

*Carmen Pérez*

CÓMO SENTIRTE  
JOVEN y GUAPA  
A LOS 50+



culBuks

*Carmen Pérez*

CÓMO SENTIRTE  
JOVEN y GUAPA  
A LOS 50+

culBuks

[www.culbuds.com](http://www.culbuds.com)



## **Cómo sentirte joven y guapa a los 50+**

© Copyright 2021. Carmen Pérez Bote

© Copyright 2021. Editorial Culbuks

Diseño y maquetación: Editorial CulBuks

Fotografías de cubierta y pág 8: Aranzazu Morera. [www.aranzazumorera.com](http://www.aranzazumorera.com)

Fotografías: bigstock photo

Impreso en España

Primera edición de marzo de 2021

Encuétranos en nuestra web: [www.culbuks.com](http://www.culbuks.com)

ISBN: 978-84-122894-2-8

Depósito Legal: SE-2368-2020

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida en ningún formato electrónico o físico sin el permiso explícito y por escrito de la autora. Esta obra ha sido publicada por su autora mediante el sistema de autopublicación bajo el sello editorial CulBuks, para su distribución y puesta a disposición del público. El titular del sello editorial no se responsabiliza de los contenidos de esta obra, ni de su distribución fuera de su plataforma *on-line*.

*A mi padre, por su amor infinito,  
porque siempre estuvo orgulloso de mí  
y porque se que aunque ya no lo pueda tener a mi  
lado seguirá por siempre guiando mis pasos.*

*A mi familia, que son mi aliento,  
mi red, la ilusión de mi vida.*

*A todas mis seguidoras  
que creyeron en mí antes que yo misma.*

# ÍNDICE



Prólogo .....	9
Introducción.....	13
<b>Capítulo 01.</b> ¿Qué le pasa a mi cuerpo? .....	17
<b>Capítulo 02.</b> Esta soy yo .....	31
<b>Capítulo 03.</b> Este es mi estilo .....	51
<b>Capítulo 04.</b> ¿Cómo es mi figura? .....	85
<b>Capítulo 05.</b> ¿Qué hay en mi armario? .....	111
<b>Capítulo 06.</b> Diez errores a la hora de vestir.....	127
<b>Capítulo 07.</b> Chapa y pintura.....	143
<b>Capítulo 08.</b> Toca mover el culo y calmar el alma.....	157





## PRÓLOGO

---

**S**iempre he pensado que soy una persona normal y corriente —*del montón*, como se suele decir—. Nunca me he considerado un bellezón, ni he tenido medidas de modelo (nada más lejos de la realidad), pero sí puedo decir que soy resultona, mona, del tipo de mujer que no causa una gran impresión de primeras pero que, en cuanto reparas en ella, te puede llegar a parecer atractiva.

La moda, la belleza y, en general, la imagen personal, siempre me llamaron la atención y, desde muy jovencita, sentía curiosidad por eso del «qué se lleva» o «cómo maquillarte para verte más guapa». Devoraba cuanta revista de moda caía en mis manos y a las secciones de moda y belleza de la *Súper Pop* le siguieron los artículos de *Cosmopolitan*, *Vogue*, *ELLE*...

Con el paso del tiempo, y tras haberme dedicado a otros menesteres profesionales, decidí que podría transformar mis inquietudes y mi

forma de entender la moda y la belleza, en mi forma de vida. Así que, me puse manos a la obra y comencé a formarme como asesora de imagen personal, una profesión que me fascina y que aún es enormemente desconocida.

Parece mentira, pero ya han pasado unos añitos desde entonces y he tenido el privilegio de trabajar con una gran variedad de mujeres maravillosas que solo necesitaban un empujoncito para brillar aún más. Sin duda, lo mejor de mi profesión es precisamente eso, ayudar a otras mujeres a conocerse mejor, a saber cuáles son sus puntos fuertes, qué les favorece y qué no, a que sepan dónde tienen las curvas y, sobre todo, valorarse y aceptarse tal como son. En definitiva, a ser mujeres reales que se sienten a gusto con su imagen, pero que también quieren definir quiénes son como personas y cómo quieren que las vean los demás. Ayudarlas a generar autoconfianza y a derribar barreras mentales.

De todo esto va mi trabajo, aunque haya gente que piense que la moda es algo sin importancia y, a veces, superficial y sin alma. Nada más lejos de la realidad. Nuestra imagen es la primera herramienta de comunicación de la que disponemos y, nos guste o no, lo que llevamos puesto, cómo nos peinamos o nos maquillamos, forma parte de nuestro lenguaje.

Cuando fui consciente de lo desconocido que es mi trabajo en realidad, decidí retar mi timidez y lanzarme a crear un canal YouTube. Nunca pensé que *buscandotueStilo* fuese a tener tanto éxito y que pudiera conectar y ayudar a tantas mujeres de lugares tan diferentes.

Este libro que tienes en las manos lo he escrito pensando en ti. Va directo a esa mujer normal y corriente que se siente guapa y que no quiere dejar de verse así. Que quiere sentir que es un buen vino, de esos que mejoran con el paso de los años. Alguien atractiva y con estilo, sin renunciar a ser ella misma, que se enfrenta con valentía a los cambios de su cuerpo y a todo lo que esté por llegar.

He recopilado mis conocimientos y experiencias para reunir en estas páginas las dudas, anhelos y frustraciones que nos surgen conforme vamos cumpliendo años, y sobre todo, cuando llegamos a ese punto de inflexión que es para nosotras la menopausia. Puede que tú estés en este preciso momento o que, como me pasa a mí, lo veas a la vuelta de la esquina y quieras empezar



## *Prólogo*

a prepararte para que no te pille desprevenida (vamos, que nuestra amiga premenopausia también hace de las suyas...).

Sé que quieres verte con vida, alegre, fresca, y no vestir como una señora mayor, cansada y seria, aunque también te preocupa pasarte de moderna y caer en el ridículo. Aquí vamos hablar de moda y belleza, pero también de cómo estar bien, sentirse bien y verse bien. Juntas vamos a averiguar qué le pasa a nuestro cuerpo, cómo enfrentarnos a los cambios físicos que tanto nos preocupan, qué estilo encaja mejor con nosotras en este momento, y cómo, con la ayuda de la moda, el maquillaje y los tratamientos de belleza, lucir nuestra mejor versión.

Porque nos merecemos ser mujeres normales y corrientes que se gustan a sí mismas. Porque queremos hacer de lo ordinario algo extraordinario.

*Carmen*



# INTRODUCCIÓN



Cumplir años nos aterra, pensamos en todo lo que hemos vivido y ya no volverá, en el inevitable tic tac del reloj, en el deterioro de nuestro cuerpo y nuestra apariencia, en que ya no podemos ser tan atractivas como esas jovencitas de piel tersa y carnes apretadas.

Nos da miedo descubrir que un día el espejo refleje a alguien a quien no conocemos, una señora extraña, cansada y aburrida. Nos gusta ver el lado negativo de las cosas y, a veces, nos regodearnos en todo lo malo, sin pensar en que también puede haber una parte positiva.

De esto he sido muy consciente al trabajar con mis clientas. Cuando les pregunto en qué puedo ayudarlas para que se sientan mejor con su imagen, siempre me hablan de todo aquello que hay en su cuerpo que no les gusta, en las cosas que les faltan o les sobran: tengo las caderas muy anchas, me sobran unos kilos, estoy muy delgada y no encuentro ropa que me guste... o la respuesta más popular: siento que no

tengo estilo. Nunca me dicen «quiero que me ayudes a potenciar este rasgo maravilloso que hay en mí». Soy yo quien les tiene que recordar que hay algo extraordinario en cada una de ellas y que tienen que aprender a potenciarlo.

Con el hecho de cumplir años pasa lo mismo, también tiene su parte buena:

- ♦ Hemos sumado experiencias, momentos y recuerdos.
- ♦ Hemos cumplido metas.
- ♦ Somos capaces de valorar lo importante que es nuestro tiempo.
- ♦ Hemos pasado por alegrías y por penas.
- ♦ Sabemos un poco más de todo, incluso de nosotras mismas.
- ♦ Ya hemos aprendido a montar en bicicleta y estamos disfrutando de un largo paseo.

¿Por qué entonces no podemos ver todo esto? ¿Por qué la sociedad nos etiqueta y sentimos que somos menos valiosas?

Vale, nuestro cuerpo ya no es lo que era; no tenemos esa juventud y vitalidad de los 20 años cuando pensábamos que teníamos mucho tiempo para hacer todo lo que quisiéramos, que nuestro culo prieto duraría para siempre y que todo era cuestión de proponérselo. Cuando la vida no nos había dado de hostias y nos había frenado en seco en muchos momentos. ¡Señoras, la juventud está sobrevalorada!

También somos muy de echar balones fuera y nos encanta eso de culpar a *la sociedad*, la responsable de imponernos un ritmo de vida frenético, unas metas inalcanzables, la que dice que si no eres joven ya no vales, la que nos aturde con sus cantos de sirenas, la que trata a la menopausia como al peor de los insultos...

Digo yo que, en todo esto, nosotras también tendremos alguna responsabilidad. ¿Por qué queremos sentirnos así? ¿Por qué damos por válidas estas cuestiones? ¿De verdad pensamos que ser menopáusica es lo peor que hay en la vida? Sí, ya sabemos a qué nos enfrentamos: sofocos, sequedad vaginal y falta de deseo sexual, aumento de peso, osteoporosis, insomnio e irritabilidad, falta de concentración y fatiga, incluso en algunos casos la ansiedad, el decaimiento y la depresión.

Visto de esta manera, la lista da algo más que miedo, pero no olvides que en cierto modo ya pasaste por todo eso, ¿o no te acuerdas de lo que supuso ser adolescente? Piensa que esto es como volver a la casilla de salida, podría ser una segunda oportunidad para no cometer los errores del pasado.

Hoy te propongo algo: que empieces a ver las cosas de otra manera, a sentirte más libre, a vivir plenamente tu profesión, aficiones, amistades, la relación con tu pareja. Quiero que empieces a tratarte como a esa buena amiga que no ves hace años y a pensar en todos esos nuevos proyectos que están por llegar y que vas a realizar con tu mochila cargada de recursos.

Vamos a ponernos las pilas y a centrarnos en mostrar todo nuestro potencial. Ese diamante en bruto que puede que aún esté por descubrir, pero que sabes que siempre estuvo ahí.

Qué te parece si al levantarte cada mañana, te repites esta frase:

—.—  
« AHORA ME TOCA A MÍ ».  
—.—

BUSCANDO  
TUESTILO  
*by Carmen Pérez*

¿QUIERES SEGUIR  
LEYENDO?

COMPRA TU EJEMPLAR EN:

[WWW.BUSCANDOTUESTILO.COM](http://WWW.BUSCANDOTUESTILO.COM)