

AUNQUE EL
día a día

DE LAS **mujeres**

ESTÉ REPLETO DE TAREAS, DEBIDO
**AL TRABAJO, LOS NIÑOS,
LA PAREJA, AMIGOS...**

SINCERAMENTE, CREO QUE EL

cansancio NO DEBERÍA

ser UN

inconveniente

ANGELA LINDVALL

BIOThERM 



Angela Lindvall

Top Model Internacional
Madre de dos niños
Ecologista comprometida
Vive en un rancho en el campo, en California
Creadora de la Collage Foundation, asociación que promueve la concienciación sobre el medio ambiente.

Cinco fechas clave

A los 15 años... Tras ser descubierta por un «scout talent» en Kansas City, inicia su carrera de modelo durante las vacaciones escolares.

A los 17 años... Realiza la primera portada de su carrera profesional. Un cliché obra del fotógrafo Jürgen Teller para la revista i-D.

A los 22 años... Funda la «Collage Foundation», una asociación a favor del medio ambiente, para transmitir, de este modo, su compromiso con la ecología.

A los 23 años... Aunque su entorno profesional lo desaconseje, se convierte en madre. Ni el nacimiento de su primer hijo Dakota, ni el del segundo, Sebastian, tres años más tarde, tendrán efectos negativos en su floreciente carrera.

A los 31 años... Se asocia con la marca cosmética Biotherm en el marco del lanzamiento del tratamiento hidratante anti-fatiga Skin. Ergetic, con el que comparte todos sus valores.

EL Diario Anti-fatiga DE Angela Lindvall

BIOThERM 

MI fatiga Y LA DE los QUE ME rodean

“Debido a mi carrera, tengo que tomar demasiados vuelos a pesar de que soy consciente de los efectos negativos que esto tiene sobre mi piel. El aire de las cabinas es muy seco, los desfases horarios afectan a mi ritmo interno, con lo que todo ello actúa evitando que tenga un aspecto fresco y descansado.

Quando regreso de una de esas largas sesiones de trabajo en el extranjero es cuando me doy cuenta de lo cansada que estoy. A veces estoy tan exhausta que, cuando mis dos hijos, a los que tanto he echado de menos, me saltan al cuello para abrazarme, tengo que pedirles que se tranquilicen un poco.”

“Tengo suerte de tener a alguien en casa que me ayuda con las tareas del hogar, aunque soy consciente de que no todo el mundo puede permitirse ese lujo. Una de mis hermanas, por ejemplo, lo hace todo ella sola, además de tener su trabajo. A pesar de los avances del feminismo, las mujeres asumen estos ritmos infernales en muchas más ocasiones que los hombres. Realmente las admiro.”

“El rostro revela claramente las tensiones internas, ya sean pequeñas o mayores. La piel nunca miente y de verdad pienso que es el espejo del alma. En mi vida, he sufrido varias situaciones difíciles: un divorcio, la muerte de una de mis hermanas... En esos momentos te das cuenta de que todo el cansancio acumulado deja una marca en ti.”

“Aunque las modelos tengamos una carrera corta, no es sólo una cuestión de juventud, sino que además, en esta profesión, acabas cansándote rápidamente. Las modelos quieren aprovechar al máximo este periodo de su vida, caer en todos los excesos, responder a todas las solicitudes. Yo, por el contrario, a menudo necesito recuperar energías, lejos de la ciudad, en el campo, junto a mis hijos. Es lo que me libera del estrés.”



“Muchas modelos no son realmente conscientes de que la alimentación es un factor esencial para combatir el cansancio y el estrés. Yo no soy una vegetariana radical, aunque los vegetales (frutas, verduras, cereales...) constituyen el 80% de mi dieta. Tengo mi propio huerto y me alimento de lo que cultivo dependiendo de la estación, además de comprar productos naturales. Creedme cuando os digo que todo ello ayuda a mi cuerpo tanto como a mi espíritu.”





UNA vida
TAN variada
debe ser MÁS
revitalizante
QUE extenuante...

«No me considero una excepción, al contrario, soy como muchas mujeres de mi generación, no quiero dejar de lado a mis hijos para ocuparme de mi trabajo o de mi compromiso con el medio ambiente. Así como tampoco quiero dejar de pasar buenas veladas con mis amigos, mis hermanas o disfrutar de un poco de intimidad junto a mi pareja. Me apetece hacer de todo, y si no quiero estresarme o pasarme, no tengo ningún secreto: hay que aprender a canalizar la energía. Intento aplicar algunos conceptos sencillos para organizarme mejor, alimentarme mejor y, sobre todo, liberarme de las tensiones inútiles.»

MI agenda anti-fatiga

Todos mis secretos
y trucos para
eliminar estrés y
recuperar energía.

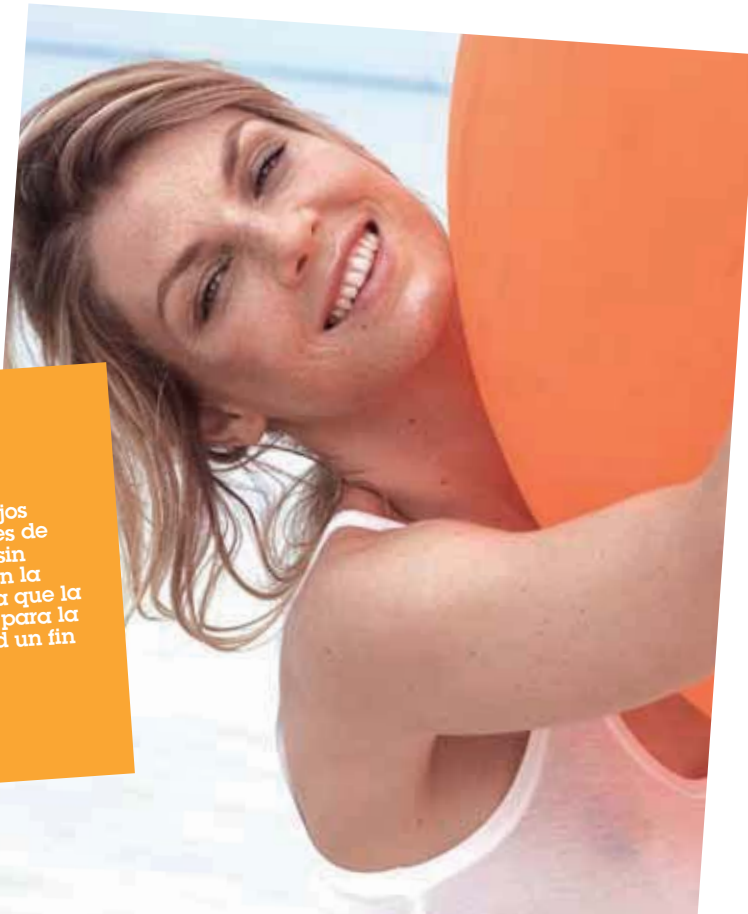
Invita a amigos a casa sin formalidades. Basta con un buen plato de pasta y tomates frescos. No hay mejores veladas en casa que aquellas en las que se charla ante un único plato y se pasa el tiempo tocando música. Evita protocolos. Al piano, con un banjo y una cacerola (¡eso yo, cuando me toca cantar!)... y no hay nada mejor para reponer energías durante días.

Recarga las pilas

Yo decidí irme a vivir al campo, lejos de Nueva York o París, las capitales de la moda, porque sé que una vida sin descanso es insostenible. Si vivís en la ciudad, tenéis que tener en cuenta que la contaminación urbana es terrible para la piel. Siempre que podáis, reservad un fin de semana para ir al campo.



Muestras de amor
No hay nada mejor para reponer energías.



¡Fuera estrés!

Positividad. Es una forma excelente de eliminar el estrés. Intenta solucionar los problemas abordándolos de forma positiva, evitando siempre el aspecto negativo. Eso es lo que yo hago, por ejemplo, con el tema de la ecología. Es una cuestión seria, pero nunca conseguiremos avanzar si siempre vemos el lado más oscuro. Desde Collage Foundation (www.collagefoundation.org) intento abordar el tema con positividad. La ecología puede ser de todo menos triste.

Siempre positiva

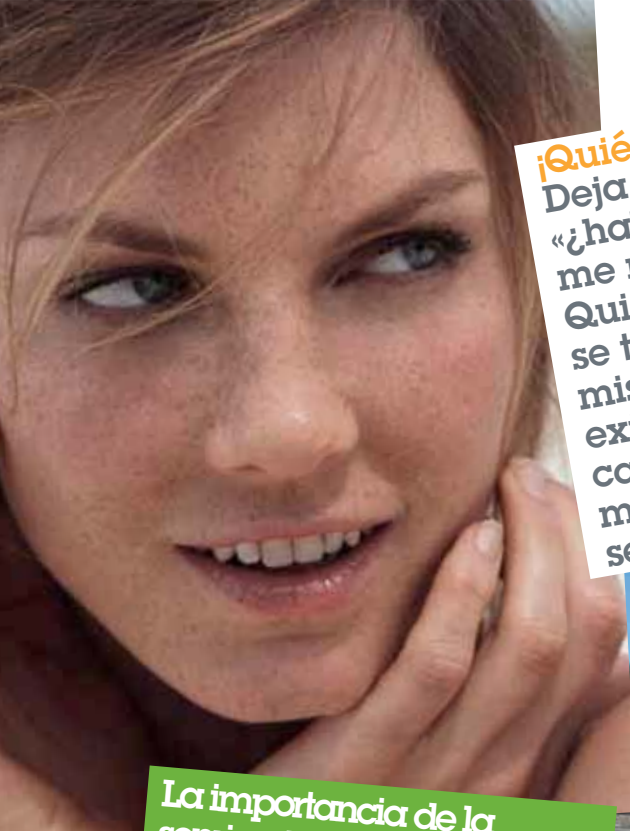
Porque el pesimismo es mucho más agotador. He leído muchas obras de filosofía budista, y un libro del yogi Bhajan que se titula La mujer invencible, y esto ha forjado mucho mis convicciones.

¡Sí a los microsueños!
Tan sólo 10 minutos con los ojos cerrados sobre el hombro de mi chico bastan para sentirme mucho mejor. Y si Jules no está cerca... ¡con cualquier cojín me apaño!

Contra el aburrimiento, alguna locura... pero sin abusar

En mi profesión de modelo, a veces llego a trabajar doce horas en una sola jornada. Si no quiero que mi rostro acuse el cansancio, o que la piel esté tirante (esto se nota incluso bajo el maquillaje) no hay truco alguno, me vuelvo al hotel temprano, cenó algo ligero y me acuesto. Sin embargo, al final de una semana de trabajo, me encanta ir de fiesta con mis amigos, a la discoteca a bailar hasta altas horas... De vez en cuando relajarse así ayuda al equilibrio mental.





¡Quiérete mucho!
 Deja de decir cosas como «¿habré engordado? ¿Se me notan más las arrugas?». Quiérete un poquito más. Si se tiene confianza en uno mismo, se reflejará en el exterior. Todo se refleja en la cara y si te quieres a ti misma, estarás más guapa, sea cual sea tu edad.



Intenta liberarte de cargas innecesarias
 Aprende a delegar en los demás, aunque no sean perfectos. Mi novio no es tan buen cocinero como yo, pero me encanta dejarle al frente de los fogones. Eso me ayuda a descansar y a él le permite encargarse del papel principal.

¿Adictas al yoga?
 Ese es mi caso y me sienta fenomenal. Busca tu adicción mental y espiritual, la que más se adapte a ti. En mi caso, practico el Kundalini Yoga desde hace cinco años, es tonificante y relajante al mismo tiempo; Kundalini en hindi significa «energía vital». Procuero ir todos los miércoles a clase y practicarlo regularmente, aunque no quiero sentirme culpable si no aprendo algo o si no lo practico en varios días. Se trata de un placer, nunca de una obligación.

La importancia de la sonrisa. Nunca dejes de reír.
 Me he enfrentado a duras pruebas a lo largo de mi vida. Lo único que me salvó de la desesperación fue que nunca dejé de sonreír. Creo que es necesario preservar esa capacidad, es como un tesoro que tenemos desde la infancia. Es algo que nos ayuda a conservar la juventud del espíritu, que nos impide amargarnos moralmente. Yo me río a menudo y es la mejor de las medicinas.



Coloca unas ramitas de lavanda en tu almohada. O de otra hierba que te guste y... ¡dulces sueños perfumados!



Una ducha fría por la mañana
 ¡Lo sé, lo sé! Sólo de pensarlo te da un escalofrío. Pero reduciendo, progresivamente, la temperatura cada día, llegarás a darte una ducha increíble para despertar con la piel tonificada. Método infalible para estar alerta todo el día.


bal
 na
 ora
 dis
 pa
 or
 flow
 breath
 laughter
 fun
 abundance
 honor
 Faith

routine
 cleanliness
 business
 management
 boundaries
 system
 alignment

Nutrition
 yoga
 body
 prayer
 meditation

Bebe té verde o Kangen

Ambos son excelentes para la piel. Como muchas mujeres que conozco, suelo beber bastante té verde. Además, por las mañanas, me tomo un zumo de hierbas en el desayuno (¡no pongas esa cara... si todavía no lo has probado!). Sin duda alguna, lo que bebo cada vez más es agua Kangen. Es un auténtico fenómeno que procede de Japón. Se trata de agua purificada por electrolisis, que la libera de las impurezas y le aporta un elevado potencial antioxidante.



Disfruta de una puesta de sol de vez en cuando

Deja a un lado los comentarios de otras personas que suelen hablar de «vistas de ensueño» y resérvate tiempo para ti contemplando una puesta de sol de verdad. Es algo tan bello que llega a ser realmente relajante.

Aire fresco

Evita altas temperaturas en tu casa. Ventila tu entorno todo lo que puedas. Controla la calefacción y no excedas los 18°C. A mí me encanta usar un edredón ligero en el campo. Ya verás, ¡te despertarás como nueva!

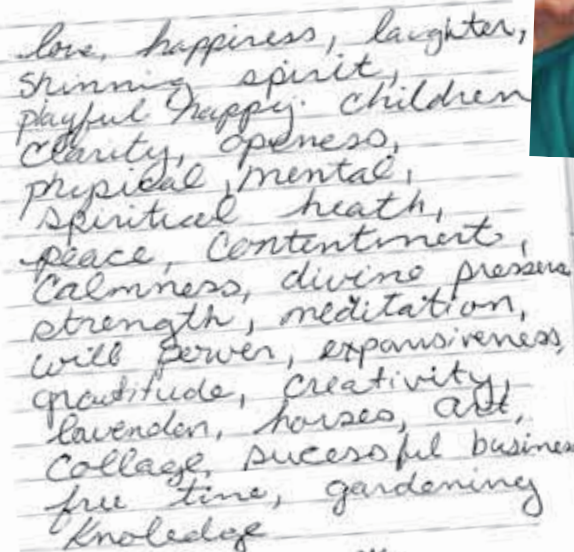


¡No pares de moverte!

No hace falta que te conviertas en una deportista de élite pero es muy recomendable que evites pasarte horas frente al televisor y comiences a practicar algo de deporte, aunque sea en pequeñas dosis. No hay nada mejor para abrir la mente. A mí me encanta probar cosas nuevas. Suelo hacer surf con amigos, un poco de escalada de vez en cuando e incluso kayak, sólo dos o tres veces al año.

To do list.

Cuando se es una mujer hiperactiva como yo... nada mejor que hacer una lista como terapia antiestrés. A mí me encanta hacer listas. En primer lugar, es la mejor forma de organizarse: escribir todo lo que hay que hacer y así se puede organizar mejor el tiempo y elegir las prioridades. Pero lo mejor de hacer una lista es poder ir tachando cosas. Es el placer de la labor cumplida. «¡Una menos!», como disfrutar de un pequeño dulce cada vez que tachamos algo...



love, happiness, laughter,
Shinning spirit,
playful happy children
Clarity, openness,
physical, mental,
spiritual health,
peace, contentment,
Calmness, divine presence
strength, meditation,
will power, expansiveness,
gratitude, creativity,
lavender, horses, art,
Collage, Successful business
free time, gardening
Knowledge



¿Has probado las colchonetas elásticas?

Si tienes hijos estarás conmigo en que es muy difícil llevar su ritmo. El mejor remedio que he encontrado para que su energía no me supere es instalar una cama elástica en el jardín. Así pueden liberar energía de vez en cuando. Reconozco que yo también la utilizo a veces para jugar con ellos...



MIS trucos favoritos anti-fatiga

¿Un bajón de energía? ¿Un día agotador? A veces basta con un mínimo gesto para cambiar el curso de las cosas. Los pequeños placeres de Angela Lindvall que le hacen recobrar el ánimo y la energía.

¿Una canción anti-fatiga?

Me encanta la música country, sin duda es la que más suelo escuchar. Aunque, como remedio antiestrés, recomiendo la música africana. La pongo a todo volumen en casa y bailo con mis hijos.

¿Una escapada anti-fatiga?

Los paisajes que me hacen soñar son las selvas y las orillas del mar: Bali, Costa Rica...

¿Un libro anti-fatiga?

«Shantaram», la novela autobiográfica del escritor australiano Gregory David. La escribió mientras estaba en prisión. Es un gran libro iniciático y una novela de aventuras al mismo tiempo. Un auténtico momento de evasión. Johnny Deep adquirió los derechos del libro y va a rodar la película.

¿Un plato anti-fatiga?

Mi ensalada de col rizada, con salsa de limón dulce. Es un best-seller en mi familia. Además debe ser un plato anti-fatiga, dada la voracidad con la que la comen mis hijos...

¿Una salida anti-fatiga?

Me encanta el Louvre. Siempre que voy a París voy a dar una vuelta. El museo es tan grande que siempre descubro nuevas maravillas en las colecciones permanentes. Aún no he terminado de explorarlo.

¿Un hobby anti-fatiga?

Ocuparme de mi huerta en California. Los árboles frutales precisan cuidados constantes y delicados, aunque en ellos se trabaja de pie. Por eso voto por cultivar un huerto como remedio anti-fatiga, ya sabéis a qué me refiero...

¿Una película anti-fatiga?

Me encantan las películas de acción. Creo que además rodaré una en breve, así que os diría «Avatar». Un gran momento de evasión.

¿Un aroma anti-fatiga?

Me encanta el olor de algunos geranios, como el rosa, una variedad que posee un ligero aroma a rosa antigua como nota de fondo. Además, la esencia de geranio es muy conocida por sus propiedades revitalizantes.

¿Un momento anti-fatiga?

Hay una cosa que me gusta mucho, cuando Dakota y Sebastian, mis dos hijos, se enzarzan en una batalla de chistes para hacerme reír. En esos momentos me siento en la gloria.

Entrevista entre

ANGELA LINDVALL Y CHARLOTTE FRANCERIES
DIRECTORA GENERAL INTERNACIONAL DE BIODERM

Charlotte

Angela, has posado o desfilado para importantes marcas de moda y has protagonizado numerosas portadas en prestigiosas revistas de todo el mundo. Pese a ello, nos ha llamado mucho la atención tu entusiasmo y tu implicación en nuestro proyecto desde el principio...

Angela

Para ser te sincera, Charlotte, es la primera vez que me proponen un proyecto que se adapta tan bien a mi personalidad. El hecho de que Biotherm obtenga nuevos activos del corazón de las frutas y de las verduras para los tratamientos de belleza creo que combina a la perfección con las ideas que, desde hace mucho tiempo, tengo sobre la ecología.

Charlotte

Has tenido la ocasión de probar SKIN.ERGETIC en primicia... ¿Qué te ha parecido? [risas] Después de todo, nuestra colaboración ha sido posible porque te gustó nuestro proyecto, ¿no es así? Cuéntanos un poco el porqué [risas].

Angela

Sabes bien que me ha entusiasmado. Desde hace tiempo uso productos naturales. Mi madre, Laura, que es masajista y terapeuta, solía fabricarlos ella misma cuando yo todavía era una adolescente. Evidentemente, esos productos, a base de cera de abeja y aceite de aguacate, no se pueden comparar con SKIN.ERGETIC... Me encantan las texturas que habéis logrado obtener y los aromas, ricos y revitalizantes. A veces es difícil encontrar productos naturales que resulten tan placenteros a la hora de aplicarlos. No sólo habéis logrado eso, sino que además es un tratamiento de belleza realmente agradable. Una ecología «happy». Ahora permíteme que yo te pregunte algo a ti, ¿por qué en Biotherm habéis acudido a mí?

Charlotte

He seguido tu carrera desde hace muchos años. Aunque trabajo con cosméticos desde mis inicios, me encanta el mundo de la moda —aunque ambas profesiones están muy ligadas— y debo decirte que llevaba tiempo queriendo conocerte, porque admiraba mucho, especialmente en las entrevistas, tu sencillez, tu autenticidad y la energía que desprendes. También he leído mucho acerca de tu fundación y, para Biotherm, la naturaleza es el centro de nuestro trabajo. Por ello, para este lanzamiento, hemos querido crear una especie de equipo mutuo con una mujer como tú, la mujer SKIN.ERGETIC por excelencia: madre, modelo, hiperactiva. Además de contar también con David Servan-Schreiber, que recomienda un estilo de vida anti-fatiga que nos interesa especialmente y complementar este conjunto con Alain Passard, por toda su implicación en su trabajo en el mundo natural con frutas y verduras. Creo que hemos formado un gran equipo.

Angela

Es cierto que, además del carácter natural del proyecto, tuve la impresión de sentirme realmente «comprendida» por Biotherm en otros aspectos. Al preocuparos de la fatiga y de sus efectos visibles en el rostro, creo que acertasteis de lleno en una de las principales preocupaciones de las treintañeras como yo que tienen una vida activa, por no decir intensa. A nuestra edad, no nos preocupan tanto las arrugas como el hecho de tener síntomas repentinos de agotamiento y picos de estrés que suponen una incidencia inmediata sobre la piel. Después de una noche de fiesta o tras un día agotador, te levantas con el rostro apagado, sin vida, con la piel tirante o, lo que es peor, con pequeñas bolsas bajo los ojos. ¡Lo ideal sería despertarse sin esa cara de búho por las mañanas! [risas].

Charlotte

Para nuestra marca ha sido una verdadera suerte haber podido contar contigo. ¡Muchas gracias!



