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

SEPTIEMBRE 2012
NÚMERO 43



MELOCOS

WWW.PLANETA28.COM









STAFF P28

DIRECTOR: I.ESTEBAN

PUBLICIDAD: R. SANCHEZ

CONTENIDO: A.RUIZ

D.GRAFICO:D.ESTEBAN

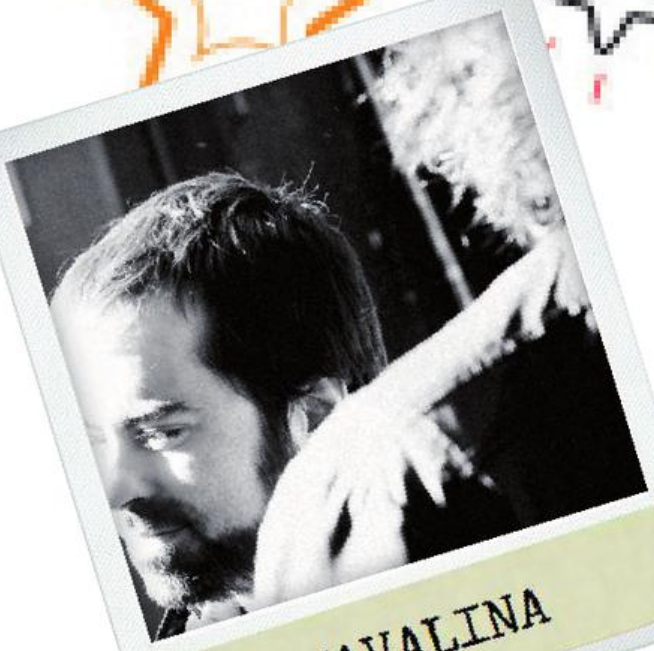
REDACCION:M.VALVERDE
R.JIMENEZ
D.GONZALEZ

FOTOGRAFIA:D.ESTEBAN

EDITA:PLANETA28 (SU)

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

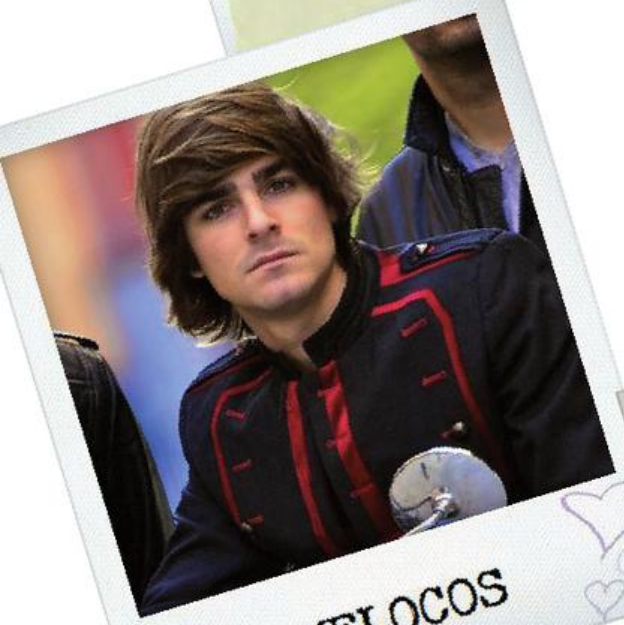
CONTACTO:P



HAVALINA



JORGE CASTRO



MELOCOS



EDRO DE LA ROSA



SECOND

PLANETA28@PLANETA28.COM





LA FÁ

BIERM

LAS MEJORES CERVEZAS DEL MUNDO



C/ PRINCESA, 5 • C/ GÉNOVA, 21 • HERON DIVERSIA • HERON CI



Si quieres obtener descuentos directos, recibir informaci
y beneficiarte de muchas ventajas más, entra en ww



Y LAS MEJORES COCINAS CERVECERAS



TY • PARQUESUR • PARQUE CORREDOR • TRES AGUAS • LA GAVIA

ón sobre nuestras actividades, disfrutar de promociones exclusivas
ww.lafabricamuseodelacerveza.es y únete al **Club La Fábrica**.



MELOCOS

Melocos publicará su nuevo álbum en octubre, del que se avanza su primer single 'Pensando en vos'.

Desde 2007, Melocos se ha ido colando hasta conseguir un puesto dentro del panorama musical español. Tres discos a sus espaldas y multitud de conciertos han hecho madurar musicalmente a la banda. Su primer gran éxito " Cuando me vaya " (con la colaboración de Natalia Jiménez) les dio a conocer. En 2009 se lanzó el álbum 'Somos', homenajeando a grupos de los ochenta, contaron con colaboraciones como las de David Summers (Hombres G), Teo Cardalda y María Monsonis (Cómplices), Manuel España (La Guardia), con quienes versionearon a dúo algunas de sus canciones. En 2011, Melocos lanzó un nuevo EP, "Imposible", con seis canciones.

¡2013 va a ser su año!

Nuevo disco, 16 de octubre, ¿qué nos vamos a encontrar?

Os vais a encontrar unos Melocos en esencia pura... Este disco nos ha costado trabajo cerrarlo y que pueda ver la luz. La gran diferencia con los demás LPs de Melocos es que todas y cada una de las canciones están pensadas para él, hay canciones que llevan casi tres años esperando a ser grabadas y hasta que no hemos dado con la tecla a la hora de componer no hemos parado de buscar. Es un disco muy completo.

Vuestro single adelanto del nuevo álbum "Pensando en vos" ya podemos escucharlo en radios e internet, creemos que se



vislumbra un paso enorme en vuestra música, una madurez artística, ¿proceso natural o intencionado?

Un proceso natural e intencionado diríamos...

Un tema del trabajo que os guste especialmente y por qué

Cada uno tiene una preferida, pero si tuviéramos que quedarnos con una yo diría que 90 conciertos. Habla de que siempre tienes que mantener la ilusión al subirte al escenario, y que sin ella es muy difícil trabajar en este mundo.

Habéis colaborado con grandes músicos españoles, de estos ¿Cuál ha sido más especial y por qué?

Hemos tenido la suerte de trabajar y compartir escenarios con los grandes de la música en España. Es complicado elegir, pero diría Manuel España (La Guardia) y David Summers. Sin olvidarnos por supuesto y a la cual le debemos muchísimo, Natalia Jiménez.

¿Con qué artista os gustaría realizar una colaboración que aún no hayáis realizado?

Puestos a pedir...con Iván Ferreiro. Nosotros crecimos con muchas canciones y entre ellas y con mucho afecto guardamos las de los piratas!

¿Son importantes para vosotros los directos?

Por supuesto. El hacer música y no tener contacto con el público no lo podríamos entender! Aparte nosotros creemos que en el directo es donde se ve realmente como y lo que es un grupo de música.

Si un fan os presentara un disco pirata para que se lo firmarais ¿qué haríais?

Ya nos ha pasado varias veces... hay que poner una sonrisa y decirle que es una sinvergonzonada traer un disco pirata para que te lo firmen y se lo firmas. Es así, no puedes hacer nada contra eso...

Planeta 28 y Melocos compartimos varias cosas, una de ellas evidentemente es la música y otra para nosotros, (y creemos que también para vosotros), fundamental es el apoyo a los nuevos valores ya que habéis protagonizado varias acciones de apoyo a nuevos grupos. Si Melocos pudiera retroceder en el tiempo e ir a cuando empezaba su carrera ¿qué consejo se daría a sí mismo?

Un buen consejo es que el trabajo diario es lo más importante. Con trabajo diario haces mejores canciones (que es lo más importante sin duda),estás en las redes sociales, en boca de la gente, tocas mejor y das motivos a la gente para que se fijen en ti.

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

La música en español ha crecido mucho en los últimos años gracias a internet. El usuario conoce mucha más música, tiene



portales donde puede escuchar música para el resto de su vida y eso hace que la cultura musical suba en nuestro país. Otra parte son los medios...creemos que han dejado un poco aparte el mercado español y que le dan demasiada importancia a artistas internacionales. Si somos listos deberíamos cuidar un poco más nuestra música, en definitiva es nuestra cultura musical.
Simplemente daros las gracias por ofrecer un portal con artistas de nuestro país y que os vaya genial. jejeje!

Os dejamos espacio para lo que nos queráis contar.

Muchísimas gracias por habernos dado un poquito de vuestro tiempo en conocer a Melocos un poquito más. Estamos seguros que entre todos, "Pensando en vos" ,el primer sencillo de nuestro nuevo trabajo, llegará a todos los oídos de la gente y todos la haremos grande. Un pedacito de lo que llevamos dentro.



duradisc®

you think it. we disc it.™

APOYAMOS TU NUEVO DISCO !!!



duradisc® Colaborador Oficial de AZKENA ROCK FESTIVAL 2012 y BBK LIVE 2012

VALE por 15%

de **descuento** en tu próximo disco con **DURADISC**

Contacta con nosotros en **www.duradisc.com** - **902 367 120** y presenta este cupón a tu comercial.

ARTISTA / GRUPO _____

TITULO DISCO _____

Válido para ediciones completas de Fabricación Industrial, con un mínimo de 500 uds. Este Vale de Descuento no es acumulable.
Tiene validez hasta el 31 de Diciembre de 2012.

CUSTOMDRIVES®
The USB company™

¡¡¡15% de descuento!!!

* Presentando este cupón o indicando la clave **"custom15"** cuando realice su pedido

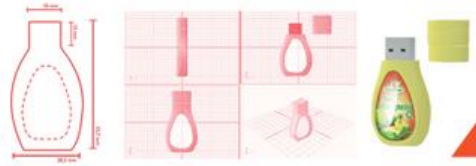
(Promoción válida durante un mes. Haga su reserva sin compromiso.)

www.customdrives.com

902 191 199







LA PERSONALIZACIÓN CON MAYÚSCULAS

*Desde **200** unidades producimos su USB con la forma que desee. Somos líderes.*

TOSHIBA SAMSUNG hynix

CE FC RoHS

- GRABACIÓN DE DATOS
- PERSONALIZACIÓN
- MULTIMEDIA
- DISEÑO GRÁFICO Y CAD
- PACKAGING A MEDIDA

Customdrives® - The USB Company - está reconocida como una de las compañías líderes a nivel mundial en fabricación personalizada de pendrives USB, reproductores MP3/MP4, tarjetas de memoria y otros dispositivos electrónicos de última generación, principalmente basados en conectividad USB.

"Ofrecemos tecnología de última generación, de máxima calidad. Siempre tratando de mantener la mejor relación calidad-precio del mercado"

CUSTOMDRIVES
The USB company

Los mejores precios del mercado. Garantizado.

www.customdrives.com


SECOND 15

SECOND

Second publica "15" un disco y DVD grabado en directo en el Teatro Circo de Murcia con el que el grupo recorre los 15 años de su historial. Son canciones, con arreglos diferentes, y una nueva llamada "El eterno aspirante". Second vuelve a tomar tierra en nuestro Planeta…

Segunda vez que aterrizáis en nuestro Planeta, en aquella ocasión nos presentabais "Fracciones de un segundo" ¿Qué ha pasado con Second desde ese momento hasta este nuevo trabajo?

En tres años pasa de todo. Cientos de conciertos, un disco de estudio, un disco en directo. Hemos seguido aprendiendo, tanto a nivel musical como personal. Muchísimos kilómetros. Y lo que nos queda por experimentar y evolucionar...

¿Qué nos vamos a encontrar en este nuevo trabajo?

Canciones de nuestros cinco discos de estudio, con nuevos arreglos y estructuras, además de una canción inédita llamada "El eterno aspirante". Cuerdas, vientos y metales que acompañan a algunas de nuestras canciones. La energía del directo, que ya teníamos ganas de plasmar en un CD.


HOLA AM
HOTE
Las mejores vist
Reserva

IC!



EL HORIZONTE

as de Palma. Habitaciones con Jacuzzy

ya en www.amic-hotels.com

AMICHOTELS

902 400 661



"Demasiado soñadores" ¿el título refleja vuestra forma de ser?

Demasiado soñadores, eternos aspirantes...no sé, lo bueno es seguir con las ganas de hacer cosas diferentes, de innovar. A veces te das una hostia, pero tienes que levantarte.

Hemos tenido la suerte de disfrutaros en directo y sabéis imprimir una fuerza sobre el escenario impresionante, ¿qué supone para vosotros el directo?

Es nuestro fuerte, y por eso hemos querido hacer este disco en directo, para poder mostrarlo. Lo preparamos a conciencia en el local de ensayo, cada detalle, hasta que lo tenemos tan claro que en el escenario podemos dedicarnos a disfrutar, sin pensar en la nota que viene después... cuando transmites esa energía, el público lo nota y te la envía de vuelta. Ese momento es único.

Hemos leído en algunas críticas que este último trabajo es vuestro disco más completo, y estamos de acuerdo, es un disco equilibrado, potente, hecho para el directo ¿Cuál ha sido el secreto?

Mimarlo hasta la extenuación. En un disco en directo es muy importante la preparación previa. Trabajamos mano a mano con el productor, Juan Antonio Ross, y con el arreglista Álvaro Martínez, para atarlo todo bien. Después, en la mezcla, lo mismo, poner el máximo cariño a lo que hacemos.

La canción preferida de vuestra carrera es...

Cada día podría decirte una, pero ahora, como es la última que hemos sacado, diré "El eterno aspirante".

Y de vuestro último trabajo

Bueno, esa misma ;-)

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

No es que vaya a cambiar, es que ya empezó a hacerlo desde hace tiempo. Estamos en un momento en el que hay muchos grupos haciendo música muy interesante, y que cada vez tienen más reconocimiento, aún no teniendo el apoyo de los medios masivos, con el boca a oreja como medio de difusión. Muchos llevamos más o menos los quince años nuestros en la carretera, y en pequeños estudios de grabación, sin muchos medios, pero poniendo todo de nuestra parte. Ahora, por fin, mucha gente se ha dado cuenta de que existimos, y estamos disfrutando del trabajo realizado.

¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28?

No todos los medios lo hacen, parece muchas veces que lo que viene de fuera es mejor. Publicaciones como Planeta 28 son de agradecer para grupos de nuestro país, ya que nos sentimos respaldados...y ya que nos preguntáis, como es lógico, a mi me gusta más cuando mas indies son vuestros contenidos.

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

Solo decir que estaremos este verano en multitud de festivales, donde os esperamos para darlo todo...y en otoño volveremos a las salas, a rodar y sudar con nuestro público más cercano.

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



PUNTO PARTIDA



SEPTIEMBRE

EL RETO PLANETA28

¡¡Seguimos entrenando duro¡¡

Ha pasado el verano y no me he saltado demasiado las normas, he seguido entrenando en el gimnasio y he seguido con la dieta marcada, aunque alguna licencia me he permitido. Estoy contento me noto más fuerte, más rápido, más contento¡¡¡

Llega el otoño y estoy dispuesto a seguir entrenando y consiguiendo mis objetivos…

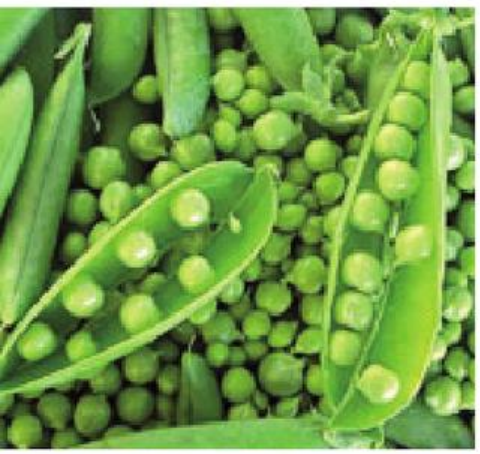
¿Te animas?
¡¡Sigue el reto¡¡

INTEGRAL TRAINING

la huerta de A

Hortalizas frescas y conserva
de Fresno de la Vega en León
desde nuestra huerta a tu cas

Somos la tienda online que vendemos única y ex
de la huerta de Fresno de la Vega, hortalizas fres
cuando nos realizas tu pedido para que los disfr










Av. Morilla, nº 10 • 24223 Fresno de la Vega (León) • Teléfono 616 069 0

naMary.com

as vegetales
, directamente
sa ¡visítanos!

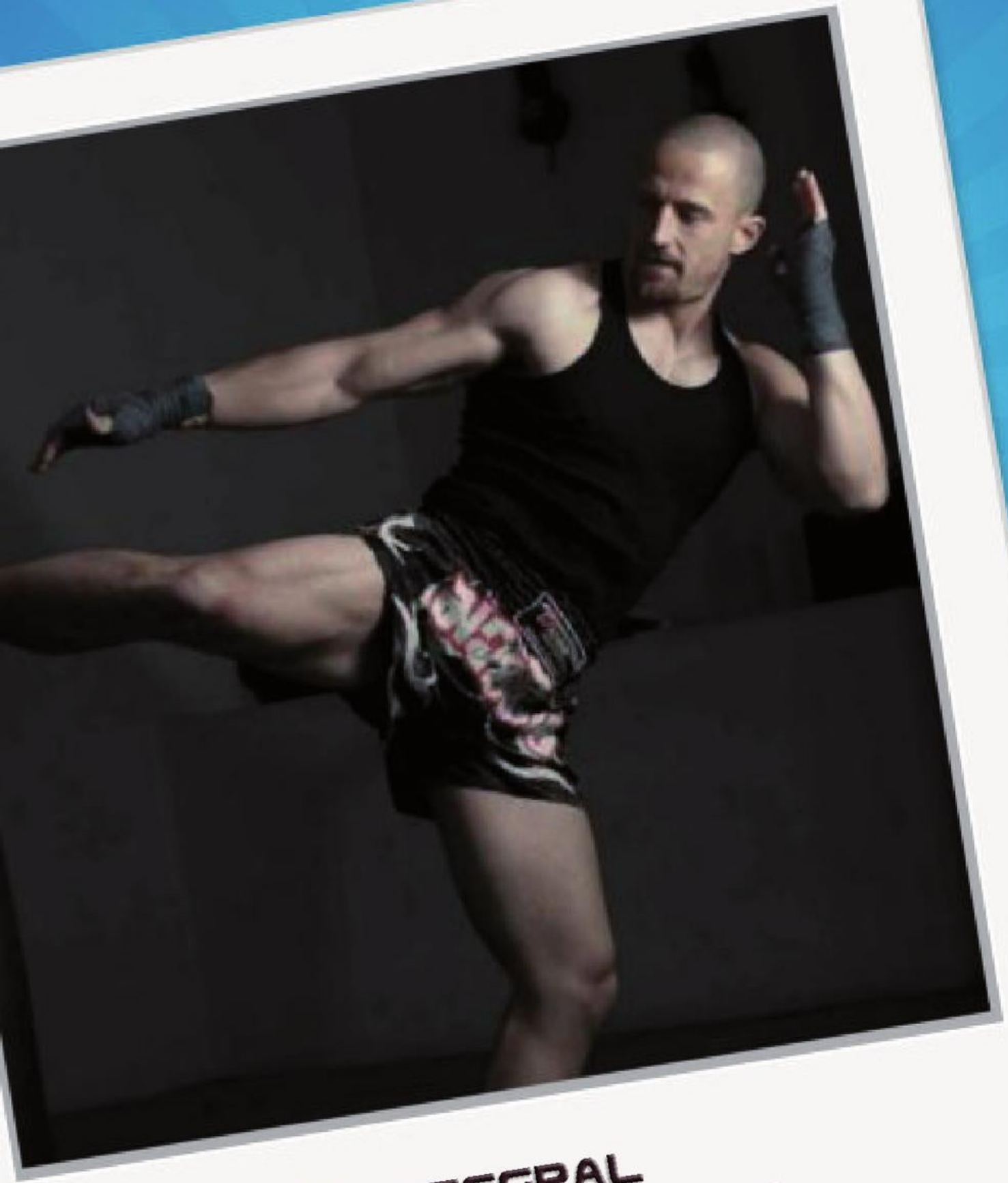
xclusivamente los magníficos productos
scas y conservas vegetales, que recogemos
utes con la mayor calidad y frescura.







041 • info@lahuertadeanamary.com • **www.lahuertadeanamary.com**



INTEGRAL TRAINING

INTEGRAL TRAINING

Entrenando con Daniel Carmona

Hace tiempo me encontré un chico en un gimnasio, al cual veía todos los días entrenar las dos horas que yo estaba allí, siempre que iba a ese gimnasio coincidíamos. El muchacho tenía un "modus-operandi bastante curioso", se liaba a hacer ejercicios, y no los hacia mal del todo (y mira que para que lo diga yo...), no se despistaba, no hablaba, estaba concentrado, y eso suele ser raro en los gimnasios, donde se tiende a la vida social en cierta manera, cuando las fuerzas empiezan a flaquear.

Un día llegue al gimnasio un poco antes, y estaba esperando por la sala a mi deportista, cuando el muchacho se dirigió a mí, cosa que me llamo la atención, pues exceptuando con su compañero de entreno, cuando lo tenía, no le había visto a hablar con nadie más. El Caso es que me pidió mi consejo porque llevaba entrenando DOS AÑOS y apenas se le notaba, ni en fuerza, ni en volumen. Me explico su forma de entrenamiento que en realidad era muy sencilla, cogía dos músculos y hacia todos los ejercicios que conocía para cada musculo y así 6 días por semana. No he dicho que el muchacho mediría metro ochenta y apenas si llegaría a los 70kg, con unos 25 años, era el vivo ejemplo del sobreentrenamiento aderezado con un programa de ejercicios totalmente erróneo, y no se lesionaba por suerte y por su juventud.

¿Con esta película a donde quiero llegar? Pues a que los sistemas de entrenamiento la gente lo toma como las dietas: la del huevo, la coliflor, el bocadillo... y ya no digamos si cogemos la que ha hecho mi prima, la vecina del sexto o manolito (y se ha puesto muy cachas)... Entre


¡en octubre,
nuevo centro deportivo
CEM


ESGRIMA
GIMNASIO
SPINNING
PILATES
YOGA
GIMNASIA DE
MANTENIMIENTO
ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL
G.A.P
Palacio de los Deportes de la Comunidad
de Madrid.
info@clubdeesgrimademadrid.com
tlf:914016425
WWW.CLUB DE ESGRIMA DE MADRID.COM

los sistemas de entrenamiento más populares de gimnasio están las de subir de peso, bajar de peso, de fuerza, de priorización muscular, de tonificación, la de Arnold, la de weider, la de los espartanos… (ya me he cansado te haces una idea de lo que quiero decir ¿no?).

Pero la cuestión es ¿Qué es lo mejor para cada persona? Pondré algunos típicos ejemplos a parte del ya mencionado:

- Mujer 70 años, espalda torcida, azúcar alto, colesterol alto y osteoporosis, le han recomendado que ande. En este caso lo mejor que pasara será que el azúcar le bajara ligeramente, el resto de los indicadores se quedaran igual o incluso peor (el binomio espalda-andar no me gusta demasiado si no es como complemento). Con un entrenamiento acorde y adaptado cardiovascular, cargas, estiramientos y control nutricional, mejoraría casi al 99% de seguridad en todos los aspectos.

- Chica 25 años, marcada celulitis y retención de líquidos, tono muscular bajo, falta de energía, cansancio constante, lumbalgia crónica, le han recomendado que haga pilates. En este caso el pilates en mi opinión es bastante interesante (si se adapta a la evolución del deportista claro), pero creo que como única medida es totalmente insuficiente. Sería necesario un plan cardiovascular, ameno por favor, además de un control nutricional para depurar toxinas y eliminar lo que sobra , en este caso en concreto suele ser lo que más cuesta y hay que hacerlo llevadero.

- Chico 38 años, colesterol alto, sobrepeso, monta en bici 4 días por semana, le gustan las pesas pero le aburren. Su tono muscular superior es bastante bajo. En este caso por ejemplo, hay que compaginar la actividad principal y divertida, con una secundaria pero necesaria, y para él, aburrida, en este caso habría que combinar muchos entrenamientos distintos, y creo que el entrenamiento funcional, con algo de bodyweight sería lo más indicado. Por supuesto habría que revisar el patrón nutricional para averiguar porque alguien que hace 4 días de cardiovascular esta subido de peso (muy típico y a la vez incongruente)

Como ves te he detallado cuatro casos distintos donde lo estándar no vale, porque o aburre o no da resultados ¿y en que suele acabar?, en abandono de la actividad, frustración y resignación.

Por lo cual creo que en estos casos el consejo de alguien que conozca el caso y que tenga la experiencia necesaria para prescribir un plan, es totalmente necesario.

El mes que viene nos vemos,

Sonreíd y disfrutad,
que es muy buen ejercicio también.

www.integraltraining.es

integraltrainermadrid@gmail.com

635330615

INTEGRAL TRAINING



INICIO CONTACTO SERVICIOS VENTA ENLACES REGL

Clases de Pádel a Domicilio

Pa

Desde **5 EUROS** / Persona

@Padelalcorcon

www.clubdepad



alas y Complementos

Precios sin competencia

clubdepadelcarabanchel

elcarabanchel.es


DE ESGRIMA DE MA

CLUB DE ESGRIMA DE MADRID (CEM)

El **Club de Esgrima de Madrid (CEM)** inaugura nuevo Centro y amplía su oferta deportiva

La creciente demanda de esgrima en Madrid encuentra su sitio en el Palacio de Deportes

¡La esgrima y el deporte madrileño están de enhorabuena! El día 1 de Octubre, el Club de Esgrima de Madrid inaugura nuevo Centro Deportivo en el Palacio de Deportes de la CAM.

La gran demanda que actualmente está teniendo la esgrima y, muy especialmente el Club de Esgrima de Madrid, han llevado al CEM a ampliar sus instalaciones.

La nueva Sala estará dividida en tres plantas, dos de las cuales se destinarán a la enseñanza de **la esgrima** y una tercera al desarrollo de **clases complementarias.**

De este modo se seguirá impartiendo esgrima de *ocio/ iniciación* a adultos a las tres armas (sable, espada y florete), se continuará además trabajando con niños y jóvenes la esgrima como

actividad *extraescolar y/o competición* y, además, se ofrecerán otras actividades deportivas para todo aquel que quiera realizarlas: yoga, pilates, spinning, GAP, gimnasia de mantenimiento y entrenamiento funcional.

El Centro Deportivo del CEM contará también con un servicio de **fisioterapia**.

Si siempre te ha interesado la esgrima, has de saber que se trata de un deporte que puedes aprender en cualquier momento de la vida. ¿Sable, espada o florete? ¿Te animas?

•Practicarás un **deporte** completo que aúna **cuerpo** y **mente.**

•¡Y no te aburrirás haciendo ejercicio!

•Harás una **actividad única**, diferente y especial donde podrás medir tu estrategia y descargar adrenalina

•Pondrás en juego tu instinto de ***lucha*** mezclado con la **elegancia** caballera

•Disfrutarás de una forma de **ocio** que distrae, entretiene y mejora tu afrontamiento de problemas, planificación y tolerancia a la frustración

•Mejorarás tu **salud**, mediante la disciplina del ejercicio y la asunción de hábitos saludables

¡La **diversión** está asegurada!

Si lo tuyo es otro tipo de ejercicio, puedes consultar la oferta de actividades. La calidad está asegurada y los precios son muy competitivos. De hecho, para compartir con todos el entusiasmo del nuevo proyecto, si te inscribes a una de las actividades deportivas en septiembre, la **matrícula es gratuita**.

¿Hasta dónde crees que puedes llegar?

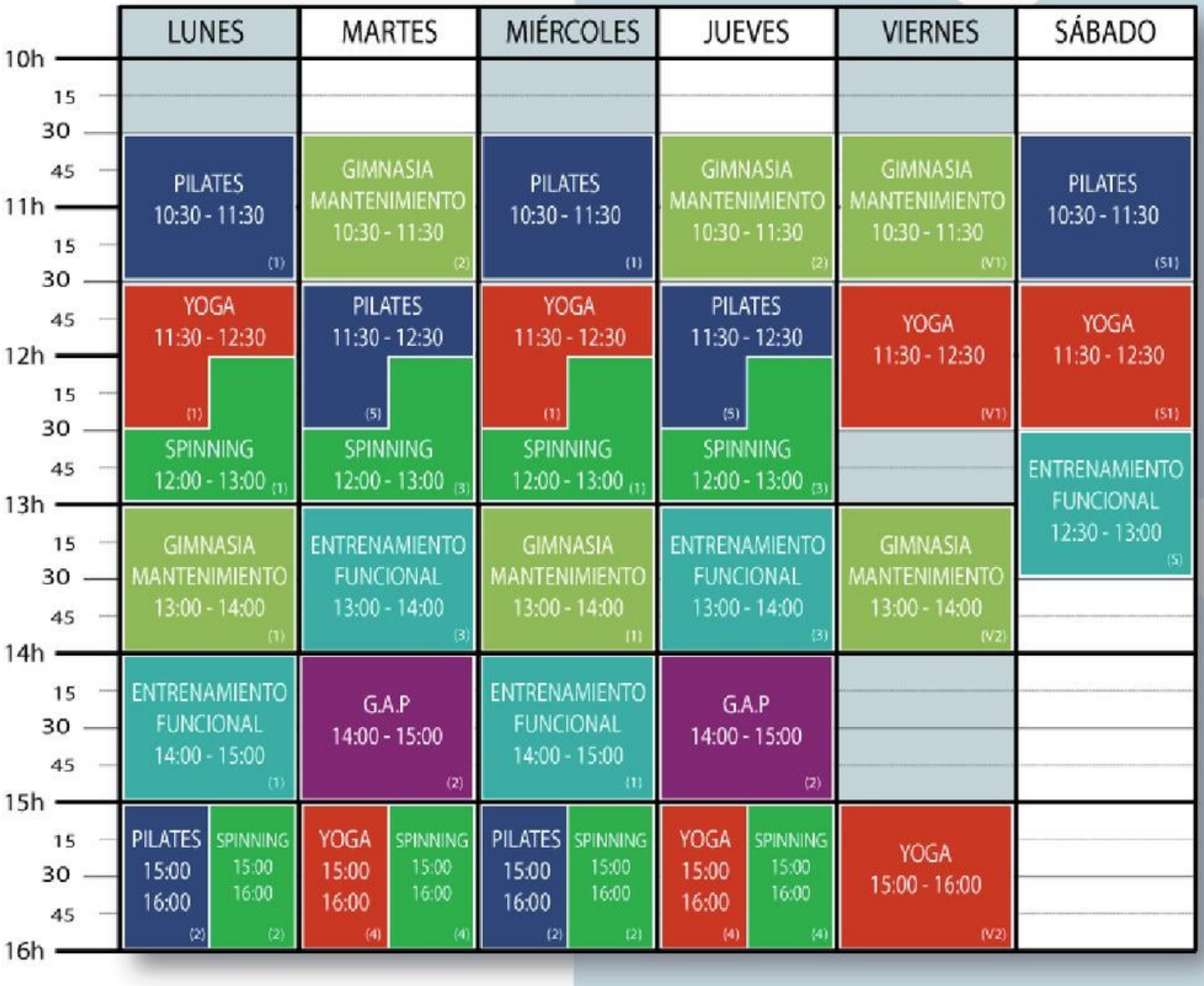
www.clubdeesgrimademadrid.com



CLUB DE ESGRI

HORARIOS CENT

MAÑANAS



PILATES
YOGA
SPINNING
G.A.P
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
GIMNASIA MANTENIMIENTO
(1) Nº de Grupo

MA DE MADRID

TRO DEPORTIVO

TARDES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
16h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 16:00 - 17:00 (2)	PILATES 16:00 - 17:00 (6)	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 16:00 - 17:00 (2)	PILATES 16:00 - 17:00 (6)	G.A.P 16:00 - 17:00 (V1)	
17h	YOGA 17:00 - 18:00 (2)	PILATES 17:00 - 18:00 (7)	YOGA 17:00 - 18:00 (2)	PILATES 17:00 - 18:00 (7)	YOGA 17:00 - 18:00 (V3)	G.A.P 17:00 - 18:00 (5)
18h	PILATES 18:00 - 19:00 (3)	YOGA 18:00 - 19:00 (5)	PILATES 18:00 - 19:00 (3)	YOGA 18:00 - 19:00 (5)	PILATES 18:00 - 19:00 (V1)	YOGA 18:00 - 19:00 (S2)
19h	YOGA 19:00 - 20:00 (3)	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 19:00 - 20:00 (4)	YOGA 19:00 - 20:00 (3)	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 19:00 - 20:00 (4)	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 19:00 - 20:00 (V)	PILATES 19:00 - 20:00 (S2)
20h	G.A.P 20:00 - 21:00 (1)	PILATES 20:00 - 21:00 (8)	G.A.P 20:00 - 21:00 (1)	PILATES 20:00 - 21:00 (8)	G.A.P 20:00 21:00 (V2) / SPINNING 20:00 21:00 (V)	
21h	PILATES 21:00 - 22:00 (4)	G.A.P 21:00 22:00 (3) / SPINNING 21:00 22:00 (5)	PILATES 21:00 - 22:00 (4)	G.A.P 21:00 22:00 (3) / SPINNING 21:00 22:00 (5)	PILATES 21:00 - 22:00 (V2)	
22h						

www.clubdeesgrimademadrid.com

JUAN JOSÉ DE LANUZA TORRES · FRANCISCO JAVIER LILLO CAMPOS

INTERROGATORIO

TECNOLOGÍA DE LA COMUNICACIÓN EN EL ÁMBITO JURÍDICO

2ª Edición

PRÓLOGO DE JAVIER URRA



DIFUSIÓN JURÍDICA
Economist & Jurist

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

Durante el mes de Julio tuvo lugar el primer concurso sobre relatos de seducción organizado por la editorial Crealite con la colaboración de Planeta 28 y del autor Javier Lillo. La convocatoria ha tenido un gran éxito y fruto de ello son los grandes relatos remitidos y el descubrimiento de potenciales autores. Pero había que elegir dos relatos que cumplieran con la temática expuesta: la seducción, y tras leer y releer los ejemplares, el jurado ha fallado otorgando los dos premios:



ALEJANDRA NEIRA



JUANA ESPIN



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...

SINCERAMENTE SIÉNTETE

Alejandra Neira

Texto Ganador Concurso

Estaba en la oficina cuando llegó un hombre de esos que provocan los cinco sentidos, se te hace agua la boca, te quita el aire, te quedas sorda de escucharte hablar exaltada, te sudan las manos y sin duda alguna te deleita la vista. Mi secretaria le hablaba entre babas y babas cuando decidí hacerme cargo del cliente personalmente y, ¿por que no?, para demostrar las ventajas que tengo de ser la dueña. Le pase a mi oficina y me comentó el caso; este pedazo de hombretón vino a contratarme ya que tenia casi la certeza de que su esposa le engañaba. Me comentó que tenía dos hijos a los que amaba con toda su alma. Yo por dentro pensaba esta divino, es buen padre, tiene dinero ya que este chocolate era un famoso empresario, ¿y su mujer le engaña? Bueno que recogí sus datos y comencé la investigación.

Ella era una mujer atractiva, guapa, pero no perfecta se le notaba ese rasgo de ser madre. La observaba desde mi coche y tenía ese brillo que tienen las mujeres enamoradas. Estaba sentada en la parada del autobús con las piernas cruzadas y su mano debajo del mentón mirando así a la nada, con una leve sonrisa y mordiéndose le labio de abajo. Confieso que a pesar de ser mujer me parecía muy sexy su postura y a los hombres que pasaban también. Ella llamaba la atención. Ese día seguí su autobús y observé donde bajaba, o casualidad y suerte la mía, no sólo estaba a pocas calles de mi casa, al seguirla, subió al edificio de enfrente y sus dos ventanas daban a mi balcón. Quizás por eso esta historia me es inolvidable. Entre días de seguimiento, comencé a tomarme el autobús y realmente me resultó fácil hablarle, no sólo por el hecho se ser mujer, llevar uno de los libros que mas le gustaba (El cuerpo habla) de Javier Lillo, aparte olía tan bien que era imposible dejar de preguntarle que fragancia usaba.

Llego a la parada caminando de forma apurada e interrumpo su postura, con un "¡hola! ¿Sabes si pasó el autobús 313?" No responde.

-Gracias, pensé que le perdía, puf ¡Qué calor!, claro es que voy corriendo. Bueno voy a leer un poquito que después no me dan los tiempos y este libro me tiene enganchada. Saco el libro y ella me dice -Es uno de mis libros favoritos.
–Si, pues yo comienzo a leerlo y me esta pareciendo muy interesante, ya te daré mi opinión. Perdona mi atrevimiento, ¿pero que colonia usas?, es inevitable dejar de sentir la fragancia, huele muy bien.

Con una sonrisa en su cara me dice -Gracias, es Poeme de Lancome.

Fueron pasando los días, nos saludábamos y comenzamos hablar tanto así que formamos amistad, por llamarla de algún modo.
Recuerdo el día que vi a su amante, era un tipo poco agraciando, bueno seamos realistas la palabra que le identifica era feo, pelado, bajo, narigón y con una cara llena de marcas por el acne que tuvo en su adolescencia. Me resultó impactante como ella le miraba tan dulce. Pero lo mas impactante fue cuado vi la mirada de él, profunda, penetrante y debo confesar que hasta para mi resultó hipnotizante. No podía dejar de mirarle la firmeza, la profundidad que provocaba inquietarme como mujer. Me atrevo a decir que por un instante me sentí flechada, sólo viendo como le miraba a ella.
En uno de sus descuidos de verano con las cortinas abiertas de par en par, desde mi balcón visualizaba con mi cámara y un objetivo de paparazzi (para que se hagan una idea, sus ventanas, una de ellas daba al salón y al final de este estaba la puerta de entrada), como ella llegó y él le abrió la puerta, le cogió una
mano y con la otra su cara apretándole los mofletes quedándole los morros para afuera cuando le besó diciendo algo que la hizo sonreír de forma picaresca relamiéndose los labios e inclinando su cabeza.

Le quitó el bolso con una mano y con la otra de cogió el cuello terminando en su cara y mirándola fijamente la besó, ella respondía a esas miradas que desnudaban.

Me parecía todo tan seductor, romántico. Inmediatamente ella cogió su mano y comenzó a chuparle uno de sus dedos; claramente veía como le pasaba la lengua, y al ver eso me llevé mi dedo a la boca mordisqueando suavemente pasando mi lengua y sintiendo lo que sentiría el otro si se lo hiciese. El bajó su mano a sus partes empujándola con su cuerpo contra la pared, la besó y mientras la besaba le agarró sus manos y se las levanto dejándola inmóvil y separando su boca. Claramente se notaba la excitación de ella, sus movimientos y sus pechos sobresalían junto con su respiración mientras, la sujetaba y hacía desear, mientras le pasaba la lengua en sus labios y se alejaba. Era una lucha de deseos y de hacer desear que impactaba. El patito feo se había trasformado en un experto seductor, parecía que leyera sus pensamientos por la satisfacción y el punto de excitación que la llevaba. La dio vuelta mientras le desabrochaba parte de la ropa besándola en el cuello, cuando ella se iba a quitar la ropa él no la dejó, se sonrió y cogiéndole los mofletes como al principio le hablaba mientras ella sonreía a carcajadas la llevó al dormitorio. Sólo logre ver entre cortinas arrugas que claramente denotaban las manos de ella y sus pachos contra la misma, los movimientos lo decían todo. Confieso que mi temperatura subió de tal manera que era imposible no tocarme, si me masturbe mientras miraba, era la primera vez que me pasaba viendo a otras personas. Si puede sea raro pero fue sin dudar una de mis mejores experiencias, me desinhibí, ¡ah! Cuanto placer.

Al rato les veo a los dos sentados en el sofá, él recostado a su pecho como si de un niño se tratase sentado en el regazo de su madre. Aquel hombre parecía indefenso mientras ella le acariciaba la cabeza y besaba. Por un instante el experto seductor era tan frágil como un crío. Ese hombre ¿estaba enamorado o arrepentido?, de engañar a su esposa, ya que este también era casado.

¿Y ella era una puta zorra que engañaba a su esposo?
Repasando las fotos y recordando pensaba en su esposo, si el tipo ese que te provocaba los cinco sentidos del cuerpo. Ese hombre que después de varias conversaciones, descubrí lo soso que era, que podría tener las mujeres que le apeteciera ya que rea dueño de una multinacional, que vivía la vida viajando sin ver casi a sus hijos, que no valoraba a su mujer. Sí, este que sólo me contrató a mi para que testificara contra ella y poder demostrar de algún modo que descuidaba a sus hijos para quitárselo junto con su dinero.

Nunca supe quien salía mas perjudicado, el empresario que lo único que le importaba era su dinero y la destrucción de su mujer después de que ella le soportara para que sus hijos no se criaran sin su padre. El patito feo que se enamoró de esa mujer atractiva y buena madre. Los niños que serían los que estarían en el medio del odio de sus padres. O yo, SI YO que me hice su amiga para hacer mi trabajo.
Sinceramente siéntete y ¿DIME QUIEN SEDUCE A QUIEN PARA ENGAÑAR?



IMPRIMIR BARATO EN LÍNEA

AL MEJOR PRECIO EN EUROPA

Ventajas de PrintCarrier.com:

El mejor precio
PrintCarrier.com trabaja rápido y eficiente para ahorrar en costos. El concepto se basa en la impresión por acumulación en donde todos los pedidos se imprimen juntos. ¡Así puede ofrecer precios económicos sin perder calidad en el producto!

Tiempo de entrega récord
Pedidos hasta las 20:30 horas. Con nuestro envío SameDay+ puede realizar su pedido hasta las 20:30 horas y la impresión saldrá el mismo día por la noche. Además, también le ofrecemos envíos estandár, exprés y SameDay.

Personal especializado
Si tiene preguntas sobre nuestros productos o sus pedidos, nuestro servicio al cliente lo ayudará por teléfono o por correo electrónico.

Estado del pedido en línea
Podrá ver sus pedidos en línea cuando lo desee, de esta forma puede controlar exactamente en qué estado se encuentra su pedido actualmente.

Óptimas condiciones de pago
Ya sea por tarjeta de crédito, transferencia, ingreso o Paypal. PrintCarrier.com le ofrece varias opciones para realizar su pago lo más fácil posible.

Seguimiento del pedido en línea
Usted puede ver en cualquier momento el estado del paquete enviado, de esta forma sabrá siempre en donde se encuentra su envío y cuando le llegará.

Algunos productos:

5.000 Flyers DIN A6 — 43,– € neto
250g Impresión fotográfica brillante
4/4 color (impresión a dos caras)
(50,74€ bruto)

1.000 Folletos DIN A4 a DIN largo — 58,– € neto
135g Impresión fotográfica brillante
4/4 color (impresión a dos caras)
(68,44€ bruto)

1.000 Adhesivos DIN A7 — 37,– € neto
Impresión en papel adhesivo
de 80g blanco
4/0 color (impresión a una cara)
(43,66€ bruto)

100 Carteles DIN A3 — 36,– € neto
100g Impresión fotográfica brillante
4/0 color (impresión a una cara)
(42,48€ bruto)

250 Tarjetas postales DIN A6 — 43,– € neto
300g Impresión fotográfica estucado mate, Anverso glasofonado brillante
4/1 color (Impresión a dos caras)
(50,74€ bruto)

info.espana@PrintCarrier.com ☎ 90 2610210

Este cupón vale 10 €

10,– € Cupón

Código: NMXSPWVQ

Válido hasta el 31/12/2012, sin valor mínimo para todos los productos de nuestra tienda.

Ahorrarse 10€ es así de fácil:

- Visítenos en www.PrintCarrier.es
- Elija el producto deseado
- Coloque durante el proceso de pedido el código de cupón.
- Se le descontarán 10€ automaticamente de su pedido

250 Tarjetas de visita — 32,– € neto
300g Impresión fotográfica
estucado mate
4/4 color (impresión a dos caras)
(37,76€ bruto)

2.500 Papel de cartas DIN A4 — 60,– € neto
90g papel blanco offset
4/0 color (impresión a una cara)
(70,80€ bruto)

1.000 Sobres DIN largo — 54,– € neto
80g papel blanco offset
con cinta adhesiva
1/0 color (impresión a una cara negro)
(63,72€ bruto)

250 Carpetas de presentación — 156,– € neto
300g Impresión fotográfica
estucado mate
4/0 color (impresión a una cara)
(184,08€ bruto)

1.000 Revistas DIN A4 12-páginas — 291,– € neto
135g Impresión fotográfica brillante
4/4 color (impresión a dos caras)
encuadernación con grapas
(343,38€ bruto)



PrintCarrier.com
the printing people

UN TEST DE ROSCHARD EN LA M-30

Juana Espín
Texto ganador Concurso

“Cuatro carriles a mi disposición. Soy el rey. El señor de las carreteras”, -dice con euforia-. Yo miro al horizonte para no mirarlo a él. Hace tiempo que no soporto esa felicidad suya. Golpetea rítmicamente con la palma de la mano el borde de la ventanilla que abre sin preguntarme, dice que para sentir con más intensidad el éxtasis. Patético. Si supiera que por mucho aire que corra yo no puedo respirar. La velocidad del viento aumenta, mi rabia también. Ahora conduce con una mano, la otra sobre mi rodilla presionando. El pelo me azota la cara y la presión arterial me late en las sienes. Clava el pie derecho en el acelerador y chilla despeinado y satisfecho desde su trono y desde mi pierna, su otro trono. “cumplidas las obligaciones de hijo pródigo, con ésta visita ya estamos arreglados hasta el año que viene”, y suelta una carcajada de hiena echando la cabeza hacia atrás. Le veo los empastes. Le miro los brazos estirados más largos que las piernas apretando el volante con las venas salidas y recostado en el asiento, aferrado a los radiales del círculo mágico que dice, le conduce a todas partes, que lo libera de todo. ¡Yo quisiera liberarme de su poder! El poder del puto macho. Pero sigo aquí. No me voy. Asco y placer. Volvemos a casa.

“Ah, de nuevo entrar en la ciudad. El campo me puede. ¿Qué pasa?” Cartel. Todas las entradas cerradas. Cartel. Desvío reconduciendo a una rotonda de posibles salidas que alejan de la ciudad. Se desconcierta. Ya no es el rey. Ahora es un vasallo asustado en un laberinto sin salida. Más de una hora dando vueltas sin llegar a ninguna parte. ¿Qué ha pasado con el señor de las carreteras?, pregunto y río sin piedad. De un volantazo se desvía al andén y frena en seco. Me estremezco. La hiena ya no ríe. Mira con ojos de animal herido y furioso. No dice nada. Sólo me clava las pupilas con el odio transformado en deseo, abre la puerta, da

la vuelta por delante del coche hacia mi puerta. Me asusto. No sé lo que va a hacer. Se coloca de espaldas a mí y por sus movimientos intuyo que está sacando su pene, ese pene de mierda que no deseo pero sí. El charco en el suelo confirma. Está meando. Espero alerta su próxima reacción. Da la vuelta de nuevo pero esta vez por detrás del coche, una maniobra que no entiendo. Abre el capó, saca algo, lo imagino con un hierro en la mano golpeando la ventanilla y sacándome del pelo. No sé por qué pienso esto, nunca me ha hecho nada aunque a veces lo preferiría a sus miradas. Miradas que cree me imponen pero sólo me llenan de asco y deseo a la vez. Vuelve. Lleva agua en la mano. Me ofrece y me dice que callada estoy más guapa. Sube de nuevo, acelera y unos kilómetros más adelante se decide al azar por una de las improvisadas fronteras. "Necesito llegar. Descansar. Tengo que entrar como sea", dice dando golpes en el volante. "¡El camino está despejado pero no se puede pasar!, ¡qué coño ocurre!", grita por la ventanilla, yo ya no le escucho, veo uniformes. Dos policías nos hacen el alto. Él se acerca más. Para junto a ellos. Le advierten que no puede continuar, que por seguridad se han cerrado los accesos a la ciudad hasta nuevo aviso. Advierten seguridad para dar miedo, pero él no se arruga. Insiste. Pide más explicaciones. Negativo. Repetición de la jugada. Ahora suplica una excepción, no lo consigue y golpea la chapa del coche con impotencia y teatro. Se hace un silencio que ocupa otro espacio junto al nuestro. Incomodidad. Los policías miran callados y quietos. Él tampoco habla. Les lanza una de sus miradas estúpidas. Ya no hay palabras. Lo que había que decir por ambas partes ya está dicho, cada uno por dentro en su repetida postura; ellos impidiéndonos entrar, él, porque yo no cuento, intentando provocar una respuesta contraria. Silencio. Volvemos al coche. Se mira el reloj para controlar un tiempo que ya carece de sentido. Hace una hora era el rey de la carretera. Ahora no importa lo que diga ni como mire. Callo. Callan. Calla. Todos esperamos lo mismo pero desde posiciones opuestas: que alguien desista. Él asume nuestra posición por los dos, como siempre. Desiste. "No voy a pasar y ya está. Me doy por vencido". Aparca el coche en la cuneta, deja su puerta abierta,

da la vuelta y abre la mía. Sal, me dice. Salgo. Enciende la radio a todo volumen. Vuelve al capó y saca las morcillas,

los chorizos y el pan del pueblo que siempre se trae para llenar la despensa hasta la próxima visita a su madre. Saca una toalla, la extiende en el suelo frente a los sorprendidos policías. Se sienta sobre ella. Coloca todas las cosas encima. Me llama. "Vamos a merendar", dice, "siéntate conmigo, cariño". Me sorprende esa amabilidad repentina pero la situación empieza a ser divertida. Unos minutos. Los policías nos hacen señales con la mano para que nos levantemos. Háganse a un lado, grita el más bajito. Otro coche se acerca reduciendo la velocidad sin entender qué pasa. Otro al que le van a quitar su reino, pienso. Aparca detrás de nosotros, son cuatro reyes los destronados. Tan desconcertados como nosotros se ríen nerviosos ante nuestra absurda protesta sentados allí en medio de la carretera rodeados de morcillas y chorizos. En un primer momento no saben qué hacer, después piden permiso para sentarse a nuestro lado. Lo tomamos como una actitud solidaria y los invitamos a la ilógica merienda. Ellos nos ofrecen cerveza. Sacan una nevera del coche y comienzan a repartir botes. Los policías hacen ademán de protesta, pero aparece otro coche, y otro coche más, y luego otro, y otro hasta que el número de gente es tan denso que los policías hacen la vista gorda. Están tan desconcertados como nosotros. Nos dan la espalda y se desentienden del tema. De repente, cachondeo contra ellos. Eh!, grita uno, "unas morcillitas, jefe". Carcajadas. "Unas birras para los polis, uy no, que están de servicio", grita otro. Carcajadas de nuevo. El poli bajito, nervioso, deja caer el peso de una pierna sobre la otra mirando a su compañero. El otro, más alto y robusto, no hace nada, se limita a ofrecernos una espalda cuadrada y rígida bajo dos piernas abiertas en uve invertida por las que se ve la otra parte de la frontera que nos está prohibida. De vez en cuando se toca la porra y acaricia la funda de la pistola.

Anochece. Las meriendas se han convertido en cenas, las bebidas en borrachera, y las radios de los vehículos sincronizadas,

en una fiesta. Una rave improvisada. La gente ya no recuerda porque está allí, disfruta. Yo también, ojalá se detenga el tiempo y no entremos nunca. Los rostros ya no se distinguen, una mano de hombre roza la mía. No me aparto. Sigo hablando sin saber lo que digo. La mano me acaricia. No me aparto. Estoy en mala postura. Me duelen las piernas. Me levantaría, pero no me levanto. El mundo sigue y yo sólo soy una mano con boca. Las voces ejercen el papel de cuerpo prestado a una silueta si estás cerca, de mancha gigantesca si te alejas, un inmenso test de Roschard sobre una M-30 abarrotada, un dibujo desparramado de sombras en una caravana extraña y desordenada donde yo me abandono a la excitación de un cuerpo que me habla.





HAVALINA

Diez años sobre los escenarios, ¿qué cambios ha sufrido Havalina en este tiempo?

Tantos que serían muchos para poner en un párrafo o dos. Varios cambios de formación, de idioma, de nombre, y sobre todo, que ahora somos más felices y estamos más contentos con todo que hace 10 años.

Y, en estos 10 años, ¿qué cambios ha sufrido la música en español?

Creo que se ha reafirmado mucho y ha cobrado mucho protagonismo. En definitiva, ha mejorado en muchos sentidos, ahora se le da mucha más importancia al hecho de cantar en castellano y eso es muy bueno.

¿Qué se siente, tal y como están los tiempos, al tener un disco en la calle y sobre todo el apoyo del público?

El apoyo que tenemos es muy bueno. Quizá no tan multitudinario, pero sí muy incondicional. Diría que en general la sensación que tenemos es que hay un gran exceso de oferta en la música en general, y por ese motivo es muy fácil pasar desapercibido en un mercado tan masificado. Para nosotros el hecho de no pasar tan inadvertidos, concretamente en los últimos tiempos, es algo que nos hace sentir muy afortunados.

Presentadnos quien compone Havalina

En orden alfabético:

Cabezalí Romero, Manuel. Nacido hace 29 años en un pequeño pueblo de la sierra de Huelva llamado Fuenteheridos. Fundador de la banda, voz principal y guitarrista.

Celma Hierro, Ignacio. Nacido hace 35 años en Calahorra, la Rioja. Bajista y corista, y encargado de hacer de las redes sociales de Havalina un lugar interesante. Lleva en la banda 3 años.

Couceiro Arroyo, Javier. Nacido en Madrid hace 31 años, aunque de familia gallega. Bateris-

Innovador, Sofisticado,

Gran Hotel Naga

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



NAGARI
Gran Hotel Boutique & Spa

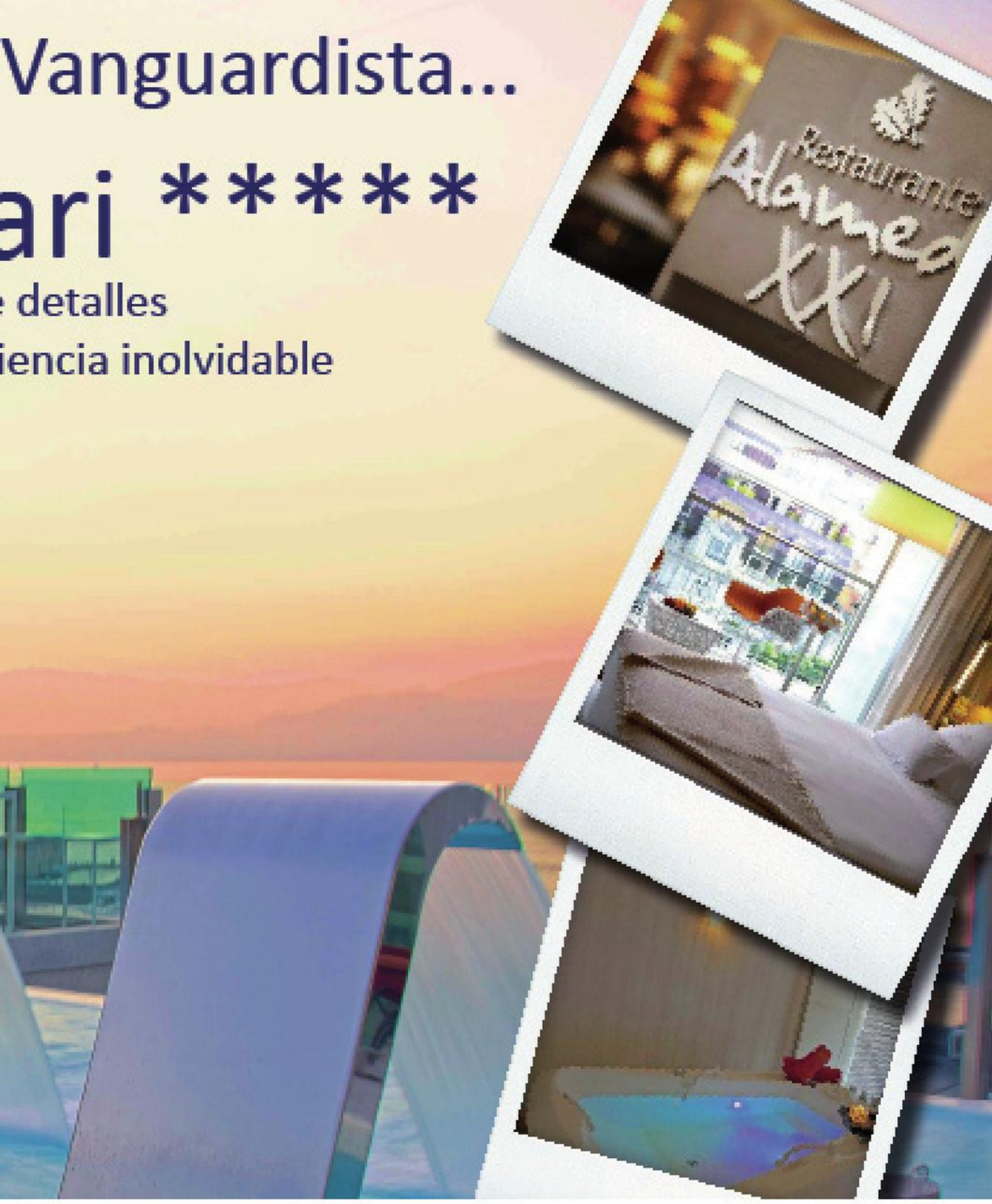
Plaza De Compo
(+34) 986
reservas@granl
www.gruposolv

Vanguardista...

ari *****

e detalles

iencia inolvidable



ostela 21 (Vigo)

5 21 11 11

hotelnagari.com

idahoteles.com

Hoteles Grupo
SOLUÍDA
Spa & Design
Al Servicio de tus Sueños

ta, percusionista y portador del buen rollito. Lleva en la banda 7 años.

Las hojas secas, el título de vuestro último trabajo ¿Por qué este título?

Aparte de tratarse de un trabajo un tanto otoñal y hasta desértico por momentos, "Las Hojas Secas" viene a hablar de la decadencia de ciertas cosas en la vida, algo así como las hojas que primero se secan y luego caen. El disco trata mucho de ese momento de la vida, y previsiblemente el siguiente disco que hagamos tratará del posterior renacer de todo.

Hacednos una selección de las 5 canciones que podrían definir la música de Havalina

Entendiendo que hablamos de canciones de Havalina:
Sueños de Esquimal, Desinspiración, Mamut, Objetos Personales y Ley de la Gravedad

¿Qué grupos de la escena actual española destacaríais del resto?

Es difícil, creemos que hay muchos y muy buenos. Pero hablando más de gustos personales, nombraré unos pocos: Standstill, Maga, Maika Makovski, Boat Beam, Toundra, Nudozurdo, Tulsa.



¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Por qué no existe en la televisión generalista un programa de actuaciones musicales?

Bueno, los medios de comunicación más masivos quizá no presten mucha atención, es cierto. Pero también es cierto que hay un exceso de oferta y es muy complicado reflejarlo todo.

Respecto a tu segunda pregunta: imagino que porque no es rentable a nivel de audiencia. La televisión, nos guste o no, no dejar de ser un negocio, y por lo visto tiene que ser siempre altamente rentable.

¿Qué consejo daríais a alguien que estuviera comenzando en este mundo?

Que sea paciente y siempre consciente de cuál es el siguiente paso a dar, que no tenga prisa por subir los escalones de tres en tres, que lo bueno, aunque pueda parecer lo contrario, es subirlos de uno en uno, y que muchas veces no somos consciente de cuántos escalones hemos subido hasta que no echamos un vistazo atrás.




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


patinaje
tiro
l mesii
TINAJEMADRID.NET



JORGE CASTRO

Segunda vez que aterrizas en nuestro Planeta... ¿qué ha pasado en este tiempo?

Antes de nada, quería deciros que estoy encantado de volver a hablar con vosotros. Durante este tiempo ha habido un poco de todo... He estado presentado por distintos lugares de España mi anterior trabajo ¿Quién eres tú?, he grabado mi primer videoclip de la canción "En cualquier acera", que para mí ha sido una experiencia enriquecedora, he tenido la inmensa fortuna de compartir versos y canciones con Maestros como Pablo Guerrero, Patxi Andión, Ismael Serrano, Rodolfo Serrano, Pedro Guerra o Luis Eduardo Aute, he participado en actos solidarios, he estado componiendo canciones, escribiendo poemas, aprendiendo de todo lo que me rodea y encontrándome con gente maravillosa por el camino, tanto nuevos amigos que conozco en cada actuación como compañeros con los que coincidido.

Nuevo disco "El mensajero del viento", ¿por qué este título?

Fundamentalmente porque creo en la palabra... Creo que las canciones sirven para llevar un mensaje, para transmitir emociones y contar historias. Para mí, la música y la letra deben complementarse para crear algo único, algo que podamos lanzar al viento para que así llegue a ser escuchado y si puede ser, se convierta en parte de quien lo escucha. En un poema que escribí hace tiempo digo: "vivo para escribir, lo reconozco, reconozco mis ambiciones. Quiero ser el mensajero del viento". Quiero llevar conmigo todo lo que pueda llevarse el viento para que nada se pierda y pueda encontrar un sitio a donde ir.

¿Qué nos vamos a encontrar en tu disco?

En el mensajero del viento podemos encontrar una gran variedad de estilos musicales desde jazz/ cabaret como es "Comemos por



ÁNDELE
COMIDAS Y BEBIDAS DE MÉXICO.

Ambientado en las antiguas tiendas mexicanas de "abarrotes" (comestibles), este restaurante acerca lo mejor de la gastronomía de México al gran público.

Cocina 100% mexicana

En Ándele encontrarás platos de la auténtica cocina de México elaborada diariamente en su establecimiento con materias primas frescas de primera calidad, como sus famosos nachos,



Enchiladas Rojas, un plato emblemático de la cocina tradicional mexicana



Una muestra de los excelentes tacos de Ándele

su exquisito guacamole y sus soberbios tacos; además de un amplio surtido de cervezas, tequilas y coctelería mexicana y caribeña.

Terraza climatizada

Situado en el Centro de Ocio Heron Diversia, en la primera planta del complejo, cuenta co una espectacular terraza dotada con los últimos adelantos en climatización para verano e invierno.



Tel. 914 841 643
Centro de Ocio Heron Diversia
Alcobendas. Madrid.

Como llegar:
N-1 Salida 16. - Bus: 159.
Metro: La Moraleja.

Abierto todos los días de la semana.
Horario de cocina ininterrumpido.

Mas información:
www.andele.es

usted", blues, rumba con tintes latinos, balada con piano y orquesta, ranchera mariachi, canciones con aires mediterráneos, armonía moderna y una (que para mi gusto no podría faltar) a guitarra y voz... pienso que es un trabajo bastante variado. He contado con unos músicos magníficos que me han aportado mucho en este viaje y con las colaboraciones de Javier Bergia y Antonio de Pinto. Estoy verdaderamente satisfecho con el resultado obtenido, ¡espero que os guste!

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

Son tiempos difíciles para todo el mundo y también para la música. Se vende muy poco y hay poca promoción por lo que la mejor herramienta con la que contamos es el boca a boca y por supuesto con vuestra ayuda, que se agradece enormemente. Debemos defender nuestros trabajos lo mejor posible y que nuestras canciones se muevan. Es una apuesta arriesgada sobre todo si no tienes un respaldo económico detrás. A pesar de esto, me siento con muchas ganas de que el disco salga a la venta (será a finales de septiembre) y de poder defenderlo en directo. Me siento afortunado de poder compartir mi música y de contar nuevamente con la misma discográfica (Picap).

Un tema del trabajo que te guste especialmente y por qué

Me resulta muy difícil elegir entre las canciones del disco... aunque quizás me quede con Noviembre. Es un tema que me emociona especialmente. Es la primera canción que compuse al piano y con ella me estreno como pianista en este disco. Además me gusta muchísimo como ha quedado el sonido de orquesta, ayudando a expresar lo que quiero transmitir.

Primer single "Comemos por usted" un tema que nos ha encantado con una carga irónica bestial ¿Cómo surgió este tema?

Este tema surgió observando estos tiempos tan difíciles que nos está tocando vivir, viendo los telediarios, la cara dura de los gobernantes, los bancos, los



especuladores... Mientras nos lo van poniendo cada vez más complicado, ellos sólo miran por su interés económico, por sus grandes sueldos, por su propia seguridad. Es lamentable ver cómo suben los impuestos, los precios, bajan los sueldos y de esta forma ¡¡quieren que la gente consuma!! Por eso en la canción digo: "No se preocupe si no puede comer, nosotros lo hacemos por usted". Es una crítica clara a la sociedad actual. Creo que el "estado del bienestar" está perdiéndose y no pretenden hacer nada por impedirlo. Mientras ellos vivan bien...no pasa nada, al resto de los mortales nos basta con verlos en sus grandes yates.

¿Es importante para tí el directo? ¿Cuándo podremos disfrutarte sobre el escenario?

¡Por supuesto! El directo es lo más importante para un músico. ¿Qué sería de nosotros sin el público? Pienso que todo el trabajo diario, todo el aprendizaje sirve para ese momento. En el directo puedes darle sentido a las canciones gracias a la complicidad de la gente. Me encanta mirarles a los ojos, ver sus caras y poder hablar con ellos después y durante cada actuación. La presentación oficial del disco será en Madrid, en el café Libertad 8, el sábado día 20 de octubre. El Libertad 8 es para mí mi segunda casa, cada actuación allí es un regalo, un momento mágico, donde siempre me han abierto las puertas... por esa razón hice mi primer videoclip allí y por eso he vuelto a elegir ese mítico lugar para presentar el disco. Después iremos moviéndonos por más lugares. Según vayamos cerrando fechas, las iremos poniendo en mi página web (www.jorgecastro.es) he iré informando en mi blog, facebook, twitter, etc.

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

¡Sois geniales! eso es lo que pienso de vosotros. Creo que hacéis un trabajo estupendo y que la música en general os tiene mucho que agradecer. Sobre otros medios, creo que hay de

todo... hay medios que parece que sólo persiguen intereses económicos sin importarles la música. A ellos sólo les interesa el producto, los discos que se van a vender porque se ha invertido mucho dinero en ellos. Me parece una pena. Creo que todos tenemos nuestro sitio, pero lamentablemente muchos no opinan así.

Te dejamos espacio para lo que nos quieras contar.

Me gustaría contaros más cosas de mi disco, pero creo que ahora mismo es más necesario hablar de la vergonzosa situación actual. Entre todos debemos exigir al gobierno (y al resto de organismos que dirigen nuestras vidas) que rectifiquen cuanto antes sus erróneas decisiones, que no nos quiten los derechos que ha costado tantos años, tantas vidas y tanto esfuerzo conseguir... que por una vez prime la cordura en sus decisiones, que piensen en las consecuencias de sus actos. Por encima de todo debe estar nuestro derecho a tener una vida digna. No perdamos la esperanza, estoy seguro de que podemos cambiar las cosas.

?

"¡Muchísimas gracias a vosotros! Para mí ha sido un placer. Quiero mandar un saludo y un abrazo enorme a todos los amigos lectores de Planeta 28. ¡Espero veros pronto!"


make up
planet28
P

MAKE UP

PLANETA28

Hola chicas!!!
Este mes vamos a comentar los diferentes tipos de productos de maquillaje que existen para que podáis elegir, según vuestra piel, cual es el que mejor os queda o el que más os gusta y os quede más favorecedor.

1.- BASE DE MAQUILLAJE: La función de este producto es dar color a a nuestro rostro, siempre intentando que quede muy natural y que el color de la cara no difiera mucho del del cuello, esto es importante para que no parezca que tenemos una careta puesta. También cubre pequeñas imperfecciones aportando luminosidad y uniformidad.



Una misma textura de maquillaje no queda igual a todas las personas, depende de la piel que tengamos (seca, mixta, grasa, con imperfecciones muy marcadas o menos)
Siempre antes de aplicar una base de maquillaje debemos limpiar la piel y aplicarnos crema hidratante, aunque es verdad, que algunas bases de maquillaje llevan factores hidratantes e incluso de protección solar.

Las bases de maquillaje pueden ser:

- **FLUIDAS:** Tiene una textura muy ligera. Se pueden utilizar para todo tipo de piel, de día y de noche, se puede extender con la yema de los dedos, con brocha de maquillaje y con una esponjita humedecida en pieles grasas para que no quede demasiado pastoso. Las hay libre de grasa para este tipo de piel e incluso matificantes para evitar brillos.

- **BB CREAM:** No es exactamente una base de maquillaje, es una crema hidratante con color que da un aspecto muy natural, se suele usar más en verano para que con el calor no tengamos la sensación de que nuestra piel no transpira. Es muy buena opción para pieles secas por el factor hidratante que tiene. Se puede aplicar con la yema de los dedos o con una esponjita humedecida.
- **EN CREMA**: Esta indicado para pieles deshidratadas. Se aplica sobre la piel con una esponjita humedecida.
- **EN POLVO**: Es un producto solido, sin agua y su textura es 50% polvo y 50% crema, queda muy ligero y suave al aplicarlo en la piel. Se puede aplicar en cualquier tipo de piel.

2.- COLORETES: Según su textura pueden ser:

- COMPACTOS (EN POLVO): Se pueden utilizar en cualquier tipo de piel, se adhieren muy bien a la base de maquillaje y se aplica con brocha.
- CREMOSOS / LIQUIDOS: Estan indicados para pieles secas y se suelen utilizar mucho en



verano junto con las BB CREAM porque da un aspecto muy natural. Se puede aplicar con brocha pero como mejor queda es con la yema de los dedos.

3.- SOMBRAS: Se aplican en el párpado móvil y fijo del ojo. Pueden ser:

- CREMOSAS: Quedan muy bien en parpados de piel seca no es conveniente usarlas en los párpados con arrugas o muy grasos y se pueden aplicar con pincel o con la yema de los dedos.
- MATES: Se pueden aplicar en cualquier tipo de piel con un pincel y lo que hacen es disminuir volumen.
- NACARADAS: Se pueden aplicar también en cualquier tipo de piel con un pincel y su función es la contraria a las mates, aumenta volumen.

- EN LAPICEROS: Se aplican directamente con el lápiz y quedan muy bonitas si se difuminan con un pincel después. Estas en especial es importante que previamente se use una prebase de ojos o se fijen con polvos translucidos.

4.- LAPICEROS:

- BLANDOS: Se utiliza para delinear sobre las pestañas superiores, inferiores y water line. También se puede sombrear el párpado móvil e incluso utilizarlo como corrector.

- DUROS: Se utilizan para maquillar cejas siempre procurando que el color sea lo más parecido al de nuestras cejas.

- SEMIDUROS: Suelen ser los que se utilizan para perfilar los labios, algunos no son muy resecos así que también se pueden maquillar al completo.



5.- MASCARAS DE PESTAÑAS:

Existen en muchos colores, violeta, azul... pero los que más se utilizan son el negro y el marrón oscuro. Se aplican con su pincel incorporado y los hay que proporcionan dependiendo del aplicador varios efectos como volumen en las pestañas, curvatura, mas densidad de pestañas... todo depende de su aplicador.



6.- PINTALABIOS:

- EN BARRA: Son muy cubrientes y espesas, dan un aspecto de labios muy carnosos.

- GLOSS: Su brillo queda muy sensual si se aplica directamente en los labios pero también se pueden usar para dar brillo después de usar la barra de labios utilizando un color similar a esta o aplicando gloss transparente simplemente.

-LAPIZ: Si es semiduro y no muy reseco se puede maquillar todo el labio.



Cocina cervecera en La Fábrica

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

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)*





Créditos HRT F1 Team

PEDRO DE LA ROSA

HRT Formula 1 Team y Pedro de la Rosa han escrito una página de oro en la historia del automovilismo español esta temporada. La unión de ambos ha supuesto la primera vez en la historia de la Fórmula 1 que un piloto español participa en un mundial completo junto a una escudería española. A sus 41 años, el barcelonés está afrontando su decimocuarta temporada en la Fórmula 1, pero sigue con la misma motivación e ilusión que el primer día para hacer que este proyecto se consolide en la cumbre del deporte de motor.

Nos encontramos en el ecuador de la temporada, ¿qué valoración haces de estos primeros meses?

Han sido unos primeros siete meses muy intensos, con un trabajo en equipo espectacular, y con muchas fuerzas y ganas. Hemos ido de menos a más, pero ahora estamos en un punto de inflexión y tenemos que dar otro paso adelante. La valoración es muy positiva porque nos hemos marcado objetivos realistas, los hemos ido cumpliendo y estamos más o menos donde esperábamos. Todavía tenemos que mejorar más y tenemos nueve carreras por delante para hacerlo.

Los inicios fueron complicados pero el equipo está cada vez más compenetrado y mejorando cada día. ¿Dirías que se están cumpliendo los objetivos marcados?

Sin ninguna duda. Los estamos cumpliendo y con creces en algunos momentos. Empezamos en Australia fuera del 107% y hemos llegado a picos de 103,6% en Mónaco y nuestra mejor clasificación, que fue un 103,4% en Valencia. Ese era un objetivo muy ambicioso que no nos habíamos marcado ya que, para nosotros, estar entorno al 104% era un objetivo realista.

Lo hemos superado y tenemos recorrido para más. En nuestro caso, lo vamos a tener más fácil para mejorar en esta segunda mitad de temporada que un equipo grande que está luchando por la perfección, ya que nuestro potencial de mejora es mucho mayor. Por ahora hemos cumplido los objetivos, pero aún quedan carreras para marcarnos otros más ambiciosos.

Con tu experiencia en equipos grandes, llegar a un equipo humilde como este no habrá sido fácil. Personalmente ¿cómo afrontas este reto y qué está siendo lo más gratificante?

Lo afronto como un reto, siendo consciente de que los retos no son fáciles y en la Fórmula 1 nadie regala nada. Pero lo estamos haciendo bien en mi opinión, con humildad, trabajo y mucho orgullo. Lo más gratificante es trabajar con la gente del equipo y ver que en condiciones muy difíciles y siendo muchos menos que en otros equipos, la gente trabaja día y noche con la convicción de que podemos ganar a nuestros rivales. El equipo está en una fase de cambio y crecimiento y ahora tenemos una sede fantástica que ha transformado al equipo.





Tenemos una base sobre la que el equipo va creciendo día a día. La gente nunca ha dejado de empujar, sea cual sea la situación. Y nos hemos sentido arropados. No es fácil estar atrás y terminar los últimos. Pero lo que nos motiva cada día es que vemos que mejoramos y confiamos en que vamos a dejar de estar ahí. Es muy bonito ver que, a pesar de que está siendo duro, creemos en ese paso adelante.

¿Qué tal es tu relación con tus compañeros? ¿Qué destacarías de cada uno de ellos?

Con Narain mi relación es francamente buena. Hay mucha sinceridad y los dos queremos lo mejor para el equipo. Luchamos fuerte en pista pero de manera honesta y, de los compañeros que he tenido, es de los más sinceros. Intenta-

mos entre los dos conseguir los mejores reglajes sin ocultarnos nada. Una característica de Narain y los ingenieros es que hay una transparencia total y ninguna malicia, somos conscientes de que estamos los últimos y si uno encuentra algo que puede mejorar el coche se lo cuenta al otro porque el objetivo es progresar. Somos jugadores de equipo.

Dani es un gran piloto y una parte importante del equipo porque crea un buen ambiente y quita trascendencia a las cosas con su humor tan característico. Eso es muy importante para el equipo y todo el mundo le quiere. Pero también es muy profesional y sabe trabajar muy bien. Cuando se ha subido el viernes ha aportado mucho.

Ma se ha integrado muy bien. Es el futuro de China y un piloto que debe jugar un rol muy importante en el HRT Formula 1 Team. Probablemente sea el primer piloto chino con la calidad necesaria para ser piloto de Fórmula 1 y nos dejó boquiabiertos a todos en los entrenamientos de jóvenes pilotos en Silverstone con su gran rendimiento.

¿Y cómo es tu relación con el Team Principal Luis Pérez-Sala?

Luis es uno de los motivos principales por los que estoy en este equipo. Siempre le he tenido en muy alta estima y confío ciegamente en él. Nunca me va a engañar y me gusta trabajar con gente en la que puedes confiar y con la que no hay secretos. Con Luis, lo que ves es lo que hay. Nuestra fortaleza es la sinceridad y eso nos da mucha agilidad en la toma de decisiones.

El F112 tuvo un nacimiento complicado pero es un coche con potencial. ¿Cuáles dirías que son sus fortalezas y debilidades?

Su fortaleza principal es que tiene una gran plataforma mecánica de suspensiones y chasis y lo ha demostrado en circuitos donde eso es importante. Además es fiable. Su debilidad es la falta de carga aerodinámica comparado con otros coches. Sabemos exactamente dónde perdemos tiempo y por qué, así que tenemos que trabajar en ello.

De los circuitos que vienen ¿en cuál tienes más ganas de correr? ¿Y cuál en el que menos?

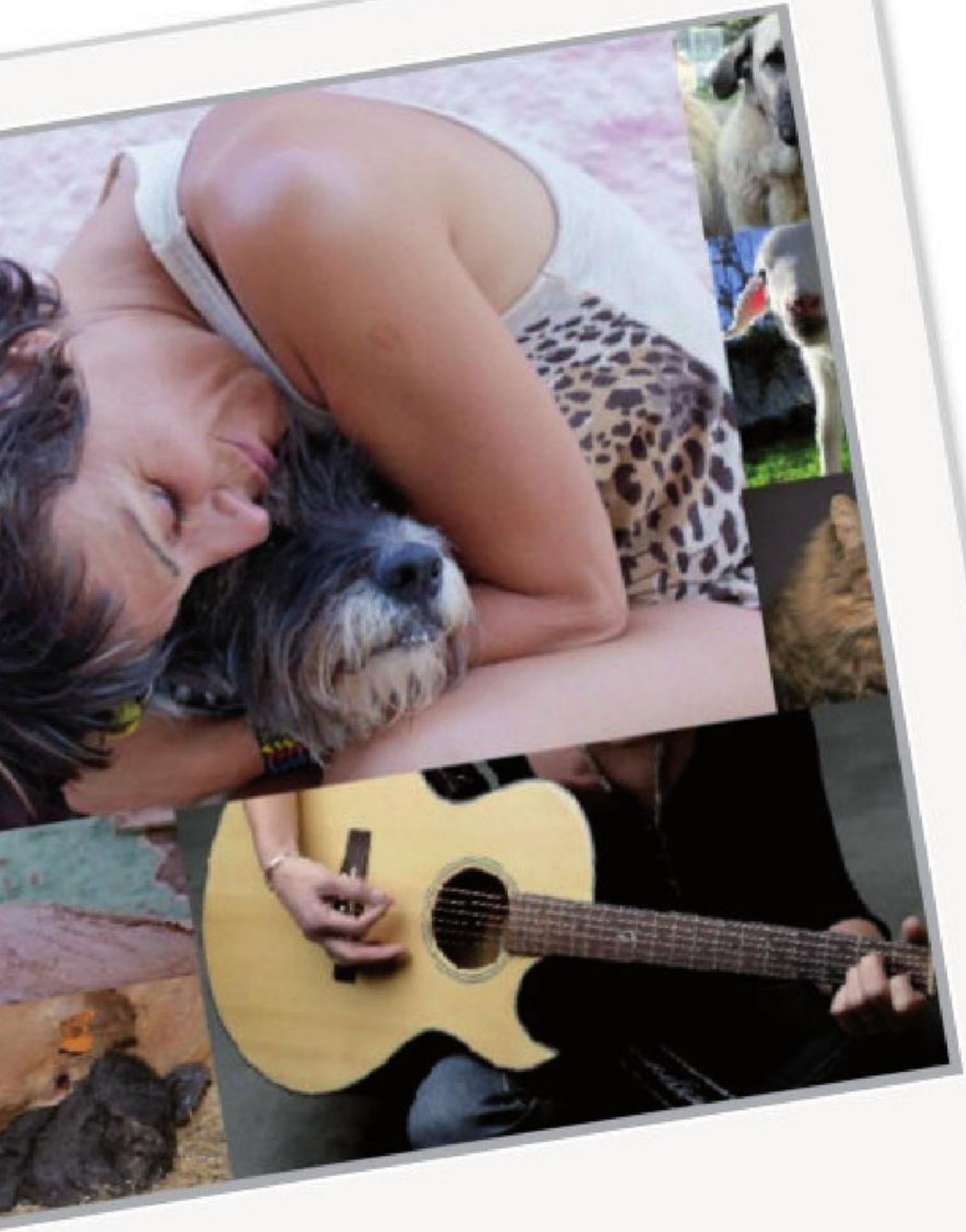
Esta pregunta es trampa porque el circuito que más me gusta es Suzuka, ya que en mi opinión es el más bonito del campeonato, pero casi todas las curvas son rápidas y eso nos va a dar muchos problemas. Así que el circuito en el que tengo más ganas de correr es Monza porque tiene rectas muy largas y frenadas muy fuertes, y nuestro coche en este tipo de circuitos va muy bien. Los que menos me apetecen son Suzuka y Spa porque van a ser muy complicados para nosotros.

¿Qué considerarías un éxito al acabar la temporada?

Si conseguimos en las últimas carreras clasificar en el 103% sería un éxito rotundo. Sobre todo consiguiéndolo sin KERS y un sistema de DRS menos efectivo que el de los demás equipos. Pero va a ser muy difícil porque en los últimos Grandes Premios la diferencia ha sido un poco mayor. Si conseguimos estar por debajo del 104% con el paquete aerodinámico de Singapur será un gran final de temporada y un empuje necesario para empezar fuerte el año que viene.

Un mensaje para la afición

El mismo que al principio de temporada. Les agradecemos su apoyo y estamos aquí por ellos. Les doy las gracias por su paciencia porque entiendo que la afición quiere que estemos luchando delante. Pero también ven que estamos mejorando cada día, recortando las diferencias, y construyendo un proyecto serio del que nos sentiremos todos orgullosos.



EL HOGAR DE LUCI

Una buena causa... una buena idea...música... ¿colaboras?

Cuéntanos la historia musical de Beatriz Rivas.

Beatriz es una vida entera de música. Desde los 6 años que tocaba instrumentos de cuerda no concebí el mundo sin una melodía de fondo, componía canciones de fin de curso y me acostaba con una radio debajo de la almohada.
En Cádiz, a lo largo del 2006 me lancé a compartir con el mundo mis impresiones de la vida, y nació Mimet. Grabé mi primera maqueta allí y me di a conocer actuando en locales por la provincia de Cádiz acompañada de músicos que, como yo, disfrutaban tocando mis melodías de forma improvisada. Fue una experiencia fantástica porque nos divertíamos muchísimo y yo aprendía cada día.
De regreso a Madrid, en 2010 me preparé la voz con un coach musical durante un año, y aprendí algo de armonía . En 2011 grabé "No mires atrás" en el estudio de Pablo Valencia, que es nuestro colaborador en el proyecto y comencé a actuar en locales de Madrid en formato acústico y con nuevos temas.
El proyecto Mimet se puede visitar en www.myspace.com/mimetmusica o en Facebook

Cuéntanos en qué consiste el proyecto El Hogar de Luci, ¿cómo surgió?

El proyecto de "Nuevo Hogar" surgió paulatinamente, ha ido tomando forma desde que colaboro como voluntaria en EHL , cada día iba descubriendo que allí están reunidos todos mis valores y sueños de vida con respecto al concepto de cómo debería ser el mundo. Desde que tengo memoria he sido muy consciente de que los animales son seres a los que los humanos tenemos la responsabilidad de proteger y cuidar, no explotar y maltratar. EHL es la prueba real de la convivencia entre especies, de que el amor sana las heridas físicas y emocionales, he sido testigo

del progreso de muchos animales que han llegado sin esperanza de vida y se han recuperado. Todo el equipo de voluntariado de EHL y sus habitantes no humanos me inspiraron.
Queda mucho por hacer y necesitamos fondos, padrinos y socios, así que decidí utilizar mis recursos creativos para colaborar con el proyecto, componiendo "Un nuevo Hogar" y lo registré a favor de la Asociación el 100% de derechos de autor, al tiempo que lanzaba un mensaje solidario al mundo
Con la difusión y promoción vamos a conseguir cosas necesarias para el Hogar de Luci, como un hospital para aves y un terreno aún más grande para poder seguir rescatando animales y que todos habiten en él el resto de su vida.

¿De qué manera pueden colaborar nuestros lectores?

De muchísimas maneras !!:
Difundiendo el proyecto por los foros para crear conciencia
Comprando el CD o el DVD del video
Descargando "Un nuevo hogar" de las plataformas musicales en internet
Asistiendo al evento de presentación oficial del tema
Apadrinando a los personajes de la canción, y al resto de habitantes
Donando todo aquello que piensen que puede servir al Santuario

En este proyecto han colaborado desinteresadamente muchos profesionales, ¿Cómo ha sido la experiencia? ¿Cómo habéis conseguido poneros en contacto?

Lancé un evento en Facebook y Linkedin proponiendo colaboración y la respuesta fue masiva, contactos musicales y personas animalistas y veganas... increíble!
En una semana teníamos instrumentos, coro, estudio de grabación, estudio de masterización y hasta diseño de carátula del CD, y sin olvidaros a vosotros.
La pena es que no haya dado cabida a todos los que en un inicio se prestaron, pero estoy segura de que podrán ayudar de otra forma.
Desde el primer momento el ambiente ha sido fabuloso, yo sabía que todo iba a fluir porque

cuando se hacen las cosas con el corazón, el universo ayuda..y eso es lo que ha ocurrido.

¿Ha tenido importancia en este proyecto internet?

Por supuesto!! Internet es la mejor herramienta actual de difusión para este tipo de proyectos, porque no existen barreras de idioma, geográficas, ni siquiera ideológicas. En mi caso personal me ha acercado a muchas personas a las que no habría tenido oportunidad de conocer de otra manera, y bien utilizado puede ayudar a crear un mundo más coherente, unido y solidario.

En el equipo de "Un nuevo Hogar" hay personas profesionales y fantásticas que no son veganas como Roberto Mateos (coproductor y pianista), Pablo Valencia (estudio y producción), Carlos Lara (guitarra eléctrica), Maria Cristina Estévez (coro) y Jesús González (armónica) y animalistas como Elena García (diseñadora) , no están todos en Madrid como Luca de H-Sound mastering, y con respecto a los demás compañeros veganos y voluntarios del Hogar de Luci: nuestro coro Ana María Álvarez , Laia García (Upac) y Miguel Salas , la joven bajista Rocío García y nuestro fotógrafo Antonio García...¡Yo no habría tenido el placer de trabajar con ellos de no ser por Internet, que me regaló El Hogar de Luci!.

A finales de Septiembre haremos la presentación oficial de "Un nuevo Hogar" en una sala de Madrid, con una gran fiesta y en la que tendréis la oportunidad de conocer a fondo la labor que está realizando El Hogar de Luci, y a la gente maravillosa que forma parte de su equipo.

Contamos con Planeta28 para ello!

Habríamos querido llevar a algunos habitantes animales para compartir con ellos el evento pero están tan cómodos en el campo, que no quieren saber nada de aglomeraciones urbanas (es broma) Podréis conocerlos visitando la web http://www.elhogardeluci.org

Un abrazo a todos los lectores de www.planeta28.com desde el corazón y en nombre de todos los animales del Santuario ¡ ¡Gracias a la música el mundo será mejor!!



HOTEL LA ISLA

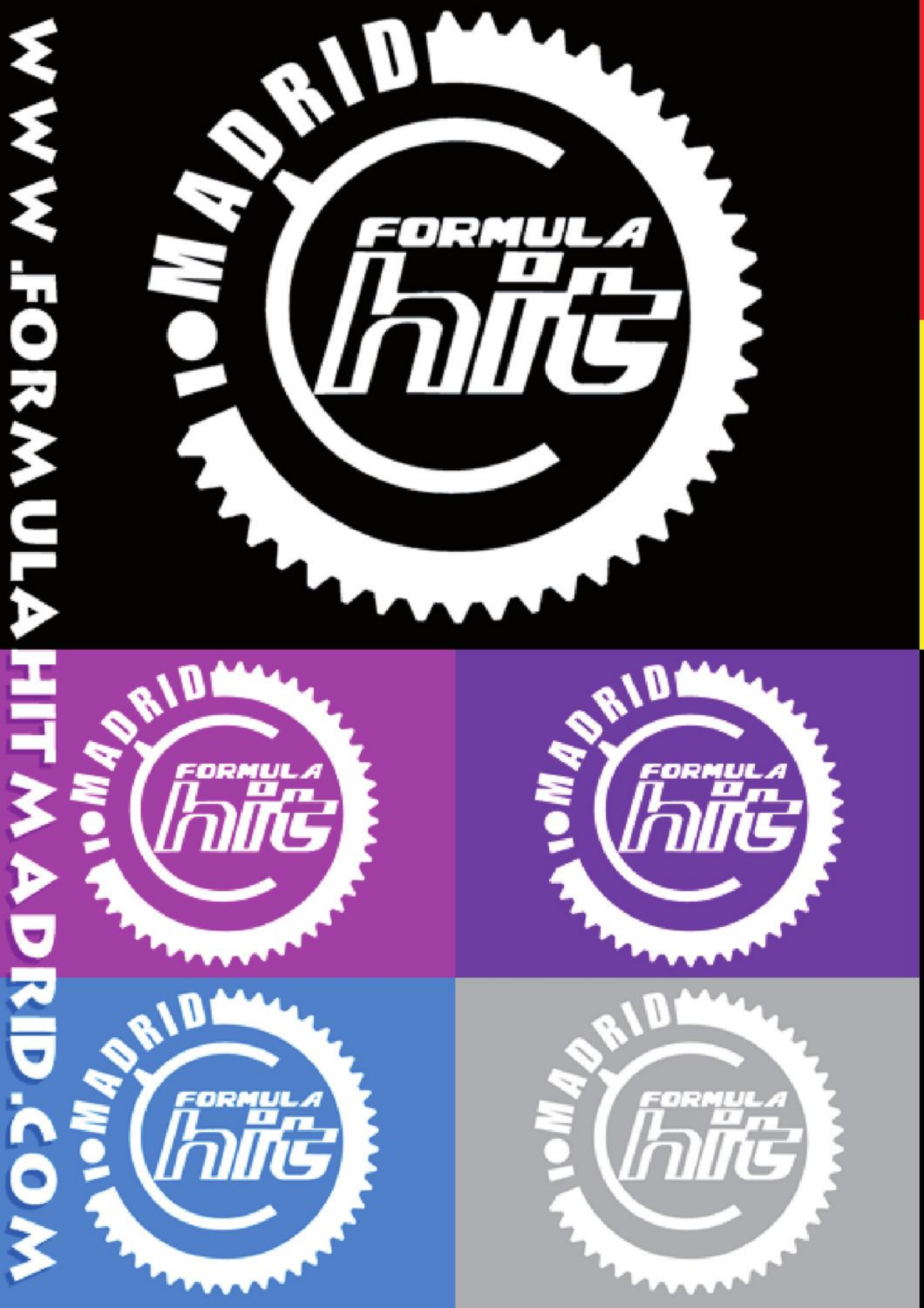
El **Hotel La Isla** está situado en el núcleo rural del bonito pueblo de La Isla (Colunga) a menos de cinco minutos paseando de su playa (una de las playas más representativas de la "Costa Verde" Asturiana) con unas bellas vistas a la Sierra del Sueve, a cinco minutos en coche del Museo Jurasico, del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

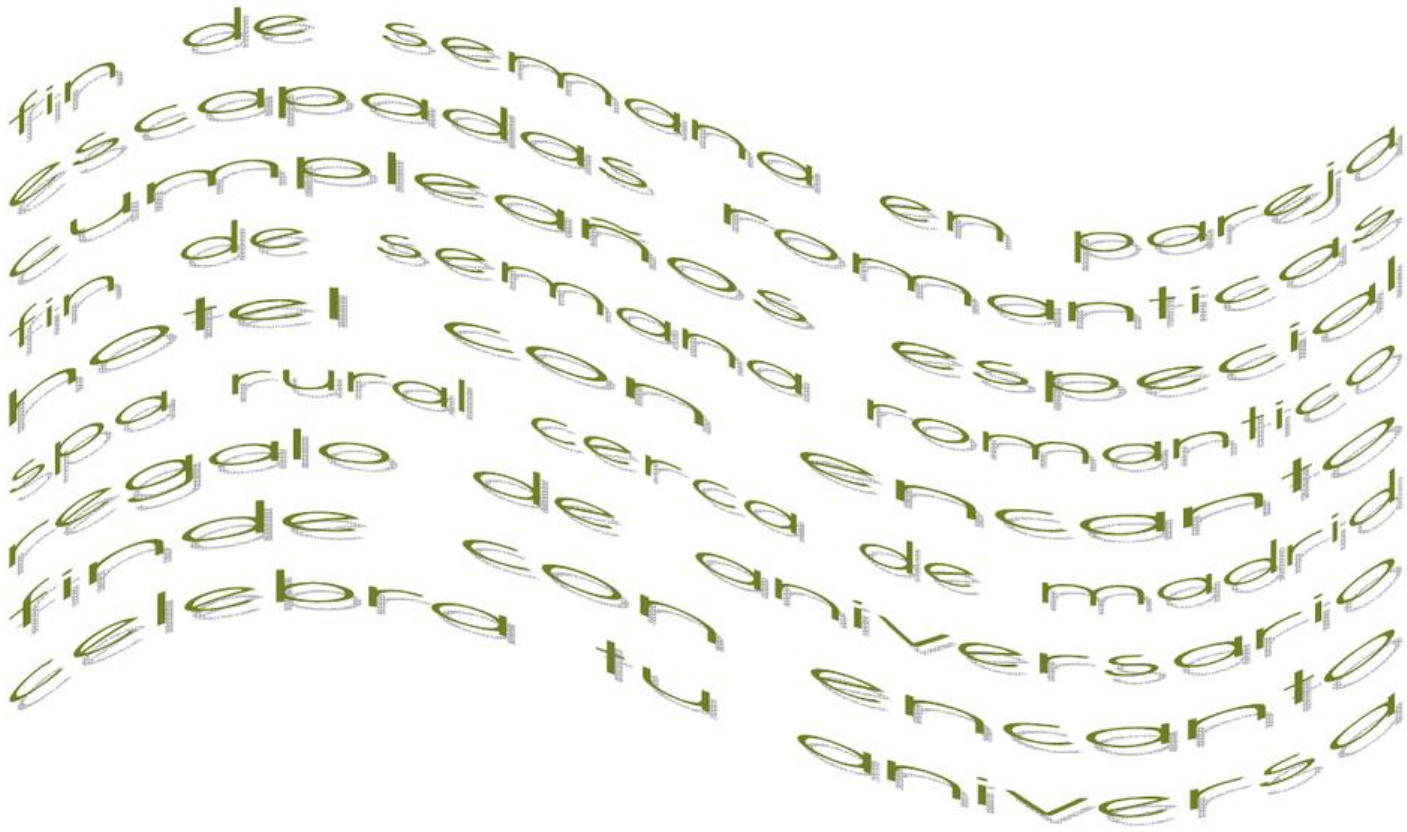
Contacte con nosotros para efectuar su reserva y ***ahórrese un 20% en las vacaciones de verano.***

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


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit


MADRID
FORMULA
hit
WWW.FORMULAHITMADRID.COM
IMPULSO DIGITAL S.L.



Maravilloso ★★★★★ *"Una vez mas después de cuatro años viniendo estamos disfrutando del encanto y tranquilidad de este lugar. En esta ocasión nos acompañan unos amigos q han quedado encantados. Se lo recomendamos a todo aquel que quiera disfrutar de tranquilidad paz y atención esmerada. Gracias una vez más por el trato recibido."*

Fenomenal ★★★★★ *"Si la magia existe, está en Ars Vivendi. Basta con entrar a su espacio para que la vida se transforme. Como la primera vez, mi pareja y yo hemos vuelto renovados de pies a cabeza: el spa, el sonido del agua, el trato esmerado, la noche en profundo silencio con sueños de lo más sublimes, son los elementos que nos hacen volver a este sitio. Gracias por estar ahí para cuidarnos."*

Inolvidable ★★★★★ *"Quería daros las gracias por la estancia tan cómoda y agradable que nos habéis hecho pasar en estos días. Sin duda, han sido inmejorables e inolvidables. Ahora, estamos con las pilas cargadas para volver a la "rutina"".*

ars vivendi
spa - rural

Existe un lugar donde
el tiempo se detiene...



ars vivendi
spa - rural

Ars Vivendi es más que un hotel, más que un SPA.
Es un sueño hecho realidad.
Es un lugar encantado donde nuestro cuerpo descansa, se relaja nuestra mente y todavía es posible escuchar los sonidos de nuestro interior.

Camino de Montesclaros s/n
45621 Segurilla (Toledo)
www.ars-vivendi.es
Tlf: 639 119 172

Cocina conencanto.com
by Alejandra Feldman

Bizcochuelo ¡Siempre sale bien!

INGREDIENTES:
6 claras
6 yemas
6 cucharadas de azúcar
6 cucharadas de harina
Escencia de Vainilla o Azúcar Vainillada
Para un molde circular de aprox 22 a 24 cm.



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

Procedimiento:

1º Separar las claras de las yemas.
2º Colocar en un bols las claras y batirlas hasta lograr obtener punto nieve, o que estén duras, y no se muevan del bols.
3º Siempre batiendo, y sin parar con el batidor de mano o el eléctrico que en estos casos es lo mejor!!
4º Ir agregándole de a poco las cucharadas de azúcar, una a una.
5º Cuando el azúcar esté bien integrado ir volcándole a la preparación las yemas una a una y que se disuelvan bien.
6º Agregarle un cuarto de cucharadita de escencia de vainilla. Siempre batiendo con el batidor.
7º Dejar de batir, e incorporarle de a poco las 6 cucharadas de harina, previamente pasadas por el colador, o tamiz.
8º Se va integrando o incorporando con una cuchara de silicona, para que la preparación no se baje.
9º Cuando este totalmente integrada la harina a la preparación se vuelca en el molde de silicona o en uno metálico enmantecado y enharinado.
10º Cocinar a fuego suave durante 30 minutos aprox. en un horno a 180ºC.

Retirar cuando al pincharla el cuchillo salga totalmente seco. O se desprenda de los bordes del molde.

Se puede rellenar luego con lo que querramos, o comer asi.
También es una rica preparacion para preparar platos salados, Cuando esta fría, se la puede partir al medio y agregarle, mayonesa con huevo duro picado, jamón o tomate, o lo que querramos ponerle, y luego pintarla con mayonesa mezclada con nata, o con mostaza.
Es una receta muy facil de cocinar, y de servir en cualquier momento ya que se puede utilizar con salado o con dulce!

Veras que fácil te resulta hacerla



www.Plan

Tu música..



eta28.com

.tu revista