



DICIEMBRE 2021

Nº 1

INSTANTE Magazine



INSPIRACIÓN



Familia

Si eres mamá joven te contamos que perfiles no puedes perderte en rrss

Moda

Tendencias Navideñas.
Moda, medios de comunicación y rrss

Lifestyle

Productos indispensables para un look navideño y consejos en nutrición

Gastronomía

Tres imprescindibles que no puedes perderte esta Navidad en Granada



@aidamp

Aida Motina

Inspiración

Si de algo está hecho este primer número de Instante Magazine, es de inspiración. Inspiración por todas aquellas mujeres que nos rodean día a día, sin las que no podríamos estar donde hoy estamos. El reconocimiento a la mujer está a la orden del día (ya era hora) y todo esto puede sonar muy repetitivo, pero lo sentimos tan dentro de nosotras que este proyecto no podía comenzar de otra forma que dándoles las gracias.

Gracias a nuestras madres, nuestras grandes heroínas que con su ejemplo nos dieron las claves para comer-nos el mundo pasara lo que pasara y para poder levantar-nos de cada caída con más coraje y valentía.

A nuestras hermanas, las de sangre y las de historias. Por escucharnos, por ser nuestras mayores y mejores seguidoras en todo lo que hacemos y por cuidarnos con locura.

A todas las mujeres emprendedoras, las que tenemos a nuestro lado y las que no. Os sentimos cerca y siempre tendréis nuestro apoyo y admiración. Por levantaros cada día y luchar contra absolutamente todo, por ejercer vuestra pasión con la más grande de las sonrisas.

Gracias a todas las mujeres que nos rodean, todas sois inspiración. Abuelas, tías, suegras y cuñadas, vecinas, primas, amigas de amigas... no sería lo mismo sin vuestro cariño y sin todo lo que nos aportáis.

Y, por último, gracias a todas las grandes mujeres que conforman este primer número de Instante Magazine. Mi mejor amiga desde el cole, Carmen, por levantar algo que va más allá de un estudio. No hay metros cuadrados para tanta pasión y talento. Natalia, por ser una madre 10 y todo un ejemplo. Laura, otra de mis grandes mejores amigas, por demostrar que nunca es tarde si tu sueño es bueno y por no faltarme nunca. A Isa, mi gran descubrimiento, por soñar tan grande y permitirme hacerlo contigo. María José (aka. Pitukav) por ser un ejemplo para las generaciones más jóvenes. Una madraza y gran profesional a partes iguales.

Y, como no, a mi socia, Brenda. Por ser mi otra mitad, mis frenos y mis alas. Por entenderme y respetarme, pase lo que pase. Gracias a todas, esto es por y para vosotras. Que lo disfrutéis.

MODA



@isa13np

ACCESSORIES TO XMAS STORIES

Se acercan fechas súper especiales, cenas de empresa, compromisos, 'after works'...

No nos engañemos, a todos y todas nos encanta estrenar o simplemente deslumbrar con nuestros looks.

Pero a veces la economía no acompaña. También son fechas de muchísimos gastos y hay que poner en la balanza y establecer prioridades.

Os dejo unas claves para elevar ese look que teníamos dormido en el armario y reinventarlo, a veces no hace falta partir desde cero con una prenda.

¡Vamos a ello !

Os dejo algunas pequeñas inversiones en forma de complementos para despertar vuestro armario.

*Todos los accesorios y las fotos son de la web de Zara.

Referencias: Cinturón maxi joyas: 4319/292 Pendientes corazones

brillo: 1856/267 Vestido joyas: 4736/354 Pulsera cinturón joyas: 1856/283

Broche joyas: 4548/223 Broche joya: 1856/275 Choker cascada joyas: 1856/284



ACTUALIDAD



Moda, comunicación & redes sociales

En este primer número hemos tenido una pequeña charla sobre medios de comunicación, moda y redes sociales con Carmen Santaella, periodista y editora de moda y belleza en *Hola.com* y *Fashion.hola.com*. Además, Carmen cuenta con una comunidad de 118.2K en TikTok donde habla sobre todo aquello que le apasiona.

Carmen, ¿cómo definirías el sector de la moda?

Yo siempre lo distingo en dos partes: la moda pura y dura vista como cultura: desfiles, colecciones, campañas, editoriales, etc. Tiene un nicho reducido, porque a todo el mundo que le gusta moda al final no consume moda de esta forma. Y la otra parte de la moda, que son aquellas

personas que les gusta la ropa y seguir las tendencias siempre pero no saben qué ha originado esa tendencia, por ejemplo.

¿Cómo crees que ha ido evolucionando la profesión de periodista de moda o el sector de comunicación de moda en los últimos años?

Vamos de mal a peor y no porque se haya dejado de consumir prensa. Ahora mismo el objetivo de la prensa es vender y posicionarse en Google. Nuestro objetivo no es hacer un artículo súper bonito e incluso poético, es posicionarse. Somos una especie de catálogo. Los medios reciben comisión por determinados productos que incluimos en un artículo.

Tú, como consumidora de redes sociales y también creadora de contenido, pero a la vez como periodista de moda ¿cómo piensas que las plataformas sociales han

afectado en tu trabajo?

La prensa de moda y belleza tiene mucha menos fuerza que los creadores de contenido. Porque éramos los líderes de opinión y hemos pasado a otro plano. Ahí también se distingue las dos partes del sector de la moda que yo veo. Está la chica o chico que solo quiere arreglarse siguiendo las tendencias, que han visto en perfiles de creadores de contenido, para tomar un café con amigos. Y la persona que sabe el por qué esa tendencia determinada está ahora en la calle.

¿Piensas que se os ha desprestigiado mucho como profesionales que haya espacios donde cualquiera puede dar su opinión sobre temas de tendencias, noticias del sector, etc.?

Más que desprestigiar nos ha sacado del mapa, pero también tengo que decir que es lo que hay. Todo el mundo tiene el mismo derecho a usar las redes sociales. Creo que la culpa, en este caso, es nuestra. Es decir, ¿por qué no se pone una periodista de moda a hablar delante de la cámara? Quizás en vez de teclear todo el día, explícalo hablando en el formato que la gente quiere consumir.

Por eso, siempre desde mi perfil he intentado que le pongan cara a la prensa de moda y que no solo sea una firma que, además, nadie lee.

Desde mi perfil he intentado que le pongan cara a la prensa de moda y que no solo sea una firma

Piensas que se debería de establecer ‘algo’ que diferencie una opinión en redes o Internet emitida por un profesional, con formación y una experiencia que lo respalda, de la de una persona sin ese aval profesional detrás.

Me parecería maravilloso, no se hasta que punto se puede conseguir. Ya no solo en moda, sino en belleza. Se habla de cosas muy serias. Si un dermatólogo tuviese que explicarte ciertos tecnicismos seguro que le costaría. Por ello, en qué momento se pone una persona a recomendar tratamientos que al final pueden ser perjudiciales para otras personas. Es una cosa seria.

¿Cómo crees que los influencers o creadores de contenido han revolucionado el sector de la moda?

A nosotras como prensa pues nos ha venido mal, porque obviamente, por ejemplo, ahora ocupan los asientos en los desfiles que antes los ocupaban periodistas de moda. Pero a las empresas les ha venido muy bien, porque sacan una prenda y la viralizan. A mi lo que me molesta son los perfiles de creadores de contenido que son famosos sin tener un trabajo detrás o un contenido de valor simplemente por el hecho de quedar bien en la foto.

¿Crees que se os ha relegado a los periodistas o comunicadores de moda a un segundo plano para darle el protagonismo a perfiles con miles de seguidores?

Sí. A parte de en los desfiles, como hemos hablamos, las marcas diferencian entre comunicadores de moda y creadores de contenido a la hora de presentar colecciones, por ejemplo. Algunas marcas nos dividen a la prensa por la mañana y a los influencers por la tarde, cosa que veo bien siempre y cuando sea porque nuestro trabajo es diferente. Pero, a veces, nos diferencian para mal. Porque cuando nos invitan a todos juntos hay un trato diferente para los creadores de contenido que para los periodistas.

¿Cómo sería tu relación ideal entre medio de comunicación y creadores de contenido o influencers?

Nos venimos bien mutuamente. Porque, por ejemplo, que yo saque a María Pombo con un jersey de Mango en un artículo me viene bien porque yo tengo contenido y a ella le viene bien porque al final contribuimos a que ese post tenga más repercusión y puede que sea de una campaña pagada.

< carmensantaellaarco 🔔 ...

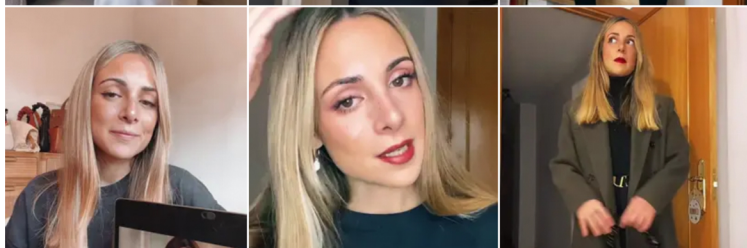
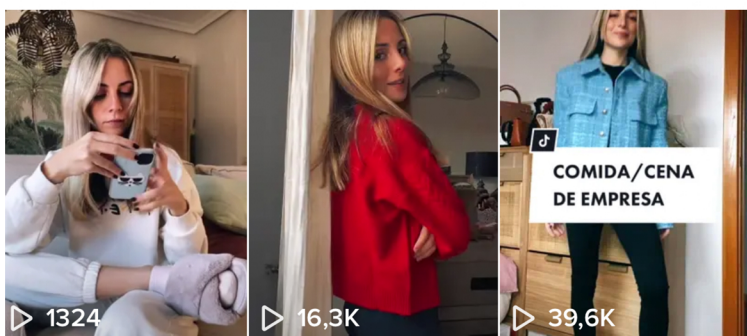


📺 RINO

📺 UNBOXINGS

📺 HAULS

📺 H



@brendamye



@carmensantaellaa

LIFE STYLE

Belleza

DO & DON'T CHRISTMAS EDITION



¡No todos los polvos son iguales!

No utilices polvos bronceadores para fijar el maquillaje. Utiliza polvos de acabado o matificantes para eso, en su versión traslúcida o compacta.

Para un look de ojos bien de brilli:

¡No lo apliques en seco!

Humedece un pincel (o el dedo) para aplicarlo o utilizar prebase de ojos.

Para acertar con el rojo perfecto:

No escojas rojos con subtono anaranjado (amarillea el blanco de los dientes)

Escoge rojos con subtono azul

¡No nos olvidamos de las pestañas!

Si quieres utilizar pestañas postizas, fíjate bien en la banda, escoge de tira fina y transparente, es más cómoda y flexible.



Nutrición

EL PLACER DE COMER DE FORMA SALUDABLE

La alimentación va más allá del proceso de masticar, tragar y hacer la digestión. No comemos únicamente para nutrirnos con el fin de sobrevivir, ni para evitar enfermarnos o mantener una buena salud. También lo hacemos por placer. Y, bendito placer.

Alimentarse implica compartir con las personas que quieres, disfrutar de una buena sobremesa, mimarse, respetar el entorno, cultivar una relación sana con la comida, ser conscientes de qué nos llevamos a la boca y las sensaciones o emociones que nos genera, saborear nuevos platos, y un largo etcétera.



@momentowellness

A través de este espacio me gustaría demostraros que se puede disfrutar enormemente llevando una alimentación saludable. Que no tienes que pasar hambre, ni volverte loco@ contando calorías, ni “compensar” los excesos del finde saltándote comidas o machacándote en el gimnasio.

¿Una alimentación saludable significa que tu menú diario lo formarán unas tristes verduras al vapor y pechuga a la plancha? Por supuesto que no. Aprendiendo a seleccionar las materias primas y con un par de habilidades súper básicas de cocina, podemos crear un sinfín de platos “healthy” y sabrosos.

Y por si te lo estabas preguntando, me adelanto. No, tampoco tienes que despedirte de tu dulce favorito, ni dejar de salir a cenar los sábados. Cuando comer saludable de forma habitual se convierte en un estilo de vida, no existen las dietas restrictivas ni los alimentos prohibidos. Como todo (o casi todo) en la vida, la clave está en encontrar tu propio EQUILIBRIO.

En los siguientes post encontraréis información nutricional variada, tips para planificar la compra, ideas de menús y otras herramientas que te ayudarán a alcanzar una alimentación flexible, que se adapte a tu bolsillo, a tus necesidades y gustos. Y sobre todo, que te haga disfrutar.



Familia

Sabemos que ser mamá joven no es fácil y si algo bueno podemos sacar de las redes sociales es el apoyo e inspiración de personas que están en nuestra misma situación y con las que me siento identificada. Aquí os traigo mi TOP 3 de mamis influencers que quizás no conocéis pero que no podéis dejar de seguir:

Empezando por **@Noemimisma**, una mamá luchadora que hace una gran labor visualizando y normalizando los TEA (trastornos del espectro autista) dando lecciones de vida y sin perder el sentido del humor y por supuesto el estilo. De ella he aprendido que después de un divorcio/ separación la vida sigue y que la felicidad está en una misma.



No puedo dejar de recomendar a **@unamadremolona** y sus "This is the look of the day" te va a alegrar las mañanas mientras te tomas el café recalentado por tercera vez porque tu hijo/hija te ha pedido un biberón, 3 galletas, ha tirado el zumo en el sofá y solo son las 8 de la mañana. Sí, te vas a sentir identificada y te va a enseñar como afrontar todo eso educando en positivo.

¡JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES!

Y para terminar, **@Malasmadres**. Puede que sí que la conozcáis, es más, no podéis no conocerla. Ella es el máximo referente en nuestro país de conciliación y es insaciable. Sus publicaciones te van a ayudar a entender que una madre perfecta no es la que lo hace todo bien sin equivocarse, una madre perfecta es la que se levanta cada día intentando ser la mejor versión de una misma y cuando las cosas se hacen con amor, no hay margen de error.



@nattinat24

Gastronomía

RESTAURANTES PARA VISITAR ESTA NAVIDAD EN GRANADA



Me presento como Pitukav. Y diréis, ¿quién es y de dónde viene ese nombre? Mi nombre real es María José Vaca, soy odontóloga de profesión y digamos que tengo una “doble vida”. Esa segunda vida la ha adoptado Pitukav, fashionista por los cuatros costados y loca de la vida sana, el deporte, el cuidado personal y en definitiva, el lifestyle.

Esta segunda vida me ha abierto a descubrir cosas que me apasionan y que a pesar de ser un hobby, forma parte fundamental de mi vida y además hace que me sienta plena y sobre todo, me hace muy feliz. En este camino, me he cruzado con personas maravillosas. De ahí surgió WeloveGRX, de la unión de 4 mujeres (Piedad, Flor, Lorena y Pituka) que les apasiona Granada y que quieren disfrutar de ella, pasándolo bien, conociéndola de una forma más profunda. Os animo por tanto a que conozcáis un poquito más a fondo nuestras recomendaciones de Granada a través de esta sección.



@pitukav



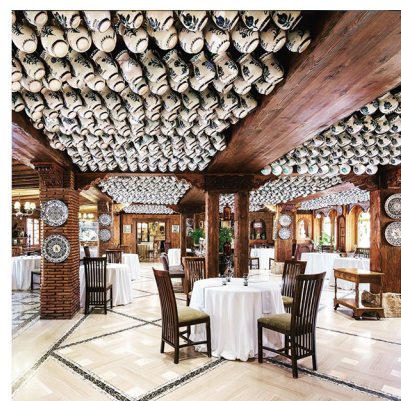
@welovegrx



Mi top 1 por excelencia es **Betula Nana**, frente a Jardín Botánico (Foto IG: @nbetulala).



Otro de mis favoritos es **Parole** en la Plaza de la Romanilla. (Fotos IG: @parole_granada).



Y por supuesto **La Ruta del Veleta** en Cenes (Foto IG: @rutadelveleta).