



FOREO BLOG NOTICIAS FOREO ▾ CUIDADO DE LA PIEL BIENESTAR ▾ BELLEZA ▾ ▶ SOBRE MYSA CONTACTO ▾

FOREO BLOG NOTICIAS FOREO ▾ CUIDADO DE LA PIEL
BIENESTAR ▾ BELLEZA ▾ ▶ SOBRE MYSA CONTACTO ▾

BLOG > MUJERES QUE INSPIRAN > Paula Arredondo, co-fundadora de The Face Workout: "La mejor cara es la que se entrena"

Paula Arredondo, co-fundadora de The Face Workout: "La mejor cara es la que se entrena"

Por Ana | Categorías: [MUJERES QUE INSPIRAN](#) | Etiquetas: [colaboracion marcas](#), [mujeres inspiradoras](#), [mujeres que inspiran](#), [The Face Workout](#) | [Sin comentarios](#)



Ella es **Paula Arredondo**, la auténtica Well-aging researcher y co-fundadora de *The Face Workout* junto a Vanessa Laforest. Una artista que convierte las manos en uno de los instrumentos clave a la hora de cuidar la piel y nos desvela los proyectos de su proyecto. Además, de su idilio con nuestra máscara FAQ 202.

1. Cómo se define Paula en 3 palabras?



Curiosa, siempre buscando y preguntando el porqué de las cosas. Es una cualidad que empieza cuando eres pequeña y que ha seguido conmigo. Me conecta con los demás y con todo lo que hago.

Optimista/alegre, tanto para el futuro como para el día a día. La alegría es buena para mí y para los que me rodean. Entregada, a las personas que quiero, a los proyectos que me apasionan.

2. Cuándo y cómo fue tu primer contacto con el mundo de la belleza?

El concepto de la belleza es tan amplio. Recuerdo de pequeña jugar en el desván de la casa de mi abuela con unos vestidos que trajo una de sus cuñadas de Cuba. Fantasía. O de adolescente leyendo de forma compulsiva en Elle o en Vogue. Sin embargo, no ha sido hasta que empecé el proyecto de The Face Workout que he sentido esa curiosidad por el mundo de la belleza, facial en este caso, y sus implicaciones.

La belleza para mí es armonía, y trabaja del interior al exterior. Siempre precavida y un poco descreída de los arreglos rápidos, creo que el ejercicio y la disciplina de las rutinas son la clave para sentirte bien, y verte y quererte bien.

3. Tres cosas que no pueden faltar en tu rutina de belleza?

Los productos de Sublime siempre y cuando me hago un workout, y para casa también con un auto-masaje. Mi máscara FAQ 202, que es fantasía. Me encanta lo ligera que es y que la puedo utilizar todos los días mientras hago otras cosas.

Dos que son imprescindibles: dormir y meditar buscando armonizar mis ondas cerebrales. Sin lugar a dudas la belleza viene de estar bien, dormir nos repara y la calma que da la meditación, no se puede comparar con nada.

He hecho un 4x3 muy top!



4. Cómo surge The Face Workout?

TFW es un spin off de la marca de mi social (Vanessa Laforest), The Beauty Bar Atelier en Barcelona. Allí, ya antes de la pandemia, buscábamos encontrar distintos servicios que pudieran encajar dentro de el concepto de bares de belleza. Servicios cortos, porque hoy nadie tiene mucha agenda para nada, super efectivos, y con un precio muy competitivo. Así descubrimos los primeros rollers de cuarzo rosa y la gimnasia facial.

Y llegó la pandemia, y The Face Workout empezó a tomar forma como respuesta a muchas de las necesidades que habíamos detectado no solo para nuestros clientes sino como empresa también.

El *wellbeing* era más importante para todos que nunca. Lo mismo que la salud. Los proyectos accesibles (ejercicios, técnicas) que podías hacer en cualquier lugar y a buen precio, la gente no quiere que la engañen más. Los proyectos en comunidad. De todas esas ideas nació

5. Cuáles son los beneficios de la gimnasia facial? ¿Cómo deberíamos incluirla en nuestra rutina?

Son varios, unos inmediatos, otros a medio y otros más a largo plazo. Nuestros workouts, al trabajar la tonificación muscular, el drenaje linfático y la oxigenación facial, consiguen armonizar el rostro, suavizar las líneas de expresión, definir contornos, reducir la flacidez, la hinchazón, la retención de líquidos. También fomenta la creación de colágeno, mejorando la unificación del color de la piel. Con ello puedes también relajar la tensión de la mandíbula o reducir la migraña.

Dentro de los distintos tipos de workouts puedes buscar trabajar problemas más específicos, desde el bruxismo hasta la rosácea. El antes y el después es increíble, pero es que además esos 14', 20', 30' o 40' que te das para ti son un momento de desconexión bestial. Ojo, que no lo buscamos, siempre decimos que hacerse un workout es como correr en la cinta, no vienes a relajarte, y sin embargo se consigue, y en un muy corto espacio de tiempo.

A medio plazo hacen que quieras cuidarte más, te ves y te sientes super bien cada vez que te haces uno y esto te anima a incorporar más rutinas que te hacen verte y sentirte así, empiezas a hacer alguno de los ejercicios que tenemos en la web, probar algún aceite. A largo plazo (un largo plazo de 10 semanas) los resultados son duraderos, la cara se armoniza. Se puede trabajar también parálisis faciales o desequilibrios que todos tenemos en la cara. La mejor cara es la que se entrena.

6. Cuál es el próximo reto de Paula?

Mi misión como The Well Ageing-Researcher es investigar para que cumplir años no sea igual que envejecer. Es una misión con la que disfruto muchísimo. Soy una apasionada de la difusión del conocimiento desde mis años como consultora de proyectos de I+D, e investigar en cualquier tema relacionado con la longevidad llena mis horas. Investigar, experimentar, difundir.

7. Que tendencias crees que dominarán en el mundo de la belleza y el cuidado de la piel durante el 2024?

Seguirá habiendo dos tendencias, una que busca resultados inmediatos (y que ha de ser por eso más invasiva) y otra que busca armonizar de un modo más sostenible y cero invasivo. Son antagónicas, pero se pueden combinar.

Además, desde el punto de vista de la innovación más puntera, sin lugar a duda los tratamientos con luz LED y otros aparatos pequeños y eficaces para poder realizar el tratamiento en casa, como la [FAQ 202](#) y el resto de los aparatos de Foreo han llegado para quedarse. Los skingestibles y la complementación cada día van a tener más fuerza. Por eso hemos creado una alianza con Solgar, pioneros en el mundo de los complementos alimenticios y una marca con un gran prestigio avalado por sus más de 75 años de historia.

