

En portada
**ÁNGELA Y
OLIVIA
MOLINA**

BELLEZA
**LA HORA DEL
BIENESTAR**

LA TEMPORADA INVITA
AL AUTOCUIDADO
CON MASAJES, RETIROS Y
BUENA ALIMENTACIÓN
PARA CUERPO Y MENTE

**VUELVE EL
BOHO CHIC**

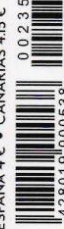
PRENDAS VAPOROSAS,
CON TRANSPARENCIAS Y
ENCAJES, APUESTAN POR
UN ESTILO RELAJADO

Una expresión de amor

JOYAS

**LAS TENDENCIAS TE ANIMAN A REGALARTE PIEZAS
CON PERSONALIDAD QUE TE HAGAN BRILLAR**

ESPAÑA 4 € • CANARIAS 4,15 €



00235
8 428019 000538

S

aldremos mejores”, nos repetían durante la pandemia. Lo hicimos, por lo menos en lo que respecta a nuestros hábitos de cuidado y bienestar. Nos mimamos un poco más que hace unos años y el autocuidado, ya sea en forma de masaje, tratamiento o spa, ya no es un capricho o pérdida de tiempo, sino una forma de invertir nuestro tiempo en salud. Paz Torralba, directora de los centros de belleza *The Beauty Concept* (thebeautyconcept.com) lo tiene muy claro: “Hemos cambiado muchísimo en ese aspecto y en gran parte se lo debemos a la pandemia, porque cuidarnos ya no es algo frívolo o secundario sino prioritario. Hemos entendido que la belleza es salud, una inversión en nuestro

futuro y, aunque no lo parezca, en nuestro sistema inmune. También nosotros tenemos el deber de educar, es decir, facilitamos la tarea con bonos para que puedas disponer de una agenda concreta, hacemos un seguimiento constante y cada persona va entendiendo que la rutina de cuidarse es una forma de vivir más sano y feliz”.

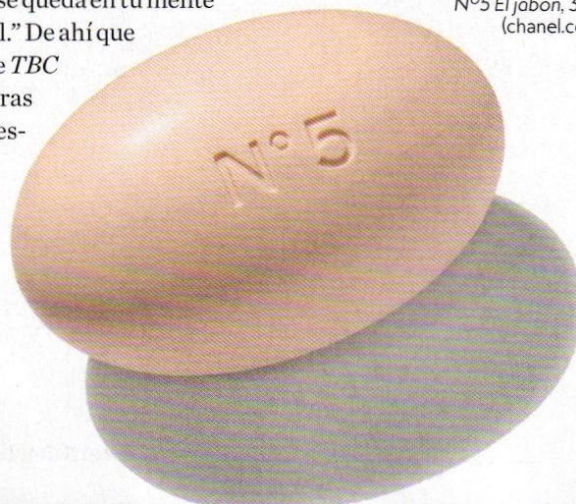
Por sus palabras se deduce que, hoy en día, los tratamientos de estética van más allá de lo físico. “Sin lugar a dudas. Enseguida entiendes y percibes los beneficios que un tratamiento aporta a tu bienestar. Calma tus emociones, mejora la templanza (de ahí la importancia de la música, la luz, etc)... Es una experiencia única que se queda en tu mente y a la que recurres cuando algo va mal; algo tan físico como mental.” De ahí que cada experiencia en un centro o spa (las tarjetas regalo del spa que *TBC* tiene en el Ritz de Madrid no paran de venderse) sea única. “Si entras para un masaje descontracturante buscas salir relajado, suelto, descansado, pero también quieres que durante el proceso la experiencia sea especial. Incluso en un buen facial, porque cuando sales quieres ver resultados. Es es el objetivo: verte y sentirte bien en general”, finaliza Paz.

En casa también podemos hacer de cada ducha una experiencia única rodeándonos de objetos bonitos y eficaces como jabones o velas, capaces de crear una atmósfera de calma y relax.



Zara
Bañador
negro con
lazada al
cuello;
(zara.com).

Tratarse bien



Chanel
N°5 El jabón, 36 €;
(chanel.com).