

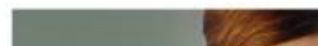
El diario de belleza de Carmen Jordá

Hablamos con la piloto de automovilismo sobre cómo trabajar la concentración, encontrar momentos de paz y preparar el desayuno perfecto

■ Carmen Jordá · Bienestar · Fitness · Nutrición

Lectura: 5 minutos

31 de enero de 2018



Buscar momentos de paz

Las palabras y hábitos de Carmen confirman la importancia de tener nuestros propios momentos de paz para hacer frente a la vorágine del día a día. Solo así, trabajando la paz interior se puede **'llegar a todo'**. 'Antes de irme a dormir me suelo tomar un té de manzanilla, apago todos los teléfonos o televisores que haya cerca de mí y leo mi libro del momento', nos cuenta. Pero sus particulares momentos de paz no se reducen solo a los minutos que anteceden las horas de sueño. Carmen sabe encontrarlos **en otros momentos de su rutina diaria**. ¿Un ejemplo? Llegar a casa por la tarde, darse una ducha y ponerse "todas mis cremas". O recuperar la maravillosa rutina tras un largo viaje de trabajo. O darse un **baño de agua caliente** con sal gruesa. Tomo suma y ella lo sabe.

Sus coordeandas beauty

Hablar de belleza pura y dura con Carmen resulta tan interesante como hablar de bienestar emocional. Y es que la alicantina tiene **híper definida su rutina beauty**: es fiel a algunos básicos como el limpiador *Lait VIP 02* de Biologique Recherche o *Advanced Night Repair* de Estée Lauder, aunque también le gusta probar cosas nuevas. De hecho, últimamente le gustan cada vez más los productos coreanos (por ejemplo los de MiiN Cosmetics o SKIN79) "porque tienen muy buena calidad y precios asequibles", dice. Carmen tiene claro cómo maquillarse cuando no lo deja en manos de profesionales. "Me gusta usar un poco de **máscara de pestañas marrón** para no endurecer la mirada, quizás un poco de colorete color melocotón y algún *gloss* clarito", dice. Respecto al *modus operandi* para cuidar su pelo, podríamos resumirlo así: color en manos de su colorista de confianza, Mariola; hidrataciones *handmade* porque "de todos los entrenamientos el pelo se castiga mucho" y **lavados en días alternos** para no secar en exceso su melena.



Cómo maq
a
Elige e
hace



10 truc
bien e

Vogu