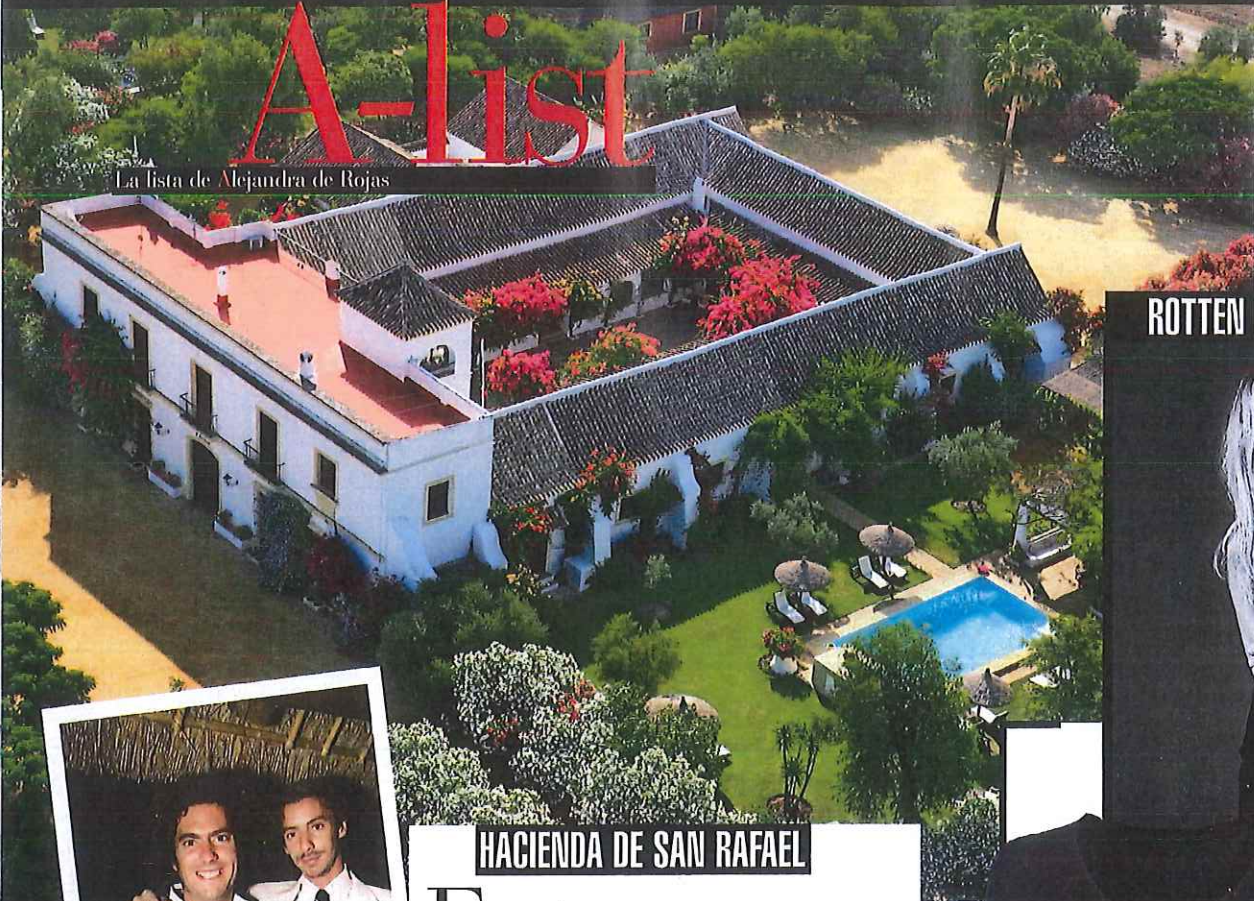


A-list

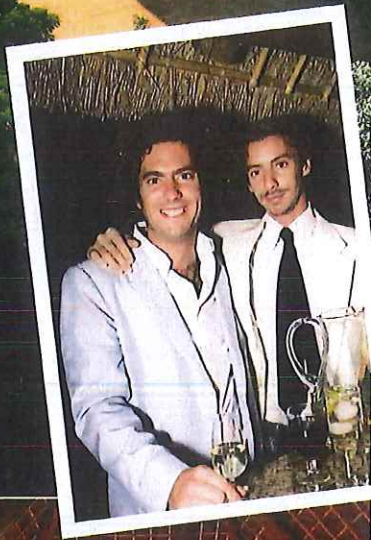
La lista de Alejandra de Rojas



HACIENDA DE SAN RAFAEL

Entre buganvillas

Conocí a Patrick y a Anthony Reid a través de un amigo común. De padre escocés y madre española, decidieron abrir **Hacienda de San Rafael**, un hotel al que voy cuando necesito darme un respiro. Situado a medio camino entre Sevilla y Jerez de la Frontera, reúne todos los requisitos para ser uno de los hoteles con más encanto de la zona. Disfruto de sus amplias habitaciones, los cuartos de baño de piedra, el jardín plagado de buganvillas donde desayuno cada mañana, su gigantesca piscina... Se respira un ambiente relajado pero a la vez muy exclusivo, que te hace sentir como en casa. ¿Lo mejor? Su localización. Al lado de las playas de Cádiz y del Coto de Doñana. Una escapada diez. www.haciendadesanrafael.com



Arriba, La Hacienda desde el cielo y retrato de Anthony y Patrick Reid. Abajo, el jardín y una de las habitaciones.



ROTTEN ROACH



Never Complain
Never Explain

WANTED
AND WILD

El medio es el mensaje

Descubrí esta marca inglesa, Rotten Roach, mientras paseaba por Kings Road en Londres, y desde entonces cada vez que vuelvo me hago con una. Marissa Montgomery, su creadora, ha conseguido transmitir a través de sus camisetas una filosofía de vida *trashy cool* con la que se identifican algunas de sus clientas como Kate Moss, Heidi Klum o Nicky Hilton. Son perfectas para llevar con un par de *jeans* desgastados. ¿Lo mejor? Los mensajes que llevan impresos. (Precio: desde 78 €). www.rottenroach.com.

A-list

La lista de Alejandra de Rojas

OS PRESENTO A MI GURÚ DEPORTIVO;
LA RECETA DEL ZUMO CON EL QUE ME
PONGO LAS PILAS CADA MAÑANA Y EL
HOTEL DONDE ME ALOJO EN EL SUR.

Parte de mi vida

Soy una apasionada del *running* y cuando viajo siempre llevo conmigo mis zapatillas. Me gusta aprovechar cualquier momento del día para salir a correr. Hace poco me fracturé la clavícula y me preocupaba tener que dejarlo durante algún tiempo. Mis amigos me recomendaron ir a ver a **Domingo Delgado**, jefe de traumatología del hospital Ruber Internacional y Director Médico de la

Sudadera color plata, REEBOK y short, NEW BALANCE. (Ver guía de tiendas).

A-list

La lista de Alejandra de Rojas



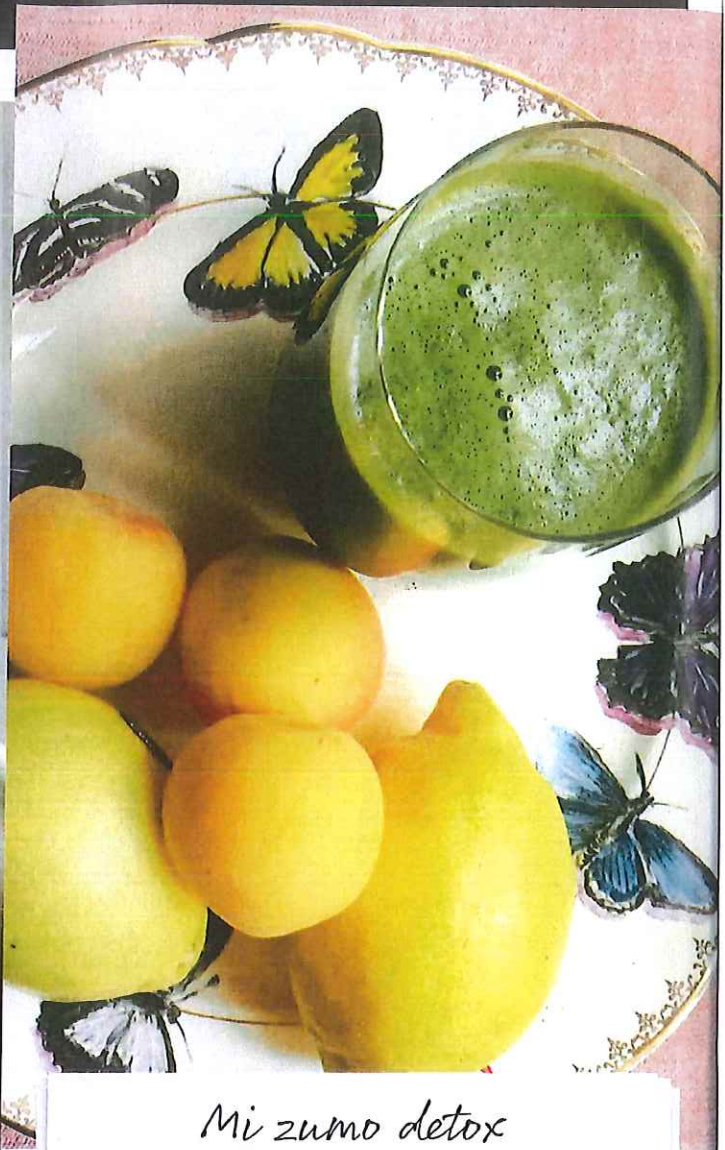
Con el Dr. Domingo Delgado en el área deportiva de Castellana, 28, con top negro, UNDIZ MOVE, short, OYSHO y zapatillas, NEW BALANCE.

Clínica de Traumatología Deportiva, Castellana 28, los dos en Madrid. Me puse en sus manos y no sólo recuperé rapidísimo la movilidad del brazo, sino que he podido volver a correr en tiempo récord. Se ha convertido en mi *coacher* deportivo y he descubierto el concepto de durabilidad, una técnica nueva con la que se aprende a prevenir

las lesiones y a prolongar la actividad deportiva y física.

www.drdomingodelgado.com

Otro de mis pequeños trucos es que, desde hace años, me preparo zumos para empezar con fuerza el día. ¿Mi favorito? El de apio, manzana verde, espinacas, pepino, jengibre y limón. Un extra de energía que realmente funciona.



Mi zumo detox

Ingredientes: 1 manojo de apio, una bolsa de espinacas (ya lavadas), una manzana verde, el zumo de medio limón, un pepino y un trozo de jengibre fresco.

¿Cómo hacerlo? Mete todo en la licuadora, déjalo enfriar en la nevera y ¡listo!



DULCES SIN GLUTEN

Aunque no soy celíaca

Mi ruta mañanera incluye una parada obligada en **CELICIOSO** (Hortaleza, 3. Madrid), un nuevo espacio donde encuentras todo tipo de repostería sin gluten: tartas de chocolate, limón, el clásico *cheesecake* y una gran variedad de salados, *cookies* y *cupcakes*. Pero sin duda alguna, una de mis debilidades es el pan de zanahoria. Lo preparo tostado con un poco de aceite de oliva y semillas. Toda una recomendación para aquellos que quieran llevar una alimentación sana sin renunciar al sabor. www.celicioso.es