

# LUPITA JONES

ETERNAMAMENTE  
JOVEN Y BELLA





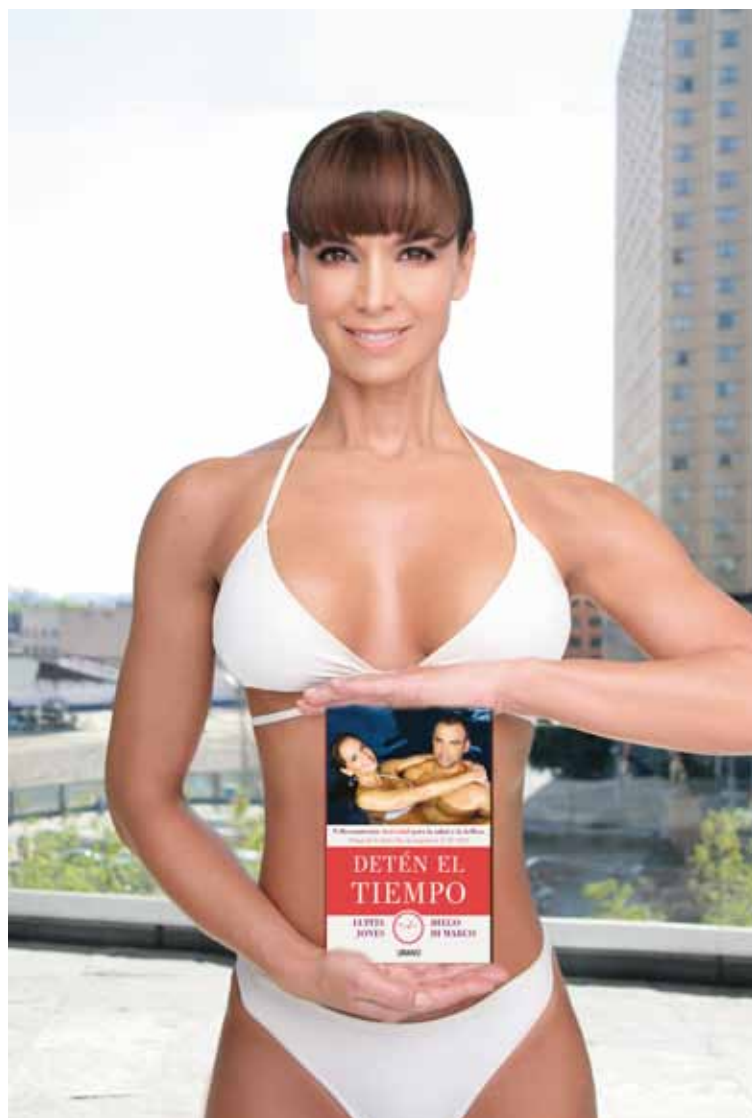
**P**areciera que para ella no pasaran los años. Siempre se le ve muy bien arreglada y esto no significa precisamente que vaya maquillada o con peinados rimbombantes; por el contrario, exhibe un look elegante, su cabellera negra, su piel de porcelana y su porte al sentarse, al caminar y al actuar la hacen ver tan delicada, que no le permite romper con el glamur que dibuja su enorme belleza. Ella es la mexicana Lupita Jones, Miss Universo 1991. Durante más de quince años, una de las divas más destacadas de su país; un verdadero ícono por sus conocimientos en belleza y manera de detectar e instruir a cada una de las soberanas que la sucedieron.

Lupita es una mujer sencilla en el trato con las personas que la rodean, la asedian para pedirle consejo o simplemente la reconocen como estrella de su país. Es hábil para resolver cualquier tema y se ha convertido en una destacada empresaria en el campo de la salud, la estética y la belleza. En la actualidad está por lanzar en México, Miami y Colombia, su libro *Detén el tiempo*, junto con el también empresario azteca Diego Dimarco, en el cual participan los más eminentes médicos y especialistas en medicina anti envejecimiento, de Estados Unidos y Latinoamérica, incluyendo por Colombia al doctor Andrés Lucena, el más reconocido en su campo por lograr avances en la prevención y mejoramiento de la calidad de vida de nuestra población. La encontramos en Miami, donde está radicada junto con su hijo Simón de trece años. Ella, gentilmente, nos abrió las puertas de su casa y nos contó sin ningún tapujo sus más íntimos secretos para mantenerse siempre joven, bella y exitosa:

El Herald: ¿Cómo se cuida para mantenerse joven y bella?

Lupita Jones: Siempre he sido una persona muy disciplinada, desde pequeña mi madre me inculcó la importancia del ejercicio y desde que yo recuerdo me veo practicando algún deporte: de muy niña natación, después equitación, jogging, aerobics hasta que encontré el levantamiento de pesas como mi ejercicio favorito para moldear la figura. Imagínate... hasta estuve a punto de competir en un evento de fisiculturismo. (Se le oye una sonora carcajada). Sigo practicando el ejercicio con pesas, cardiovascular y últimamente empecé también a practicar Bikram yoga que consiste en 26 posturas del yoga realizadas en un salón a 42 grados de temperatura. Mi novio dice que es como si estuviera en el microondas... (Ríe otra vez).

Algo también muy esencial es la alimentación; soy muy cuidadosa y medida con lo que como, aunque si se me antoja una buena arepa ¡me la como! Procuero evitar todo aquello que sabemos que no es bueno: grasas saturadas, azúcar refinada, harinas... si, ya sé, ¡lo más delicioso! Pero esos son algunos de los sacrificios que debemos hacer para mantenernos sanas y en buena forma.



Nunca he dejado de lado la importancia de tener pensamientos positivos y agradables, ser una persona propositiva, constructiva, dinámica. Esto tiene mucho que ver con nuestra actitud que es también parte fundamental del cómo nos sentimos con nosotros mismos y cómo nos proyectamos hacia los demás.

En esta nueva etapa, mi socio Diego Di Marco me ha llevado por rutinas y tratamientos que funcionan y que podrán leer muy pronto en nuestro libro *Detén el tiempo*, que será publicado en mayo.

EH: ¿Qué consejos les da a las mujeres de su edad tanto para mantenerse física como mentalmente jóvenes?

LJ: ¡Qué nunca se den por vencidas! No se vale poner pretextos para dejar de preocuparnos por nosotras mismas: que si ya me casé, que si ya tuve hijos, que si ya me divorcié, ya cumplí 40, 50 o 60, o ya soy abuela... Tenemos la opción de mantenernos bellas, saludables y en forma por siempre. Para eso es importante llevar una vida con hábitos saludables. Asimismo considero que es muy sano ser conscientes de nuestra edad y no pretender vivir como una chica de 18 años, sentirnos orgullosas de nuestros años y vivir a plenitud cada etapa; para mí ha sido maravilloso.

EH: ¿Cuál cree que es su mayor atractivo tanto físico como espiritual para conquistar a su hombre ideal?



LJ: Mmmmm... Aquí sí me pones en problemas... habría que preguntarle a él... Físicamente me han dicho siempre de mis ojos, les parecen muy atractivos y bueno... también mi figura, pero lo que me he dado cuenta qué es lo que más les llama la atención de mi persona es la fuerza de mi carácter, mi seguridad y la capacidad de ser independiente. Creo que el hecho de que saben que yo estoy con mi pareja porque quiero y no porque "los necesito para que me salven la vida", los obliga a trabajar más en la parte de la conquista y en mantenerme enamorada, eso es rico...

EH: ¿Cree en el amor para toda la vida? ¿O sea en que encontrará una pareja para compartir para siempre su vida?

LJ: Sí lo creo y eso es lo que más deseo para mí. Poder compartir mi vida con alguien que al momento de estar juntos nos haga más fuertes en lo individual y en la pareja, que construyamos un futuro en común que nos dé felicidad a ambos y que nuestros sueños y proyectos caminen por el mismo rumbo.

EH: ¿Qué la enamora de un hombre?

LJ: A pesar de lo que mucha gente puede pensar de mí, por mi carácter fuerte (que no es lo mismo que mal carácter...) y por mi forma de ser independiente, a mí me gusta sentirme protegida por mi hombre, que me abraza y me haga sentir que en sus brazos puedo estar tranquila y en paz. Necesito admirarlo, reconocerlo en lo que es como ser humano y como profesional. Me encanta que despierte mi curiosidad por saber más, mi deseo por seguir creciendo. Que sea cálido, amoroso, caballero, atento y que nos podamos reír juntos siempre.

EH: ¿Qué la molesta de un hombre o hace tenerle desprecio?

LJ: Que sea un patán y macho egoísta, prepotente, que no valore y no respete a la mujer ni a la familia. Que sea un vago sin oficio ni

beneficio.

EH: ¿Cómo la conquistan?

LJ: Con inteligencia, con audacia, me encanta que den el primer paso. Yo soy a la antigüita, a mí me gusta que me cortejen y me demuestren su interés abiertamente con conversaciones interesantes y caballerosidad.

EH: ¿Cree en el amor a primera vista?

LJ: ¡Claro que sí! ¡Es un rayo de electricidad que recorre todo tu cuerpo en un segundo! ¡Es maravilloso! Te llena de ilusión y energía...

EH: ¿Cuántos hombres han marcado su vida y por qué?

LJ: Podría decir que TRES: mi ex esposo, porque aunque nuestro matrimonio no haya funcionado, las experiencias que viví tanto buenas como tristes me ayudaron a seguir formando esta mujer que ahora soy. Mi hijo Simón, no creo que tenga que explicar mucho; es mi motor, mi ancla, mi vida. Una persona que conocí al poco tiempo de haberme divorciado, que me hizo darme cuenta que el amor siempre está ahí y podemos darnos la oportunidad de dejarnos sentirlo todo como si fuera la primera vez. Mención aparte le doy a mi pareja actual, con quien me siento feliz, segura, enamorada y con muchas ilusiones.

EH: ¿Cómo se ve en 20 años?

LJ: Me veo igual que ahora: siempre activa, propositiva, emprendedora... seguramente con unos cuantos nietos... viviendo feliz y realizada, con ganas de seguir haciendo siempre más cosas. Me visualizo físicamente igual que ahora, saludable y con mucha energía.

EH: ¿Hasta dónde quiere llegar como mujer y profesional?

LJ: No me he puesto límites. Quiero seguir creciendo, seguir



contribuyendo a que más mujeres mexicanas alcancen el éxito. Deseo poder hacer realidad mi sueño profesional (que mencionó durante el concurso de Miss Universo en 1991) de tener mi Health Resort, dedicado a la medicina anti edad y promoviendo en las personas hábitos saludables de vida y de belleza, ayudándoles a vivir en plenitud cada etapa de sus vidas.

EH: ¿Tiene hijos?

LJ: Tengo uno, actualmente de 13 años, y aunque me hubiera gustado tener por los menos dos más, de momento no contemplo tener más hijos. Estoy muy dedicada a mi vida profesional y nuestro rol de vida familiar ya está muy establecido así.

EH: ¿Cree que el sexo ayuda a conservarse joven y bella?

¿En qué lugar de su vida está la vida sexual?

LJ: ¡Por supuesto que sí! El deseo de mantener el interés en el sexo opuesto (o en la pareja que busquemos) nos motiva a cuidarnos y mantenernos físicamente atractivas, además la cantidad de hormonas que fluyen en nuestro cuerpo cuando se da la relación sexual revitaliza todos nuestros órganos, la piel se ve más linda, liberamos estrés y nos llenamos de vida. La vida sexual para mí es muy importante, en cuanto a la relación de pareja me parece que mientras tengas una buena vida sexual con tu pareja, la comunicación será mejor y será más fácil llegar a solucionar cualquier problema que se te presente. Es una oportunidad de integrarse juntos de una manera más fuerte.

EH: ¿Es atrevida o recatada?

LJ: En público soy muy recatada, pero en mi vida privada puedo ser más atrevida, me gustan las sorpresas y puedo ser arriesgada en algunas cosas... Me gusta pasarla bien, divertirme y sentirme libre.

EH: ¿Prefiere la vida agitada o la vida tranquila?

LJ: Será tal vez porque mi vida ha sido muy agitada desde hace 20 años que me encantaría una vida un poco más tranquila. Adoro estar en mi casa, disfruto mucho la vida hogareña y no tener que andar corriendo con una agenda cargada de compromisos. Un equilibrio sería lo mejor.

EH: ¿Su mayor debilidad?

LJ: ¡EL PANI!, La comida me encanta y de verdad es un gran sacrificio dejar de comer muchas cosas que me gustan, pero el pan casi siempre me hace caer. Hablando de cosas más serias, mi mayor debilidad puede ser cualquier cosa que le cause dolor o tristeza a mi hijo.

EH: ¿Su gran fortaleza?

LJ: Mi carácter, la confianza en mí misma. Soy una mujer que lo que proyecto lo consigo.

EH: ¿Ha estado antes en Colombia?

LJ: Sí, varias veces en el reinado de Cartagena y también en Bogotá, me encanta, siempre me han tratado divinamente.

EH: ¿Qué piensa de las mujeres colombianas?

LJ: Me parece que son muy hermosas y muy arregladas. Me agrada que siempre luzcan bien vestidas, cuidan mucho su maquillaje y su cabello. He tenido la suerte de conocer mujeres colombianas muy divertidas, así que me parece que tienen un gran sentido del humor.

EH: Su concepto sobre el doctor Andrés Lucena y ¿por qué



lo escogió para participar en su libro?

LJ: Me parece una persona muy profesional, dedicado y comprometido con lo que hace. Muy agradable como persona y como buen colombiano divertido y dicharachero. Su generosidad al compartir con nosotros su experiencia y conocimientos para publicarlos en nuestro libro me hace ver en él a ser entregado al bienestar de las personas. Respecto a su parte profesional, nos ha apoyando enormemente con sus capacidad para manejar la medicina antiedad. Estudioso y comprometido como pocos doctores en el mundo. Yo me puse a sus órdenes y eso ha cambiado mi vida junto a Diego Di Marco, mi socio y coautor del libro Detén el tiempo. El doctor Lucena es parte fundamental de Proedad; por eso estará con nosotros el 24 de mayo en México para el lanzamiento del proyecto, y de igual manera en julio en Miami y en mayo, en Colombia. Este proyecto es muy grande y agradecemos al doctor Lucena por su entrega y conocimientos. Ya podrás leer muy pronto una entrevista bellísima sobre el estrés, la belleza y el envejecimiento.

EH: ¿Por qué se le ocurrió sacar un libro de este tipo al mercado?

LJ: Porque es información muy útil que no todas las personas conocemos y que nos puede dar una opción de vida más saludable y óptima en todos los sentidos. Este año que celebro 20 años de haber sido coronada Miss Universo, me parece ideal hablar sobre este tema de control de la edad, porque en verdad puedo decir con toda honestidad que "20 años no son nada", me siento mejor que

nunca, siempre me preguntan cómo le hago para mantenerme bien y en forma; en este libro hablamos de todo lo que podemos hacer para que los años no sean algo de lo que tengamos que preocuparnos, al contrario, podemos hacer que los años siempre trabajen a nuestro favor. Así apareció Diego Di Marco, mi socio, estudioso, investigador comprometido y me propuso formar la empresa PROEDAD en México para toda América Latina, donde promoveremos, informaremos, y desarrollaremos productos y tecnologías de avanzada para el manejo y el paso de los años. Hoy es posible revertir el paso de los años, y lo puedo ver en mí.

EH: ¿Qué es lo que más cuida de su figura?

LJ: ¡TODO! No podemos descuidar ninguna de sus partes y lo mejor es trabajar el cuerpo en general. Yo creo, como todas las mujeres, que las piernas y los pompis siempre tienen prioridad... Pero sobre todo cuidar nuestro interior.

EH: ¿Qué no le gusta y esconde?

LJ: ¡Como crees que te voy a decir eso! Es el secreto mejor guardado.

EH: ¿Qué no come porque sabe que la engorda?

LJ: Pizzas, hamburguesas, tamales, pasteles, la lista es larga...

EH: ¿A qué no se puede resistir a la hora de comer?

LJ: ¡Al pan! Me encanta, las galletitas y los pasteles también...

EH: ¿Qué vicio tiene?

LJ: Creo que no tengo ninguno.

EH: ¿Cuál es su talón de Aquiles?

LJ: Mi hijo, cualquier cosa que le afecte a él me afecta a mí.

