

RECOMENDACIONES

de Confianza™

de  GranTitán

CONTENIDOS • EXPERTOS • MARCAS • LUGARES • SERVICIOS • PRODUCTOS

Contenidos

Inspiradores
Emocionantes
Edificantes
Empoderantes

Grandes del mes

Podcasts <
Videos <
Entrevistas <
Contenidos <
y muchos más...



TEMA DE
LA EDICIÓN >

LA INFLUENCIA DE QUIENES TE RODEAN

Desde tu familia hasta tus amigos, tus decisiones importantes son el resultado de las personas e información que te rodean.

Mi imagen y estilo

BIENVENIDO



RECOMENDACIONES DE CONFIANZA LLEGA A TI COMO
UN BENEFICIO POR PERTENECER A LA **COMUNIDAD GRAN TITÁN**
¡DISFRÚTALA!



El Usuario entiende que Gran Titán actúa en la presente publicación como un simple agregador y distribuidor de ofertas comerciales de terceros con quienes es posible que no tenga vinculación contractual alguna. Por lo anterior, los comercios/terceros son directamente responsables por todo lo relativo a la oferta comercial, que incluye sin limitación en los eventos en que su contenido no corresponda a la realidad o induzca a error. El Usuario exime de responsabilidad a Gran Titán por cualquier oferta comercial de un tercero publicada en la presente publicación. [Para más detalle consulte aquí.](#)



Todos



Siguiendo

SOY TU Titán de Confianza™

¡Hola, Bienvenido a mi publicación, Recomendaciones de Confianza! Te invito a que descubras contenidos, productos, servicios, historias y **mucho más sobre temas importantes en tu vida.**



Titan Gran Titan

titan@grantitan.com

+57 311 479 5868
Elite

Escíbeme 

VISITA MIS REDES SOCIALES

 alejavelandiac

 @alejavelandiac

Gran Titán te entrega esta publicación a través de un Titán de Confianza que gana comisión por tus compras basadas en nuestras recomendaciones.

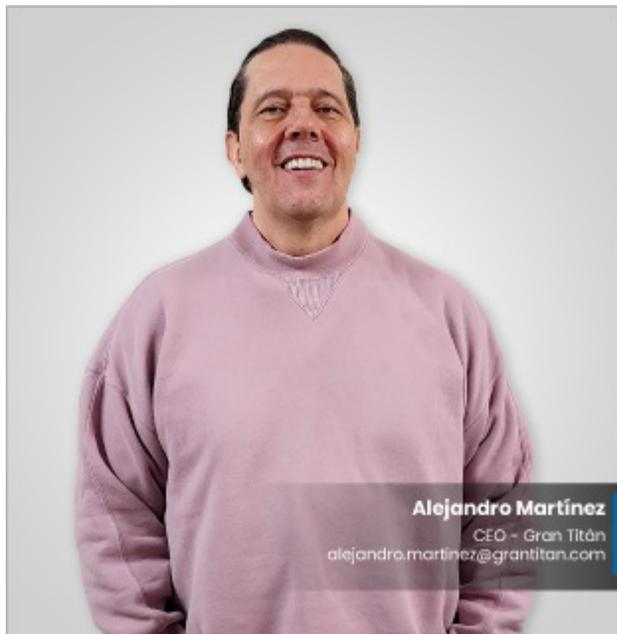
Nuestra comunidad de miembros afiliados autorizan expresamente a su Titán de Confianza para enviarle sus publicaciones periódicamente.

Compromiso Anti Spam: si has recibido esta publicación de este(a) Titán a través de tu correo electrónico o alguna aplicación de mensajería instantánea sin haberlo acordado previamente, Repórtalo [aquí](#) 



LA INFLUENCIA DE QUIENES TE RODEAN

Ser selectivo a la hora de construir relaciones potenciará tu crecimiento personal.



Quién no ha escuchado el refrán “dime con quién andas y te diré quién eres”, haciendo alusión a la influencia que tienen en nosotros las personas que frecuentamos. Frases como esta son las que nos llevan a reflexionar sobre quiénes nos rodean y cómo pueden favorecer o dificultar nuestros proyectos. Ciertamente, se sabe que gran parte de lo que aprendemos es el resultado de la imitación, por lo que es importante pensar con qué tipo personas compartimos en espacios cotidianos como

el hogar, el trabajo, la escuela o demás comunidades de las que hacemos parte.

“Se sabe que gran parte de lo que aprendemos es el resultado de la imitación”

Por eso, en esta edición de Recomendaciones de Confianza, la comunidad Gran Titán quiere ahondar en este asunto y compartirte información valiosa, personajes titánicos, grandes historias, resúmenes, rankers y listas de confianza, para que conozcas cómo la grandeza se construye gracias a las referencias, apoyo y complicidad de tus allegados. 🌟

Recomendaciones del editor en esta edición

Historia titánica

Pilar Castaña, la primera dama de la moda en Colombia

[Ver historia titánica](#) 🌟

Resumen

¿Cómo elegir los tenis adecuados para cada deporte?

[Leer resumen](#) 🌟

Resumen

Así lograrás que tus tatuajes duren más tiempo

[Leer resumen](#) 🌟

Resumen

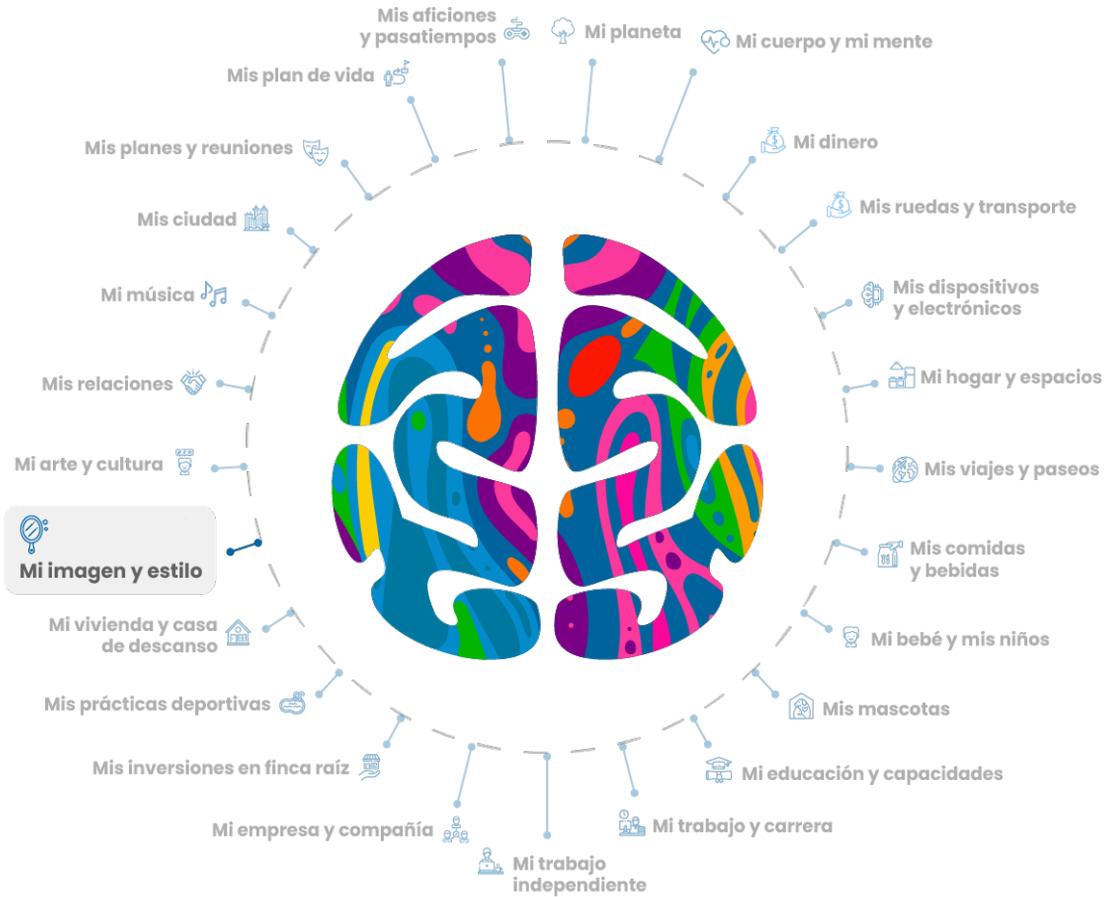
Rutina diaria para el cuidado del rostro

[Leer resumen](#) 🌟

Sede en Bogotá: Cra 28 # 85A-59, barrio Polo Club, Bogotá. Línea nacional: 01 6213 200 700. Línea Bogotá: (601) 6210070. ISSN: 0231-4837. Correo: contacto@grantitan.com Suscríbete a la comunidad de Recomendaciones de Confianza más grande de Colombia con la ayuda de tu Titán de Confianza.

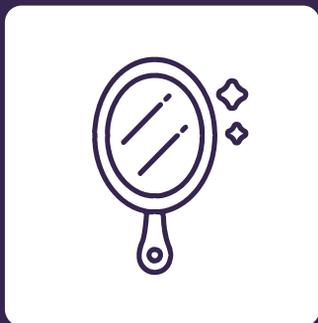


LOS TEMAS QUE IMPORTAN





MI IMAGEN Y ESTILO



Contenido

Página 14

Mis pintas y armario



Página 17

Mi ropa deportiva



Página 20

Mis accesorios



Página 23

Mis tatuajes y piercings



Página 26

Mi cabello



Página 29

Mi rostro



Página 32

Mis manos y pies



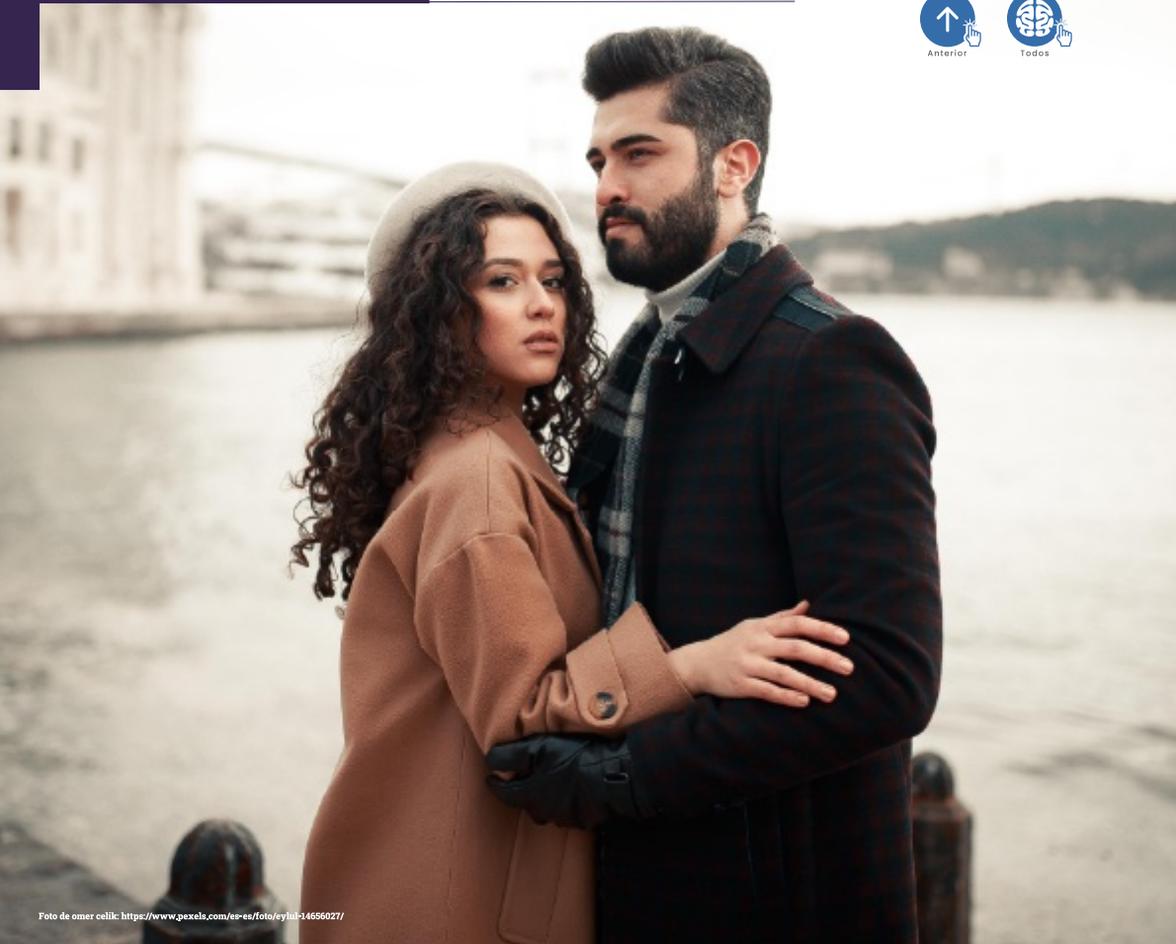


Foto de omer celli: <https://www.getxela.com/es-es/foto/ey/iul-14656027/>

La influencia de quienes te rodean

¿QUÉ TANTO SABES DE TU APARIENCIA?

Tu imagen comunica mucho más de lo que quieres demostrar con ella.

Alguna vez te has preguntado cuánto influyó en tu apariencia actual la moda de la época en que naciste, el estilo de tus padres, el de tus amigos de adolescencia o, incluso, lo que has visto en televisión o en redes. La respuesta te sorprenderá, pues en gran parte somos la construcción de quienes nos han rodeado a lo largo de la vida.

Como consecuencia de estas influencias tomamos decisiones respecto a cómo nos queremos ver y qué queremos reflejar frente a los demás a través de la forma en que nos vestimos y arreglamos, con el fin de reflejar ciertas actitudes y hasta maneras de ser.



HISTORIA

TITÁNICA

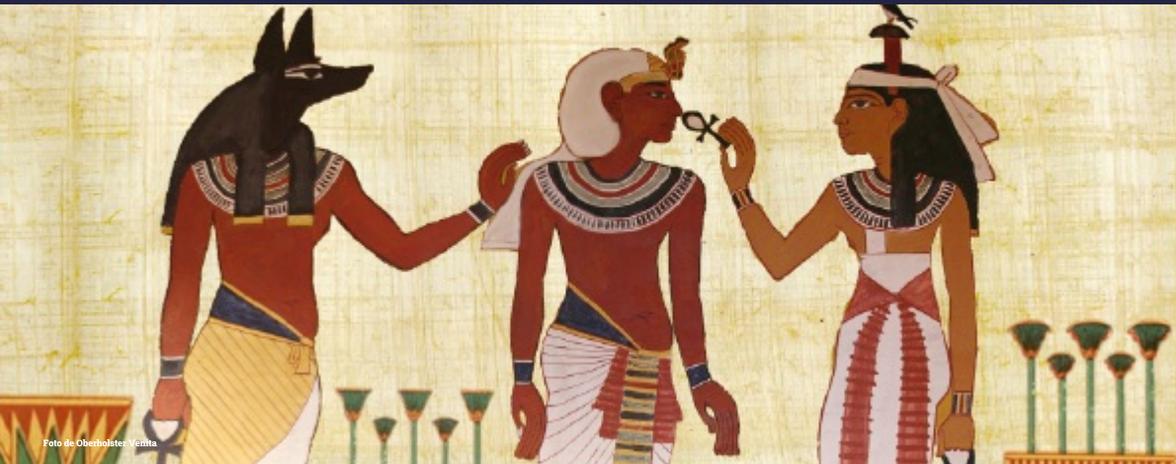


Foto de Oberholster/Ventia

EL ARTE DE HACER PERFUMES, UNA HERENCIA EGIPCIA

En la antigüedad, el uso de este producto tenía fines políticos y rituales.

 Autor: @GranTitán

Cuando prosperes y fundes tu familia, ama mucho a tu esposa, aliméntala, vístela, úntale el cuerpo con ungüentos”, así reza la recomendación de un padre a sus hijos, plasmada en una colección de proverbios morales de alrededor de 2400 a. C.

Los perfumes en el Antiguo Egipto fueron producto de la quema de esencias aromáticas junto con aceites esenciales, su textura era espesa y su aroma duradero. Además, era un fuerte indicador de estatus político, pues quien lo usaba denotaba riqueza, buen cuidado estético e higiene, por eso las familias procuraban darse este lujo.

“Tal era la importancia del olfato en Egipto, que el perfume contaba con su propia divinidad específica: Nefertum”

Asimismo, era usado con fines rituales: se decía que los sacerdotes tenían su propio laboratorio donde hacían perfumes para purificar a las personas durante la liturgia; incluso, en los funerales, las momias eran ungidas con diferentes aromas

“divinos” y sepultadas con cientos de frascos para conservar el alma y el cuerpo. Tal era la importancia del olfato que el perfume contaba con su propia divinidad: Nefertum.

En conclusión, la vida en Egipto giró en torno al valor ritual que se le otorgaba a diferentes elementos relevantes en el aspecto de su población, tal era el caso del perfume. 🌿

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: National Geographic / Academia del perfume / Idioma: español / Tiempo de consumo: 5 minutos / 3 minutos

Fuente 1: Los perfumes, pasión secreta de los egipcios

Fuente 2: Historia del perfume

Link de la fuente: https://historia.nationalgeographic.com.es/a/perfumes-pasion-secreta-egipcios_9388

Link de la fuente: <https://www.academidelperfume.com/historia-del-perfume/>



HISTORIA

TITÁNICA



Foto tomada de FOTUR/ Mario Carvajal

Fotografía Banco de la República
Padre José Joaquín Salcedo

EL TEJIDO WAYÚU, UNA EXPRESIÓN CULTURAL ACLAMADA MUNDIALMENTE

La confección de una mochila puede tardar hasta 6 meses, dependiendo del diseño, y solo es realizada por un integrante de esta cultura.

 **Autor:** @GranTitán

La cultura Wayúu es originaria de la península de la Guajira. Allí la tradición textil es supremamente importante, pues el hecho de tejer está relacionado con el linaje de las familias, su prestigio y tradición; además, todos sus tejidos, en principio, son utilizados para el beneficio de la misma comunidad (redes de pesca, mochilas y hamacas).

La leyenda sobre el tejido Wayúu nos cuenta la historia de una araña que le enseñó a tejer a una niña de esta cultura; cuando ella alcanzó su adultez, el insecto le dejó este arte como una herencia única. En consecuencia,

este se transmite de generación en generación, de madres a hijas desde muy temprana edad. Esta es la razón por la que los Wayúus son tan reservados con la enseñanza de esta técnica a personas del exterior.

“Sus tejidos son los preferidos de los diseñadores colombianos, motivo por el que ellos han buscado que llegue al ojo internacional”

Todo esto hace que sus elaboraciones tejidas sean las preferidas de los diseñadores colombianos, motivo por el que han llegado al ojo internacional. Por esta razón se han vuelto tan aclamadas y solicitadas, pues sus geometrías cuentan historias y están cargadas de simbología ancestral.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: By Cousinas / Vogue / **Idioma:** español / **Tiempo de consumo:** 8 minutos / 3 minutos

Fuente: ¿Qué son los tejidos Wayúu? Historia, significado y tipos / **Fuente 2:** La cultura colombiana deslumbra con sus mochilas

Link de la fuente: <https://www.vogue.mx/moda/estilo-vogue/articulos/mochilas-colombianas-w-ayuu-molas-rhuucas/7647>

Link de la fuente 2: <https://bycousinas.com/los-tejidos-w-ayuu/>



PERSONAJES

TITÁNICOS



Foto tomada de <https://www.perfume-man.com/dolce-gabbana/>
Fundadores de Dolce y Gabbana

LOS CREADORES DE DOLCE & GABBANA, LA CASA DE MODA QUE MEZCLA LA TRADICIÓN ITALIANA Y LA DIVERSIDAD CULTURAL

Autor: @GranTitán

Ellos han sabido combinar la buena elección de telas y el diseño espontáneo, creando una estética que evoca a la mujer siciliana.

Sus fundadores, Domenico y Stefano se conocieron trabajando como asistentes del diseñador Giorgio Correggiari. Su unión trazó un cambio significativo en la moda, tomando a la diversidad, la extravagancia y la sensualidad como su sello característico.

● Infancia

Domenico Dolce se cría en un pequeño pueblo de Sicilia, bajo el cuidado de su padre, dueño de una sastrería, y su madre, una vendedora de telas y ropa. Desde muy pequeño se interesa por la moda.

Stefano Gabbana se cría en una familia veneciana. Solo hasta los 15 años se interesa por la moda.

● El encuentro

En 1970, Domenico se muda a Milán, buscando su propio camino como diseñador. Allí trabaja para el famoso diseñador Giorgio Correggiari.

En 1980, Stefano comienza a trabajar para este mismo diseñador. Por él se conocen y crean una sinergia emocional y creativa relevante.

Stefano menciona que gracias a Domenico aprende a diseñar y coser, solo así logra sacar su lado más creativo como diseñador.

● La creación de Dolce & Gabbana

En 1983, ambos abandonan el estudio de Giorgio para trabajar como autónomos. Cada uno empieza a trabajar por su parte con los mismos clientes.

En 1985, decidieron unir sus talentos y trabajar en conjunto. Entonces la Cámara Nacional de la Moda en Italia los invita a hacer su primera pasarela.



En 1986, dan a conocer “Real Woman”, su primera colección oficial. Sin embargo, la falta de presupuesto los obliga a recurrir a la ayuda de sus allegados para producir las prendas.

● El éxito

Durante 1989, el dúo de diseñadores introduce el corsé.

“Stefano menciona que gracias a Domenico aprendió a diseñar y coser, solo así logró sacar su lado más creativo como diseñador”

Durante esta década, Dolce & Gabbana populariza los estampados felinos y la camisa masculina en las siluetas femeninas. Además, sus campañas en blanco y negro se hacen icónicas.

Incluso, en 1993 son elegidos por Madonna para diseñar el vestuario de su “Girlie Show World Tour”.

En 2003, esta empresa vendió más productos que grandes marcas como Armani, Gucci y Versace.

Desde entonces han pretendido conquistar a muchos públicos, como el masculino y a las mujeres árabes.



Foto tomada de mariacarolinamarabala.com
Pasarela de Moda en Milán 2022

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Vogue / Contemporary blog for branded perfumery / Obsidiana

Idioma: español / inglés

Tiempo de consumo: 2 minutos / 3 minutos / 3 minutos

Fuente 1: Dolce & Gabbana

Fuente 2: The story of Dolce & Gabbana

Fuente 3: Dolce & Gabbana, una historia de encanto mediterráneo

Fuente 4: Domenico Dolce: Cuando la moda 'no tenía nada que enseñarle'

Link de la fuente 1: <https://www.vogue.es/moda/modapedia/marcas/dolce-gabbana/124>

Link de la fuente 2: <https://fragnances.bg/blog/the-story-of-dolce-gabbana/>

Link de la fuente 3: <https://italian-traditions.com/es/dolce-gabbana-historia-de-encanto/>

Link de la fuente 4: <https://www.obsidiana-blog.com/biografias/biografia-domenico-dolce/>



PERSONAJE

TITÁNICO



Foto de Samuel Arbeláez
Pilar Castaño

PILAR CASTAÑO, LA PRIMERA DAMA DE LA MODA EN COLOMBIA

Autor: @GranTitán

A través de sus charlas, artículos y podcast aconseja a diversos tipos de públicos acerca de estilos de vida y tendencias de moda.

Sus padres, Gloria Valencia y Álvaro Castaño, fundadores de la emisora HJCK, fueron fuente de inspiración para Pilar, una niña que se crió en torno a charlas de cultura, literatura y actualidad. Así nació su pasión por el periodismo y la moda.

● Infancia

La mayor parte de su niñez, permanece con su abuela materna, Mercedes Valencia, quien le enseñó nociones básicas de telas y costuras, al ser modista.

Se acostumbró a ver a su madre como presentadora a través de las pantallas de los primeros televisores. Asimismo, su padre estaba sumergido en la creación de la radio HJCK.

Cursa sus estudios en el colegio Marymount. A la par estudió danza clásica.

● Adolescencia

Sus padres deciden complementar sus estudios en arte y cultura, por eso la envían a París.

Estudia Periodismo e idiomas en la Universidad de Sorbona.

Estudia Historia en la Universidad de Harvard.

● Incursión en el mundo del periodismo y la moda

Al regresar a Colombia, ejerce como editora de moda en la naciente revista de *Laura*, gracias al apoyo de su madre, quien era la directora.



Durante 8 años trabaja como reportera de noticias en simultáneo para RCN, y como presentadora del Noticiero de las 7.

A la par, es presentadora del Concurso Nacional de Belleza durante 9 años.

● Dedicación exclusiva al mundo de la moda e imagen personal

Su madre, Gloria Valencia, le sugiere alejarse del periodismo sobre realidad social y política, pues esto afectaba a Pilar. Por eso decide dedicarse solo al periodismo de moda.

“Por su bagaje y conocimiento de moda, se vuelve presentadora del Concurso Nacional de Belleza durante 9 años”

Crea su blog Pilar Mode, donde busca aconsejar a las lectoras sobre moda y tendencias.

Publica *Señor Espejo* (2009) y *El Hombre en el espejo* (2010), libros dedicados a destacar la importancia de la moda y la imagen personal.

Se ha dedicado a realizar conferencias y podcast dedicados al cuidado de la imagen personal, y también ha trabajado con revistas del nivel de *Vogue Latinoamérica*.



Foto tomada de <https://www.youtube.com/channel/UCMrx1KBpcJje0L6VJ3S244w>
Pilar Castaño

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Canal institucional / El País / Smart speakers

Idioma: español

Tiempo de consumo: 23:23 minutos (video) / 5 minutos / 2 minutos

Fuente 1: La historia de Pilar Castaño, primera periodista en hablar de moda en Colombia

Fuente 2: Primera dama de la moda: perfil de Pilar Castaño, jurado de la agencia

Fuente 3: Pilar Castaño

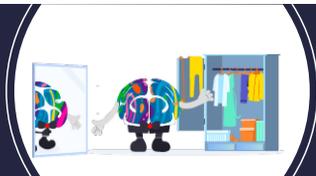
Link de la fuente 1: <https://www.youtube.com/watch?v=YathEFRZyyA>

Link de la fuente 2: <https://acortar.link/oMSLc7>

Link de la fuente 3: <https://www.smartspeakersweb.com/cultura-historia/pilar-castaño>



Siguiente



Mis pintas y armario

APRENDE A COMBINAR TU ROPA USANDO LA RUEDA DE COLORES

Los colores de la tríada crean la forma más equilibrada de contraste en tus atuendos.

Autor: @GranTitán

Aunque la ropa que tengas sea tu favorita, combinarla de manera incorrecta puede hacer que pierda toda su belleza y luzca aburrida. Para que eso no suceda, puedes sacarle el mayor provecho a tu armario teniendo siempre presente la rueda de colores.

Para empezar, están los colores neutros: negro, blanco, gris y marrón, estos combinados con cualquier otro color, dan equilibrio al outfit. De otro lado están los tonos primarios, los de la tríada: rojo, amarillo y azul; estos los usas cuando quieres dar acento a tu atuendo. Después vienen los secunda-

“Los colores análogos son los que se encuentran uno al lado del otro en la rueda, y si los vistes en conjunto harás un contraste interesante”

rios: verde, naranja y violeta; cada color es opuesto a los primarios, por lo tanto, muchos atuendos combinan un color primario y otro secundario, dando un tono brillante. A esto se le llama una relación complementaria.

Por último, están los colores terciarios intermedios: amarillo-naranja, rojo-naranja, rojo-violeta, azul-violeta, azul-verde y amarillo-verde. Estos tienen un tinte más profundo. Ahora bien, combinarlos teniendo noción de esto es muy fácil: los colores primarios se combinan muy bien cuando conformamos un outfit con muchas piezas; los colores análogos (terciarios intermedios) son los que se encuentran uno al lado del otro en la rueda, y si los vistes dan un contraste interesante.



INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Real men. Real style / Idioma: inglés

Tiempo de consumo: 5 minutos

Fuente: How To Combine Colors In Your Wardrobe

Link de la fuente: <https://acortar.link/YHPpMD>



LISTA

de Confianza

LAS PRENDAS BÁSICAS QUE TODOS DEBERÍAMOS TENER EN EL ARMARIO

Autor: @GranTitán

El clóset cápsula se define como el armario que contiene aquellas prendas básicas que te pueden salvar en cualquier ocasión.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Zanky / Idioma: español

Tiempo de duración: 8 minutos

Fuente: Los 10 básicos o 'must have' indispensables en el armario tuyo y de él

Link de la fuente: <https://a.cortar.link/Lg1NDA>



Camisa blanca

Es un complemento que se ajusta a cualquier ocasión. Para mujeres con falda o jean. Para hombres con pantalón o jean oscuro.



Vestido y traje negro

Lo puedes usar en cualquier momento. Es una pieza que podrás utilizar con sobriedad y elegancia.



Chaqueta de jean

Su textura se presta para jugar y combinar con diferentes outfits, aportando un estilo descomplicado y aventurero.



Pantalón de tela con volumen

Estas prendas en colores oscuros y grises se convertirán en tu aliado ideal para jugar con otra vestimenta y accesorios.

↑↓ RANKER

de Confianza

LAS TELAS QUE MÁS CONTAMINAN

Autor: @GranTitán

Actualizado: 15-dic-2022

Según: Glamour



Mezclilla

Los jeans representan un gran contaminante en la industria de la moda. En los que son de teñido azul, se fija el tinte con un potente blanqueador que contamina grandes cantidades de agua.



Poliéster

Se deriva parcialmente del petróleo, que es una fuente relevante de contaminación y la mayoría de prendas no son biodegradables.



Piel y pelo sintético

Aunque es una alternativa para sustituir el uso de pieles, su fabricación produce emisiones efecto invernadero y altos contaminantes.



Algodón

Los estudios demuestran que para producir una sola prenda se pueden necesitar 20 mil litros de agua.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Glamour / Idioma: español / Tiempo de duración: 5 minutos

Fuente: Descubre cuáles son las telas que más contaminan y cómo reducir su impacto

Link de la fuente: <https://www.glamour.mx/articulos/telas-que-mas-contaminan-y-como-reducir-su-impacto>



Organiza tus prendas

ARMARIO INVAL

GRANADA

En color Wengue
150 cm ancho

Intégranlo a tu web de distribución

VIGILADO SUPLENDOSECUPTANCIERA DE COLOMBIA

Su medida de 150 cm de ancho, su diseño moderno y su amplia capacidad de almacenamiento lo hacen adecuado para tu habitación. Cuenta con dos tubos colgaderos metálicos, dos cajones y cuatro entrepaños para que organices tu ropa, zapatos y demás pertenencias. ¡Anímate y cómpralo ya!



● REDUCE EL RIESGO ● ORGANIZA

Más información 



↑
Anterior

↓
Siguiente



Mi ropa deportiva

¿CÓMO ELEGIR LOS TENIS ADECUADOS PARA CADA DEPORTE?

Las zapatillas que utilizamos para correr no pueden ser las mismas del gimnasio, esto podría ser dañino para nuestra salud.

Autor: @GranTitán

Cuando nos dirigimos a comprar calzado para realizar una actividad deportiva, no solo debemos fijarnos en lo bonito o cómodo que luzca. Más importante que esto es el impacto que amortigua cada tipo de zapatilla deportiva, pues dependiendo del deporte que practiquemos, una articulación específica se verá mayormente expuesta.

“En deportes extremos, la mejor elección serán las botas hasta el tobillo”

Para correr, una de las actividades más populares, debemos buscar una zapatilla de suela gruesa, que corrija las posturas inadecuadas del pie y que tenga la amortiguación suficiente para evitar lesiones musculares. Por otra parte, está el entrenamiento de fuerza; los tenis ideales para esta práctica deben tener buen agarre al suelo y una buena base de apoyo. En otros deportes, como los extremos, dependerá mucho del terreno donde se practiquen, sin embargo, siempre será necesario una suela con mucho agarre, y la mejor elección serán las botas hasta el tobillo. Por otro lado, si practicamos deportes sobre campo, como el fútbol o beisbol, necesitaremos unos zapatos con tacos que se adhieran al campo.

Por lo tanto, cuando vayas a elegir los zapatos para tu práctica, primero deberás pensar en cuáles articulaciones expondrás más, y así podrás elegir sabiamente. 🍷

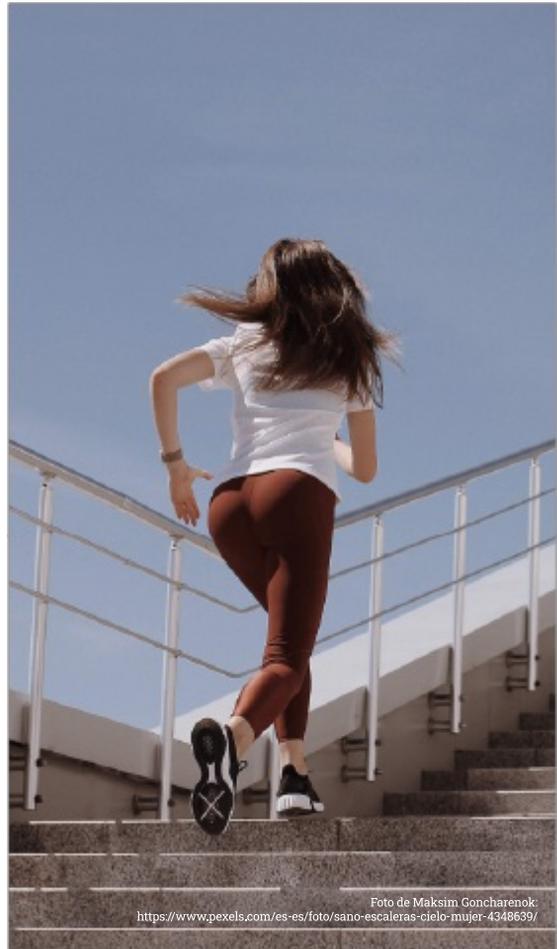


Foto de Maksim Goncharenok
<https://www.pexels.com/es-es/foto/sano-escaleras-cielo-mujer-4348639/>

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Eurofitness / Idioma: español

Tiempo de consumo: 3 minutos / Fuente: Cómo elegir el calzado perfecto para cada entrenamiento

Link de la fuente: <https://a.cortar.link/NpgFbEentrenar/>



LISTA

de Confianza

TIPS PARA CUIDAR TU ROPA DEPORTIVA

Autor: @GranTitán

Es importante que le des el cuidado que se merecen a tus prendas deportivas, ya que por su material y el uso específico que le das, pueden dañarse con más facilidad.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Faster / **Idioma:** español

Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: Cuidados de tu Ropa Deportiva - Si la cuidas bien, aguanta como nueva mucho tiempo

Link de la fuente: <https://acortar.link/NsuCsl>



Deja que se ventile

No la laves inmediatamente después de usarla, deja que se le seque el sudor.



Lávala al revés

Si la volteas puedes proteger sus colores. Además, estas no se deben dejar en remojo.



No apliques suavizantes

Este tipo de prendas no los necesitan. Si los aplicas podrías dañar el tejido taponando la estructura de sus fibras.



Ten cuidado con los programas de lavado

Si tu lavadora no tiene el ciclo de ropa deportiva, procura dejarlo en el de ropa delicada. Además, evita el centrifugado.

↑↓ RANKER

de Confianza

LOS MEJORES TENIS PARA ENTRENAR

Autor: @GranTitán

Actualizado: 15-dic-2022

Según: CQ Sports

1



Nike superrep go

Son perfectos para ejercicios de alto impacto que requieren movimientos veloces. Su material permite que el pie respire y la suela tienen un cojín que ayuda a tener un mejor desempeño.

3



Reebok nano 9

Si levantas pesas, estos son los tenis ideales. Son flexibles, ayudan a mantener la estabilidad y tienen buena tracción en la suela.

2



New balance minimus prevails

Tienen estabilizador en los talones y una suela resistente al impacto. Su diseño es retro, pero tienen la última tecnología para dar soporte y comodidad.

4



Underarmour tribase reign 2.0

Una de las mejores marcas para hacer ejercicio. Estos tenis están diseñados para quienes entrenan CrossFit, ya que resisten movimientos de alta intensidad.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: CQ sports / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 3 minutos

Fuente: Los mejores tenis para hacer ejercicio en 2021

Link de la fuente: <https://www.gq.com.mx/moda/articulo/tenis-para-e-ntrenar-para-hombre-2021>



DECATHLON

Tenis *running* para hombre



Nuestros equipos de diseño han desarrollado estos tenis de running para hombre, los cuales aseguran amortiguación y ligereza para correr hasta 10 km a la semana.

- **Amortiguación:** Concepto CS en el talón para una mejor absorción de los impactos.
- **Comodidad:** Tenis diseñados para aportar una comodidad óptima.
- **Ligereza**

● REDUCE EL RIESGO

● ORGANIZA

Comprar 



↑
Anterior

↓
Siguiente



Mis Accesorios

REGLAS QUE TODO HOMBRE DEBERÍA TENER EN CUENTA A LA HORA DE USAR ACCESORIOS

Quando utilices accesorios de cuero, como una correa, procura que esta combine con el pulso de tu reloj o zapatos.

 Autor: @GranTitán

¿ Te gustan los accesorios, pero no sabes cómo combinarlos con tu outfit? Primero, debes tener en cuenta que los accesorios complementan tu vestimenta y te brindan muchas posibilidades para que tu look luzca mejor y tu imagen genere recordación en otros. Al tener noción de esto, sabrás que cada accesorio que agregues le dará una dimensión distinta a tu apariencia.

Uno de los principales accesorios es la billetera: deja de lado las figuras y los velcros, y opta por diseños más sobrios, pues así estás dando a conocer también tu estilo. Además, si te gustan las joyas, ten presente que los metales siempre

“Respecto a la billetera deja de lado las figuras y los velcros, y opta por diseños más sobrios”

deben combinar. Asimismo, los cueros son un material relevante entre las prendas masculinas, por eso procura combinar el color del cuero de tu correa con los zapatos o la manilla de tu reloj. Igualmente, si te gustan las pulseras, debes saber que el máximo permitido es 3.

Por último, es necesario que aprendas a leer el contexto en el que vas a estar, por ejemplo, si vas a una boda, podrás elegir determinados accesorios que den la apariencia de madurez y seriedad. 🙏



Foto de SALOMON BYUMA:
<https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-gafas-de-sol-cabellos-elegante-5650516/>

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: José Reynel / Idioma: español

Tiempo de consumo: 5:13 minutos

Fuente: 6 Reglas De Accesorios Que Todo Hombre Deberia Saber Antes De Utilizarlos

Link de la fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=TtfMvNa8fBk>



LISTA

de Confianza

4 FORMAS DE COMBINAR TU CARTERA CON ESTILO

Autor: @GranTitán

Estos consejos podrás aplicarlos sin importar tu edad o talla. Reinventa tu manera de vestir y proyecta una imagen más estilizada.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Imagen excellence consultores / Idioma: español /

Tiempo de duración: 12:12 minutos

Fuente: 8 maneras diferentes para combinar con estilo el bolso o cartera

Link de la fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=caTubrZxgLG>



Con los zapatos

Esta es una combinación clásica que nunca falla. Prácticalo cada vez que quieras proyectar más liderazgo.



Que sea el cuarto color de tu vestimenta

Busca 3 colores que puedan combinar de manera sobria, y dale un toque de color con tu cartera.



Con la chaqueta

Esta es una combinación muy creativa. Claro está, solo debes combinar estos 2 elementos.



Con el tono de labial

Usa esta combinación solo cuando lleves un vestido de tono oscuro.

↑↓ RANKER

de Confianza

LOS MEJORES ACCESORIOS PARA COMPLEMENTAR EL LOOK DIARIO

Autor: @GranTitán

Actualizado: 15-dic-2022

Según: Needen blog

1



Un bolso tipo canguro

Es práctico y útil a la hora de llevar tus cosas. Además, agregará más estilo a tu outfit.

3



Un sombrero

Hace que cada conjunto se vea único. Crea varios estilos y tendrás un aspecto moderno.

2



Gafas de sol

Son un accesorio vital en épocas de sol. Invierte en unas gafas que estén a la moda y que se adecúen a la forma de tu rostro; estas serán una manera ideal de elevar tu estilo.

4



Bisutería

Las joyas combinan con todo y le dan el toque que tú quieras a tu look.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Needen blog / Idioma: español / Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: Los 6 mejores accesorios para tu look diario

Link de la fuente: <https://www.w.needen.es/blog/2021/04/22/los-6-mejores-accesorios-para-tu-look-diario/>



VÉLEZ

MORRAL EXPRESS

LONA MONOCROMÁTICO

AZUL OSCURO



Su funcionalidad y carácter versátil lo definen como un morral imprescindible. Sus cargaderas acolchadas, anatómicas y ajustables aportan confort. Es fabricado en lona de nylon monocolor, mezclada con detalles de cuero y marcación metálica, bolsillos multifuncionales y compartimientos internos, lo que lo hace ideal para uso casual o de oficina.

● DISEÑO/ESTÉTICA

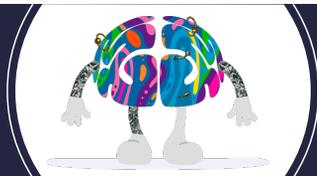
● CALIDAD

[Comprar](#)




↑
Anterior

↓
Siguiente



Mis tatuajes y piercings

ASÍ LOGRARÁS QUE TUS TATUAJES DUREN MÁS TIEMPO

La hidratación mesurada del área donde está el tatuaje es el principal consejo que dan los expertos.

Autor: @GranTitán

En teoría, los tatuajes deberían durar para siempre, pero la tinta tenderá a desvanecerse con el paso del tiempo. Para empezar, debemos tener en cuenta que un tatuaje es una herida, en consecuencia, los cuidados deben enfocarse en permitir que sane y cicatrice, sin importar el tiempo que lleve en nuestro cuerpo.

“El protector solar será tu mejor amigo, pues uno de los principales causantes de la pérdida del color es la exposición a la luz del sol”

Los primeros días son esenciales para prolongar la vida del tatuaje: se debe proteger de factores externos, como el agua y productos irritantes. Al quitarse el vendaje, el tatuaje se debe mantener alejado de la luz solar y lavarse con limpiadores sin fragancia. De allí en adelante, podría descamarse un poco la piel, pero es un proceso natural, evita molestarte. Asimismo, deberás hacer del protector solar tu mejor amigo, pues uno de los principales causantes de la pérdida del color es la exposición a la luz del sol. Además, la humectación y la exfoliación deben ir de la mano, de manera mesurada en cantidad, pero constante en cuidado. Por último, debes saber que hay técnicas que tienden a desvanecerse con los años, como los sombreados o líneas suaves, por eso es mejor consultar con el artista respecto al diseño y mantenimiento. @

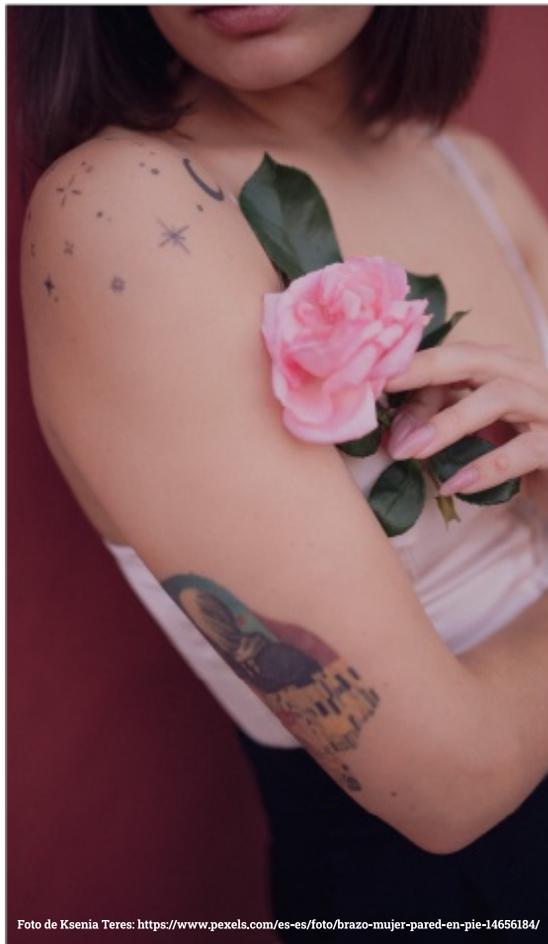


Foto de Ksenia Teres: <https://www.pexels.com/es-es/foto/brazo-mujer-pared-en-pie-14656184/>

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: InStyle / Idioma: inglés

Tiempo de consumo: 5 minutos

Fuente: How to Make Your Tattoos Last Longer, According to Experts

Link de la fuente: <https://acortar.link/FDIE4I>



LISTA

de Confianza

CONSEJOS PARA CUIDAR UN PIERCING RECIÉN HECHO

Autor: @GranTitán

El peligro de una infección o lesión será muy alto en los primeros días de la perforación, por eso ten en cuenta estas recomendaciones.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Cuidate / **Idioma:** español

Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: Ocho consejos para cuidar un piercing recién hecho

Link de la fuente: <https://acortar.link/odaySb>



Utiliza jabón neutro

Lava muy bien la zona del piercing con abundante agua y jabón neutro.



Emplea suero fisiológico

Una vez hayas retirado el jabón, rocía la zona con este suero y mueve el pendiente.



Secar la piel

Puedes utilizar una gasa esterilizada o un copito. En ningún caso las manos o toallas de algodón.



Aplicar desinfectante

Si sospechas que la perforación puede estar infectada, lo recomendado es añadir un desinfectante como la povidona yodada.

↑↓ RANKER

de Confianza

LAS PARTES DEL CUERPO DONDE ES MÁS DOLOROSO TATUARSE

Autor: @GranTitán

Actualizado: 15-nov-2022

Según: Glamour



1

Empeine

Al estar cerca de un área donde hay mucha piel sensible y huesos delgados, se convierte en la opción más dolorosa.



3

Costados

Al no haber tanto músculo, grasa o piel en las costillas, quien se haga un tatuaje en esta área sentirá con intensidad el roce de la aguja.



2

Dedos

La piel fina y la cantidad de ligamentos hacen que el tatuador deba reparar varias veces en la misma zona. Esto hace que sea muy molesto.



4

Brazo: del codo a la muñeca en la cara interna

Aquí se encuentran dos importantes nervios conocidos como cubital y mediano, lo que sensibiliza mucho esta zona ante el contacto con la aguja.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Glamour / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 5 minutos

Fuente: ¿En qué parte del cuerpo duele más hacerse un tatuaje?

Link de la fuente: <https://www.w.glamour.es/belleza/cuerpo/articulos/tatuaje-donde-duele-mas/30633>



Skink

Skink® Moisturizing Lotion 90mL

CREMA HIDRATANTE



Una crema ideal para el cuidado de la piel tatuada, elaborada con una fórmula especialmente desarrollada para la cuidado de tatuajes nuevos y antiguos.

● DISEÑO/ESTÉTICA

● CALIDAD

Comprar





↑
Anterior

↓
Siguiente



Mi Cabello

LO QUE RECOMIENDAN LOS EXPERTOS PARA EVITAR LA CAÍDA DEL PELO

Un masaje capilar es una práctica sencilla que ayuda a aumentar el flujo sanguíneo de los folículos y fortalecer las raíces.

 Autor: @GranTitán

Si sospechas que estás sufriendo de caída de cabello, tendrás que cuestionarte si hay algún motivo de peso detrás. Los expertos consideran que perder más de 100 cabellos al día no es natural, pues lo normal es que las fibras del cabello se renueven cada tres meses.

Teniendo esto presente, lo ideal es detectar la razón por la que se padece de este problema. Este puede ser a causa del estrés y la ansiedad; para esto no suele ser necesario un tratamiento, pues al moderar estas emociones, el problema se va. La genética puede ser otro factor, ya que la alopecia se

“Se recomienda el consumo de alimentos como las lentejas, fuente de hierro y vitamina C”

puede heredar a través del padre; lo recomendado aquí es la consulta con un experto. Otra razón puede ser o el cambio hormonal o el efecto colateral de algún tratamiento al que te sometás. Lo recomendado en estas situaciones es el consumo de alimentos como las lentejas, fuente de hierro y vitamina C, así podrás tener un folículo sano. Asimismo, darte un masaje en el cuero cabelludo con o sin aceites como el de almendras, ricino o romero, y alejarse de los secadores ayudará a mejorar esta situación. @



Foto de Bennie Lukas Bester:
<https://www.pexels.com/es-es/foto/foto-de-mujer-cubriendo-el-rostro-con-su-cabello-1159334/>

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Saber vivir tve / Idioma: español

Tiempo de consumo: 7 minutos

Fuente: 10 consejos para controlar la caída del cabello

Link de la fuente: <https://acortar.link/2FJNJJ>



LISTA

de Confianza

4 FORMAS DE TENER RIZOS BIEN DEFINIDOS

Autor: @GranTitán

Potencia la textura natural de tu pelo, mientras lo consigues y le das estilo con los consejos de los expertos.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Vogue / Idioma: español

Tiempo de duración: 2 minutos

Fuente: 5 maneras fáciles de conseguir unos rizos definidos, según un peluquero de celebrities

Link de la fuente: <https://acortar.link/wOCpGM>



El corte es fundamental

Un peluquero que en verdad sepa de rizos le dará la forma ideal a tu cabello.



No lo seques con toalla

En su lugar, estrújalo con las manos para quitar el exceso de agua.



Elige el producto adecuado

El pelo rizado tiende a ser más poroso que otros. Busca aceites y protectores térmicos.



Enrolla

Acostúmbrate a enrollar los mechones de tu pelo con los dedos. Retorcendo mechones al azar tendrás una mayor definición.

↑↓ RANKER

de Confianza

LAS MEJORES MASCARILLAS CASERAS PARA NUTRIR TU CABELLO

Autor: @GranTitán

Actualizado: 15-dic-2022

Según: InStyle



1

Yema de huevo

Si tu cabello es débil y fino, esta mascarilla le dará fuerza, brillo y suavidad.



3

Aguacate y aceite de almendras

Si tu cabello es seco y frizado, hidrátalo con esta poderosa mascarilla.



2

Yogur

Si tu cabello está apagado y sin brillo, al aplicarte yogur y dejarlo reposar le darás a tu cabello más brillo de forma natural.



4

Plátano y aguacate

Si tu cabello es quebradizo y tiene signos fuertes de daño, esta combinación antioxidante y nutritiva te ayudará a repararlo.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: InStyle / Idioma: español / Tiempo de duración: 8 minutos

Fuente: Las 10 mejores mascarillas caseras para pasar de pelo a PELAZO

Link de la fuente: https://www.instyle.es/belleza/pelo/mascarillas-caseras-para-pelo-fino-y-encrepado-seco-debil_41764



Milagros

Shampoo

MILAGRO HERBAL

Más crecimiento, menos caída y menos grasa.

Con romero y jengibre
100% natural

Poderosa mezcla que
brinda resultados desde
la primera lavada



Formulación coadyuvante
en el tratamiento de la
caída al promover
el crecimiento del cabello

● EVITA MOLESTIAS

● CALIDAD

Cómpralo aquí 

Ideal para cabellos delgados o finos, con raíz grasa, que presenten una caída constante y crecimiento lento. Ideal para todo tipo de cabello, en especial con procesos químicos tales como decoloraciones, tinturados o con keratinas.



↑
Anterior

↓
Siguiente



Mi Rostro

RUTINA DIARIA PARA EL CUIDADO DEL ROSTRO

Los exfoliantes deben usarse de 1 a 2 veces en la semana en pieles mixtas, y en pieles sensibles 1 vez al mes.

 Autor: @GranTitán

La piel se debe cuidar desde la infancia, pues es la capa protectora que más se expone a los agentes del medio ambiente. Por lo tanto, es fundamental cuidarla para que no aparezcan líneas de expresión de forma prematura, poros o algún efecto no deseado. Sobre todo, desde la adolescencia se deben aplicar ciertas rutinas para su cuidado. Aquí te decimos cuáles son los pasos básicos según los expertos.

“Si tienes la piel seca, lo ideal es usar crema hidratante, pero si es mixta o grasa, lo ideal es el uso de gel”

El primer paso es la limpieza de la cara. Esta se debe hacer tanto por la mañana como en la noche. Haz un lavado general con solo la ayuda de tus manos; si usas algún dermolimpiador, se recomienda que sea “syndets”; aplícalo masajeador de forma circular. Además, si empleas exfoliante, debes tener cuidado de no excederte. El segundo paso es la hidratación, si tienes la piel seca, lo ideal es usar crema hidratante, pero si es mixta o grasa, lo ideal es el uso de gel. El último paso es la protección; así no frecuentes lugares soleados, debes llevar un buen protector solar, pues donde hay luz natural o artificial, estamos expuestos a la radiación. Con esta rutina básica podrás mantener tu rostro cuidado y vital.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Dr. Bren Tello / Idioma: español

Tiempo de consumo: 12:04 minutos

Fuente: Rutina básica para el cuidado de la piel

Link de la fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=zgTc72BOMyA>



Foto de Andrea Piacquadio:
<https://www.pexels.com/es-es/foto/enfoque-selectivo-foto-de-retrato-de-mujer-con-una-toalla-en-la-cabeza-mirando-en-el-espejo-3764013/>



LISTA

de Confianza

PODEROSOS REMEDIOS CASEROS PARA COMBATIR EL ACNÉ

Autor: @GranTitán

Quita el acné de tu rostro y evita los efectos secundarios de los químicos que actúan contra este.

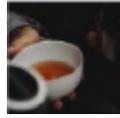
INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Healthline / **Idioma:** español

Tiempo de duración: 14 minutos

Fuente: 13 poderosos remedios caseros para el acné

Link de la fuente: <https://acortar.link/gadBRz>



Vinagre de sidra de manzana

Ha demostrado eliminar el acné. Debes mezclar el vinagre con tres partes de agua, luego dejar que actúe de 5 a 20 segundos.



Suplemento de zinc

Quienes sufren de acné tienen niveles bajos de zinc. Por eso se recomienda la toma de suplementos con este componente.



Mascarilla de miel y canela

Esta preparación es efectiva para combatir las bacterias y reducir la inflamación.



Aceite de árbol de té

Este se debe diluir en un poco de agua. Te ayudará a combatir el acné y tener la piel menos seca e irritada.

↑↓ RANKER

de Confianza

LOS MEJORES CORRECTORES PARA OJERAS

Autor: @GranTitán

Actualizado: 15-dic-2022

Según: Tendencias

1



Instant Full Cover Concealer

Posee una fórmula altamente pigmentada suavizando las miradas cansadas y haciéndolas luminosas.

3



Radiant Creamy Concealer Nars

La cobertura impecable, con acabado natural y luminoso, hace de este corrector el favorito de los "beauty lovers".

2



Touche Éclat High Cover YSL

Ofrece gran cobertura sin renunciar a la luminosidad que tanto nos gusta tener en el rostro.

4



El borrador, Maybeline

Un corrector que actúa como tratamiento, pues atenúa las líneas finas que se forman debajo de los ojos.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Tendencias / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 4 minutos

Fuente: Los mejores correctores para maquillar las ojeras y conseguir una mirada luminosa

Link de la fuente: <https://www.w.tendencias.com/belleza/mejores-correctores-para-maquillar-ojeras-conseguir-mirada-luminosa>



oBOTICARIO

botik GEL

Crema facial reafirmante

Ácido hialurónico 40g



*Esta combinación de activos restaura la vitalidad de la piel en 7 días
y aumenta la firmeza de la piel en 30 días*

● EVITA MOLESTIAS

● CALIDAD

Cómpralo aquí

El gel Crema Facial Reafirmante Ácido Hialurónico tiene una fórmula con ingredientes activos que promueven una hidratación profunda y aumenta la síntesis de colágeno.



Mis manos y pies

ELIMINA LAS ASPEREZAS DE TUS PIES

Un calzado demasiado ajustado y el mal secado de los pies son los principales causantes de las asperezas.

 Autor: @GranTitán

La aparición de piel áspera en la planta del pie es normal, ya que necesitamos de algunas capas firmes para estar protegidos contra la fricción y la presión. Sin embargo, su aspecto no es agradable cuando queremos lucir nuestros pies.

Su aparición se debe principalmente a 3 factores. El primero es el uso de calzado muy apretado, pues cuando una persona está de pie durante mucho tiempo, el talón se puede verse afectado. El segundo es el sobrepeso y esto se

“Hay elementos que pueden eliminar las asperezas, al ponerlos directamente sobre estas, entre estos está el limón y la cebolla”

refiere también a aquellas personas que suelen sobrecargar el peso de su pie a un solo lado. El tercero es la piel seca, problema que podemos solucionar humectando el pie regularmente.

Además, disponemos de muchos métodos para tratar este problema; el más utilizado es la piedra pómez. Esta se puede utilizar sumergiendo el pie en distintas mezclas y limando la callosidad. Una de las mezclas se puede hacer con agua tibia y vinagre de sidra de manzana, otra se hace con flores de manzanilla, y otra con hojas de salvia o con sal diluida. Igualmente, hay elementos que pueden eliminar las asperezas al ponerlos directamente sobre estas, entre estos están el limón y la cebolla. @



Foto de Darina Belonogova:
<https://www.pexels.com/es-es/foto/pies-piernas-mujer-juntos-9167113/>

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: How to do everything / Idioma: inglés

Tiempo de consumo: 6 minutos

Fuente: How to remove rough skin on feet

Link de la fuente: <https://acortar.link/xLQPXx>



LISTA

de Confianza

CONSEJOS PARA MANTENER LAS UÑAS SALUDABLES

Autor: @GranTitán

Con cuidados sencillos podrás tener un aspecto saludable y cuidado en tus uñas

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Analítica / **Idioma:** español

Tiempo de duración: 2 minutos

Fuente: Consejos para mantener las uñas saludables y arregladas

Link de la fuente: <https://acortar.link/0ymdUS>



Hidratación

Puedes hacerlo con crema humectante después de cada lavado de manos.



Limado

El uso del cortauñas solo se recomienda cuando las uñas están muy largas o frágiles.



Preparación

Es imprescindible el uso de una base antes de cualquier esmalte. Esta aporta nutrientes y evita que se pongan amarillas.



Mantenimiento

Evita usar acetona para despintar tus uñas. Podrías sustituirla por aceite de almendras.

↑↓ RANKER

de Confianza

LOS MEJORES PRODUCTOS PARA EL CUIDADO DE LOS PIES

Autor: @GranTitán

Actualizado: 15-dic-2022

Según: Bazaar

1



Neutrogena Norwegian Formula

Especialmente pensado para los pies secos y muy secos. Esta crema reestablece la suavidad en zonas escamosas y secas, y no deja residuos.

3



Skin Republic Foot pell

Brinda una hidratación intensa. En tan solo siete días este exfoliante hará que tu piel quede suave y refinada.

2



SA Renewing foot cream

Lucha contra la piel seca y áspera. Es una loción para pies que proporciona una técnica de exfoliación suave con la piel.

4



OPI Nail envy nail strengthener treatment original formula

Es un tratamiento perfecto para uñas débiles y dañadas gracias a sus componentes de harina de trigo y calcio.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Bazaar / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 6 minutos

Fuente: Los 10 mejores productos para unos pies perfectos

Link de la fuente: <https://acortar.link/gg5pZW>



Crema para Manos

CUIDADO INTENSIVO



Su fórmula intensiva con aceite de almendras aporta a tus manos hidratación y cuidado intensivo durante 24 horas. Gracias a su fórmula, Nivea Crema para Manos Cuidado Intensivo suaviza y nutre intensivamente tus manos, protegiéndolas contra la sequedad y de molestias como la irritación y el picor; así tus manos estarán protegidas y bonitas todos los días.

● EVITA MOLESTIAS

● CALIDAD

Cómpralo aquí 



GRANDES DEL MES | MI IMAGEN Y ESTILO



Gran serie

Conoce los mejores consejos, transformaciones de moda y estilo de la mano de 5 expertos en este campo.

Queer eye

Productores: David Collins, Adam Sher y Jennifer Lane

Ver serie 

Gran momento de la moda



Conoce uno de los momentos más curiosos e icónicos de la moda. ¿Habías visto algo así?

Vestido Coperni

Diseñadores: Sébastien Meyer y Arnaud Vaillant

Ver momento 

Gran tiktok



Un truco que te ayudará a mejorar naturalmente la apariencia de tu cabello

Obtén un cabello más brillante y suave con este truco

Tik Toker: Limactips

Ver tiktok 



Anterior



Todos



Gran tip para tu ropa

¿Tu ropa te queda un poco ajustada? Hazla más grande con este tip.

Desempolva esa prenda que tienes olvidada en el armario y que te gustaría utilizar todavía.

Canal de YouTube: Andrea Tamayo Imagen

Ver video



Gran canal

¿Se te dificulta encontrar un estilo que te guste a la hora de vestir? Entonces, los videos de este canal te caerán como anillo al dedo.

Project Glam

Canal: @projectglam886

Ver canal



Gran DIY

¡Dale un toque de personalidad a tu ropa! Un DIY fácil y rápido.

Cómo Pegar Parches Bordados En Ropa

Canal: María Oregel

Ver video





Comunidad local

Gran Titán

Recomendaciones *de Confianza*™

Compartir el documento en pdf 

[Desuscribirme de la publicación](#)