ligeramente apoyada cruza una pierna por delante de la otra a la altura del tobillo. Intenta que el pie que queda delante mire recto hacia la cámara y que el gesto sea despreocupado, ya que el peso está descansando sobre el otro pie y la figura resultante es muy estilizada a la vez que relajada.
12. Para alargar ópticamente las piernas: adelanta ligeramente una de ellas. Mantén los pies paralelos y rectos mirando de frente, y flexiona un pelín las rodillas. Cuando te hagas con este gesto, lo reconocerás al instante en todas las alfombras rojas. Nunca falla y las actrices y modelos lo saben!
13. No te olvides de los brazos: no hay nada peor que esa sensación de «y ahora qué hago con las manos», para solucionar este problema coloca una mano sobre la cadera o un poquito

más arriba, en la cintura, encuentra en qué punto te ves más natural. Es otro de los trucos de las modelos para favorecer la silueta a la vez que echan los hombros un poco hacia atrás.

Y, por último, «ver para creer». Una sesión de fotos realizada por un fotógrafo profesional con un buen maquillaje es algo que toda mujer debería hacer, al menos una vez en la vida! Así nos daremos cuenta del potencial que tenemos y lo veremos reflejado en las fotos, ¡nos sentiremos auténticas divas y sabremos que todas podemos ser espectaculares! Cuando veamos lo guapas, elegantes y sensuales que estamos en las fotos, se disipará el corte que a todas nos da posar y sentiremos que el intento ha merecido la pena. ¡Además seguro que tomaremos buena nota para el día a día!

Ojo con las personas tóxicas

Una tarde estaba sentada en el sofá echando un vistazo despreocupado a las redes sociales cuando, de pronto, me encontré con un comentario, firmado aparentemente por una chica, que decía: «¡¡ESTÁS MUY GORDA!!». Lo estaba viendo y no daba crédito, me pareció tan cruel que me quedé bloqueada un rato, pensando en cómo pueden existir personas así en el mundo. Gente que no tiene educación ni principios y que insultan porque les da la gana.

Si bien es cierto que no es plato de gusto para nadie —mentiría si dijera que no me afectó—, no debemos darle más importancia de la que tiene. ¡Nada de hay que venirse abajo! Después de todo el trabajo que hemos hecho con nosotros mismos, después de apuntalar nuestra autoestima y aprender por fin a querernos no podemos mandarlo todo al traste por un comentario cruel y cobarde, amparado por el anonimato que proporciona internet.

En aquella ocasión, lejos de «sufrir en silencio», hice una captura de pantalla al comentario y lo colgué en mi cuenta para que todo el mundo pudiera verlo y opinar. No tardaron en aparecer las respuestas indignadas de muchos de mis seguidores, defendiéndome como leones. Para mí fue reconfortante, por suerte la mayoría de la gente se da cuenta de lo crueles que son algunas personas y reaccionan afeando esas conductas. Tengo unos kilos de más, es evidente, pero imagino cómo se sentirán quienes sufren graves problemas de sobrepeso cuando ven algo así.

No ha sido el único comentario con mala sombra que me han hecho en las redes, podría escribir páginas sobre el tema, aquí reproduzco un par de perlas para que saquéis conclusiones por vosotros mismos: «eres una vaca, ¡adelgaza!»; «si fuera tú y estuviera así de gorda no saldría a la calle».

Este tipo de actitudes tienen mucha culpa de que cada vez más adolescentes se sientan inseguros y padezcan algún tipo de desorden alimentario. Aunque, a decir verdad, es un problema que afecta a adolescentes y no tan adolescentes. Tengo una amiga a quien su propia madre la llama «gorda» cada dos por tres y le exige que se ponga a dieta. Constantemente le hace comentarios negativos relacionados con su peso porque no quiere tener una hija gorda —ella que lleva años a dieta y jamás come un dulce por no engordar—. Le tiene prohibidos los dulces y en su casa solo se compran algunas proteínas, frutas y verduras. Cuando quiere comer un dulce, mi amiga tiene que salir de casa y comprarlo a escondidas. Yo misma, cuando salgo con ella, noto que está atemorizada. No quiere comer nada para que su madre no la recrimine. Su relación con la comida no es sana: unas veces no come absolutamente nada y otras come sin medida. Me doy cuenta perfectamente de que en un futuro la situación puede agravarse, porque

percibe la comida como algo negativo. Intento ayudarla con todo mi apoyo y mi cariño, y sobre todo con mi experiencia.

Esta señora hace todo lo contrario de lo que debería hacer si quiere ayudar a su hija. Se ha convertido en su peor enemiga y, en vez de protegerla, la maltrata psicológicamente. Es el primer caso que conozco de una madre enfrentada con su hija por cuestiones relacionadas con el peso... Sí que conocía casos de parejas que se lanzan reproches a cuenta del aumento de peso. Tengo un caso muy cercano en el que el marido dejó a su mujer porque esta había engordado durante el embarazo y no conseguía perder los kilos de más después del parto. Decía que se había desenamorado y que esa no era la mujer que había conocido hacía unos años. Después de atormentarla por el peso, la dejó para irse con una chica bastante delgada.

Por suerte, yo nunca he tenido una pareja que me dijera cosas así; me parece tan superficial y cruel que pienso que esas personas no se quieren ni a ellas mismas. El amor no tiene nada que ver con eso, a tu pareja la quieres por cómo es y por muchas más cosas que no tienen nada que ver con el físico.

Llevo toda mi vida viendo cómo mi padre piropea a mi madre diciéndole cosas bonitas, esté como esté, más gorda o más delgada, con o sin maquillaje... Como cualquier mujer, a lo largo de los años ha pasado por muchos cambios de peso y de *look*, pero él siempre la ve hermosa y le parece la mujer más guapa del mundo porque la ve con los ojos del amor, del cariño y del respeto, y es algo que con los años va a más. Cuando las personas se quieren de verdad solo les importa que la otra persona permanezca a su lado, sea feliz y sonría.

Hay que huir de las parejas tóxicas, tener una relación con alguien así te puede amargar bastante la vida, porque piensan que te quieren y no es verdad, solamente están enamorados de unas piernas largas, de una cintura estrecha o de una cara bonita, pero no se han enamorado de una personalidad. Son personas frías que lo único que te pueden aportar es sufrimiento, inseguridad y soledad.

Antes no me daba cuenta, pero hay muchos hombres a los que solo les interesan las tías buenas y, si no tienes un cuerpazo y eres guapísima, ni pierden el tiempo en entablar conversación. Son hombres superficiales, muchas veces están obsesionados con su propio cuidado físico y pasan el día en el gimnasio. Una vez me dijo un tipo así: «Qué pena..., si tuvieras diez kilos menos, serías la mujer perfecta». Yo, bastante molesta por el comentario, le contesté: «No pretendo ser perfecta, yo soy feliz así y me gusta como soy». Además, tengo que decir que él no era precisamente Brad Pitt, así que añadí: «Tú también serías el hombre perfecto si fueras más alto y tuvieras más pelo». Me pareció todo tan patético que jamás volví a quedar con él. Muchas veces la gente te hace actuar de una forma extraña y decir cosas que tú nunca dirías, pero las sueltas por rabia o impulso, aunque luego te arrepientas.

EL ENEMIGO EN CASA

Mujeres que critican a otras mujeres, a veces somos nuestras peores enemigas y nuestras jueces más severas. Algunos comentarios son especialmente dañinos e incluso agresivos, por no hablar de los *trolls* que, parapetados en el anonimato de las redes sociales, gozan con desplegar todo su odio hacia quien no encaja en sus esquemas. Si por ellos o por ellas fuera, deberíamos encerrarnos para que nadie nos viera. Gracias a la madurez y a la experiencia acumulada, tengo armas de sobra para luchar contra tanta intransigencia y ojalá contando mi historia pueda ayudar a personas más jóvenes a enfrentarse a ese mar de tiburones que es internet y la vida misma.

No hay mujeres feas, todas somos únicas y diferentes: la perfección no existe, es un sueño que nos vende la industria de la moda y la cosmética. ¿Tan difícil es aceptar la realidad? Todas somos mujeres *reales*, seamos gorditas o delgadas. Siempre habrá una gordita, una flaca, o una más alta o más baja y, por supuesto, siempre habrá una mujer más guapa, más joven, más despampanante e interesante que tú, eso no quiere decir que nos tengamos que comparar con cada una de ellas, pero tampoco caer en la crítica del físico de las demás. No es más *bella* la mujer delgada solo por el hecho de entrar en una talla 36, ni más *real* una mujer con curvas generosas. La belleza emana de dentro afuera y no entiende de tallas ni de lo que cada sociedad considere oportuno según la época. Nuestro cuerpo es una herramienta para conseguir la salud y el bienestar y no un fin obsesivo según el cual debemos embellecernos sin tregua para ser aceptados y tener éxito. Después de todo lo que he vivido, de casi jugarme la vida por encajar en una talla, puedo decir que el auténtico éxito es conseguir la seguridad en uno mismo. Dejemos de escuchar a los creadores de complejos e inseguridades, son cantos de sirena que nos oprimen. Urge liberarse de todas esas ataduras de los cánones y apostar por recuperar nuestra autoestima contra viento y marea.

Os digo esto porque recibo muchos piropos y gestos bonitos, cosa que me alegra, sobre todo si vienen de una mujer, eso lo valoro mucho. También en ocasiones tengo que encajar algún impropio que otro. Soy consciente de que es imposible gustarle a todo el mundo. Todos podemos ser objeto de crítica y más si por nuestra profesión estamos completamente expuestos, pero me sorprende y me duele que especialmente las mujeres sean tan inflexibles criticando el físico de sus congéneres y, además, sus mensajes destilen una crueldad gratuita. Creo que este comportamiento es una conducta enfermiza que se agrava cuando está amparada por el anonimato de las redes sociales donde nadie puede ver si la que está criticando es la reencarnación de la mismísima Venus Afrodita, ¡y aunque lo fuera!

Cuando engordamos nos convertimos de repente en el blanco de todos los comentarios. ¡Hay que ver lo que tenemos que aguantar! Nos topamos en primer lugar con miradas de asombro que al cabo de un tiempo (dependiendo de a quién tengamos delante) se transforman en una tormenta de preguntas: «¿Qué te ha pasado para ponerte así?» «¿Estás embarazada?», etc. Luego, como quien no quiere la cosa, aprovechan para

comentarte lo horrorosa que estás y lo poco que te favorecen esos kilos de más: «¡Madre mía cómo te has abandonado! ¡Es una pena, ponte a dieta ya!» «Con lo guapa que eres de cara...». No nos queda otra que estar fuertes para que nuestra autoestima no se desplome. En estas situaciones, mi consejo es: haz oídos sordos a todos estos comentarios poco afortunados y preocúpate por estar saludable. Como dice el refrán..., ¡al mal tiempo, buena cara!

Cómo mantener el equilibrio físico y mental

«Si la hierba no lucha por crecer, los peces por nadar
ni la tierra por dar vueltas alrededor del sol...
¿Por qué luchamos constantemente con nuestro peso?»

Deepak Chopra

¡Sí se puede tener estilo y *glamour* con una talla grande! La diferencia es *sexy*, tatúatelo en el corazón. Durante muchos años se pensó que el cuerpo y la mente estaban separados, pero gracias a muchas investigaciones, se pudo determinar que entre ambos hay un vínculo muy fuerte, por eso todos los problemas emocionales repercuten de una u otra forma sobre nuestro cuerpo. Yo aprendí a base de prueba y error, la mayor parte de las veces sometiendo mi cuerpo a torturas sin sentido y mi mente a constantes desequilibrios.

Sufro de endometriosis desde que tenía 18 años. Es una enfermedad silenciada que afecta a 1 de cada 10 mujeres durante su vida reproductiva. La primera vez que me hospitalizaron por fuertes hemorragias y dolores en el vientre fue en Miami. Cuando me dieron el alta, cogí un avión y me fui a Sevilla para consultar al médico que siempre me había tratado desde pequeña, mis padres me acompañaron y ese mismo día me operaron de urgencia. No sería la única vez, los analgésicos corrientes no son efectivos y con frecuencia he tenido que acudir al hospital.

Esta enfermedad me ha acarreado muchos problemas en mi profesión, aparte de los dolores, la inflamación del vientre es tan notoria que a veces parece incluso que estoy embarazada. Cada vez que he tenido que ir a trabajar los primeros días del período, lo he pasado mal porque, por mucho que quisiera encoger la tripa para disimular, se me notaba la hinchazón y algunos clientes se quejaban. Trabajando en Alemania para una campaña de lencería, me mandaron a casa a mitad de la sesión porque el vientre se me iba inflamando por horas. Por la mañana temprano cuando comenzamos la sesión, como me había tomado algunos antiinflamatorios, no estaba tan hinchado. Ni que decir tiene que pasé todo el tiempo encogiéndolo para que no se dieran cuenta, pero por la tarde fue imposible disimular la enorme tripa que me estaba saliendo, así que decidieron cancelar la sesión.

En ocasiones he sido yo misma la que he pedido que se cambiara la fecha del trabajo cuando veía que se aproximaba mi período, más que nada para ahorrarme problemas con las marcas y las agencias, y para no sentirme peor conmigo misma.

A veces la prensa publicaba que estaba embarazada, basándose en fotos que los *paparazzi* hacían por la calle con el vientre inflamado. Hasta la fecha he tenido 11

operaciones para extirpar quistes, causados por la endometriosis, que se forman a menudo en los ovarios. Aunque continúo conviviendo con los dolores, ahora me siento más tranquila y relajada por no estar bajo la presión de mantenerme con el cuerpo perfecto y el vientre plano como una tabla.

Me gustaría compartir con quienes hayáis sufrido alguna afección física o psicosomática algunos de mis trucos para conseguir el ansiado equilibrio. A mí me han funcionado.

1. *La acupuntura*: Es un método curativo de la medicina tradicional china, yo llevo años tratándome con acupuntura y me va muy bien. Durante el tratamiento se utilizan agujas muy delgadas y aplicaciones de calor para estimular unos puntos específicos del cuerpo. Se centra en equilibrar los flujos de energía del cuerpo humano y nos estabiliza y equilibra a nivel físico y emocional. Es una técnica muy interesante y poco invasiva, pues no intervienen en los procesos naturales del organismo, ya que la aplicación sobre cada uno de los puntos llega solo a las fibras nerviosas para activar el flujo de energía y lograr la estabilidad.

2. *Aprender a escuchar nuestro cuerpo*: Nuestra naturaleza es muy sabia y sabe alertar sobre las dificultades emocionales y físicas por las que pasamos, así que bajo situaciones de estrés es muy normal que, de repente, empecemos a notar síntomas y señales advirtiéndonos de que algo no está del todo bien en nosotros. Por eso es primordial aprender a escuchar lo que estos, llamémoslos «toques de atención», nos quieren decir para responder a nuestro cuerpo como se merece.

3. *Bikram yoga*: Es un estilo de yoga práctico que implica hacer un conjunto específico de asanas en un orden determinado dentro de una sala climatizada a unos 40 °C o 42 °C. Hacer yoga con un calor tan sofocante es sin duda una demostración de destreza mental. Son 26 posturas, incluyendo ejercicios de respiración al principio y al final de la clase, que dura 90 minutos.

Las *asanas* son bastante tradicionales y comunes a cualquier clase de yoga, sea del tipo que sea. Se practican la postura del águila o *garudasana*, la postura del triángulo o *trikonasana*, la postura del arco o *dhanurasana* y la postura del camello o *ustrasana*, que es de las más importantes.

Es la secuencia particular de las posturas y sus repeticiones (dos para cada postura en ambos lados), así como la climatización de la sala, lo que marca la diferencia de una buena clase completa de *bikram yoga*. Además de sudar a chorros y perder peso, el *bikram yoga* es una buena manera de desintoxicar tu cuerpo y aumentar la flexibilidad y resistencia. También es bueno para las articulaciones y la columna vertebral con el fin de evitar lesiones.

Yo lo defino mientras lo practico como «estar en el infierno», pero cuando he terminado es lo más parecido a «estar en el cielo», debido a la liberación de endorfinas.

3. *El ejercicio físico:* La actividad física es una de las mejores prácticas que tenemos que hacer a diario para tener una mejor calidad de vida y mayor equilibrio, y sobre todo, un buen estado físico y mental. Lo ideal es hacer 30 o 40 minutos diarios para estimular nuestro cuerpo, fortalecer los músculos y activar el corazón. Es una manera de mantener nuestro peso y con ello evitar enfermedades como el sobrepeso o la obesidad.

Si practicamos deporte a diario, sentiremos un bienestar generalizado, ya que estimula la segregación de serotonina, que es la hormona de la felicidad.

4. *La aromaterapia:* Esta terapia alternativa se basa en el uso de los aromas de los aceites esenciales y en las propiedades de algunas plantas. Actúa sobre el sentido del olfato, y tiene gran potencial para obtener la relajación y lograr sensación de bienestar. Esta disciplina terapéutica se aplica en masajes y baños para activar también el sentido del tacto. La aromaterapia tiene efectos beneficiosos en las dolencias menores, problemas digestivos, enfermedades o problemas en la piel, casi todos ellos provocados por el estrés.

Yo uso el aceite de árbol de té para los granitos de la cara, también sirve para combatir la candidiasis, los piojos o los hongos.

¿Dietas milagro? No, gracias

MILES DE DIETAS Y NO ADELGAZO

Llevo toda mi vida a dieta, me he sometido a diferentes tipos de régimen, unos con éxito y otros con estrepitoso fracaso. Podría decirse que me considero una profesional de las dietas de adelgazamiento, porque creo que las he hecho todas, aunque tengo que reconocer que he acabado dejando la mayoría por desmotivación. Por lo tanto, comprendo perfectamente que una persona pueda tirar la toalla cuando se estanca en una dieta y no ve una progresión en los resultados que compense tanto esfuerzo. Es frustrante subirse a la báscula y llevarse una decepción tras otra porque, además, tiendes a recurrir a la comida para calmar la ansiedad que te genera estar pendiente del peso.

En situaciones de desánimo es fundamental estar alerta y no rendirse. Nada de decirse a una misma: «¿Tanto esfuerzo para esto? ¡Pero si llevo una semana a dieta sin comer nada!». «Si no adelgazo, es tontería que me prive de estas patatas fritas con mayonesa...». ¡Peligro! Si volvemos a comer como si fuera un premio de consolación y hacemos de la comida una especie de anestesia en momentos de flaqueza, por su puesto que volveremos a engordar con total seguridad.

Estar a dieta toda la vida es agotador, te cansas hasta de ti misma. Lo peor es cuando ves que otros hicieron dieta, adelgazaron y no volvieron a engordar. No lo entiendes y te preguntas «¿por qué los demás pueden y yo no?».

Es necesario que la persona que quiere adelgazar vea el proceso con perspectiva, más allá de los kilos que se pierdan y de las calorías no consumidas. Estar a dieta es solo una parte del proceso, lo que debemos trabajar es nuestra relación con la comida, es lo que tenemos que cambiar, ya que no se trata solo de adelgazar, sino de mantenernos y permanecer en nuestro peso ideal sin jugarnos la salud.

Vivimos en un mundo que nos incita a consumir más de lo que necesitamos, por eso es muy importante mantener un equilibrio emocional que nos ayude no solo a tener un peso saludable, sino a estar en armonía con nosotros mismos.

COMER DE FORMA SALUDABLE

«Cuando los alimentos están más tiempo en la boca, las sensaciones son más prolongadas. Nuestras expectativas se cumplen y nos da la impresión de haber comido más».

Susana Fizman, profesora de Investigación del Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos(CSIC)

A estas alturas y con toda la información de la que disponemos hoy en día, creo que, en mayor o menor medida, todos tenemos claro que el proceso de alimentarnos no consiste solo en los alimentos que comemos, sino también en cómo los comemos. En mis etapas de mayor estrés o en los períodos en los que soportaba mayor presión en mi trabajo, el descontrol emocional y los consiguientes desórdenes alimentarios que sufrí estaban servidos. La pérdida de control sobre mí misma iba en paralelo con el no saber lo que me estaba pasando. En mi caso intentaba resolver todo aquel lío utilizando la comida de forma errónea. Era una relación dañina que empezaba mucho antes de sentarme a la mesa o de abrir la puerta de mi nevera. El desaguisado arrancaba en el supermercado: llenaba compulsivamente mi carrito de todo aquello que me entraba por los ojos, muchas veces a sabiendas de que aquellos alimentos o productos no eran buenos para mí. Daba igual. Y esto es lo realmente grave. No iba a hacer la compra consciente de adquirir alimentos saludables y con una lista escrita con cabeza, acudía para primero darme un atracón con la vista y luego rematarlo con el estómago.

Con los años en los que he sufrido la bulimia y el esfuerzo que me ha costado combatirla puedo aconsejaros que lo primero para alimentarse bien es comprar bien. Comprar de forma consciente, respetando nuestra salud y nuestro cuerpo.

La cosa es más sencilla de lo que pensamos. Solo hay que pensar en cómo se hacían las cosas cuando la vida no estaba inundada de todas las necesidades creadas y los reclamos publicitarios omnipresentes de hoy en día. Se compraban todos los ingredientes de la archiconocida dieta mediterránea, o sea, la comida de nuestros abuelos de toda la vida: legumbres, verduras, lácteos, huevos, carne y pescado en su justa medida para ser cocinados con un buen aceite de oliva y no para ser sacados ya preparados de un sobre y calentados en un microondas. Démonos el gusto de comprar, de cocinar y, luego, de comer bien sin ansiedades ni prisas. Menos es más: menos precocinados y procesados, más salud.

DESAYUNOS SALUDABLES

Estas recetas son mis favoritas para el desayuno. Algunas me las enseñó mi hermano Roberto, así que me gustan por partida doble. Son desayunos muy sanos, ligeros y con muchas vitaminas para comenzar el día con fuerza.

Pudin de avena

Para 1 persona

- 2 cucharadas de avena soluble
- 2 cucharadas de semillas de lino
- 2 cucharadas de semillas de chía (Salvia hispánica)
- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de miel de flores
- ½ vaso de leche de avena

Mezclamos todos los ingredientes en un bol y ya tenemos nuestro desayuno nutritivo.

Pudin de chía (Salvia hispánica)

Para 1 persona

- 1 taza de leche de almendras
- 1 plátano maduro pelado
- 1 cucharada de manteca de almendras
- 1 cucharada de sirope de arce
- 1 puñado de arándanos congelados
- 5 cucharadas de semillas de chía
- 1 puñado de granola

Triturar en una batidora la leche y la manteca de almendras, el plátano, el sirope de arce y los arándanos congelados hasta obtener una mezcla cremosa.

Verterlo todo en un bol, añadir las semillas de chía y remover.

Tapar el bol y dejarlo en el frigorífico durante 6 horas.

Decorarlo con la granola.

Granola de nueces pacanas con almendras

Para un recipiente grande

- 1 taza de nueces pacanas
- ½ taza de almendras
- 2 tazas de avena
- 1 taza de semillas de calabaza
- 1 taza de semillas de girasol
- ½ taza de semillas de lino
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 3 cucharadas de sirope de arce
- 3 cucharadas de canela molida

1 taza de pasas

Precalentar el horno a 200 °C.

Triturar las pacanas y las almendras, tienen que quedar casi granuladas. Añadir las al resto de los ingredientes secos, menos las pasas y la canela, en un bol grande y remover.

Calentar el sirope de arce y la canela con el aceite de coco hasta que se disuelva, verterlo en el bol y mezclar bien.

Hornear unos 30 minutos, hasta que todo quede crujiente.

Retirar del horno y dejar que se enfríe.

Agregar las pasas y remover.

Smoothie verde

Para vaso grande

2 tallos de apio

2 manzanas

2-3 cm de jengibre fresco

1 manojo de espinacas frescas (pueden ser las de bolsa)

Exprimirlo todo en una licuadora.

Smoothie de frutas del bosque

1 plátano maduro

½ de taza de frambuesas

½ de taza de fresas

½ de taza de arándanos

3 cucharadas de leche de coco

1 cucharada de manteca de almendras

Pelamos el plátano y lo trituramos en una batidora de vaso con las frutas del bosque, la leche de coco y la manteca de almendras hasta obtener una bebida cremosa.

No lo olvides: cuando te dispongas a comer, recuerda que todos tus sentidos van a verse implicados en esa acción y van a recibir una avalancha de información acerca de lo que ingieres: su olor, su color, su textura y su sonido están ahí para ser captados por nuestro cerebro que se ocupará de devolvernos una sensación de placer y saciedad. No obstante, por muchos artículos que leamos sobre el tema y muchos foros y blogs de comida saludable que sigamos, las prisas, el ordenador, el móvil o la tele se cuelan en nuestra casa, en nuestro restaurante o en nuestro comedor del trabajo y se sientan con

nosotros a la mesa. El cortocircuito que se produce en tu atención repercute directamente en tu sensación de saciedad, ya que la preciada información que los sentidos iban a proporcionarle al cerebro se ha ido al traste mientras mirabas el Instagram de la *It girl* de turno para ver lo bien que le quedan los modelitos que se ha puesto. No te lamente después de lo poco que funciona tu última y revolucionaria dieta que tanto dinero y esfuerzo te está costando. Reflexiona un momento y cambia tu forma de comer. Mastica pensando en lo que comes, visualízalo después de haberlo apreciado en el plato, disfruta de los aromas y detente a escuchar cada crujido de esa hoja de lechuga o ese pan de masa madre recién hecho tan caro que te compras. Son auténticos regalos que los alimentos te hacen para tus sentidos. Disfrútalos en todo su potencial saciante, sé consciente de lo que estás comiendo y, aunque parezca una tontería: sé consciente de que estás comiendo. Que nada ni nadie te arrebatte el placer de ese momento.

UN FESTÍN EQUILIBRADO Y DIETÉTICO PARA LOS SENTIDOS

Ensalada de lentejas

100 gramos de lentejas cocidas
1/2 aguacate
1 guindilla
20 gramos de alcaparras
Cebolla frita crujiente
Aceite de oliva
1/4 limón
Sal
Perejil

Pelamos el aguacate y cortamos dos rodajas gruesas que harán de base de la ensalada de lentejas. Cortamos la guindilla en trozos pequeños y añadimos las lentejas cocidas y las alcaparras, removiendo para que se mezclen.

Para el aliño: echamos en un recipiente pequeño, el zumo de 1/4 de limón, una pizca de sal, aceite de oliva y perejil. Removemos todo bien.

Ensalada de pasta sin gluten

3 tomates
100 gramos de pasta de colores sin gluten
1 lata de ventresca de atún en conserva
200 gramos de uvas pasas
3 hojas de lechuga

Sal

Aceite de oliva

Especias al gusto

Añadimos agua en una olla y la colocamos al fuego con un poco de sal y un chorrito de aceite. Cuando rompa a hervir, añadimos la pasta de colores. Si no disponéis de este tipo de pasta, se puede preparar esta ensalada con cualquier otro. Mientras la pasta de la ensalada se cocina, cortaremos los tomates en rodajas y los colocamos sobre el plato, añadimos una pizca de sal y unas gotas de aceite de oliva. Disponemos encima las láminas de ventresca.

Colamos la pasta cuando esté y la añadimos en la ensalada. Echamos la lechuga roja troceada y finalmente las uvas pasas. Agregamos aceite por encima y ya tenemos lista la ensalada.

Magdalenas de avena y nueces.

2 tazas de avena

1/4 de taza de azúcar moreno

2 cucharadas de polvo de hornear

1/2 cucharadita de sal

1 taza de leche de avena

2 claras de huevos

1/4 taza de nueces troceadas

1/4 taza de jarabe de arce

2 cucharadas de aceite

Precalentar el horno a 180 °C. Agregar aceite a un molde para magdalenas. Mezclar en un bol los ingredientes secos. Agregar la leche de avena, las claras batidas, el jarabe de arce y el aceite. Por último, las nueces troceadas. Mezclar hasta que se humedezcan. Introducir la mezcla hasta 3/4 partes en el molde de las magdalenas, colocar en un bol y llevar al horno moderado de 15 a 20 minutos. Dejar enfriar en el molde durante unos minutos, luego desmoldar.

Sopa de verduras

2 puerros

2 dientes de ajo

1/4 repollo

1 nabo

2 tomates

10 hojas de hierbabuena fresca o 1 cucharada sopera de hierbabuena desecada

Se sofríen los puerros, los ajos y los tomates en una olla, a fuego lento y todo bien picado. Una vez sofrito, se añaden los demás ingredientes, el agua, sal y un poco de pimienta. Finalmente, 10 minutos antes de apagar el fuego, se añade la hierbabuena.

Quinoa con lima y cilantro

2 tazas de caldo de verduras
1 taza de quinoa
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de jugo de lima fresco
1/3 taza de cilantro picado
1/4 cucharadita azúcar
Sal y pimienta al gusto

En primer lugar prepara la quinoa. En una olla grande mezcla el caldo y la quinoa. Llévala a ebullición aproximadamente durante 15 minutos. Retira del fuego y déjala reposar durante 5 minutos. Retira la tapa y remuévela. Añadimos el ajo, el jugo de lima, el cilantro y un poco de azúcar. Añádele la sal y la pimienta.

Pudin de plátano y semillas de chía

1/2 taza de leche de coco
5 cucharadas de semillas de chía
1 cucharadita de vainilla o extracto
2 plátanos en puré
1-2 cucharaditas de jugo de limón
1 cucharada de canela

Coloca las semillas de chía en la leche de coco y déjalas reposar durante unos 5 minutos junto con la vainilla. Mezclar con el puré de plátano y añadir una pizca de canela; también puedes usar alguna fruta o nueces para adornar si lo deseas.

MANTENERSE O NO MANTENERSE: THAT'S THE QUESTION!

Mi entrenador personal, Fernando Sartorius, me dijo hace unos años que lo ideal para mantenerse en forma sin cansarse de hacer dieta y dejarlo todo a medias es lo que él llama «el 80%-20%». Es perfecto para cuidarse a largo plazo, que es realmente lo importante. Voy a explicaros en qué consiste.

Si el 80% de nuestro tiempo llevamos una alimentación sana, rica en verduras, frutas y proteínas, practicando algún deporte o yendo al gimnasio; sería más o menos como si nos cuidásemos de lunes a viernes. El 20% restante podemos permitirnos algunos caprichos, comer algo que nos guste mucho sin preocuparnos por las calorías que tenga; sería como si el fin de semana nos diéramos un respiro para desconectar un poco de la dieta y retomarla el lunes con convicción.

Yo llevo practicándolo un tiempo y quiero compartirlo aquí con quienes tengáis estos problemas y estéis leyendo este libro. Simplemente ¡¡¡me funciona!!!

TRUCOS QUE AYUDAN

- **Un caramelo a tiempo.** Muchas veces nos sentimos nerviosos y eso nos provoca ansiedad, entonces nos da por comer, pero no es hambre, es ansiedad y debemos ser conscientes de ello. Cuando te sientas así, toma un caramelo o un chicle sin azúcar, controlarás la ansiedad y no engordarás ni un gramo.
- **Come trozos grandes.** Corta los alimentos en pedazos más grandes y no en miniaturas pensando que te durarán más y así te saciarás. El efecto saciante de masticar lo que ingerimos durante más tiempo está más que demostrado. Al costarnos más masticar pedazos grandes, prolongaremos esta acción y comeremos menos. Este truco lo hago a diario y ¡¡¡funciona!!!
- **Utiliza platos y vasos más pequeños.** La medida es muy importante, huye del exceso. Existe una delgada línea casi imperceptible entre pasarse con la comida y el equilibrio. Lo ideal es comer en plato de postre, muchas veces podemos comer muy sano, e incluso comidas dietéticas, pero si lo hacemos en grandes cantidades, por muy hipocalórico que sea, engordaremos igualmente.
- **Agua y más agua.** No existe bebida más sana que el agua; si tienes que elegir otra, descarta las bebidas que contengan azúcares. Yo os aconsejo el zumo de tomate con pimienta o la limonada light; y si la ocasión requiere una bebida con alcohol, que sea una copita de vino.

- **Mejor a la plancha.** Si te gustan mucho los fritos como a mí, déjalos para un día del fin de semana (por aquello del (80%-20%)) y opta en el día a día por platos preparados a la plancha o al horno. Recuerda que todo lo que esté frito contiene un aporte calórico brutal debido a la gran cantidad de aceite que los alimentos absorben en el proceso de fritura.
- **¿Picante? ¡Sííí!** El picante da mucha sed y te hace beber bastante agua, potenciando la sensación de saciedad al llenarte antes. La capsaicina es un excelente principio activo que está en alimentos como el jengibre y las guindillas y estimula el metabolismo, aumentando el calor corporal y acelerando la velocidad con la que el organismo quema calorías, de ahí que un poco de picante esté recomendado en personas que quieran perder peso. No obstante, recuerda que debe consumirse con moderación, sobre todo las personas que padecen gastritis o úlceras estomacales.
- **El caldo, un aliado.** Antes de las principales comidas del día, tomar una taza de caldo de verduras caliente nos ayudará a saciarnos. Sobre todo en la cena, porque así ingeriremos menos cantidad antes de acostarnos. Tener poco tiempo para prepararlo no es una excusa. Si se nos ha hecho tarde o puntualmente no nos apetece cocinar, podemos poner media pastillita de caldo vegetal de cualquier marca en un vasito de agua y meterlo en el microondas. ¡Este es uno de mis trucos favoritos!
- **Entrantes con cuentagotas.** Si podemos esperar a comer sin andar picando para entretenernos, sería lo perfecto. Los entrantes no son muy buena idea, pues añadirán más calorías de las necesarias a nuestro menú. Intenta, siempre que no haya más remedio, que sean nutrientes de calidad y no calorías vacías. Os aconsejo tomar un poco de jamón serrano, pepinillos o alcaparras; las aceitunas tienen bastantes calorías y además estimulan el apetito, así que mejor evitarlas.
- **Prohibido mirar la televisión o el móvil mientras comemos.** Comer es una actividad y una necesidad tan cotidiana que la mayoría de nosotros apenas le prestamos atención. Muchos nos sorprendemos por seguir teniendo hambre después de haber comido y volvemos a picar algo mientras contestamos los whatsapps. Pues aquí está la clave: aunque comamos un plato tan grande como nosotros —que saciaría a un regimiento—, si nuestros sentidos no se han enterado, la señal de saciedad no llegará a nuestro sistema nervioso. De ahí que sea fundamental, y más si llevamos a cabo un régimen, disfrutar

de nuestra comida y poner toda nuestra atención en lo que estamos comiendo; muchas veces al estar distraídos comemos más de la cuenta y ni siquiera lo disfrutamos. Hay que comer con los cinco sentidos. Si comemos sin pensar en lo que estamos haciendo, por mucho que cuidemos nuestra alimentación la estamos descuidando en lo más básico y, por consiguiente, duplicamos calorías al no sentirnos saciados. Para tener un peso saludable debemos comer lentamente sin televisión, móvil o tableta. Te sorprenderás de lo pronto que te sacias sin ingerir tanta cantidad de alimentos.

- **Guarnición..., ¡que sea verde!** Cuántos quebraderos de cabeza me han dado las guarniciones, siempre he tenido una lucha interna cuando el camarero me preguntaba: «Y para acompañar, ¿qué desea?». Uffffff, ¿qué qué deseo? ¡¡¡Patatas fritasssssssss!!! Pero no, ya no. Ahora tengo la respuesta bien clara: «Ensalada o verduras, gracias». Esa es la mejor guarnición. Si elegimos un acompañamiento saludable, evitaremos caer en la tentación de tener en el plato las consiguientes patatas fritas y el eterno comecocos de «me como una más, bueno, idos más y ya está!», mientras vamos esparciendo las restantes por el plato para que parezca que hay más... Pero al final se impondrá la verdad: «Ay, qué guay, pues no me las he comido todas... Bueno, la verdad es que sí, porque solo quedan 4 o 5».
- **Ni menos de 2 ni más de 4.** Una de las cosas importantes que aprendí en la clínica del doctor Ravenna fue a no saltarme ninguna comida, lo recomendable es hacer 5 comidas diarias sin dejar que pasen menos de 2 horas ni más de 4 entre una y otra.
- **No sin mi tentempié** (en el bolso). En la clínica Ravenna también me enseñaron a llevar siempre conmigo algún tentempié: una pieza de fruta o una barrita energética. Es muy práctico sobre todo para no saltarnos ninguna comida y no pasar hambre cuando tenemos que estar más tiempo fuera de casa. Así evitaremos que aparezca la tan temida ansiedad y nos lancemos sobre la primera máquina que encontremos para sacar una bolsa de grasientos snacks.
- **No te duermas en los laureles.** Justo después de comer hay que evitar echarse una siestecita y, si es por la noche, mejor esperar un poco antes de acostarse, al menos 30 minutos. De esta forma favoreceremos la digestión. Hay nutricionistas que consideran que si la energía que nos aportan los nutrientes no se consume, el cuerpo la almacena en forma de grasa.

- **Té verde que te quiero verde.** Hazte amiga de las infusiones, en concreto del té verde (también nos sirve el rojo si nos gusta más o queremos variar), te ayudarán a perder peso sin necesidad de hacer una dieta demasiado estricta. Esta bebida es muy conocida por acelerar la quema de calorías gracias a la acción de las catequinas e isoflavonas, que, junto a las vitaminas, son ideales para prevenir el envejecimiento tanto de nuestros órganos internos como de nuestra piel. Es uno de los mejores antioxidantes que existen y es muy diurético.
- **Pósit mágico.** Poner pegatinas por toda la casa nos servirá de inspiración y apoyo psicológico, nos ayudarán a animarnos en nuestro día a día. Prueba a poner letreros positivos en la puerta de la nevera o en el espejo del baño con mensajes de ánimo como: «¡Vamos, tú puedes!» «Me quiero y me voy a cuidar». También podemos pegar recortes de revistas de personajes que están en su peso y que además son una inspiración para nosotros, o hacer como la gran Elizabeth Taylor y reírnos de nosotras mismas. Para quien no conozca la anécdota, en su libro publicado en 1987 y titulado *Elizabeth Takes Off*, la actriz contaba un truco para adelgazar que había copiado a su amiga Debbie Reynolds, protagonista de *Cantando bajo la lluvia* (y madre de la archifamosa actriz que interpretó a la princesa Leia de *Star Wars*). A Elizabeth le contaron que Debbie tenía en la puerta del frigorífico una foto de Liz Taylor gorda como un hipopótamo que le servía para tener presente lo que podía pasarle. En sus memorias Taylor escribe: «Pensé que, bueno, si a Debbie le funcionaba, quizá también me sirviera a mí. Puse una foto horrible mía y cada vez que iba a la nevera mi yo sebooso me recordaba lo que me podía pasar si rompía la dieta. Fue estupendo para disuadirme de los atracones. Si crees que una foto mía como Miss Lard (señora manteca) puede inspirarte, adelante. No tengo objeción a que la pongas en el frigorífico. Tienes un montón para elegir». ¡Grande, Elizabeth Taylor!

COMER SIN ENGORDAR: ¿UN REGALO DE LA NATURALEZA?

Quienes tenemos sobrepeso no damos crédito cuando vemos a las típicas chicas superflacas que comen y comen durante todo el día y no engordan ni un gramo. Yo tengo una amiga así: come como una lima y le gustan los embutidos, los helados, los dulces y, sobre todo, el chocolate. Nunca le da por comerse un yogurcito *light* o una frutita, ¡¡noooo!! Cada vez que la veo está igual de delgada o más. Si cualquiera de nosotras comiéramos como ella, en una semana no entraríamos por la puerta de casa. ¡Es una pasada! Me da una envidia tremenda porque, si hay algo que envidio, es precisamente esto: a los que comen y no engordan.

No se si existe una razón médica para este fenómeno, pero lo típico que escuchamos es «no engorda porque es de constitución delgada». ¡Pues vaya suerte poder comer chocolate, pasta, helados, etc., sabiendo que luego tu cuerpo no va a aumentar de tamaño! Lógicamente, este tipo de personas afortunadas desconocen el sacrificio de hacer dieta; cuando descartan algunos alimentos, es porque no les gustan o no les apetecen en ese momento, pero nunca por las calorías que tienen.

Si bien la naturaleza ha sido generosa con ellas en este sentido, también es cierto que suelen ser muy ordenadas con sus hábitos alimentarios. Su gasto de energía es mayor y algunas tienen un metabolismo muy acelerado, pero también tienen que cuidarse pues, a la mínima que dejan de comer por cualquier circunstancia, adelgazan mucho.

Yo he aprendido a convivir con mi cuerpo y a aceptarme. Si me apetecen dulces o embutidos, no me privo y los como de vez en cuando, pero soy plenamente consciente de que, si me paso, los kilitos de más harán acto de aparición; con lo cual, voy regularmente al gimnasio y practico algún deporte que me gusta para contrarrestar las calorías de más y mantenerme.

Celulitis, el fin está cerca

La celulitis es uno de los problemas que más nos afectan a las mujeres, la aparición de los hoyuelos antiestéticos también llamados «piel de naranja», nos trae de cabeza a la mayoría de nosotras.

Algunos de los detonantes de que se origine la celulitis, aparte de la genética de cada una, son el consumo de grasas saturadas, los cambios hormonales, el sedentarismo, el estrés, e incluso ciertas pastillas anticonceptivas. Agravantes de la celulitis son los tacones altos usados durante mucho tiempo, la ropa muy ajustada y la lenta eliminación de toxinas por beber poca agua. Existen dietas anticelulíticas que, si las combinamos con ejercicio físico, serán bastante efectivas, aunque ya sabemos todas que la dieta nos asegura el 80% del éxito. Si mantenemos una alimentación sana y correcta, será bastante fácil deshacernos de la celulitis.

Las personas que tienen sobrepeso tienen más tendencia a padecerla, pero curiosamente las personas delgadas también la sufren. Así que aquí comparto los dos tratamientos que, entre todos los que he probado, me han resultado más efectivos y me han ayudado a disminuir considerablemente la mía.

La crema anticelulítica Somatoline Cosmetic noche, si te cuidas y la usas regularmente siguiendo las indicaciones del laboratorio, como dice su eslogan: ¡funciona! Al principio, cuando te la aplicas pica un poco e incluso deja la piel enrojecida, pero no hay que alarmarse, porque eso significa que sus activos están actuando. A las dos semanas empiezas a ver los resultados, la piel se ve más lisa y la reducción de la celulitis es visible.

Otro de los tratamientos más efectivos que he probado ha sido en un centro especializado con el tratamiento de remodelación corporal VellaShape III, de la empresa de dispositivos estéticos Syneron Candela, además de combatir la celulitis, tonifica la piel. Las sesiones son muy breves y los resultados son espectaculares a partir del primer día, y no implica tiempo de reposo. La zona de las caderas, el abdomen o las extremidades inferiores son las más solicitadas. VellaShape III es una combinación de infrarrojos con radiofrecuencia que produce un calentamiento intensivo de los tejidos, obteniendo así una reducción localizada de la piel flácida con disminución de volumen.

Trucos para eliminar la papada sin cirugía

La capa adicional de tejido graso que aparece debajo de la barbilla puede estar originada por un factor genético, pero en la mayoría de los casos se debe a los kilos de más combinados con la flacidez de la piel, pues con el paso de los años la piel pierde elasticidad.

Hay muchos trucos caseros para disminuir la papada sin tener que recurrir a la cirugía estética, que tampoco está mal, pero dejémosla como último recurso. Lo primero y más importante, como vengo diciendo a lo largo de todo el libro, es llevar una alimentación equilibrada y hacer ejercicio para quemar calorías; sin olvidarlo, podemos reforzar los músculos del cuello y actuar para frenar el descolgamiento de la piel en esa zona con estos trucos y ejercicios que os detallo a continuación.

- 1. Mascar chicle sin azúcar.** Para deshacernos de la papada, es importante mantener tonificados los músculos faciales y una de las mejores maneras de hacerlo, es mascar chicle sin azúcar. Además, nos ayudará a mantener los dientes y las encías saludables. Masticaremos chicle durante el día y lo más rápido posible, así reduciremos nuestra papada.
- 2. Aumentar la ingesta de vitamina E.** Es un regenerador dérmico, estimula la circulación y es muy eficaz para favorecer la elasticidad de la piel. Puedes encontrarla en muchas verduras que tengan la hoja verde, también en productos lácteos, arroz integral y frutos secos. Podemos comentárselo a nuestro médico de cabecera para que nos aconseje algún suplemento de vitamina E con su dosis recomendada.
- 3. Beber agua.** Ayudará a reducir la retención de líquidos y descongestionará nuestra cara. Así mismo podemos comer alimentos con alto contenido en agua como la sandía, el melón, la piña, el pepino y la lechuga.
- 4. Hacer ejercicios de cardio y algunos ejercicios con pesas.** Un buen entrenamiento nos ayudará también a reducir nuestra papada.
- 5. Poner en práctica ejercicios de musculación facial.** Abre y cierra la boca. Inclina la cabeza hacia atrás hasta que veas el techo y frunce los labios, mantén esta posición durante 10

segundos, luego relaja y vuelve a repetirlo. Haz esto todos los días de 5 a 10 veces.

Saca tu labio inferior tan lejos como puedas. Luego recoge tu labio superior, colocándolo sobre el labio inferior, mantén este gesto unos 10 segundos y luego relaja tus músculos faciales. Realiza este ejercicio también de 5 a 10 veces al día. Para los dos ejercicios es importante tener la columna vertebral siempre erguida.

6. Beber té verde. Contiene antioxidantes y componentes que aceleran el metabolismo haciendo que el cuerpo queme grasa con facilidad y rapidez. Recuerda que el cuerpo elimina las grasas uniformemente, esto te ayuda a quemar calorías y perder peso. Beber varias tazas al día será otro complemento más que nos ayudará a eliminar la papada más rápido, así conseguiremos un rostro más definido. Hay té verde de sabores diferentes elige el que más se adapte a tu gusto.

No existen curas milagrosas para reducir la papada, estos son trucos para eliminar la grasa en cualquier zona del cuerpo. La buena alimentación es el factor más importante y efectivo. La presencia de la papada nos acompleja mucho y es muy probable que nos pase con más facilidad a los que tenemos la cara redonda, pero espero que con estos consejos, consigas buenos resultados.

A cada problema su solución

EL VERANO: TIEMPO COMPLICADO PARA LOS GORDITOS

Nunca me había pasado eso de ponerme una camiseta, chaqueta o vestido y tener un cerco de sudor debajo de la axila, que tú no ves ni te das cuenta, pero los demás sí y se quedan pensando: «Madre mía, la mancha de sudor que tiene». Es algo que odio, pero desde que engordé me pasa bastante en verano y es terriblemente incómodo.

El truco más antiguo son los polvos de talco. Aplicándolos, te ayudarán a mantener a raya el sudor en la zona. Lo malo es que el efecto dura poco tiempo, así que para que te hagan efecto durante todo el día debes repetir con frecuencia su aplicación cada 3 o 4 horas.

Otro de mis agobios de «nueva gordita» son los roces en los muslos... Es algo que también llevo fatal. Antes no sabía qué era eso ni lo doloroso que puede llegar a ser. Por si fuera poco, con la sal del agua del mar suele ponerse peor y el escozor es tremendo... A veces, hasta cuesta trabajo caminar por el dolor.

Funcionan muy bien en estas situaciones el gel de aloe vera (mejor si es bio) mezclado con aceite esencial de lavanda en la cara interna de los muslos y las cremas para el culito de los bebés, estas en su formulación contienen zinc, que tiene un efecto antibacteriano y te crea una capa protectora en la zona de la rozadura y suelen ser resistentes a la humedad.

En lo que a ropa interior se refiere, también existen un par de aliados que ayudan a tener bajo control el problema. Una buena solución son las fajas muy finas tipo *short*, te sirven para cualquier época del año porque son tan finas que ni las notas, se venden en grandes almacenes o en los departamentos de lencería de tiendas como H&M, Women Secret, Oysho o Primark y están disponibles al menos en 3 colores: blanco, negro y *nude*. Si hace demasiado calor, también tenemos las *bandelettes* que son unas bandas de encaje elástico específicas para evitar el roce de los muslos. Las puedes comprar en tiendas donde vendan lencería. Se colocan como si fueran unas medias con ligero de silicona autoadherente, pero sin medias, solo la banda de encaje. Matas dos pájaros de un tiro: te sientes *sexy* y evitas las rozaduras.

Mis productos fetiche

Mi máxima es: todo lo que te cuides por dentro, se notará por fuera. Como ya hemos hablado de lo que debemos comer para mantener nuestra salud, voy a tratar aquí los productos que utilizo para reforzar mis tratamientos de belleza.

CUIDADOS PARA EL PELO Y LA PIEL

Los productos que más utilizo para cuidarme son los de nutricosmética que, como bien dice la palabra, son complementos alimenticios cosméticos que actúan desde el interior. Estos productos están enfocados hacia el cuidado de nuestra piel, pelo y uñas, y recomiendo su uso, si eres constante y los tomas correctamente, son muy efectivos.

Es muy importante tomar productos de buena calidad y de algún laboratorio conocido y serio; deben contener en su formulación las cantidades de compuestos activos suficientes para que nos hagan un buen efecto.

Yo siempre utilizo la marca Inneov tanto para la piel como para el cabello, este complemento nutricional es maravilloso y funciona de verdad. Para el pelo tomo Inneov Densilog que potencia el anclaje y el crecimiento del cabello, favoreciendo un cabello sano, con brillo y muy abundante. Basta con tomar dos cápsulas en el desayuno para empezar a notar los resultados a partir de la segunda semana de tratamiento.

Para la piel también confío en Inneov y utilizo Pre-Hyaluron que alisa y rellena las arrugas de la frente, líneas de expresión, arrugas debajo de los ojos y del labio superior, aparte de iluminar la piel y mejorar su aspecto y luminosidad. Este tratamiento es de los mejores que he probado para cuidar mi piel desde el interior. Son tratamientos que pueden usarse de forma continuada y son muy efectivos.

Otro de mis imprescindibles es el *spray* facial revitalizante con vitamina C de The Body Shop. Lo descubrí en una sesión de trabajo, el maquillador me lo puso y me encantó, desde entonces va conmigo a todas partes. Te aporta una hidratación extra, mucha luminosidad y da vitalidad a la piel cuando esta apagada debido al cansancio, falta de sueño o estrés. Tiene unos efectos calmantes y refrescantes que harán que te enganches. Lo puedes usar con la cara lavada, pues tonifica y descongestiona la piel, o después de maquillarte porque te ayudará a mantener el maquillaje durante más tiempo y conseguirás un acabado profesional.

Para la hidratación del pelo también uso diferentes mascarillas. Mis marcas favoritas son Davines (especialistas en tratamientos para el cuidado capilar) o la línea de productos para el cabello de Shiseido. De vez en cuando también me pongo aceite de coco y lo dejo un par de horas para que se hidrate bien. El aceite de coco tiene un montón de propiedades, os animo a informaros sobre los últimos estudios de sus beneficios en cualquier página seria de internet.

Después de lavarme el pelo con el champú purificante de Pantene, que me lo deja muy limpio y libre de impurezas, casi nunca suelo usar secador, lo dejo que se seque al aire libre a no ser que necesite secarlo porque tenga algún trabajo o presentación. Uso el secador bastante alejado del pelo y no le pongo el aire demasiado caliente. Recuerda que el pelo mojado está mucho más frágil, así que no le des muchos tirones al desenredarlo, porque se quebrará y de nada te servirá toda tu artillería de productos.

Tener el pelo siempre limpio es muy agradable, pero debemos tener cuidado con lavarlo en exceso a diario porque podemos eliminar, tanto del pelo como del cuero

cabelludo, los aceites naturales que lo protegen. Lo ideal es lavárselo 3 veces a la semana, pero si necesitamos salir y no tenemos el pelo lo suficientemente limpio, podemos usar un champú en seco. Son productos muy socorridos y te dejan el pelo perfecto, yo suelo usar el de Garnier y el de Klorane.

Otro truco que me va muy bien es usar gel de aloe vera puro (ya sabéis, mejor si es bio) en las puntas como acondicionador y dejarlo actuar como una media hora, siempre con el pelo mojado, cuando lo retires tu pelo se verá con mucho brillo y volumen. Suelo llevar el pelo lo más natural posible, me lo corto para sanearlo 4 veces al año y una vez al mes me hago una buena hidratación, sobre todo después del verano, porque el cabello sufre mucho con tanta exposición al sol.

Para peinarme uso las planchas o tenacillas de la marca ghd, en mi opinión son las mejores porque están hechas de materiales de calidad y no estropean el pelo.

La mala alimentación, falta de hidratación y el estrés son factores que afectan mucho a nuestra piel, por eso intento cuidarla mucho, es importante limpiar, tonificar e hidratar el rostro y es fundamental tener una rutina diaria. En mi caso intento que sean cremas muy ligeras y naturales porque tengo la piel algo grasa. Uso productos de varias marcas: Estée Lauder, Rituals, Caudalie, Ainhoa, Kiehl's... Veamos algunos productos en concreto: Luxury Diamond de Ainhoa es maravillosa, contiene todos los ingredientes que necesita nuestra piel, proporciona mucha firmeza y luminosidad. Las cremas que contienen colágeno te aportan mucha tersura y firmeza y son perfectas para retrasar los efectos de la edad en la piel. El colágeno es uno de los mejores ingredientes que podemos usar para nuestro rostro, actúa como un colchón sobre las fibras de la dermis, recuperando la piel y aportándole volumen y elasticidad.

Las mascarillas de Caudalie, Kiehl's, L'Oréal y Rituals son mis favoritas, te dejan la piel muy suave. Para lucir una piel limpia y purificada me aplico una vez a la semana una mascarilla de arcilla que limpia profundamente el rostro absorbiendo todas las impurezas y el exceso de grasa. Me encantan las mascarillas *detox* porque iluminan y mejoran la textura de la piel cuando está apagada por el uso continuado de maquillaje o por la polución. El tráfico en las grandes ciudades nos deja una película de suciedad sobre la piel que la ahoga silenciosamente. Si al pasar un algodón por nuestro rostro encontramos una mancha negra como el carbón y no nos hemos puesto rímel, ya sabemos lo que tenemos que hacer: una mascarilla de arcilla pura es lo mejor. La puedes hacer en casa o comprarla. Yo uso una de la marca L'Oréal muy buena. Tienes que limpiar y secar muy bien la piel y aplicar una fina capa evitando el contorno de los ojos y de los labios, espera unos 15 minutos hasta que la mascarilla se seque y, a continuación, aclárala con agua tibia y aplícate tu crema hidratante habitual.

Para terminar hablaré de uno de mis productos fetiche, lo uso desde hace años y no me puede faltar porque voy corriendo a comprarlo adonde haga falta. Es el sérum de Estée Lauder Advanced Night Repair, aporta protección de día y reparación durante la noche, sirve para todo tipo de pieles y nos ayuda a combatir los efectos de los agentes

externos y de los radicales libres, este sérum te deja un aspecto de piel joven y saludable.
Yo no concibo mis cuidados diarios sin él.

OJOS: PESTAÑAS Y CEJAS

El contorno de los ojos es la zona más delicada y sensible del rostro, así que debemos cuidarlo especialmente. Yo uso Advanced Night Repair Eye Synchronized Complex, de Estée Lauder. Es un tratamiento restaurador para el contorno de los ojos que previene el envejecimiento y, gracias a su concentración de ingredientes calmantes, reduce de forma espectacular los signos de envejecimiento como las bolsas, ojeras, arrugas y manchas. Mi otro contorno de ojos favorito es Fast Response Eye Cream de la marca Mac. Es una maravilla y actúa al instante, contiene cafeína que te activa la circulación sanguínea y ayuda a reducir las bolsas y las ojeras, a la vez que hidrata la zona en profundidad. Las finas líneas de expresión desaparecen al instante, ¡comprobado!

Con pestañas y a lo loco

Para mí, la mirada de una persona es uno de los gestos que más me atraen. La naturaleza me ha dado unas pestañas abundantes y largas, pero yo pongo todo lo que esté en mi mano para mantenerlas sanas y cuidarlas. Los ojos poseen gran importancia para la belleza de nuestro rostro, una mirada viva y radiante es esencial para resultar atractiva. A diario uso M2 Lashes Eyelash Activating Serum, detrás de este nombre tan largo hay un producto que realza de manera visible la belleza de tus pestañas, y también la de los ojos, su principio activo MDN estimula la raíz de las pestañas, favorece su crecimiento y fortalece las que ya existen. Se debe aplicar todas las noches sobre el párpado limpio cerca de la raíz de la pestaña. Los resultados empiezan a verse a la sexta semana. Con este sérum siempre tengo pestañas de infarto y lo que más me gusta es que me crecen pestañas nuevas.

Para quien no quiera esperar a ver crecer sus pestañas, hay una solución magnífica que está revolucionando el mundo de la belleza: las extensiones de pestañas. Llevo 10 años poniéndome extensiones en las pestañas desde que las descubrí en Londres.

Cuando tengo un evento, un desfile o alguna presentación especial, lo primero que hago es ir a mi salón favorito en Madrid: Lovely Lashes. Ellos son especialistas en hacer extensiones de pestañas; por supuesto, hay muchos salones que realizan este tratamiento, pero con las pestañas hay que tener mucho cuidado porque estamos hablando de una zona muy sensible y vital para nosotros que son los ojos, y además una mala praxis te puede arruinar tus propias pestañas. Si te decides a hacerlo, hazlo bien y ponte en buenas manos. Yo siempre confío en Lovely Lashes, después de haber probado otros salones ellos, sin duda, son los mejores.

La técnica consiste en aplicar una extensión sobre cada pestaña natural. Puedes elegir el resultado final porque te ofrecen diferentes opciones, desde la más natural a la más sofisticada: *look natural*, *look glamour* y *look deluxe*.

Yo siempre opto por el *look deluxe* que es el que mejor va con mi rostro. Me suelen durar unas 3 semanas, así que cuando empiezan a caerse por el ciclo natural de cada pelo, me paso para hacer un retoque.

Las extensiones de pestañas es lo último en belleza, las llevan *celebrities* como Kim Kardashian y Angelina Jolie, por citar algunos nombres de usuarias que todos conocemos.

Algo interesante de esta técnica es que con las extensiones no necesitas usar máscara de pestañas y te sientes guapa desde que te levantas hasta que te acuestas, con una mirada a prueba de bombas. Eso sí, como todo, tiene sus inconvenientes: no te puedes frotar los ojos porque se caerán más rápido y no disfrutarás todo el potencial del tratamiento. Tampoco puedes desmaquillarte los ojos con aceites y tienes que evitar el calor húmedo como las saunas, vahos de vapor, etc., sobre todo durante las primeras 48 horas.

Cejas: el marco del rostro

Así como la piel o el cabello necesitan de nuestros cuidados, las cejas son también una parte muy importante del rostro, pues en ellas reside nuestra expresividad. Son una especie de marco, cuanto más cuidado y más armónico sea, más resaltará la mirada. Un diseño determinado de ceja te puede suavizar o endurecer la mirada, depende de cómo este trazada y maquillada. Yo las cuido por la noche y me las perfilo por el día. Antes de dormir me aplico M2 Brows para fortalecer las cejas y que se vean más fuertes y pobladas, como truco casero sirve el líquido que suelta la cebolla.

Mi rutina de maquillaje de cejas durante el día consiste, en primer lugar, en limpiarlas y secarlas bien; a continuación, cepillarlas con un cepillo especial para cejas y retirar los pelitos que sobresalgan. Para su coloración utilizo el lápiz de cejas de Urban Decay que es muy finito y es perfecto para perfilarlas, dándoles pequeños toques de color y rellenando los huequitos donde no crece pelo. También puedes usar sombra de ojos del mismo tono que el de tu ceja, procura que sea el mismo color o un tono más oscuro para que quede muy natural. Para finalizar, yo las fijo con la máscara de cejas de Urban Decay, es fantástica porque al mismo tiempo que las fija, las hidrata.

En Lovely Lashes también tienen extensiones de cejas, me parece el mejor invento del siglo para las mujeres que se depilaron las cejas superfinas cuando se llevaban así y el pelo no les ha vuelto a crecer. Las extensiones de cejas duran menos que las extensiones de pestañas, pero merece la pena porque el resultado es espectacular, no se nota nada.

LA IMPORTANCIA DE DARSE UN RESPIRO

Podemos tener todo un arsenal de productos, pero si no nos tomamos el tiempo para hacer un paréntesis, relajarnos y disfrutar aplicándolos, de poco nos van a servir.

Dedicas muchas horas del día al trabajo, la casa, los niños..., pero ¿y tú? ¡Tómate una hora para ti! Es lo mínimo que debes dedicar cada

semana a cuidarte. Empieza apagando el teléfono y mímate. Coge tu agenda y resérvate una hora a la semana, te lo mereces y lo necesitas, regálate tiempo para tus actividades más placenteras, esto te ayudará a quererte más y combatir el estrés.

Queda con alguna amiga y ve a darte un buen masaje, te sentirás como nueva.

Compra flores frescas para la casa, dan muy buena energía y solo mirarlas te alegrará el día.

Vete a la peluquería y hazte una cura capilar, ¡deja que te mimen!

¿Conoces los efectos de una bonita manicura y pedicura? Llevar las uñas perfectas te subirá mucho el ánimo y te sentirás glamurosa.

Hazte una exfoliación de vez en cuando, hará que te sientas renovada, te dejará la piel muy suave y los cosméticos que te pongas actuarán mejor.

Andar tiene muchos beneficios, es una buena arma para luchar contra el estrés y te ayudará a sentirte más relajada y, de paso, tendrás mejor estado de ánimo.

Prepárate un delicioso té y disfrútalo a sorbitos mientras te lees tu libro favorito. La lectura es maravillosa para disfrutar y desconectar.

Mira qué películas ponen en el cine y disfruta viendo la que más te guste. Si te apetece ir acompañada, genial, pero sola también lo pasarás bien. ¡Descubre el placer de ir sola al cine!

Engánchate a una serie. Las TV movies y las series están en su mejor momento, hay en general un nivel muy alto y es un entretenimiento que puedes compartir y comentar con tu pareja, amigos, compañeros de trabajo, familia... Sirva esta lista para recomendarte algunas de mis favoritas, pero también de medio mundo a juzgar por la audiencia y los premios de la crítica que han conseguido:

Orange is the new black

Masters of sex

The Good Wife

Girls

Juego de tronos

Homeland

AGRADECIMIENTOS

Gracias a todos los que no han confiado en mí y a los que me han lastimado burlándose por mi subida de peso, gracias a ellos hoy me siento más segura y soy más fuerte.

Gracias a mi familia, a mis padres, María José y Tomás, por no dejarme nunca tirar la toalla y darme tanto, sois un ejemplo de constancia y dedicación, me siento muy orgullosa de ser vuestra hija, si volviera a nacer os volvería a elegir, os quiero infinito... y más; a mi hermana Alicia, por ayudarme y protegerme con tanto cariño, siempre dándome los mejores consejos, guiándome y haciéndome una persona de bien. A mi pequeña sobrina Jasmine, por ser mi luz y regalarme el día más feliz de mi vida: su nacimiento.

A mis abuelos maternos José y Pepita, y paternos José y Francisca, vuestra ausencia duele, pero vuestro recuerdo siempre me saca una sonrisa, ¡¡¡habéis dejado tanta huella en mi alma!!!

A ti, Roberto, quisiera decirte tantas cosas que no me cabrían todas aquí y tendría que escribir otro libro. Te quiero tanto... Gracias, hermano, por estar presente en cada uno de los momentos de mi vida, por tu amor incondicional, por ser el confidente de mis aventuras y *desaventuras*, y por enseñarme a valorarme a mí misma. ¡Nadie me conoce como tú!

Gracias, Meye, por todo el cariño que me das, por tus buenos consejos, el tiempo que me dedicas, y tu paciencia infinita. Haber emprendido este camino juntas ha sido una de las cosas más bonitas que me ha pasado.

Gracias a ti, Manuel, por quererme y cuidarme tanto, por darme tu valiosa visión de amar la vida, por enseñarme a valorar hasta las cosas más pequeñas, eres mi guerrero, mi amante, mi artista y la persona que me acompañará hasta la última página de mi vida.

Gracias a Graciela, a Valeria y a todo el equipo de la clínica Ravenna; y especialmente a mi doctora, Juncal Sevilla, por vuestra dedicación, trabajo, profesionalidad, paciencia y afecto. Estoy muy contenta de teneros a mi lado.

Gracias a mi entrenador, mi querido Virgilio Fernando Sartorius, por tanto amor incondicional y por demostrarme que, sin autodisciplina, el éxito es imposible. Me has enseñado a esforzarme, a luchar y a no rendirme nunca. Eres un ejemplo para mí, admiro tu forma de ser, tus consejos motivadores. ¡Qué suerte tengo al tenerte como amigo! Me has enseñado a ser una guerrera fuerte y disciplinada. Gracias por no dejarme sola en el bosque oscuro y guiarme hasta el paraíso. Si supieras todo lo que me has ayudado y aportado a lo largo de mi vida, no dejarías de sonreír.

Gracias a todas las personas que creyeron en mí, me ayudaron en mis inicios y siguen caminando conmigo a lo largo de los años. Heike, Leles, Mencía, Carlos Mundi, Carlos

Lavanda, Silvia Polakov, Michael, Ramón, Eduardo, Ignacio, Elena Hernández, Clara Courel, María de la Puerta, Carlos Serantes, David Cabaleiro, Fernando Merino, Mireia Verdú y todo su equipo de Francina Models, Carlota Corredra todo un ejemplo a seguir, te quiero amiga, Cristina Gilper, Francis Montesinos, Pepe Botella, Raquel Revuelta, Paco Cerrato, Pedro, Ricardo Castillejos, Pilar Vera, Antonio y Fer García, José Luis Moreno, Mario Niebla del Toro, Esther Gallen, Naty Abascal, José Manuel L., María, mi Mari, ¡¡¡sabes que te adoro!!! Luis Miguel, eres un ángel, siempre estás ahí agarrándome de la mano para no dejarme caer, ¡gracias por tus consejos!

A mis amigos Natalia y Pablo, gracias desde el corazón. A Roberto Rodríguez, Teresa Bueyes y Esther Rodríguez quiero deciros que sois los mejores abogados, mil gracias por vuestro cariño. Tampoco puedo olvidarme de Stan y Patricia, de Lovely Lashes, no tengo palabras para deciros lo agradecida que estoy. ¡Os quiero!

Muchas gracias a toda la prensa por vuestra fidelidad, respeto y apoyo desinteresado, Beatriz Cortázar, Paloma Barrientos, Jesús Mariñas, María Patiño, Aurelio Manzano, Enrique Suero, Dani Carande, María Eugenia Yagüe, Ángel Antonio Herrera, Eduardo Sánchez Pérez y muchos más...

Adela Penedo y Vicki Orgaz, gracias por vuestro apoyo y cariño, sois maravillosas. ¡Os adoro!

Gracias a la revista *YoDona* y a Marta Michael por darme tanto y hacerme tan feliz con mi blog que tantas alegrías me da. Gracias a todo el equipo de Elena Mirò y Vía Comunicación, Mauro, Paolo, Jordi Mercader, Francesca Malatesta, Ana Pérez y Carolina Melgar, por hacer realidad uno de mis sueños, ¡sois como una familia!

Mi agradecimiento especial a todo el equipo de The Gallery Room, en especial a Alicia y a Tamara por estar ahí incondicionalmente siempre que las he necesitado, por buscarme los *looks* perfectos para cada ocasión y, con una sonrisa, quitarle importancia después de estallarles más de un vestido. ¡¡¡Os adoro, chicas!!!

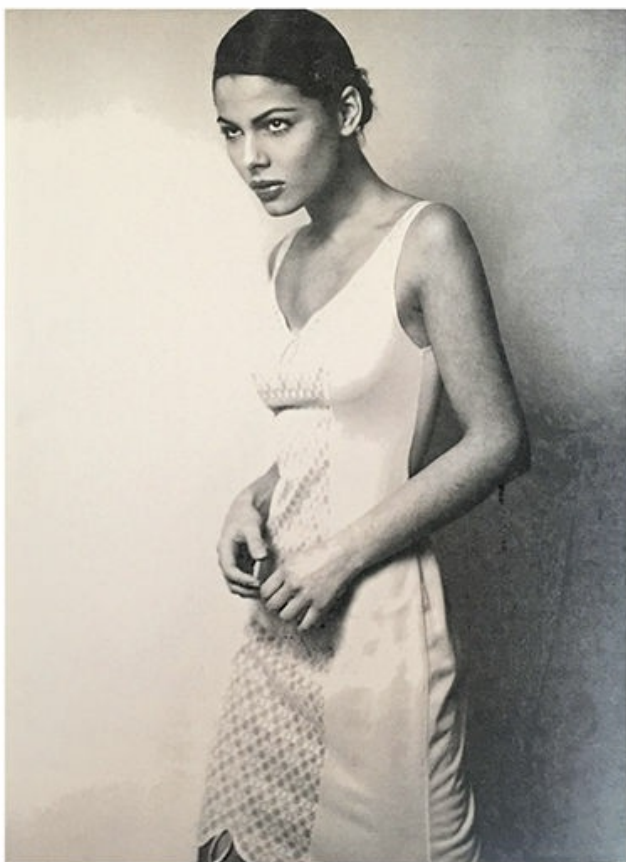
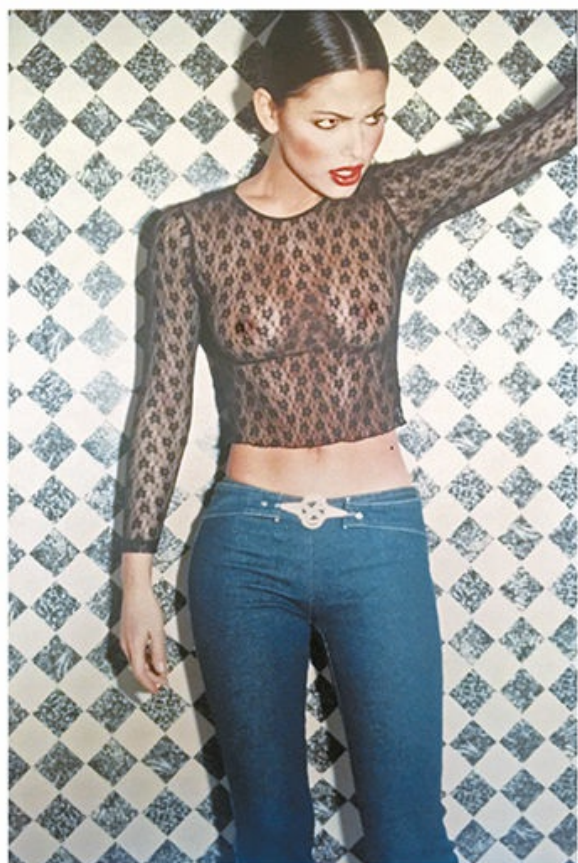
Y por último, también quiero dar las gracias a mis editoras Ana Lafuente, Alicia Escamilla y Ana Sedano, por haberme brindado la oportunidad de escribir este libro y transmitirme la confianza de que podía hacerlo, ¡nunca pensé que sería capaz! Gracias por tanta paciencia, cariño y dedicación, os estaré agradecida toda mi vida.



Fui una niña completamente feliz. Con mi hermano Roberto siempre he tenido una relación muy estrecha; Alicia, la mayor, se interesó muy pronto por la moda y fue ella quien despertó en mí el interés por la que luego se convertiría en mi profesión. En la imagen superior, la familia al completo.



Con 16 años recién cumplidos inicié mi carrera como modelo internacional con un contrato de dos meses de duración que me llevó a Tokio, donde realicé campañas publicitarias, desfiles, innumerables sesiones de fotos... Pronto aprendí que la posición de las modelos estaba directamente relacionada con su capacidad de mantenerse en la talla 34 o 36.



Si en Tokio me asomé por vez primera al abismo de los trastornos alimenticios, en París comprendí que la presión por mantenerme en los estrictos límites de peso marcados por las agencias sería una constante en mi vida profesional. En la Ciudad de la Luz, el prototipo demandado era una mujer muy delgada, casi esquelética, aniñada y sin curvas: ¡Qué difícil conseguirlo, con mi constitución!



Desde mi llegada a Miami sentí que la presión sobre el peso desaparecía. Definitivamente, allí estaba mi mercado: mujeres delgadas, pero con curvas.



Durante mi estancia en Nueva York conocí a gente extraordinaria. En la imagen superior izquierda, en compañía del prestigioso fotógrafo Patrick Demarchelier; a la derecha, junto a la modelo Ana Hickmann. Sobre estas líneas, con mis amigas Raquel, Kat y María.



En Madrid, con Mónica Bellucci y Joaquín Cortés.



Tras mi experiencia americana, mi peso volvió a convertirse en un problema: sesiones de fotos en las que tenía que ser sustituida, campañas canceladas, contratos rescindidos... «Pobre chica, ¡qué gorda se ha puesto!» era una frase que escuchaba con frecuencia. Mi estado de ansiedad y una preocupante relación con la comida acabaron con mi autoestima y me hicieron tocar fondo. Entonces busqué ayuda profesional y, poco después, tomé la mejor decisión de mi vida: me convertí en modelo de tallas grandes. De esa manera compatibilizaba mi salud mental y emocional con mi gran pasión: la moda.



Nuestro cuerpo es una herramienta para conseguir la salud y el bienestar, y no un fin obsesivo según el cual debemos embellecernos sin tregua para ser aceptados y tener éxito. Después de todo lo que he vivido, de casi jugarme la vida por encajar en una talla, puedo decir que el auténtico éxito es conseguir la seguridad en uno mismo.

La talla o la vida

Marisa Jara

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *La talla o la vida*

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño, 2017

© de la imagen de la portada, Valero Rioja

© Marisa Jara, 2017

© ilustraciones de interior, cortesía de la autora

© Espasa Libros, S. L. U., 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Edición al cuidado de Ana Sedano

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2017

ISBN: 978-84-9998-601-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.

www.safekat.com

Índice

Cita	5
INTRODUCCIÓN	6
I'M FROM SEVILLA	8
EL ORIGEN DE MIS PROBLEMAS CON LA ALIMENTACIÓN	10
TOKIO: PRIMERA OPORTUNIDAD, PRIMERAS PRESIONES	14
EL ABISMO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTARIOS	18
PARÍS: LA DIETA DE LA NADA	20
SOS	25
ESTADOS UNIDOS: CON UN PAN DEBAJO DEL BRAZO	29
EL PRECIO DE CUMPLIR MI SUEÑO	37
HELLO, CURVY WORLD!	47
LA AUTOESTIMA	49
QUIERO MI CUERPO	51
LA BELLEZA Y EL AMOR NO ENTIENDEN DE TALLAS	55
SÍ, ESTOY GORDA, ¿Y?	57
ELIMINA EL COMPLEJO DE CULPA	64
ÉCHALE CORAJE Y RECONCÍLIATE CON TU IMAGEN	67
OJO CON LAS PERSONAS TÓXICAS	78
CÓMO MANTENER EL EQUILIBRIO FÍSICO Y MENTAL	82
¿DIETAS MILAGRO? NO, GRACIAS	85
CELULITIS, EL FIN ESTÁ CERCA	97
TRUCOS PARA ELIMINAR LA PAPADA SIN CIRUJÍA	98
A CADA PROBLEMA SU SOLUCIÓN	100
MIS PRODUCTOS FETICHE	101
AGRADECIMIENTOS	108
FOTOGRAFÍAS	110
Créditos	127

