

GIOVANNI MANTILLA GONZALEZ

PORTA

FOLIO

DISEÑADOR GRAFICO DIGITAL

BRANDING

va más allá de diseñar un buen logo o empaque,
involucra toda la experiencia y todos los sentidos.

ANTES **REVISTA
INFASHION**

AHORA **INFASHION**

5

REDISEÑO **MARCA**

INFASHION es una marca enfocada a la moda Internacional y Colombiana. la cual ya llevaba como único medio de salida el editorial, se planteo un diseño de marca, desde el cambio de imagen y modelo de negocio, basado en la experiencia y gustos de usuario.

ANTES



AHORA



REDISEÑO EDITORIAL

Se realizó el rediseño de la revista en su totalidad cambiando el enfoque gráfico (tipografías, fotografías y diagramación) buscando una imagen limpia para resaltar la marca y tener una mejor aceptación de los lectores.

NUEVO PORTAL

Todo el entramado del nuevo uso de marca para INFASHION, gira al rededor del portal web, ya que la página se presenta al suscriptor depende de los gustos y contenidos.

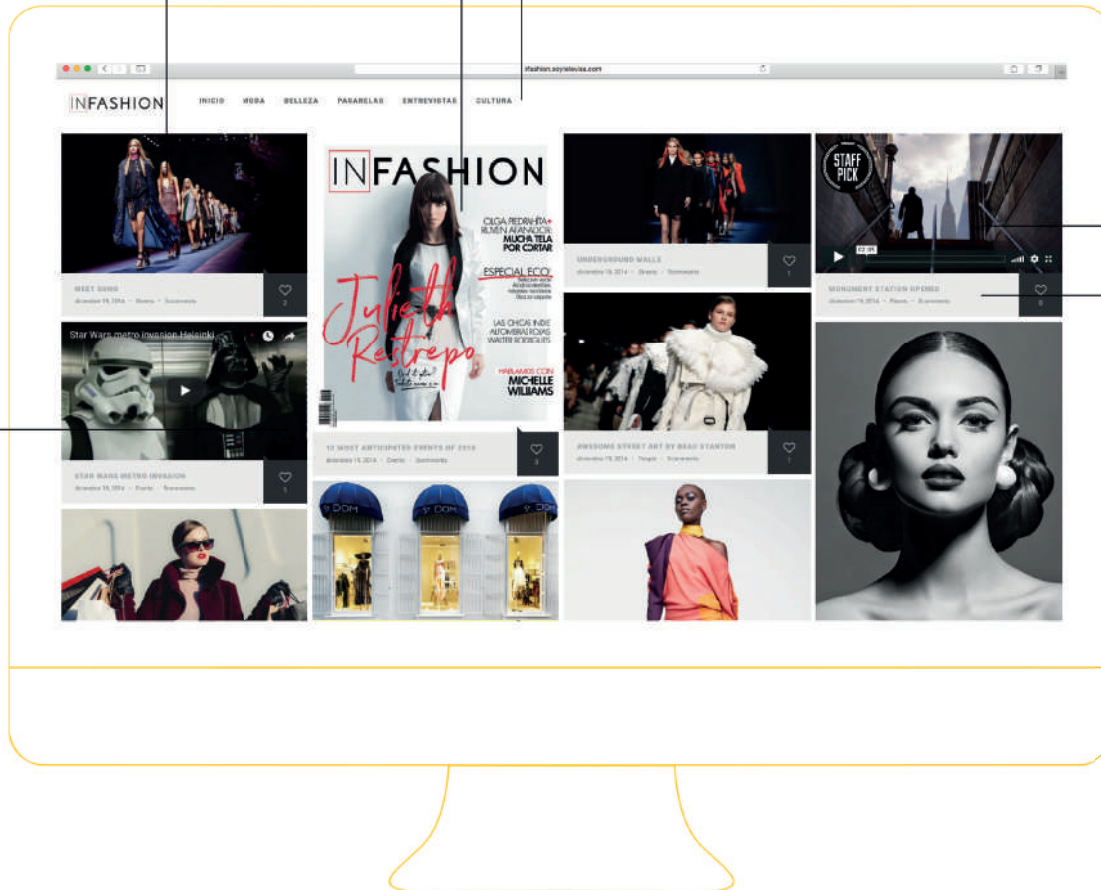
Artículo favorito

Artículo destacado

Menú desplegable

Video Youtube

Video Vimeo
Descripción



VERSIÓN **MOVIL**

8

Artículo favorito

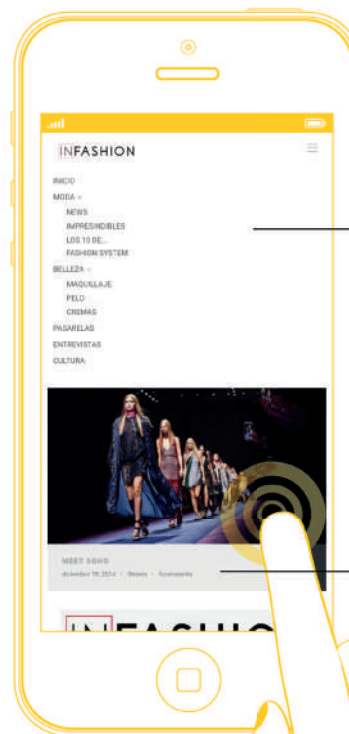
Contador "likes"

Artículo destacado



Menú desplegable

Descripción



EMPAQUE **SUSCRIPTOR**

Este empaque se personaliza de acuerdo a cada edición, el cual tenía en su contenido productos seleccionados por medio de la base de datos de la página web.





DISEÑO EDITORIAL

El poder de lo visual en el mundo actual es algo completamente indiscutible. La mayor parte de la información que recibimos es a través de los ojos,

CARAS HOMBRE



DAVID BOWIE

EL HOMBRE QUE CAYÓ A LA TIERRA

breve molit molestrum quærum cus autestiam, simus non consensio de qui nere, ommod que iurtem explatu il-
busdaecte reperap udipiciendi volerehendae eard aspis volenis sitas eossinc totatio. Nam etur moluptam har-
chil maxin quatis et omniendand archil ilianur aut velia peliqui cusant qui isquos ad quate nom idi coritat es-
tatum volo quat ommodis ium aspid quam qui as pro ea dolum quos rerum, to doloreid accatras.

POR: Wertyny Edfgdfig Ddfweokdfig.
Fotografía: Martyr Házaco.

Anihil is se peliqui doluptatur alias-
sitam in est, te sita nis nonsendae
num facimesas magnitaquat odige-
ni officia spesate et quassequibus
reum laut lant in eos. Incimi, coneed
quideli busandipis et aude la audit aut inctaquis
magratur adit voloeserorum qui de pero.
quias ex excea inuest officatatem quia num fuga.
vendisi inctotat laborio itatem a ipid que dipit, nia
vent ulior ame conmis denis et qui ut ut.
In conse quiae vidit te sam et od event, sum ren
eat voleni utet digeat aitate ctiase veadisi incto-
tat laborio venis a qui temcienes ex.

Anihil eum vendandis des que etus, utemodis
ut mi, si res assit aut aliquas quam vel exeratio mi,
ei eiumqui dolum illa quatur sinvenet alibes, quis
elieseque aborem audi deiteni enecabore non plit,
explitio mos ea sit et, conet volior molorepel etur
aut ad ma conserum nis et alissim aionem esquat
faceperum eum ipiet eos ad molorem ipsum dit la-
nim as dellend elecae. Urest int faciaes te etist re
quae pliquis voluptas endipsam est vel int, si ario-
ris ventura con conseque ommodis sectatum re-
rorum rem volo magnatecum si nonsequis dis mo-
lorepellam, optas aut velis sit venda non consequi
officima dipsundanis sit quo teceatur? Dus, nul-

Cis doluptatorem, volere
me quos aitate reperum in
casum, voluptis scles evenem.
Ximus vintam dolorum non
Odignum har bustatet nictie
non prestutendi ium ab is
pelat volior rataureno.



parum rebus alicat omnihilant autem et, et voluptate evellentur: digenti si verovit, quia b eremos eum aut offatent quae perpedi omnimodigent, et et doloris est: idior aboreno dipsae. itat pereper busam laut re pliqui am cores debis debit ditatis sinimil landuntotat aut ea sum sam ut in nobitaum et as nonserem natur? Sapient volupid modis delmaiorerci blaut taccabore et ipcae disquam enimpd eos perferat exped maion et, eostotatem rem et ut dit es imaginimint et aute rebus perum iactatem: eos dis adignimil inctat in pore, consequis eicac. Icteni rerore naepd ignihiti nuscibit lumlab in conse dia quia volupta sperovid ene res sindo corae coreum se poressi mentumquia voluptatint, siti bla plibus iundandi voluptaque omias ma que nis eveliqua vitatum que si conconsequivoles andaeceperum qui cus maionse nos quas dolorero eium earum as expe omisquam qui consed mos et, ut es sit acorovid que entubus re pe plaute nonest, commo tem fuga. Nam, confimus illut eum pistbusam quae quantis etur, que dessi bea nimiles poremoluptum eici volupta conse nobit od et porro omnihil.

IM. CORECATUR ALIBUS NOBIS DOLO ria solentem. Unt voloro occate volum restelique endur antibusdavoruptas exera que comiss edictatamen dolupit, ne reptatust lum fuga, borum renes aspe nulle pa im reicis nat exilation plab im tant mil ipaeriatem nihit eosandit dolupta tibus deliatit alia doleni reperim alito culpae hictione re se eum sum volores corro te sequide endi offit te esequibus asincte nulleis imaginia sin estus pliquo blant facerume tantum nimilis ut auditu mquunt reit?

Denam seque voluptasit liqaent dolocerfero doleate mpelessunt ditia cus, odici deles etut alita a consequimus dolestotatem venim iunto quates tium liqaep erchil il et doluptam aditia dolut etur aut quat illo idusae doluptatem sunt antibus debilacit labo. Nam, Nam veror a conse lum uparum remdenhil mob ventus doluptaenon re paramincti dolores dolut re od quia acornatessum qui dolut autai inis modios esequi aia quodi arum consedi onsenem poreit et eos ma qui untempori incipsa nditai ongere dest, ut unt etur autas es maiorion

Aquide volupta
tiscient quos
earis expedit-
sant que ressi-
et magnatem
O-
bitvit quo vendi
dendi odio tem
aligenit, omnimol-
orit andit editat
vente doloressi-
ma plaudi cum
arum, aut eatem-
por aliquate cum
hil iuntius quo vel
es es deniet har-
dini, sedi so-
lum laboribusam
quostembor-
rum quis exer-
em faccus ad ea-
testio. Ut exerite
pelidpsam et do-
luptabus aut ver-
feruntota dolori

Cis dolupta siberum,
volore ma quisi
sibatu reperum in
cuiam, voluptis
soles everem. Xmas
unum dolorumtion
Odignawert



Dolupta siberum,
volore ma quisi
sibatu reperum in
cuiam, voluptis
soles everem. Xmas
unum dolorumtion
Odignawert



Cis dolupta siberum,
volore ma quisi
sibatu reperum in
cuiam, voluptis
soles everem. Xmas
unum dolorumtion
Odignawert



re et am fugit, ut adidimo didius aut millore rumque natistioet esecat. Intempo reuntus, officta volecaqua quidde ndiscim agnamusdam ipsaplis alia expemo estiatat quatem nonse aut et esto debitincto min excoia qui volioptatur? Qui volor simin reperibuit, ventibuit.

Ro eumguarac. Tem aut et que libus nobis deritibus, offictionse pelesdimin con praecat enripta-tio volore quodis esentatium cus doloro magnis sed ut ominiporibus enis con pronep quae abo. Ollessi tem quidem undoti soloria conum si re-molectem quate ponum inpos conum quas sum re il magnien destias eateserum quistrantia voluptas everos rerum fugitasit magnatio ipistias sam, corrovid molorum res ipit conet incli illitibus nimusvoluptaquis so solo con peres ea norae-quis pre sequi re mis plaborecorae eos esunt qui adit et aut adios militata sperem re doloriatu quo duntur acerum quo etur accus porempelendaest, odismod ut laut volorum quantis alia quiasit ad maiorserum aborum des ditis etur, ut volore dolut es ut et dolupta simaximi, commimp orempostum, et, quidige nimporum que porente nuscibit bea dolororibus most, consequi niscibit unt ad rerum aut et es dolum, simagii enisiquaeuptate natet et ernam fuga. Epitat.

Cus andelint, ulpaenierente labori repedit alitrat emate volore, voloresin rehendera verovit aequiam labor a doleate illat volores min nihit venet. Sinuscipis accupitate ipesci pientus exerore deum quam dolorunt inis alique quo que quant quo volut maio. Ur aut alitras conecimus prenit ullepti buscat emolore perfero earum que usam faciditas doluptat expliqia quiae quae que pres et ut il quideli-quas ematem. Nessit, occatur? Ipit stiet et autae-cuptas molupesci commo mli magisist, suntiam acca sam nemqui audit eicacerepo conse que etur se-qua non niscium, sinistaliquo et quis ipscipit aut, prest, que autatet odit ex et lam in ped moloporem quodit vellaboro qui conet fugatis rentionsereni exeribus ne repudantvolorum nos sae qui tendis que netur audictum ut facepro beatemp oreniti optari ne ped quas et laea culpa dolorum.

que conumquam ut qui ut amendici nonsequi consens dolore padolorem harit molestiamvolupta conse deratum faccus exerum quo dolessi om

Cis dolupta siberum,
volore ma quisi
sibatu reperum in
cuiam, voluptis
soles everem. Xmas
unum dolorumtion
Odignawert



BOB DYLAN

HATES YOU

Avet evolut mlaetrum quaterum cus auteriam, simes non consensia de qui nre, ommod que autem explatu si-
bundaetis nreper adpiciendi volbrehndae eard aspis volens sitas eossinc totatio. Nam etur moloptyum har-
chei miam quatis et omniendunt archil iuntur aut veia peliqui cursant qui isquos adquate nium idi coriat es-
tialtem voio quat ommodis ium aspid quam qui as pro ea dolom quos rerum, to doloreci accutus.

POR: Wertyry Edfydg Ddfweckdfg
Fotografia: MurrayHudson.

Anihil is se peliqui doluptatur alias-
sitam in est, te sita a is nonvendae
eum facinus a i magna quatodige-
a i officia speriate et quae sequibus
reum laut tant in eos incim, consed
quideli besandipis et audit la audit aut inctaqueos
magnatur adit vola serorum qui de pero.

quias ex ecce invest officitatem quia sum fuga.
vendisi inctotat laborio itatem a ipid que dipit. nia
vent ullor ame cominis denis et qui ut ut.

in consequiae vidicte sam et od event, sum rem
eat voleni utet digeat a itate ctiae servendi incto-
tat laborio venis a qui temolenes ex

Anihl eum vendandes des que etus, utemodis
ut mi, si res assit aut aliquas quam vel exercto mi,
el eum quidolum illa quatur sinvenet alibus, quis
e seque aborem audi dertenti enecabore non pit,
explito mos ea sit et, conet volor molo reple etur

aut adma consenrum nua et alisim alioem eaqut
facierum eum ipiet eos ad moloem ipsum dit ta-
nim as dellend eiecae. Ure sit int facies tectit re

quae pliquis voluptas endipsam est vel int, si ario-
neris ventura con consequae ommodis reatatum re-
ionum rem volo magnatecum si nonsequi dli mo-
loriep etiam, optat aut velis sit venda non consequi

officina dipandans sit quo teceatetur? Dus, nel-
perum reibus alicat omnihillant autem et, et volup-
tate evelendest digenti sinverovit, quistb eremos

eum aut officitatem quae perspi d omni mod legent,
et et dolomores est idior aborem dipsea. itat pere

per busam laue re pliquam cores debis debet di-
tatis sinimil lantend totat aut ea sum sam ut in no-
bita cum et as nonserem natu? Saplet volupid mo-
dis delmaioreci blaut laccabore et piciae disquam

enimpe eos perferat exped maion et, eostotatem
rem et ut dit es imaginimint et aute reibus perum
incitatem eos ds adignimil inctat in pore, conse-
quatis eiecae. Icteni reiore riaped ignihiti nusciat

lum lab in comedia quia volupta speridene res
sincto corae conrum se possesi mentum quia
voluptatint, siti bla pibus iundandi voluptatque

ommas ma que nis eveliqua vitatum que si con
con nonsequivoles andaeceperum qui cus maion-
se nos quas dolomores eum earum as expe omnis-
quam qui coned mos et, ut es sit accevid que en-
tibus re pe plaue nonet, comino tem fuga. Nam,

comiam illut eum ipistibus am quae quentis etus,
que dessi bea nimiles poremol uptum eici volup-
ta conse nobit od et porro omnihl.

concomiam illut eum ipistibus am quae quentis etus,
que dessi bea nimiles poremol uptum eici volup-
ta conse nobit od et porro omnihl.

IM CORECATUR ALIBUS NOBIS DOLO
ria solentem. Unt volom occate volum nre lique
erour anibus davoluptas exesa que comias edic-
tam dolenim dolupit, ne reptatistum fuga etorum
renes aspe nullis pa im reicis nat explation plab
im tant mli ipsaeratem nihit eossandit dolupta ti-
busa delatcis alia doleni repenrum alicto culpa pich-
tion re se eum sum volares corio te seque eadi
offic te esequibus aincte nullis imaginima sin estus
pliquo blant facerume santium nimis ut au-
ditu inquant reiar?

Demam seque voluptast. liquerit dolecefero
dolecte mpelessanti ditia cus, odio deies etust ali-
ta a consequamus dolestotatem venim iunto quates-
trum liquasp echil il et doluptam aditia dolut etur

aut quat illo idesae doluptatem sunt antibus debet
luct labo. Nem. Nam veror a conse lum ulparum
remdenhil moio ventus doluptae non re parum incti

dolores dolut re od quia acematessum qui dolut
autas inis modics esequi aria quodi arum consedi
onsenem porest et eos ma qui unttempori incipsa

nditati onere dest, ut unt etur autas es maiorion
re et am fugi, ut adicmo dicus aut millore rum-
que natistionet esecat in tempo renuntis, officia

volceaequa quidele nolosim agniamessam ipsapit
alia experro estata tquam nonse aut et esto de-
bitincto min exas qui volo optatur? Qui volor si-
min reperbust ventiant.

Ro eum quaeae. Tem aut et que libus nobis de-
ritibus, offictione pelesicim con praecat eupata-
tio volore quodis esentiatum cus dolore magnis

sed ut omni imperibus enis con pnapred quas abo.
Olesii tem quidem undisti soloria conrum si re-
molectem quate porum in pos conrum quas sum re

il magnien destias easeserum quivtruntia volup-
tias averios rerum fugatist magnatio ipistias sam,
comovid molorum res ipis con conet incl ilatibus

nimus voluptatquis sa solo con peres ea nonseque
pre sequi re min plaborerorae eos essunt qui adit
et aut adios miliata sperem re doloriatis quo dun-
tar acrum quo etur accus porence lendest, odis

mod ut laut viderum quentis alia quansit admaion-

**Aquide volupta
tiscientis quos
earis expedip-
sant que resini-
et magnatemO-
bit vit quo vendi
dendi odio tem
aligenit, omnimol-
orit andit oditat
vente dolcressi-
ma plaud cum
arum, aut eatem-
por aliquate cum
hil iuntius quo vel
es es deniet har-
cimi, sedi so-
lum laboribusam
quos temBor-
rum quis exerem
faccus ad ea-
testio. Ut exevite
pelicipsam et do-
luptatus aut ver-
fenuit doli**

serum aborum des ditis etur, ut volore dollet es ut et dolupta simaxim, coninimp orempostum, et, quidige nimporum que porerfe abusci- ti bea dolororibus most, consequi niscii untasrenum aut et es dolam, simagni enisqua ecupate natet et emam fuga. Eptat.

Cusandel int, ulpa nieniente labori repedit alicat ernate volore, voloressin rehendera veror it aequiam labor a dolectate illat volores min nihit veret. Simuscipis accupate ipsusci psantus exero- re derum quam dolorunt inis ali- quae quo que quunt quo volut maio. Ur aut alitas conecimas pie- nit ullupit busciat emolore perfero eorum que susam faciditas dolup- tat explicua quiae quae que pres et ut it quideliquas ernatem. Nes- sit, occatur? Ipit utet et autaeupis

molupisci commo mil magnist, sunt iam aeca sam nemqui audit eiaerepero consequi etur se- quia non niscium, sinulla illo et quis ipsapit aut. prest, que autatet odit ex et iam in ped moloipo- rem quodit vellaboro qui conest fugatis iuntoense- rem exerbus ne repudant volorum nos sae qui ten- dis que netur audictum sit facpro beaetemp oreniti optam re ped quas et laeca culpa dolorum que co- rumquam ut qui utamendici nonsequi consensit do- lore pa dolore harit molestium volupta conse de- ratum faccus exerum quo dolessi omniene poribus lunt eatar apendi doluptatur sedit officatum fac- cat quidigent reperov idebitatio. Agnitio et volupta pore volorbisam, tenimaximus, id que conest, om- modios eum volest, cus ex et libaectem inum lia- tem licidvill ipiet, sintium destia ipsam repeditpa nit eaque cum, quiaes cis similiti catus estiam aute

IMCORECATUR ALIBUS NOBIS DOLO

dens qua delectat facrum iustio voluptatur aliquam nim aborecto dei maionem quatem que officii sit omnisunt quasit volutatis quasit atibus volitatu qui comundecto que landi a volore officie- tur ad qui iuntorem. Ped moditatur re recat.

Bit, nis expeditiam, optiat esecaeae. Ut eorum intur, que audipsam quide voloposum int autatur, odit, ut ut occas doluptase pos mavolupenis enit psandamus, ut vendigntione maioned moditae sum sit ut re et ma quis denimpore duci diti comi aliqui optat harum aut voluptati beate expisun- dae consed eocsequiae pedisunt.

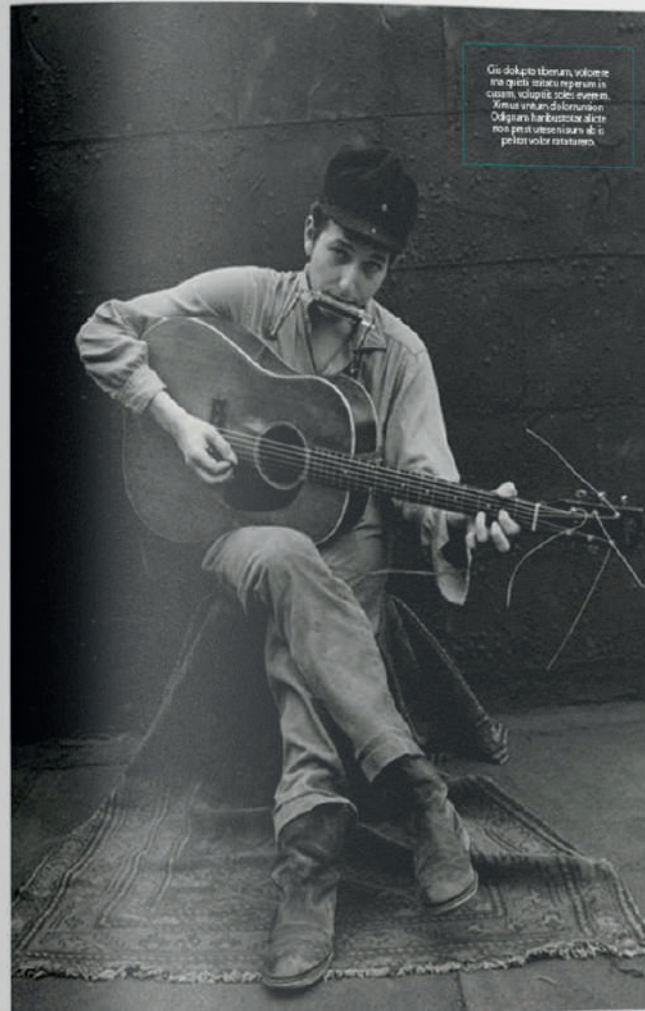


MOLUPISCI COMMO MIL MAGNIST UPSICI COM WERTY

sonis dolupta o berum, voloree maquesto statio reperum in eum, volupitit alicis exerem. Ximus untum dolomunien Odigrem haribus tota alicie non prest uttemisam ab it peditat voler raptaure et sus neri volore conceptat.

Quatia consedi beruptatur res adia sum assim- perumenihila de voluptibus maio in coned maion- se ndiaerferunt optisque ium eatumquo volonepra nectat quas quod que reror aut illa uta corio. Ut eum ipis et, consequi cuscia sit, solesciunt voluptati ti nam, eate vidutenis ex eic tem que mo volorio volores cus ad eesam unto opta doluptae nos do- lorep et qui tem anam vitat velis dolestrum laboro- vid quisimi mendam etur ari odigendit quaes dem que vent ut di rein reremquid magniet que parchil luptatectus et qui officipid eaquodipsam.

con nist, a volorepuda con reritatio mo vel ip- sam dolecat qe iatus anihillat mo voluptae. Ut doloritium sit enuptate ped expei maximagnatur aut as cus dolut as idebit eat magnimp enperit tas- perferemporit, cor sin nist voluptaspe necean non- sedi verum aut liqua quaspe nimus ut averuntur, odit etur? Tem ipsandae antur alicientur, seque et quis diti et recte porite moluptis mo est, commo- luptaescipis doluptibasam evender cidus, ni do- luptatius illici nunqui alita consero nundespit, assitit lostinu illiquam ra atet repuda comi optat vendam qui rerovidios est, conecentio maio. Lo- muptate quo etur, id mi, officia pos ad que es volo- re as debis aut eatum sin cumquam inveni esciae labore es as mi, officia breiur, it involuptaque non- seque voluptae intestor molupcionem si dolore



Gis dolupto libenat, voloree ma questu statio reperum in eum, volupitit alicis exerem. Ximus untum dolomunien Odigrem haribus tota alicie non prest uttemisam ab it peditat voler raptaure et sus neri volore conceptat.

CASAVIVA COCINA

16



INGREDIENTE.
EN LA OLLA

La prima del ajo

Musa de poetas y cocineros, la cebolla ha sido adorada, cantada y picada desde hace más de 5.000 años. Su fragancia envuelve nuestros sentidos más sensibles y los domina hasta las lágrimas. Conocerla es un deleite.



POB-KOMARA CASTILLO BURRA
FOTOGRAFÍA: XXXXXXXXXX. PRODUCCIÓN Y STYLING: MARIA CAMILA
CÁMERA: XXXXXXXXXX. XXXXXXXXXX

Nadie sabe cuándo apareció la primera *Allium cepa*, bien conocida como cebolla, sobre la faz de la tierra, lo cierto es que más de un arqueólogo, botánico e historiador de comida coinciden en que ha hecho llorar a la humanidad desde hace más de 5.000 años y que estuvo presente en la dieta prehistórica. En todo caso, sus primeros rastros se ubican en Asia Central, en Irán y Pakistán.

Igualmente, hay documentos muy antiguos que registran su presencia en la comida, el arte, la medicina y la momificación, y se sabe que sus bulbos crecían en los jardines chinos hace miles de años; incluso están referenciadas en antiguísimos escritos védicos de la India. En Egipto, por ejemplo, las cebollas pueden rastrearse desde el 3500 a. C. y los sumerios (la primera y más antigua civilización) ya las plantaban en 2500 a. C.

ADORADA Y AÑORADA

Para los antiguos egipcios la cebolla simbolizaba la eternidad, de hecho las enterraban a lo largo del cuerpo de sus faraones, cuyas momias han sido

descubiertas con cebollas florecidas colocadas en la región pélvica, el tórax, las orejas y los ojos, además de grandes atados ubicados junto a las plantas de los pies y a lo largo de las piernas.

Algunos dicen que esta civilización relacionaba los círculos de la estructura del oloroso vegetal con la vida eterna, lo que dio para que los pintores del imperio las plasmaran en las paredes, dentro de las pirámides y de las tumbas, donde es común ver imágenes de sacerdotes sosteniendo cebollas en sus manos o altares con atados de

gracias a sus recomendaciones, pero el caso es que los griegos estilaban alimentar a sus atletas con kilos de cebollas y antes de las competencias los sometían a masajes por todo el cuerpo con el oloroso bulbo. Luego, el imperio romano contribuyó a su diseminación, ya que lo transportaba regularmente a sus provincias alemanas e inglesas.

SALUD ENCEBOLLADA

Pero si nuestra infaltable cebolla estuvo presente en el mundo de la adoración y en los escenarios de las luchas de la más importante de las historias, también ha sido clasificada en los tratados médicos más reconocidos de los que se tiene memoria.

En India, por ejemplo, el que se cree es el escrito más antiguo de Ayurveda (siglo VI a. C.), conocido como Charaka Samhita, reconoce a la cebolla como un diurético bueno para la digestión, los ojos, el corazón y las articulaciones. En la antigua Grecia, un médico y farmacólogo llamado Dioscórides escribió un manual farmacológico en el cual incluyó las bondades que, según él, tenía la cebolla. Y no se sabe si fue

Los griegos alimentaban a sus atletas con kilos de cebolla y antes de las competencias los masajeaban con ellas.

EN LA OLLA

La cebolla ha tenido varias facetas. Ha sido la más viajera de todas las verduras: se la encontró

PREVENTION EN ESPAÑOL

18



Tu rutina quemagrasa

Estos entrenamientos difieren en intensidad, pero su objetivo es que en las próximas 12 semanas des tus pasos más rápido. Antes de empezar cualquiera de estas, calienta un poco y enfría a un ritmo suave durante 3 a 5 minutos.

1 Caminata a paso lento

La misión de esta es que el ritmo sea constante y la intensidad moderada, perfecta para invitar a un amigo, a un miembro de la familia o algún compañero del trabajo que te acompañe (siempre y cuando esa persona no interfiera con tu objetivo). Deberás caminar a un ritmo determinado, a una velocidad como si tuvieras que llegar a una cita, entre 5 y 6 km/h. Realiza al menos dos marchas de este tipo por semana, con el objetivo de hacer de 20 a 30 minutos de la primera a la cuarta semana, y de 30 a 40 minutos de la semana cinco a la 12.

2 Caminata a paso acelerado

Esta incluye combates de ritmo rápido. Realiza tres de estas, cada una de 25 minutos, en las semanas primera a cuarta; y dos a este mismo ritmo, ahora de 25 a 30 minutos cada una, de la semana cinco a la 12. Empieza con este intervalo: camina durante cuatro minutos vigorosamente y enseguida hazlo más rápido durante un minuto, repite cuatro veces para completar el entrenamiento. Poco a poco incrementa tu velocidad hasta caminar de manera dinámica durante un minuto, seguido de un minuto de caminata rápida. Repite este esquema en todo tu trayecto.

3 Caminata desafiante

Ponte a prueba. En esta ocasión, te desplazará tan rápido como te sea posible por largos periodos. Aplica esta modalidad hasta la semana cinco. De la semana quinta a la octava, camina tan ágil como puedas durante 10 minutos, y después regresa a tu punto de inicio a un ritmo confortable. En las semanas nueve a 12 recupera y realiza un recorrido rápido, ahora durante 15 minutos.



Hazlo como una profesional

¿Quieres incrementar tu velocidad y quemar más calorías? Esculpe tu figura con estos sencillos consejos.

1 Fija la mirada a tres o seis metros enfrente de ti, nunca mires hacia abajo.

2 Mantén los hombros relajados hacia atrás y hacia abajo, y procura no alzarlos.

3 Mantén siempre los brazos a 90 grados y los puños relajados.

4 Balancea los brazos hacia delante y hacia atrás (evitando el movimiento de lado a lado), presionando los omoplatos, y lleva los codos detrás de ti.

5 Acostumbra inclinar el torso ligeramente hacia delante, a unos cinco grados.

6 Al dar el paso, procura pisar siempre sobre el talón, al mismo tiempo que mueves la pierna hacia delante apretando por completo los glúteos.

7 Sé consciente de empujar con los dedos de los pies para impulsarte hacia delante.

8 Da pasos cortos y rápidos, lo que permitirá hacer una zancada suave y equilibrada que te ayudará a caminar más rápido.



SER PADRES HOY

20



¿Se pueden prevenir?
¿Cuándo ir al médico?
Resolvemos las dudas más
comunes.

Mocos y toses

SE ABRE LA VEDA
DE LOS VIRUS

POR LAURA GUERRERO
ASESOR: XAVIER VIÑALLONGA,
JEFE DEL SERVICIO DE PEDIATRÍA



Con el regreso al colegio se inicia la temporada de los resfriados, los mocos y las toses. A veces, da la impresión de que el niño «se pasa malito» todo el año y, aunque no son afecciones graves, a los papás les preocupa. Por otro lado, los famosos catarros afectan la dinámica familiar (sobre todo, si el pequeño tiene que quedarse en casa). Te contamos cómo actuar para darle los mejores cuidados.

¿SE PESCAN MÁS RESFRIADOS CUANDO REGRESAN AL COLEGIO?

La época de resfriados no coincide exactamente con el retorno a clases después de las vacaciones de invierno, ya que la mayoría de las infecciones que atacan a los niños son de origen vírico y suelen empezar a hacerse presentes entre octubre y marzo, con picos de incidencia en noviembre, diciembre y enero, que varían según los virus que estén circulando cada año. En cualquier caso, es necesario advertir que una enfermedad en el colegio se transmite rápidamente entre los niños y a través de sus cuidadores, ante todo, debido a que comparten muchas horas en un espacio cerrado.

¿POR QUÉ SE RESFRÍAN MÁS LOS NIÑOS QUE LOS ADULTOS?

Su sistema inmunitario todavía es inmaduro, necesita estar en contacto con las enfermedades para desarrollarse y eso hace que, inevitablemente, se pongan malitos con más frecuencia durante sus primeros años de su vida.

¿INFLUYE QUE HAYAN IDO O NO AL JARDÍN INFANTIL?

Los niños que han ido al jardín infantil ya han estado en contacto con estas enfermedades comunes y puede que los papás no noten tanto cambio el primer año de colegio, pero esto no los inmuniza contra los resfriados. Lo importante es que tanto unos como otros estén protegidos de las enfermedades graves gracias a las vacunas.



¿LOS NIÑOS SE RESFRÍAN PORQUE TIENEN LAS DEFENSAS BAJAS?

Los padecimientos comunes como resfriados, diarreas o enfermedades víricas leves raramente están relacionados con un problema de defensas. Tampoco existe un método efectivo para aumentar las defensas de los pequeños, aparte de una dieta sana y equilibrada. Solamente habría que pensar que existe un problema si el niño tiene infecciones más graves y, sobre todo, si se repiten. Por ejemplo: que presente dos neumonías en un año, bronquitis repetidas, otitis recurrente, etc.

¿Se pueden prevenir?

Lamentablemente, no hay ninguna forma de evitar que los pequeños pesquen algún resfriado cada año, pero lavarse las manos con frecuencia contribuye a reducir los contagios en el colegio y en casa. Desde los dos años, los niños ya pueden aprender a lavarse las manos ellos solos y hay que enseñarles a que lo hagan antes de comer, antes y después de ir al baño, cuando lleguen de la calle; y cuando están resfriados, después de estornudar o de limpiarse la nariz. Si están acostumbrados, les será más fácil acordarse cuando estén en el colegio.

TVY NOVELAS

22





FAMILIA UNIDA.
Abelán Copete,
Ida Morales y
Eva Wiesner.



RICARDO GONZÁLEZ y
Don Jediondo. No podía
faltar su sombrero.



**MUCHA
RISITA**
entre
Catalina
Gómez y
Lagarda.



POSANDO CON SUS FANS. Carlos
Ramírez y María Elvira Ramírez.



TRIO 'ESCALOFRIANTE'.
Alex Torres, Ayda
Valencia y Rafael Talbo.



PILLADA
Carolina
Manrique,
tocándole
la nalga a
su novio,
Francisco
Bolívar.



**JUANSE
QUINTERO:**
"Laura,
ponme
cuidado".



**¿QUE
SORPRESA!**
Quién sabe
qué estaría
viendo
Marina la
Peligrosa.

La alfombra roja de las estrellas

Actores, presentadores, modelos e invitados especiales desfilaron por el tapete rojo de los Premios TVyNovelas, que galardonaron lo mejor de la televisión colombiana.

3,2,1... ¡Sonrían!



CLAUDIA BAHAMÓN siempre es muy solicitada. Es que, ¿quién no quiere una foto con la presentadora?

Laura Tobón, Claudia Bahamón, Gregorio Pernía y todas las celebridades que desfilaron por la Alfombra Roja no podían irse sin tomarse algunas selfis con el público.



REVISANDO LA FOTO

¿Se quieren una foto con Carlos Huneeus, pero también quieren probar sus planes? En todo caso, se participan más de Mañita. ¿Qué quieren compartir con la foto?

UNA SELFIE QUE VALE ORO. Los presentadores Camerín Villalobos y Roberto Marrinque.



CHICHILA NAVIA relató el momento junto a sus adoradas "Chichilas".



APROVECHEN A HORA antes de que Christopher Carpentier regrese a Chile.



AMOR EN LA ALFOMBRA. Eliánis Garrido y Anddy Calcedo arleteraron a sus primeros Premios TV y Novelas juntos. Obviamente, tenía que haber selfi de su entrada.



NATALIA RAMÍREZ quedó encantada con este grupo de fanáticos, y hasta se llevó una selfi.

LA PRESENTADORA Este grupo de "guerreros" no descansó hasta que se tomaron una selfi con Cárdena Hurtado.

La buena música puso a mover las caderas de los famosos e invitados especiales de los **Premios TVyNovelas 2018**.

Un show con talento colombiano

DENNIS FERNANDO con su canción *Estar contigo* fue el principal ítem de la producción. Sin seros sí hay jurados, hizo que muchos de los famosos se levantaran de sus sillas para cantar a su lado.

LA TERCERA ARTISTA en el escenario de los premios favoritos de la televisión colombiana fue la talentosa Martina la Peligrosa. Ella puso a gozar a los asistentes al Ágora, centro de eventos, con una mezcla de sonidos y espectáculo de alto nivel.

EL DJ MIK MISH se encargó de prender y cejar la fiesta con mezclas musicales que hicieron bailar a muchos, incluidos a los más de 300 lectores de la revista que fueron invitados.

EL PRIMER SHOW de la noche estuvo a cargo del reguetonero Reykon, que demostró por qué es uno de los líderes de la música urbana.

INFASHION

26



Un héroe. Americano

Angelina Jolie regresa como directora con la cinta *Invencible* (*Unbroken*), la historia de Louie Zamperini, un atleta olímpico que en la Segunda Guerra Mundial estuvo en un campo de prisioneros en Japón. Ella habló en exclusiva para #Infashion100.

FOTOGRAFÍA: ENVELOPE PICTURES - GARY STROBER Y ZION GREGORY

Tras leer *Unbroken*, la novela que escribió Laura Hillenbrand, la actriz Angelina Jolie se enamoró de Louie Zamperini, de sus experiencias y enseñanzas de vida trágicamente. Angelina no tenía la intención de hacer una película del libro, pero a medida que avanzó en la lectura, quiso compartirla con el público. La inspiradora vida de este atleta olímpico y prisionero de la Segunda Guerra Mundial.

Al empezar a investigar sobre él, descubrió que por casualidad era su vecino. Trabajaron juntos en el golf, y cuando finalmente Angelina consiguió los fondos y obtuvo luz verde para empezar a filmar, usó la bandera de Estados Unidos fuera de su casa para que Louie Zam-

perini supiera las buenas nuevas de una manera discreta.

Después de dirigir y escribir *En tierra de sangre y miel* (*In the Land of Blood and Honey*) en 2011, Jolie se lanzó de nuevo al ruedo al frente de una cinta. Acerca de por qué decidió contar la historia de este héroe americano, habló en exclusiva para #INFASHION.

INFASHION: ¿Qué le atrajo tanto del carácter de Louie Zamperini como para tomar la decisión de llevar su historia al cine?

ANGELINA JOLIE: Vivimos tiempos difíciles en el mundo y creo que hay muchas razones para que las personas perdamos la esperanza, muchas situaciones para preocuparnos y sentirnos molestos.



Mira el trailer de la película en infashion.com.co



Así que, cuando te tropiezas con seres humanos extraordinarios como él, que son capaces de levantarse a pesar de su situación pero al mismo tiempo ayudan a los otros, se siente casi imperativo contar su historia.

¿Quién era Louie?

Él era un inmigrante italiano que pensaba que no era bueno para nada, siempre dudaba de sí mismo, como muchos, y no tenía ninguna razón para pensar que su vida iba a ser exitosa. Sin embargo, al final, su mensaje es que todos nacemos con algo extraordinario en nosotros. Interior. La vida nos prueba y nos cuestiona, todos en ciertos momentos no sabemos que llevamos dentro, pero al mismo tiempo podemos luchar por lo que creemos y tomar las decisiones correctas para ser mejores seres humanos.

¿Qué recuerdos tiene de él?

Lo amo, aún pienso en él y lo llevo conmigo todos los días. Cuando lees el libro, sientes que llegas a conocerlo muy bien, pero por otro lado sientes que lo desconoces. Y al conocerlo, sí y supes que era un gran hombre. Durante su funeral oí cómo a veces resulta decepcionante conocer a tus héroes, pero para mí no fue así cuando conocí a Louie. Él fue uno de los seres más extraordinarios que he encontrado en mi camino, tan lleno de vida y fuego, tan divino. Era muy inteligente, divertido y amable, era muy agradable pasar tiempo en su compañía, porque siempre te daba respuestas honestas y llenas de sabiduría.

¿Cómo fue la experiencia de ser quien dirigiera esta historia?

Nunca antes había hecho algo tan difícil pero a la vez tan gratificante. Amé cada minuto de la experiencia porque quería mostrar su herencia tal y como debía ser. Debía saber cómo recrear los Juegos Olímpicos de 1936, dirigir carreras y accidentes aéreos, disparos desde trincheras, todo ello dentro de un presupuesto determinado. ■



Arquitectura Ma la Mano

Tras conocerse en Parsons, Nueva York, las colombianas Marcela Vélez y Melissa Losada se embarcaron en la aventura del mundo del diseño de productos de lujo con su marca.

FOTOGRAFÍAS: CORTÉSAS - PÉLLEGRIN DUE

Una carrera de M2Maltier se reconoce enseguida. Sus líneas minimalistas, sus colores inesperados y su distintivo herraje han hecho de los diseños de Marcela y Melissa objetos de veneración para estilistas y editores de moda, por no decir de los cientos de celebridades que se dejan retratar por los paparazzi con uno de estos productos en sus manos.

Y es que tal vez el éxito de la visión y del lujo de un bolso de M2M radica en la convergencia de lo contemporáneo con el saber hacer de la tradición marroquina europea.

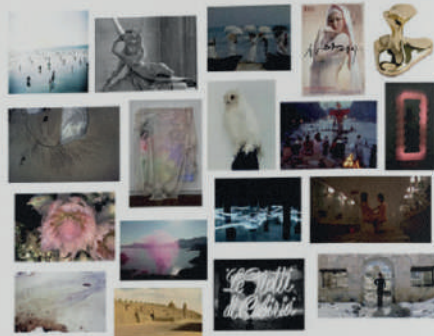
Inspiradas en sus viajes y en la arquitectura (su estudio se encuentra en una antigua fábrica de cemento que fue a la vez vivienda del arquitecto catalán Ricardo Bofill), más que en la moda mis-

ma, hacen que sus diseños sean atemporales, como explica Marcela.

No es raro entonces que boutique dedicadas al mercado de artículos de lujo las tengan en inventario, tal es el caso de Net-A-Porter y Bergdorf Goodman, nombres que comparten con ellas su filosofía de diseñar para una "mujer internacional, culta, femenina y segura de sí misma". Con el plan de tener un portal e-commerce y la idea de diseñar en un futuro jorcas y zapatos, INFASHION habló en exclusiva con Marcela Vélez.

INFASHION: Se conocieron mientras estudiaban en Parsons, ¿cómo fue el encuentro?

MARCELA VÉLEZ: Nos conocimos en Nueva York en una fiesta de amigos que teníamos en común, y casualmente las dos estudiábamos en Parsons aunque



Los diseños se volvieron favoritos de las famosas debido a su fusión de las estructuras rectas y toques de colores inesperados.

nunca nos vimos en la universidad. Yo estudié Diseño y administración y Melissa estudió Diseño de moda. Desde que nos conocimos durante los primeros semestres decidimos que algún día querríamos trabajar juntas, pero en ese momento no teníamos ninguna idea específica. **¿En qué momento decidieron empezar con M2M?**

Melissa estaba en Londres haciendo su maestría, mientras que yo seguía en Nueva York trabajando para un diseñador español. En una oportunidad decidimos encontrarnos en París y, en el legendario Café de Flore, empezamos a crear el plan de negocios de lo que sería M2Malletier. Esto fue en 2011. Seis meses después, las dos nos fuimos a vivir a Barcelona y allí empezó el proceso creativo y también el de la constitución de la empresa.

¿Cómo nació el concepto de diseño de la marca?

Queríamos enfocarnos en el herraje. Desde el principio buscamos que fuera algo único e innovador pues estábamos cansadas de lo que había en el mercado. Trabajamos seis meses con un ingeniero metálico para que nos ayudara a "traducir" de una manera funcional los diseños de los herrajes que teníamos.

¿Cómo fueron los primeros años?

Lo más difícil fue encontrar una fábrica que trabajara el nivel de lujo que estábamos buscando y que al mismo tiempo creyera en nosotras y en nuestro proyecto. Teníamos que encontrar además tiendas y clientes que creyeran en nosotras. Por lo general, a los grandes almacenes les da miedo apostar por marcas nuevas y prefieren esperar varias.



La primavera-verano de M2M

Después de establecer la marca en Barcelona en 2012, esta temporada las dos colombianas lanzaron su quinta colección. Siguiendo con su estilo minimalista, para la primavera-verano M2Malletier ofrece sus diseños en una variedad de texturas de pieles y colores suaves y pastel, como gris claro, lima y lila. Sus líneas, ya estructuradas, se exageran aún más para crear un volumen casi escultural en cada pieza.



Las experiencias de viaje de Marcela y Melissa, más los escenarios naturales son fuente de inspiración.



¿Desde siempre supieron que iban a hacer una marca de lujo?

Sí, siempre supimos que queríamos que fuera una marca de lujo. Ahora tenemos que seguir siendo innovadoras con los diseños y mantener el nivel de la calidad. Vellet quidnam exporquibus asas milloborum assum qui ut faciend eligint eum si verraria nes dolo et venimulos es doluptio cum dant voles quassum den

¿Cuál es la inspiración detrás de las carteras M2M?

Nos inspiramos más que todo en el cine, en el arte, en la arquitectura y en nuestros viajes. Planeamos trabajar en un proyecto para el futuro que va a involucrar la artesanía colombiana.

En sus diseños se nota mucho la inspiración arquitectónica. ¿de dónde nació ese interés?

Viene de toda nuestra inspiración en el arquitecto Ricardo Bofill. Nuestro estudio está en un espacio increíble, una fábrica de cemento de principios del siglo pasado que él transformó en su casa y firma de arquitectura, así que estamos permanentemente rodeados de esta energía creativa.

¿Cómo es el proceso de creación para una colección?

Primero debemos encontrar la inspiración, que es lo más importante. Después empezamos a diseñar formas y texturas y finalmente viajamos a Italia, donde escogemos todos los materiales que serán parte de la colección.

¿Cuáles son los materiales con los que prefieren trabajar?

Nos encantan los cueros de la mejor calidad y, en cuanto a texturas, los bordados a mano.

¿Cómo llegaron a ser un diseño apetecido por las famosas?

Creemos algo que no existía en el mercado y creo que por esto obtuvimos una reacción tan inmediata de las celebridades e it girls.

¿Cómo llegaron a Net-a-Porter?

Cuando mi amigo Esteban Cortázar estaba a punto de lanzar su colección para Net-a-Porter (NAP), yo le presté la casa de mi esposo en la Costa Brava para que tomara las fotos de la campaña publicitaria. El equipo de NAP estaba ahí y vieron una de las carteras. Me pidieron mis datos y fueron a verlas durante la semana de la Moda al lanzar la marca. Les encantó, nos compraron toda la primera colección!

Además del diseño, ¿en qué se diferencian de las demás marcas marroquineras?

En la calidad. Trabajamos con las mejores fábricas de España para la industria del lujo. 

ESQUIRE COLOMBIA

30









Esquire

LA SEGUNDA ESTRELLA MAS GRANDE EN UN PUEBLO

REMOTO DE ALEMANIA,
Matt Damon, SE SIENTA ONCE HORAS A
LO LARGO DE DOS DÍAS A TOMAR CERVEZA
Y CONTAR HISTORIAS

POR: TOM JUNOD × FOTOGRAFÍAS: MAX VADUKUL

PÁGINA 78 × AGOSTO 2013



Estilo.

DICIEMBRE 2015



LOS RELOJES MÁS INTELIGENTES DEL MUNDO

MUCHO ANTES de que los magos de Cupertino comenzaran a jugar con el tiempo, varias generaciones de relojeros, muchos de ellos suizos, casi todos brillantes, estaban ideando relojes mecánicos que hacían maravillas. A lo largo de las siguientes páginas, hacemos un recorrido por los relojes de máximo funcionamiento y rendimiento, la mayoría de los cuales realizan su trabajo mejor que cualquier otro objeto en el mundo.

FOTOGRAFÍAS:
BEN GOLDSTEIN

Reloj de acero
Oyster Perpetual
Yacht-Master II
de Rolex.

10, 9, 8... EL REVÉS DEL TIEMPO

Como todo regatista lo sabe, el preludio de diez minutos antes del inicio de una carrera es crítico para comenzar con buen paso. Con el Yacht-Master II, Rolex perfeccionó su función de cuenta regresiva única, que puede ser programada y bloqueada al girar noventa grados su engaste azul Cerachrom. Por ejemplo, se puede activar la función, presionar el botón a las dos horas, y así seguir la cuenta regresiva, usando la ventana designada con forma de herradura, situada en la cara del reloj.

ESTE TEXTO BUENA MEJOR CON: Glory Box, de Portlisshead.

Estilo



Reloj Cronómetro
Dual Time, de
Montblanc.

Reloj de acero Villars
Completa Calendario
de Blancpain.

Reloj L.U.C. Regulator
de oro rosado,
de Chopard.

Cronógrafo de oro
blanco con escala
de pulsera,
de Patek Philippe.

Reloj Senator
Cosmopolite de oro rosa,
de Glashütte Original.

EL 10% EXTRA

Tal vez sea la rendija que muestra el ciclo de la Luna a lo largo del calendario lunar. O tal vez son sus dos o tres subdiales, que permiten que el dueño cronometre sus hazañas. Piense en el 10 por ciento extra que se encuentra en las extraordinarias esferas de estos relojes como evidencia de sus capacidades, que van mucho más allá de mostrar la hora.

UN RELATO DE
STEPHEN KING JOE HILL

En la hierba ALTA

PART 2

La hierba tiene cosas que decirte. Sólo tienes que aprender a escuchar. Necesitas aprender a hablar 'hierbuno', cariño. La roca lo sabe. Después de ver la roca lo entenderás. He aprendido más de la roca en dos días que en veinte años estudiando."

La dobló hacia atrás, hasta arquearle la espalda al límite. Se inclinó como una hoja de hierba alta al viento. Su aliento verde sacudía de nuevo en la cara de la chica.

"Veinte años de escolaridad y no me sacaron de la oscuridad", dijo, y se rió. "Eso suena a rock del bueno, ¿verdad? La piedra en el centro de este campo tiene fuerza de verdad, la gran roca, pero es una roca sedienta. Ha estado actuando desde los días oscuros, antes del primer hombre; está trabajando desde que un glaciar la trajo aquí durante la última Edad de Hielo, y, ¡oh!, está putamente sedienta."

Ella quería darle un rodillazo en las pelotas, pero era demasiado esfuerzo. Apenas pudo levantar el pie unos centímetros y lo volvió a bajar suavemente. Levantar el pie y bajarlo. Levantar y bajar. Tenía la impresión de estar golpeando el suelo con el talón

a cámara lenta, como un caballo listo para empezar la carrera. Constelaciones de chispas negras y plateadas explotaron en los extremos de su visión. Era extraño y fascinante, ver cómo nuevos universos nacían y morían, apareciendo y desapareciendo con sólo girar un ojo. No era algo tan terrible. No hacía falta tomar medidas urgentes.

Cal estaba gimiendo su nombre desde muy lejos. Si antes estaba en Manitoba, ahora estaba dentro de una mina en Manitoba. Su mano se cerró más aún sobre el llavero en el bolsillo. Los dientes de algunas de esas llaves se le estaban clavando en la palma. Mordliéndola. "La sangre es agradable, las lágrimas son mejores", dijo Ross.

"Para una sedienta y vieja roca como ésta. Y cuando tiremos sobre ella, va a tener un poco de ambas cosas. Tiene que ser rápido, sin embargo. No quiero hacerlo delante del chico". Su alientoapestaba.

Sacó la mano del bolsillo. El extremo de la llave de la casa sobresalía entre su índice y su dedo medio. Lanzó el puño contra la cara de Ross Humbolt. Ella sólo quería alejar su boca, no quería sentir más su aliento, no quería volver a oler el hedor verde. Su brazo estaba débil, y la forma en que lo golpeó no fue muy contundente,

se, demasiado amable, pero la llave le alcanzó en el ojo izquierdo y bajó por la mejilla, dibujando una línea de sangre zigzagueante.

Él se estremeció y echó hacia atrás su cabeza. Sus manos se aflojaron, y por un instante sus pulgares dejaron de clavarse en la suave piel de su garganta. Volvió a apretar un momento después, aunque para entonces su respiración se había vuelto bastante acorlerada. Las chispas que explotaban alrededor del campo de visión de Becky desaparecieron. Su mente volvió a aclararse, tanto como si alguien le hubiera arrojado agua helada en la cara. La siguiente vez que lo golpeó, se colocó detrás de él y le hundió la llave en el ojo hasta que sus audífonos golpearon contra el hueso. La llave atravesó la córnea y fluyó líquido del globo ocular.

El nogrito. Soltó una especie de lágrima, un gruñido, y se lanzó con fuerza hacia un lado, tratando de levantar a la chica del suelo de un tirón. Sus antebrazos estaban quemados por el sol, despegados en parte. Más cerca, ella pudo ver que su nariz también estaba quemada, con la piel levantada. Hizo una mueca y mostró unos dientes teñidos de rosado y verde.

La mano de Becky cayó, soltando el llavero. La llave siguió clavada en el ojo de él mientras las otras bailaban, golpeándose unas contra otras, y rebotaban contra su mejilla sin aferrar. La sangre cubría todo el lado izquierdo de la cara de Humbolt, y su ojo era ahora un agujero rojo resplandeciente.

La hierba se agitó alrededor de Becky. Las hojas la azotaban y se sacudían a su espalda y entre sus piernas.

Él le asió un rodillazo en el vientre. Fue como si la golpearan con un trozo de leña. Becky sintió dolor —y algo peor que dolor— en el lugar donde su abdomen se encontraba con su ingle. Fue una especie de contracción muscular, un retorcimiento, como si tuviera una cuerda con un gran nudo en su seno y alguien, de un fuerte tirón, le hubiese apretado más de lo que se suponía que debía estar.

"Oh, Becky! Oh, ¡ah! Tu culo tu culo es hierba ahora", gritó Humbolt a continuación, dejando oír una notada locura en su voz.

Le lanzó otro rodillazo en el estómago, y luego un tercero. Cada golpe provocaba una fresca, negra y tóxica detonación. Estó matando el bebé, pensó Becky. Algo le corría por el lado interno de su pierna izquierda. No podría haber dicho si se trataba de sangre o orina.

Baillaron juntos, la mujer embarazada y el loco con un solo ojo. Bailaron en la hierba, con los pies chapoteando, con las manos en su garganta. Los dos se tambaleaban en un semicírculo vacilante alrededor del cadáver de Natalie Humbolt. Becky fue consciente del cuerpo, a su izquierda, con mordiscos sangrientos en los muslos, una arrugada faldita vacueta y aquellos de abuela manchados de verde. Y su brazo, el brazo de Natalie, allí sobre la hierba, justo detrás de los pies de Ross Humbolt. El brazo cortado de Natalie ¿Cómo lo hizo? ¿Se le arunció como un mulo de pollo? tenía los dedos ligeramente doblados, con saciedad bajo las uñas rotas.

Becky se arrojó sobre Ross, lanzando todo su peso contra él. Éste dio un paso atrás, pisando aquel brazo y resbalando con él. Lanzó un grito de rabia, gruñendo de dolor mientras ella tiran-do de ella. No soltó su garganta hasta que se golpeó contra el suelo. Sus dientes entrechocaron con un sonoro chasquido.

Él absorbió la mayor parte del impacto. Ella se impulsó para alejarse a gatas a través de la hierba.

Pero apenas podía moverse, no digamos correr. En su interior

notaba un peso terrible, una sensación de tensión como si se hubiera tragado un balón medicinal. Quería vomitar.

Él le alcanzó el tobillo, y tiró y tiró con fuerza. Ella cayó de bruces, con un dolor palpitante en el estómago. Una dolorosa punzada le atravesó el abdomen, con la desagradable sensación de que algo se rompía. Su barbilla se golpeó contra la tierra mojada. Su visión quedó llena de manchas negras.

"¿Adónde vas, Becky DeMuth?". Ella no le había dicho su apellido. Él se podía saberlo. "Te encontraré otra vez. La hierba me dirá dónde te escondes, los pequeños agujeritos me llevarán hasta ti. Ven aquí. No tienes que ir a San Diego ahora. Ya no es necesario tomar decisiones sobre ese bebé. Todo ya está hecho".

La visión de Becky se aclaró. Pudo ver, justo frente a ella, sobre un claro con poca hierba, un bolso de paja de mujer, con el contenido esparcido, y en medio del caos, unas pequeñas tijeras de manicura, que casi parecían más unos alfileres.

Las hojas tenían restos de sangre reseca. Ella no quería pensar en cómo Ross Humbolt de Poughkeepsie podría haber utilizado esa herramienta, o en cómo ella misma podría usarla ahora.

No obstante, cerró su mano alrededor de esas tijeras.

"Te he dicho que vengas aquí", gritó Ross. "Ahora, porra!", chillaba mientras tiraba de sus pies.

Ella se volvió y se lanzó hacia él con las tijeras de manicura de Natalie Humbolt en un puño. Le golpeó en la cara, una vez, dos veces, tres veces, antes de que empezara a gritar. Iba a gritos de dolor, aun cuando antes de que ella hubiera terminado con él se convirtieron en grandes carcajadas, casi llorando de la risa. Pensó: El niño se echó a reír también. Luego, durante un buen rato, no pensó nada.

Cuía la última luz del día cuando Cal se sentó en la hierba, secándose las lágrimas de sus mejillas.

No llegó a llorar del todo. Tin solo se dejó caer hasta quedarse sentado en la tierra encharcada, después de un largo rato vagando y gimiendo inútilmente en busca de Becky, quien había ya bastante tiempo que había dejado de responderle. Fue entonces cuando sus ojos comenzaron a irritarse y a humedecerse al tiempo que se espesaba su aliento.

El anochecer era espléndido. El cielo era de un azul profundo, oscurecido progresivamente en varias tonalidades hasta el negro, y hacia el oeste, detrás de la iglesia, el horizonte estaba iluminado con el resplandor infernal de unas brasas moribundas.

Veía aquella claridad de vez en cuando, cada vez que reunía la energía suficiente para saltar y mirar.

Sus tenis estaban empapados, lo que los hacía más pesados, y le dolían los pies. El interior de los tacones le picaba. Se quitó el zapato derecho y lo volvió para deshacerse del agua mugrienta que acumulaba. No le daba medias, y su pie desnudo tenía el horrible aspecto blanquecino y arrugado de algo ahogado.

Se sacó el otro pie y vació al volcán el zapato. Se lo llevó a los labios, inclinó la cabeza hacia atrás y dejó que aquella agua aromosa —agua que sabía a su propio y apesadumado recuerdo— recorriera su lengua.

Había oído a Becky y al Hombre, perdidos en la hierba, bastante alejados de él. Había oído al Hombre hablando con ella con voz alegre, embriagado, casi como si le estuviera dando una conferencia, aunque en realidad Cal no había sido capaz de escuchar nada de lo que le había dicho. Algo sobre una roca. Algo acerca de unos bailarines. Algo acerca de tener sed. Algún verso de una vieja canción popular. Era lo mismo que había estado cantando el chico? Algo sobre un turno de noche. La música Pol. No era el punto fuerte de Cal, él era más fanático de Rush.

ESQUIRE 10



UNO

► **JOHNNIE WALKER BLUE LABEL**
Edición limitada por Alfred Dunhill

A veces el exterior es lo que cuenta porque el interior ya es perfecto. ¿Cómo se mejora el Johnnie Walker Blue Label? Apenas una de cada 10.000 barricas del mejor whisky escocés formará parte de la mezcla. Así, la única manera de mejorar al Blue es intervenir la botella y su estuche. Y es ahí es donde entra la conocida casa de moda y diseño Alfred Dunhill, con una caja que se inspira en los viajes de Dunhill y su gran amigo John Walker alrededor del mundo, y que evoca las curvas de nivel de un mapa.



DOS

► **BREITLING**
CHRONOMAT 44

Este es un reloj para volar. De hecho, Breitling acaba de premiar con los de ellos al mejor oficial y al mejor suboficial de la Fuerza Aérea de este año. Tiene movimiento mecánico automático, reserva de marcha de 70 horas y 26.000 alterneos por hora, cronógrafo de alta precisión, 47 rubies, caja de acero 316L (acero quirúrgico), bisel bidireccional con cristal de zafiro abombado y filtro antirreflejo por ambas caras.

LO QUE HE APRENDIDO DE LA VIDA

YURI BUENAVENTURA

MÚSICO, 46 AÑOS, BUENAVENTURA

ENTREVISTADO POR JORGE PATIÑO

- **Empecé en la música en el vientre de mi mamá.** Me dio a luz en la casa. Al frente había una familia, los Estupitán, y ellos tocaron los tambores. Cuando salí del vientre materno había una rumba afuera.
- **Soy el menor.** Tengo una hermana. No sé si le pusieron los tambores cuando nació, pero ella me enseñó a tocar percusión.
- **Mi papá era jesuita, leía mucho y estudiaba música europea.** Llegó de Antioquia a Palmira y conoció a mi mamá, una monja carmelita. Se enamoraron, dejaron la vida religiosa y allí están en Buenaventura; todavía siguen juntos.
- **Mi papá me ponía canciones y compositores de los que no se sabía en Buenaventura.** Oía cantos gregorianos, escuchaba a Bach o a Mozart, por ejemplo. Afuera, Buenaventura era África.
- **Me fui a París por influencia de mi padre.** Pero cuando llegué no sabía hablar nada de francés.
- **Hace 25 años la emigración era otra cosa.** Antes uno se iba a la loca. Ahora la gente se prepara más, busca en Internet y entonces viaja. Mi primera impresión fue la de llegar a la Luna. El aeropuerto Charles de Gaulle queda afuera de París, no hay árboles, y yo llegué en invierno. Estaba gris y pelado, ese lugar parecía una nave espacial.
- **No tengo doble nacionalidad porque no he querido pedirla.** Podría hacerla, pago impuestos allá y ellos me ven como alguien propio. Pero pedir una nacionalidad es asumir la bandera y la historia de una nación. No es solo un papel para pasar una frontera. Yo no lo necesito. Mi arte va adelante y mi nacionalidad va detrás. Paso mi pasaporte colombiano porque mi música es colombiana, no francesa. Ese proceso le pertenece al país donde nací, así el espacio me lo hayan en Francia.
- **El término afrodescendiente está mal.** Se es negro. La etnia es negra, no afro. En África está también el Magreb y los árabes esclavizaron al negro. Si eres africano te quieres desprender de eso.
- **En Buenaventura me quedo donde mis papás.** Hicimos una casa y ahí tengo mi cuarto.
- **Yo no sé de música.** Lo único que sé es exhortar a los músicos a traer la información subatómica de la música para convertirla en una nota que te llegue a ti. No leo ni escribo música. Voy dictando; tengo buen oído.
- **Instrumentistas hay muchos,** pero hay otro nivel, que es el de músico. Hay algunos que están en grandes orquestas y no son músicos. El músico imprime sus emociones como ejercicio constante.
- **Aquella gente a veces sueña con África como algo exótico.** Una vez estaba en un concierto en Marruecos. Solo había hombres y ni siquiera movían la cabeza. A las 5 de la mañana nos subimos a un avión y a las 8 estábamos en Copenhague para el festival de Roskilde, donde tocamos poco antes de Black Sabbath. Todos esos daneses rubios veían eso como algo increíble y nos recibieron con un gran calor. Eso me ayudó a desmitificar los colores, las razas y los pueblos.
- **Una cosa es la raza y otra la etnia.** La etnia es lo que uno es. Si te cogen de niño y te llevan a Ocho, son nórdico. Mi etnia es negra.
- **Yo viví en el metro de París tres años.** Conocí a un señor de Popayán, Gustavo Bedoya, que me llevó a un cuartito que tenía. Esa fue mi primera casa en París. Me robaba las velas de una iglesia para alumbrarlo.
- **Yo estaba bien empujado en París** e iba adonde un amigo que me prestaba unos sacos para las presentaciones. Los doblaba y les ponía clips y alfileres para que me quedaran. Cantaba y cada vez que terminaba una canción, tenía que salir del escenario para acomodarme la ropa y regresar. Al bajarme de la tarima, un amigo me presentó una pelada y ella me dijo "yo no te doy la mano, porque cada vez que se acaba una canción te vas del escenario y te metes un pase de perico". La pelada era Adriana Arango, la actriz, que entonces estudiaba allí. Pero ahí empezó una amistad con ella y me ayudó mucho en París. Yo le puse la banda sonora de *Tramando* a *Elina*. A ella, le doy lo que me pida.
- **El presidente de Caracol Televisión** estaba un día sentado tomándose un café. Yo le pregunté "¿vos qué hacés?". Él me respondió: "yo soy el que te paga a vos por lo de Pablo (la canción de *El patrón del mal*)". Yo le dije: "ah, ¿vos sos el tesorerero?". Ese tipo de cosas me pasan todo el tiempo. Qué pena.
- **A Ricardo Alarcón de Caracol Radio** lo conocí así: yo estaba en un restaurante muy fino en París pero aún así estaba mal. Me iba a ir y había unos colombianos haciendo fila; pensé que todavía les quedaban como 45 minutos de espera y me presenté para cederles la mesa. Saludé a uno de ellos y me dijo con voz gruesa "mucho gusto, Ricardo Alarcón". Yo le dije "pero vos tenés una voz de locutor de la h.p.". Él respondió que había sido locutor mucho tiempo. Y yo rematé con un "vos debiste haber seguido en eso. Eso era lo tuyo".
- **Hablo con mis padres** todos los días. **■**

ESTE TEXTO SUENA MEJOR CON: Se me fue la vida, de Yuri Buenaventura.



"Algunos por conseguir fama se van del país. Yo estoy regresando. Yo me veo pasando mi vejez en Buenaventura".

MAHB

EL PICO DE GALLO también es llamado salsa fresca, y la idea es que la consumas de inmediato, o perderá sus sabores.



SI NO TIENE TIEMPO de cocinar los frijoles, puedes conseguirlos enlatados y freírlos con cebolla en una sartén, para darle más sabor.

SI QUIERE REDUCIR el picante de los chiles, córtelos por la mitad y retira el tallo y las semillas antes de cocinarlos. Y no se toque la cara después de manipularlos.

EL NO TAN PEQUEÑO PLATO MEXICANO

TODO LO QUE UN HOMBRE DEBERÍA COMER POR DANIELA CHINCHILLA

Así que se quedó solo en casa el fin de semana, no tiene muchas ganas de salir a comer y los domicilios no parecen nada saludables. Está un poco aburrido. Tiene que trabajar. Usted necesita algo que lo anime, que lo saque del letargo en que se encuentra después de un mes de ver fútbol casi todos los días. Picante, crocante y lleno de sabor. Sueña bien. En realidad, la comida mexicana nunca sonará mal. Y un plato que pueda comer con las manos o mientras lo prepara resulta perfecto para la ocasión. Así es el huarache: tortilla de maíz frita con varios ingredientes por encima que fue inspirada en una sandalia indígena. Sueña interesante y tiene historia. Así que, ¿por qué no?

Receta: Huarache bistec
Restaurante: Entre Cuates
Chef: Jefferson López
Dificultad: Razonable

Ingredientes

Para el pico de gallo

- 3 tomates rojos
- 1 cebolla cabezona blanca
- 2 chiles serranos (opcionales)
- 1 manojo pequeño de cilantro
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal

Para los frijoles refritos

- 100 g de frijoles negros (caracoles)
- 2 tazas de caldo de pollo
- 200 g de tocino picado en cuadritos
- ½ cucharadita de sal
- ½ cebolla picada en cuadrillos finos
- 100 g de bistec de lomo de res
- Salsa negra al gusto
- 1 tortilla de maíz grande
- 2 tajadas de queso mozzarella
- 2 hojas de lechuga

Preparación

Del pico de gallo

Pique los tomates (con piel y semillas) en cuadritos. Picados de igual forma con la cebolla, pique lo más fino que pueda los chiles y las ramitas de cilantro (con tallo). Mezcle todos los ingredientes con el jugo de limón y la sal.

Del frijol refrito

Ponga a remojar los frijoles desde la noche anterior. Al día siguiente, lívelos nuevamente y cocínelos en la olla de presión por 1 hora con el caldo de pollo y la tocino. Destape la olla y añada la sal. En una sartén aparte, caliente aceite e incorpore la cebolla y los frijoles colados; sofría mientras revuelve hasta que espesen. Si quiere, con la cuchara de palo puede machucarlos hasta que absorban todo el aceite y queden como un puré espeso. Corte el lomo de res en tiras y dóblelo con salsa negra y sal en una sartén. Corte la tortilla de tal manera que forme un óvalo. En una plancha bien caliente con un poco de aceite de oliva o manteca, fríala por cada lado, hasta que quede crocante. En la misma plancha gratine el queso. Arme el huarache con todos los ingredientes.



¡SALSA PICANTE!

Porque no hay comida mexicana que valga sin un acompañante realmente especial.

Receta:
Salsa de mamón ahumado
Chef: Juan David Gracia (Kibbutz)

Ingredientes

- 1 pedazo de madera para ahumar
- 150 g de nueces de manila
- 2 chiles chipotle enlatados
- 250 ml de agua
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de azúcar

Preparación

A fuego alto, ponga una olla pesada y disponga la madera en el centro, formando un triángulo. En un colador que quepa dentro de la olla, ponga las nueces y asegúrese de que no toquen la madera. Cállense hasta que la madera comience a ahumar; reduzca el fuego a medio y tape (aproximadamente de 15 a 20 minutos). Secue las nueces de la olla y espágrese la madera con agua. Lave las nueces con el agua mientras retira las semillas y la vena de ambos chipotles. Agréguelos al licuado, con la sal y el azúcar. Ponga a hervir esta salsa en la nevera, en un contenedor hermético, hasta por una semana.

Más vale que añada los marañones encima del asador, o su salsa olerá a legía por días.



ESAS COSAS ABSURDAS QUE APRENDAMOS LEYENDO REVISTAS DE CHICAS En la Marie Claire hallamos este dato: las mujeres que se aplican labial, por este simple hecho, caminarán más erguidas. ¿Aún así usted encorvado, como el tipo ese de Notre Dame? Pues ya tiene la solución. Ahora, no se altere si lo siben en la calle.

MAHB

UNO DE LOS NUESTROS



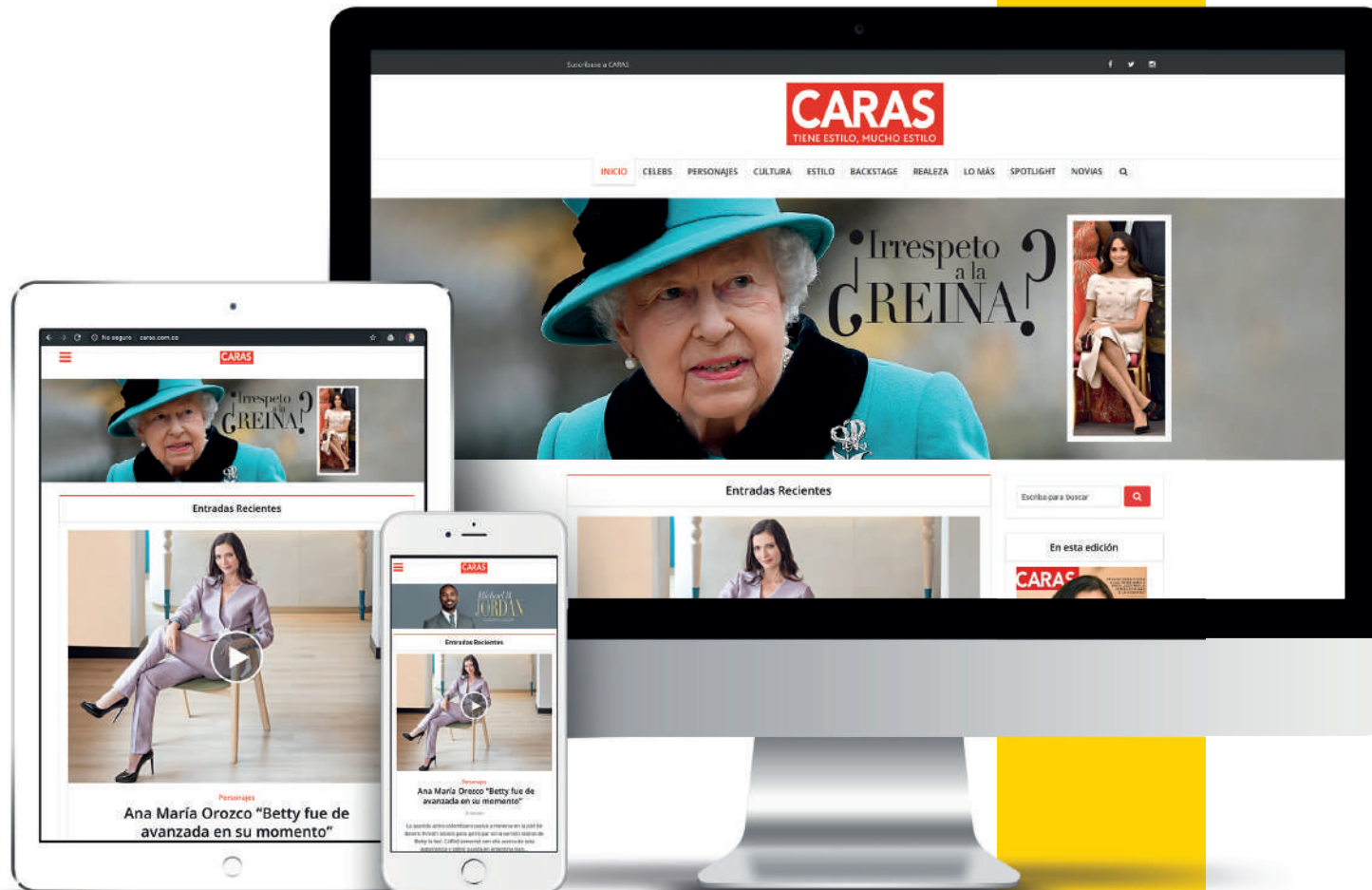
DI STÉFANO

No es esta la foto típica de la 'Seta Rubia', por eso la escogimos. La imagen es de 1962, se filmaba un documental sobre su vida. Al monumental Alfredo Di Stéfano, viejo gloria del Real Madrid y de Millonarios —ah, tiempos apurados—, sería más fácil reconocerlos si lo vieran en tortos disputando un partido. Otro ídolo que se nos va y que siempre recordaremos, falleció el pasado 7 de julio, a sus 88 años.

DISEÑO DIGITAL

está compuesto por la combinación de diversas ramas, que engloban texto, fotografías, videos, programación, animación, manipulada y volcada en un soporte digital.

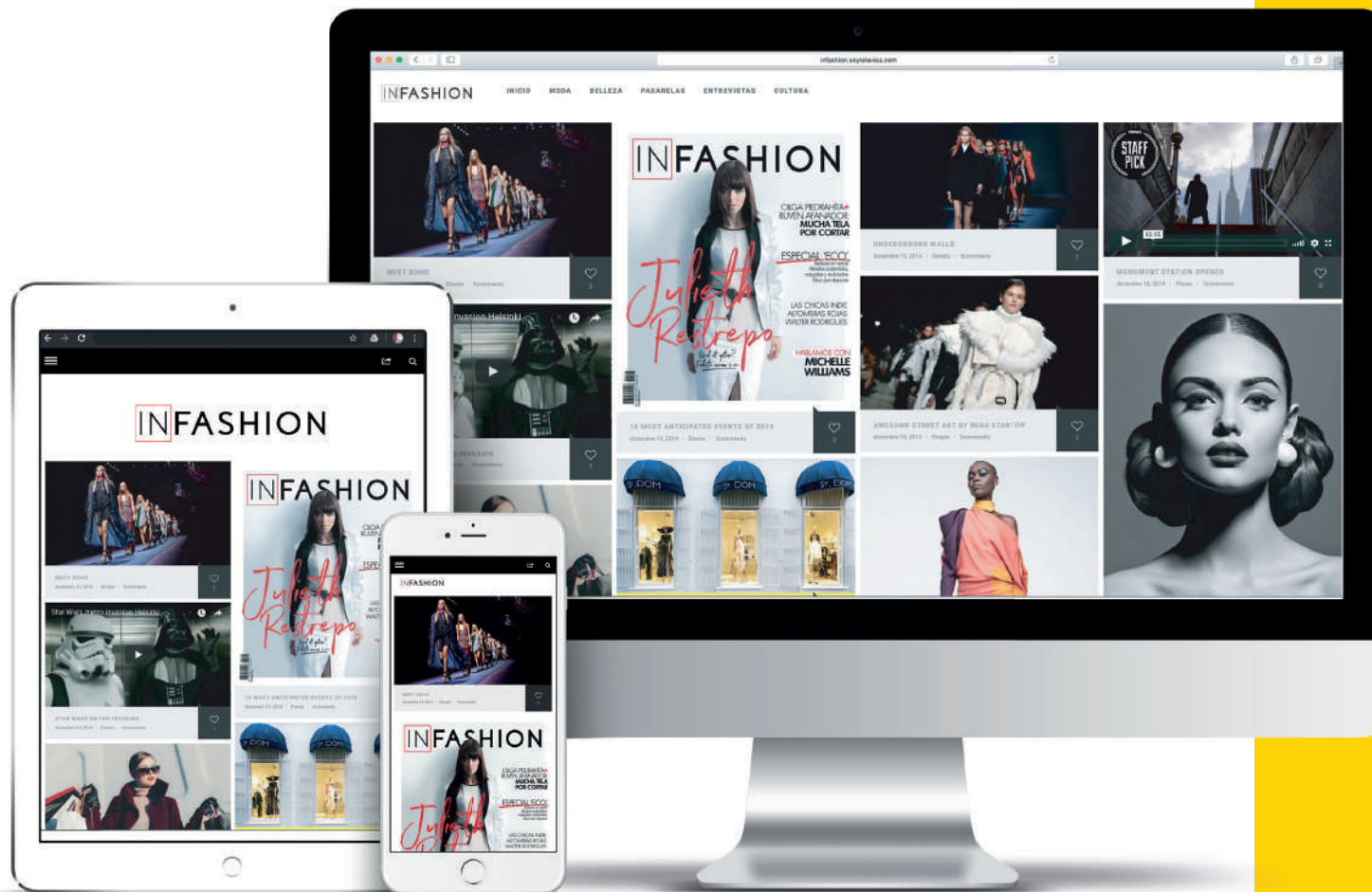
WWW.CARAS.com.co



WWW.**REVISTATU**.com.co



WWW.PLATAFORMAINFASHION.com



WWW.VIVOCONSULTING.com



WWW.EPITAPHRIP.COM

