

propios, le dejan tiempo para ocuparse de lo que más le gusta: su bienestar, su armonía y la de sus afectos. "El teatro es de miércoles a domingos por la noche. Así que tengo tiempo de levantarme tres veces por semana e ir a mi clase de Pilates, a la osteópata, a reiki y de hacer mesoterapia con sustancias anticelulíticas y modeladoras y *Velashape*, que afina el contorno del cuerpo. También, busco en dietéticas y lugares especiales lo que consumo, porque intento que sea lo menos industrializado y procesado posible. No tomo leche prácticamente ni otros lácteos, fabrico mi propia leche vegetal procesando en casa alpiste con agua mineral. No como carne roja ni pollo, sólo a veces algo de pescado. Además tomo un limón por día, porque tiene un millón de propiedades: anticancerígenas, antibacterianas, entre otras muchas vitaminas y aportes. Mi día termina con un vaso de leche vegetal, que al ser de alpiste tiene propiedades desintoxicantes y adelgazantes. La receta para hacerla está en Internet y es super fácil. Trato de acercarme, sin fanatismos, a incorporar mejores hábitos alimenticios", resume.

Su pareja, Fernando, la acompaña hace siete años y tienen una visión parecida de estas cuestiones. "El coincide porque además es amante de los animales y lo hace por una cuestión ética con ellos. No compartimos profesión, él trabaja en finanzas, pero sentimos de la misma manera con respecto a este tema. Las corridas de toros, las peleas de perros y gallos, las carreras de galgos nos parecen criminales, el modo en el que se abusa de los animales para consumo humano, también, e intentamos poner nuestro granito de arena para que esa cruda realidad cambie", informa.

En cuanto al diseño, también parece tener una postura singular y ecléctica. "Mi relación con la moda arrancó tarde, pero es pasional. No era esas nenas que se pintaban y se ponían los tacos de la mamá, porque en mi caso, ella tenía cinco prendas

"Eligo estar siempre que puedo a cara lavada, bien pulida y con crema para contorno de ojos, hidratante y protector solar. El pelo lo menos lastimado posible y mantenerme siempre en equilibrio. Actividad física y alimentación son mis dos pilares. Y mi mantra, que sea natural".

espléndidas, pero nada más. Las lavaba a mano y las cuidaba como oro. Me crió con esa austeridad. En mi casa no ibas a ver jamás una revista *Vogue*. De adolescente salí al mundo y dije ¡pero está lleno de zapatos, de diseñadores, de marcas! Ella no lo necesitaba ni lo elegía para vivir. Sin embargo era actriz, así que de ahí y de mi padre que era cantautor, político y periodista, seguramente tomé otras muchas facetas", reflexiona. "Eso sí, cuando elegí yo, construí un estilo que de despojado no tiene nada. Me gusta lo recargado. Siempre algo dorado, un brillito, alguna textura quiero tener en mi outfit, aunque vaya a hacer gimnasia. Quizás sea porque no uso tanto accesorios. Me cuestan los colgantes de piedras importantes, prefiero un detalle, no demasiado rococó sino más rockero, como un anillo doble. Mi prenda fetiche, un vestido ajustado o al cuerpo y tapados de paño pesados o de cuero bien originales, con grandes cuellos y botones. Adoro esas prendas únicas que sólo se pueden conseguir en ferias como en el Soho de Nueva York" apunta. Un estilo propio para una actriz única. **-MALEN LESSER**

TIPS DE MERCEDES

CABELLO:

"En *HairSpace* me tienen la paciencia de teñirme el lunar que tengo de canas y con un tono de graduación especial que lleva más tiempo pero daña menos el pelo".

SECRETO:

"Todos los productos que me pongo en el rostro son de *La Roche Posay* porque mi piel es súper sensible y estos cosméticos son hipoalergénicos sin componentes agresivos. Son ideales para tratar primeras arrugas, deshidratación

y falta de tonicidad. El *Toleriane Crema* es mi predilecto, es un tratamiento calmante-protector".

ALIMENTACIÓN:

"El azúcar y el edulcorante son veneno, sólo consumo *Stevia* o azúcar mascabo,

la forma menos procesada de la caña".

TERAPIAS ALTERNATIVAS:

"Acupuntura, iomanipulación y semillas en la oreja, relajan la mente y devuelven el equilibrio".