

PANORAMA

Estilos que trascienden

MODA

H

EL HERALDO
DE MÉXICO

JUEVES
10 / 02 / 2022

YOGA EN ESPAÑOL

CON MÁS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA, XUAN LAN SE HA CONVERTIDO EN UNA DE LAS MAESTRAS MÁS RECONOCIDAS DE ESTA PRÁCTICA



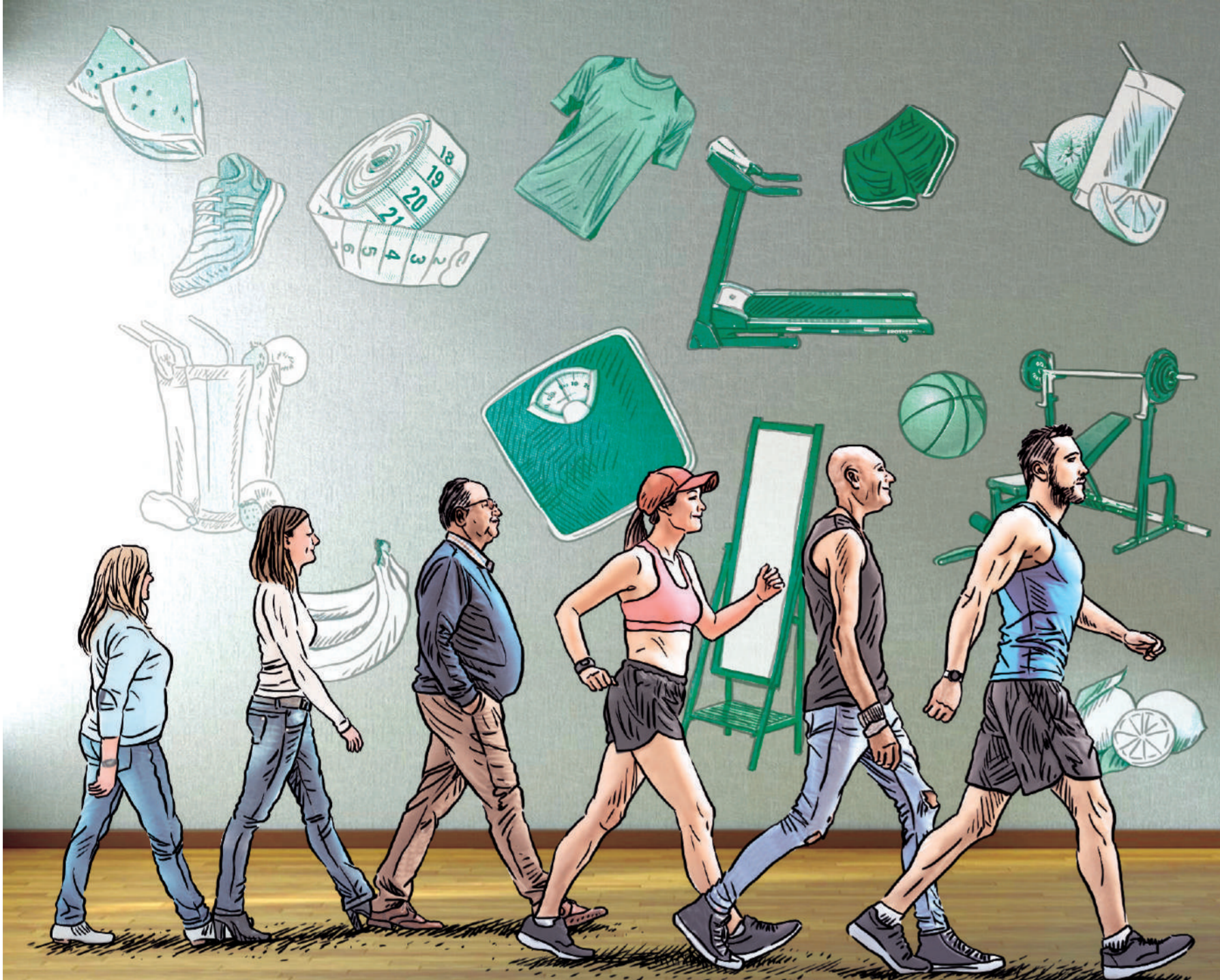


ILUSTRACIÓN: GUSTAVO ORTIZ

#ORGANISMOSANO

THIN SHAMING

LA TENDENCIA DEL CUERPO POSITIVO HA CREADO LO CONTRARIO. MUCHAS PERSONAS SE SIENTEN CON LA AUTORIDAD DE CRITICAR A LOS QUE QUIEREN ESTAR EN FORMA

Somos una sociedad de caprichos. De deseos impulsivos que creemos necesarios e indispensables. Caprichos millonarios efímeros. Pero son millonarios más por el precio emocional y social que por el valor económico. Y uno ejemplo de estos, por excelencia, es la obsesión con el cuerpo y la imagen.

La manía con estar delgado ha traído consigo enfermedades como anorexia, bulimia, vigorexia, gordofobia, depresión, ansiedad y un

culito al cuerpo y a la perfección física inalcanzable. Con este panorama nació el movimiento de aceptación del cuerpo, de comer intuitivamente y *body positivity*, todo iba muy bien hasta que ¡se fue al otro extremo! Porque querido lector: somos una sociedad de extremos.

Y en el otro extremo de la inclusión y tolerancia de todo tipo de tallas y formas de cuerpos se degeneró en el degradar y atacar a las personas que están delgadas, sanas, *fit*, que les gusta estar así y a lo que tienen todo el derecho del mundo. Empezó una guerra hacia las nutriólogas y doctores que ven en el sobrepeso y obesidad un factor de riesgo para la salud, que lo comprueban día a día en sus consultorios. Se desvirtuó todo lo que significa el movimiento de *body positivity*, que se fundamenta en cuidar tu cuerpo, tu alma, cuidarte psicológicamente y estar contento con tu talla real, pero en ningún momento te da el derecho de degradar o insultar a los demás. Aparte promueve un estilo de vida sano, en una talla en donde tu cuerpo esté nutrido, tampoco fomenta que la gente coma pura comida chatarra y sea sedentaria. He buscado en dónde dice que comer intuitivamente y *body positivity* quiere decir que te alimentes de *fitanga* y no te levantes del sillón de tu casa. Por supuesto que no lo he encontrado.

Lo que pasa es que entendemos lo que queremos. Pero de todas formas, cada quien es dueño de su propio cuerpo y puede hacer con él lo que quiera. Peeeeero, eso no te da derecho a juzgar las elecciones de los demás, nunca y bajo ninguna circunstancia. Lo que cada quien pone en su plato es cosa suya. Tanya Zukerbrot, nutrióloga y fundadora de FFACTOR (siguela en IG), explica cómo esta tendencia ha satanizado a los doctores que saben que el sobrepeso es un riesgo para la salud y que han comprobado cómo la calidad de los alimentos esta directamente relacionada con la salud y calidad de vida que tenemos.

No podemos olvidar que en México el sobrepeso y obesidad son un problema creciente que se encuentra en zonas de todos los niveles socioeconómicos.

No seamos caprichosos, abramos nuestra mente y tomemos lo mejor de lo que nos presenta la ciencia comprobada. Ningún extremo es bueno, aceptemos nuestro cuerpo en una talla real, cómoda, sana, nutrida, en donde nos sintamos bien física, emocional, mental y energéticamente. Tratemos a nuestro cuerpo como lo que es, nuestro templo, nuestra casa que habitaremos mientras estemos en esta vida. Pero lo más importante: no juzguemos lo que los demás decidan hacer con su cuerpo o con su plato.

BUENOS HÁBITOS

- La comida chatarra o procesada nunca podrá reemplazar las frutas y verduras.

S

POR BRENDA JAET

BRENDA @BRENDAJAET .COM

“
POR ISIS MALHERBE
@ISIS.MALHERBE

GESTOS

RENATA ES AUTORA DE DOS LIBROS SOBRE SU ESPECIALIDAD.

- Estudió en ciudades como Barcelona, Londres y San Diego.

Cuando regresé de estudiar mi Master Face Reading Certification, empecé a ver que la imagen pública tenía mucha demanda. Me especialicé en la lectura del rostro junto con mi mentora Lillian Bridges (q.e.p.d.), quien me hizo descubrir el mundo de lo externo como una representación de todo tu mundo interior, y allí fue cuando todo me hizo sentido", comenzó a explicar Renata Roa.

Poco a poco empezó a profundizar sobre el tema y a comprender el lenguaje facial: "Como podemos darnos cuenta en qué momento estamos poniendo el ceño fruncido, si estamos en una postura incorrecta, etc., allí es donde empecé a enfocarme en el mundo del *mindfulness*, el cual ayuda a crear una conciencia de lo que estamos pensando. Una herramienta esencial es sentirte, descubrirte, conocerte y lograr conectar con tu potencial", comentó la conferencista.

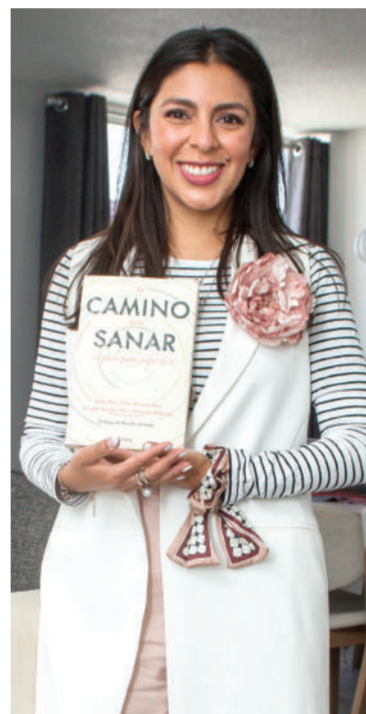
"La cara está compuesta por 44 músculos faciales, la genética tiene una carga importante. Al analizar el rostro a profundidad en coordenadas se puede develar lo más profundo de nuestro ser, en él se puede notar la historia y el funcionamiento de su interior. La expresión, las emociones y salud de los órganos se reflejan en la cara", expresó Roa.

"Los cambios de la piel son desequilibrios internos, causados por estrés en distintas áreas del cuerpo. Cada zona de la cara se conecta a un área interna del cuerpo. Si no existe un equilibrio emocional se ve reflejado en la coloración, la textura, la hidratación y en la complexión. Los orientales dicen que de 0 a 25 años tienes la cara que heredas, de los 25 a los 50 años tienes el rostro que todos los días vas trabajando, y de los 50 en adelante tienes la cara que te mereces", enfatizó la consultora.

Por otro lado, Renata hizo énfasis en que las arrugas suaves son positivas, pero cuando están marcadas hablan de estrés causado

#RASGOS LECTURA DEL ROSTRO

LA EXPERTA EN COMUNICACIÓN FACIAL Y MINDFULNESS, RENATA ROA, NOS PLATICÓ SOBRE EL FACE MAPPING Y CÓMO LAS FACIONES DE LA CARA DICEN MUCHO DE CADA PERSONA



Afirmó que la imagen pública funciona para que te enamores de ti.

por alguna emoción, como el miedo o la tristeza. "En la frente reflejan el saber y el sentir, lo cual esta aunado al sistema digestivo. Después de los 25 años, la cara es la lección de cada uno de tus pensamientos, la opinión de tu vida y lo que vives a diario. Son los movimientos que estás construyendo de manera consciente e inconsciente. Antes de que llegue a tu conciencia, tú, a través del rostro, puedes empezar a diagnosticar cosas emocionales que la persona está viviendo.

Nos recomendó observar cualquier mínima arruga en el rostro y la transformación de las cejas, entre otros rasgos. Según explicó, funciona para "entender quién eres, que estás sintiendo, lo que tienes que transformar y cuál es la opinión que tienes de tu infancia. La cara se vuelve una brújula en constante movimiento, diciéndote hacia dónde te tienes que mover a nivel espiritual y mental. La cara de enojo empieza a desaparecer cuando perdonas, ríes de manera genuina y enfocas la atención en lo que quieres ser y comienzas a buscar las huellas autocumplidas", acentuó la especialista.

FOTOS: JDS AGENCIA



- Ha capacitado a empresas
- reconocidas en el ámbito de liderazgo e imagen profesional.



¡EMPIEZA UNA RUTINA SALUDABLE HOY!

Estamos en un mes en el que la mercadotecnia nos bombardea con corazones y chocolates para celebrar el Día del Amor y la Amistad, y no me malinterpreten, porque es un día que me gusta y creo que es siempre muy lindo celebrar que tenemos amigos que nos aman y se preocupan por nosotros, pero algo muy importante, que a veces olvidamos celebrar el amor a nuestro cuerpo nutriéndolo de manera balanceada y haciendo ejercicio. Recuerden que la salud también es belleza. En México, 70 por ciento de la población padece sobrepeso. Todo esto se puede prevenir si ponemos atención a nuestros hábitos.

Algunas recomendaciones importantes que pongo en práctica son las siguientes: Beber entre seis y ocho vasos de agua simple al día, evitando el consumo de refrescos o de bebidas con exceso de azúcar, la verdad es que rara vez tomo alguna bebida con azúcar. Otra cosa muy importante es evitar que nuestros hijos consuman todo ese tipo de productos, hablando con ellos e informándolos sobre lo dañinos que son. Preparando cosas naturales, ofreciéndoles frutas en lugar de dulces, etc., yo sé que por tratarse de niños o adolescentes es difícil mantenerlos completamente lejos de los dulces y refrescos, pero por lo menos si podemos mantener muy controlado el consumo.

Otra cosa que evito es el consumo de comida frita y no es que no me guste o que nunca lo haga, pero no es algo que entre dentro de mi plan frecuente, todos amamos la comida frita, pero hay que pensar en nuestra salud. Nuestros hábitos alimenticios no tienen porque ser aburridos, en las mañanas, por ejemplo, un licuado de avena es muy saludable, podemos ir intercalándolo con frutas de temporada, beber agua simple, pero también preparar agua de jamaica, de limón, sandía etc. Actividad física. Cuando trabajo, procuro dedicar mínimo unos 40 minutos de ejercicio al día para mantenerme en forma, no es necesario ir al gimnasio, porque a veces de verdad que no hay tiempo, pero pueden buscar alguna rutina rápida que se pueda llevar a cabo con tu propio peso en algún espacio de tu casa o salir a correr, caminar, patinar, andar en bicicleta, etc.; en mi caso la hago ya sea en casa antes de salir a trabajar y en algunas ocasiones entre descansos de ensayos, no hay pretexto para no ejercitarnos, sólo tenemos un cuerpo y hay que cuidarlo y tratarlo bien.

No sólo basta con hacernos tratamientos para lucir radiantes, hay que cuidar lo que comemos y lo que hacemos para mantener el cuerpo sano. Aparte de acudir a CBI Medical Spa para hacerme los mejores tratamientos, mantengo un balance en mis comidas y mi actividad física. Si uno de tus propósitos es estar saludable, empieza hoy con los cambios.

LA PRÁCTICA DEL

BIE NE S TAR



FOTOS: ROVÉLSENER

A TRAVÉS DE SUS CUENTAS OFICIALES EN REDES SOCIALES, Y DE SU PÁGINA WEB, XUAN LAN HA LLEVADO LA DISCIPLINA DEL YOGA A MILLONES DE PERSONAS EN DIVERSOS PAÍSES, ESPECIALMENTE EN ESPAÑA Y LATINOAMÉRICA

H

POR DANIELA ZAMBRANO

DANIELA ZAMBRANO@ELHERALDO DEMEXICO.COM

Hace más de 10 años, Xuan Lan comenzó su camino en el mundo del yoga, sin saber el impacto que años más tarde tendría en esta disciplina, con la que llegaría a millones de personas en diferentes partes del mundo.

La profesora de yoga descubrió esta disciplina "por casualidad" gracias a quien hoy en día es su esposo: "Estaba viviendo en Nueva York y Fabián, que no era mi novio todavía, me dijo que estaban haciendo clases de Yoga en su casa con una profesora, y con sus amigos", platicó Xuan, quien aseguró que desde entonces, no dejó de practicarlo.

Cuando Lan se fue a España a vivir, comenzó a intensificar su práctica en el yoga y se dio cuenta que necesitaba fortalecer la parte teórica, por lo que decidió tomar un curso para profesores, sin la intención de dar clases: "En este curso nos pedían dar clases a familiares o amigos para acabar la certificación. Empecé a dar clases a mis compañeros de la oficina. Trabajaba en un banco y en el edificio había una sala de *personal training*; mis compañeros pagaban el alquiler de la sala y yo daba clases gratuitas. Así empecé a descubrir que la enseñanza era algo que realmente disfrutaba y que me encantaba", dijo.

Así fue como Xuan Lan se certificó en yoga y decidió dejar su trabajo en el banco para dedicarse por completo a impartir clases particulares en esta disciplina, sin embargo, no paró ahí: "Junto con dos amigas que trabajaban en el sector del yoga creamos Free Yoga, un evento multitudinario. Este concepto ya existía en Nueva York, en *Times Square*, y nos parecía muy interesante llevar el yoga a la calle a más gente y no sólo a los pocos que tienen la suerte de tener un centro de yoga cerca de su casa o de su trabajo. Llegamos a juntar a cuatro mil personas en medio de una avenida. Se llevaba a cabo en Madrid y Barcelona, y lo hacíamos una vez al año, durante ocho años", contó Xuan.

INTERNET, EL PORTAL QUE ACERCÓ A MÁS PERSONAS A LA PRÁCTICA

Hace siete años la experta en yoga abrió su canal en YouTube, con el mismo objetivo con el que creó Free Yoga: llevar esta disciplina al mayor número de personas posible; y además de la plataforma de videos, Xuan Lan también comenzó un blog del tema y abrió su cuenta en Instagram, lo que la acercó más a sus seguidores.

SUS RAÍCES

LOS PADRES DE XUAN SON DE ORIGEN VIETNAMITA. ELLA NACIÓ Y CRECIÓ EN FRANCIA.

ESTUDIOS

Estudió la licenciatura en finanzas económicas. También hizo un máster en temas de finanzas en el sector de tecnología.

SÍGUELA

• Youtube: Xuan Lan Yoga.
• Instagram: @xuanlan yoga.
• Página web: <https://xuanlan yoga.com/>



[EL YOGA] NO ES UN TRABAJO. PORQUE YO TENGO MI PRÁCTICA PERSONAL, PORQUE ES UN ESTILO DE VIDA, ES UNA FILOSOFÍA DE VIDA.

XUAN LAN EXPERTA EN YOGA



Uno de sus principales objetivos es acercar la disciplina del yoga, al mayor número de personas posible.



Cada semana Xuan publica un nuevo video en su cuenta oficial de YouTube. También publica contenido en Instagram.

A pesar de la comunidad en redes que la instructora había logrado crear, fue durante la pandemia cuando tuvo su *boom* digital e incrementó de manera extraordinaria su número de seguidores: "Durante el confinamiento fueron 75 días exactamente, en los que di clases todos los días en redes sociales, precisamente en Instagram y YouTube. Durante este tiempo la gente descubrió aún más el yoga porque tenía tiempo, y se dio cuenta de que esta práctica los hacía sentir mejor".

Aunado a esto, en junio del año pasado, Xuan Lan lanzó su plataforma digital, en donde ofrece un contenido más en forma, con planes y rutinas hechas de la mano de diversos expertos. En ésta también se pueden encontrar diversas charlas y entrevistas con profesores que colaboran con ella.

UNA GUÍA DE YOGA

Con el fin de seguir compartiendo sus conocimientos de yoga, en 2016 Xuan Lan publicó *Mi diario de yoga: Cuerpo y mente sanos en 4 semanas*: "Este primer libro fue pensado para un principiante que quiere integrar el yoga a su vida. Este libro es un plan

metódico", explicó. En esta primera entrega, el lector puede descubrir los conceptos básicos del Yoga, con el único objetivo de lograr un equilibrio entre cuerpo y mente. Además, Xuan Lan propone un plan de 28 días, en los que integra posturas de Yoga, ejercicios de meditación y respiración, entre otras cosas.

En 2018 la maestra de yoga publicó su segundo libro *Yoga para mi bienestar: Me escucho, me cuido, me quiero*: "El segundo libro es muy distinto. Es un ejemplar de 15 capítulos que integra el yoga en tu cotidiano y tus preocupaciones del día a día, como por ejemplo cómo dormir bien, cómo despertar bien, trabajar la autoestima, trabajar la relación con la alimentación, habla de la postura. Todos estos son temas de de todos los días, en los que el yoga nos puede ayudar".

Para Xuan Luan, esta disciplina del yoga representa "casi todo" en su vida: "Es una pasión personal, es mi hobby, porque lo practico, es mi trabajo, es mi vocación... tengo la sensación de tener que difundir esta práctica que me ha dado tanto, y con la que me gustaría ayudar a más gente".



● ● ● La serie televisiva ha sido muy controversial en cuanto a los outfits de los personajes.

A VECES, LA LÍNEA ENTRE ESTOS DOS CONCEPTOS ES TAN DELGADA Y SUBJETIVA COMO LA BELLEZA



POR LUISA PEÑA
● @LUIISA PEÑA.MX

Alguna vez te has preguntado cómo nacen las tendencias de moda?

Probablemente tendrás muchas respuestas válidas. Lo cierto es que la moda es un fenómeno social que refleja quiénes somos, en un contexto cultural, social o económico.

Hoy en la era digital, su difusión en las series se ha convertido en una de las plataformas más importantes, como fuente de inspiración para los que amamos la moda.

Lo cierto es que una parte importante de una historia es el concepto creativo de la misma, y por supuesto lo que llevan puesto los personajes. ¡Nos fascina ver ropa!, de todos colores, estampados y formas.

Y la más reciente serie *fashionista* de Netflix ha cautivado nuestra atención, pero también, ha desatado polémica entre los críticos.

Hablamos de *Emily in Paris*, que con sus looks pone sobre la mesa un tema incómodo y poco debatido entre los conocedores. Porque cuando de estilo se trata, a veces la línea entre buen gusto y mal gusto es tan delgada y subjetiva como la belleza.

Emily Cooper, el personaje causante de la controversia, se encuentra en una encrucijada. ¿Chic o no chic?

No estamos hablando de la ropa en sí, porque obviamente hay muchas piezas que son objeto de deseo, como el look inspirado en Audrey Hepburn, en donde lleva un *Little Black Dress* de Christian Siriano, zapatos Christian Louboutin y un bolso Rosantica; o el vestido blanco de Stéphanie Rolland, ¡un sueño!, o la chamarra oversized Chanel en color verde.

Es más bien la forma en cómo combina las prendas lo que hace de sus looks una propuesta un poco caricaturesca, ya que se aleja por completo de lo que para una mujer parisina significa ser *chic*.

Las francesas invierten en piezas clásicas y atemporales, pueden ser supercaras, pero no necesariamente lo anuncian. Gustan de poco maquillaje y peinados desenfadados, *au naturel*. Mientras que la señorita Cooper lleva demasiados elementos, accesorios y malos peinados rígidos.

Estoy segura de que Patricia Field, la mente maestra detrás de la imagen de nuestra protagonista, también creadora de la icónica *Carrie Bradshaw*



FOTOS: NETFLIX

#INFLUENCIA

BUEN GUSTO O MAL GUSTO



● ● ● **REFLEJO**
● La autora reflexiona sobre la influencia que tienen la serie de televisión en la industria.

haw de *Sex and the City*, *The Devil Wears Prada* y *Gossip Girl*, sabe muy bien lo que hace. ¡Questionar nuestra percepción de estilo!

No hay que olvidar, que cuando *Carrie* salía por primera vez con sus looks disfuncionales muchos pensábamos que carecían de elocuencia y buen gusto. Años más tarde su estilo se convirtió en la tendencia más



● ● ● **ACOMODA**
● También nos impulsa a intentar aspectos más atrevidos y combinar piezas que no irían juntas.

disruptiva, influenciando el estilismo editorial y animándonos a combinar nuestra ropa de una forma más fresca.

Cuando se trata de moda, hay que divertirse y experimentar. Y como dice Patricia Field, ponerte las cosas que tienes en tu clóset como nunca antes lo habías hecho, y si te encuentras pensando "estas prendas no van juntas", estás en el camino correcto. ●



● ● ● **MERCADO**
● Los productos se fabrican en Guanajuato, León y Ciudad de México, y se comercializan en Estados Unidos y Europa.



FOTO: CORTESIA

#ACCESORIOS

ANATOMÍA ARTE SANAL

GABRIELA DEL VALLE NOS CUENTA SOBRE SU FIRMA DE BOLSOS Y ACCESORIOS, AVORIGEN LEATHER



POR ISIS MALHERBE
● ISIS.MALHERBE@ELHERALDO-DEMEXICO.COM

a potosina Gabriela del Valle es creadora y vocera de Avorigen Leather, una marca de bolsos y accesorios.

En entrevista para *El Heraldo de México*, la emprendedora platicó que desde pequeña siempre le llamaron la atención los accesorios y las joyas. A sus 19 años empezó a trabajar en la industria de la moda con Heartink, y después decidió emprender.

"Avorigen es como un hijo para mí. Es una marca de diseño mexicano de bolsos, las cuales son de piel de alta calidad. Cada una tiene un estilo *trendy*, con detalles arriesgados. Todas las piezas son hechas artesanalmente. Cada diseño tiene un boceto y debe estar aprobado por el equipo antes de producirlo, después hacemos un modelo para pruebas y ajustes. Por



● ● ● **POLÍTICA**
● Siempre utiliza la materia prima y las manos artesanales mexicanas en la creación de la marca.

● Hoy día, Gabriela da trabajo a 150 personas en la industria.

último buscamos los mejores cierres, pieles y herrajes. Nuestros artesanos cosen, pintan y dan acabados. Es un producto fabricado con mucho amor. Cada temporada creamos de cuatro a ocho modelos nuevos. Siempre tenemos presentes los básicos y los *top sellers*. Además, sacamos al mercado ediciones limitadas y especiales una vez al año", afirmó la emprendedora.

"Algo que diferencia a mi marca es la insignia del escarabajo, la que representa buena suerte y abundancia. El nombre proviene de la palabra Aborigen, que significa originario de un territorio o lugar, y surgió porque amo el talento que existe en mi país", comentó la joven.

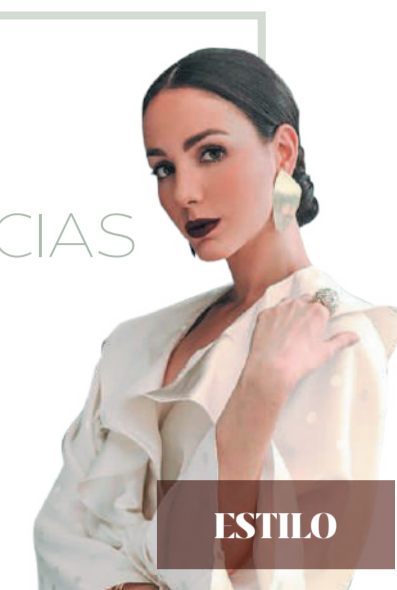
"Un gran reto ha sido aprender a manejar un negocio sola y conocer a profundidad los conceptos de *marketing* que se requieren para crecer. Es una curva de formación y todos los días se aprende. El segundo, es dar instrucciones a personas mayores que yo. Eso me costó mucho y creo que lo voy adaptando cada vez mejor, las personas que han estado conmigo me han enseñado muchas cosas que yo no sabía", contó la empresaria.

"Un consejo para las personas que quieren emprender, es que lo hagan, que no paren hasta cumplir su objetivo. Deben salirse de su zona de confort y enfrentar el miedo. El emprendimiento es un camino lleno de incertidumbre en el que nada es seguro, pero todo es posible. Les recomiendo que lean a Jurgen Klarcik, experto de neuromarketing, quien dice en una frase 'Emprenderás en el momento en que las ganas de triunfar sean más grandes que el miedo de fracasar'", finalizó Gabriela. ●

MODA Y TENDENCIAS

POR CHANTAL TORRES

@chantaltorres



ESTILO

AMOR U ODIOS A ESTAS TENDENCIAS



Nunca digas nunca! Pues me ha pasado que veo propuestas de moda que creo absurdas, y de pronto les doy una oportunidad y me

acaban gustando. Tal es el caso de estas cinco *antitendencias* que voy a mencionar, para ver si tú las amas, o las odias.

Mocasines con calcetines: Debo confesar que aún no soy fan de esta opción, aunque me he topado con propuestas lindas, que me invitan a intentarlo. Tiene su chiste, porque generalmente vemos que el calcetín que usan es blanco y el mocasín negro, haciendo mucho contraste, pero siento que se ven mejor enseñando un poco más de piel, ya sea con falda o *shorts*.

Bucket hat: Ese sombrero escurrecido muy *noventero* y divertido, ahora no sólo se lleva a la playa, sino que hay versiones incluso invernales con peluche y *toda la cosa*. Muchos creen que es cursi y cargado, mientras otros ya los tienen en todos colores, estampados y texturas.

Botas militares: Este calzado causa amor/odio, pues es supertosco, masculino y con diseño muy básico. Aunque no lo crean, se ven espectaculares con prendas más *girly* en contraste, por ejemplo un vestido coqueto y femenino, y que lo que resalte sean tus botas, logrando ese equilibrio necesario y acertado. También las veremos mucho en juego con los pantalones tipo cargo que regresaron para este 2022.

Vestidos y pantalones de red: El primer "pero" que les ponga es que no son nada cómodos, se te marcan en la piel, y pues sí es una propuesta arriesgada y atrevida que no todos nos animamos a usar. Me gusta la opción que va encima de otro vestido, o algún conjunto de top y *biker shorts*, pero tampoco son prendas que muero por llevar a todos lados. Aunque debo de confesar que se ven *sexy* y se está usando mucho, sobre todo para *outfits* nocturnos.

Plataformas gigantes: Creo que la pandemia nos obligó a optar por calzado cómodo y a muchos a quedarnos en casa, por lo que la nueva idea de un tacón exagerado no pasa por nuestra cabeza. Siempre se han usado y vuelven a estar de moda, ahora formas como Versace y YSL tienen los zapatos más atractivos del momento con una plataforma que te hará ganar muchísimos centímetros y verte superestilizada. Se ven lindos con media y faldas, sobre todo que ahora los vemos con punta redonda al estilo colegiala. Un detalle de este calzado es el peso, muchas veces no son tan ligeros como quisiéramos, y eso hace que no sean prácticos, aunque estén muy a la moda.

Bueno, como pueden darse cuenta, la moda siempre varía, y muchas veces sorprende para bien o para mal. En gustos se rompen géneros, y la idea es usar tu creatividad al máximo y disfrutar de las propuestas de cada temporada. Así que siéntete libre de probar cualquiera de estas *antitendencias* y ponerles tu toque personal.