



EL SECRETO DE UN 70 AÑOS ESPLÉNDIDO

✓ **QUÉ DESAYUNA**
 Madrugó siempre, es una disciplinada que me inculcaron en casa y le sigo a rajatabla. Desayuno en mi habitación, escucho la radio y leo los periódicos. Lo que tomo sin excusa a diario es un vaso de agua con zumo de limón caliente con miel y jengibre rallado. Me va muy bien para la garganta. También tomo una ampolla de alcachofa o una de té verde con agua. Y, al cabo de diez minutos, desayuno. Tomo mucha fruta, ahora en verano, especialmente mango y sandía. Pan integral tostado con mermelada y un poco de queso blanco. Y té con leche de arroz de almendras. Desayuno bastante empopado con energía.

✓ **DEPORTE**
 Reconozco que no hago mucho deporte en verano más, me gustan nada las playas del norte cuando voy. Pero no mucho, ¡no voy a surfear! (risas) Intenté hacer más deporte con un entrenador personal, pero lo único que me encanta es bailar. La música me encanta.

✓ **DIETA**
 Mi dieta es sana. Intento comer sano y no picar jamás entre horas. Me gusta cocinar y simplificar. Me gusta hacer buñuelos de bacalao con queso. Pero claro... cuando me voy de viaje, lo que hago. Lo que me gustan más son los platos sencillos. Me gusta tomar el té con leche. Además luego toda la casa me gusta. Soy más de dulce que de salado.

✓ **SU RUTINA DE BELLEZA**
 Al levantarme me lavo bien la cara con jabón y me aplico un spray de agua floral relajante e hidratante. Después, me doy un sérum. Y me voy a la ducha. Al salir, me doy la crema. Ahora estoy usando las líneas de Le Pure (de venta en ikongallery.com), pero me gusta ir alternando con otras líneas.

✓ **MAQUILLAJE**
 Siempre, siempre, siempre, me maquillo yo. Incluso si voy a la tele o a una sesión de fotos. No me gusta ir demasiado maquillada, pero siempre llevo algo, aunque solo salga a hacer un recado.

✓ **TU ÚLTIMO DESCUBRIMIENTO**
 La cosmética orgánica. Antes creía que no era tan eficaz, pero he descubierto que sí que lo es y que es más suave para la piel y no da alergias. Me encantan los productos de Le Pure.



UN PRODUCTO FETICHE
 Medias Invisibles (mediasinvisibles.com). Es perfecto para darte un toque de color y para disimular imperfecciones en las piernas.



UN PRODUCTO FETICHE
 Medias Invisibles (mediasinvisibles.com). Es perfecto para darte un toque de color y para disimular imperfecciones en las piernas.



De venta en ikongallery.com

ADRIANA ABENIA
 nos presenta a su hija, Luna



CARMEN LOMANA
 celebra su cumpleaños...
 y nos revela su verdadera edad

