

# nsstyle

81 • SEPTIEMBRE 2019

VITAMÍNATE  
**LO ÚLTIMO  
EN BELLEZA**

EL NUEVO  
**COUNTRY**

CLAVES PARA  
REINVENTAR  
TU LOOK

JULIA  
ROBERTS

LA SONRISA  
DE HOLLYWOOD

ETERNA  
ELEGANCIA  
ACCESORIOS  
EN NEGRO

OTOÑO  
INVIERNO  
2019/2020

**TODAS LAS  
TENDENCIAS  
QUE VAS  
A LLEVAR**

CUADROS • LEOPARDO  
COLORTERAPIA • DISCO'80

ESPAÑA 3,95 € • CANARIAS 4,10 €





EN FORMA  
CON...

# Maria Adán

**EN MAYO ESTRENÓ EN JEREZ DIVINAS PALABRAS**, la obra de Valle Inclán con la que llegará al madrileño teatro María Guerrero en diciembre. Entre ensayos, la actriz ha encontrado hueco para cumplir el reto *Pronokal Define*, con el que reconoce haberse quitado algunos kilos de más. "Lo he hecho junto a la doctora Elena Cortón y el equipo de nutricionistas que tiene Pronokal. En líneas generales, se limita a verduras y proteínas, y productos para media mañana y la hora de la merienda que están riquísimos y puedo llevar en el bolso", cuenta María. Defensora del menos es más en cuanto a cosmética y maquillaje, tiene claro que se cuida, más que por estética, porque le ayuda a sentirse bien.

Corrector Touche  
Eclat High Cover, de  
Yves Saint Laurent,  
36 €. (yslbeauty.com)

## MÁS GUAPA CON MENOS

"Maquillarme lo menos posible es lo que me ayuda a verme con mejor cara. Simplemente matizo la piel, quito la ojera y me pongo un poco de máscara de pestañas y de colorete", afirma María.

## A FLOR DE PIEL

La actriz es fiel a los tratamientos de belleza de Clínica Dermatológica Internacional, "con un equipo de dermatólogos estupendo al mando", asegura. Ahí se hace, sobre todo, "limpieza, hidratación y reafirmación", según ella misma cuenta.

Instalaciones de Clínica  
Dermatológica Internacional  
(Marqués de Villamagna, 8, Madrid)



## CUESTIÓN DE HÁBITOS

"La rigidez, por lo menos con mi estilo de vida y mi forma de ser, es inviable. Dicho esto, intento cuidarme muchísimo: a partir de las seis de la tarde no toco los carbohidratos, e intento cada vez cenar menos."



En la app de Pronokal Goup se encuentran trucos y videos de pacientes. (pronokalgroup.com)



## PEQUEÑOS SORBOS

"El alcohol lo tengo muy controlado. Hago excepciones con el vino cuando voy a un restaurante rico."



## UN AROMA

"Me gusta el olor a higo. El perfume de Dyptique es uno de mis favoritos desde hace muchos años", confiesa María Adán.

Eau de toilette  
Phlosykos,  
de Dyptique,  
105 €, 100 ml.  
(dyptique-paris.com)



Heliocare 360°  
Water Gel de Cantabria  
Labs. 29.50 €. (heliocare.es)



## BAJO EL SOL

La actriz reconoce haber padecido toda su vida acné. "Por eso, cuanto menos cantidad de crema me ponga, mejor. Eso sí, el protector solar es clave."



Pesas de 1 kg. de Reebok, 7,85 €: la venta en (deporvillage.com).

## ENTRENAMIENTO PERSONAL

"Llevo haciendo deporte toda mi vida, no por cuestión de estética sino de salud, y más a medida que voy cumpliendo años. Actualmente hago el Reto Total Gym, con el entrenador Chema Menéndez. Es un método que ha inventado él, tanto de musculación como cardiovascular."



Una bonita instantánea que María colgó en su perfil de Instagram.

"Lo que más me relaja es la quietud y el silencio. Puede ser una playa vacía o crearme mi ecosistema en casa, con mi libro -ahora estoy leyendo *Patria*- y mis series favoritas", dice María.