



«He descubierto que escucharme a mí misma es mi mejor medicina», afirma Coco Constans, conocida en Instagram (donde roza el medio millón de seguidores) como @fliteoco. Licenciada en psicología e instructora de Pilates, su objetivo es que el público se cuide por dentro y por fuera.

'Ffit'

COMO COCO

¿Cómo es un día en la vida de la 'influencer' Ffitcoco?
Acompañamos a la gurú de la vida sana durante una
jornada completa y comprobamos que, como asegura en
sus virales vídeos, sabe cuidarse *por dentro y por fuera*.

Antes de que *celebrities e influencers* empezaran a reivindicar la naturalidad en Instagram, Cócó Constans (Barcelona, 1994) ya había hecho de la honestidad la bandera de @Ffitcoco, el fenómeno viral que ha enganchado a cientos de miles de seguidores a la vida sana en general y al *ffitpilate*, su método, en particular. «Hay mucha tendencia en redes sociales a enseñar solo lo positivo, a que todo sean sonrisas, filtros y paisajes perfectos», cuenta esta creadora de contenidos experta en *fitness*. «Yo decidí llevar mi Instagram a otro terreno y me mostré abierta y transparente con mis seguidoras. Tal y como soy. Comparto tanto los días malos como los buenos. Por eso, me hace mucha ilusión cuando me encuentro a seguidoras por la calle o en alguno de los retiros que organizo y me dicen que soy exactamente igual que en la cámara. Puede

que eso sea lo que guste de mí, que consigo transmitir lo que soy».

Sea cual sea la clave de su éxito, Cócó (cuyo verdadero nombre es Claudia) ha creado un imperio digital centralizado en la web *ffitcoco*house.com, sus directos y vídeos de rutinas cortas que también cuelga en Instagram. «Mi objetivo es ayudar a la gente a empezar un nuevo camino, un nuevo estilo de vida más saludable en el que entran tanto el deporte como el autocuidado y una alimentación saludable, pero todo siempre en equilibrio, de forma que seas feliz y puedas disfrutar de todo lo que te gusta». Esta correlación entre bienestar interior y exterior no es casual: Constans está licenciada en psicología pero hace unos años, cuenta, se enfrentó a la pregunta del millón. «Ante el mágico dilema de '¿qué quiero hacer con mi vida?', '¿qué es lo que realmente me motiva?', me di cuenta de que lo

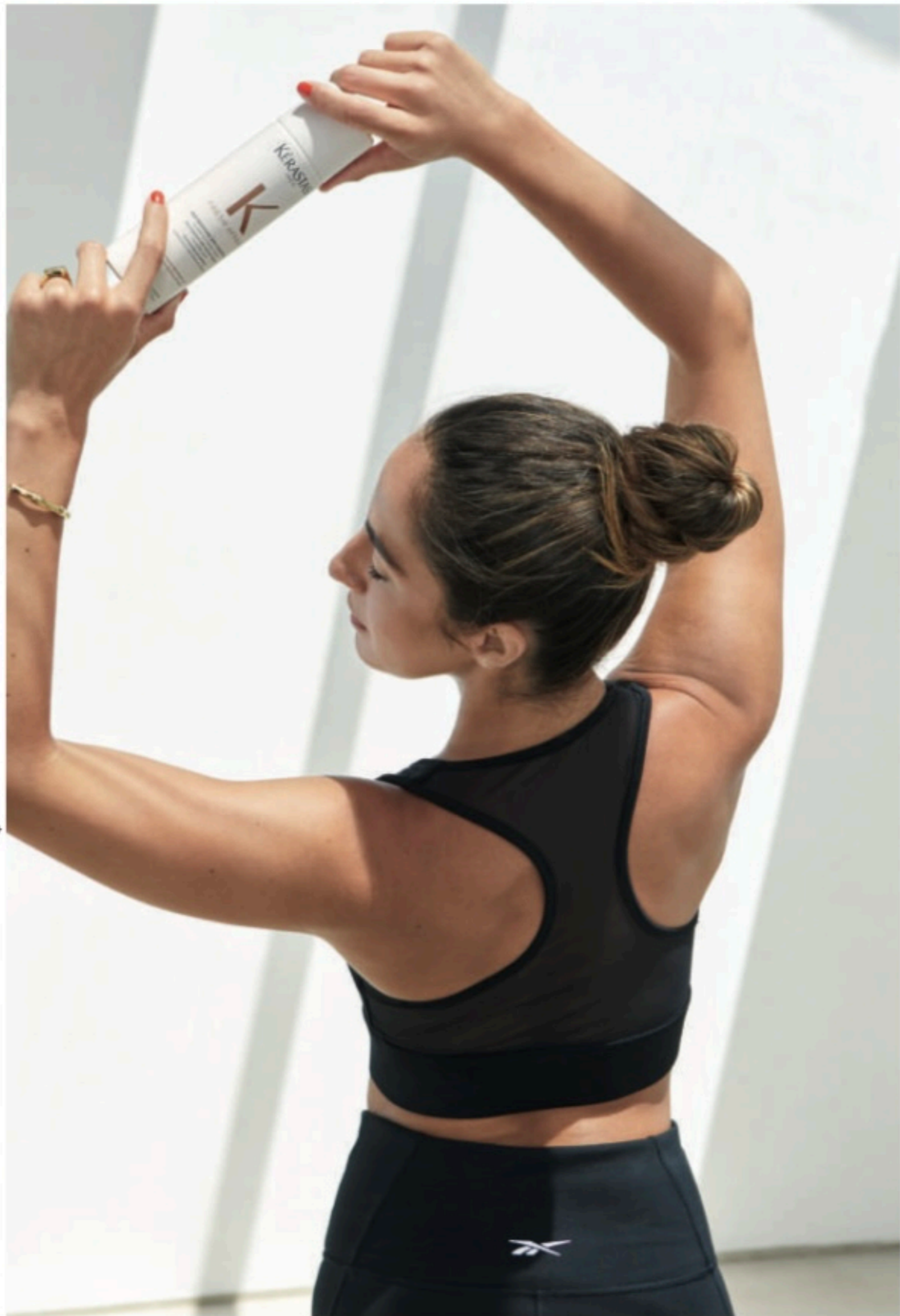


**BLOND ABSOLU,
EL SECRETO
MEJOR GUARDADO**
La línea Blond Absolu de **Kérastase**, del Sérum Cicanuit al champú Bain Lumière, pone la evidencia científica al cuidado del pelo rubio. «Es el secreto para cuidar mis mechas y no tener que cortar el pelo tras el verano», cuenta Constans.



**SPÉCIFIQUE
POTENTIALISTE: EL PRIMER
SÉRUM UNIVERSAL**
De los laboratorios **Kérastase** llega el sérum que permitirá al cabello alcanzar todo su potencial. Aprovechando el poder del microbioma, Potentialiste calma hasta el cuero cabelludo más estresado revitalizándolo, un confort que se traduce en una melena bonita y saludable.

«Me gusta hacer mi rutina de belleza completa a diario, porque siento que todos los puntos son igual de importantes en mi bienestar, ya sea cuidar mi cuerpo, mi mente o mi cabello» **Cocó Constans**



**KÉRASTASE CUIDA
EL CABELLO Y TAMBIÉN
DEL PLANETA**

Kérastase lleva años preocupándose y tomando aún más conciencia de cómo sus acciones impactan en el planeta y qué se puede hacer para mejorar; por eso, ha acelerado el proceso de transformación sostenible a nivel global con acciones que ayudan a mejorar nuestro planeta.

Conoce más sobre su compromiso en este código QR.



que más me gusta es cuidarme por dentro y fuera y poder transmitirlo a los demás. Y ahí nace todo». Lejos de arrepentirse de haber estudiado la carrera, lo celebra e implementa lo aprendido en sus vídeos y en su vida. «Si algo he aprendido en estos últimos años es a fluir (que de hecho es ahora mismo mi palabra favorita), a disfrutar del momento y de todas las oportunidades que me está brindando este mágico camino. Improviso muchísimo, me doy cuenta de que mi cabeza va a mil y cada día se me ocurren ideas y esto es algo que me encanta», asegura.

El autocuidado es tan importante para ella que marca su agenda todo el año. Así es un día normal en la vida de Ffitcoco. «Me

levanto temprano (llevo un tiempo madrugando más porque siento la necesidad de exprimir aún más las horas) y, desde el momento en que salgo de la cama, me escucho muchísimo: si tengo hambre desayuno, pero si me apetece entrenar presto atención a lo que me pide el cuerpo (qué tipo de entrenamiento, intensidad...). Conecto con mi cuerpo, fluyo: es la mejor forma de empezar. Después, si no tengo mucho tiempo, me doy una ducha rápida y, en esos momentos, me salva el champú en seco Fresh Affair, de Kérastase, que hace que mi pelo se vea limpio y huele de maravilla todo el día». Después, la barcelonesa se sienta en el ordenador para trabajar (escribir correos, pre-

«Mi desayuno puede ser una tostada de aguacate y huevos o un yogur con avena y fruta. Mi comida favorita son las legumbres con verduras y algo de proteína. Y, por la noche, una crema de verduras, de nuevo proteína y mi trozo de chocolate diario».



parar contenidos, elaborar recetas...) para más tarde comer en familia. Por la tarde, sigue trabajando, ya sea con el ordenador, entrenando o grabando un vídeo. «Antes de dormir me doy una buena ducha. Es como un ritual, mi momento. Con mucha calma, me pongo música, me masajeo a fondo el cabello con Bain Lumière Blond Absolu de **Kérastase**, mi champú favorito, y después me echo miles de aceites en rostro y cuerpo». Confiesa que después le encantaría leer o ver una serie, pero acaba conectada al móvil. «Lo cambiaría por un momento de conexión conmigo misma», reconoce. Lo logrará: no hay reto que se le resista ●

«Sentir a mis seguidoras tan cerca me hace ver que mi mensaje llega y mi objetivo se cumple. Al final, formamos parte de una familia (family con dos f) donde todos buscamos lo mismo: estar bien con nosotras mismas a todos los niveles»

Cocó Constans



FRESH AFFAIR, EL MEJOR SALVAVIDAS PARA USO DIARIO

Cocó Constans asegura que le ha cambiado la vida y la cremos. El champú en seco de última generación Fresh Affair, de **Kérastase**, consigue un acabado de peluquería en un solo paso: pulveriza sobre cabello y cuero cabelludo y *voilà*... ¡Adiós, grasa! ¡Y olvida para siempre los *bad hair days*!



GENESIS, PREVENCIÓN DE LA CAÍDA DE CABELLO

Nutricionistas, dermatólogos y estilistas han trabajado juntos en la formulación de Genesis, la (muy efectiva) respuesta de **Kérastase** a la caída del cabello: una muy agradable experiencia sensorial que, en el cabello, ejerce una doble acción sobre la fibra y la raíz.