TELVA
En portada:
VANESA LORENZO
FITNESS &running
El buen-mal gusto
GIGI, KENDALL Y MÁS, VISTEN
ATHLEISURE
Las mallas son el nuevo denim
IMBATIBLE
BOXEO
4.000 calorías en una sesión
+
Días de ensalada
DE CASA O COMPRADA LAS CHEQUEAMOS
+
Pedicura de runner
NO PARES
SÍGUEME
¿QUÉ TIPO DE TRASERO TIENES?
TRANSFÓRMALO
Junio 2017 • nº3
TELVA
FITNESS & running
Junio 2017 • nº 3

VANESA
FRENTE AL MAR

Antes de los 40 Vanesa Lorenzo ya había plantado un árbol, tenido un hijo –dos niñas preciosas, Manuela y María– y escrito un libro: *Yoga, un estilo de vida*. ¿Será este el secreto de su eterna juventud? Me temo que no. "Constancia" es la palabra favorita de esta sirena de melena surfera que ha hecho de la disciplina milenaria la piedra angular de su filosofía: "Eso sí, de vez en cuando me zampo unos huevos fritos con patatas. ¡Hay que disfrutar!".

Escribe: **Verónica G. Soriano** Fotos: **Javier Biosca** Realiza: **Cristina G. Vivanco**

SALUDO AL SOL
Vanesa lleva vestido largo de seda, ***VALENTINA GARI*** y pulseras de ***WOMEN'SECRET.***
(Ver guía de tiendas)

En su *playlist* se dan cita Coldplay, Antony and the Johnsons y Silvia Pérez Cruz y su corazón está dividido entre Nueva York, París y su Barna del alma. Le fascina leer a Paul Auster y a Murakami; las ilustraciones de Paula Bonet, la arquitectura de Charles Eames y las piscinas de David Hockney. Es un poco payasa, tiquismiquis a la hora de hacer la cama y no plancha: "¡Me encantan las arrugas!". Acaba de posar desnuda con 40 cumplidos, y desde que es la madre de Manuela y María, el gran plan de domingo consiste en ir al parque con sus hijas: "Y disfrutar". Vanesa Lorenzo (Barcelona, 1977), está más guapa que nunca y TELVA se traslada a su tierra para retratarla en su salsa: chapoteando como una sirena con eterna sonrisa y melena surfera.

ROOIBOS Y LIRIOS

"Lo más importante para mí es mantener la piel limpia antes de hidratarla, los hago por la mañana y por la noche. Me gusta mi color de pelo, así que de momento he conseguido escaparme de los tintes. Para mantenerlo hidratado aplico aceites o mascarillas que voy combinando". Reconoce que mima su cuerpo: "Confío en el equipo de Oxigen (Carrer de Bori i Fontestà, 14 www.oxigenbelle-sa.com) para los tratamientos de cabina y soy muy constante con mis rutinas en casa: mascarillas, *peelings*, contorno de ojos... Hace tiempo aprendí que hay que ser disciplinado, dedicarse tiempo y aunque sea un tópico... ¡dormir!".

Le encantan los trucos y las recetas caseras de belleza: "Me hago mi propio exfoliante corporal con aceite de coco y azúcar de caña o sal marina". ¿Su fragancia favorita? "La piel de un bebé o el aroma del lilium". Cuenta con algún aliado de emergencia: "Utilizo máscaras faciales, me encantan las de rostro y contorno de ojos o con efecto *lifting*. Son supercómodas y fáciles de utilizar". ¿Alguna debilidad *beauty*? "Sí, los aceites naturales, como el de rosa mosqueta, las ampollas antioxidantes, las antiarrugas... También me cuido por dentro con suplementos y buena alimentación".

En su bolso encuentro, además de bálsamo labial, una barra de labios roja y máscara de pestañas, un puñado de infusiones: "Bebo mucho té y rooibos. Intento hidratarme todo lo que puedo: agua, jugos verdes prensados en frío...".

No compra cualquier cosa. En su cocina no faltan *nibs* de cacao que añade a los batidos o al yogur con cereales, agua de coco, fideos soba y pasta miso: "Me gusta incorporar a la dieta mediterránea alimentos de otras culturas como la japonesa. Siempre que puedo, opto por producto de temporada y fresco. Soy más de pescado que de carne, las legumbres y los granos integrales están muy presentes en mi día a día y, por supuesto, las verduras". Le gusta cocinar, su receta estrella es el pescado en papillote con jengibre. "Intento mantener una dieta equilibrada porque la comida no sólo nos influye a nivel físico, también lo hace a nivel emocional. Evito los azúcares refinados y mimo la calidad de los alimentos". Y si pecas un día... ¿Cómo lo resuelves al día siguiente? ¡No tengo remordimientos! Es cierto que procuro ingerir suficientes carbohidratos de absorción lenta, proteínas y grasas buenas cada día, pero no me prohibo nada, ni tengo ningún problema en zamparme unos huevos fritos con patatas, un croissant o una cerveza bien tirada... ¡Soy muy birrera! Creo firmemente que lo más importante es encontrar el equilibrio y que, en general, nuestros hábitos diarios sean saludables".

CUIDARSE ES UNA CARRERA DE FONDO

Le insinúo que siempre que nos encontramos y a la hora que sea, está pletórica, ¿qué tiene el dichoso yoga?: "El yoga significa unión de cuerpo, mente y alma. A través de esta práctica milenaria encuentras el equilibro, conectas contigo mismo de una forma completa. La esterilla te enseña a respetar y cuidar de tu cuerpo, pero también de tu mente, a relacionarte contigo con paciencia, benevolencia, disciplina y agradecimiento. Todo eso te acompaña en tu día a día y se expande hacia el exterior. Gracias a él, he aprendido a reconocer qué necesita y qué no necesita mi organismo. Tenía muchas ganas de compartirlo y por eso me decidí a escribir el libro, que es una forma sencilla de introducirte en una filosofía que a mí tanto me costó comprender cuando empecé; una guía práctica y mi visual de la búsqueda del bienestar a través del yoga y de una buena alimentación". Todo comenzó hace 15 años en Nueva York: "Mi *primera vez* fue en el centro Jivamukti con la práctica de Ashtanga, que es con la que más me identifico. Este año quiero ir a Vana, en India, para hacer un retiro: ¡Aún no he hecho ninguno y me muero por vivir esa experiencia!". ¿Algún gurú? "Me encanta Christy Turlington, aunque ahora es más *runner*. También sigo a Amanda Bisk, Aneta Gäb y a Mark Robberds, entre otros".

Está a favor del *personal trainer*: "¡Súper a favor! Rodearse de profesionales en el ámbito que te interese siempre es la mejor opción, así es como se aprende para luego poder ser autónomo". Vanesa, además practica fitness y pádel: "He probado *spinning*, *boxing*, danza, circuitos de pesas... Me gusta mucho el ejercicio físico, me motivan los retos". ¿Y cuando te mueres de la pereza? "Me digo: "Yo puedo". Y recuerdo esa sensación tan placentera que te da "tener los deberes hechos", no sólo los físicos, sino los mentales de la autoconfianza y disciplina con uno mismo". ¿La renuncia que más le ha costado? "Tengo cierta añoranza de la vida nómada y la libertad que tenía antes de ser madre".

Todo el mundo habla de su asombrosa recuperación después del embarazo: "Rocío Cárceles, una crack de la actividad física, me ayudó mucho en el ámbito del *fitness*, y Olivia Terceros con la práctica del yoga. En mi blog y canal de YouTube comparto las pautas que he seguido para mi recuperación, como una rutina para vientre plano y ejercicios de Kegel. En mi caso, creo que llegar al embarazo con buena forma física y musculatura me facilitó mucho la recuperación postparto. ¡Cuidarse es una carrera de fondo!".

"Una rutina para vientre plano y ejercicios de Kegel han sido clave en mi recuperación tras los partos. También fue importante llegar al embarazo con musculatura y buena forma"

MIS ASANAS
Vanesa lleva mono de punto rosa palo de ***SPANX.***
(Ver guía de tiendas)