



Hacer una escapada sola

Y convertirlo en un viaje interior

Sin familia. Sin amigos. A solas con una misma. ¡Guau! ¿Pereza? ¿Un poco de vértigo, tal vez? Mira un poco más lejos.

Una escapada o un viaje a solas es una cueva que encierra tesoros maravillosos. Por un lado, la posibilidad de escucharte, hablar contigo, discutir, llevarte la contraria... y acabar tan amiga de ti misma; o no. Otra ventaja espectacular: hacer lo que te dé la gana. Salir, entrar, dormir, comer, lo que quieras, cuando quieras, sin nadie revoloteando alrededor. De este hacer lo que quieras se deriva una sensación de libertad muy agradable y, sobre todo, un descanso absoluto. Para quienes deseen iniciarse sin riesgos, tenemos el trampolín perfecto: el hotel Fuente Techada, una casa de campo maravillosa con siete habitaciones próxima a la sierra de Guadarrama. La biblioteca y el porche cerrado donde leer o escuchar música

hasta el agotamiento en compañía de una *gin tonic* —que no habla—, y el paisaje increíble de los alrededores, seguro que inaugura una larga serie de escapadas en solitario (hotelfinca.fuentetechada.com).



Dejarme flequillo

Son gamberros y rejuvenecedores

Justo cuando las melenas amenazaban con matarnos de aburrimiento emergen los flequillos acompañando cortos *pixie* y estilos *bob* de distintas longitudes. Hemos caído rendidas a su descaro. Después de tanta languidez, es una gloria verlos reivindicar su lado más gamberro; son frescos y están llenos de energía. Nos han tentado los de Taylor Swift, Rita Ora, Monica Belluci o Halle Berry, pero si quedaban dudas sobre cual elegir, Eddie

Campbell las ha despejado en el desfile de Chloé para esta primavera (en la imagen): nos encanta el binomio *bob* liso + flequillo desigual. Lo que más nos gusta de ellos es que quitan años y ocultan arrugas, dice el peluquero Eduardo Sánchez (maisoneduardosanchez.com). ¿El flequillo ganador? Recto y a ras de las cejas. Eduardo desvela su gran secreto: «Secarlo bien. Si es liso, hay que respetar su caída natural. Los rizados se trabajan con un cepillo controlando el aire y el calor del secador para que no se curve en plan ochentero».



Aprender a desayunar

Porque con la salud no se juega

El mundo se divide entre quienes se levantan de la cama con hambre canina y los que sienten el estómago tan 'pegado' que a duras penas toleran un café. A los segundos me dirijo: sabemos que no desayunar aumenta el cansancio, la falta de concentración y el riesgo de sobrepeso. Pero lo más grave: según la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, «saltarse el desayuno puede conducir a uno o más factores de riesgo como presión arterial alta, colesterol elevado y diabetes, lo que a su vez puede provocar accidentes cardiovasculares. Así que, 'ayunantes', comed el 20% de las calorías a primera hora de la mañana. ¿Que no hay ganas? Dos secretos: cenas ligeras, desayunos minimalistas los primeros días, hasta que el estómago pida más, y variar la oferta.

Fichar un perfume

'Made in' Suecia

Agonist es la nueva firma a descubrir. El primer contacto con los perfumes de esta marca sueca, creada por Cristina y Niclas Lydeen, desafía el *background* olfativo de cualquiera: son perfumes que huelen a hielo, mares fríos, hierbas de tundras kazajas, bosques verdes, vientos salvajes. Notas extraídas y tratadas con la pureza como obsesión y filtradas por un legado olfativo nórdico muy contemporáneo. Los perfumes de Agonist, formulados para hombres y mujeres por igual, son provocadores en el fondo y muy *arty* en la forma. Niclas, artista visual, ha volcado sus ideas en los diseños de algunos de sus perfumes que también tienen una versión más convencional con formas geométricas o inspiradas en la naturaleza creadas con cristal en negro, rojo, azul oceánico... (A la venta en lacomercial.com. Barcelona).



Solaris
Inspirado
en el sol de
medianoche,
vibrante y
cálido (ver
precio)