

movela

NEWS

Digital 

Edición No. 141 - Año 2

A full-page portrait of Valeria Gutiérrez. She has long, wavy brown hair and is looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a black, off-the-shoulder, long-sleeved top with a vibrant tropical print in shades of orange, yellow, and green. The top is tied at the waist, revealing her midriff. The background is a blurred indoor setting with a large, ornate mirror and a decorative golden object.

Valeria Gutiérrez

"QUIERO SEGUIR PREPARÁNDOME
PARA SER PRESENTADORA DE TV"

El diario de belleza de **Valeria** Gutiérrez

¿Lo primero que haces al momento de levantarte?

Lo primero que hago es cepillarme los dientes y cumplir con mi rutina de skincare donde no pueden faltar mis cremas japonesas Rice Force y productos Infinitek Paris.

¿Tu ritual de belleza infaltable para cuidar tu piel y cabello?

Mi ritual es jamás dormir con maquillaje, no importa la hora ni el lugar, pero me lo debo sacar. Y sobre mi cabello trato de no lavarlo todos los días para no maltratarlo y uso dos veces a la semana una mascarilla en el cabello.

¿Tienes algún secretito de belleza casero que nos puedas revelar?

Trato por lo menos dos veces por semana aplicarme mascarillas caseras. Una de mis favoritas para limpiar e hidratar la piel es a base de pepino licuado, la coloco en todo el rostro, la dejo actuar por 15 minutos y me enjuago con agua fría.

También preparo una con avena molida, una cucharada de miel y media cucharada de agua, la aplico en el rostro por 15 minutos y la retiro con agua tibia. También me gusta tomar mucha agua con limón.

¿Qué ejercicio físico te funciona más para conservar tu silueta?

Hago mucho cardio como correr y spinning.

Hábitos que quisieras retomar y dejar en este 2023.

Quisiera ejercitarme más y seguir con una dieta saludable. Y dejar el mal hábito de comer cosas picantes porque me encantan (risas).



¿Tienes algún referente de belleza que te inspira seguir?

Mi mejor referente es mi mamá, ella siempre sabe que ponerse y todo le queda perfecto.

¿Tu perfume favorito? El que nunca falla.

Carolina Herrera.

¿Qué no puede faltar en tu cartera?

Brillo labial, perfume y chicle.

El libro que recomiendas leer para cuidar el alma y el cuerpo.

El Lenguaje del Alma de Josep Soler.

Tus tiendas favoritas para hacer shopping.

Zara, Gucci, Marciano by GUESS, Desigual, BCBG, Nick, Adidas, Fendi, Abercrombie & Fitch, Victoria Secret y algunas otras más (risas).

Tu lugar favorito para estar relax.

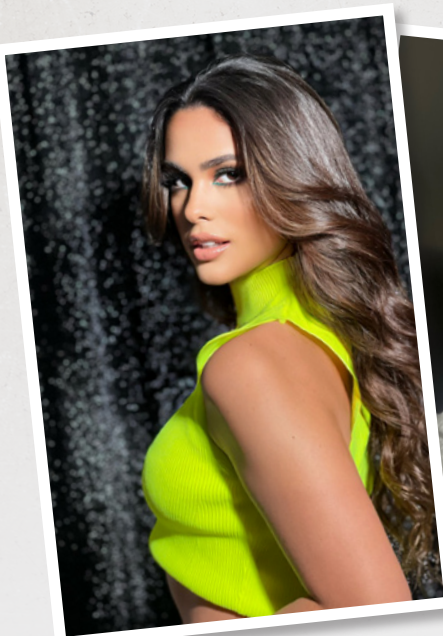
Un lugar silencioso y con una vista preciosa.

La parte de tu cuerpo que más te guste y la que menos te guste.

La que más me gusta es mi sonrisa y la que menos me gusta son mis piernas.

Tu principal propósito a cumplir este 2023.

Es seguir estudiando actuación, seguirme preparando para algún día no muy lejano salir en una buena serie, novela y quien sabe hasta película. También seguir preparándome como presentadora.



VITAMINA C



HIALURÓNICO



babaria[®]
smart beauty

LA PAREJA PERFECTA

SERUM + CREMA FACIAL



ANTI MANCHAS



COLÁGENO



GLICÓLICO



Dr. Kleber Ollague

Dermatólogo



¿CÓMO PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO DE LA PIEL?

- ✓ Actualmente estamos viendo jóvenes de 20 y 30 años ya con signos de envejecimiento.
- ✓ A parte de los malos hábitos alimenticios y la exposición excesiva al sol, se debe tener mucho cuidado con ciertas actividades físicas de alto impacto, ya que si se las practica de forma muy frecuente pueden favorecer también al estiramiento de la piel.
- ✓ Los jóvenes deben prestar mucha atención si padecen algún tipo de deficiencia de vitaminas A, C y E, ya que estas funcionan como potentes antioxidantes y neutralizadores de los radicales libres.
- ✓ Los tratamientos de rejuvenecimiento deben ser integrales, es decir, que armonicen la cara, el cuello y el pecho. Los que más recomiendo -por su base científica- son los láseres pico fraccionados encargados de regenerar el colágeno.

¿Es cierto que la depilación láser no funciona en pieles oscuras?

No funciona eficazmente cuando se usa luz pulsada, este método suele afectar el color de la piel. Yo recomiendo láseres específicos para depilación como el Diodo, Alejandrita y el más estándar: LifeShield (aprobado por la FDA).

¿Qué opina de la Miss Universo sobre no haber lavado su cabello por casi 20 días?

Yo no creo en la teoría de 'entre más sucio, más lindo'. El pelo hay que lavarlo para evitar acumulación de grasa y mal olor. La recomendación para mujeres es hacerlo pasando un día y con un shampoo acorde al tipo de cabello.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/b1fhp>



Contenido extraído del programa Qué Pasa con Mariela. Transmitido en Radio Fuego 106.5 FM y MarielaTV.

INVIERNO!!



Desinfectante Concentrado

con
REPELENCIA NATURAL

si huele a limpio... huele a

Kalipto®

Encuétralo en los principales supermercados del país.



Jessica Orellana

@nutrisalud_ec



Alimentos para prevenir el envejecimiento

El envejecimiento del cuerpo humano es gradual, sin embargo, hay tres edades en las que se suele producir una aceleración de este proceso: a los 34, 60 y 78 años, según un estudio.

Lo interesante es que llevar una alimentación antiinflamatoria, hacer ejercicio y descansar lo suficiente puede ayudar a ralentizar este proceso y hacerte lucir hasta 7 años más joven.

Uno de los métodos nutricionales más recomendables, es la dieta MIND, una mezcla entre la dieta Mediterránea y la dieta DASH (que se usa para mejorar la salud cardiovascular).

Batido antiaging

Licúa mora, zanahoria, espinaca, kale y apio, ciérnelo y listo. Este batido es una bomba contra los radicales libres, que son las sustancias que oxidan las células y aceleran el envejecimiento.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/8u67a>



Los alimentos que destacan la dieta MIND:

- **Verduras de hojas verdes** como espinaca, acelga y kale, altas en clorofila, una sustancia que le da coloración verde a las plantas y que es un potente antioxidante.
- **Grasas saludables** como pescado albacora, salmón, sardina, nueces, almendras y pistachos que son altos en omega 3 y con gran efecto antiinflamatorio.
- **Frutos rojos** como arándanos, moras, frambuesas, ricas en resveratrol, un antioxidante que protege el organismo de los daños radicales libres.

Contenido extraído del programa Qué Pasa con Mariela. Transmitido en Radio Fuego 106.5 FM y MarielaTV.

MÁS ALLÁ DE LAS URNAS



ESCÚCHALO Y MÍRALO POR

RADIO
FUEGO
106.5 FM
GUAYACIL

MARIELATV



Nuria Vanegas

@dranuria



¡ESCANÉAME!

¿CÓMO EVITAR QUE UNA MUJER MÁS JOVEN TE quite A TU MARIDO?

Las mujeres más jóvenes no necesariamente son las más activas y fogosas, así que por ese lado despreocúpate, pero eso sí, toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

- 1 Escucha a tu pareja de forma activa, participativa y amable.
- 2 Evita sermones constantes, echarle la culpa de todo y vivir en el reproche. A cambio, crea conversaciones para encontrar mejoras de la relación.
- 3 Ábrele tu corazón, expresa tus sentimientos, sin explotar y permite que él se abra también. Mírense a los ojos, tóquense y abrázense.
- 4 Cuida tu aspecto físico. Procura estar limpia de pie a cabeza y siempre sexy.
- 5 Vivan momentos de pareja de diversión y distensión; únicamente los dos de una forma constante.
- 6 Rompan la monotonía sexual. Sorpréndelo con una linda lencería y con tres ideas de juegos sexuales.

Sobre Shakira, Clara y Piqué

- ✓ A Clara Chía no le doy ni dos años con Piqué. Seguramente por su edad, querrá conocer más personas.
- ✓ Piqué, por su parte, debe solucionar sus conductas 'psicópatas'. Recordemos que la psicopatía tiene que ver con personas que no tienen empatía hacia el sufrimiento ajeno.
- ✓ Mientras que Shakira nos deja una gran lección con su tema musical: que las rupturas amorosas son una buena forma para reconstruirte y ser mejor.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/a1hw2>



Contenido extraído del programa Qué Pasa con Mariela. Transmitido en Radio Fuego 106.5 FM y MarielaTV.

Las mujeres podrán monitorear el progreso de su embarazo desde su propio teléfono celular



Un avance en la tecnología de ultrasonido permitirá a las mujeres monitorear su embarazo las 24 horas del día, por medio de un parche del tamaño de una moneda que se aplica en el cuerpo.

Inicialmente, la tecnología de ultrasonido fue ideada para monitorear a los pacientes con problemas del corazón, pero un grupo de científicos de la Universidad de California en San Diego están trabajando en una versión para el embarazo. Así lo explicó el profesor Sheng Xu, líder del proyecto, a Daily Mail.

Fuente: www.eluniverso.com



¿Un gen antienviejecimiento puede retrasar 10 años la edad del corazón?

Las personas que viven 100 años o más siempre han sido sujetos de interés para las ciencias que se concentran en el envejecimiento.

Ahora, investigadores de la Universidad de Bristol y el Grupo MultiMedica de Italia, han encontrado que un gen en una población de centenarios puede retrasar 10 años la edad biológica del corazón. El resultado abre la posibilidad de desarrollar una terapia para personas mayores.

Fuente: www.infobae.com



PIGGIS®

Alimentos de confianza



www.embutidospiggis.com

Simplemente
DELICIOSO
PIGGIS



SONADO EN LA FARÁNDULA

Gerard Piqué y Clara Chía posan juntos por primera vez en una foto



Dos semanas después de que Shakira publicara la canción 'Music Sessions Vol. 53', Gerard Piqué ha subido su primera foto a su cuenta de Instagram junto a Clara Chía, su actual pareja.

Mientras unos periodistas aseguran que esta foto puede ser una forma de despistar a los fanáticos de las últimas imágenes que salieron a la luz en las que se ve a la madre de Piqué peleando verbalmente y haciendo gestos a Shakira. Otros, en cambio, creen que es una forma de acabar con los rumores de una supuesta infidelidad de Piqué con la abogada Julia Puig.



Paris Hilton se convierte en madre

El deseo de Paris Hilton de convertirse en madre es ahora una realidad. La socialité y su esposo, el empresario Carter Reum, anunciaron el nacimiento de su primer hijo, un niño fruto de la gestación subrogada (vientre de alquiler).



El engaño que utilizó la policía de Cataluña para atrapar a Dani Alves

La detención y encarcelamiento de Dani Alves, acusado de haber violado presuntamente a una joven en una discoteca de Barcelona, sigue dando mucho que hablar.

En esta ocasión es el medio español El Correo el que ha desvelado 'que silenciar la gravedad de las acusaciones' fue la estrategia que siguió la policía de Cataluña para conseguir que el futbolista brasileño regresará a España para declarar de manera voluntaria.

OPÉRATE

MIOPÍA - HIPERMETROPÍA - ASTIGMATISMO - PRESBICIA

Cirugía Láser - Amaris

Rápida, Precisa y Segura



EL CENTRO DE DIAGNÓSTICO OCULAR CUENTA CON EL NUEVO
LÁSER SCHWIND AMARIS 1050 RS.



CENTRO DE DIAGNÓSTICO OCULAR
Tecnología Láser

EQUAIR CUMPLIÓ UN AÑO DE OPERACIONES

Hace poco se cumplió un año desde el primer vuelo de Equair, una aerolínea 100 % ecuatoriana.

Para celebrar este primer aniversario, se dieron cita en el Hotel Hilton Colón de la ciudad de Quito, socios, prensa, principales actores de la industria turística, proveedores y el personal de la empresa para recordar los momentos más especiales vividos durante este tiempo.

La llegada de Equair al mercado nacional, ha significado una importante evolución para el país en cuanto al servicio aeronáutico. La oferta de la aerolínea bandera de Ecuador hacia los principales destinos del país: Quito, Guayaquil, Baltra y San Cristóbal, ha permitido que los viajeros recuperen la conectividad con precios razonables.

Equair realizó más de 4.728 vuelos continentales e insulares durante su primer año, alcanzando el 95 % de satisfacción de sus viajeros y un porcentaje de puntualidad del 98 %.



Frederik Jacobsen, CEO de Equair.



Federico Pérez, representante de inversionistas ecuatorianos junto a su esposa, Carmen Ayala.





NUEVO

QUESO PARMESANO

*¡Queso
quede rico!*



ENCUÉNTRALOS EN:



Síguenos en:  

www.miraflores.com.ec

Otro producto:  Alimec.