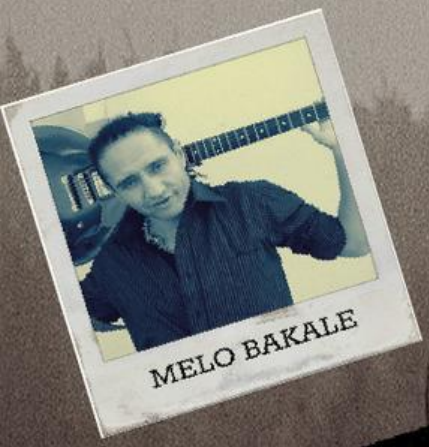
www.Planeta28.com
Tu música...tu revista

OCTUBRE 2012
NÚMERO 44


AITOR LEGARDÓN


FUNAMBULISTA


Narain Karthikeyan


MELO BAKALE


KIKE SUÁREZ

WWW.PLANETA28.COM

PACO CIFUENTES MIENTRAS TODO ARDE









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



PACO CIFUENTES



Narain Karthikeyan



KIKE SUÁREZ



FUNAMBULISTA



AITOR LEGARDÓN



MELO BAKALE

PLANETA28@PLANETA28.COM







LA FÁ

BIERMU

LAS MEJORES CERVEZAS DEL MUNDO



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



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



Y LAS MEJORES COCINAS CERVECERAS



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

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

PACO CIFUENTES

Vuelves a aterrizar en nuestro Planeta con este nuevo trabajo "Mientras todo arde" ¿por qué este título?, ¿Qué nos vamos a encontrar en este nuevo trabajo?

Mientras todo arde hace referencia a la situación jodida que atravesamos y al poco caso que se hace al ciudadano de a pie, y a la necesidad de no mirar para otro lado. También hay canciones que arden por otras latitudes más amistosas y más amorosas, y hay más historias cantadas.

El trabajo está auto editado con tu propio sello, ¿Qué tal la experiencia?

Pues duermo menos; pero mucho mejor.

Hemos podido comprobar que este trabajo supone una importante evolución tanto en letras como en melodías, ¿qué ha cambiado respecto a tus anteriores trabajos?

Creo que las melodías y el sonido son más personales. En cuanto a las historias, he tenido el lujo de contar con textos hermosos de poetas contemporáneos a los que admiro, para seis canciones del disco. He musicalizado letras de Juan José Téllez, Felipe Benítez Reyes, Roberto Terán, David J. Calzado y Lara Moreno. También hay un tema con letra mía y melodía de Leo Minax.





Nos ha gustado especialmente "Este país" ¿Cómo surgió esta canción?

Me alegro! Necesitaba contar cómo veo España en este momento; aunque el análisis creo que sirve para cualquier país que esté siendo saqueado por los mercados.

La canción preferida de tu último trabajo es...

No tengo preferida; pero le tengo un cariño especial al "Sentido utópico".

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

En Planeta 28 siempre me habéis tratado de maravilla, gracias!

Hay poco espacio para propuestas personales en los medios de comunicación en general. Casi todo lo que suena en los medios más populares se parece a algo existente de forma descarada.

Te dejamos espacio para lo que nos quieras contarnos, (si es en exclusiva mejor!)

Estoy componiendo y acabo de juntarme con 15 canciones que me tienen enamorado, también voy a publicar poemario con la editorial Gramática Parda





AITOR LEGARDO



Eres muy joven pero tienes un bagaje muy grande a tus espaldas, cuéntanos tu historia como actor.

Bueno, no tan joven (34) pero es cierto que empecé muy pronto y tuve bastante suerte, aunque, como dice mi madre, la suerte es la confluencia de muchos esfuerzos, tangibles e intangibles. Ya con unos 5/6 años, mis primos y yo hacíamos pequeñas representaciones en el salón de casa para sacar unas monedas, pero soy de esos que empezó por amor al Arte. Más que nada porque en esta profesión no se madruga, se trabaja unas tres horas y con suerte, no paras de viajar ¿Qué más se puede pedir?

Gracias a uno de los dueños de la escuela en la que estudié (Metrópolis C.E.) hice unos cuantos episódicos en Globomedia, que estaba empezando por aquel entonces y lo cierto es que he estado casi toda mi vida profesional vincula a ella. Allí conocí a Yolanda Arestegui y, poco después me presentó a su marido Jesús Cisneros, que es mi actual "jefe" en la productora Descalzos Producciones. Con ellos


Teatro
P28

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

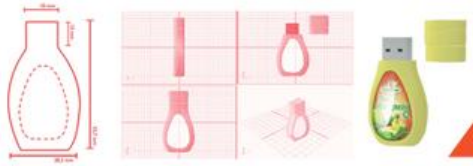
(Promoción válida durante un mes. Haga su reserva sin compromiso.)

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

microteatro por dinero
PRESENTA:

AITOR LEGARDON
MARTA FLICH

NO ES NADA PERSONAL

Dirigida por DARÍO FRÍAS



Un texto de **Alberto Justel**

microteatro por dinero

llevo tres funciones de teatro en cuatro años, que hacen las delicias del público, tres comedias ("Sé infiel y ni mires con quién", "La curva de la felicidad" y "Rumores") en las que he aprendido mucho de lo que me faltaba, no hay que olvidar que me "crie en la tele".

Actualmente representas en Micro Teatro por dinero de Madrid, C/Loreto y Chicote, 9, la obra No es nada personal, ¿cómo es la experiencia de actuar con el público tan cerca?

La verdad es que, como dice el director, el microteatro es teatro en primer plano. Al haber tenido la suerte de grabar una sit-com (comedia de situación) el programa "Los Irrepetibles de Amstel" y el concurso "El vídeo del millón de euros", todos con público, lo cierto es que uno se acostumbra a la energía que te da el público. La diferencia es que aquí te lo da casi en la mano, por no decir en la cara... están muy cerca y puede despistar, pero todo es adecuarse al medio. La verdad es que es una experiencia que recomiendo tanto a nivel profesional como desde el punto de vista del espectador.

Se trata de un nuevo concepto en el mundo escénico obras cortas, dónde el público puede disfrutar de los actores a muy pequeña distancia y también a unos precios muy buenos, para ti, como actor ¿qué es lo que más te ha costado para adaptarte a este formato?

Lo más difícil para mí ha sido el espacio escénico, estoy acostumbrado a teatros grandes, de alguna manera me salté el paso de las salas independientes. Cierto es que hacíamos performaces y espectáculos de "extreme body art" pero siempre eran escenarios grandes o separados del público. Además es una de las cosas en las que más hincapié hago en las clases (soy profesor en la escuela H.D.M. El Submarino) la consciencia del espacio escénico y tu relación con éste. Y ahora me han dejado con una silla y tres pasos como mucho... supongo que mis alumnos estarán sonriendo por la ironía.


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



¿Qué personaje interpretas?

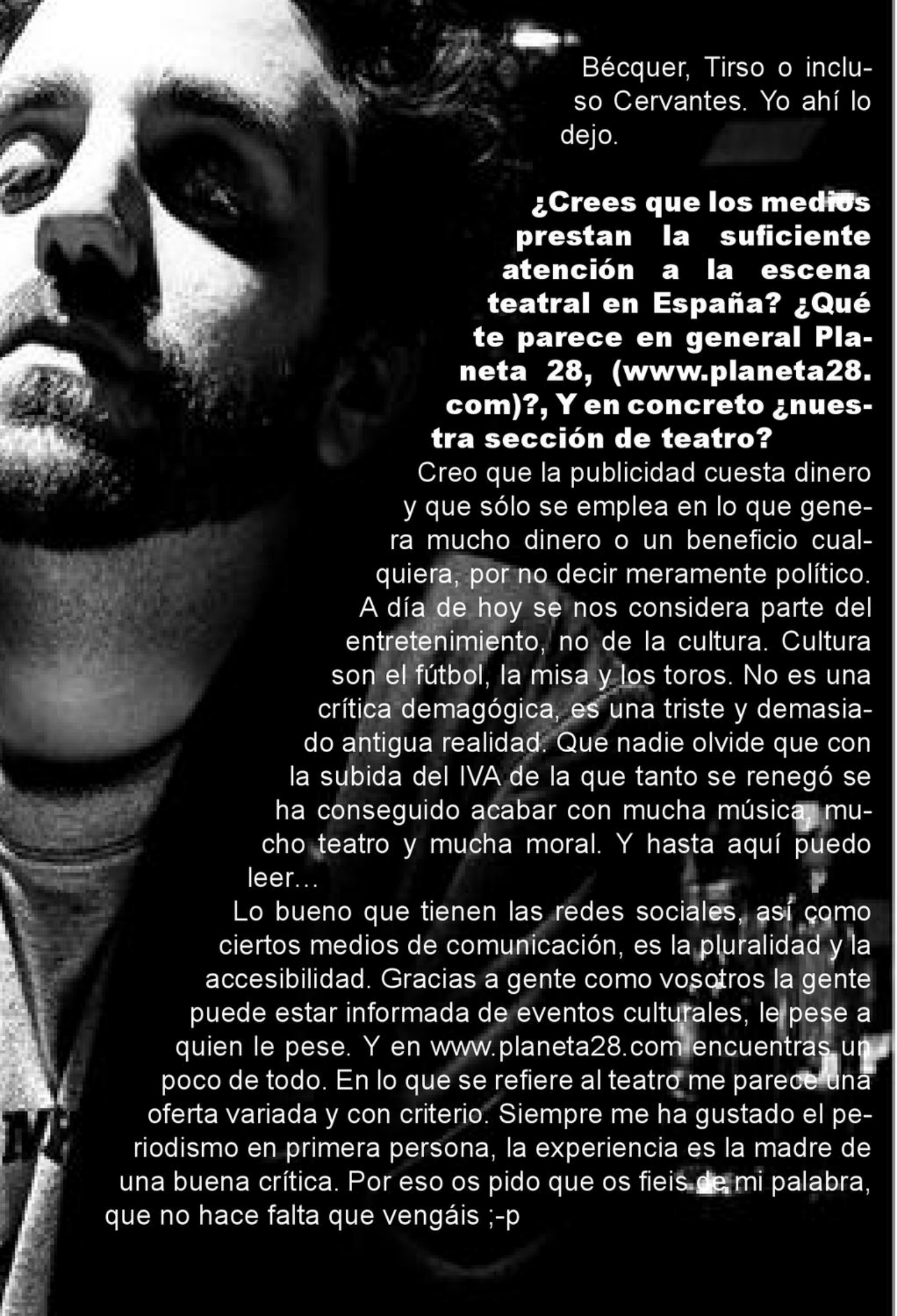
Es una especie de monólogo en el que se presenta a un asesino a sueldo explicando sus motivaciones a una " víctima", en este caso una compañera de compañía, valga la redundancia, Marta Flich. A la que le debo la valentía de habernos sumergido en las profundidades del monólogo, sin su presencia el texto del señor Justel no podría haber cobrado vida. Y sin los trucos-ayudas del director Darío Frías, que hará los pases del día 11 por motivos laborales del resto de actores.

Dinos tres motivos por lo que nuestros lectores deban acudir a ver la obra.

La primera y primordial es que es una experiencia teatral única y cercana que merece la pena ser vivida. La segunda es el trabajo de escucha activa de Marta Flich, no es fácil estar un cuarto de hora reaccionando cuando se está amordazada y atada a una silla. Y la tercera y no por ello más importante el microteatro, a pesar de llamarse "microteatro por dinero" es una asociación que está llevando de nuevo el teatro a su sitio, al alcance de cualquiera y tienen sesiones infantiles y una sección debut, para principiantes... Y con la entrada la primera copa te sale a cinco euros, ¡Todo un plan para la noche de los jueves!

Tú eres un artista todoterreno, televisión, teatro, presentador... ¿con cuál te quedas?

No olvidéis el cine, que tengo el honor de participar en "[REC3•] GÉNESIS" jajaja
La verdad, cada cosa tiene su encanto, pero me quedo con la televisión, medio más que denostado por su programación, pero que nos ha dado muchas alegrías. Si dejáramos de admirar más lo que se hace fuera y nos centráramos en hacerlo aquí, a lo mejor descubríamos a los actuales Picasso, Dalí, Lorca,



Bécquer, Tirso o incluso Cervantes. Yo ahí lo dejo.

¿Crees que los medios prestan la suficiente atención a la escena teatral en España? ¿Qué te parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Creo que la publicidad cuesta dinero y que sólo se emplea en lo que genera mucho dinero o un beneficio cualquiera, por no decir meramente político. A día de hoy se nos considera parte del entretenimiento, no de la cultura. Cultura son el fútbol, la misa y los toros. No es una crítica demagógica, es una triste y demasiado antigua realidad. Que nadie olvide que con la subida del IVA de la que tanto se renegó se ha conseguido acabar con mucha música, mucho teatro y mucha moral. Y hasta aquí puedo leer...

Lo bueno que tienen las redes sociales, así como ciertos medios de comunicación, es la pluralidad y la accesibilidad. Gracias a gente como vosotros la gente puede estar informada de eventos culturales, le pese a quien le pese. Y en www.planeta28.com encuentras un poco de todo. En lo que se refiere al teatro me parece una oferta variada y con criterio. Siempre me ha gustado el periodismo en primera persona, la experiencia es la madre de una buena crítica. Por eso os pido que os fieis de mi palabra, que no hace falta que vengáis ;-p

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



OCTUBRE 2012



OCTUBRE 2012

EL RETO PLANETA 28

¡¡Seguimos entrenando duro¡¡

En pleno otoño y después de sufrir el bajoncillo propio del cambio de estación, seguimos entrenando duro. Mantenemos el peso y las medidas y durante este mes cambiaremos nuestros hábitos de entrenamiento, aumentando sustancialmente el peso y la intensidad en el entrenamiento con el fin de conseguir desarrollar mayor masa múscular y más fuerza... es duro pero estamos muy motivados, el mes que viene el cambio será más significativo...¿no me crees?

¿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

Dietas de Moda

Aunque no es la época de las dietas maravilla, es bueno de vez en cuando recordar algunos apuntes básicos, sobre algo que todos sabemos y que he recordado en varias ocasiones: Los milagros no existen.

Hay varias dietas "maravilla", que tienen tan poco valor vital, que ni me pronunciare sobre ellas. Todos sabemos lo que son (pan para hoy y hambre para mañana). La del huevo, la del bocata, la del zumo, etc… Muchas están extraídas de remedios naturales muy válidos, pero su objetivo no es para adelgazar ni ponerse en forma, y no se han de usar a la ligera.

Pero ahora se llevan mucho las denominadas dietas altas en proteínas, moderadas en grasas y bajas en carbohidratos. Esto no es nada nuevo. Que ahora se saquen libros como si hubieran descubierto la piedra filosofal para que los incautos desesperados los compren, no significa que sean nuevas, simplemente se ha visto el nicho de mercado perfecto.

Hay que puntualizar una serie de cosas

1º ERROR. Tradicionalmente se han considerado los carbohidratos como la base de la pirámide alimenticia. Todo esto como siempre obedece a los dictámenes de la industria alimentaria. A eso y a que los carbohidratos son baratos. ¿Qué vale más el pescado o el pan?

2º ERROR. Se las denomina altas en proteínas. Pero en ningún

¡En octubre,
nuevo centro deportivo




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

momento se ha definido a partir de que cantidad de proteínas es alto o bajo, y en función de que. En este sentido reciben críticas sin fundamento, alegando encima que para los órganos internos (hígado y riñones) son perjudiciales, pero no se oye mucho decir como el pan, la leche o la pasta perjudican a nuestro pobre páncreas.

3º ERROR. Nuestro cuerpo necesita carbohidratos. En estado normal (pongamos sentado en una oficina), tu cuerpo no consume precisamente carbohidratos, ¿o no has oído eso de que para quemar grasa hay que hacer mucho tiempo de cardiovascular a intensidad moderada? Por ahí van los tiros.

4ºERROR. En muchas de estas dietas no se contempla el deporte, no están hechas a medida de nadie, son estándares comunes. No vale comprarse un libro y seguirlo (o si vale haya tú).

5ºERROR. La fruta engorda. Si vale, tiene fructosa, es un azúcar. Extraído de la fruta y añadido a todo alimento que se te ocurra como hace nuestra industria alimentaria, no es que sea lo mejor del mundo. Pero… ¿Sabes qué?, la experiencia, me demuestra que normalmente durante las primeras semanas de empiece de un plan de adelgazamiento, en el que normalmente para evitar ansiedad, prescribo fruta, quizás el peso no varía mucho, pero la gente se deshincha y desinflama como si de un globo se tratase.

6ºERROR. Si como grasa, me subirá el colesterol. Depende de muchos factores, no solo de comer grasa. Depende del tipo de grasa, de los carbohidratos que comas, de la fibra que tomes, de las vitaminas que ingieras, del deporte que hagas, de tus factores genéticos…No todo es tan cerrado. En la mayoría de los casos la grasa no es la responsable, siempre y cuando no sea "tocada" claro.

Así podríamos seguir hasta que queramos

Me he limitado a señalarte los errores que a mi juicio considero más comunes con respecto a todo este embrollo dieto-comercial. Espero haberte ayudado. Nos vemos el mes que viene.

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

ontacto@clubdepadelcarabanchel.es Tel: 625 44 25 50



alas y Complementos

Precios sin competencia

clubdepadelcarabanchel

elcarabanchel.es

ES LO MISMO... ¡PERO NO ES IGUAL!

JOSEMA YUSTE

DAVID FERNÁNDEZ

LA CENA DE LOS IDIOTAS

CON LA COLABORACIÓN ESPECIAL DE
FELIX ÁLVAREZ
"FELISUCO"

ESPERANZA LEMOS
JOSÉ LUIS MOSQUERA
NATALIA RUIZ

Teatro
P28

ATRÉVETE
A INVITARLE
A CENAR.....



3er AÑO

LA CENA DE LOS IDIOTAS

UNA COMEDIA DE FRANCIS VEBER
DIRECCIÓN JUAN JOSÉ AFONSO
VERSIÓN JOSEMA YUSTE

ENCENDIDAS JANA GARAY ILUMINACIÓN CARLOS ALZUETA MÚSICA MARC ÁLVAREZ
UNA PRODUCCIÓN DE NEARCO PRODUCCIONES, OLYMPIA METROLOPOLITANA Y COBRE PRODUCCIONES

COLABORA
BECARA

902 400 222

entradas.com
902 488 488

LA CENA DE LOS IDIOTAS

Teatro Reina Victoria (Madrid)

Una auténtica crítica a la sociedad en la que el más idiota resulta ser el más inteligente y el que simula ser más inteligente, a fin de cuentas, ¿será el más idiota?

La cena de los idiotas de Francis Veber se ha convertido ya en uno de los clásicos del humor representándose con grandísimo éxito en los escenarios de todo el mundo.

Bajo la experta dirección de Juan José Afonso y protagonizada por Josema Yuste, David Fernández y la colaboración de Felisuco, retorna ahora a nuestros escenarios para mostrarnos una inteligente crítica a una sociedad en la que no es fácil saber quién es realmente el idiota.

Sus protagonistas aterrizan en nuestro Planeta...

¿Cómo se vive estar por tercer año en las carteleras teatrales madrileñas?

FELISUCO: Con más ilusión si cabe. Lo contable no es discutible, y volver por tercera temporada a Madrid es una prueba inequívoca de que la obra funciona irremediablemente.

DAVID FERNÁNDEZ: Para mí es un placer volver a trabajar con Josema y haber conocido a una compañía tan maja (bueno, Felisuco...) es broma !

JOSEMA YUSTE: Con la misma ilusión de siempre y del principio. Esa no la he perdido

La obra es una crítica a nuestra sociedad realizada magistralmente en tono de humor, ¿cómo se toma el público estas críticas?

FELISUCO: Entre risas y carcajadas. En este caso, la risa está por encima de la crítica, y cuando la crítica provoca que el público se ría, todo es mucho más llevadero.

LA CENA DE LOS IDIOTAS

UNA PRODUCCIÓN DE NEARCO PRODUCCIONES, OLYMPIA METROLOPOLITANA Y COBRE PRODUCCIONES

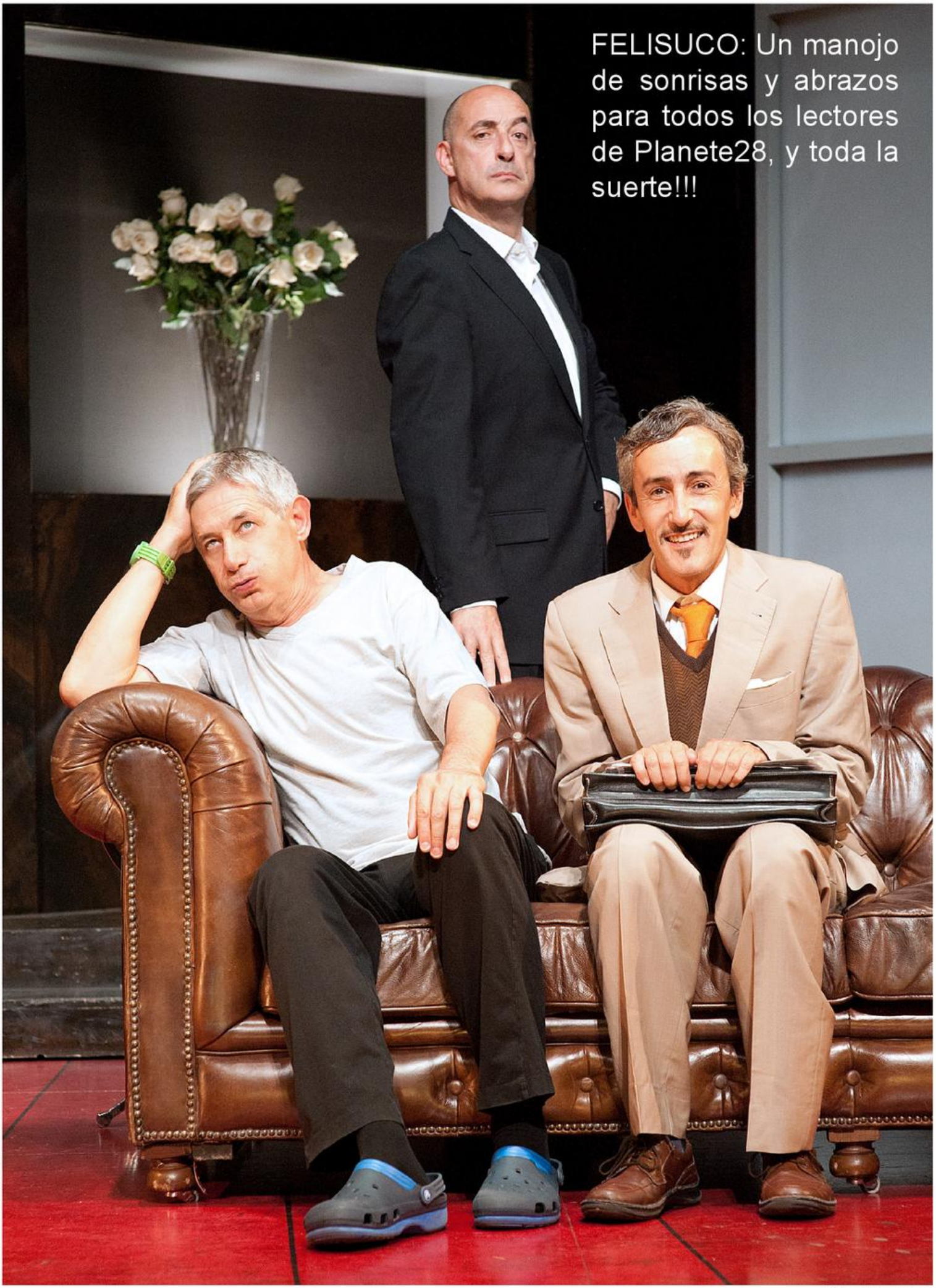


FOTO: JAVIER NAVAL

DAVID FERNÁNDEZ: Yo creo que la gente ríe tanto que no le da tiempo a pensar en las críticas.
JOSEMA YUSTE: De maravilla nadie se ve reflejado en ninguno de los dos personajes principales, aunque creo que todos tenemos un poquito de cada uno.

Tres motivos por los que nuestros lectores deban ir a verla

FELISUCO: En primer lugar, porque te ríes; en segundo lugar, porque te diviertes; y en tercer lugar porque no salgo desnudo, que siempre es bastante desagradable.
DAVID FERNÁNDEZ: Porque sonreirán, se reirán, y porque se carcajearan.
JOSEMA YUSTE: Uno porque reír y mucho es la mejor terapia que existe para todo. Dos, porque por poco dinero obtienes una rentabilidad mucho más saludable que la que te da un banco y tres, porque lo digo yo y punto. Jajajajaja

Contadnos qué papel hacéis cada uno y lo que más os gusta de él

FELISUCO: Yo hago doblete en la Cena de los Idiotas. Interpreto a Silvinho, que es un quiromasajista de dudosa sexualidad y encarno a un inspector de hacienda, amigo del idiota y que camina a hurtadillas entre lo posible y lo estrambótico.
DAVID FERNÁNDEZ: Yo hago el idiota... Para poder olvidar mis antiguos papeles de galán...
JOSEMA YUSTE: El mío es todo lo opuesto a mí y eso me encanta, por fin soy malvado!!!

Vuestra parte preferida de la obra

FELISUCO: Todas las escenas donde aparece el inspector de hacienda.
DAVID FERNÁNDEZ: Cualquiera de las llamadas de teléfono.
JOSEMA YUSTE: La escena con el inspector de hacienda.

¿Cómo veis el mundo del humor en nuestro país?

FELISUCO: Como la sociedad que habitamos: Irascible, indignada y echándole la culpa a Alemania.
DAVID FERNÁNDEZ: En tiempos de crisis creo que el humor es totalmente imprescindible y

que la gente se lanza a buscarlo.

JOSEMA YUSTE: Encuentro que hay demasiados monologuistas. Hay que atreverse a ser original y ahora es un buen momento.

Todos habéis tocado muchos palos, ¿Cuál es vuestro medio preferido, teatro o televisión?

FELISUCO: Me quedo con una combinación perfecta: un poco de tele, que te enriquece la cartera; y un mucho de teatro, que te enriquece el alma.

DAVID FERNÁNDEZ: Teatro siempre.

JOSEMA YUSTE: El mío el teatro sin duda, y en tv también me siento cómodo.

¿Qué está pasando en el teatro, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador?

FELISUCO: Contra la miseria, contra la rabia y contra la desilusión, imaginación. Y de ésto en este país, hay a puñados.

DAVID FERNÁNDEZ: Creo que hay gente muy buena haciendo cosas brillantes, profesionales que en tele no pueden demostrar toda su valía (sea lo que sea valía que no sé que es ...)



JOSEMA YUSTE: El teatro no te lo puedes llevar a casa, eso lo hace más atractivo y deseado por el público.

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

FELISUCO: Cualquier publicación, del tipo que sea, que hable del teatro y de la cultura en general, merece mis aplausos y mi respeto.
DAVID FERNÁNDEZ: Maravilloso que la gente tenga un espacio cultural así, seguid así chicos ! El país depende de vosotros ! .... Quizás me he pasao...
JOSEMA YUSTE: Todas las revistas que hablen de teatro me parecerán fantásticas, gracias por hacerlo vosotros.

Última obra teatral que has visto:

FELISUCO: El Cavernícola.
DAVID FERNÁNDEZ: Babel.
JOSEMA YUSTE: "Drácula" creo.

Última película:

FELISUCO: Luces Rojas, de Rodrigo Cortés.





DAVID FERNÁNDEZ: Sólo es el comienzo.
JOSEMA YUSTE: No me acuerdo pero voy al cine a menudo.
Último disco comprado:
FELISUCO: La Orquesta del Titanic, de Serrat y Sabina.

DAVID FERNÁNDEZ: La banda sonora del telediario.
JOSEMA YUSTE: No compro discos, apenas. Pero tengo bastantes en mi casa.

Último libro:
FELISUCO: El enredo de la bolsa y la vida, de Eduardo Mendoza.
DAVID FERNÁNDEZ: ¿Eres mi madre? De Alison Bechdel.
JOSEMA YUSTE: leo muy poco, revistas de ciencia, me gustan.



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

Cinco pasos para mejorar la autoestima y la seguridad

Fiel a mi intención de facilitar métodos prácticos que mejoren la comunicación, hoy me ocupo de la comunicación especial que tenemos con nosotros mismos; cómo nos vemos y percibimos, cómo nos incentivamos y motivamos, qué barreras y zancadillas nos imponemos a la hora de alcanzar metas. Por ello, escribo cinco sencillos y resumidos pasos al alcance de todos:

1ª. Aprende. De los errores sobre todo, de los "fracasos" o mejor dicho, de las oportunidades de mejora. Conocerás y anticiparás comportamientos a través de las emociones. Por ejemplo, al saber que estás alcanzando un estado alterado iracundo, la anticipación permite cambiar el modo de operar a otro que relaje esa emoción. El descontrol produce resultados no deseados.

2ª. Acepta. El conocimiento propio de la primera premisa, permite aceptar lo que somos y lo que podemos llegar a ser. Como si de un plan de marketing se tratara, lo más efectivo es plasmar en papel nuestros puntos débiles y a continuación nuestras fortalezas. ¿En qué soy bueno? ¿En qué focalizar las energías para obtener más resultados? Y créeme que funciona pues

nos hace primero ser conscientes de lo que no deseamos y, segundo, puede plantearnos un objetivo a perseguir.

3ª. Exige. La aceptación de las limitaciones, lejos de significar tirar la toalla, ha de servir para ser consciente de que siempre se puede llegar más lejos. Muchas veces, nuestro límite somos nosotros mismos. A la hora de plantear objetivos, de cara a una mayor motivación, es aconsejable que estos sean reales y alcanzables a corto plazo. Conseguir algo, por pequeño que sea, mejora la autoestima. Somos mucho más grandes de lo que nos pensamos.

4ª. Quiérete. Te conoces, te aceptas y aún así te exiges llegar más alto. ¡Claro que puedes! Seas como seas, con tus defectos y virtudes, eres grande, único e inimitable. Ponte delante del espejo y observa la perfección. Mira a tu alrededor y verás toda la gente que está contigo, que te necesita y te quiere. Ahora te toca a ti reconocerte y amarte.

5ª. Practica. ¿Sabes que las señales que enviamos a nuestro cuerpo a través de pensamientos negativos y reproches tienen efecto boomerang? Así es. Cuando pensamos en negativo

es más fácil que, aparte de que todo nos salga mal, caigamos enfermos o sintamos en nuestras carnes diferentes malestares. Nuestro cuerpo oye, ve y siente de manera autónoma. Un sano ejercicio de relajación consiste en practicar la “Sonrisa Interna”. Dedica cinco minutos de vez en cuando a cerrar los ojos y repasar todo tu cuerpo con el pensamiento, concentrándote unos instantes en cada parte y dedicando una sonrisa imaginaria o real y agradeciendo su funcionamiento. Por ejemplo, es efectivo pensar ”gracias hígado por funcionar como lo haces”, o “gracias pulmón por tu esfuerzo de seguir captando el aire a pesar de la enfermedad que te achaca”. Es indiferente que sepamos situar nuestras partes corporales (riñón, páncreas, próstata…), o que debido a enfermedades, estas no funcionen bien, pero lo importante es agradecer, sonreír internamente, reconocer su mérito.

Como dijo Paul Young,
Love is in the air.

¡Hasta el próximo número!

Javier Lillo
@coachlillo

Kike Suárez

"Babas"



De calle y beso

(La boca me sabe a sangre)

2013-1998



KIKE SUAREZ

Cuéntanos tu historia musical

Kike: Antes de formar mi actual banda Kike Suárez & La Desbandada, canté en tres grupos: King Putreak, The Vientre y Huevos Canos, con ellos grabé los discos Nadie Come del Aire (98), De Luna de Miel Con el Veneno (99), Buitre No Come Alpiste (01) y Por Aquí Van Los Tiros (05). Hace cuatro años formé La Desbandada, editamos en 2010 nuestro debut Carta Blanca. Ahora presento un recopilatorio de toda mi historia De Calle y Beso 2013-1998, que por cierto se descarga gratuitamente en www.kikesuarez&ladesbandada.com

De calle y beso, ¿por qué este título?

Kike: Me definía a mí y a mis composiciones. Soy un chico de barrio, de la calle, pero con un cierto punto aterciopelado, tierno, de beso. Mis canciones también encajan en esa definición. En el disco participan unos cuantos que también son de calle y beso: Kutxi de Marea, Rubén de Pereza, Albert Pla, Manolo Kabezabolo, Aura Beltrán de Tahúres Zurdos, Francis Diez de Doctor deseo y El Lichis de La Cabra Mecánica.

Tu trabajo se compone de un libro y un disco, cuéntanos cómo surgió la idea.

Kike: Paralelamente a mi carrera musical he ido desarrollando una carrera como escritor de relatos cortos, tenía publicados tres libros hasta la fecha: Jirón (05), El Engranaje de las Mariposas (07) y Días de Speed a Falta de Rosas (09). Con el libro Trilogía de Calle y Beso he reunido en un solo tomo los tres libros, y le he añadido textos aparecidos en diferentes antologías. Tanto el libro como el disco resumen mi carrera hasta la fecha, tenía cierta lógica sacarlos a la vez.

Si tuvieras que elegir con qué faceta te quedarías, ¿cantante o escritor?

Kike: Dijo el Quijote que la pluma era la lengua de alma, añado yo que el cante es el bombeo del corazón, así pues no puedo renunciar a ninguna... Vamos, que estoy cómodo en ambas facetas y no quisiera verme en

la tesitura de tener que renunciar a una de ellas. Me gusta el oficio silencioso, íntimo e interno de la escritura y adoro la comunicación pública de la música en el directo. Me quedo con sudar la camiseta y hacer sangrar la pluma.

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

Kike: Hay muchos grupos, y unos pocos muy buenos. Público también hay, aunque no sabría decir si la oferta se ajusta a la demanda, hay bastantes bandas que tocan para muy poca gente, no les saldrá rentable, pero que les quiten el sueño cumplido. En cuanto a la industria discográfica, ya ha cambiado, y aún no hemos llegado al final del proceso. La forma de vender y distribuir música es muy distinta a hace apenas una década, seguramente las grandes corporaciones se dedicarán en el futuro a vender tornillos electrónicos o sombrillas digitales, que les resultarán más rentables. Siempre quedarán artesanos y enamorados de la música... Y los artistas al escenario, que eso no se puede copiar.

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

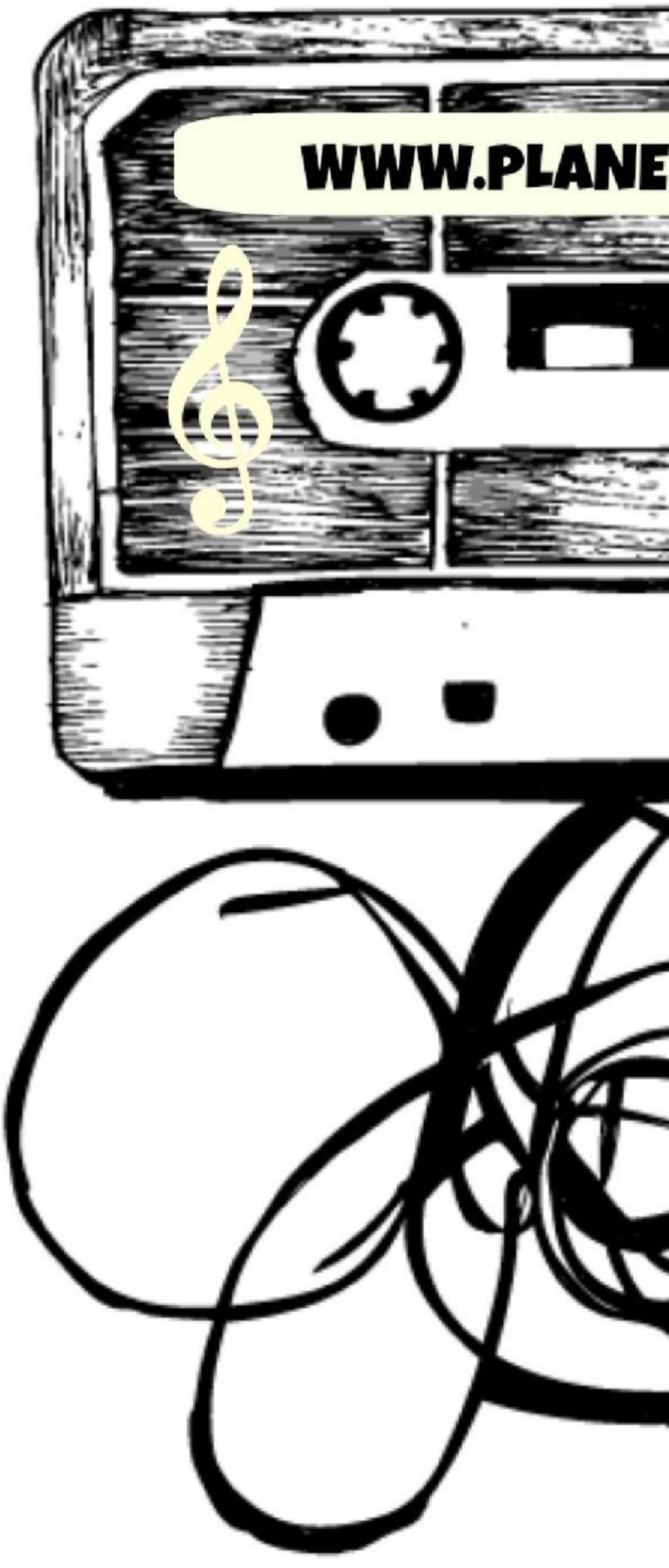
Kike: Los blogs sí, desde luego, hay gente que hace cosas maravillosas, y generalmente gratis. En las radios libres pasa lo mismo. También está ese oasis que es Radio-3 y lo cierto es que en la radiofórmula se pincha mucho pop en castellano. Los periódicos son otra cosa, apenas hay hueco musical en su ya depauperada sección cultural. Y las pocas revistas de quiosco que quedan son auténticas heroínas. En cuanto a vosotros creo que tenéis interés por el diseño y buscáis el difícil equilibrio entre ofrecer contenidos y ofertar publicidad.

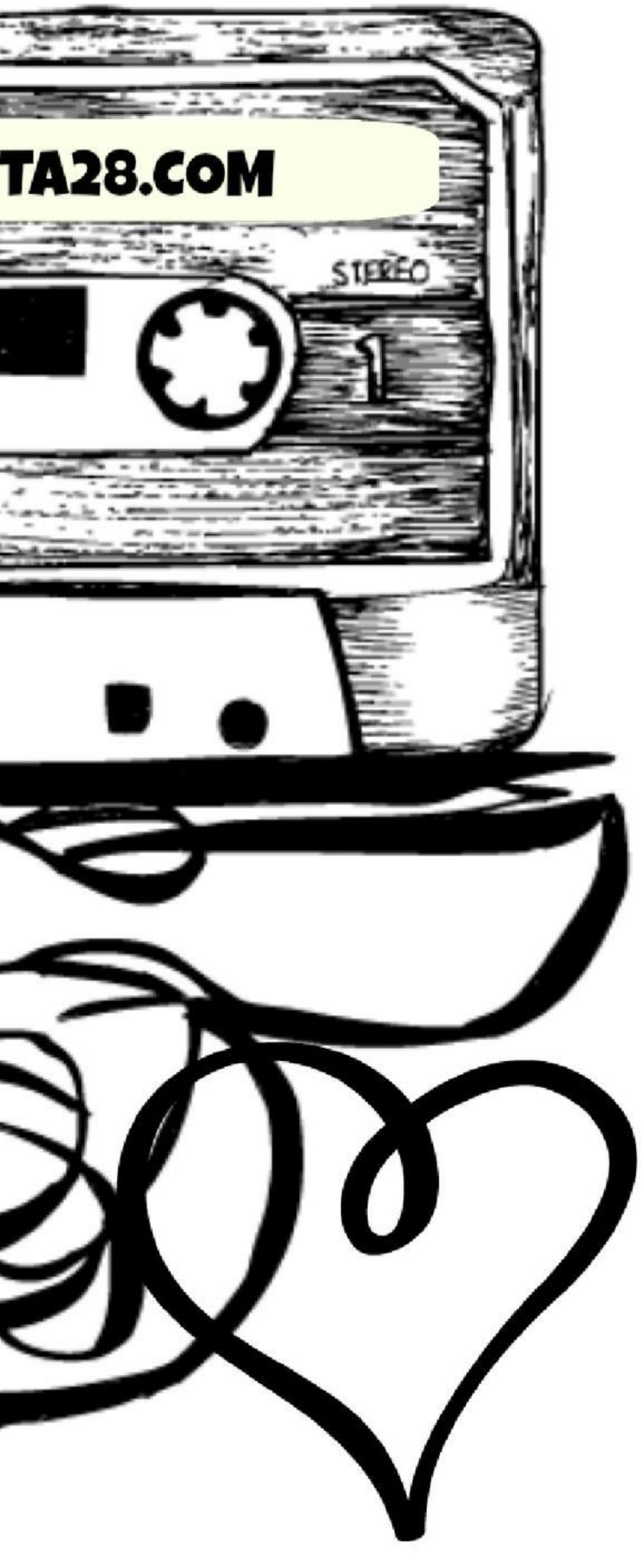
Te dejamos espacio para lo que nos quieras contar

Kike: Os cuento un secreto: ¿sabíais que la letra de “Vis a Vis” la balada del disco debut de Leiva (Pereza) que más pieles de gallina está poniendo es mía? Y que bonito mirar / la sombra que hacen las rejas/ mientras meto las orejas / en el centro de tu andar…

Lei es colega, se la mandé por mensaje de móvil, le gustó mucho, mucho, y ha hecho un tema maravilloso, muy grande. El texto es, como cabe adivinar, purito calle y beso.




WWW.PLANE


TA28.COM
STEREO



Créditos HRT





HRT Formula 1 Team ha pasado por una época de restructuración en la que se ha asentado en una nueva sede, ha renovado la práctica totalidad de su plantilla y donde han llegado pilotos nuevos, pero hay una figura que se ha mantenido en este proceso: Narain Karthikeyan. El piloto indio afronta su segunda temporada como piloto oficial de la escudería española y su experiencia ha sido fundamental en este trabajo de consolidación y evolución del F112. Llegados a mitad de temporada, Narain hace balance de lo que ha sido este inicio de curso junto al equipo español.

Esta es tu segunda temporada en el HRT Formula 1 Team y conoces mejor que nadie cuánto ha cambiado el equipo. No habrá sido fácil pero ¿cómo ha sido este cambio?

El cambio ha sido muy grande pero progresivo. Ahora el equipo entero se encuentra bajo el mismo techo y las instalaciones son realmente fantásticas; cualquiera



que las visite verá las intenciones de una escudería de Fórmula 1 muy seria. Les doy un 10 a los que lo han hecho realidad y me siento muy afortunado de formar parte de este equipo que está en crecimiento. Nos queda mucho por hacer pero estamos progresando adecuadamente.

Se han disputado algo más de la mitad de las carreras ¿cómo valorarías esta primera parte de la temporada?

Creo que mi rendimiento en carrera ha sido muy bueno, destacando el 15º puesto que conseguí en Mónaco, pero en clasificación he estado un poco flojo. Ahora mismo estoy a tres décimas de Pedro y esto es algo que debo mejorar sin lugar a dudas en esta segunda mitad. No ha sido nada fácil acostumbrarse a los neumáticos y Pedro tiene mucha experiencia con Pirelli y McLaren. Es un piloto muy bueno que apenas comete errores y debo aprender de él para mejorar.

Tanto el equipo como el coche son nuevos ¿qué es lo que más te ha sorprendido de cada uno de ellos?

El coche ya sabíamos que iba a ser bastante básico pero me ha sorprendido su fiabilidad y creo que tiene potencial para mejorar. Y el equipo me ha sorprendido incluso más porque renovando prácticamente al 85% del grupo humano no es fácil y creo que tenemos una muy buena combinación de gente con mucha experiencia en F1 y jóvenes con muchas ganas. Pero todos son muy profesionales y es un verdadero placer trabajar con ellos.

¿Y cómo definirías o qué destacarías de tus compañeros?

Pedro es un piloto fantástico con mucha experiencia; es muy constante pero también muy rápido. Dani y Ma son pilotos jóvenes con talento y muchas ganas de aprender, pero también muy buenas personas. Somos una pequeña familia unida y disfrutamos mucho trabajando juntos.

Los inicios no fueron fáciles pero la progresión ha sido evidente ¿qué nota le pones a tu temporada?

Todos sabemos que el inicio debería haber sido mucho mejor en condiciones normales, pero


TATA
PIRELLI

con los cambios que tuvieron que hacerse y otras herencias, no fue posible. Llegar a tiempo con el coche a Australia ya fue todo un logro. Ya hemos pasado página de aquello y hemos progresado mucho. Por ahora me pongo un 6 o un 7 y, si mejoro mis resultados en clasificación, me pondré un 8 o un 9.

Tu actuación en el Gran Premio de la India, tu carrera de casa, fue fantástica. Ahora que tienes más continuidad y confianza ¿cuáles son tus expectativas para este año?

El coche habrá evolucionado un poco más para el Gran Premio de India así que creo que tendré un mejor rendimiento que el año pasado. Obviamente es mi carrera favorita y haremos todo lo que esté en nuestra mano para hacerlo lo mejor posible. Mis expectativas siempre son altas y nuestro objetivo será mejorar el 17º puesto del año pasado.

Siendo una novedad, el éxito de convocatoria del Gran Premio fue rotundo ¿cómo valoras el ambiente de este año?

Tras el éxito del año pasado, todo el mundo que se perdió el espectáculo está ansioso por asistir esta vez. Las promociones de la carrera han empezado pronto este año y yo pondré de mi parte para ayudar. Los promotores de Jaypee Group han hecho un trabajo fantástico para montarlo todo y va a ser un éxito rotundo una vez más.

¿Cuál dirías que ha sido el mejor momento de la temporada hasta ahora?

Probablemente Mónaco. Pedro tuvo una muy buena clasificación y yo una carrera muy buena, terminando 15º. Creo que, desde el punto de vista del equipo, Mónaco ha sido la mejor carrera de la temporada.

¿Qué considerarías como una temporada exitosa al acabar el campeonato?

Partiendo de donde estamos, sería muy bueno igualar y superar a mi compañero Pedro, quien ha sido un buen punto de referencia. Además de esto, si terminamos por delante de Marussia en el campeonato sería una temporada exitosa.

Teatro
P28



CRISTINA MEDINA

"Llorar por llorar"

Teatro Alfil - Madrid

Estás que no paras, en teatro Llorar por llorar en el Alfil, reestreno de Solala y nueva temporada en Tele 5 de "La que se avecina" ¿Cómo te organizas para llegar a todo? La verdad es que corriendo mucho de aquí para allá... y que soy una mujer con alma de tren!

Empezamos por el teatro, ¿por qué nuestros lectores deben ir a ver Llorar por llorar en el teatro Alfil? Es un espectáculo de mucho humor y cachondeo donde no se pretende otra cosa que el público se parta el pecho en la butaca.... porque nos avala la crítica y el público desde hace ya 15 años y ..... porque salgo yo y en bragas! jajajajaja

Cuéntanos tus proyectos teatrales próximos. No son otros que los actuales, de gira con "Llorar por llorar" y reestrenar "Sólala" que a partir del 22 de Diciembre se podrá ver el el Teatro alfil.... un espectáculo unipersonal que para esta ocasión voy a tener el placer de contar con el músico y compositor Mariano Marín en directo conmigo. Al Ataquerrrr

Cuéntanos tu momento preferido de la obra .... casi al final cuando haciendo de Fermín no puedo casi hablar con la lengua falsa que llevo y la Flecha no me entiende y me acabo calentando a tope con ella

Tocas muchos palos en el mundo de la interpretación ¿teatro o televisión? Las dos, pero cierto es que soy animal de escenario.... me mola mucho el teatro

Tu personaje en televisión es Nines, ¿qué te ha aportado? He aprendido y arendo mucho con ella en el oficio de la tele, que para mi, nada tiene que ver con el del teatro

Creemos que estáis haciendo historia en la televisión con La que se avecina, ¿Cuál es el secreto? Creo que los guiones cada vez son mejores y nosotros (lo actores) también ya tenemos muy pillados los personajes y somos capaces de colar lo que sea por muy descabellado que parezca a simple vista

Pronto comienza la nueva temporada, una actriz que lleva un bagaje como el tuyo aún siente nervios ante un estreno (ya sea televisivo o teatral)? Sinceramente NO. Confío ciegamente en el equipo artístico y técnico de la serie






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


patinaje
tiro
l mesii
TINAJEMADRID.NET

mələ bakale

Terreno peligroso





MELO BAKALE

Tu último trabajo "Terreno peligroso", ¿Por qué este título?
La vida es un "TERRENO PELIGROSO" que debemos lidiar, a veces es dura, complicada... Pero no debemos olvidar que lo verdaderamente real es que es un autentico regalo, que debemos ser nosotros mismos los que debemos evitar esas complicaciones, vivir y dejar vivir, echar a un lado lo negativo y disfrutar de esta maravillosa vida tan corta.

¿Qué nos vamos a encontrar en este nuevo trabajo?
Un trabajo bastante elaborado con estilos y sonidos musicales diferentes en cada canción. He querido experimentar bastante, probar con muchos músicos, etc... La verdad es que lo he pasado muy bien durante la elaboración de este disco.

¿Cuándo comienzas la gira?
Ya! En octubre ya tenemos los primeros conciertos de nuestra gira promocional en formato acústico (Gira de invierno 2012 2013), estaremos realizando conciertos hasta primavera de 2013 , entonces empezaremos la gira comercial ya con la banda al completo.

Vas a colaborar con Javier Lillo, (que escribe un interesante artículo en cada número de nuestra revista), ¿nos puedes adelantar algo?
Sí, he producido e interpretado una canción llamada como el libro que muy pronto dará a la luz escrito por JAVIER LILLO. El libro se llama DESPROPÓSITOS. Es un libro fantástico que he tenido la oportunidad de leer y que Javier Lillo me propuso el hacer una canción con referencias a la temática de dicha publicación excepcional. Es un libro que recomiendo a todo el mundo al igual que la canción que es bastante divertida y positiva.

Llevas mucho tiempo en el mundo de la música, ¿cómo vives estos tiempos tan complicados?
Pues con cierta certidumbre a lo contrario que muchos. La música es un "arte superviviente",

nada puede con ella, yo tengo claro que la música es mi vida, estoy unida por completo a ella, por lo tanto tengo la certeza de que seguiremos adelante y nada podrá con nosotros.

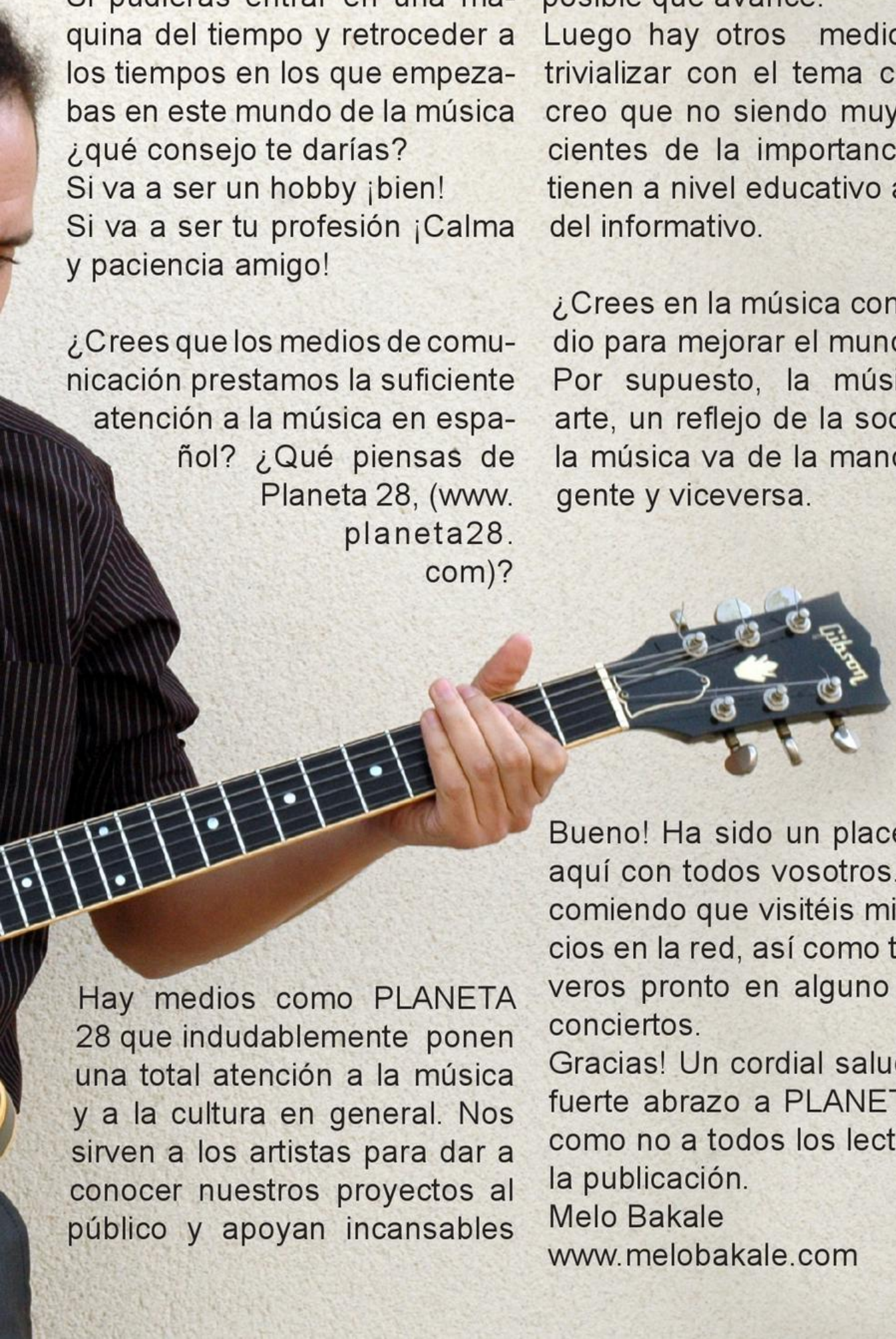
La canción preferida de tu último trabajo es…
No tengo una canción preferida, para mi todas son muy especiales, quizás hay una que habla de la amistad verdadera y la esperanza (A TU LADO) que por el mensaje recomiende escuchar a todo el



mundo.

Si pudieras entrar en una máquina del tiempo y retroceder a los tiempos en los que empezabas en este mundo de la música ¿qué consejo te darías?
Si va a ser un hobby ¡bien!
Si va a ser tu profesión ¡Calma y paciencia amigo!

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



Hay medios como PLANETA 28 que indudablemente ponen una total atención a la música y a la cultura en general. Nos sirven a los artistas para dar a conocer nuestros proyectos al público y apoyan incansables junto a nosotros la creencia de que un mundo sin cultura es imposible que avance.
Luego hay otros medios que trivializar con el tema cultural, creo que no siendo muy conscientes de la importancia que tienen a nivel educativo a parte del informativo.

¿Crees en la música como medio para mejorar el mundo?
Por supuesto, la música es arte, un reflejo de la sociedad, la música va de la mano de la gente y viceversa.

Bueno! Ha sido un placer estar aquí con todos vosotros. Os recomiendo que visitéis mis espacios en la red, así como también veros pronto en alguno de mis conciertos.
Gracias! Un cordial saludo y un fuerte abrazo a PLANETA 28 y como no a todos los lectores de la publicación.
Melo Bakale
www.melobakale.com

"LA GRAN MA

¿DICES QUE EN DICIEMBRE NOS DEVORARÁ UNA GRAN MAREA AZUL? ¡ YA NOS DEVORÓ EN LA MANIFA DEL 25S A MÍ Y A UNOS CUANTOS!



ANIM MALITOS

CARICATURISTAS.INFO

POR

AREA AZUL"

¿CREES EN EL FIN DEL MUNDO QUE EN DICIEMBRE NOS DEVORARÁ UNA GRAN MAREA AZUL POR EL VOLCÓN DE LOS POLOS?



DEDICADO A TODOS
LOS VERDADEROS LUCHADORES
PACIFICOS DE LA DEMOCRACIA

MAG.-


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit


MADRID
FORMULA
hit
WWW.FORMULAHITMADRID.COM
IMPULSO DIGITAL SL


make up
plane to 20
P

MAKE UP PLANETA28

¡Hola chicas! Este mes os sugerimos el orden ideal para aplicar los productos de maquillaje completo con el fin de conseguir un resultado perfecto y profesional.

Lo primero es preparar la piel, lavándonos la cara con jabón después aplicarse el tónico facial y por último la crema hidratante. Una vez tengamos la cara preparada empezamos con los productos a aplicar:

1. La prebase para la cara, este paso no es imprescindible hacerlo si hemos preparado la piel. Este producto sirve para preparar la piel para que admita el maquillaje, dure mas tiempo, incluso existen algunas con un ligero color morado o verde que también sirve como corrector.

2. Los correctores que sean necesarios para tapar imperfecciones, rojeces, granos…

3. La base de maquillaje, la que utilicemos normalmente según nuestro tipo de piel, ya sabéis puede ser fluida, compacta….

4. Los polvos sueltos, translucidos, que sirven para matificar los brillos que puedan salirnos en la cara y para fijar el maquillaje.

5. El contorno de ojos para, como su propio nombre indica, contornear y dar forma a la cara.

6. El iluminador, para iluminar el rostro aplicándolo sobre todo en el contorno de los ojos y zona T.

7. La prebase de ojos, que sirve para que las sombras se fijen mejor al parpado, para que brillen más y para que no se acumule producto en el pliegue del ojo.

8. Las sombras de ojos, sean en polvo, crema… las que más os gusten y favorezcan.

9. El lápiz de ojos o eyeliner, lo que prefiráis.

10. La máscara de pestañas, os recomendamos aplicar 2 capas para que os queden los ojos muy impactantes.

11. El lápiz de labios, barra y gloss, estos tres productos consiguen que nos queden unos labios carnosos, llamativos y muy definidos. Si no queréis aplicar todo aplicáis lo que os guste lápiz y barra o lápiz y gloss, solo barra o solo gloss, en fin, lo que vosotras queráis.

12. El colorete, que es el producto imprescindible para acabar un maquillaje perfecto y se aplica en función de los colores que hayamos usado anteriormente.

Bueno, pues estos son todos los pasos a seguir y espero que os haya sido de ayuda y os sirva para vuestros próximos looks de maquillaje.

Os recuerdo como siempre que tenemos un mail que es planetamakeup@hotmail.es y que si queréis mandarnos dudas, sugerencias etc. Nosotros estaremos encantados de recibirlos.

Un saludo




Too Faced
Shadow
INSURANCE



Un saludo a todos los lectores de planeta 28,
viva la música en castellano
y la madre que os parió!

Funambulista

Nuevo proyecto, ¿qué se siente, en los tiempos que estamos, al sacar al mercado un nuevo trabajo?

Felicidad y satisfacción por sentirnos capaces de emprender una nueva historia, agradecimiento de saber que hay gente que quiere escucharnos y expectación por ver qué le parece al público.
Creo que la palabra es "vivos", nos sentimos vivos!

"Fiera", ¿Por qué este título?

Fiera es el título de la primera canción del proyecto, vamos a ir sacando canciones conforme las vayamos terminando para que la gente las pueda escuchar cuanto antes, el objetivo es que las canciones que salgan formen parte de nuestro presente y no de nuestro pasado. Las canciones se podrán escuchar a través de la web y redes sociales, a partir de ahí, si la gente decide apoyarnos, podrá comprarla por menos de un euro en plataformas con Itunes.

El disco físico será el final del proceso, cuando esas canciones hayan vivido lo suficiente, será el momento de juntarlas en un disco junto con las experiencias vividas (ciudades, conciertos, productores, músicos etc)
Este es a grandes rasgos lo que hemos decidido hacer, ¿una locura? que va!!

¿Qué sorpresas nos esperan en vuestra gira?

Pues en nuestros conciertos se irán sumando las canciones que vayamos componiendo, de manera que cada vez que visitemos una ciudad, tendremos canciones nuevas que tocar, esto nos pone mucho.

Si pudierais viajar en el tiempo y retroceder al momento en el que comenzabais vuestra carrera mu-

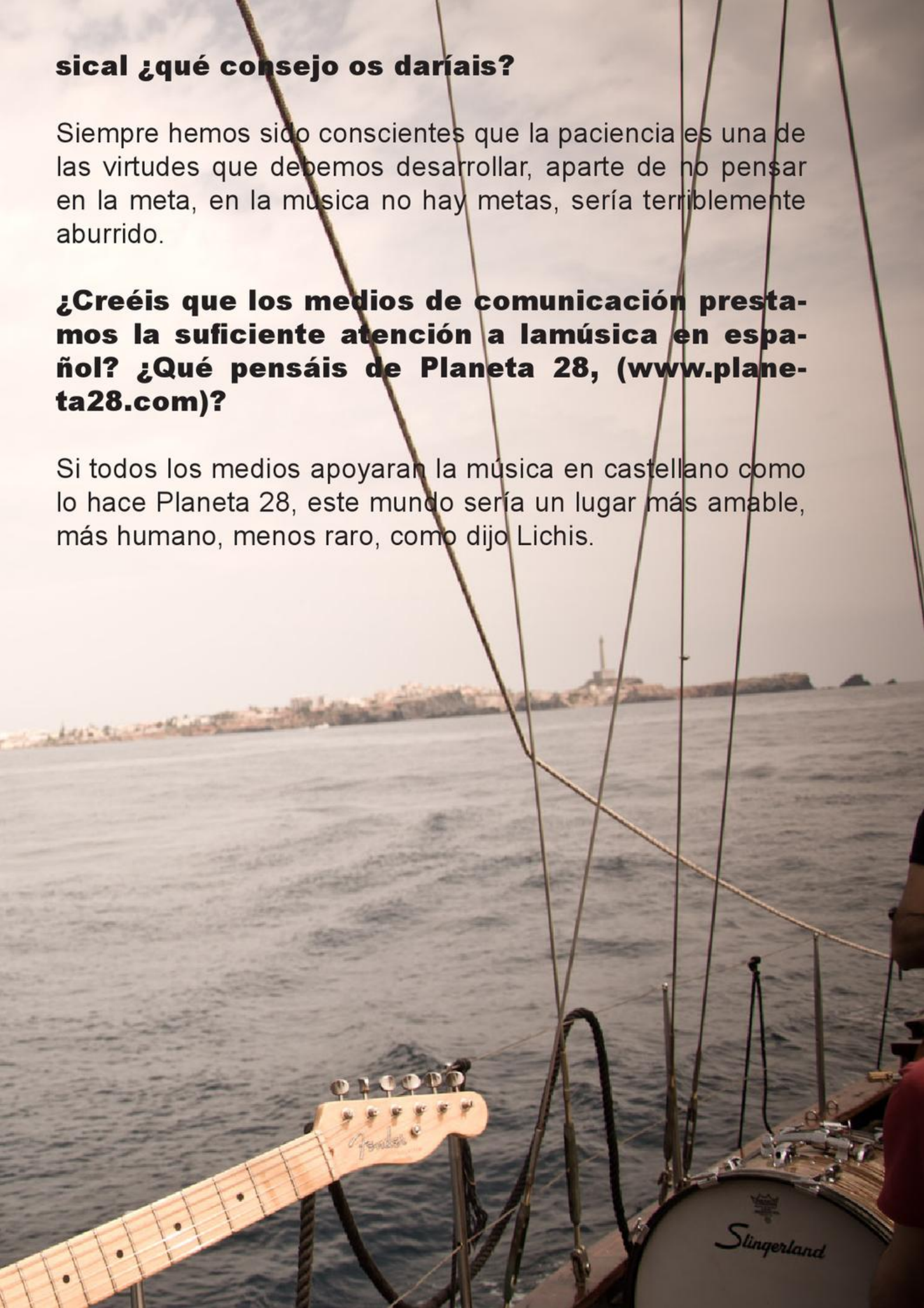


sical ¿qué consejo os daríais?

Siempre hemos sido conscientes que la paciencia es una de las virtudes que debemos desarrollar, aparte de no pensar en la meta, en la música no hay metas, sería terriblemente aburrido.

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

Si todos los medios apoyaran la música en castellano como lo hace Planeta 28, este mundo sería un lugar más amable, más humano, menos raro, como dijo Lichis.




28
Fotos.cs


28 Fotos.es
BOOKS FOTOGRAFICOS
WWW.28FOTOS.ES
28FOTOS@PLANETA28.COM
646.75.39.64


A
B
C

BOOKS de Calidad - Precios **INSUPERABLES**

- Book Básico en exterior **60** Euros
- Book Básico en estudio **95** Euros

Sesiones de 90 minutos
Cambios de ropa ilimitados (por cuenta del cliente)
CD 10 fotos retocadas más sesión en bruto.

- Estudio en el centro de Madrid
- Desplazamientos dentro de la Comunidad de Madrid
- Posibilidad de maquilladora (sobreprecio 40 euros)
- Ofertas especiales a GRUPOS DE MÚSICA
- Ofertas especiales a ACTORES
- Sesiones especiales embarazadas / recién nacidos

+INFO
WWW.28FOTOS.ES
28fotos@planeta28.com
Telf. 646 75 39 64

Ofertas de lanzamiento válidas : Consultar web

Cocina conencanto.com
by Alejandra Feldman

Ensalada Capresse

INGREDIENTES:

3 tomates maduros y de buena calidad

2 mozzarellas frescas o un bote de queso de Burgos Angulo, que con la mezcla del sabor a cabra es exquisito

Albahaca fresca o en caso de no tener utilizar Orégano cantidad necesaria

Sal maldón o si prefieres otra sal, como la rosa, o la gris, también le aportan un sabor muy rico

Aceite de oliva extra virgen de la mejor calidad que puedas comprar, seguro que notarás las diferencias..

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

Procedimiento:

1.- Comenzar lavando muy bien los tomates. Y si lo prefieres puedes pelarlos, aunque si has comprado de buena calidad no necesitaras ni pelarlos, porque se deshacen

2.- Continuar cortando en ruedas finas los tomates y de la misma manera hacer con el queso

3.- Colocar en una bonita fuente e ir intercalando las ruedas de tomate y de queso hasta terminar con ellos

4.- Espolvorear la albahaca fresca por encima y un chorrito fino del aceite por todos los trozos de queso y tomate.

5.- Al final antes de servir colocarle la sal maldón o en cristalitos y pimienta de colores recién molida.





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



www.Plan

Tu música..



eta28.com

.tu revista