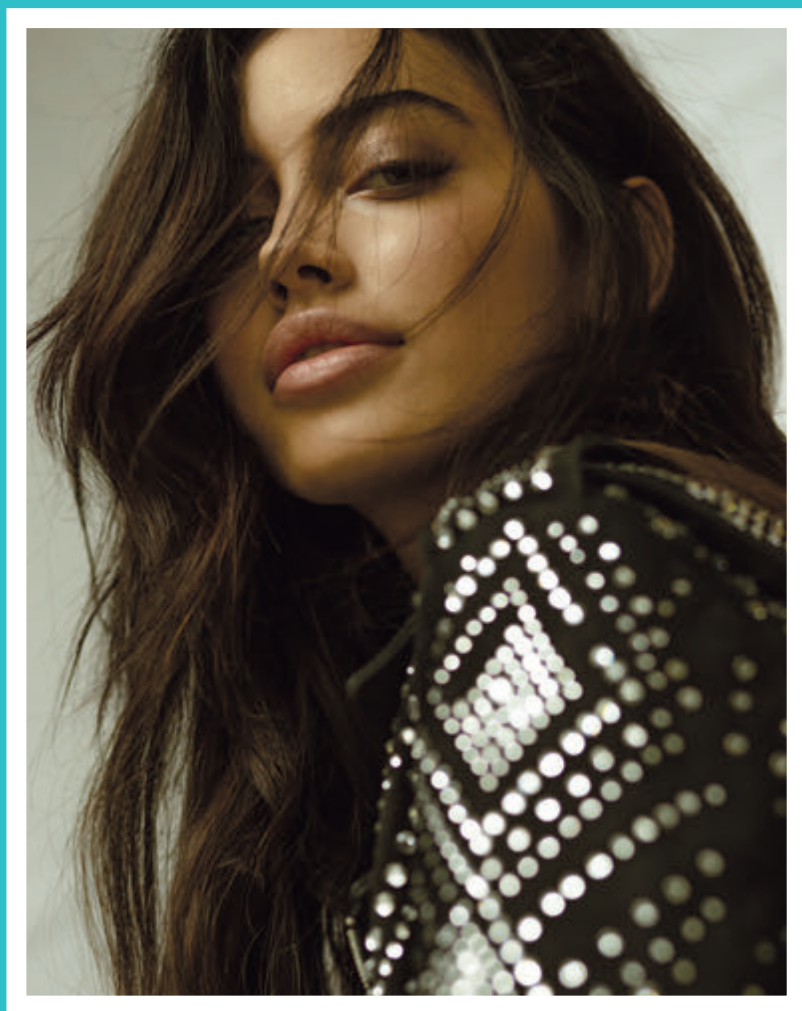


Simplemente

CINDY



GUÍA DE ESTILO DE VIDA DE CINDY KIMBERLY

m̄

Simplemente

CINDY

GUÍA DE ESTILO DE VIDA DE CINDY KIMBERLY

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Cindy Kimberly, 2018

Redacción y versión final del texto: Beatriz Lizana López

Diseño de interiores: María Pitironte

Dibujos de interiores: Jesús Sanz

Ilustraciones de interiores: © María Pitironte, a partir de las fotografías de Shutterstock

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Fotografía de la portada: © Javier Cortés / Ediciones Condé Nast;

Estilista: © Lara Tascón

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.mrediciones.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-270-4405-0

Depósito legal: B. 5.983-2018

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

Printed in Spain-Impreso en España

CINDY KIMBERLY
SE DESCUBRE AL MUNDO, 13

Modelo, un trabajo sacrificado, 17

LA BELLEZA, MUCHO MÁS QUE UNA CARA BONITA, 21

I. EL DEPORTE: IMPRESCINDIBLE
PARA ESTAR SANA, 23

El deporte, tan importante como dormir
o comer, 25

Mi rutina deportiva, 28

II. LA PIEL Y EL CABELLO:
RITUALES DIARIOS, 45

Hábitos de limpieza facial frecuentes, 48

Otros enemigos de la piel que hacen que no luzca
sana, 50

Un maquillaje para cada ocasión, 51

La importancia de un cabello sano, 54

Mejor no sacar las uñas, 56

III. CÓMO CREAR UN BUEN FONDO DE ARMARIO
SIN QUEMAR LA TARJETA DE CRÉDITO, 59

Un conjunto para cada ocasión, 62

Dónde comprar lo que vas buscando, 63

Zapatos y bolsos, 64

Cómo organizar el armario, 64

Cómo vestir en ocasiones especiales, 67

Mis pecados confesables, 69

IV. ALIMÉNTATE DE UNA FORMA RESPONSABLE,
CONTIGO MISMA Y CON EL MEDIO AMBIENTE, 73

Hidrata tu cuerpo, 78

Los hábitos que sigo para comer sano, 79

Ideas de platos saludables, 85

Especial atención a la bolsa de la compra, 88

Comer con la cabeza, 89

NUNCA DEJES DE APRENDER, 97

V. LA BELLEZA EMPIEZA EN EL INTERIOR, 99

Ser guapa es una cuestión de actitud, 104

Crecer en una familia monoparental, 110

VI. SER O NO SER... *MILLENNIAL*, 113

Las redes sociales y los smartphones, 117

Ten cuidado de con quién hablas, 120

Hábitos sanos para controlar el uso del móvil, 121

VII. SIEMPRE HAY TIEMPO PARA APRENDER, 127

Leer, 130

Asistir a talleres o cursos de corta duración, 131

Priorizar, 132

Probar varios *hobbies*, 133

Speak English, 133

Escuchar música, 134

Ver cine y series, 134

Viajar, 135

Qué llevar en una maleta, 136

VIII. ACÉPTATE, NADIE TE VA A QUERER MÁS
QUE TÚ, 141

No me toques la religión, 144

Mi sexualidad es mía, 146

El amor mueve el mundo, 150

Libertad *versus* libertinaje, 152

GRACIAS A TODOS, 157

UN POCO SOBRE MÍ, 161

CINDY
KIMBERLY

SE
DESCUBRE
AL MUNDO



Empecemos por el principio. Me llamo Cindy Kimberly y nací en Ámsterdam, aunque mi madre es española y mi padre de origen indonesio. Dicen que la riqueza está en la mezcla y supongo que por eso tengo un rostro llamativo.

Siempre se me dio bastante bien pintar, y por eso un día decidí subir dibujos y retratos míos a Tumblr, una red social que tenía antes de Instagram, pero que no está activa hoy por hoy. Yo me divertía publicando y a la gente le gustaba mis aportaciones. Desde el primer día logré crecer en seguidores de manera constante a la vez que exponencial, aunque aún no era consciente de lo que las redes sociales iban a suponer en mi vida.

Cuando ya tenía Instagram abierto y unos ochenta mil seguidores en Tumblr, recibí un correo electrónico de alguien de Estados Unidos que me ofrecía trabajar como modelo. Mi primera reacción fue de incredulidad. Pensé que no era cierto lo que me estaban proponiendo, pero aun así, respondí al *e-mail*. La respuesta de aquel hombre no se hizo esperar, era el agente de Kanye West y quería que trabajara para él. Me sorprendí muchísimo, no solo porque me encantaba la idea, sino porque sería para un artista a quien admiro mucho. Así que poco después, mi madre y yo viajamos juntas al que fue mi gran primer trabajo como modelo. Antes, había hecho algunas colaboracio-

nes en tiendas de mi localidad, pero nada de la talla de Yeezy. Supongo que fue entonces cuando me empecé a plantear este trabajo como algo más en serio, gracias a la exposición mediática que tuvo. Por suerte, varias agencias de modelos llamaron a mi puerta. Al final me decanté por la oportunidad que me dieron los chicos de Uno Models para que me representaran.

Pero jamás dejaré de ser una soñadora. Antes de ser modelo, me imaginaba estudiando bellas artes o arte dramático, aunque también me interesaba la psicología. La gente me dice que quiero hacer demasiadas cosas y que debería centrarme en una sola, pero no me parece justo tener que elegir solo uno de mis intereses. Además, aprendo rápido y confío en que sabré organizarme para hacer todo lo que me proponga. Siempre leí bastante y eso ayuda. Cuando era más pequeña me interesaba sobre todo la ficción, pero ahora quiero otro tipo de libros, unos que además de entretenerme, me enseñen y transmitan cosas nuevas.

Más allá de los libros, a mí lo que me gustaba mucho era pasar tiempo con mi gente. Aunque parezca contradictorio, me considero un tanto introvertida y por eso no fui una chica con muchas amigas. Eso sí, siempre tuve a mi grupo más cercano, con quien prácticamente he crecido y me he descubierto al mundo. Todos éramos especiales y digamos que en nuestra adolescencia llamamos un poco la atención —hay una del grupo que viste de forma muy rara para algunos y muchos de mis amigos son gays y se maquillan—, pero eso a nosotros nunca nos importó demasiado.

MODELO, UN TRABAJO SACRIFICADO

Son las once de la mañana, visto unos shorts vaqueros muy cortitos y una blusa blanca que me dejan los hombros al descubierto. Una de las muchas personas encargadas de que la sesión de hoy salga perfecta me pregunta si me gusta el conjunto.

—No tiene que gustarme, es mi trabajo —le respondo.

Estamos en el mes de marzo. En Barcelona todos van abrigados. Yo soy la única que tiene la piel de gallina; el vestuario de hoy es una promoción para la temporada de verano. Me alargan una bata que me ayuda a no morir de frío y, mientras espero, me como unas galletas.

No basta con ser bonita, alta y delgada, ser modelo es una profesión dura. En realidad el trabajo comienza en la oficina de la agencia, mucho antes de que a mí me llegue la propuesta final de colaboración.

Mi agente busca firmas de moda que quieran tenerme como imagen, aunque también funciona en el sentido contrario: las hay que directamente contactan con él para concertar un trabajo conmigo. Él es el que lo negocia todo, desde los honorarios hasta la logística, mientras que yo me centro en hacer de modelo el día acordado.

Para eso me levanto muy temprano y acudo al hotel donde me peinarán. ¡Tengo tanto pelo que se han llegado a demorar cuatro horas en hacerme un peinado!

El maquillaje profesional también es un trabajo minucioso que puede extenderse hasta cerca de media mañana —incluso las marcas que desean que las modelos tengan un aspecto fresco de «cara lavada»—. Todo requiere su tiempo: me tienen que preparar la piel antes de comenzar a maquillar,

aplicar las bases, cubrir las imperfecciones, dar color a los párpados, el *eyeliner*, el carmín...

Una cualidad indispensable para ser modelo es la paciencia, creo que nos pasamos más horas preparando la sesión que haciendo las fotos. Sin ir más lejos, estuve tres días posando para una marca de cosméticos. Me maquillaron y me desmaquillaron infinidad de veces —hasta ahora creo que ha sido el trabajo más duro que he tenido—. A pesar de ello, a mí me gusta todo este proceso y observar a la gente que pulula a mi alrededor: las responsables de la marca, los de la agencia, los fotógrafos...

Una vez ya me tienen lista y con la ropa escogida, nos vamos al lugar donde se harán las fotos. Allí están los fotógrafos poniéndolo todo a punto. Si es en interiores, habrá focos, diferentes telas para el fondo y algunos objetos como atrezzo. Si es en exteriores, utilizarán la luz del sol para iluminarme el cuerpo con una serie de reflectores y difusores que ayudan a eliminar sombras indeseadas sobre todo de mi rostro. El objetivo final es que se me vea bien y que la foto exprese unas emociones concretas en la gente que más tarde la verá en un catálogo, en una revista o en cualquier otro medio; esto depende del requerimiento de la firma.

Personalmente, las fotografías que más me gustan son las destinadas a las editoriales de revistas como *Harper's Bazaar*, *Vogue*, *Glamour*, *Vanidad*... En estos casos, las fotos que me hacen giran en torno a un mismo tema y a mí me es más fácil meterme en situación a la hora de posar. Sobre todo me gustan por la parte artística que conlleva este tipo de trabajos.

Una vez ya cambiada con el vestuario en cuestión y delante de la cámara, me hacen los últimos retoques en el maquillaje y el pelo. Mientras, la fotógrafa y sus asistentes me van dando indicaciones sobre las poses y la expresión de la cara que

requieren de mí. Los clics se suceden uno tras otro y yo me voy moviendo en el set de forma que la ropa luzca lo más posible.

Las fotos las muestran *in situ* a las responsables de la marca, cuya opinión se tiene en cuenta durante todo este proceso creativo. Para conseguir una sola foto, calculo que me hacen unas cien, y en un día puedo estar en diez lugares diferentes en busca de esas fotos finales. Multiplica. Parece fácil, pero ¿has tenido que posar alguna vez para alguna foto? La gente que no está acostumbrada no sabe qué hacer con las manos, dónde mirar, si quedarse de pie completamente recta o si subir o bajar la barbilla.

Vale que hoy todo el mundo sabe lo que es un *selfie*, pero incluso este tipo de fotos tienen su ciencia. Además, pasamos horas y horas con la cámara delante, foto tras foto. Si eso de que la fotografía te roba el alma fuese verdad, mi espíritu se habría evaporado hace tiempo.

He tenido que aprender muchísimo desde que empecé a trabajar como modelo para avanzar a buen ritmo, y soy consciente de que aún me queda otro tanto por conseguir. Pero a pesar de mi juventud, me veo con las ganas y la fuerza de transmitir cómo he empezado en esta carrera prácticamente desde cero.

Lo más importante es que no estoy sola. Estoy rodeada de profesionales que me guían para estar a la altura en el exigente mercado de la moda. Se requieren unas determinadas tallas, una piel bonita, un pelo brillante... y también un saber estar y buena comunicación. Por eso, durante este tiempo he estado trabajando con expertos de diversas áreas: entrenador deportivo, nutricionista, peluquero, dermatólogo, etc.

En este libro te contaré todos los secretos porque el seguimiento es muy estricto. Yo, con humildad y mucho trabajo y tú, con disciplina y siguiendo estos consejos; así encontraremos juntas la manera de ser más bellas por dentro y por fuera.

