

Las  
cuatro  
estaciones  
de  
**Eugenia  
Silva**

Consejos muy especiales para  
disfrutar y sentirse bien todo el año

Ilustraciones de **Jordi Labanda**



**Las  
cuatro  
estaciones  
de**  
Eugenia  
Silva

**Consejos muy especiales para disfrutar y  
sentirse bien todo el año**

**Ilustraciones de Jordi Labanda**

 **Planeta**

---

# Sumario

---

**Prólogo 9**

**Sobre Eugenia 11**

**PRIMAVERA 13**

**VERANO 73**

**OTOÑO 131**

**INVIERNO 173**

**Índice de contenidos 223**

---

# Prólogo

---

Nada más lejos de mis pretensiones que inmiscuirme en la difícilísima tarea de los escritores, a quienes tanto admiro y respeto, y con cuyo trabajo disfruto y aprendo. Me acompañan durante los viajes y los frecuentes ratos de soledad propios de mi actividad. Pues por muy bullicioso y festivo que pueda parecer el mundo de la moda, son también muchas las horas de espera, las millas de avión, las noches de hotel que siempre se hacen más llevaderas con un buen libro entre las manos.

Vaya esto por delante.

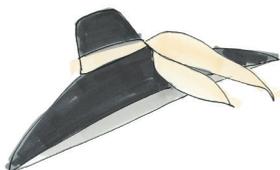
Sin embargo, me brindaron la oportunidad de plasmar mis experiencias, algunos consejos y no pocas sugerencias en una especie de guía para tener siempre a mano. Y decidí aceptar el reto.

Soy modelo desde los dieciséis años, y puedo asegurar que es una profesión muy variada y enriquecedora con la que nunca se deja de aprender. Se viaja constantemente y se conoce a mucha gente muy distinta y a veces dispar que, no obstante, comparte una pasión común: la Moda con mayúsculas. Y a quien esto le pueda parecer una frivolidad, ¡nada más lejos de la realidad! Se trata de una profesión en la que se trabaja mucho y duro, que da empleo a numerosos y diversos profesionales y mueve gran cantidad de dinero. Esto no se le oculta a nadie. Y, a pesar de las apariencias, es un mundo donde nadie regala nada.

Esta experiencia acumulada me hizo pensar que quizá sí tendría algo que contar. Así que me puse manos a la obra y me entregué a la escritura, con la humildad y la ilusión de

que mis palabras puedan servir de entretenimiento —y quizá de ayuda— a las personas que por una u otra razón sientan curiosidad y las lean, con el que me entregué a tan ardua y estimulante tarea.

## **Eugenia Silva**



# Sobre Eugenia

## ÓSCAR DE LA RENTA

Corría el año 1997, y estábamos a punto de lanzar mi fragancia *So de la Renta*. Quería que la campaña de publicidad fuera protagonizada por una atractiva joven española de pelo oscuro (confieso que siempre he preferido las morenas a las rubias). Contacté con mi amiga Naty Abascal, y ella fue quien me presentó a Eugenia. La elegimos para la campaña, y ese sería el inicio de su carrera como modelo en Nueva York, y el inicio de nuestra gran amistad.

Eugenia, eres inteligente y bella y, además, tienes un corazón de oro. Y por todo ello me siento muy orgulloso de ser tu amigo.



# Primavera

---

# Belleza y salud

---

## CUIDADO DE LA PIEL

Con la llegada del buen tiempo decimos adiós a la ropa abrigada que oculta nuestra silueta. En primavera empezamos a lucir modelitos más ligeros que, en los días de clima propicio, dejan a la vista escote, brazos y piernas. Y lo cierto es que, después del largo invierno, nuestro tono de piel no suele ser el más apropiado para semejante *destape*.

## BRONCEADORES

En mi caso, dado que en esta época del año ya suelo estar trabajando en campañas y editoriales con ropa de verano, para las sesiones de fotos utilizo autobronceadores corporales.

El autobronceador es el mejor recurso cuando no hay tiempo, pero ¡cuidado!, te puede jugar una mala pasada si no te lo aplicas bien. Lo que yo suelo hacer es probarlo con antelación y, si es posible, ir cambiando de marca para comparar resultados y comprobar cuál es el más indicado para mi piel.

De este modo, cuando llega el día en que tengo que lucir

bronceado me aseguro de que he elegido el que mejor se adapta a mi piel y a mi tonalidad real. Para no gastar dinero locamente, pide las muestras de aquellos que más te convenzan y ¡a experimentar!

Otra alternativa es darte una sesión de bronceado DHA (caña de azúcar): en sólo cinco minutos obtendrás un bronceado que durará alrededor de siete días. El procedimiento consiste en la aplicación en espray de una loción a base de caña de azúcar que reacciona de forma casi inmediata sobre la piel. La gran ventaja de este método es que estarás lista en muy poco tiempo. Además, no destiñe y te deja un dorado precioso.

Para realizar el tratamiento es necesario acudir a un centro especializado; allí podrás pedir consejo a los empleados y toda la información que consideres oportuna. Eso sí, con el fin de que el resultado sea satisfactorio y tu bronceado lo más natural posible, busca un centro fiable del que, a ser posible, tengas buenas referencias.

Ten en cuenta que es imprescindible exfoliar la piel antes de la sesión, sobre todo en zonas como los pies, los codos y las rodillas (en algunos sitios te lo hacen ellos mismos). La finalidad es que la piel esté preparada y uniforme antes de recibir el baño de color.

Para conseguir un resultado óptimo, evita cremas, maquillaje, perfumes o desodorante antes de someterte a la sesión.

## **CUIDADO DEL ROSTRO**

Por otro lado, los problemas relacionados con la piel en invierno —derivados de la sequedad provocada por el frío— cambiarán de signo en primavera y durante el verano como consecuencia del calor.

Los brillos, el sudor y la piel grasa son los resultados del cambio de estación. Debemos ser muy cuidadosas a la hora de buscar una solución a un problema tan antiestético como éste. Mi consejo es que te hagas con un paquete de papelitos absorben-

tes de grasa facial; ¡son una maravilla! Eso sí, no es preciso que arrastres el papel por el rostro; con presionarlo sobre la zona en la que quieras evitar los brillos es suficiente. Es mucho mejor que utilizar polvos mate, ya que la acumulación de productos en tu rostro, junto con el sudor y la grasa, puede generar una masa que muy probablemente tapone tus poros.

Finalmente, para ayudarte a controlar este problema, a la hora de escoger tanto base de maquillaje como cremas te aconsejo que busques productos *oil-free* (libres de aceites).



