

Quién es Vera Wang, la diseñadora de 76 años que sorprendió por su figura

14/11/2025



Vera Wang, reconocida diseñadora estadounidense, es una de las figuras más influyentes del mundo de la moda. A sus **76 años**, sorprendió al público por su apariencia.

Nacida en Nueva York, hija de padres chinos, Wang revolucionó el concepto de los vestidos de casamiento al introducir un estilo vanguardista y minimalista, convirtiéndola en una referente de moda internacional y vistiendo a celebridades como Mariah Carey, Jennifer López, Victoria Beckham, Jennifer Garner, Sharon Stone y Uma Thurman.

El pasado 3 de noviembre, durante la ceremonia de los **CFDA Fashion Awards**, Wang lució un top negro y una pollera blanca

de tubo, dejando al descubierto sus brazos y su abdomen, llamando la atención.



Durante una entrevista con *Page Six*, Wang sostuvo que su imagen era el resultado de una **filosofía de vida basada en el equilibrio**, combinando una **alimentación saludable** con una

rutina constante de **ejercicios** y **buen descanso**. Según contó, no sigue una dieta específica, pero evita los alimentos ultraprocesados, fritos y con conservantes. En su lugar, suele consumir otros como **arroz integral, pollo, pescado, yogur con frutas, ensaladas, pasta y vegetales variados**.

Wang sostiene que **mantenerse activa** es clave para conservar la vitalidad a sus 76 años. “Trabajé toda mi vida, así que siempre ha girado en torno al trabajo. Creo que el trabajo te mantiene joven y estimulado... Trabajo muchísimas horas y he criado a dos hijas. Creo que mantenerse ocupado es el mejor antídoto para una buena salud”, expresó.



Además, Vera Wang sostuvo que en su vida le da lugar **el descanso y los momentos de relajación**, sobre todo al finalizar sus extensas jornadas laborales. “Mi noche solo empieza después de tomar un baño caliente muy largo. Enciendo unas velas, pongo las noticias e intento ponerme al día con lo que pasó durante el día. Es el único momento en que puedo respirar de verdad. Es una parte muy importante del día para mí”,

reveló.

En un contexto donde la frase “no se habla del cuerpo ajeno” cobra cada vez más fuerza, lo realmente destacable en Vera Wang no es su figura, su peso ni el estado de su piel, sino la constancia, el esfuerzo y la actitud para mantener una vida equilibrada y saludable. Más allá de cómo se vea en un evento de moda o qué tipo de ropa lleve puesta, el hecho de que se haya vuelto tendencia invita a correr el foco de las apariencias físicas y centrarlo en promover el bienestar integral, en el cuidado personal y en la pasión por lo que uno hace como claves para sentirse bien con uno mismo.





Fuente: Minuto 1