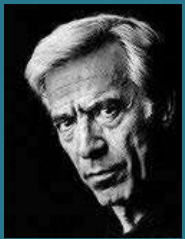


PAPEL IMANOL ARIAS
El actor habla de la fama, de sus líos con Hacienda y de la vida en los locos años 80



ZEN CORRER CON MÁS CUIDADO
El 'running' puede dañar seriamente la salud. No se obsesione con las distancias



CRÓNICA FIN DE LA ESCAPADA
El ex concejal que ayudó a apresar a Roca y a Muñoz fue detenido en Argentina tras 11 años de fuga



MERCADOS ENERGÍA VERDE
Así será España en 2050: luz más barata, un modelo lejos del carbón y el petróleo y 100% renovable



DOMINGO

EL MUNDO

DOMINGO 17 DE SEPTIEMBRE DE 2017.
AÑO XXVII. NÚMERO: 10.130.
EDICIÓN NACIONAL
PRECIO: 2,80 €

•La fuerza que no va guiada por la prudencia cae por su propio peso (Horacio)•

LA NUEVA CASA DEL ATLÉTICO

El Atlético de Madrid comenzó un nuevo capítulo en su historia con la inauguración del estadio Wanda Metropolitano, a la que asistió el Rey Felipe VI. Más de 68.000 aficionados llenaron las gradas de la nueva casa rojiblanca y formaron un espectacular mosaico. El balón llegó desde el cielo gracias a la patrulla Águila. Griezmann marcó el primer gol del estadio en la victoria del Atlético 1-0 al Málaga.

FOTO: JAVIER BARBANCHO
PÁGINA 48



De la 'operación Diálogo' a la batalla final

LUCÍA MÉNDEZ PÁGINA 10



ERC, el ave fénix del 'procés'

JOSÉ GARCÍA DOMÍNGUEZ PÁG. 16

Cataluña, en la posverdad

RAFAEL LATORRE PÁGINA 12

Cartas a K: 'Cara girada'

ARCADI ESPADA PÁGINA 6

ENTREVISTA JOSÉ MANUEL MAZA Fiscal general del Estado

«Hay que ser prudentes, buscan una reacción desproporcionada»

JOAQUÍN MANSO / MANUEL MARRACO MADRID
En manos del fiscal general del Estado radica la respuesta legal al desafío independentista. José Manuel Maza piensa que tras una semana

de hiperactividad ahora ha llegado el turno de la actuación de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad para garantizar que el referéndum ilegal del 1-0 no se pueda celebrar. Partidario de medir los pasos hasta ese

Pasear a lomos de tigre

FRANCISCO ROSELL PÁGINA 2

momento «más energético», Maza aboga por replicar con «prudencia» porque, sostiene, «estos señores buscan una reacción del Estado desproporcionada, que a ellos les vendría muy bien». PÁGINAS 8 Y 9

CRÓNICA



Adelanto en exclusiva del primer capítulo de la última novela de Dan Brown

En el santuario de Montserrat



EL PAPEL DE LOS AYUNTAMIENTOS

Núria Marín y los alcaldes de la ley

- Como la regidora de Hospitalet, 73 ediles que gobiernan a casi dos millones de catalanes se han opuesto a ceder sus locales para el referéndum
- Colau se pone al frente de los alcaldes que apoyan el 1-0, en un acto en el que Puigdemont advierte: «No subestimen la fuerza del pueblo de Cataluña»

POR LEYRE IGLESIAS CRÓNICA



www.bodegaslan.com

WINE-MODERATION.eu

EL VINO SOLO SE DISFRUTA CON MODERACIÓN

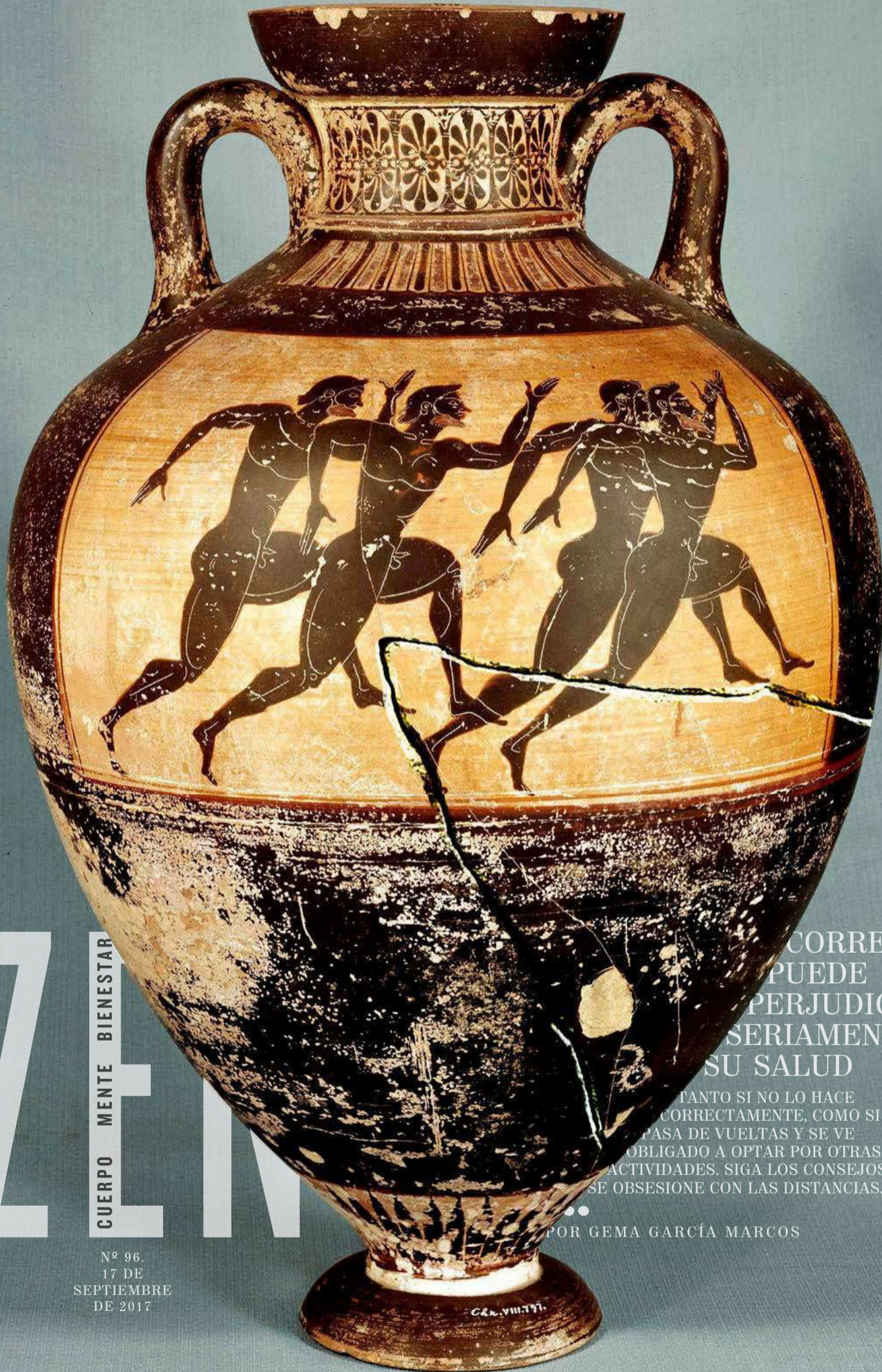
Muy LAN

DIVORCIO A PARTIR DE LOS 60 SE
TRIPlicAN LAS RUPTURAS. HAY VIDA
MÁS ALLÁ DEL 'NO, QUIERO' P. 8 Y 9

'SNACKS' POR QUÉ PREFERIMOS UN
APERITIVO DULCE O SALADO Y CÓMO
FRENAR LOS IMPULSOS P. 4

PSICOLOGÍA LA EMPATÍA ES UNA
CUALIDAD QUE GUSTA. SIN
EMBARGO, HACE SUFRIR P. 5

ALIMENTACIÓN DESCUBRA LAS
PROPIEDADES DEL AÇAÍ, EL
'SUPERALIMENTO' DE MODA P. 10



EL MUNDO

ZEN

CUERPO MENTE BIENESTAR

Nº 96.
17 DE
SEPTIEMBRE
DE 2017

**CORRER
PUEDE
PERJUDICAR
SERIAMENTE
SU SALUD**

TANTO SI NO LO HACE
CORRECTAMENTE, COMO SI SE
PASA DE VUELTAS Y SE VE
OBLIGADO A OPTAR POR OTRAS
ACTIVIDADES. SIGA LOS CONSEJOS Y NO
SE OBSESIONE CON LAS DISTANCIAS.

...
POR GEMA GARCÍA MARCOS

SI NO HA USADO UNA PRENDA EN DOS AÑOS... DESCÁRTELA

Mantenga su ropa a la vista y olvídense de almacenar piezas que completaron su ciclo. ¡Sobrevivir al cambio de armario es posible!

POR CRISTINA GALAFATE
ILUSTRACIONES: GABRIEL SANZ

MODA



Nueva temporada, momento de poner en orden el guardarropa para dar la bienvenida a las prendas de abrigo y decir adiós a las más ligeras. Los armarios suelen estar abarrotados de ropa a la que no se le saca partido mientras seguimos acumulando nueva. ¡Que no cunda el pánico!

«La clave para no agobiarse ante esta limpieza, habitual al menos dos veces al año, es ser prácticos», aconseja María Uranga, jefa de *Personal Shoopers* de la plataforma Lookiero. Hay un truco que funciona para despojar el ropero de lo que ya no hace falta, según la experta: «Coger las prendas que no sabemos si guardar y preguntarnos si las hemos usado en los últimos dos años; si la respuesta es «no», donarlas o enviarlas a puntos de reciclaje siempre es lo más recomendable».

ELEGIR UN DÍA TRANQUILO

Para el cambio de armario por estación se recomienda estar solo y con tiempo por delante. «Hay gente que lo hace en una hora

después de trabajar, cuando se encuentran más cansados. No es el momento. Mejor emplear el típico día o tarde en que no hay otro plan. Ponerse música, tomar una copa de vino o incluso ponerse una mascarilla. Es como una sesión para dedicarse a uno mismo en la que paciencia y energía son necesarias», aconseja Paz Herrera, asesora de imagen y autora de *Self-Branding. Potencia tu marca personal* (Ed. Kitsune Books).

PROBARSE LA ROPA



Tenemos más ropa de la que necesitamos y eso no significa que vayamos a vestir mejor; al contrario: «Es más difícil elegir, uno no sabe lo que tiene y es menos accesible», explica Herrera. Cuesta deshacerse de una prenda, pero cuando no nos gusta o no nos sienta bien es preferible retirarla. «Como seguramente no nos acordamos de cómo nos quedaba de un año para otro, hay que probarla. La que está en mal estado o no es de

la talla actual, ¡al contenedor de donaciones!». ¿Y si se varía mucho de talla? «En ese caso, aconsejo guardar esa ropa en otro armario que no sea el de esta temporada. Si tenemos prendas que ya no encajan con nuestro estilo, podemos regalarlas y también hay plataformas para venderlas. Sólo hay que quedarse con lo que nos sienta bien, está en buen estado y proyecta la imagen que deseamos». A partir de ahí se pueden hacer las combinaciones, *atacar* por sectores y, cuando falta algo, «a la lista de deseos».

SEPARAR POR ESTACIONES



Pese a que el *fast fashion* ha cambiado el paradigma por la rapidez de consumo,

existen dos grandes temporadas: primavera-verano y otoño-invierno. Lo más operativo, si se cuenta con espacio en el vestidor, es clasificar según la estación cálida o fría y dejar en un apartado más accesible, junto a prendas atemporales, «una blusa blanca, pantalón negro básico, un vaquero y un vestido negro, que valen en cualquier temporada». No hay un número exacto de cambios de armario recomendados, «todo depende de la persona y su estilo de vida», afirma Uranga.

TRUCOS PARA EL ORDEN



Una vez claro que las prendas versátiles deben ser las más

accesibles, las expertas animan a mantener únicamente en el armario lo que se va a usar. «Guarde en un altillo o canapé debajo de cama lo que no sea de temporada». Es importante que el armario sea alto para las prendas largas, «como vestidos o chaquetas». En el caso de los hombres, «las corbatas pueden ir enrolladas pero nunca con el nudo hecho porque se deforman». Se pueden doblar las prendas «de batalla» o *sport*: «Vaqueros, pantalones chinos o camisetas de algodón». En la parte de arriba, «coloque las chaquetas y camisas; y abajo, faldas y pantalones», cuenta Herrera.

COLOCAR LAS PRENDAS



Si tiene dos alturas, también puede ordenar los bolsos según el uso, «siempre con papel de periódico dentro para que no

CONSEJOS PARA EL PERCHERO

CUÁNDO DECIR ADIÓS...

«Si la prenda muestra un desgaste visible: agujeros, pelotillas, pérdida de elasticidad en la tela, está desteñida.... Si no nos gusta o sienta mal».

MODA CÍCLICA

¿Y si esta tendencia se vuelve a llevar? Todo regresa reinventado. «En el caso de que la prenda sea muy buena, se guarda. Si apenas tiene valor, retírela».

GUARDAR POR TIPO DE USO

Establezca categorías: ropa del trabajo, para el gimnasio, ocasiones especiales... «Por colores queda bien pero es preferible por utilización».

MEJOR ESTIRADO

Nada de hacer rollitos con las prendas delicadas. En las perchas aparece todo de un vistazo. «De claro a oscuro y de corto a largo, por ejemplo, es un buen sistema».

AMBIENTADOR: ¿SÍ O NO?

Los olores muy invasivos o artificiales no son recomendables porque se mezclan. «Mejor bolsitas con hierbas o jabones».

CÓMO GUARDAR

«La ropa que se retira se puede almacenar como si hiciéramos una maleta. Las fundas de algodón protegen las prendas del polvo y los ácaros. Las de abrigo, en lugares secos».

se deformen». Los zapatos deben ir en un armario diferente. «El hecho de tenerlos en cajas no es operativo, aunque hay quien hace una foto y la pega en la caja para tenerlo de frente con la imagen. Es interesante guardarlos con hormas para mantener la forma». La ropa se puede ordenar por tipo de uso, color, partes de arriba y de abajo. «Desde el armario no se ve nada, lo suyo es sacarlo todo y colocarlo en una cama o espacio donde se pueda ver lo que tenemos».

TENDENCIAS VS. BÁSICOS



Cuidado con los «por si acaso». Si el guardarropa está

organizado, lo que entra tiene que sustituir a otra cosa: «De lo contrario, no cabrá toda la ropa. Las prendas para el campo o para estar en casa no necesariamente tienen que ser las peores, sino ropa que nos haga sentir bien», advierte la asesora de imagen. El vestidor ideal es el que mantiene un equilibrio entre lo que se lleva y las *prendas eternas*. «Las tendencias deberían ser el 25 ó 30% del total de prendas, porque si se sigue mucho la moda hay que renovar el armario con más frecuencia. Sin básicos es difícil sacar partido a la ropa. Tienen que ser prendas atemporales y neutras».

LIMPIEZA Y CONSERVACIÓN



Cuando guarde la ropa, tiene que estar en buen estado.

«Lo suyo es dejar las prendas del día para airear en una percha fuera o dejar para lavar, planchar, en la tintorería... Una vez que estén en condiciones, colóquelas donde estaban: hay que mantener el orden».

SIEMPRE EN PERCHAS



«Puede preparar su look para el día siguiente y así no pierde el

tiempo pensando por la mañana, cuando tiene más prisa», aconsejan ambas especialistas en estilismo. En cuanto al almacenamiento, siempre debe hacerse en perchas. «Así las prendas caen y no se deforman, porque luego es difícil que vuelvan a su estado original. No es recomendable guardar la ropa en plásticos».

