

PERÚ

EstiloV

Travesuras de una chica saludable

Fernanda de la Puente nos cuenta cómo llevar **una vida sana** sin remordimientos

La dulce vita!
IZDA.: FERNANDA DE LA PUENTE;
ABAJO: SMOOTHIE DE FRUTAS; MÁS ABAJO: PLANTA DE SÁBILA.



Fiel a un estilo de vida saludable, la chica *it* Fernanda de la Puente se revela como una mujer de muchos talentos. Nació en Lima hace 26 años, pero vive en La Gran Manzana desde hace cuatro. Estudió nutrición y viajó a India para entender el verdadero significado de la comida. Luego se formó como psicóloga de la alimentación y hoy le dedica su tiempo al *blog* personal *Cómodo*, a la actuación y a enseñar *Jivamukti Yoga*. Durante sus estudios aprendió sobre medicina china, nutrición holística e investigó la conexión

entre la mente y el cuerpo al alimentarse. Para ella era necesario saber qué significaba esto más allá de las calorías. “Me di cuenta que la mayoría de los antojos que tenemos son el reflejo de una necesidad interna a la cual le buscamos una respuesta, pero satisfacemos esta sensación con la comida, porque nuestro cerebro primitivo no entiende qué hay detrás”, dice, asegurando que nuestra mente puede afectar directamente nuestra forma de comer y nuestra salud. “La psicología de la alimentación me enseñó que, al final, la parte física y la mente están siempre relacionadas”, agrega. En su sitio

Pura autenticidad

Para Fernanda es fundamental que la mente y el cuerpo de cada persona estén alineados y en equilibrio para poder alcanzar el bienestar.



Orgánica

FERNANDA HA ENCONTRADO EN LOS INSUMOS NATURALES, EL GUSTO POR UNA DIETA LIBRE DE QUÍMICOS.



web habla precisamente de cómo comer, mas no qué comer, ya que para ella los factores del día a día, como el estrés, pueden ser más perjudiciales para el organismo que los alimentos. La clave para salirse de la obsesión que gira en torno al cuerpo es convertirse en su aliado y buscar el bienestar para el día a día.

A pesar de que Nueva York es conocida por su ritmo de vida acelerado, esta urbe le proporcionó un increíble y sorprendente balance. “La ciudad y la

gente me nutren culturalmente y la velocidad con la que se vive me inspira y obliga a buscar el equilibrio. Encuentro las herramientas para lograrlo principalmente en el yoga... Si el cuerpo está bien, la mente también”, asegura Fernanda. Para ella es necesario tener una práctica

espiritual y conectarse internamente consigo misma, lo que para otros puede ser correr, meditar o ir al gimnasio. “Este lo mantengo a diario, pero va más allá de un tema estético, no lo veo como una obligación: quiero estar ahí, quiero sentirme bien y quiero escuchar esa música en ese ambiente”, confiesa. El secreto al final del día es encontrar algo que te llene más que lo que ingieres. “Tienes que preguntarte

“La psicología de la alimentación me enseñó que la parte física y la mente están siempre relacionadas”

cómo estás. Esto es algo que nadie hace porque les da miedo saberlo, pero encontrar esas respuestas y aspiraciones finalmente nos hacen personas felices”, sostiene mientras cita una de sus frases favoritas, la cual resume en pocas palabras su

visión de la vida: *living truthfully*. Vive con sinceridad y autenticidad. Por otro lado, si bien esta *coach* nutricional encuentra que la capital del mundo es una fuente de inspiración constante para lograr tener una vida equilibrada, esta es también su mayor influencia a la hora de vestir. Considerada una de las capitales mundiales de la moda, con pasarelas de asfalto y vitrinas de excepción, ha sido el escenario perfecto

para desarrollar su pasión por el estilo. “Me visto de acuerdo a cómo me siento. Evaluar y elegir lo que me voy a poner es otra manera de nutrirme y mis *looks* son siempre un reflejo de mi estado de ánimo”, explica. No cree en utilizar siempre lo mismo, ya que confía en que variar es lo mejor, esto debido a su carácter travieso y rebelde, el mismo que no se conforma con llevar una rutina a diario o atuendos que carezcan de comodidad. Revela que una de sus piezas favoritas son las casacas, razón por la cual tiene una importante colección en su guardarropa. Para ella la moda es una manera más de disfrutar la vida y una importante forma de expresión. “Me encanta vestirme bien, comprar ropa *vintage* y jugar con los atuendos”, concluye. ¿Su secreto? Divertirse y mantenerse fiel a sí misma. De eso se trata. ●