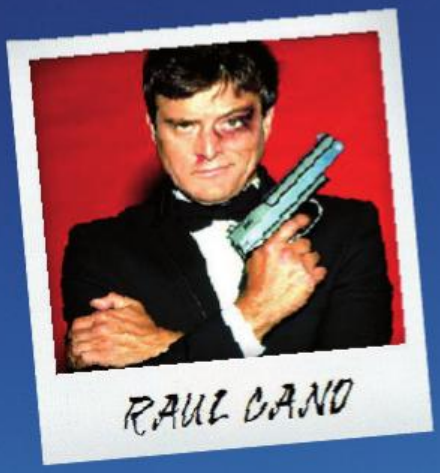
www.Planeta28.com
Tu música...tu revista

JUNIO 2012
NÚMERO 41



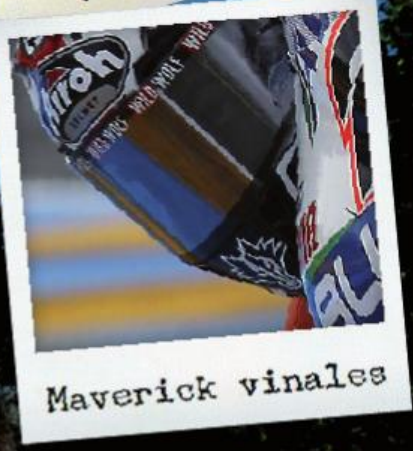
TONTXU



RAUL CANO



POLIZONES



Maverick vinales

CELTAS CORTOS

WWW.PLANETA28.COM







STAFF P28

DIRECTOR: I.ESTEBAN

PUBLICIDAD: R. SANCHEZ

CONTENIDO: A.RUIZ

D.GRAFICO:D.ESTEBAN

REDACCION:M.VALVERDE
R.JIMENEZ
D.GONZALEZ

FOTOGRAFIA:D.ESTEBAN

EDITA:PLANETA28 (SU)

www.Planeta28.com
Tu música...tu revista

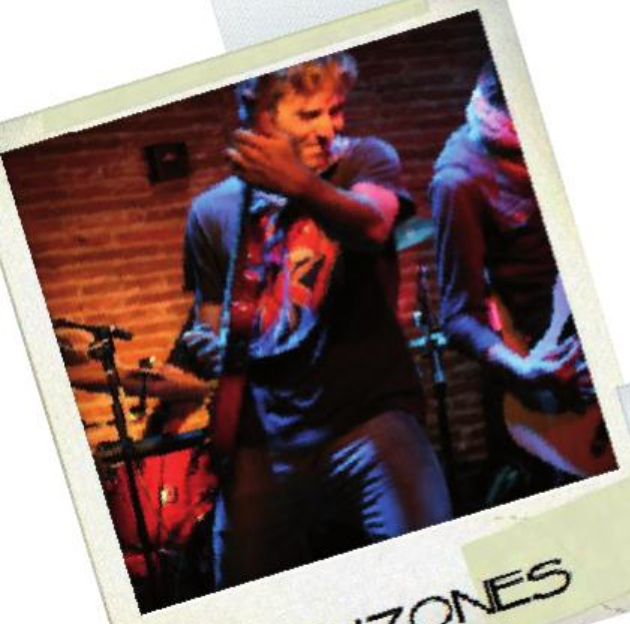
CONTACTO:



CELTAS CORTOS



RAUL CANO



POLIZONES



TONTXU



Maverick vinales

PLANETA28@PLANETA28.COM

Innovador, Sofisticado, V

Gran Hotel Naga

Un espacio con todo lujo de
para hacer de su estancia una experie



NAGARI
Gran Hotel Boutique & Spa

Plaza De Compos
(+34) 986 2
reservas@granho
www.gruposolvi

Vanguardista...

ari *****

detalles

encia inolvidable



stela 21 (Vigo)

21 11 11

otelnagari.com

dahoteles.com

Hoteles Grupo
SOLÍDA
Spa & Design
Al Servicio de tus Sueños...

Celtas Cortos

Vivos y directos, ¿cómo surgió la idea?

Sobre todo nos apetecía guardar en imágenes y audio la experiencia acústico-teatral aunque sólo fuera para nosotros. Luego nos ofrecieron grabarnos algunos directos eléctricos a través de nuestra empresa de sonido y al final pues mira, decidimos empaquetarlo todo y sacar al mercado todo el rodaje de una y otra experiencia ya que por parte de nuestros seguidores ya nos demandaban otro disco en directo tras el "nos vemos en los bares" de 1997.

¿Qué nos vamos a encontrar en este nuevo trabajo?

Pues sobre todo el estado de forma de la banda en estos momentos, nuestra manera de entender el directo y los entresijos que suceden entre bastidores antes, durante y después de los bolos.



¿Qué importancia tiene para vosotros el directo?

Creo que es el auténtico medidor de una formación musical y el lugar donde realmente te puedes expresar y comunicar al desnudo.

¿En qué se diferencian los Celtas Cortos de 2012 con los de los comienzos?

Pues afortunadamente en poco en lo relativo a la ilusión, el buen rollo y las ganas de seguir pasándolo bien y creo que en lo demás hemos aprendido mucho y queremos seguir aprendido otro tanto.

Si pudierais viajar en el tiempo a la fecha en la que empezaba vuestra carrera musical ¿qué consejo os daríais?

Sinceramente creo que nos hemos equivocado muy pocas veces y las que así han sido al final nos han hecho más fuertes. No existen fracasos, sólo experiencias. Hemos tenido mucha suerte en general.

La canción preferida de vuestra carrera es...

Para mí: La senda del tiempo

¿Cómo veis el panorama musical en España? ¿Crees que va a cambiar la industria discográfica?



Llevamos tanto tiempo pensando en esto que yo ya lo doy por perdido. Aquí no cambia nada. Crees tú que va a cambiar el sistema económico a pesar de la mega crisis??

¿Crees que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

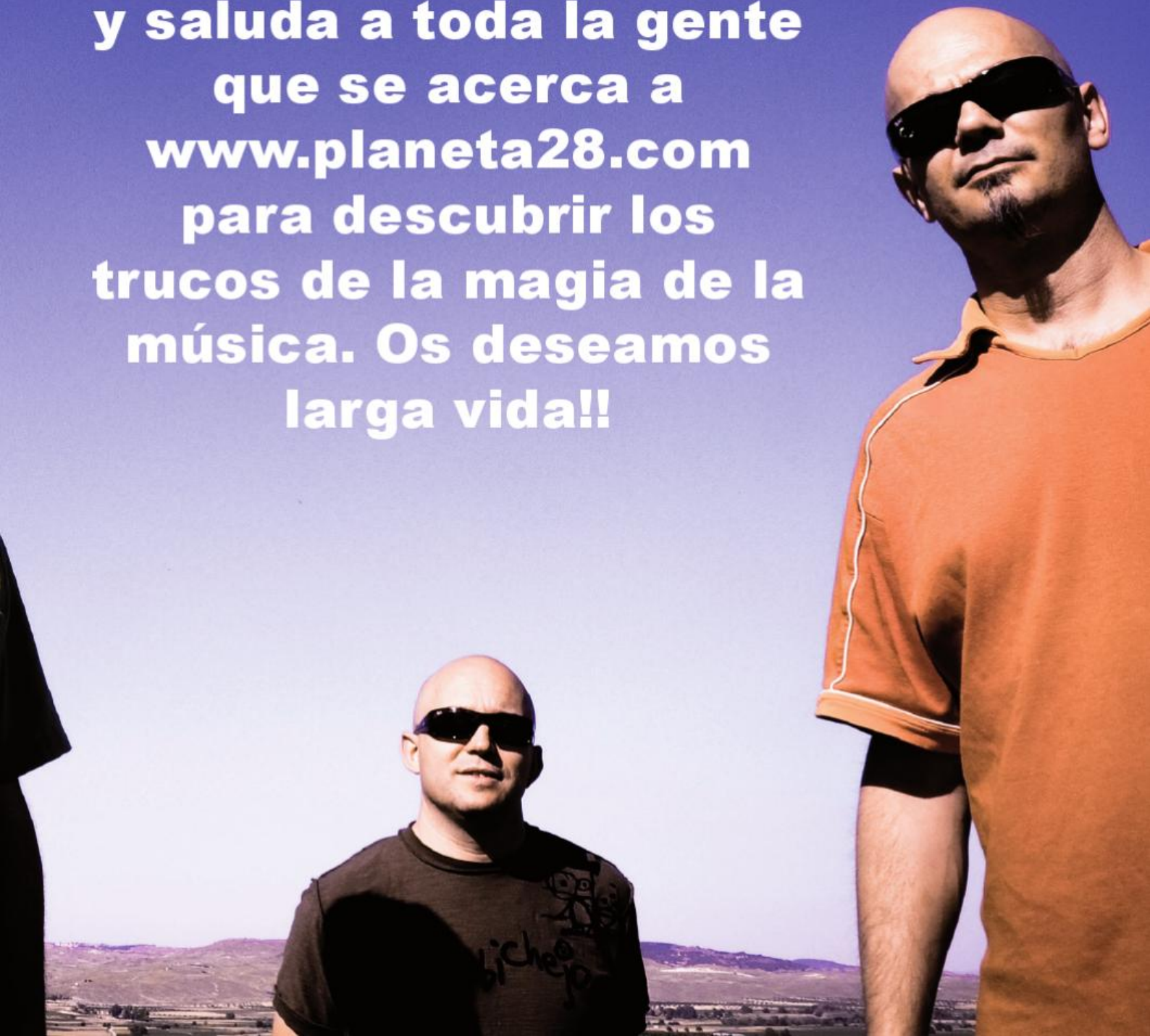
Hay muy buenas plataformas a través de la red. Ojalá cuando empezábamos hubieran existido estas herramientas. Creo que el que quiera puede encontrar lo que busca a través de la red, bien sea en vuestra página o en otras. Gracias por hacer eco de nuestros trabajos.



Os dejamos espacio para lo que nos queráis contar, (si es en exclusiva mejor!)

Pues deciros que no dudéis en arrimaros a cualquier concierto nuestro que os pille a mano porque si ya nos conocéis os encantará y si no, os sorprenderá. Y como exclusiva deciros que ya hay algunas canciones nuevas cocinándose a fuego lento para el próximo disco, así que, no os vais a librar de nosotros.

Celtas Cortos agradece y saluda a toda la gente que se acerca a www.planeta28.com para descubrir los trucos de la magia de la música. Os deseamos larga vida!!



LOOK&BOOK

FASHION PHOTOGRAPHY

¿Te ves Guap@?

escaneame con el mo

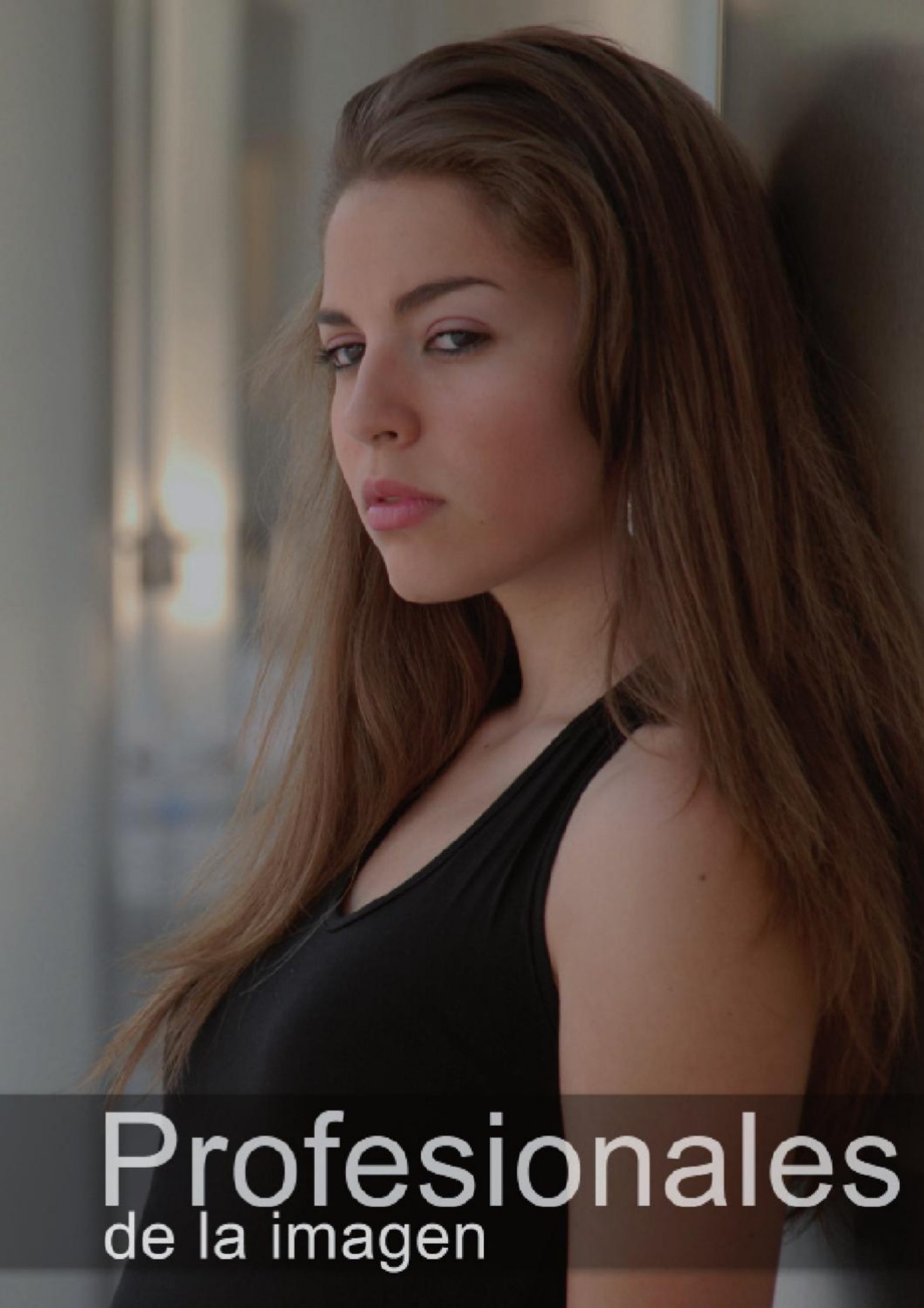


www.lookandbook.wordpress.com

fotografoslookandbook@hotmail.com

Tlf: 677 26 48 13 / 651 74 89 12

FASHIONPHOTOGRAPHY


Profesionales
de la imagen


HOLA A
HOT
Las mejores v

MIC!



EL HORIZONTE

istas de Palma. Habitaciones con Jacuzzy

AMICHOTELS

INTEGRAL TRAINING

Evita perder el tiempo !!!

Con un entrenador personal.

NO Pensaras que es imposible
NO Te aburriras
NO Perderas el tiempo
NO Te lesionaras





SI Conseguiras TUS objetivos
SI Tendras motivacion
SI Aprovecharas el tiempo
SI Evitaras riesgos









Musculacion
Aumento / Perdida de peso
Tonificacion / Fitness
Mantenimiento / Vida Sana
Preparacion fisica de Oposiciones
Atletismo popular
Entrenamiento Funcional Adaptado
Asesoria Dietetica y preparacion de dietas
Pilates / Post-parto / Espalda
Clases particulares de Muay Thai/Kick Boxing

Daniel Carmona - tlf.: 635 33 06 15

trainer@integraltraining.es - www.integraltraining.es

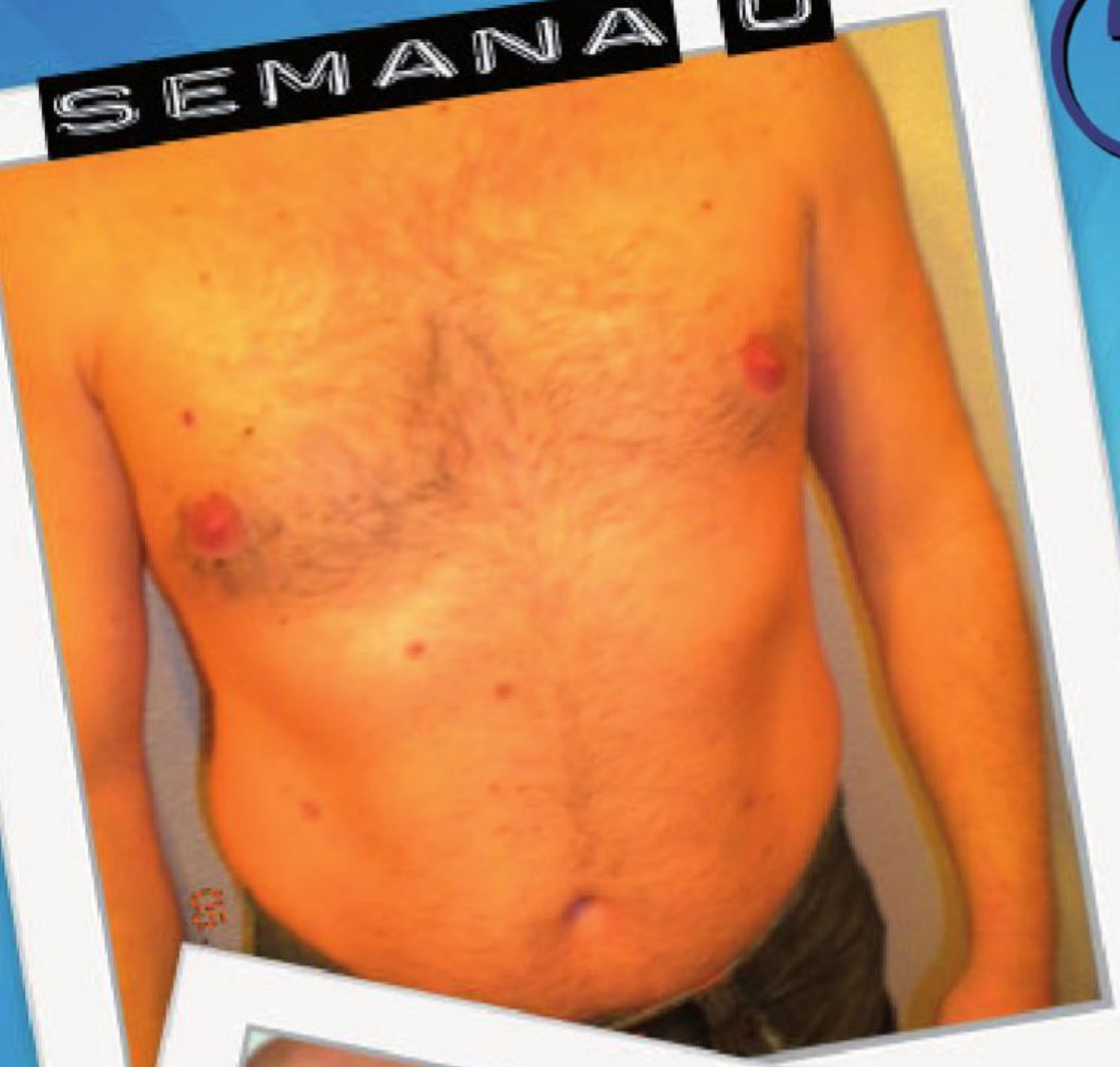


INTEGRAL

TRAINING

INTEGRAL TRAINING

SEMANA 0





SEMANA 1



SEMANA

EL RETO PLANETA28

El Reto Planeta28 va viento en popa lo podéis ver en las fotos y en el blog. Gracias a Daniel Carmona e Integral Training que nos han hecho un plan muy completo. Este mes está siendo más duro, más peso y más intensidad...cuesta más bajar el peso y muscular...pero la fuerza de voluntad está en aumento y las ganas de conseguirlo me hacen entrenar duro.

Seguimos currando anima mucho ver resultados... ¿te animas a seguir el Reto?





QUINTA SEMANA



10.Junio.2012

OPERA



INTEGRAL
TRAINING

ACION BIKINI O EL MILAGRO DEL BIKINI

Daniel Carmona
Entrenador Personal

Hace calor. Te has quitado el abrigo. Te has puesto una camiseta y…Dios mío! Otra vez no! "Por qué a mí?" – "si he sido buen@" – te dices para tus adentros.

Pero luego empiezas a atar cabos y te das cuenta que este invierno te has movido más bien poquito, que el cochinillo de navidad sigue contigo, que las cervecitas han sido pocas "pero reconcentraas", que la boda de uno, que el bautizo de otro, que aquel viaje, que los bollos de tu suegra, que aquel compi que se iba de la empresa, que… y los "ques" están adheridos a tu cuerpo como koalas a un eucaliptus, tapando tu "densa musculatura" y tus " formas proporcionadas".

Y te dices a ti mismo "es que el deporte no es lo mío" y si me tuvieras delante, yo te preguntaría "y la salud, ¿es lo tuyo?".

Porque al margen de la figura exterior, los excesos y la inmovilidad ya sabemos a donde te llevan.

Pero bueno, dejemos de lado las reprimendas para cuando cojamos más confianza y vayamos a lo que de verdad se trata este artículo y que está en la cabeza de todos los mortales en mayor o menor grado cuando pasamos la semana santa:

"¿Qué hago para estar más duro que una piedra y sin un gramo de grasa en menos de 2 semanas?"

Milagros no hay (bueno, si mi prima, que se llama Milagros), pero aun así no está todo perdido.

Quizás no te vayas a ganar la vida con tu físico, pero puedes dar la talla en la playa.

Vamos a estudiar tus opciones:

1. Dieta.

Lo típico, la dieta de fulanito, menganito, la del tomate, la del huevo, la de la alcachofa y demás. Resultado habitual: ligera pérdida de peso, ansiedad y efecto rebote. Aquí, el tema es extenso, depende de los resultados que quieras conseguir:

- Dietas estándar (típicas de revista y fotocopias que andan por ahí). Buscan bajar peso, da

igual de donde sea (musculo, líquidos, grasa todo vale), lo que importa es que la bascula baje.

- Dietas puestas por profesionales de la nutrición. Son bastante efectivas y seguras pero usadas como único recurso rápidamente se acaban sus beneficios (también depende del peso que sobre).
- Dietas depurativas. Muy buenas, pero son para eso, para depurar. Si no van acompañadas de otras medidas el efecto casi será más perjudicial que beneficioso, pues si no cambias tus hábitos de nada habrá valido excepto para que cuando vuelvas a ellos el cuerpo este "ansioso" y recupere lo perdido.

2. Ejercicio.

Una opción muy buena, pero… ¿qué ejercicio es más adecuado? ¿más rápido para perder peso?¿más correcto para ti?¿más efectivo para tu dieta?¿lo haces bien o no etc.? Si no te gusta el deporte poco o nada sabrás de este.

Un ejemplo:

- Un error habitual es decidirse por las actividades aeróbicas (bici, correr, aerobic, natación y demás). Al igual que las dietas, dan sus resultados iniciales, pero su efectividad se ve mermada no tardando mucho.
- Además, si no alteras tu dieta ni complementas tu entrenamiento, perderás masa muscular (más aun) y eso te llevara a tener una serie de problemas añadidos (ralentización metabolismo, perdida de tono muscular…)

¿qué tremendista me pongo verdad?, pero la pérdida de masa muscular es un gran problema, tanto para hombres como para mujeres, miento, a mi juicio es mayor problema para mujeres que para hombres.

3. Suplementos.

La suplementacion es útil, los depurativos y aceleradores del metabolismo junto con suplementos nutricionales son herramientas muy efectivas, pero te diré un secreto para que lo tengas siempre presente: NINGUNA PASTILLITA TE VA A HACER ADELGAZAR POR SI SOLA, al menos ninguna que respete tu organismo por encima de todo. También es un tema bastante extenso y gracias al cual muchas compañías han hecho grandes fortunas.

Ahora tú eliges, resumiendo:

- Solo dieta: perderás peso, eso sí, pero…tono muscular, vamos a decir que no. Tu metabolismo se ralentizara, tendrás ansiedad, efecto rebote y algo más que se me olvide.

Están bien si quieres bajar la báscula como único objetivo y si no te importa que te cuelguen "las carnes".

- Solo deporte: sin una buena dieta, te pondrás en forma, que tampoco está mal, pero no es lo que quieres únicamente, y sin una buena supervisión, en el mejor de los casos, tus progresos serán más lentos (y en esta época hay prisa ¿no?), en el peor de los casos, te lesionaras.
- Solo suplementacion: no vendrá mal si es de calidad, pero su efectividad como única medida es muy limitada y tendrías que ser un experto para acertar con la más adecuada para ti, o tener mucha suerte (que todo puede ser).

Pero: ¿Y si… lo combinamos todo y añadimos algo más?

Dieta+ejercicio+suplementacion +……..Supervisión

Pudiera ser que funcionara (algo me suena…), es más, funciona y muy bien, pues los elementos positivos de unos y otros aspectos se multiplican entre ellos y la mejora es exponencial y lo más importante, mantiene tu organismo fuerte y sano.

Vamos a explicar por partes lo que es, en mi opinión, lo que mejor funciona:

1. Dieta adaptada a ti, a tus gustos y horarios
2. Programa de ejercicios adaptado a tu fisonomía, figura, edad, sexo (mujer u hombre, no mucho o poco, no vayas a pensar mal, aunque también tiene que ver...) etc.
3. Suplementación acorde a tus necesidades y carencias alimenticias
4. Supervisión de calidad con métodos variados y amenos, con planes de entrenamiento profesionales, con experiencia para interpretar las señales de tu cuerpo antes que tú mismo y con recursos para mantener tu motivación alta a la vez que te pones en forma.

Recuerda: como siempre tú eliges como te quieres sentir y como te quieres ver



INICIO CONTACTO SERVICIOS VENTA ENLACES REGL

Clases de Pádel a Domicilio

Pa

Desde **5 EUROS** / Persona

@Padelalcorcon

www.clubdepad

contacto@clubdepadelcarabanchel.es Tel: 625 44 25 50



LAMENTO | CONSEJOS | FORMACION | FINALIDAD | UBICACION

alas y Complementos

Precios sin competencia

clubdepadelcarabanchel

elcarabanchel.es

2ª Edición

PRÓLOGO DE ÁNGEL PONCE DE LEÓN

EL CUERPO HABLA

Interpretación de gestos y posturas

Javier Lillo



CREALITE

Javier Lillo autor de "El Cuerpo Habla, interpretación de gestos y posturas" (Edit. Crealite) y recientemente acaba de publicar "Interrogatorio" (Edit. Difusión Jurídica) junto al psicólogo forense Juan José de Lanuza.

Twitter: @coachlillo
www.javierlillo.com

Claves para descifrar la seducción femenina III

Seguimos desgranando los signos femeninos más seductores. Hemos empezado por la cabeza para continuar con el tronco y las extremidades. En el anterior capítulo hacía mención a la importancia de la mirada, a lo seductora que podía resultar una sonrisa. Ahora continuamos con el punto número 7.

7. El juego de la seducción continúa al mostrar la belleza de su rostro sobre una imaginada bandeja cuando sujetan su barbilla con el interior de las palmas unidas por las eminencias de los pulgares, con una sola mano, sobre el exterior de los dedos de una mano o en ambas superpuestas una sobre la otra. Es una forma de mostrar un interés por el otro participante que va más allá del contenido de la conversación. Puede ser que incluso la cabeza apoye completamente sobre las extremidades (no lo confundáis con el aburrimiento).

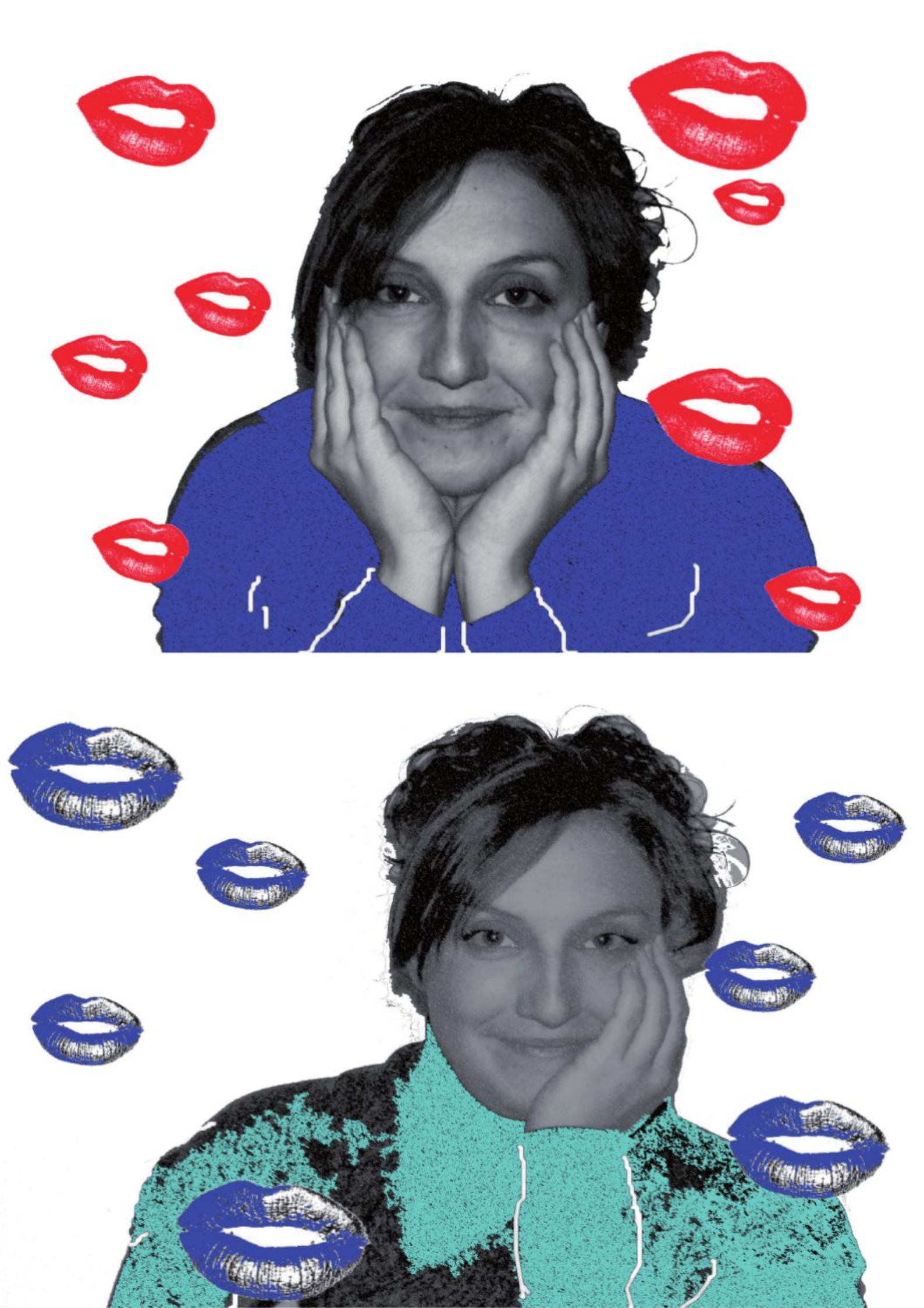
8. La parte interna de la muñeca es muy sensible al tacto y comporta cierta intimidad cuando se muestra, al igual que ocurre con la zona de las vertebras cervicales o los hombros. En reflexología se identifica con la zona de los ovarios.


El Mayor y Más completo centro
Un Oasis donde disfrutar de su
Augusta
Spa Resort
★★★★ Superior
Padriñan nº 25 36
reservas@augusta
(+34) 986
www.gruposolvi
SÍGUENOS



6960 Sanxenxo
asparesort.com
72 78 78
dahoteles.com

Hoteles Grupo
SOLUÍDA
Spa & Design
Al Servicio de tus Sueños...



Y es en la muñeca donde se ponen unas gotitas de perfume ¿Por qué? Supuestamente la piel es fina y delicada en esta zona, y es irrigada por venas que mediante el bombeo facilitan la expansión odorante del perfume. Un acto sensual relacionado con esto es cuando acercan al interlocutor la mano, mostrando la muñeca para poder apreciar su fragancia o, más sutilmente cuando, mientras fuman, la muestran mientras sujetan el cigarrillo, miran el reloj o gesticulan al hablar.

9. Acariciar el borde de una copa, un lapicero, el mechero o cualquier otro utensilio puede identificarse como nerviosismo pero, en el ámbito del cortejo, la mujer exterioriza un deseo conscientemente reprimido por alcanzar su objetivo de seducción. En el anterior artículo mencionamos como los gestos que incluyen los labios pueden llevar implícitas connotaciones erógenas relativas al deseo sexual (chupar un dedo, un bolígrafo, la patilla de las gafas, etc.). Sucede lo mismo con el tacto de objetos.

Si ese objeto pertenece a la mujer (un bolso, una cartera, un portafolio ...), será un indicativo de consentimiento en el acercamiento cuando lo ponga al alcance del interlocutor; pongamos por caso el bolso, colocado entre la mujer y el hombre, abierto al escrutinio visual y lo suficientemente cerca como para coger algo de dentro (¡no lo hagáis! ... sin su consentimiento explícito). Esto equivale al deseo de acercamiento, a la muestra de comodidad y confianza que otorga la compañía, en definitiva es acercamiento.

Hasta el próximo mes. Como siempre, espero vuestros mensajes en coach.lillo@gmail.com o en el twitter @coachlillo. Y este mes,

¡atentos al concurso que hemos preparado sobre relatos de seducción!

Twitter: @coachlillo

REYDONSANCHO
HOTEL

Hotel emb
por



Hotel Rey Don Sancho.
Tlf: 980 52
info@



Avenida Galicia s/n. 49024 - Zamora.
23 400. Fax: 980 519 760
@reydonsancho.es

Sambahiana

TODO DE BRASIL



BIKINIS

TRIKINIS Y

BAÑADORES

LENCERÍA

Y MUCHO MÁS

AHORA TODO AL 50% Y ENVIOS GRATIS PARA TODA ESPAÑA

ENTRA EN NUESTRA TIENDA ONLINE



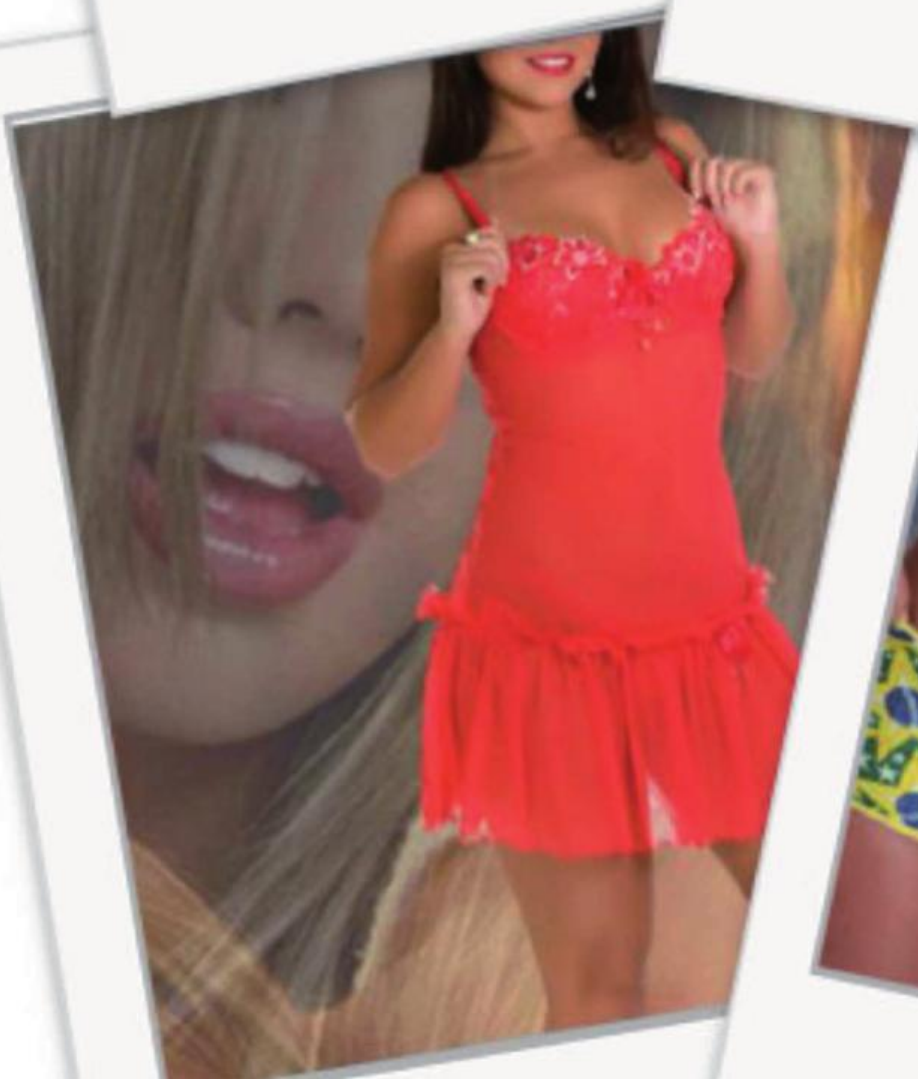
www.sambahiana.es

www.sambahiana.com

EN *Sambahiana* LO MEJOR DE BRASIL









EXENIY



YSUEX

TONTXU nos presenta su nuevo proyecto en muy buena compañía... EXENIYSUEX

Gabi Exeni y Tontxu componen 6 obras para este nuevo proyecto común en el Otoño de 2011. Este es el resultado de esos 6 meses de trabajo. En el transcurso de 2012 nacerán otras 6 nuevas canciones para completar lo que será su primer álbum.

Mientras tanto disfruta de este avance. EXENIYSUEX.




Tu escuela de
En el Re
¡¡ 35€ a
WWW.CLASESDEPA


patinaje
tiro
l mesii
TINAJEMADRID.NET

EXENIY

Cómo nació el nombre del proyecto EXENIYSUEX
Gabi EXENI trabajaba para mí haciendo coros desde hace 12 años, y en este proyecto somos un grupo y ya no trabaja para mí, y por lo tanto ya no soy SU JEFE. GABI EXENI Y SU EX JEFE es EXENIYSUEX

¿Nos presentas a tu compañera?
GABI EXENI Argentina - Buenos Aires 1971. Vive en Madrid desde 1989. Cambió su cámara fotográfica por un micrófono que aprendió a dominar gracias a las enseñanzas de su Maestra Olga Manzano. Su Voz Porteña acompañó desde entonces a los autores más relevantes que surgieron a mediados de los ´90 en el Café Libertad 8. Meció con su voz las palabras de autores tan ilustres como Antonio Vega.

Nuevo trabajo "Solo" en que haces un repaso a tu carrera acompañado sólo con tu guitarra, ¿qué nos puedes decir de él?
Que está en Buenos Aires y que pronto estará en Madrid. Es el mejor trabajo de mi vida y de la misma manera que uno hace todo más despacio con los años, los discos ya no tienen prisa, plazo ni más objetivo que el de estar bien hechos.

¿Cómo se lleva sacar al mercado un nuevo trabajo tal y como está el mundo musical?
Con ilusión. No hay otra forma. El mundo musical no sé cómo está. El mío ha sufrido un cataclismo de creatividad que no esperaba a punto de los 40.

Estamos en un momento convulso, (política, economía, social, movimientos, revueltas...), ¿ha influido en tus nuevas canciones?
Rotundamente en algunas.

Has cumplido años hace poco encima del escenario del Galileo Galiei, ¿hasta

SUEX

qué edad te ves encima de los escenarios? Espero expirar en uno de ellos.

Existe un "boom" en cuanto a cantautores se refiere, ¿qué piensas de la nueva "hornada" de cantautores? Dinos algunos a los que sigas especialmente
Muchos, y mucho de todo. Muchos aptos, otros no tanto, pero que estén tranquilos, que el tiempo solito hace la selección. Es lo natural de las especies. Yo ya no sigo a nadie. Aprendo de algunos, pero no son españoles.

¿Qué es un cantautor para Tontxu?Un tipo que hace canciones y las defiende con honestidad acompañado por su instrumento.

Vamos con algunas preguntas comprometidas:
-Ley Sinde - Renovación
-Movimiento 15M – Que no muera esa leyenda
-Sgae – Quiero esa casa como la mía, siempre limpia.
-¿Firmarías un CD pirata a un seguidor? No se ha dado el caso. Mi público es mucho más educado que ese supuesto seguidor al que te refieres.

¿Crees que hay hueco en los medios de comunicación para la música? ¿Por qué no hay más medios dedicados a este arte? Habrá el hueco que cada medio considere oportuno. La segunda pregunta se la debe usted hacer a las personas que programan esos medios.

"Cuiden este Planeta, que sueña en stereo y escribe en clave de sol. Es de los pocos en los que aun podemos respirar su atmosfera los que amamos la música por encima de todas las cosas.Planeta 28. Felicidades y gracias una vez más."


make up
planet 28
P

MAKE UP PLANETA28

HOLA CHICAS!!!

Este mes estrenamos nueva sección en la revista Planeta 28, se llama PLANETA MAKE UP, y yo personalmente intentaré ayudaros a saber algo más sobre el maquillaje, os ofreceremos tutoriales gráficos con fotos paso a paso de varias maneras de maquillar el rostro, os daremos algunos trucos muy interesantes, hablaremos sobre todo tipo de productos como sombras, labiales, coloretes, bases de maquillaje, prebases, etc... Esperamos que esta sección os guste y os aporte cosas nuevas para poneros guapas y si queréis mandarnos sugerencias para próximos números, preguntar dudas que publicaremos o hacernos cualquier comentario, estaremos encantados de recibirlos en la siguiente dirección de correo electrónico: planetamakeup@hotmail.es

Este mes os voy a explicar cuáles son las partes de los ojos más importantes que se maquillan para ir familiarizándonos con ellas, esto será muy importante en los tutoriales.

Foto ojo abierto

1.- Arco de la ceja:
En esta zona se suelen utilizar colores como el crema o el blanco nacarado, si utilizáis un color blanco mate el efecto no es el mismo aunque también queda bien. Al iluminar esta zona conseguimos hacer que el ojo parezca más grande además de definir la forma de la ceja.

2.- Pestañas superiores:
Normalmente se realiza una línea por encime de las pestañas superiores, bien con un lápiz o con eyeliner, en muchos maquillajes se suele difuminar esta línea aplicando sombra encima, el color suele ser negro, marrón u otro color oscuro. Para que nos quede un trazo natural debemos

procurar pegarnos lo máximo posible al borde.

3.- Lagrimal:

Es la "V" interna del ojo. Si tenéis los ojos muy juntos y aplicas en el lagrimal una sombra muy clara conseguirás el efecto contrario y parecerá que los tienes más separados. Si tu caso es el de tener los ojos muy separados y aplicas en esta zona una sombra oscura conseguirás que se vean mas juntos.

4.- Waterline:

Esta es la zona más delicada del ojo y si abusamos pintándonos demasiadas veces el ojo se nos puede resecar y conseguiremos que nos llore y no nos dure la línea.

Si pintas la waterline superior tus pestañas se verán más largas y más gruesas.

Si tus ojos son pequeños y delineas la waterline inferior de negro parecerán aun mas pequeños por eso te aconsejamos que no la pintes o utilices un lápiz blanco para conseguir amplitud.

5.- Pestañas inferiores:

En un maquillaje de noche aplicar mascara de pestañas hará tu look más agresivo y bonito pero en un maquillaje de día si lo aplicas dará la sensación de que tienes la mirada triste.

6.- Párpado móvil:

Como su propio nombre indica es la parte del párpado del ojo que se mueve. Aquí se suele utilizar sombras de tono claro y sombras de tono medio.

Fojo ojo cerrada

6.- V externa:

Es la zona más importante del parpado porque es la encargada de dar profundidad al ojo y siempre se utiliza un color oscuro.

Para marcarla hay que trazar una línea hasta la altura de la banana y después seguir trazando el extremo de la banana sin completar la línea.

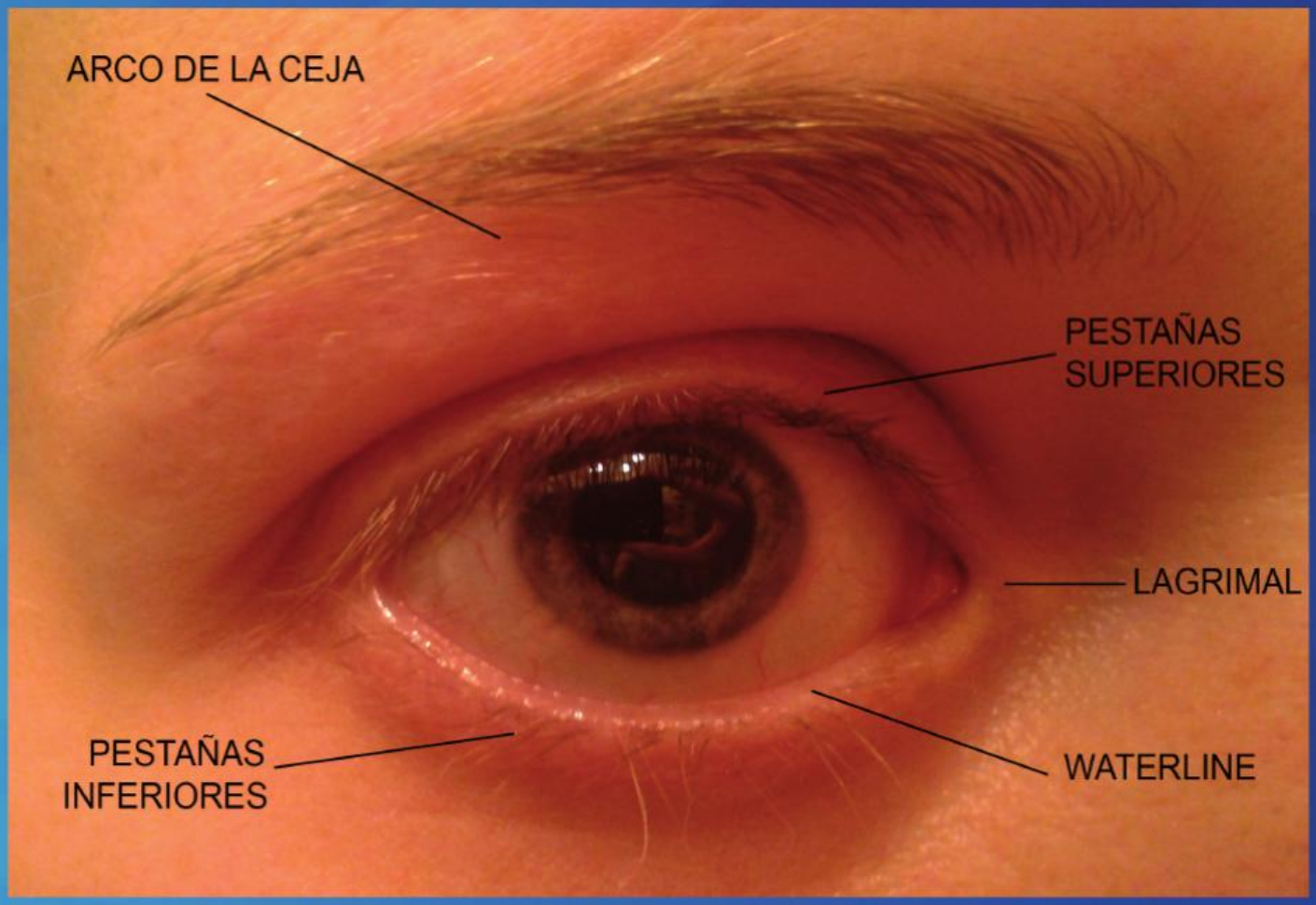
7.- Banana:

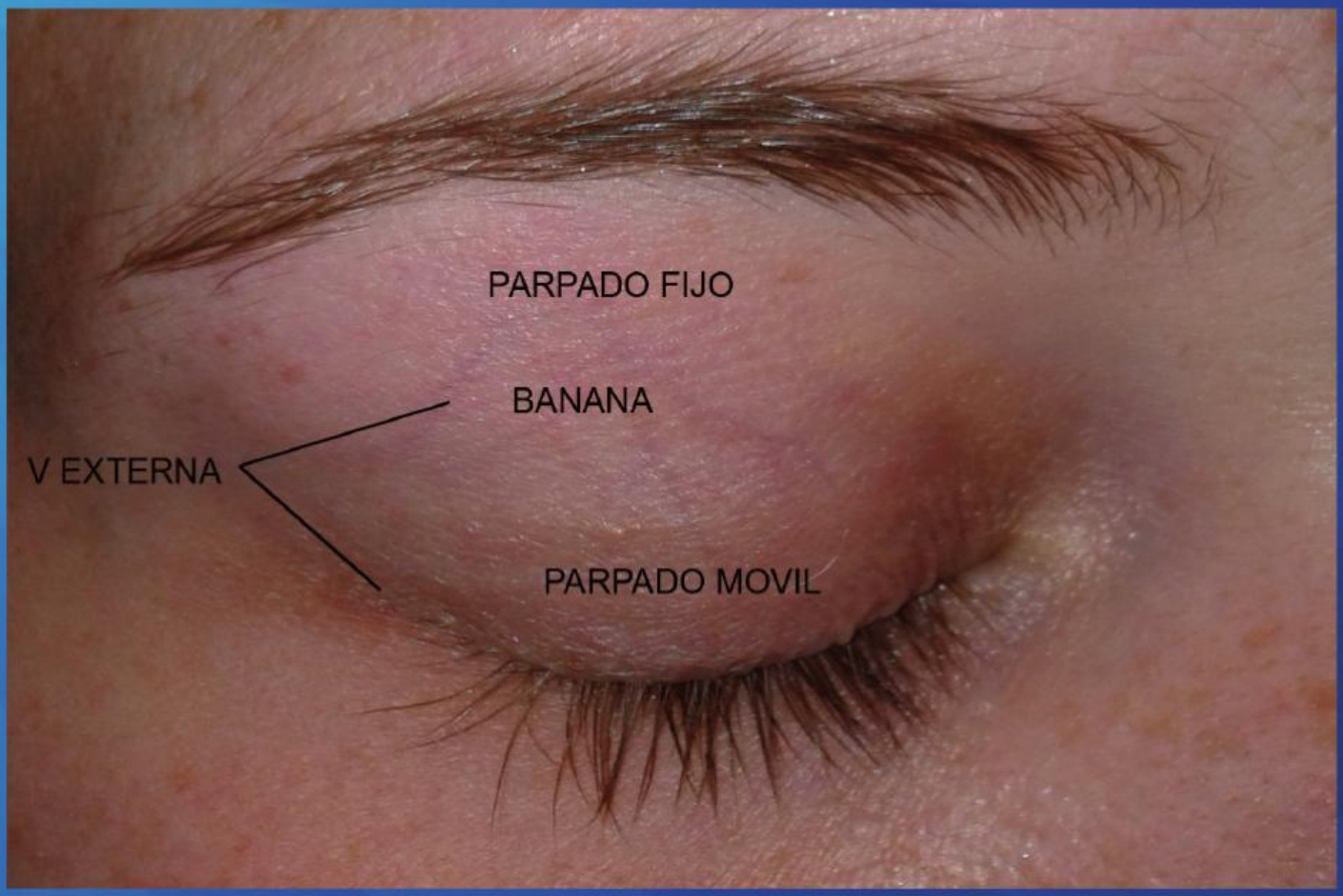
Esta es la zona donde acaba el parpado móvil y es el pliegue del mismo. Aquí se usa normalmente el mismo color empleado en la V externa pero difuminando hacia dentro del ojo.

8.- Párpado fijo:

Es la zona comprendida entre la banana y el arco de la ceja y en ella se suelen mezclar difuminando la sombra clara del arco de la ceja y la sombra oscura de la banana.

Un saludo


ARCO DE LA CEJA
PESTAÑAS SUPERIORES
LAGRIMAL
PESTAÑAS INFERIORES
WATERLINE


PARPADO FIJO
BANANA
V EXTERNA
PARPADO MOVIL



La Fábrica de la calle Génova. Toda una institución en el Madrid Cervecero

Cocina cervecera en La Fábrica

LA FÁBRICA BIERMUSEUM

Comer con cerveza

Las cervecerías "La Fábrica" son en realidad grandes restaurantes (casi todos ellos con terraza) que además ofrecen un extensa variedad de cervezas. En su carta encontraramos más de 20 referencias nacionales y europeas, tanto en barril como embotelladas. Desde las lager clásicas pasando por cervezas de alta fermentación, de abadía, negras, de trigo,... Un gran repertorio para poder satisfacer a los paladares más exigentes y disfrutar de este magnífico producto.

En un ambiente auténticamente cervecero y rodeados de historia, se pueden degustar magníficos platos de cocinas igualmente cerveceras: alemana y centroeuropea (codillos con chucrut y puré de patata, salchichas artesanas, ensaladas alemanas, patés, mejillones al estilo belga), y española (anchoas de Santoña, huevos rotos, carnes rojas de Galicia a la parrilla...). También ofrecen platos para compartir: tablas de salchichas o dados de buey con patatas fritas y seis salsas, o sus combos para dos o cuatro personas.



Los grifos de cerveza, auténticos protagonistas

Gran parte de sus platos se pueden pedir en raciones "mini", para disfrutar de un mayor número de sabores en la misma comida.
Las cocinas de sus establecimientos permanecen abiertas en horario continuado todos los días de la semana.



Casi todos los locales cuentan con terraza

La Fábrica ofrece a sus clientes la posibilidad de formar parte de su **Club on-line**. Solicitando la adhesión en **www.lafabricamoseodelacerveza.es** se obtiene un beneficio del 15% de descuento directo, información puntual de sus actividades, sorteos, regalos, invitaciones a catas de cervezas, promociones exclusivas y muchas ventajas más.



La Fábrica cuenta con una de las mayores colecciones de objetos cerveceros de Europa.

Ocho restaurantes, ocho museos

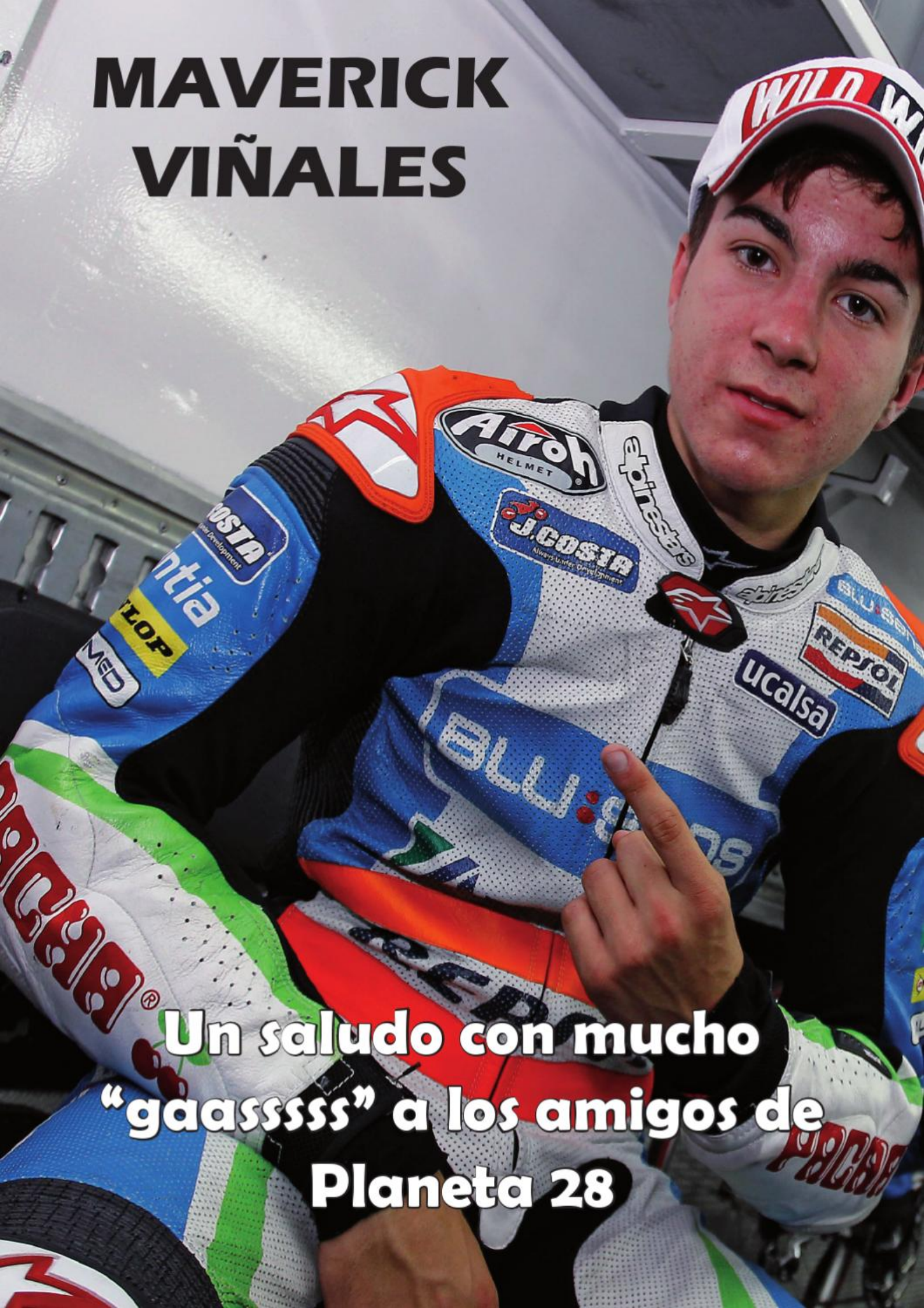
Los restaurantes La Fábrica albergan auténticas reliquias del mundo de la cerveza: botellas, grifería, etiquetas, cristalería, esmaltes, carteles; piezas que suman hasta 300 años de antigüedad.

Calle Princesa, 5 *(Tel: 915 424 274)*
Calle Génova, 21 *(Tel: 913 195 134)*
C. C. La Gavia *(Tel: 914 255 410)*
C. de Ocio Diversia *(Tel: 914 901 345)*
C. C. Tres Aguas *(Tel: 916 210 050)*
C. C. Parquesur *(Tel: 916 808 101)*
C. de Ocio Heron City *(Tel: 916 404 381)*
C. C. Parque Corredor *(Tel: 916 775 375)*


Descubre e
Hotel&Spa R
www


el placer de la relajación
eal Ciudad de Zaragoza****
.hotelrcz.com

MAVERICK VIÑALES



Un saludo con mucho "gaasssss" a los amigos de Planeta 28

¿Cómo estás viviendo este fantástico comienzo de temporada?
Con ilusión pero también con mucha concentración porque la temporada es larga y la competencia muy fuerte.

Cuéntanos que objetivos os habéis marcado
No se puede negar que nos gustaría ganar, pero repito lo que he dicho antes. La competencia es fuerte y hay que ir paso a paso. El objetivo es hacerlo bien en cada carrera.

¿Qué se siente antes de una carrera?
Es difícil de explicar. Es una sensación de responsabilidad, de ganas de empezar, de querer que de comienzo la carrera para pilotar al máximo… no sé, son sensaciones difíciles de transmitir. También influye cómo te ha hayan ido los entrenos, donde estés colocado en la salida, etc.

¿Cuál es el secreto para ser un piloto tan querido por el público y tan respetado por todos los rivales?
No lo sé. Supongo que ser natural y mostrarme tal como soy.

¿Qué cualidades debe tener el piloto perfecto?
No creo que exista el piloto perfecto pero, en todo caso, debería ser rápido, preciso, calculador y seguro.

¿qué tipo de música sueles escuchar?
Linkin Park

Una canción que te motive especialmente antes de una carrera
We made it

Mientras pilotas ¿te da tiempo a ir pensando/tarareando alguna canción?
No.

Algo que nos queráis contar, alguna exclusiva…
Por el momento no me caso, jajaja

Modaintima Shop.com

¡Tu lencería online!

MUNDO UNICO

Intimo Masculino

SIÉNTETE ÚNICO...

sistema exclusivo suspensorio

20% dto

CÓDIGO CUPÓN
PROMOUNI



Promoción válida hasta 31/12/2012

Modaintimashop.com.
Únete a nuestra Newsletter

Atención al Cliente: 93 872 75 18.
info@modaintimashop.com

LARA | ASESORES

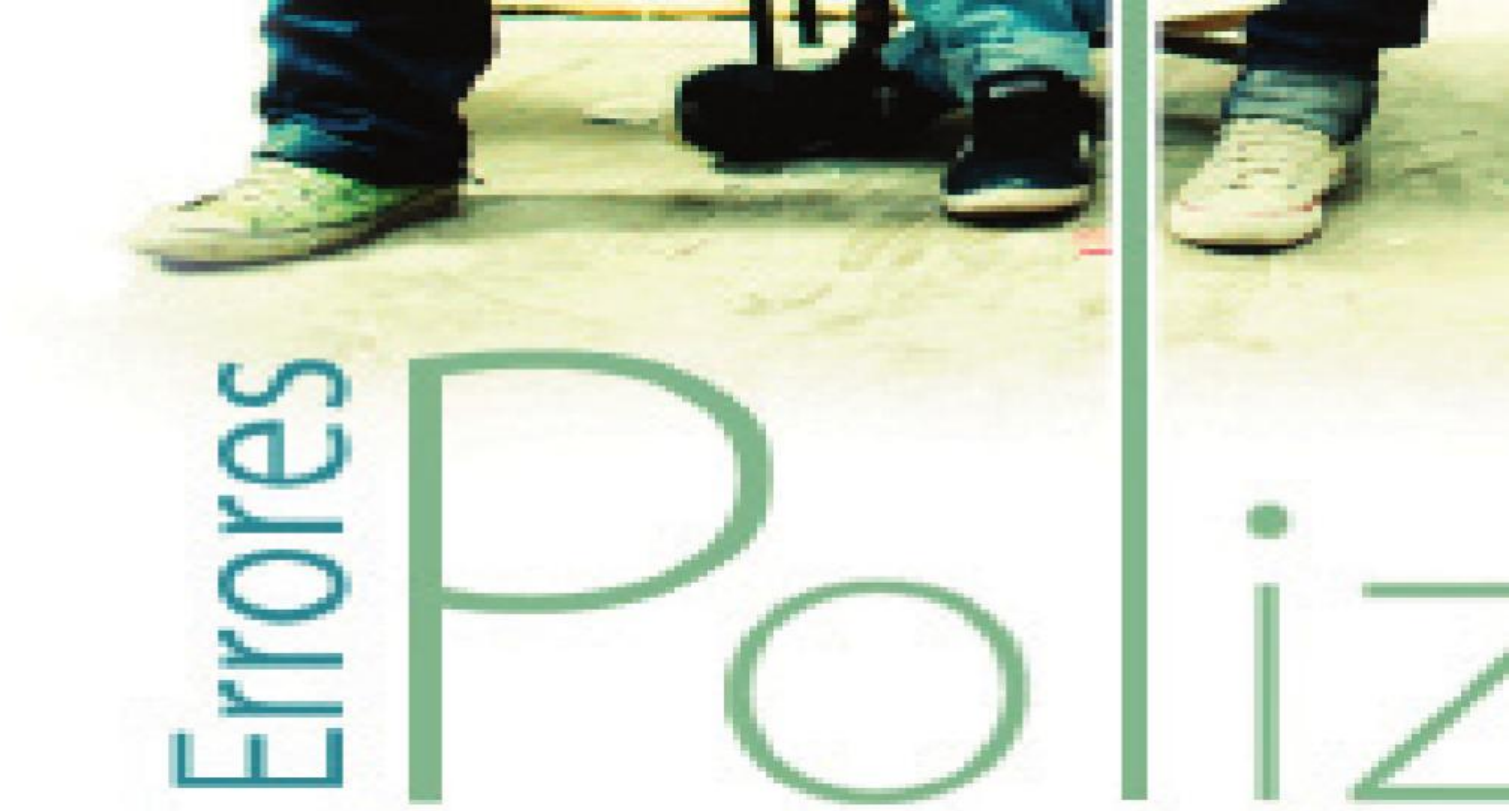
Lara Asesores, tu asesoría en Chueca.

info@laraasesores.es

- Asesoría contable, fiscal y laboral.
- Todo tipo de seguros (comercio, hogar,..) y trámites administrativos.
- Pídanos presupuesto:
  - Autónomos desde 30 euros
  - Sociedades desde 95 euros
  - Declaración de RENTA desde 30 euros

tel: 91 522 69 66 / 628 67 63 63

Horario de atención de Lunes a Viernes
de 10 a 14 y de 17 a 19 horas



Contadnos quiénes son Polizones, presentadnos a la banda

Somos una banda de música compuesta por 5 componentes, todos nosotros autodidactas, nos dedicamos a la música desde hace años. Somos de la sierra de Madrid y nos movemos prácticamente por toda España. La banda compuesta por Vito, Chispi, Noni, Rafa y Pichón funciona desde hace más de un año con el nombre de Polizones y nuestro primer trabajo se llama Errores. Chispi, guitarra solista, junto con Vito, batería, son la última incorporación al grupo, entre Noni, Rafa y Pichón... dejamos correr nuestra voz a melodías que surgen de canciones la mayoría de las veces reflejo de nuestras propias vivencias.

A la hora de componer nos dejamos influir entre nosotros para establecer un resultado final, al llevar una canción al local la llevas con una estructura hecha, un esqueleto. El resto se aporta con la propia maduración de la canción. Nos gusta pensar en el resultado final de la canción y para no sobrecargarla solemos dejar atrás florituras innecesarias, que afean la canción pero que son tan atractivas para un músico. Nuestras canciones son dinámicas, divertidas, melancólicas y de buen gusto. Cuidamos muy de cerca la unión entre la letra y la música.



www.polizonas.es

zones

Hemos encontrado una banda de música desenfadada, sin complejos. Os comparáis con grupo surgidos de la movida madrileña y creemos que es muy acertada, ¿qué grupos o solistas influyen en vuestras composiciones?

Toda la música que hemos escuchado y que escuchamos nos influye a la hora de inventar una melodía o una secuencia de acordes, pero si tuviéramos que escoger no faltarían los Beatles, los Rolling, Dire Stries, Supertramp, Pink Floyd, ABBA, Michael Jackson... Silvio Rodríguez, Ismael serrano, Serrat, Sabina... Mclan, Sidonie, fito, y un largo etcétera.

Como vivís, en los tiempos que corren, sacar un trabajo al mercado

Es una pelea diaria a la que no puedes faltar, vivimos de la ilusión y el hecho de hacerlo de forma autoeditada nos hace ser más fuertes y aprender cada día algo nuevo. No tenemos miedo a equivocarnos y no vamos a parar hasta encontrar una meta como puede ser vivir de tus propias canciones.

Un tema del trabajo que os guste especialmente y por qué

Todas las canciones tienen algo especial que le diferencian del resto y por las que sueles de-

Camisetas para Publicidad, Clubs, Carreras, ONG's, Escuelas, Viajes de Fin de curso, Manifestaciones, Grupos Musicales, Despedidas de Solteros, etc...



www.camisetas.info

En Madrid: c/ Andrés Mellado, 35 - 28015 Madrid
tel. 91 311 64 44 mad@camisetas.info

En Barcelona: Plaza Letamendi, 30 - 08007 Barcelona
tel. 93 454 10 31 bcn@camisetas.info

Desde 1981, servicio rápido al mejor precio.

Modaintima Shop.com

¡Tu lencería online!

MUNDO UNICO

Intimo Masculino

SIÉNTETE ÚNICO...

sistema exclusivo suspensorio

20% dto

CÓDIGO CUPÓN
PROMOUNI



Promoción válida hasta 31/12/2012

Modaintimashop.com.

Únete a nuestra Newsletter

Atención al Cliente : 93 872 75 18.

info@modaintimashop.com

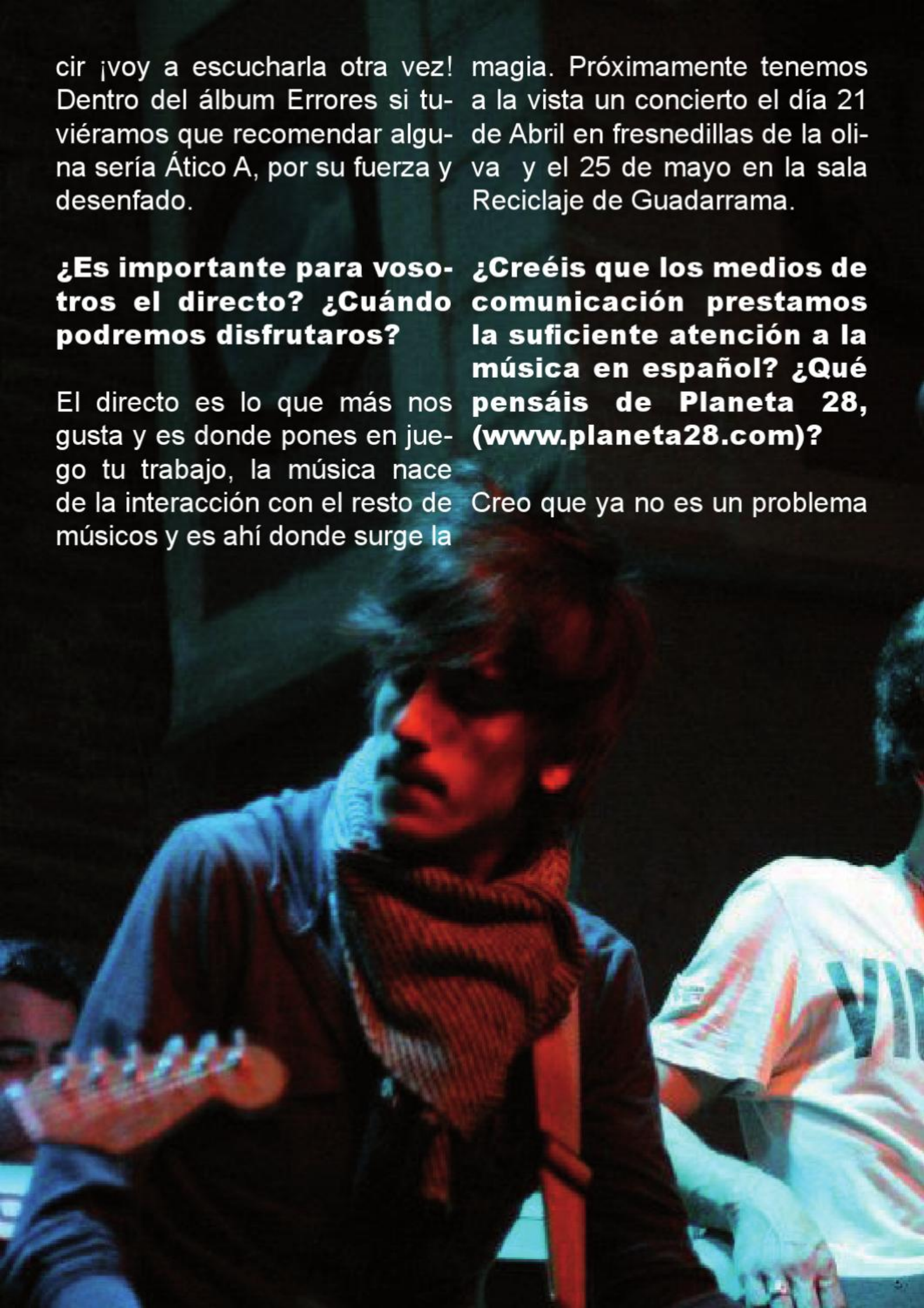
cir ¡voy a escucharla otra vez! Dentro del álbum Errores si tuviéramos que recomendar alguna sería Ático A, por su fuerza y desenfado.

¿Es importante para vosotros el directo? ¿Cuándo podremos disfrutaros?

El directo es lo que más nos gusta y es donde pones en juego tu trabajo, la música nace de la interacción con el resto de músicos y es ahí donde surge la magia. Próximamente tenemos a la vista un concierto el día 21 de Abril en fresnedillas de la oliva y el 25 de mayo en la sala Reciclaje de Guadarrama.

¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

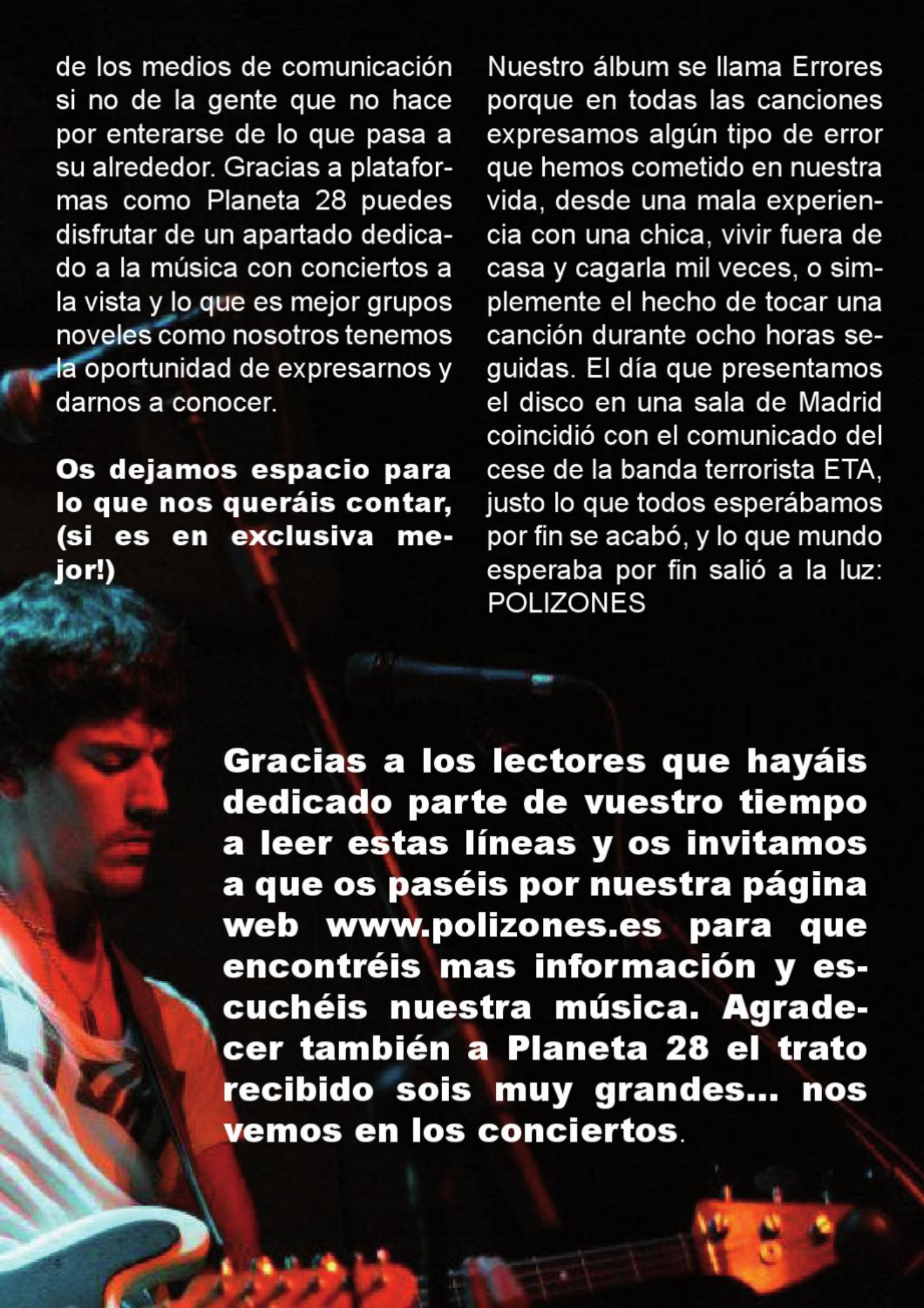
Creo que ya no es un problema



de los medios de comunicación si no de la gente que no hace por enterarse de lo que pasa a su alrededor. Gracias a plataformas como Planeta 28 puedes disfrutar de un apartado dedicado a la música con conciertos a la vista y lo que es mejor grupos noveles como nosotros tenemos la oportunidad de expresarnos y darnos a conocer.

Os dejamos espacio para lo que nos queráis contar, (si es en exclusiva mejor!)

Nuestro álbum se llama Errores porque en todas las canciones expresamos algún tipo de error que hemos cometido en nuestra vida, desde una mala experiencia con una chica, vivir fuera de casa y cagarla mil veces, o simplemente el hecho de tocar una canción durante ocho horas seguidas. El día que presentamos el disco en una sala de Madrid coincidió con el comunicado del cese de la banda terrorista ETA, justo lo que todos esperábamos por fin se acabó, y lo que mundo esperaba por fin salió a la luz: POLIZONES



Gracias a los lectores que hayáis dedicado parte de vuestro tiempo a leer estas líneas y os invitamos a que os paséis por nuestra página web www.polizones.es para que encontréis mas información y escuchéis nuestra música. Agradecer también a Planeta 28 el trato recibido sois muy grandes... nos vemos en los conciertos.



HOTEL LA ISLA

El **Hotel La Isla** está situado en el núcleo rural del bonito pueblo de La Isla (Colunga) a menos de cinco minutos paseando de su playa (una de las playas más representativas de la "Costa Verde" Asturiana) con unas bellas vistas a la Sierra del Sueve, a cinco minutos en coche del Museo Jurasico, del Puerto Marinero de Lastres y a quince minutos de la villa de Ribadesella. .

Su situación geográfica permite realizar excelentes excursiones al Parque Nacional de los Picos de Europa y el Santuario de Covadonga, el Hotel La Isla ofrece la tranquilidad y la belleza de sus playas.

Contacte con nosotros para efectuar su reserva y ***ahórrese un 20% en las vacaciones de verano.***

Hotel La Isla
C/ Francisco Carrillo S/N
33341 La Isla - Asturias
Tlf. 985 85 60 01 - Fax 984 240 048
e-mail: info@hotelaisla.com

www.hotelaisla.com


..DESDE PLANETA28 DESEAMOS A TODOS NUESTROS TIROCÓMICOS UNAS VACACIONES DE RICAS SONRISAS
..ESTE VERAN
¿ANDE TEND
LAS VACAS?
..EN LA UVI
TRANSFUSIÓ
MAMONARIA
HIPOTECAR


ILLO
RÁS
POR
ÓN
A
IA...
ANIM
MALITOS
"CHUPANDO
TETA"
..POR
MAG.-


Raúl Cano Cano e
YLLANA
presentan:
Teatro
P28
RAÙL CANO² ES
action man
www.yllana.com

“Action man” es el espectáculo en el que Raúl Cano, solo sobre el escenario, da vida a diversos personajes y situaciones, utilizando gran derroche mímico,

El personaje principal, un Superagente Especial en su última misión, se ve envuelto en una serie de situaciones cómicas que beben del mejor humor cinematográfico, televisivo y del cómic.

En “Action man” representas tú solo sobre el escenario a varios personajes. ¿Cuál es tu favorito? ¿Cómo te sientes llevando el total del peso de la obra?

Mi personaje favorito es el torturado y el robot que se desmonta.
Es como ampliar un sketch independiente de 666 U otra obra de Yllana pero ampliándolo de 20 minutos a una hora y cinco minuto.
Ahora mismo es un poco agobiante llevar el peso de la obra pero poco a poco iré cogiendo el pulso es un riesgo que me gusta asumir al que no tengo vértigo.

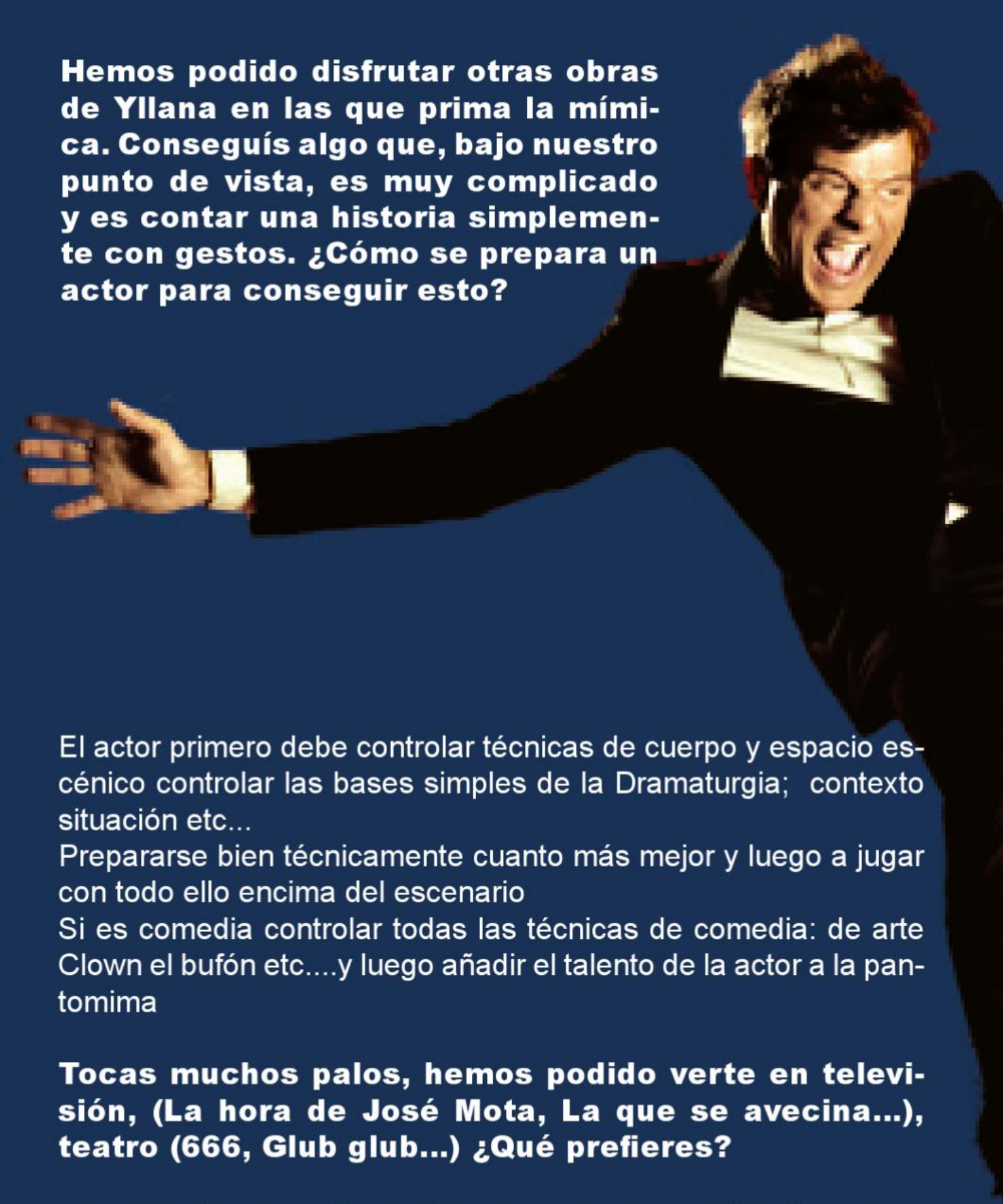
¿Cómo surgió la idea?

Siempre quise hacer un monólogo obra gestual desde que estudiaba en la Real escuela superior de arte dramático de Madrid y por otro lado con Deivid Ottone director artístico de las obras de Yllana llevábamos años hablando de este proyecto; coincidimos en que era el momento de hacerlo.

Tres motivos por los que nuestros lectores deban ir a verlas

1 Fliparan con la nueva forma de hacer mimo y pantomima mezclarlo con lo que reconocemos del cine de acción que vemos casi a diario de la mano de Raúl Cano Cano e Yllana.
2 Tal vez alguien del público se convierta en protagonista siendo un super agente y jugar como cuando éramos más niños.
3 Estar cómodo fresquito e hidratado en el nuevo Alfil.

Hemos podido disfrutar otras obras de Yllana en las que prima la mímica. Conseguís algo que, bajo nuestro punto de vista, es muy complicado y es contar una historia simplemente con gestos. ¿Cómo se prepara un actor para conseguir esto?

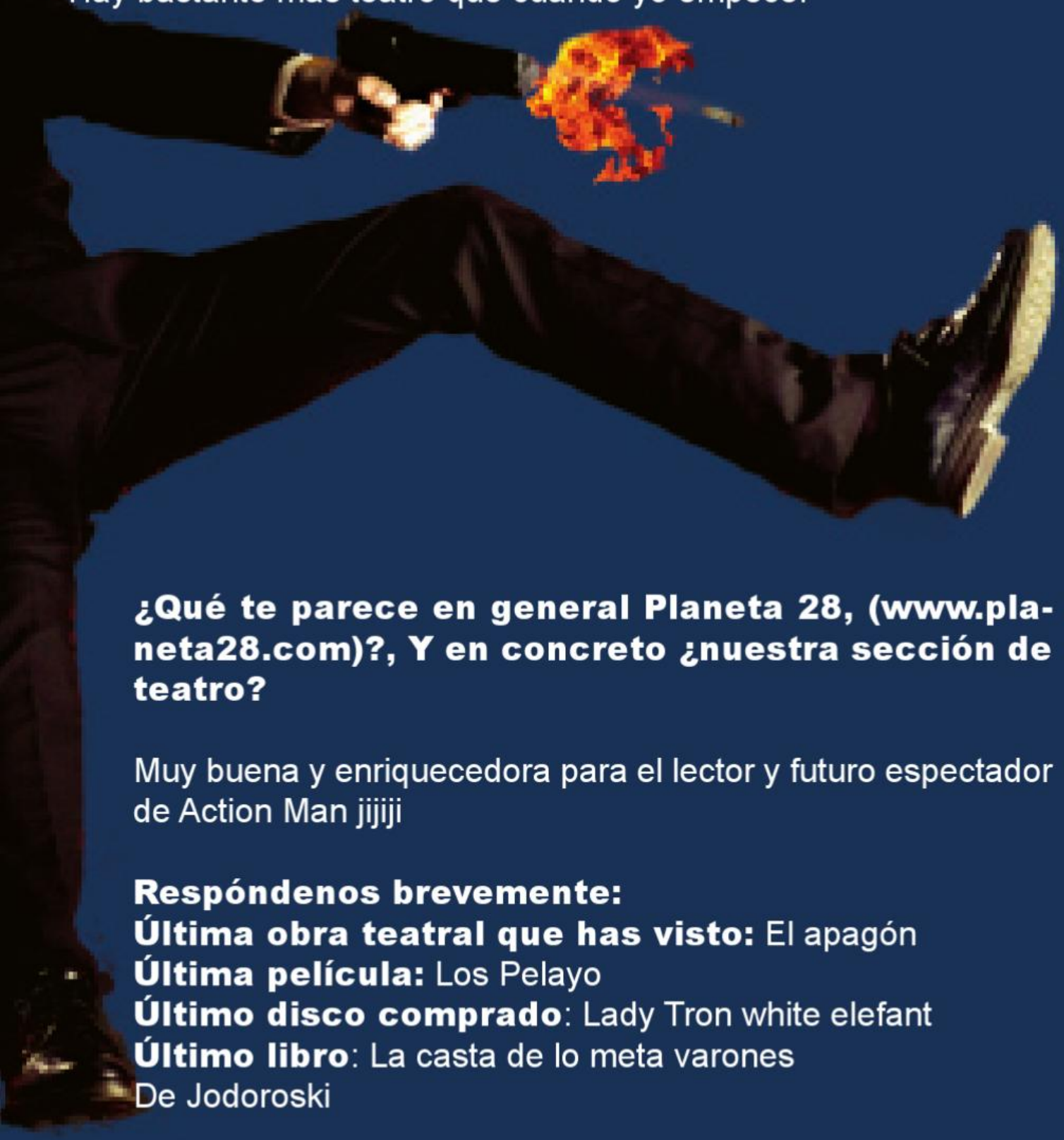


El actor primero debe controlar técnicas de cuerpo y espacio escénico controlar las bases simples de la Dramaturgia; contexto situación etc...
Prepararse bien técnicamente cuanto más mejor y luego a jugar con todo ello encima del escenario
Si es comedia controlar todas las técnicas de comedia: de arte Clown el bufón etc....y luego añadir el talento de la actor a la pantomima

Tocas muchos palos, hemos podido verte en televisión, (La hora de José Mota, La que se avecina...), teatro (666, Glub glub...) ¿Qué prefieres?

Llevo trabajando profesionalmente en teatro casi 20 años ahora me apetece cambiar de registro y hacer cine y televisión pero por supuesto sin dejar nunca el teatro y sobre todo el que más me gusta el teatro gestual

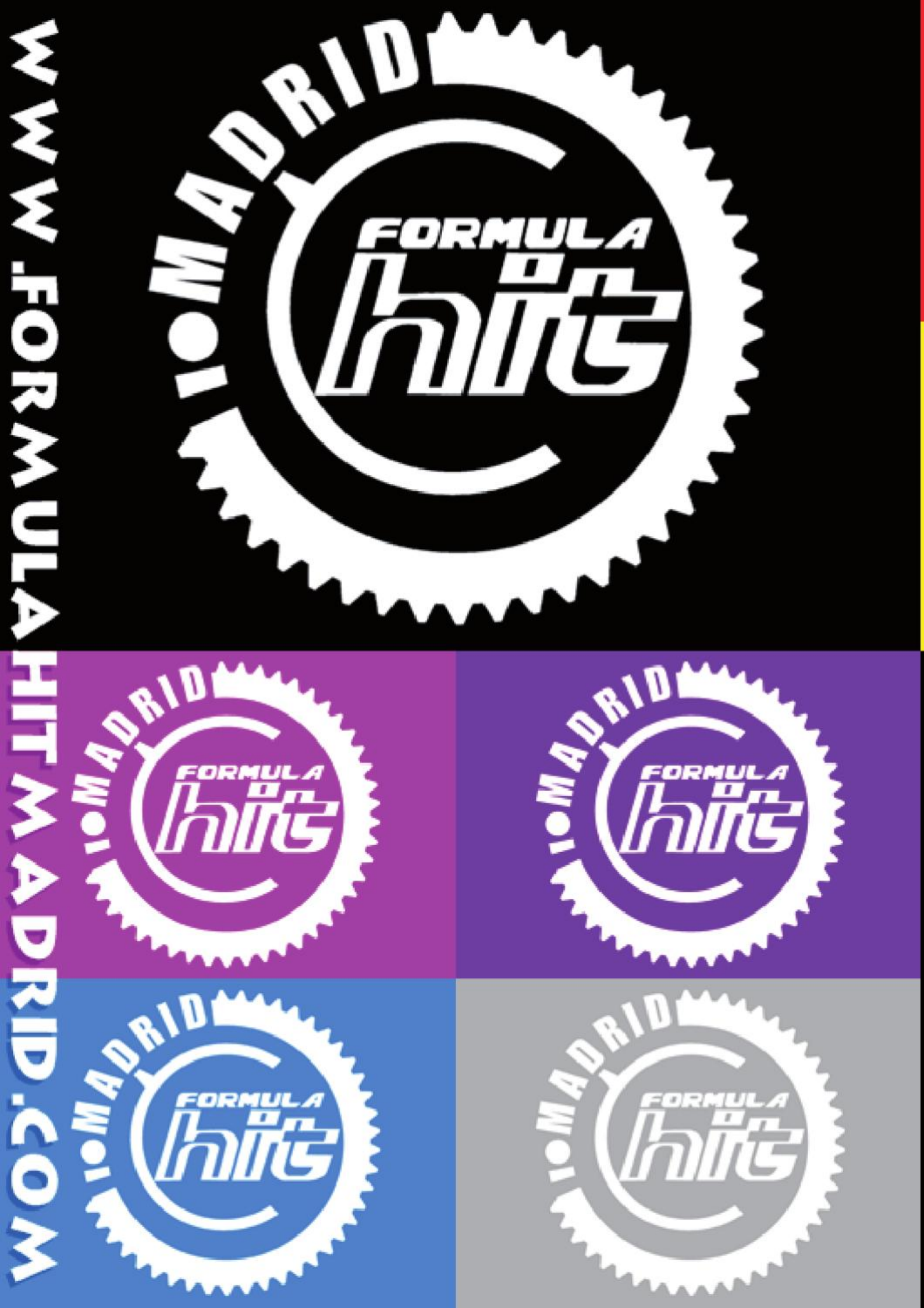
¿Qué está pasando en el teatro, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador?
Que gracias a Dios; ya en Madrid menos mal hay una oferta bastante amplia para la demanda que había ya hace años.
Hay bastante más teatro que cuando yo empecé.



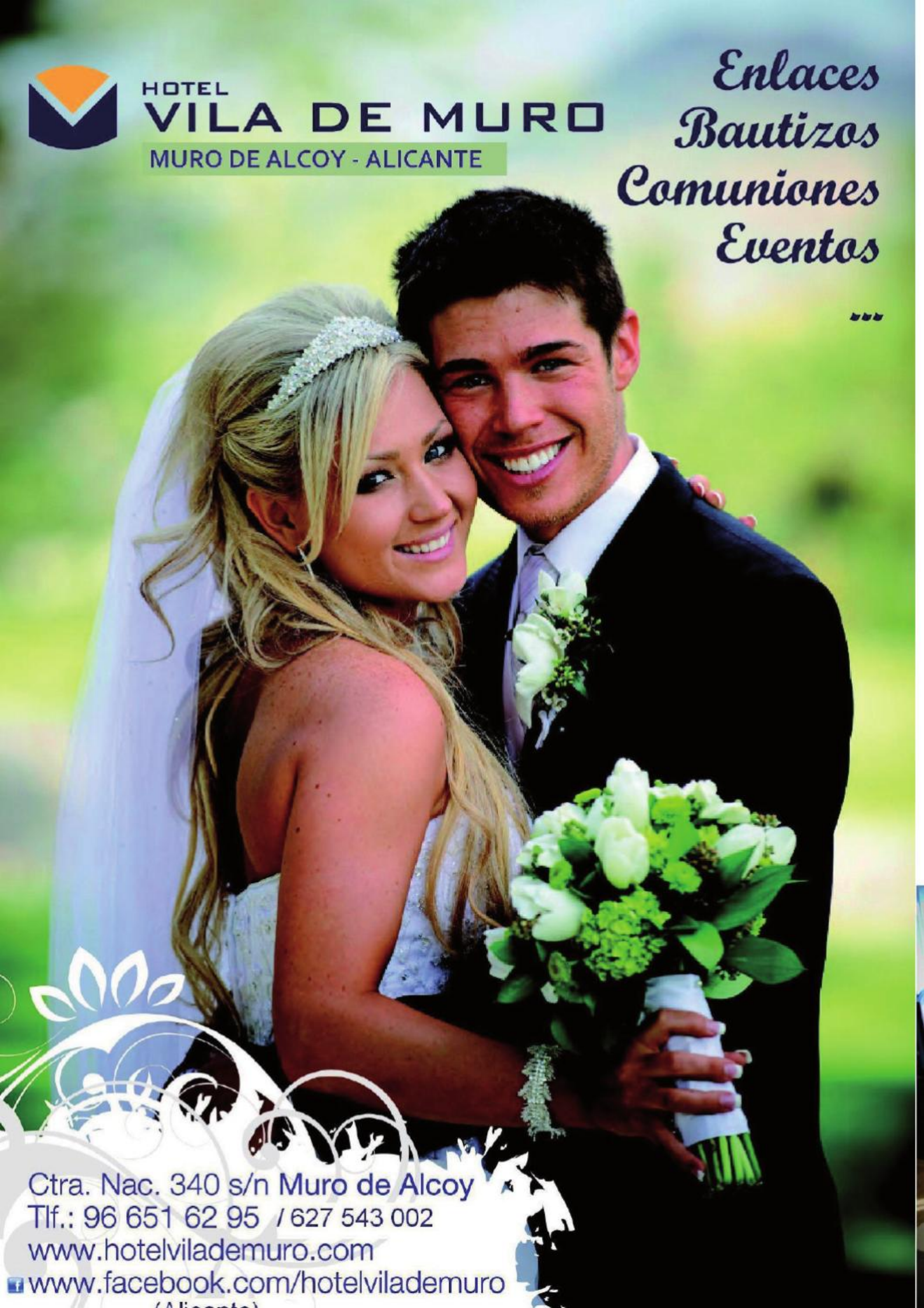
¿Qué te parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Muy buena y enriquecedora para el lector y futuro espectador de Action Man jijiji

Respóndenos brevemente:
Última obra teatral que has visto: El apagón
Última película: Los Pelayo
Último disco comprado: Lady Tron white elefant
Último libro: La casta de lo meta varones
De Jodoroski


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit


MADRID
FORMULA
hit
WWW.FORMULAHITMADRID.COM
IMPULSO DIGITAL SL


HOTEL
VILA DE MURO
MURO DE ALCOY - ALICANTE
Enlaces
Bautizos
Comuniones
Eventos
...
Ctra. Nac. 340 s/n Muro de Alcoy
Tlf.: 96 651 62 95 / 627 543 002
www.hotelvilademuro.com
www.facebook.com/hotelvilademuro

Escapada Romántica

Brindad con una **copa de cava** a la llegada, disfrutad de vuestro **amor en la habitación** preparada para la ocasión con **pétalos de rosa** y **velas aromáticas.**

Sorprende a tu pareja con una **cena romántica** en nuestro restaurante La Vil·leta que os deleitará con un menú degustación.

Después de la cena os espera el **jacuzzi** con **sales aromáticas y velas** para que déis rienda suelta a todos vuestros deseos.

Por la mañana, seguid disfrutando de vuestro amor en la habitación con un **desayuno en la cama.**

SERÁN UNOS RECUERDOS ÚNICOS E INOLVIDABLES... VÍVELOS!!

PAQUETES ROMÁNTICOS DESDE 99 €






planeta28
escapadas

LLORET DE MAR

Escapadas Planeta28

Este mes te proponemos un viaje a uno de los centros turísticos más importante de Cataluña, Lloret de Mar.

Esta localidad debe fundamentalmente su popularidad a la importante oferta turística que dispone. Se trata de uno de los destinos más visitados de Europa. Sus playas, su buen clima y la posibilidad que ofrece al visitante de otras alternativas que cada vez son más valoradas. Además Lloret ofrece un amplio abanico de posibilidades de alojamiento, desde hoteles de gran categoría a campings.

Desde Planeta 28 queremos recomendarte que no te pierdas los siguientes lugares:

- Museo del mar: situado en primera línea de playa podemos realizar una navegación por la historia de Lloret.
- Centro histórico de Lloret: puedes aprovechar mientras paseas por sus calles a realizar algunas compras.
- Castillo de Sant Joan: el testimonio de la época medieval de la ciudad. Imponentes vistas de los acantilados.
- Iglesia de Sant Romá: la iglesia del estilo gótico catalán se construyo sobre el 1510, a lo largo del siglo XVI se construirían nuevas naves y dependencias. Destaca el retablo del altar mayor elaborado por Pere Serafí en 1545.
- Cementerio modernista: un paseo por la ciudad de los muertos. Impresionantes panteones de un claro legado indiano.
- Jardines de Santa Clotilde: impresionantes jardines novecentista. Jardín que mira al mar repleto de vegetación típicamente mediterránea. Imprescindible realizar una visita. No te olvides la cámara de fotos.

Para más información no olvides visitar www.lloretdemar.org

Cocina con encanto.com

Pasta, Filleto y All-Bran

INGREDIENTES:

200 gramos de pastas tipo spaghetti cortos
2 litros de Agua
20 gramos de salgorda
1 bote de salsa de tomates naturales, o
1 bote de tomates naturales
30 cc. de Aceite de Oliva Virgen Extra
20 gramos de Orégano seco
1 hoja de laurel
1/4 cucharadita de azúcar molida
50 gramos de All-Bran de Kellogs



ALEJANDRA FELDMAN
Tel.:+34 670 024 554 Fax:+34 914 010 144
EMail: informacion@cocinaconencanto.com

Procedimiento:

1- Cocer la pasta en los dos litros de agua con la sal y una cucharada de aceite de oliva virgen extra

2- La salsa de tomates la puedes preparar con la lata de tomates naturales y triturados. A la que tendras que agregarle la sal y luego el orégano, un poquito de aceite de oliva virgen extra y un cuarto de cucharadita de azúcar. Dejar hervir hasta que espese la preparación.

3- Cuando la salsa de tomates este lista, dejala reposar, quitarle la hoja de laurel, y dejar reposar

4- Retirar la pasta de la cazuela, con un colador, de forma que pierdan el agua, y mezclar junto con la salsa de tomates. Y unos minutos antes de servir colocar los all brand de forma que sigan manteniendo la textura crocante diferente de la textura de la pasta.

5- Servir colocanado un molde en cada plato de forma que queden moldeadas. Es un receta muy fácil, rápida y rica. Pero además sana y natural!!!



www.Plan

Tu música..



eta28.com

.tu revista