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

NOVIEMBRE 2012
NÚMERO 45


GEMMA SANZ


EXTREMITIES


JON ALLENDE


EVIL DEAD

Porta
RESET

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

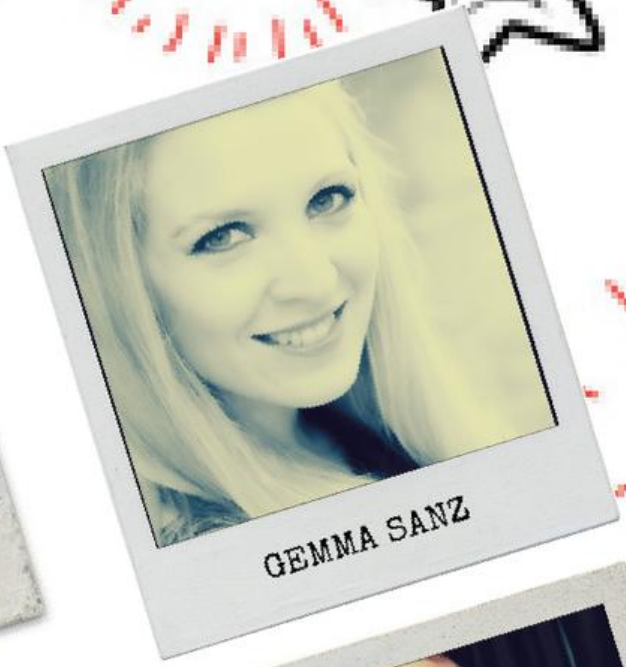
FOTOGRAFIA:D.ESTEBAN

EDITA:PLANETA28 (SU)

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

CONTACTO:P




GEMMA SANZ


EVIL DEAD


EXTREMITIES


JON ALLENDE

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

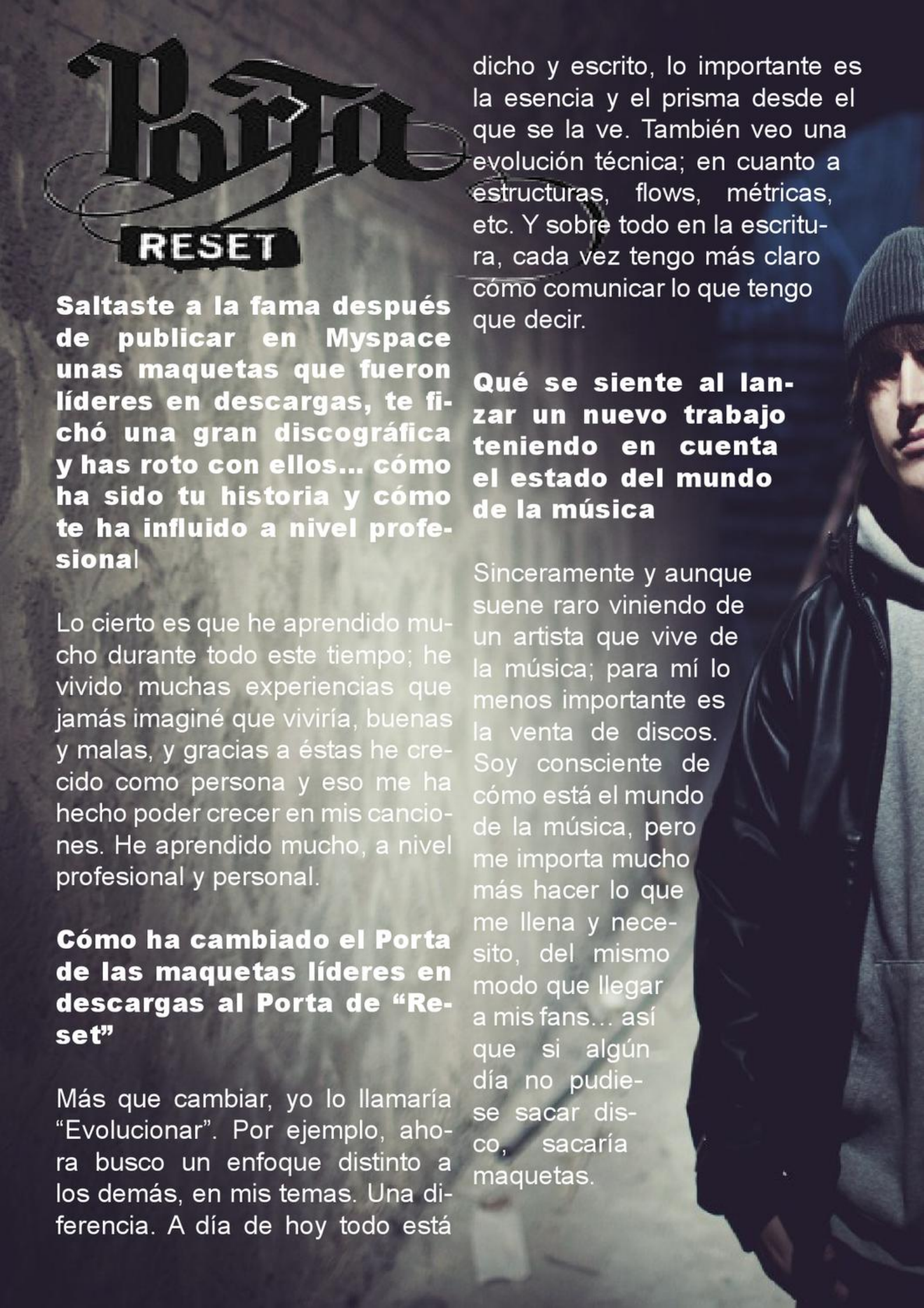


Y LAS MEJORES COCINAS CERVECERAS



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.**



Saltaste a la fama después de publicar en Myspace unas maquetas que fueron líderes en descargas, te fichó una gran discográfica y has roto con ellos... cómo ha sido tu historia y cómo te ha influido a nivel profesional

Lo cierto es que he aprendido mucho durante todo este tiempo; he vivido muchas experiencias que jamás imaginé que viviría, buenas y malas, y gracias a éstas he crecido como persona y eso me ha hecho poder crecer en mis canciones. He aprendido mucho, a nivel profesional y personal.

Cómo ha cambiado el Porta de las maquetas líderes en descargas al Porta de "Reset"

Más que cambiar, yo lo llamaría "Evolucionar". Por ejemplo, ahora busco un enfoque distinto a los demás, en mis temas. Una diferencia. A día de hoy todo está dicho y escrito, lo importante es la esencia y el prisma desde el que se la ve. También veo una evolución técnica; en cuanto a estructuras, flows, métricas, etc. Y sobre todo en la escritura, cada vez tengo más claro cómo comunicar lo que tengo que decir.

Qué se siente al lanzar un nuevo trabajo teniendo en cuenta el estado del mundo de la música

Sinceramente y aunque suene raro viniendo de un artista que vive de la música; para mí lo menos importante es la venta de discos. Soy consciente de cómo está el mundo de la música, pero me importa mucho más hacer lo que me llena y necesito, del mismo modo que llegar a mis fans... así que si algún día no pudiese sacar disco, sacaría maquetas.

Qué nos vamos a encontrar en “Reset”

A un Porta más maduro. Ya no soy aquel chaval de 16 años, el tiempo pasa para todos y nunca en balde. Pese a todo creo que no me he desviado de mi camino, y he mantenido mi esencia; siempre me he sido fiel a mí mismo, y eso también se ve

Como viviste las polémicas por alguna de las letras de tus canciones, y que ocuparon espacio en los medios de comunicación.

A día de hoy las polémicas son de esas cosas que me importan más bien poco. Me he acostumbrado a ellas y me he dado cuenta de que los medios siempre buscan el morbo, tergiversarán las cosas incluso, para encontrarlo. Sé lo que digo y cómo lo digo, y puedo asegurar que mis letras nunca han ido con mala intención, sólo digo lo que pienso de la mejor manera que sé. De todos modos soy Mc, no profesor, yo no tengo que enseñar ni dar lecciones a nadie.

Cómo ves el panorama musical español

Francamente, no lo sigo demasiado ya que soy mucho de Rap. Pero soy consciente de que cada vez es más difícil hacerse un hueco entre los ya consagrados, y quizás actualmente no se valora tanto el talento, sino un conjunto de muchas cosas paralelas a la música.

Y centrándonos en el Rap... cómo anda nuestro país ¿El Rap Está de Moda?

Sí, sin ningún tipo de duda. Hace unos años era impensable que tanta gente escuchase este tipo de música. Por poner un ejemplo, hace 10 años en mi barrio nadie vestía ancho, mi DJ y yo éramos los únicos, sin embargo ahora todo el mundo viste de ancho y escucha Rap.
No considero que sea algo malo, ya que cuando pase la moda, algunos habrán conocido esta cultura y se quedarán, otros se irán siguiendo otras modas.

Hemos leído que te negaste a realizar colaboraciones con artistas que no eran del mundo del rap ¿fue un punto de fricción con la discográfica? ¿Qué artistas eran? ¿Qué les dirías a los que te acusan de comercial?

Sí, es cierto, y es uno de los muchos motivos por los cuales rompí mi relación con la discográfica Universal. Para mí una colaboración surge de lo personal, o de compatibilidad en gustos musicales, si nada de eso se da, no la hago y mucho menos lo hago con la única intención de vender unos cuantos discos más. No soy de esos.
Considero que no es apropiado decir nombres, sería una falta de respeto hacia esos artistas.
En cuanto a qué les diría a quienes me acusan de "Comercial", yo asumo mi papel de "comercial" únicamente por el hecho de que mis discos están a la venta (todo producto con el que se comercie ES comercial), pero a nivel musical no considero en absoluto que mi rap lo sea. Ha seguido siempre la misma línea, y no está hecho más que para sacar lo que llevo dentro; no intento gustar a nadie. Es más, mi concepción de "comercial" es aquel que cambia su estilo o hace cosas que no le representan por vender, y yo no sólo no lo he hecho, sino que he renunciado a buenos contratos y propuestas porque no cuadraban con mis ideales.

El Rap suele incluir en sus letras mucha crítica a la sociedad, en el actual momento de nuestro país, ¿el Rap puede ser una herramienta de crítica al sistema?

Sí, y de hecho lo es, pero no sólo el rap, cualquier arte es válido como crítica social. También el grito del pueblo, por eso aprovecho para animar a todos a que salgan a la calle, y así consigamos el cambio.

Qué consejo les darías a los chavales que te ven y quieren ser "Mc"

Les diría que si es lo que les gusta, lo intenten. Hay que luchar por los sueños propios. También les diría que no se dejen influenciar por las críticas, siempre habrá y más a los comienzos, ya que nadie nace sabiendo y esta cultura, por mucho que pese, es muy "elitista".

Qué opinión te merecen los medios de comunicación musicales, hay suficiente espacio en televisión, radio, internet y prensa escrita para una difusión de la música. Qué opinión te merece nuestra revista Planeta28

Pienso que la música debería tener mucho más espacio del que se le da.
Sinceramente, no he conocido Planeta28 hasta ahora, así que no podría hablar con propiedad.



Qué opinión tienes sobre la Ley Sinde, cierre de páginas de descargas...

¿Qué decir? Me parece tan absurda como la ley de ir a 110km/h, jajaja.

Internet aliado o enemigo

Aliado, clarísimamente.

Firmarías a un fan un disco pirata

No hay problema, ya lo he hecho en varias ocasiones, a cuanta más gente le llegue mi música mejor, sea original o pirata.

Me gustaría agradecer a todos y cada uno de los lectores de esta revista que hayan dedicado una pequeña parte de su tiempo en leer esta entrevista y acercarse un poco más a mí.
¡Saludos a todos!

Porta se embarca en un proyecto de crowdfunding de la mano de My Major Company

El rapero crearía una serie web inspirada en las canciones su último disco "Reset"



El rapero barcelonés, quiere aprovechar toda su fuerza en las redes sociales donde tiene **más de 5 millones y medio de seguidores** (sólo en Facebook), para dar a conocer el resto de las canciones de Reset de una manera original y diferente: creando una **serie web original** de cinco capítulos donde contará cada una de las historias que refleja en su disco. Para ello, necesitará contar con la **ayuda de todos sus fans** que serán los que, mediante ***crowdfunding***, financien este proyecto. A cambio de esta financiación, se ofrecen una serie de recompensas, como actuar de figuración en la propia serie, aparecer en los créditos, recibir una camiseta firmada, sus cascos favoritos Energy Sistem con su firma o su Smartphone HTC, también autografiado.

Este lanzamiento coincide con la noticia de su **Número 1** en la prestigiosa **lista Billboard "Social/Streaming Unchartered"** (Semanas 20 y 27 octubre). Esta lista es fruto de una clasificación de los mejores artistas nuevos y en desarrollo basada en una fórmula que incorpora una monitorización global en la Red de la música: escuchas en streaming, páginas vistas, fans en redes sociales: MySpace, YouTube, Facebook, Twitter, 'plays' en Last.Fm, iLike y menciones en Wikipedia, entre otras.

My Major Company es una alianza con PRISA Radio para crear MMC España, la **plataforma de financiación participativa líder en Europa**, que ofrece una nueva forma de entender el Crowdfunding.

La plataforma **Mymajorcompany.es** permite a cualquier creador de proyectos, profesional o no y de cualquier ámbito, solicitar **apoyo del público** para llevar a cabo su proyecto. A cambio de su participación, los promotores de proyectos ofrecen a los colaboradores un acceso privilegiado a **contrapartidas/recompensas,** muchas veces exclusivas o experienciales.

MMC acoge proyectos muy diversos que van desde documentales y discos, pasando por libros, publicaciones tanto digitales como físicas, eventos... hasta el gadget tecnológico más innovador.

Con **PRISA Radio,** My Major Company alcanzará próximamente a creadores de otros países de lengua española donde PRISA está presente como: Colombia, Chile, México, Panamá, Costa Rica y Argentina; **ampliando así su presencia más allá de Europa.**

Sigue a PORTA:


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


JON
ALLENDE
PARA BIEN
PARA BIEN

JON ALLENDE

¿Qué queda de aquel Jon Allende que vimos en OT? ¿Qué supuso para ti?

Pues queda el mismo, pero menos inocente. Supuso el inicio de muchas cosas y buenas.

Tu nuevo trabajo "Para bien", ¿una exposición de intenciones?

Si, es una puerta abierta a mis intenciones y gustos musicales, plasmamos muchos
Estilos diferentes, queríamos que fuera así. El segundo será otro cantar...

¿Qué nos vamos a encontrar en tu disco?

Sobe todo variedad, balada, rock, pop... Y un punto canalla.

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

Ha sido sacrificado, invertí mis pequeños ahorros, pero merece la pena, todo es
Una constante evolución, es necesario hacerlo.

Un tema del trabajo que te guste especialmente y por qué

Todos me gustan de diferentes maneras, "Boogie twist" es un guiño a los
Años 50-60. Una época muy influyente para mí.

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

Es lo más importante en estos momentos, directo y crear.
Estoy haciendo salas por Ma-

Diseñamos tus ideas
Personalizamos tus palas

NUESTRA GAMA

LINEA ADVANCE LINEA BASIC PRO LINEA elite LINEA

FABRICACION PROPIA
100% NACIONAL
PALAS PERSONALIZADAS




TORO
joma
GNC
GOLD
TORO
padel
Tlf.-622 48 59 96
https://www.facebook.com/toro.padel
www.toropadel.com

drid y voy a ir a más en cuanto a fechas.
Atentos!! Yo os aviso!! ;)

Eres muy joven pero tienes una experiencia profesional impresionante, gira, musical Nino Bravo, programa de televisión... si tuvieras que elegir ¿con cuál de quedarías?

Es genial todo esto, porque me quedaría con un trocito de cada experiencia y así hago un buen popurrí!! jejej

Hace algunos números entrevistamos a Ainhoa que también formó parte de los "Supersingles" y nos habló maravillas de la experiencia en el programa y de María Teresa Campos, ¿Cómo es trabajar en Que tiempo tan feliz?

Besos para Ainhoa!!
Es muy reconfortante sabe que tenemos un público y va creciendo cada semana.
Interpretar temas muy dispares cada semana te hace crecer, quieras o no quieras, aprendes a manejarte en diferentes registros.

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

Creo que a la música en general se le presta menos atención de la que se merece, es más importante de lo que creemos. Estés relacionado con el mundo musical o no, si te quitan tus canciones, tus bandas, tu música para tus fiestas, para tus estados de ánimo etc... Quien sabría vivir?????

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

Me caso el mes que viene!!
jajajaja Que noooooo
Ahora estoy investigando en conocer realmente mi inspiración creativa,
Hace poco me di cuenta que necesitaba hacer más cosas que cantar....
El cuerpo me pide cantar, crear y proyectar.
Pienso que es de p.m que apoyéis la cultura española...
No os conocía pero ya tenéis mi "Me gusta" ;)




HOLA AM
HOTE
Las mejores vista
Reserva

IIC!



L HORIZONTE

as de Palma. Habitaciones con Jacuzzy

ya en www.amic-hotels.com

AMICHOTELS

902 400 661



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



NOVIEMBRE



OCTUBRE 2012

EL RETO PLANETA 28

¡¡Seguimos entrenando duro¡¡

Más peso en cada entrenamiento... más esfuerzo... más ilusión¡¡ Sigo entrenando duro siguiendo las dirección que marca nuestro entrenador Daniel Carmona. Pequeñas fluctuaciones de peso pero contentos con los resultados. Síguenos en el blog y anímate a movilizarte hacia una vida sana... muévete¡¡ entrena¡¡ vive¡¡

¿Te animas?
¡¡Sigue el reto¡¡

INTEGRAL TRAINING


POR MAG
CARICATURISTAS.INFO

ANIM MALITOS EN.. "OTOÑO CALENTITO"





INTEGRAL TRAINING

INTEGRAL TRAINING

Entrenando con Daniel Carmona

¿Chicas y pesas?

Bueno este mes vamos a abordar un tema espinoso como siempre, las chicas y el entrenamiento con cargas.

De todos es conocida la aversión de las chicas por los entrenamientos con cargas, entiéndase los entrenamientos con barras, discos, maquinas etc…

En cuanto empiezan a entrenar, sienten que sus músculos crecen hasta el infinito y que de ahí a parecer el increíble Hulk solo les falta ya el color verde, para ellas claro. Si a eso añadimos que las chicas tienen un gran afán por perder peso y que si entrenas mal en el gimnasio no sudas ni la mitad que en una cinta de correr o en una clase de aerobic (y sabemos que todo el mundo relaciona sudar con perder peso jeje), pues ya está todo hecho para que los entrenamientos con cargas, pesas, estén fatal vistos por las chicas y estas piensen que para ellas no son nada adecuados. Nada más lejos de la realidad.

Pongámonos en situación un poco por encima:

El cuerpo femenino, por naturaleza, no está hecho para la actividad física, desde nuestros inicios el hombre salía a cazar y la mujer se quedaba en la cueva o con actividades físicas no tan demandantes. Pero esto no quita que la actividad física para esta en la actualidad sea esencial, repito esencial.

La mujer tiene menos testosterona, lo que se traduce en menos fuerza y más grasa, otros dos factores a añadir al coctel de porque es más débil.

Menos testosterona y menos masa magra que mantener implica menor necesidad de proteínas, si sumamos lo golosas que suelen ser (muchas veces también ocasionado por los vaivenes hormonales), la facilidad para comer azúcar en nuestra sociedad y encima si van al gimnasio y se matan a hacer cardiovascular de baja intensidad sin una dieta apropiada (típico de cintas, elípticos y clases de aerobic) el ansia por azúcar aumenta de sobremanera.

¿Que implica la ingesta de azúcar? Diré solo algunas de todas sus virtudes: grasa localizada, retención de líquidos, pérdida de masa ósea, diabetes tipo 2 a largo plazo, aumento del colesterol de forma alarmante, cansancio crónico, facilidad para el alcoholismo, etc…

Visto esto daré mi opinión y que cada uno juzgue:

•El cuerpo de la mujer es más débil, vale, razón de más para hacerlo más fuerte.

•Más fuerte no significa más grande y carga no significa "cachas". Pero si significa duro y con calidad muscular en la mayor parte de los casos.

•La falta mencionada de testosterona hace que la dificultad para coger masa muscular sea bastante grande

•La mujer tiene las caderas anchas. Con el ejercicio con cargas ejecutadas de forma correcta, las patologías que tantos problemas les traen quedarían muy atenuadas: hiperlordosis, hipercifosis, debilidad del suelo pélvico, debilidad de extremidades inferiores motivadas por el calzado de tacón, etc…

•Soy un gran defensor del entrenamiento cardiovascular a todos los niveles, pero abusar de este sin acompañarlo de un patrón nutricional acorde, una intensidad adaptada y como único entrenamiento me parece una soberana pérdida de tiempo.

•Con el cardiovascular a baja intensidad pierdes peso hasta una determinada cifra si va acompañado de una dieta acorde, pero llega un momento que tu cuerpo se adapta (que gran maravilla es!) y perder peso haciendo lo mismo sin sacarlo de la zona de

confort cada vez se torna más y más difícil.

•Sudar no implica perder grasa, implica deshidratarse. Deshidratarse supone perder electrolitos que hay que reponer y si estos no se reponen el cuerpo retiene más líquidos para la próxima vez no deshidratarse tanto.

Grande o pequeño, mujer u hombre, joven o viejo, los beneficios de un físico fuerte, magro y efectivo están más que probados para aumentar nuestro bienestar a nivel externo e interno. Así que la próxima vez que te digan que hacer pesas es solo para "tíos", piénsalo dos veces. Las creencias populares arraigadas no suelen ser las más…correctas

Nos vemos el mes que viene,

¡entrena fuerte!



INTEGRAL TRAINING

www.integraltraining.es

integraltrainermadrid@gmail.com

635330615

GEMMA SANZ

¿Qué se siente, en los tiempos que estamos, al colocar un nuevo disco en las estanterías de las tiendas?

Bueno, el disco estará primeramente en digital (el 28 de enero ya estará disponible el single "Cuídate", y a partir del 4 de febrero tendremos todo el disco completo, para empezar, en digital (toda la información os la iré contando a través de mi página web www.gemmasanz.com y de las redes sociales, y también se lo podrá llevar calentito la gente que asista a los conciertos de la promoción.

Tu single "Cuídate", ¿porqué este título?

Son una serie de recomendaciones, o más bien "anti-consejos" para el día a día. A veces le damos importancia o prioridad a cosas que no nos hacen felices, y descuidamos las verdaderamente importantes. Os invito a que echéis un vistazo por mi web, y además de escucharlo, indaguéis en el apartado de "Letras".

Tu disco "Soy" ¿declaración de intenciones?

Es mi primer disco, y se trata de una presentación, de lo que soy, para bien y para mal, de la música que hago, de los versos que escribo y de aquello que canto y cuento, y que al fin y al cabo, es lo mismo que sentimos y nos pasa a todos; sólo que yo le he dado el prisma de mi perspectiva mediante mis canciones.



¿Cuál es el proceso de composición de tus canciones?

Normalmente escribo primero la letra, suelo pasarle una o varias revisiones atendiendo a los versos, métrica, rima, estructura... y luego me siento al piano o me cuelgo la guitarra (dependiendo de qué esté buscando, en cuanto a prevalecer la base melódica o rítmica) y creo la melodía. Lo dejo reposar una o varias noches y vuelvo sobre ello con el otro instrumento, repaso, corrijo, cambio, y cuando está lista, la muestro o me la guardo hasta que la canción esté preparada para salir a la luz.

Te rodeas de grandes profesionales en este disco, cuéntanos algunos

Tengo la suerte de contar con el cariño y los buenos consejos de Pancho Varona desde hace años, y cuando le comenté que iba a grabar mi primer disco, enseguida se ofreció para participar en él. Fue todo un honor compartir estudio con Pancho en "Razón.es".

Además también en la balada "Todavía" tengo un dúo con Jaime Terrón y la colaboración de Melocos; ya había cantado con

ellos un tema suyo ("Tan lejos") y fue una experiencia muy especial. Así que se animaron y hace unos días fui a su estudio y grabamos el tema. ¡Me hicieron sentir como en casa!

¿Qué piensas del panorama musical en España?, ¿Cómo podemos ayudar?

Pienso que hay una gran versatilidad y espacio para todos, siempre y cuando apoyemos el trabajo serio. La gente ayuda muchísimo con su cariño, porque a mí, personalmente, me hicieron ser consciente al cien por cien de dejar mi trabajo de profesora y dar el paso de dedicarme a la música. Todos los días recibo mensajes de apoyo a través de las redes sociales y eso hace que también cargue pilas ante toda esta promoción que ahora estoy viviendo.

Los medios de comunicación, además, estáis apoyando con muchísima ilusión este nuevo proyecto, "Soy", y es de agradecer, porque gracias a todos, mi música va llegando poquito a poco a la gente.

Por supuesto, la música es algo vivo, y yo animo a todos aquellos que sientan curiosidad, o que hayan echado una ojeada por la web, o escuchado el single, a que se acerquen a disfrutar de las canciones en concierto, porque ahí es donde nos conocemos personalmente, y donde podemos interactuar de manera más directa con el público, y viceversa.

¿Crees que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en España? ¿Qué piensas de Planeta 28?

Considero que es de agradecer que los medios presten interés a los nuevos artistas, porque es un impulso para nosotros a la hora de darnos a conocer y de acercar nuestra música fuera de nuestras ciudades de origen.

Planeta 28 es una revista musical que aúna artistas consagrados con nuevas apuestas. Al presentar el formato digital es muy cómodo, puesto que puedes acceder a ella a través del móvil o del ordenador, donde te encuentres, y además el poder visualizar los vídeos, o ir a los enlaces de los artistas es algo muy eficaz a la hora de subsanar nuestra curiosidad de manera inmediata.

¿Qué sorpresas nos esperan en tu directo?

Nuevos temas, la formación con la banda completa, temas a piano y voz, alguna canción más conocida, actuaciones en acústicos más íntimos... ¡pero no os puedo contar más! Os invito a que vayáis y descubráis qué ocurre en mis conciertos.





INICIO | CONTACTO | SERVICIOS | VENTA | ENLACES | REGL

Clases de Pádel a Domicilio

Pa

Desde **5 EUROS** / Persona

@Padelalcorcon

www.clubdepade

ontacto@clubdepadelcarabanchel.es Tel: 625 44 25 50



AMENTO | CONSEJOS | FORMACION | FINALIDAD | UBICACION

alas y Complementos

Precios sin competencia

clubdepadelcarabanchel

elcarabanchel.es

EVIL DEAD EL MUSICAL

Cinco estudiantes universitarios van a pasar el fin de semana en una cabaña abandonada en el bosque.

Una vez instalados, y cuando se encuentran cenando, la trampilla que da acceso al sótano se abre de golpe. Extrañados, deciden bajar a investigar.

Allí encuentran un magnetófono, un extraño cuchillo ritual y un libro antiquísimo, el Necronomicón, "El Libro de los Muertos" y sin ser conscientes despiertan a los demonios que habitan en los bosques cercanos.

Sucesivamente todos los jóvenes son poseídos por demonios menos uno, quien tiene que enfrentarse al mal y luchar por su vida.

Entrevistamos a Pablo Puyol, Elsa Álvaro y Mariola Peña, protagonistas de este peculiar musical que puedes ver en KINEPOLIS - SALA 18 (Madrid)

¿Qué se siente al estar representando una obra tan original como Evil Dead?

Pablo Puyol: La verdad es que una felicidad muy grande, porque nunca me lo había pasado tan bien encima de un escenario. Tengo la posibilidad de hacer cosas que nunca he podido hacer y se agradece mucho un personaje y una función tan disparatada como ésta.

Elsa Álvaro: La verdad es que el primer sentimiento que tengo es de orgullo. El orgullo de haber hecho realidad este proyecto, al lado de grandes profesionales. Además, se disfruta mucho haciendo esta función por lo gamberra y divertida que es. La verdad es que me siento muy afortunada de formar

parte de este gran equipo y de hacer disfrutar y reír al público que viene a vernos.
Mariola Peña: De entrada, un orgullo tremendo por haber sido elegida para interpretar a uno de sus personajes. Me apetecía muchísimo hacer una comedia con un toque tan canalla. La sensación tras cada función es la de haber hecho disfrutar y desconectar al público, aunque sólo sea un rato, y eso es impagable.

¿Qué tienen los musicales que tanto triunfan en nuestras tablas?

PP: Bueno, yo creo que es un género que triunfa en todo el mundo y en España no ha sido distinto, en cuanto se ha ido haciendo común tener musicales en cartel, el público ha respondido.
EA: Los musicales funcionan por varias razones, a mi parecer. La mayoría son obras conocidas por todos, principalmente a través del cine, y supongo que el público va a verlos para ver a los personajes del celuloide en directo. También, los musicales, al tener escenas con canciones y bailes, te transportan en un momento como a otra dimensión para contarte parte de la historia, y la música siempre mueve sentimientos en las personas, con lo que creo que nadie sale indiferente de ver una obra musical.
MP: Si una buena interpretación es capaz de ponerte el vello de punta, acompañada de música, la magia está garantizada.
En ocasiones se combina el subidón de un buen concierto con una historia apasionante, divertida o romántica. El público sueña entonces, con los ojos abiertos, y se siente parte del hechizo.

Descríbenos a tu personaje, ¿qué te ha costado más interpretar de él?

PP: Mi personaje es Ash, un empleado modélico de una gran superficie de electrónica, con unas ideas estructuradas y fijas, que se ve envuelto en esta historia y va a tener que cambiar para acabar convirtiéndose en un héroe, pero como todo dentro de este espectáculo, un héroe nada convencional.
EA: Mi personaje es Cheryl, la hermana de Ash. Ella pasa de ser la hermana freaky, inocente, amante de la naturaleza, a ser

la pesadilla de su hermano y de todos los que la rodean. Es la primera en ser poseída, y adquiere una fuerza que está por encima de los demás. Pero aun estando poseída por el mal, lo hace desde la ironía y la sorna. Como actriz, es muy enriquecedor hacer este personaje por las dos caras tan distintas que tienes que mostrar. Lo que más me ha costado ha sido el trabajo vocal. Desde que está poseída habla y canta rompiendo la voz, y hay que hacerlo bien y con cuidado para no quedarte sin voz a los dos días.

MP: Mi personaje es Linda, la novia del protagonista y héroe de la historia. Podría decirse que es una pija de caricatura, un poco boba, y con un punto repelente aunque tierno. Sin embargo, creo que LERDA en mayúsculas es lo que mejor la define. Al principio, hacer un personaje tan dibujado y estereotipado, me hizo sentir cierto punto de pudor, por miedo a quedar falsa. Hasta que comprendí el código que debíamos tener. Ese que se ve en las películas de serie b de terror, con un punto extremo de "americanada". Así, el hacer el "ganso" se convirtió, más que en ridículo, en un as para jugar y ganar.

También encontré cierta dificultad a la hora de interpretar a la dulce Linda, y a su demonia, con una forma de ser totalmente opuesta. Dos formas de ser muy diferentes y con una rápida transición de una a otra.

Razones por la que nuestros lectores deban ir a Kinépolis a ver Evil Dead, El Musical

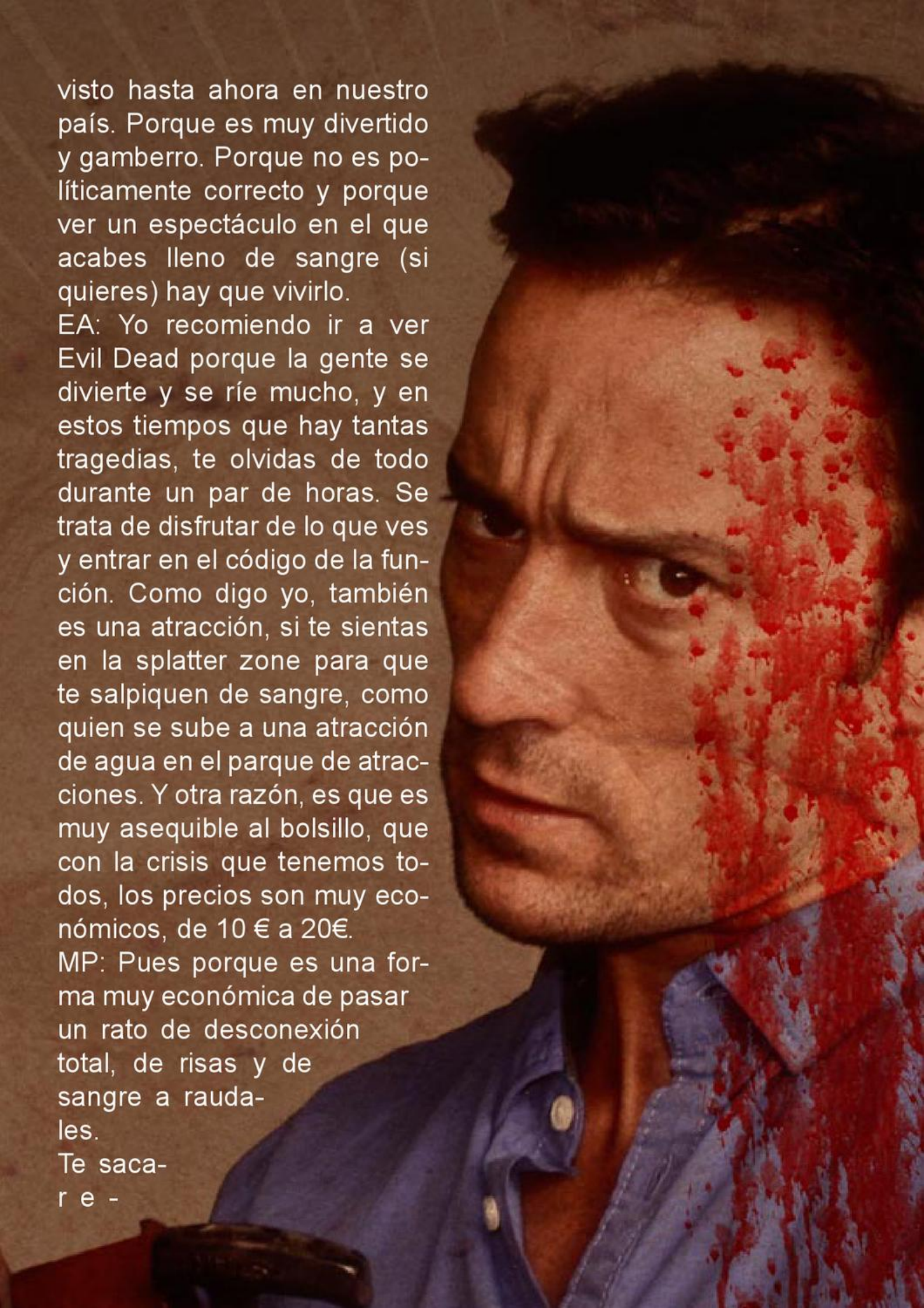
PP: Porque es algo completamente distinto a lo que se ha

visto hasta ahora en nuestro país. Porque es muy divertido y gamberro. Porque no es políticamente correcto y porque ver un espectáculo en el que acabes lleno de sangre (si quieres) hay que vivirlo.

EA: Yo recomiendo ir a ver Evil Dead porque la gente se divierte y se ríe mucho, y en estos tiempos que hay tantas tragedias, te olvidas de todo durante un par de horas. Se trata de disfrutar de lo que ves y entrar en el código de la función. Como digo yo, también es una atracción, si te sientas en la splatter zone para que te salpiquen de sangre, como quien se sube a una atracción de agua en el parque de atracciones. Y otra razón, es que es muy asequible al bolsillo, que con la crisis que tenemos todos, los precios son muy económicos, de 10 € a 20€.

MP: Pues porque es una forma muy económica de pasar un rato de desconexión total, de risas y de sangre a raudales.

Te sacare -



mos de tu rutina, tus problemas, de todo... porque si alguien se identifica con lo que está viendo, es que tiene un serio problema...

Cuéntanos tu momento preferido de la obra

PP: Mi momento favorito es la canción del personaje de Jake "Maldita Zorra" es una canción y un número muy divertido y me encanta verlo cada función desde cajas.
EA: Yo disfruto mucho en el momento en que Cheryl se transforma hasta el final del primer acto, no puedo elegir solo una escena porque me divierten todas. Aunque el momento de bajar a las primeras filas para salpicar de sangre también es muy divertido, ver la cara de la gente, unos tapándose con el chubasquero, otros que ya vienen para que les manches la ropa…
MP: No sabría quedarme con uno. Yo disfruto enormemente cuando Ash y yo (Linda), cantamos el dúo de amor. Pero quizá el momento de romper la cuarta pared y poner al público perdido de sangre, me haga sentir como una adolescente gamberra, y la adrenalina me reco-



rre todo el cuerpo.

¿Se pasa miedo en la butaca?

PP: No, miedo ninguno, se pasa un rato estupendo sin parar de reír, hay que ir con la mente abierta y dejarse arrastrar por el código que proponemos.
EA: ¿Miedo? ¡Para nada! Aunque esté basado en las películas de terror de Sam Raimi, es una comedia.
MP: Si entiendes por miedo el acabar calado de sangre, entonces sí.
Por eso hay para todos. Zona de salpicadura, para los valientes, y zona de "secano" para los que no se quieran manchar su traje de domingo.

Cine, TV, teatro... ¿Con cuál te quedas?

PP: Con todo, cada una tiene sus cosas buenas y las disfruto por igual con sus diferencias. Mientras me lo permitan, intentaré hacer de todo.
EA: Nunca he hecho cine o tv, pero me encantaría trabajar en estos medios. El teatro me gusta mucho por sentir y tener al público tan cerca.
MP: El teatro me produce una sensación mucho más viva y gratificante a corto plazo. Y me llena el llevarme a casa la sensación de haber trabajado bien y haber provocado alguna emoción en aquellos que nos ven.
No he tenido el honor de hacer cine todavía. Pero espero que algún director me dé la oportunidad, aunque sólo sea por haceros una comparativa más elaborada, jajajaja.



Sobre las tablas, ¿en qué género te sientes más cómodo?

Foto: Diablo.es

PP: Me siento muy cómodo en el musical en general y fuera de los musicales en el drama, aunque desde que estoy haciendo Evil Dead, El Musical, creo que con lo que más disfruto es con la comedia.

EA: A mí me gusta mucho la comedia, hacer pasar un buen rato a la gente y que se ría. Aunque ya es sabido por todos que hacer reír es mucho más difícil que hacer llorar, así que cuando lo consigues es una satisfacción muy grande.

MP: Quizá el musical me haga sentir más suelta, porque ocupa el porcentaje mayor en mi currículum.

Pero sin duda alguna, vaya unida a música o no, la comedia es la que me llena el espíritu.

¿Qué está pasando en el teatro, sobre todo en la escena madrileña, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador?



PP: Bueno, pues que el espectador cada vez es más exigente y eso hace que haya que proponerle cosas de calidad, porque ya no van a ver cualquier cosa. Y también los que nos dedicamos al mundo del espectáculo vamos aprendiendo y mejorando.

EA: Es importante hacer obras buenas, porque el público si no, no repite o no lo recomienda. Y como sin él no se puede hacer función, se escogen obras que les pueda gustar y puedan funcionar.

MP: Yo creo que ni el miedo a invertir en el teatro, ni las dificultades para pagar una entrada por parte del espectador van a frenar la evolución cultural. Ni la necesidad de expresar o de ver. Sin embargo estamos en una época rara (me gusta más ese término, que el de mala).

Es tiempo de producciones más modestas. Por eso, donde antes se ofertaban cuatro grandes espectáculos, ahora lo hacen 20 pequeños, con recursos más minimalistas. Aunque no por ello de menor calidad artística. Por eso hay quizá una oferta más amplia y a la vez más efímera. Dota al teatro de una ciudad

de mayor movimiento, aunque a nivel particular (para un actor o compañía), la inestabilidad y riesgo constante va totalmente en detrimento.

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

PP: Me parece que cualquier página que se dedique a la cultura en estos momentos ya merece todos mis respetos, además en la sección de teatro habláis de todo y eso es de agradecer, que no sólo se hable de las obras más importantes.
EA: Me parece que está muy bien, porque te informa de muchos conciertos y de la cartelera teatral de forma detallada. Si no sabes qué hacer, es un buen medio para encontrar un buen plan.
MP: Lo que me gusta es que es bastante clara. Muy fácil de consultar y muy práctica.
Al no tener mil elementos superfluos, como otras revistas, es mucho más rápido y sencillo llegar a la información que necesitas.





Me parece que tiene una buena guía de teatros y espectáculos, con algunos apuntes acerca de sus artistas, que satisfacen las necesidades de los más curiosos. Está bien documentado y no se queda sólo con la sinopsis de la obra, sino que va un poco más allá.

Agradecemos enormemente que nos hayas dedicado estos minutos, ¿podrías enviar un saludo a nuestros lectores?

PP: Mando un beso enorme a todos los lectores de Planeta 28
EA: Un saludo a todos los lectores de planeta 28, y nos vemos en la sala 18 de los cines Kinépolis. Evil Dead, El Musical, ¡no os lo podéis perder!
MP: Un beso muy fuerte para todos los lectores. Para mí, si sois seguidores del teatro y la cultura en general, y la vais persiguiendo, un beso de esta humilde actriz, es lo mínimo que os puedo dar, así que además, contáis desde ya con mi admiración.

DESPROPÓSITOS

de la comunicación humana

DIBUJOS de Ubaldo Boyano



Javier Lillo y Juan José de Lanuza

CREALITE

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

Twitter: @coachlillo
www.javierlillo.com

Videntes y gurús

En nuestro muy reciente libro "Despropósitos de la comunicación humana" (Ed. Crealite 2012), tratamos el tema paranormal analizando comportamientos comunicacionales desde un punto de vista desenfadado. Hoy quiero tratar el tema de la videncia desde una perspectiva cuanto menos, polémica.

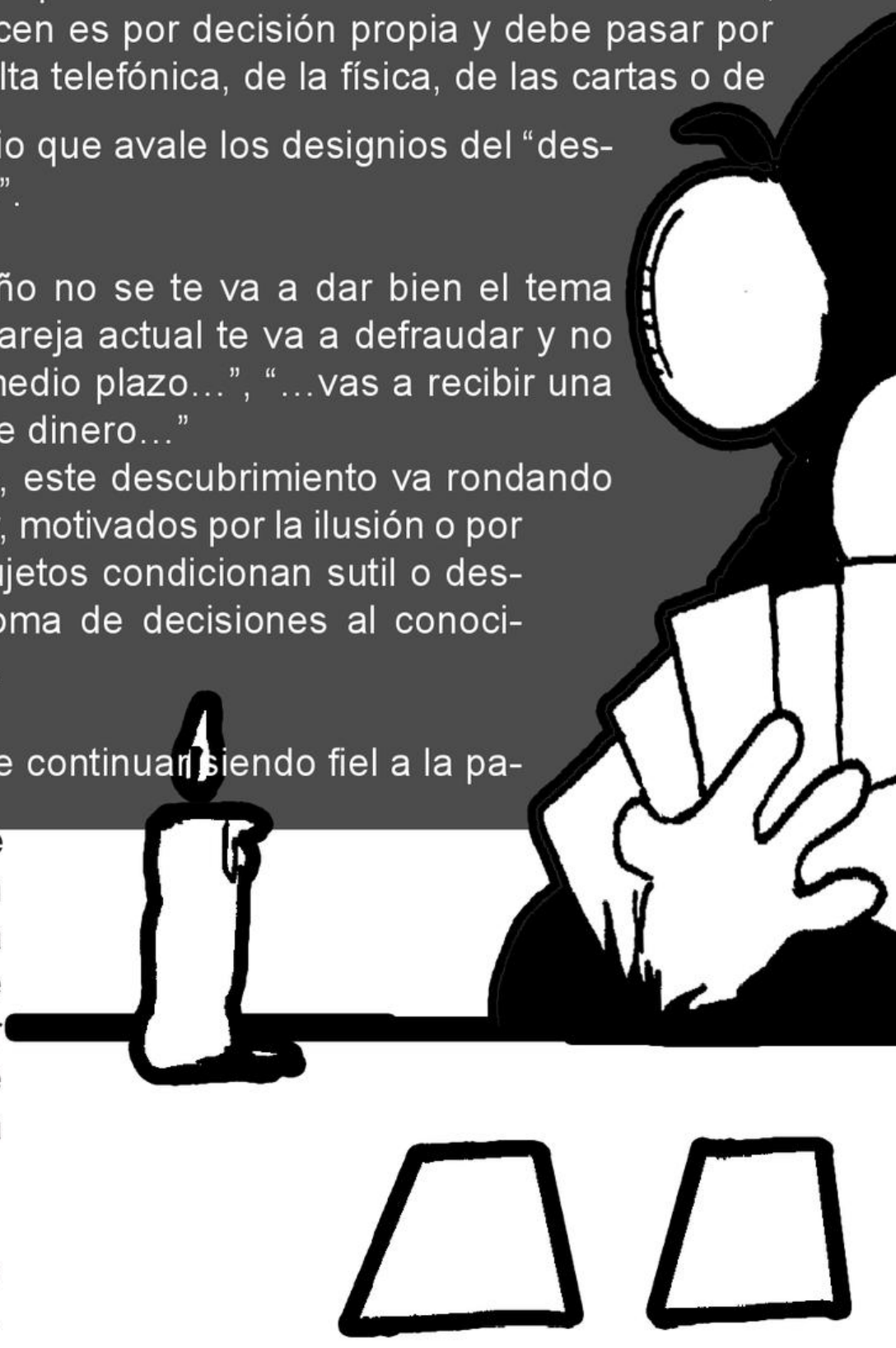
Los supuestos videntes que adivinan el futuro, juegan con las capacidades receptoras de sus clientes que, circunstancialmente, se encuentran psicológicamente mermadas ante el deseo y/o posibilidad de adelantarse al futuro. Son seducidos por la eventualidad de ver, por una ventana privilegiada, lo que les deparará el transcurso del tiempo, inconscientes de que muchos de ellos se volverán esclavos de la persuasión.

Si el futuro estuviera escrito no seríamos libres, no podríamos elegir y por tanto, el bien y el mal perderían todo su sentido. Varios amigos y conocidos son asiduos a visitar este tipo de profesionales del pasado y del futuro. Se asombran de cuán acertadas son las visiones del pasado, ocurrido ya y sin más gracia que la de que te digan lo que hiciste tiempo ha. Sin entrar en si es algo paranormal o es pura invención/deducción y psicología, sólo deseo centrarme en lo conveniente o no "de co-

nocer" lo que nos destina el tiempo. Repito que, no siendo experto aunque si curioso hacia el mundo paranormal y desconocido, mi intención no es desvelar los posibles fraudes o verdades profesionales. Hay personas que no ven en ello más que un divertimento ocasional al que no prestan mayor importancia, pero muchas otras, por no decir la gran mayoría, se pueden obsesionar hasta tal punto que puede perfectamente considerarse una adicción; nada de lo que hacen es por decisión propia y debe pasar por el filtro de la consulta telefónica, de la física, de las cartas o de cualquier otro medio que avale los designios del "destino preestablecido".

"...veo que este año no se te va a dar bien el tema laboral..." , "...tu pareja actual te va a defraudar y no te veo con ella a medio plazo...", "...vas a recibir una importante suma de dinero..."
Inconscientemente, este descubrimiento va rondando los pensamientos y, motivados por la ilusión o por cierto temor, los sujetos condicionan sutil o descaradamente su toma de decisiones al conocimiento adelantado.

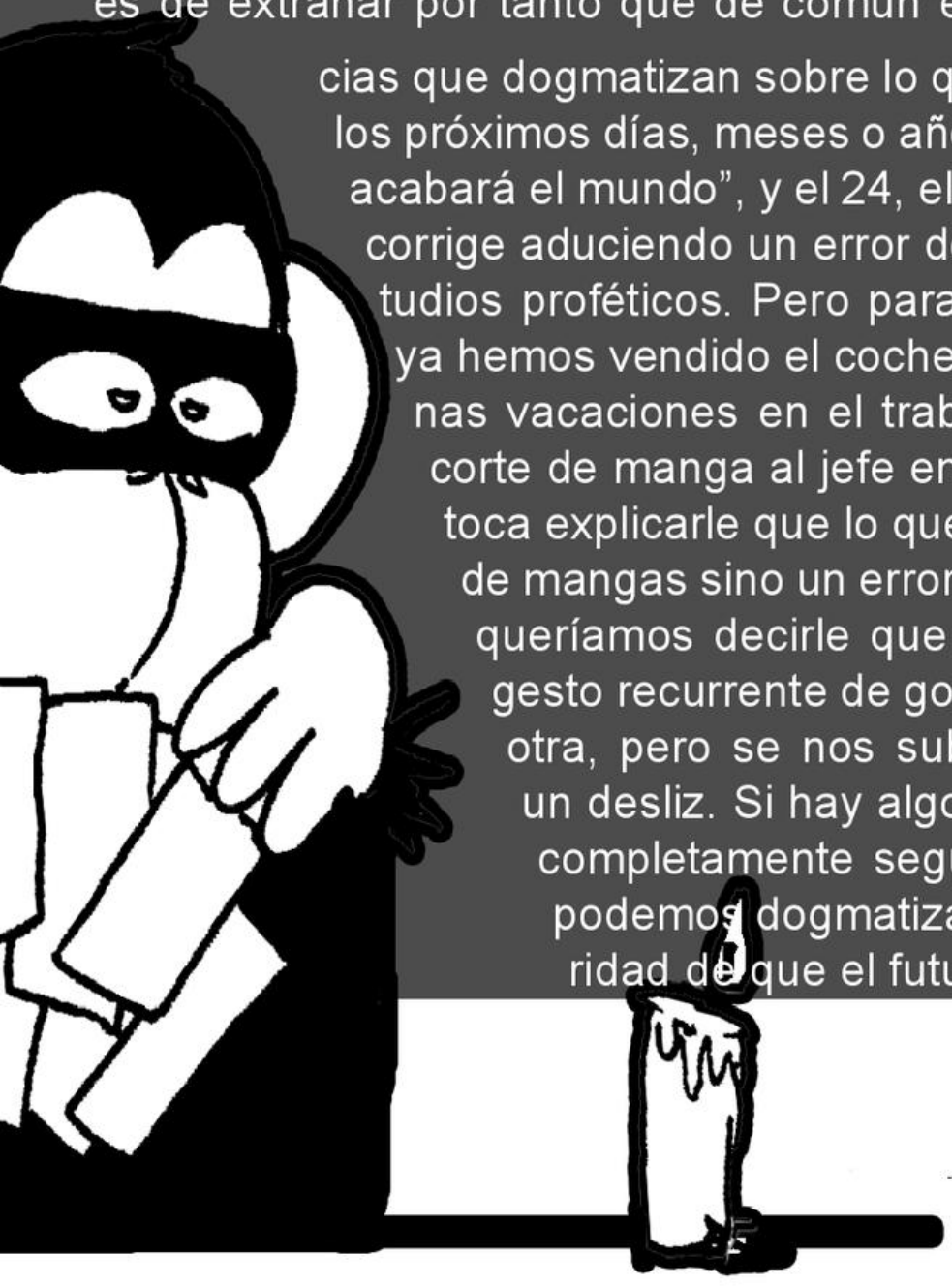
"¿Qué sentido tiene continuar siendo fiel a la pareja si me va a defraudar en el futuro? ¿Para qué preocuparme por el trabajo o por ahorrar si en breve recibiré una suma de dinero?"



Y el peligro radica en condicionarse.

Pero somos libres y por tanto podemos elegir querer “saber”.

Necesidad de certidumbre. Nadie llama a una línea de videncia para que le digan la probabilidad de encontrar novia o trabajo en el futuro. El ser humano necesita certidumbres. La probabilidad de que ocurra algo es para el pronóstico del tiempo. No es de extrañar por tanto que de común escuchemos sentencias que dogmatizan sobre lo que nos sucederá en los próximos días, meses o años. “El 23 de abril se acabará el mundo”, y el 24, el buen futurólogo, se corrige aduciendo un error de cálculo en sus estudios proféticos. Pero para entonces nosotros ya hemos vendido el coche y cogido unas buenas vacaciones en el trabajo tras hacerle un corte de manga al jefe en sus narices. Ahora toca explicarle que lo que vio no fue un corte de mangas sino un error de cálculo; tan sólo queríamos decirle que nos íbamos con el gesto recurrente de golpear una mano con otra, pero se nos subió al antebrazo en un desliz. Si hay algo de lo que estamos completamente seguros, y en lo que si podemos dogmatizar, es sobre la seguridad de que el futuro no está escrito.



UBALDO.

@coachlillo

nexus

Teatro P28

extremities

de WILLIAM MASTROSIMONE

Versión y Dirección PEDRO CASABLANC





"NO SALDRÁ VIVO DE AQUÍ"





ISABEL PINTOR SARA ILLÁN DÉBORA IZAGUIRRE JUAN ANTONIO MOLINA

EXTREMITIES

Es una mañana cualquiera. Farla está escuchando la radio y arreglándose. Sus compañeras de piso, Coca y Patricia han ido al trabajo. De pronto una avispa le pica, la rocía con un insecticida y para asegurarse que está muerta la aplasta con un cigarrillo. En ese momento, se abre la puerta y entra un joven. Primero le pone excusas sobre por qué ha entrado, pero una vez se cierra la puerta, ella sabe qué es lo que él tiene en mente. En un instante, Farla acaba en el suelo con un cojín en la cara, intentando zafarse de él. Este comienza a asediarla y atacarla tanto mental como físicamente, hasta que Farla consigue desarmarlo y reducirlo. Llena de miedo y odio Farla, ayudada por sus compañeras, decide tomarse la justicia por su mano. Pero tal es la furia que la consume, que conmociona a sus compañeras con una propuesta que amenaza con rebasar la delgada linea que separa la justicia de la venganza.

Entrevistamos a dos de sus protagonistas Isabel Pintor y Juan Anotoniio Molina

Habéis estrenado en la sala Triángulo Extremities ¿cómo se vive, en los tiempos que corren, estrenar una obra en Madrid?

Juan Antonio Molina: Con mucha dificultad porque escasean los teatros y la promoción y el compromiso del público es menor debido a los medios económicos. Pero a pesar de los tiempos, no podemos parar. Nuestro sino es contar historias y eso no lo puede parar ninguna crisis.

Isabel Pintor: Por un lado te hace mucha ilusión y es todo un reto y una hazaña, dada la cantidad de compañías que luchan en este momento por tener esta oportunidad. Y por otro lado, está la incertidumbre de saber si conectaras con los gustos del público y que elija tu obra en lugar de otras.



Descríbenos a tu personaje, ¿qué te ha costado más interpretar de ellos?

JAM: Mi personaje es Jaco, un chico que entra en una casa ajena con las peores intenciones y que acaba mal parado. Lo que más me ha costado ha sido meterme en la piel de alguien tan diferente y con un estado mental tan precario. Pero si te dejas llevar y juegas, como cuando éramos niños a ser otra persona, suelen ser los personajes más gratificantes, los que se apartan totalmente de ti.

IP: Mi personaje es complejo ya quede debate entre denunciar un delito, o tomarse la justicia por su mano, lo cual es un tema complejo donde la razón y los sentimientos se enfrentan en una lucha encarnizada.

El cantautor Andrés Suárez nos decía hace poco en una entrevista "el aplauso puede mentir la mirada del público nunca" ¿Qué importancia tiene para vosotros el contacto directo con el público?

JAM: En una sala pequeña, el contacto y la complicidad con el público es total. Es verdad que en el aplauso notas la sinceridad, pero no tanto como en los silencios y en la respiración del público, que, en un sitio pequeño, se hace omnipresente. Casi respiras con ellos.

IP: El público lo estado para nosotros. Es en contacto con él cuando nuestro trabajo cobra sentido. El público te da el tempo de la obra, si sabes escucharle aprenderás a saber lo que te demanda.

Cuéntanos tu momento preferido de la obra

JAM: Aunque es una obra con alto nivel de adrenalina y muy brutal por su realismo, el momento que más disfruto es cuando se produce el desenlace de la historia y mi personaje puede al fin quietarse la máscara. A pesar del alto contenido dramático del momento, se puede extraer una alta carga de comedia.

IP: El final, en el que todo se desenmascara y que no puedo contar aquí jijiji



Todos habéis hecho cine, importantes series de TV, ¿Con cuál te quedas?

JAM: La verdad es que por el equipo y la forma de trabajar, sin duda con "El Secreto de Puente Viejo". Los actores y el equipo eran una maravilla y disfrutabas mucho con todos. Pero la verdad es que siempre te intentas quedar con la serie en la que el personaje que has hecho te ha aportado más a nivel personal y te ha hecho crecer como actor.
IP: Agitación + IVA

Sobre las tablas, ¿en qué género te sientes más cómodo/a?

JAM: Al principio, por mis características físicas y de voz, me veía más en el drama o la tragedia, pero cada vez que tengo una escena cómica la disfruto más que nada. En general, me siento bien cada vez que notas una transformación en el público, ya sea comedia o drama.
IP: En la comedia

¿Qué está pasando en el teatro, sobre todo en la escena madrileña, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador?

JAM: Eso mismo pasó con la gran crisis argentina. El teatro se reinventó y ofreció una gran calidad con mínimos medios. No olvidemos que con un actor y una historia ya hay teatro. No depende de los medios económicos para ser de calidad. Y eso pasa ahora. Se suple con el esfuerzo y la imaginación. Sobre todo creo que los que siguen haciendo teatro lo hacen por vocación, no por esperar compensaciones extrateatrales.
IP: Toda crisis en el teatro es sinónimo de conflicto y de creatividad, y de eso nos alimentamos los actores.

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

JAM: Hacéis una apuesta increíble por las artes escénicas y eso siempre se agradece porque no hay demasiadas publicaciones que hablen de teatro. Además, la música y el teatro siempre han estado muy unidas y se han apoyado mutuamente. Ojalá muchas publicaciones siguieran vuestro ejemplo, y sobre todo, los telediarios.

IP: Maravillosa, dando lugar a obras de calidad tanto grandes como pequeñas!

Agradecemos enormemente que nos hayáis dedicado estos minutos, ¿podrías enviar un saludo a nuestros lectores?

JAM: Un gran saludo y todo el cariño de nuestra compañía. Espero veros pronto en el teatro... ya sabéis... “show must go on”. Gracias.
IP: Un beso para todos, gracias por leernos, y nos vemos en la Triángulo!!!




WWW.PLANETA28.COM
STEREO
1


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


patinaje
tiro
l mesii
TINAJEMADRID.NET


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit
ESCÚCHANOS EN EL 97.0 FM - MADRID



ESCÚCHANOS EN EL 97.0 FM - MADRID




make up
planeta26

MAKE UP PLANETA28

Hola chicas!!!

Este mes os voy a hablar de algo diferente... Os voy a contar 3 trucos para aprovechar productos de maquillaje o productos de belleza en general que ya no os pintan bien o simplemente os habéis cansado de ellos y nos os gustan, e intentaré daros ideas para que la podáis reutilizar y sacarles partido antes de deshaceros de ellas...

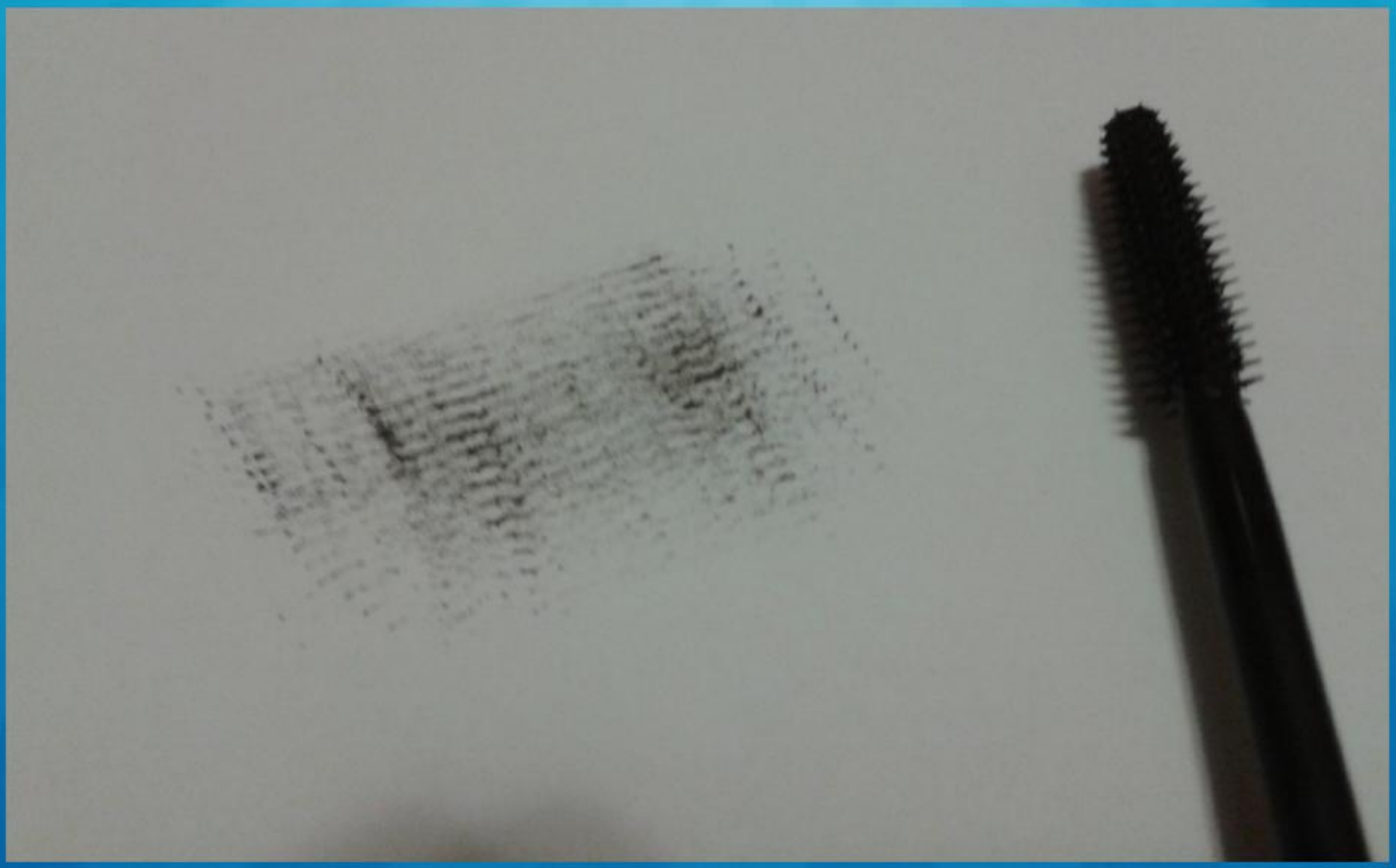
1.- Si tenéis un esmalte de uñas que ya no os cubre bien al aplicarlo al haceros la manicura o queda tan claro el tono que casi parece transparente... Se pueden hacer varias cosas:

A) MEZCLAR CON SOMBRA EN POLVO O EN PIGMENTO: En un tarrito pequeño a parte o si queréis en el mismo bote de pintauñas se puede mezclar con sombra en polvo o en pigmento de un color oscuro, mezclamos bien... y ya tenemos un esmalte con un color de pintauñas que nada tiene que ver con el que teníamos originalmente. La ventaja que tiene hacer la mezcla en un tarrito a parte es que conservamos el pintauñas original para hacer otras mezclas.

B) MEZCLAR VARIOS COLORES DE PINTAUÑAS: En un tarrito pequeño a parte podemos mezclar por ejemplo, tres gotas de un beige, una gota de un marrón oscuro y una gota de color negro, y se mezcla bien... el resultado es un color morado muy bonito, probadlo y veréis!

2.- Si tenéis una mascara de pestañas que ya está muy seca y que al aplicarla no pinta bien, os quedan las pestañas pegadas y a veces hasta con grumos... Echando en el bote de la mascara de pestañas un gota de aceite de oliva o si preferís aceite de almendras o de rosa mosqueta, que también funciona muy bien, cerráis y agitáis, conseguiréis que pinte fenomenal consiguiendo una textura líquida como cuando la comprasteis!!

Hay algo importante que debéis tener en cuenta es que inmediatamente después de echar el aceite debéis agitar bien el bote pero no sacar y meter el pincel para mezclar porque así lo que conseguiréis es que se quede pastosa.



3.- Si tenéis un gloss que se está secando, se ha quedado pastoso y está pegado a las paredes del envase… el truco es coger una taza con agua previamente metida en el microondas el tiempo suficiente para que este el agua muy caliente pero no hirviendo y meter el bote del gloss durante unos minutos consiguiendo que el contenido se licúe, se despegue y caiga al fondo del bote. Así tendremos más cantidad y calidad del gloss que dabamos por perdido. ¿Porque digo que el agua debe estar muy caliente pero no hirviendo? Porque si nos pasamos al calentar el agua nos puede pasar que el bote se nos deforme, así que tened mucho cuidado. Este último truco puede servir también para productos en crema, bases, pintauñas, etc.

Bueno… espero que os hayan servido estos 3 trucos que os he contado y los pongáis en práctica. Si vosotras sabéis trucos también nos gustaría que nos los contarais, así que por favor escribidnos a planetamakeup@hotmail.es.

Un saludo!



un nuevo Hogar

HAN FORMADO PARTE DEL PROYECTO:

Beatriz Rivas (Mimet) Composición, guitarra acústica, arreglos y voz solista

Roberto Mateos Piano, co-producción y voces

Ana M.Alvarez Franco, Laia Garcia, Mª Cristina Estévez, Miguel Salas Voces

Carlos Javier Lara Guitarra eléctrica y voces

Rocio Garcia Bajo

Jesus Gonzalez Armónica y voces

Estudio de grabación,
producción y edición: **Pablo Valencia**
Masterización y sonido: **Luca Martello**
H-Sound mastering



El Hogar de Luci

un nuevo Hogar



El amor por todas las criaturas vivientes es el más noble atributo del hombre

Charles Darwin


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 con encanto.com
by Alejandra Feldman

Tarta de Cebolletas, Calabacines y Yogurt

INGREDIENTES:

Una lámina de masa hojaldrada o de masa brisa de las que se compran ya hechas.

O realizar una masa con 120 gramos de harina normal o harina integral, 60 gramos de mantequilla y 1 huevo, unir bien, y colocar a enfriar media hora en la nevera.

2 calabacines
2 cebolletas
Un pizca de sal
Una pizca de pimienta de colores recién molida
2 yogures de 125 gramos sin sabor, y sin azúcar
3 huevos
3 o 4 cucharadas de queso parmesano rallado
2 cucharadas de aceite
Orégano

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

Procedimiento:

1. Lavar las cebolletas, y picar. Colocarlas en una sartén con dos cucharadas de aceite, y dejar que se vayan dorando muy suavemente, por los menos 15 minutos, a fuego muy suave.

2. Lavar y pelar los calabacines, no quitarles del todo la piel, y cortar en cuadraditos pequeños

3. En un cuenco, colocar, los huevos, mezclar, agregarle los yogures, el queso parmesano, la sal, la pimienta y por último las cebolletas, remover muy bien. Y por último el orégano

4. Colocar en una fuente redonda para horno, pírex, o de silicona, la masa de hojaldre, y pinchar bien la masa.

5. Poner a calentar el horno, a 200ºC durante unos 10 minutos y colocar la fuente con la masa, sin relleno, ponerle un poco de papel plateado, de forma que se pueda tostar pero sin levantarse. Unos 10 minutos y retirar.

6. Poner el relleno, colocar encima los trozos de calabacín y dejar cocinar, durante unos 30 minutos hasta que se vea que esta dorada, o pinchando que salga el pincho seco.

Nota: Es una rica tarta, para comer acompañada de una ensalada de rúcula y parmesano, o de hojas verdes. Y como plato es bastante completo en calorias y grasas.





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