



EL NUEVO LUJO SE SIENTE, NO SE COMPRA

Monique Navarro

El lujo dejó de caber en una bolsa de diseñador o en un cinturón con logo gigante. Hoy se nota en tu piel, en tu energía y en la coherencia entre lo que piensas, comes, entrenas y proyectas.

La **Generación Z y los millennials** lo entendimos, quizá con esfuerzo, pero lo hicimos: el wellness llegó para quedarse. No se trata de presumir, sino de vivir. El cuerpo fit, la piel luminosa, la mente enfocada y las relaciones sanas son el nuevo statement.

El lujo real no se mide en marcas, sino en hábitos. **Aleja el cigarro, despídate del exceso de alcohol, dile adiós a la toxicidad —también a esos “amigos” que drenan—.**

El verdadero estatus es levantarte temprano con

“La exclusividad ya no se mide en logotipos, sino en energía, coherencia y libertad personal.

energía, sentir que tu piel respira y tu comida te nutre, no te inflama. **Es llegar al trabajo o a una reunión sintiéndote plen@ e imparabile.**

Invertir en lo invisible es el acto más sofisticado. Antioxidantes que protegen tus células, suplementos que llenan vacíos, rutinas de sol que conservan tu colágeno.

La imagen no es maquillaje: es biología. Una piel cuidada y un cuerpo entrenado no se fingen,



hablan antes de que abras la boca.

La nueva estética del lujo ya no la dicta un escaparate, sino la calle y las redes. La foto perfecta no lleva bolso colgado, sino leggings Alo o Lululemon, un top minimalista y un blazer oversize heredado del clóset de mamá o papá. Calcetas altas y sneakers icónicos completan el ma-

nifiesto de quien se mueve, se cuida y tiene historia.

El nuevo lujo es libertad: de comer limpio, de dormir en paz, de rodearte de gente que suma. No se compra, se cultiva. No se presume, se transmite. La imagen —esa primera impresión que no perdona— ya no se mide en logos, sino en salud, energía y coherencia.

Si no sabes por dónde empezar, ten una conversación honesta con el espejo y transforma tu fondo de armario.

No solo moverás energía, sino también tu mente. Porque el nuevo lujo comienza ahí: frente a ti, en silencio, cuando decides vivir con propósito. •