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

DICIEMBRE 2012
NÚMERO 46







CONCHITA

WWW.PLANETA28.COM
CUARTO ANIVERSARIO











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



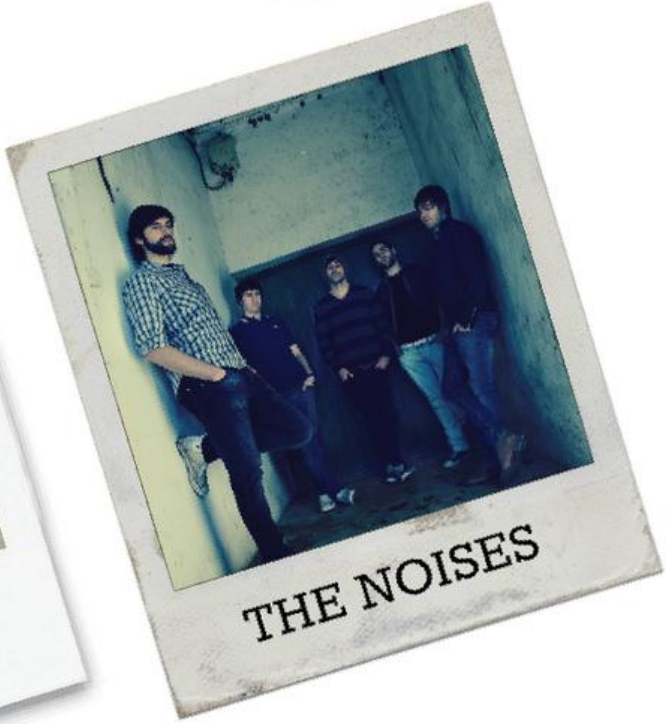
CALLE PARÍS



MANOLO ROYO



CONCHITA



THE NOISES

PLANETA28@PLANETA28.COM


WWW.PLANETA28.COM
STEREO
1


COMITÉ
CARLOS GOÑI EN CONCIERTO
VILLENA, Casa de la Cultrua · 1 de FEBRERO
CIEZA, Cultural Aurelio Guirao · 2 de FEBRERO
MURCIA, Teatro ROMEA · 15 de FEBRERO
MOJAVE ESTUDIOS
Custom Grafic Design
NaranjoCreative
Elepé .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.**



CONCHITA

Segunda vez que aterrizas en nuestro Planeta, ¿qué ha pasado en estos 3 años?

Muchas cosas…tenía que parar un poco. El segundo disco salió muy rápido y para mí aquello fue un error. Necesitaba parar, asimilar y tomarme un tiempo.

¿Cómo es Conchita con "Zapatos nuevos"?

Estoy muy feliz con el disco nuevo. Refleja exactamente cómo me siento ahora y no cambiaría ni una nota. Es justo lo que quería hacer, y me ha costado mucho trabajo…no es fácil plasmar lo que tienes en la cabeza tal y como lo tienes. A veces se "distorsiona" un poco al hacerse realidad….pero lo conseguí.

Hemos notado un disco más optimista que los anteriores, ¿cambio intencionado o natural?, ¿crees que la música puede mejorar este ambiente de negatividad que vivimos?

No ha sido intencionado, sí es verdad que estoy cansada de escuchar por ahí que soy triste…porque no me identifico ni mucho menos con una persona triste….y me da un poco de rabia que la gente piense así. Por otro lado creo que tenemos muchos prejuicios…demasiados. Yo es algo que me he currado mucho…te educan para que tengas prejuicios…al final si te descuidas acabas teniendo los mismos que tus padres….y te pierdes un montón de cosas. Si es triste que sea triste pero que sea bueno….es lo que creo. Si es más alegre es porque estoy muy feliz ahora y antes me costaba más coger la guitarra en un momento de subidón….
Y sí….la música siempre mejora cualquier ambiente….

¿Cuántas canciones se han quedado sin publicar en este último álbum? ¿Cómo ha sido el proceso de selección?

Muchas…tenía unas 35…así que muchas. El proceso no es tan complicado, a veces no eres muy objetiva cuando acabas de terminar un tema….pero cuando los escuchas después de un tiempo…con perspectiva…. siempre consigues sabes cuáles son los mejores. Es cuestión de piel….la piel de gallina manda….

Cuidas muchísimo las letras, lo que, bajo nuestro punto de vista, hace de tus trabajos, música de muchas escuchas, ¿qué canción de tu carrera te ha costado más escribir por su contenido?

No sabría qué contestar a eso…. cuando me cuesta mucho terminar una canción..la abandono… eso para mí significa que no es redonda, no hay por dónde cogerla….una de las canciones de las que más estoy orgullosa en cuanto a la letra es "pasó" del segundo disco…y salió del tirón… pasa pocas veces…pero pasa y ese momento es increíble.

La canción preferida de tu último disco es…

Creo que es "VETE"….crece, del principio al final y aunque está mal que yo lo diga, siempre que la escucho o la canto… me sigue provocando cosas…lo que te dije antes...la piel de gallina manda.

Vamos al último single "Balones por los aires", nosotros pensamos que es un TEMAZO, de esas canciones completas, redondas… que además va acompañada de un videoclip muy original. Cuéntanos la historia de esta canción.

Gracias….creo que a veces cuando se nos termina algo dejamos de ver todo lo que hay alrededor…y es una pena. Es lo que quería expresar con este tema. Al principio la hice sin la parte C…(curioso cómo pasa el tiempo……) pero cuando estaba a punto de meterme en el estudio me pareció que le faltaba algo…que me dejaba algo por contar….así que le añadí esa parte y ahora me encanta.





¿Cómo ves el panorama musical en España?

Sinceramenteloveofatal...pocas oportunidades y....demasiada cancha a mucha gente que en mi opinión no tiene ningún talento. Está mal que lo diga....pero lo pienso así...hace 20 años la música española era mil veces mejor y es una pena porque talento hay mucho...pero hay que buscarlo...

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

Creo que los medios deberían cuidar mucho más la música española. Conozco mucha gente muy buena pero con muy pocas oportunidades....todavía estoy intentando entender el motivo... .y con eso no quiero que parezca que me estoy quejando. Me considero una afortunada, pero eso no hace que deje de ver lo que pasa a mí alrededor.

Y sí...Planeta 28 es una gran revista !!!!!

"Mando un beso muy muy fuerte a todos los lectores de Planeta 28"



naranjas de Riola

c/ San Cristofol, 38
46417 RIOLA - Valencia
Atención al cliente:
615 208 586 // 615 196 775

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES



Las mejores naranjas valencianas.

24

Recién recolectadas a su domicilio en 24 horas.



Compre o regale naranjas a sus mejores amigos.



Mejor precio garantizado.



TIENDA ONLINE
www.naranjasriola.com




naranjas
de
Riola
las mejores recetas
con naranjas
en el
BLOG





Teatro
P28

Manolo Royo
¡Destornillante!

Actualmente estás con "Destornillante, (En busca del tornillo perdido)" en el Teatro Arenal de Madrid. Después de tantos años de profesión ¿se siguen sintiendo nervios?

Depende del café que tomes, no, antes de actuar te invade una enorme responsabilidad a la que uno no se acaba de acostumbrar.

Tres motivos por los que nuestros lectores deban ir a verla

Se van a reír, mucho, mucho, durante una hora y treinta y cinco minutos.

¿Cómo ves el mundo del humor en nuestro país?

Depende, en ocasiones con muy poca gracia, pero están llegando buenos profesionales.

Hemos sabido que tocas muchos palos, escritor e incluso pintor... ¿Cuál es el secreto?

La actividad. El día que no actúo físicamente lo hago intelectualmente, escribo cosas para otro espectáculo, la pintura es nueva en la plaza, estoy empezando pero me agrada y entretiene.

¿Teatro o televisión?

Teatro siempre. ¡Siempre!

¿Qué está pasando en el teatro, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador? ¿Por qué tienen tanto éxito los monólogos?

La mejor programación televisiva la hace el teatro. El monologo tiene éxito porque habitualmente solo necesita un intérprete y eso en la nómina se nota.

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

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

Interesante, bien hecho, de agradecer…

Respóndenos brevemente:
Última obra teatral que has visto: El Diario de Moscú.

Última película: Si de verdad me quieres.

Último disco comprado: Uno de JAZZ

Último libro: La abadía de los crímenes de Antonio Gómez Rufo.

El humorista al que más admiras es…
Al que me haga reír en ese momento en que él lo está intentando.

Hola, os estoy saludando y enviándoos mi cariño, porque habéis llegado hasta este punto de la entrevista y eso es por algo y ese algo os lo vuelvo agradecer. Por cierto, reíros, cuanto más mejor, y de todo, porque las torpezas de los demás, no nos convierten en irreverentes a nosotros, nosotros tan solo reímos.

Felicidades, por el trabajo realizado, por el esfuerzo y el cariño en formar una revista de este nivel, prometo, y que no se interponga virus ni accidente alguno que cuando Planeta 28 cumpla los 28 estaré aquí para volveros a felicitar.
Mientras tanto, mi cariño y mi humor.

Manolo Royo.



TEATRO ARENAL c/ Mayor, 6. Telf: 91.523.76.79

Manolo Royo



Jueves, viernes y sábados a las 20:00 h. 15€

Domingos Especial Tercera Edad a las 18:00 h. 12€

PRORROGADO AL 13 DE ENERO

¡DESTORNILLANTE!

(EN BUSCA DEL TORNILLO PERDIDO)

EL MEJOR ESPECTÁCULO DEL CÓMICO DE TODOS

Advertencia: este espectáculo tiene duración suficiente como para poder matar de risa

www.manolo-royo.com

entradas.com 902 488 488


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



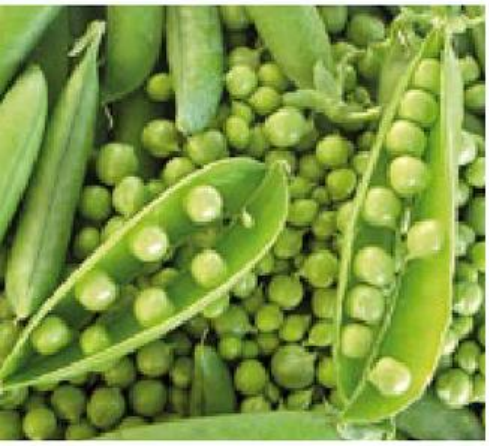
INTEGRAL

TRAINING

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

AnaMary.com

as vegetales
, directamente
sa ¡visítanos!

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









PUNTO PARTIDA



DICIEMBRE



DICIEMBRE 12



DICIEMBRE 2012

EL RETO PLANETA 28

¡¡Seguimos entrenando duro¡¡

Tenemos por delante un reto aún mayor...los atracones navideños, nuestro entrenador Daniel Carmona está en todo y nos ha pasado en su artículo unas pautas que nos harán salir victoriosos. Seguimos estando contentos con el resultado, aunque cada vez el entrenamiento es más duro, cada día lo siento más adictivo. Estamos entrenando la carrera, espero a lo largo del año que viene correr una carrera de 5k a buen ritmo...¿lo conseguiré? sin duda¡¡

Síguenos en el blog y anímate a movilizarte hacia una vida sana... muévete¡¡ entrena¡¡ vive¡¡

¿Te animas?
¡¡Sigue el reto¡¡

INTEGRAL TRAINING

ANIM MA

"CULTURILLA

ANIM MALITOS
FELICITA A
PLANETA28
POR SUS 4AÑOS
DE DEDICACIÓN
INCONDICIONAL
AL MÁS SAGRADO
PATRIMONIO
UNIVERDAL



AN
" NO
AL TE



NUESTRA
CULTURA!!

POR
MA

LITOS

HUERTANA"

TES
I.V.A "
EATRO...

DESEAMOS
QUE EL BUEN
TURRÓN
NO SE OS
EMPACHE

Y FELICES
FIESTAS
A TODOS!!!



G.-

CARICATURISTAS.INFO



INTEGRAL TRAINING

INTEGRAL TRAINING

Entrenando con Daniel Carmona

La navidad , la línea, y el deporte

Llega la navidad, llega la felicidad. Es una época muy bonita (si tú quieres). Te reúnes con los tuyos, recibes y das regalos, haces actividades distintas etc.…
Pero todos sabemos que los españoles somos celebres por nuestras comidas, ocio y diversión. Pero… ¿no vamos a tirar todo por la borda por pasarlo bien, no?

Veamos qué podemos hacer para adaptar nuestro entrenamiento al exceso calórico, al aumento de los compromisos sociales, al frio y a la cantidad de días festivos que tenemos

1. La mayor parte de los gimnasios, si estas en uno, abren muchos días festivos hasta el mediodía, aprovéchalo y si no las calles son tuyas y encima suelen estar desiertas!

2. Más calorías= entrenar más fuerte. Es así, si tu cuerpo tiene más calorías, una vez habiendo realizado la digestión, que para él es una ardua tarea también no creas, puedes darte "mas caña".

Esto tiene un doble beneficio: si quieres subir musculo el torrente de hormonas que genera el exceso calórico en tu cuerpo te ayudara y si quieres bajar grasa con una restricción calórica posterior, acelerara tu metabolismo pero cuidado no te confíes con esto. Obviamente en ambos casos el entrenamiento aquí manda.

3. Si el día anterior has tenido una cena copiosa te aconsejo una infusión detoxificante, en los herbolarios hay muchas, y una sesión de cardio ligero por

la mañana al día siguiente, a ser posible en ayunas (si no tienes costumbre de esto cuidado!). Por la tarde dependiendo de la comida, ya podrías dar una intensidad relevante a tus entrenos.

4. Los compromisos gastronómicos acidifican nuestro cuerpo, es una de las muchas razones por las que nos sentimos cansados después. Hay que devolverlo a su ph lo antes posible, ya sabemos: verduras, frutas, hortalizas y agua. Es la manera más fácil.

5. Si el alcohol ha predominado en nuestra fiesta, aparte de beber agua y comer verdura como principal medida al día siguiente, no recomiendo en absoluto entrenamientos de alta intensidad. La deshidratación del alcohol, te hará estar alto de pulsaciones, cansarte en exceso y tienes muchas papeletas para una tendinitis.

6. La comida de por sí ya tiene muchos azucares si a eso le sumamos el alcohol y los dulces, ni te cuento, por lo cual entre las múltiples opciones, elige como platos principales comidas con cierta calidad nutricional, mariscos, pescados, carnes, ensaladas, frutos secos. Siempre serán mejores calorías que las provenientes de polvorones, mantecados y bollería. Como siempre, calidad en la comida.

7. Los que me conocen en persona más de una vez me han oído decir, “que los michelines se sudan por adelantado”.

Esto no es del todo cierto pero… es para ilustrar lo que intento explicar a mis entrenados: si tengo un compromiso en el que sé que voy a comer más, intento en ese día, entrenar más intensamente, si puedo en mas cantidad, reducir las calorías provenientes de carbohidratos (pan, pasta, patata etc…), beber más agua de lo habitual, aumento ligeramente el cardio (las carreras de antes de fin de año son una medida maravillosa…). De esta manera aumento el beneficio que te comente antes.

8. Hay un remedio de la abuela que me gusta mucho, el zumo de un limón en vaso nada más levantarse o incluso mezclado con la infusión que te comentaba antes te puede ir muy bien.

9. Soy un fan del bicarbonato, no por su sabor precisamente pero es un aliado maravilloso a nivel bioquímico a parte de los beneficios que todos conocemos.

10. Cuando alguien me dice: ¿ Dani tengo una cena que puedo comer?, siempre digo lo mismo, “disfruta pero no pierdas el norte”

Los consejos deportivos que te he dado son para personas que mínimamente entrenadas, vamos que no te metas un atracón y sin ninguna forma física quieras sudarlo al día siguiente, porque será peor el remedio que la enfermedad.

¡Feliz fin de año!

Nos vemos el mes que viene,

¡entrena fuerte!

INTEGRAL TRAINING

www.integraltraining.es

integraltrainermadrid@gmail.com

635330615



- Tapetes póker desde 30,00 €
- Maletines de fichas desde 30,00 €
- Mesas de póker desde 150,00 €

Tel



Mesa de póker

166,84€

www.laestano

tus mejores pr





- Costureros desde 10,00 €
- Joyeros desde 15,00 €
- Gemeleros, relojeros y zapateros de viaje

Visítanos en www.laesta

mej

éfonos vintage

lesde 40,00€

cachimbas

desde 12,00€



queraonline.es

ecios en la red



Brinda estas navidades por tu equipo de futbol

nqueraonline.es más de 1000 artículos a los ores precios te esperan

CALLE PARÍS

Con actitud, mucha energía y ganas de comerse el mundo, Calle París se reinventa en "Huracán": un viaje muy personal en el que no falta la ilusión y el trabajo duro de una banda que con su álbum debut recogió el premio al Mejor Artista Nuevo 2009 de los Premios Principales. Álbum del que salieron hits como "Te esperaré", "Tú solo tú" o "Tienes que hacerlo por ti" y que les llevó a lo más alto de las listas de radio en el país. Después de 2 años de gira ininterrumpida entre conciertos y festivales, compartiendo escenario con artistas de primera línea internacional, regresan de una manera muy especial: presentando su música por fascículos en un EP que incluye 4 canciones inéditas + una versión en acústico de una de ellas. Savia nueva en una industria cambiante en la que Patricia y Paul confirman que su talento sigue intacto y que tienen mucho que decir.

Nuevo disco, "Huracán", ¿toda una declaración de intenciones?

Venimos soplando fuerte, con ganas de seguir abriéndonos camino e inundarlo todo con nuestra música. Es un Huracán también el momento que atraviesa la industria musical, y creemos que sólo con tantas ganas y dándole al coco puede mantenerse uno en pie.

¿En que se inspiran vuestras canciones?

En nuestras pequeñas cosas cotidianas, en las que le ocurren a la gente que conocemos, y a veces también en lo que nos gustaría que nos pasara…

¿Qué vamos a encontrarnos en el nuevo trabajo y que se diferencia de vuestro primer trabajo?

La forma de trabajar ha sido muy diferente. Nos hemos vuelto un poco locos y el desorden creativo ha llegado hasta el punto de tener muchas versiones de una misma canción y estar días y días escuchándolas sin ser capaces de decidirnos.



Hay un tema por ejemplo del que hemos incluido 2 versiones, porque no podíamos dejar una de las 2 fuera.

En “Huracán” hemos experimentado con instrumentos nuevos y nos hemos dejado guiar por las sensaciones que nos iba transmitiendo todo, sin ningún tipo de miedo.

En la grabación del disco habéis contado con músicos de primer orden, ¿nos podéis contar alguno de ellos?

Hemos trabajado con grandes personas, ya no por la importancia de su carrera profesional sino por su humanidad y así es como surge la magia. Si no te sientes cómodo, no puede salir nada que transmita del estudio. Nosotros nos sentimos muy orgullosos de que gente como Kim Fanlo (Nena Daconte), Alejo Stivel (M-clan, Joaquín Sabina) o Pepe Loeches (5 grammys. Paul McCartney, Calamaro, etc) entre muchos otros se hayan sumado al proyecto al escuchar las canciones y hayan decidido formar parte de alguna forma de ellas.



¿Qué esperáis de este proyecto?

Tocar muchísimo (estáis todos invitados!) y pasarlo muy bien trabajando duro en lo que más nos gusta: hacer música.

Hacednos un play list con 5 canciones que podrían formar vuestra Banda Sonora de vuestra vida

Tú, sólo tú
Quedará
Una Calle sin Final
Vino y Rosas
Hasta Reventar

Ahora 5 canciones de otros artistas

Beautiful Day, U2.
Comme d´habitude, Claude François.
Obladi Oblada, Beatles.
El sitio de mi recreo, Antonio Vega.
Wouldn´t it be nice, Beach Boys.

¿Cómo podemos ayudar desde los medios de comunicación a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28?

La única forma de ayudar a la música en español es seguir dándole cariño y divulgando a artistas que no tienen tanta proyección como los internacionales para



que poco a poco más gente les conozca y vayan creciendo. Hay que ir asegurando el futuro y eso pasa por iniciativas como la vuestra, que nos parece estupenda.



"¡Un abrazo muy fuerte de los dos para todos los lectores de Planeta 28!"





INICIO CONTACTO SERVICIOS VENTA ENLACES REG

Clases de Pádel a Domicilio

Pa

Desde **5 EUROS** / Persona

@Padelalcorcon

www.clubdepad

contacto@clubdepadelcarabanchel.es Tel: 625 44 25 50



LAMENTO | CONSEJOS | FORMACION | FINALIDAD | UBICACION

alas y Complementos

Precios sin competencia

clubdepadelcarabanchel

elcarabanchel.es

The Noises

Bellavista ¿por qué este título? ¿Qué se van a encontrar vuestros seguidores?

El titulo se nos ocurrió en un viaje largo largo al norte, la carretera estaba de obras y decidimos que no terminaríamos el viaje sin tener decidido el título del disco. Trabajamos mejor con un poquito de presión. ¿Que pueden esperar dentro de él? Muchas ganaS de hacer lo que queríamos :-)

¿Qué importancia tiene para vosotros el directo?

Mucha, estaría a la misma altura que tener un buen disco. Hemos trabajado mucho y seguimos currando ese aspecto, para convencer a cada una de las personas que se acerquen a nuestros conciertos. Hay muchos grupos que cuesta verlos por España y sólo les podemos ver en festis o una vez cada dos años, ahí cobra más importancia lo discos pero no es nuestro caso que estaremos por aquí dando guerra!!! :)

¿Qué tiene Madrid que tan buenos grupos nos brinda constantemente?

Madrid es una ciudad muy grande y tiene una oferta continua y diaria de música y conciertos, supongo que eso ayuda un poco para que el grupo vaya rodando más fácilmente por salas y vaya madurando con la competencia y el aprendizaje al compartir escenario con muchos otros grupos. También es cuestión de probabilidades! :-)



“La ciudad es tuya” es una canción muy pegadiza extremadamente fresca ¿Cuál es la historia de este tema?

Es de las primeras canciones compuestas para el disco, y creíamos que mezclaba un poquito algo del resto, quizá la más completa en englobar lo que queríamos hacer en el disco. Algo directo, fresco, divertido.... Sólo tenemos ganas de que la gente se lo pase bien cuando escuche cualquier canción nuestras, transmitir fuerza y buen rollo, y que si se pasan a algún concierto también se lleven la misma sensación



Seguimos con “La ciudad es tuya”, el vídeo, bajo nuestro punto de vista, es una joyita, un digno acompañante de la gran canción, ¿Cómo surgió la idea?

Nos propusieron un par de productores para el video y entre todos la idea que más nos gustó fue la de Israel Escudero, a partir de ahí ya empezamos a perfilar con él

“Un saludazo d
para todos l
plane
Gracias p
la mú

lo que sería el video final. Queríamos que transmitiera esa sensación: si quieres algo solo tienes que ir a por ello.

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

Quizá todavía falte un poco más de ayuda de medios más grandes pero estamos encontrando que el apoyo de blogs y páginas webs especializadas en música está siendo esencial en hacer que el grupo vaya creciendo. Sólo podemos agradecer a páginas como la vuestra que mezcla música más mainstream con música indie que nos haga un hueco y que así nos pueda ir conociendo más gente.



e los 5 ruidosos
os lectores de
ta 28!
or apoyar
sica!!!"

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

Entrenamiento navideño para ser feliz

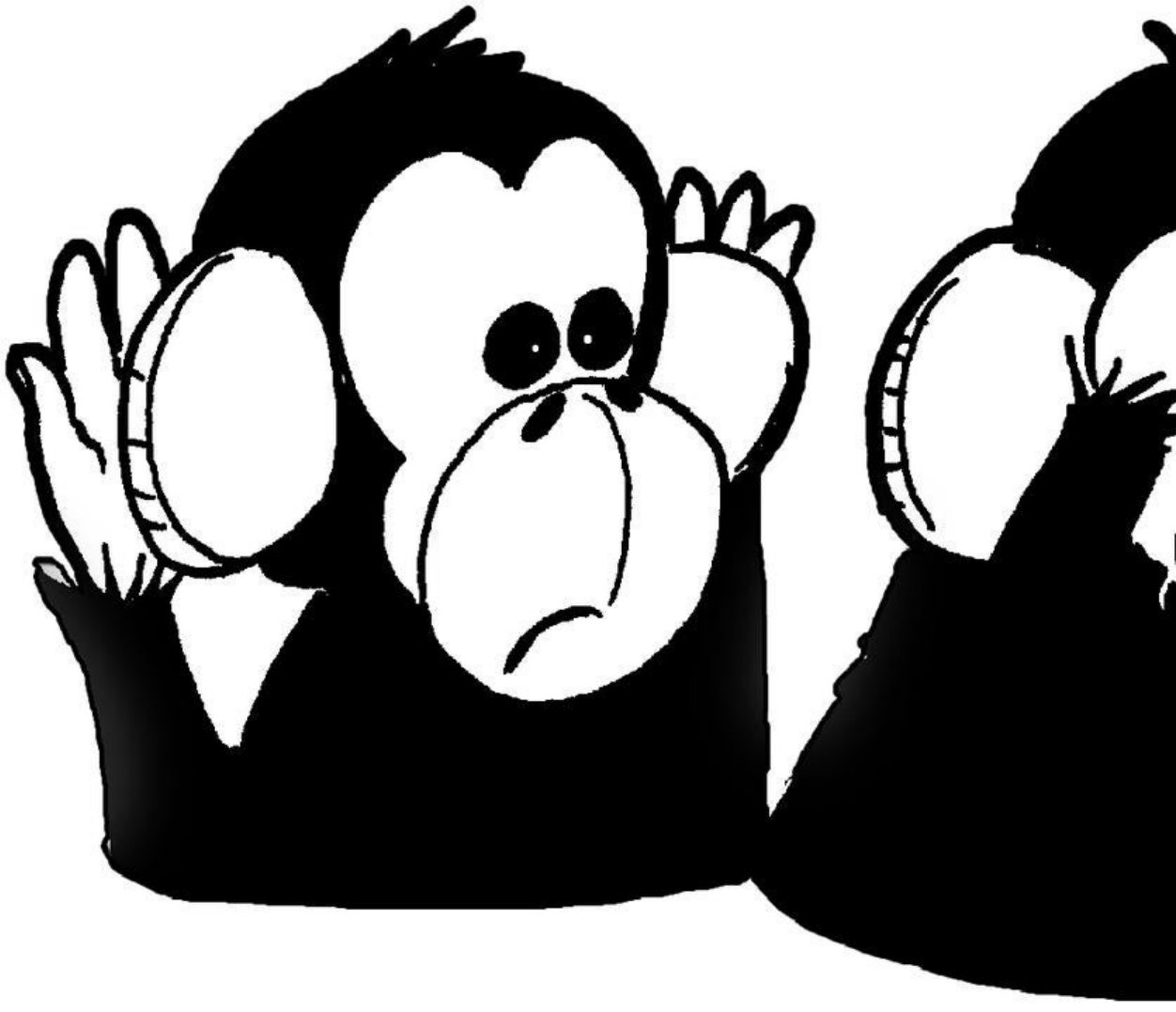
Las fechas en las que nos metemos de lleno son propicias, en muchas personas, para procesos de melancolía, tristeza, depresión, pena, por los seres queridos que se han ido o simplemente por el tiempo frío y las escasas horas de luz. La música navideña tampoco ayuda demasiado, ¿verdad? Los sentimientos de culpa por la pobreza existente, por las desgracias ajenas, por las personas que no tienen lo que nosotros no valoramos, la maldita crisis...

Propongo un sencillo ejercicio de afirmación para ser plenamente feliz y contrarrestar esos procesos mentales que parasitan en nuestro ánimo:

Lo primero es ser consciente de aquello que nos apena o nos roba la energía: testeamos nuestras emociones mientras pensamos en las cosas típicas de la Navidad: reunirnos con los familiares y añorar a los que no están, no estar con la persona amada y sentirnos solos, estar tristes porque son fechas propicias,...

¡Vale! Ya tenemos identificado aquello que nos empuja a sentirnos así. Ahora lo analizamos bajo la lupa del investigador objetivo; imaginamos que no somos nosotros los que estamos en ese estado de ánimo sino

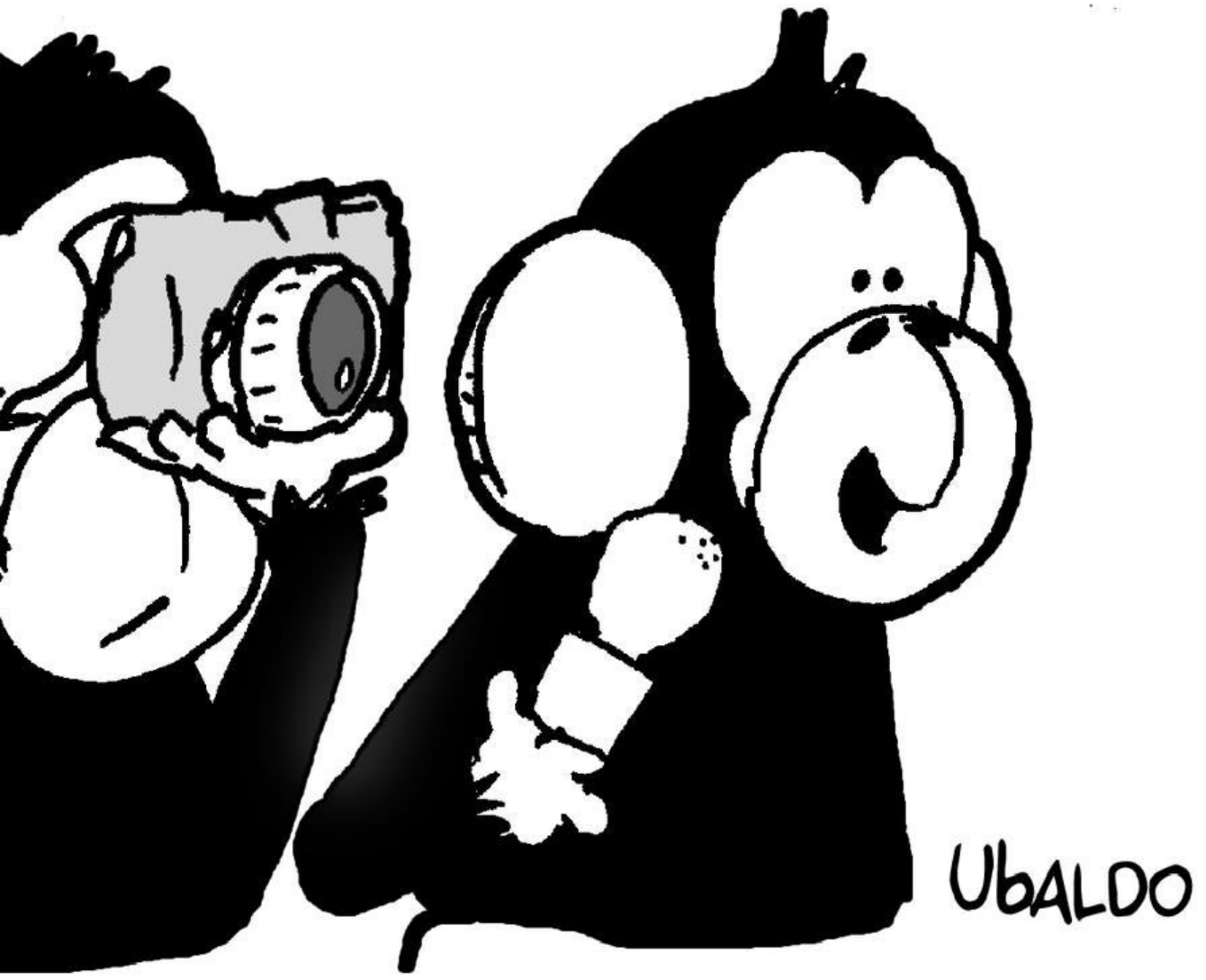
un querido amigo al que tenemos que animar. ¿Qué le diríamos? ¿Cómo hacerle sentir mejor? ¿Qué es lo que nos haría sentir bien a nosotros y por eso se lo decimos a él? (supongo que ya sabes por donde voy, ¿no?) Dicen que desde fuera los problemas se ven de distinta manera, y es cierto. Las recomendaciones que haríamos a "nuestro amigo" son sencillas de seguir desde fuera, y esto nos lleva al siguiente paso…



¡Claro que es sencillo recomendar ser feliz al prójimo! Pero, ¿es fácil conseguirlo? Tenemos identificado aquello que nos roba la energía positiva, aquellos pensamientos de tristeza. Lo que le diríamos al "amigo" para hacerle sentir bien, ¿nos funcionaría a nosotros? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué? ¿Qué haría falta para que nos funcionase el consejo? Chequéate, investiga en tu interior, deja que

el mono hiperactivo que gobierna tu subconsciente, te muestre la solución. Él lo sabe todo y te indica el camino a seguir (otra cosa es que le quieras escuchar).

Finalmente, con el problema identificado y la solución a nuestro alcance, vamos a disparar todo lo positivo que llevamos dentro, y



para ello, hago las siguientes sugerencias:

-Es cierto que realizar acciones solidarias nos hace felices (la solución está en la dopamina u hormona de la felicidad). Haz algo positivo por los demás que deje huella y verás como todo cambia.

-Llama a un amigo o familiar y dile que le quieres y que es importante en tu vida. Verás que tú también lo eres en la suya.

-Más contacto físico. Abraza, besa, acaricia. Somos animales sociales y necesitamos más contacto.

-Dedica un 5% más de tu tiempo a tus aficiones. ¿Que no tienes? No me lo creo…

-Lee mi libro "Despropósitos de la comunicación humana" (Edit. Crealite Nov. 2012) ¡Aquí va mi cuña! Interesante, se aprende sobre la condición humana, el entrenamiento personal y encima te ríes.

-La música tiene la capacidad de fomentar sentimientos diversos. Música alegre, villancicos "juergueros", la canción "Despropósitos" de Melo Bakae (¡Ala!, ¡otra cuña!). Puedes escucharla en: http://soundcloud.com/melobakale/desprop-sitos-melo-bakale

-Si te falta alguien, sé consciente de que su energía está contigo, te acompaña allí donde estés. Entiende que somos energía que fluye, que ni se crea ni se destruye y que nos acompañará si queremos ser más grandes.

-Y quiere a ti también, ¡por Dios! No estaría de más que te regalases un pequeño capricho. Te lo mereces.

-¡Ah! Y si comes mucho turrón, acuérdate de pasarte por Integral Training (y ahora haciendo patria). El deporte moderado también nos ayuda a liberar hormonas de la felicidad (al igual que hacer otras actividades).

-Por último, recuerda que siempre hay alguien que piensa en ti para bien, yo por ejemplo, que

te deseo

¡FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO 2013!

@coachlillo


Letra y música: Ismael Bacale Ortiz.
Producción, dirección musical y todos los instrumentos han sido ejecutados por Melo Bakale
DESPROPÓSITOS
de la comunicación humana
UBALDO
Javier Lillo y Juan José de Lanuza
mb
TODOS LOS DERECHOS DEL PRODUCTOR Y DEL PROPIETARIO DE LA OBRA GRABADA. SALVO AUTORIZACION QUEDA PROHIBIDA SU COPIA. SGAE CD-007
REGISTRADOS


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, al igual que el mes pasado, voy a seguir contándoos mas trucos para aprovechar productos de maquillaje o de belleza en general que ya no os pintan bien o simplemente os habéis cansado de ellos y nos os gustan para que los podáis reutilizar y sacarles el máximo partido antes de deshaceros de ellas…

1.- Como arreglar una sombra, un colorete, etc que tenga textura en polvo y que por ejemplo se nos ha roto al caerse…

Primero, con ayuda de un cuchillo, cuchara, espátula pequeña colocamos los trozos que se han levantado al romperse y echamos unas gotas de alcohol para que quede mojado pero no empapado, esto es importante, después con lo que hemos utilizado antes para colocar los trozos vamos apretando para hacerla compacta y después con una moneda envuelta en un pañuelo de papel seguimos presionando para que quede uniforme la superficie y dejamos secar un día hasta que el alcohol se evapore.



2.- Como usar un pintalabios del que no nos gusta el color….

Si es de barra, por ejemplo, en un tarrito echamos un tozo y podemos mezclarlo con sombra en polvo de otro color, la cantidad a vuestro gusto… podéis mezclar tantos colores como queráis hasta conseguir el color que busquéis y posteriormente echáis también vaselina para que al mezclar todo tenga una textura cremosa lo removemos con un cuchillo de punta redonda o espátula… según vayáis mezclando si veis que el color todavía no os convence podéis seguir echando mas cantidad sin problema.



3.- Como conseguir que un colorete que no pinta bien porque no se muy bueno y apenas tenga pigmento o porque tenga mucho tiempo y se haya secado….

Lo primero que vamos a hacer es coger una brocha para aplicarnos el colorete, por ejemplo una mofeta, y sobre ella aplicar agua termal o agua de avena que venden en los supermercados sobre la brocha, posteriormente cogemos poco producto con ella no como antes que a lo mejor teníais que pasar la brocha varias veces para

que quedara bien impregnada de producto y la aplicamos sobre la piel. Observaréis que pinta mucho más y el color es mas bonito. Este truco se puede usar también con sombras siguiendo los mismos pasos.



Bueno... como os digo siempre, espero que os hayan servido estos trucos que os he contado y los pongáis en práctica. Si vosotras sabéis trucos también nos gustaría que nos los contarais, en planetamakeup@hotmail.es.

Un saludo!




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

Revuelto de Setas y Huevo Moldeado

INGREDIENTES:

100 gramos por persona Setas de diferentes variedades.

1 o 2 Huevos por persona

Sal y Pimienta recién molida

Tomates perita para decorar

1 Cebolla pochada o una lata HIDA de cebollas pochadas

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

Procedimiento:

1.- Lavar muy bien las setas variadas
2.- En un cuenco colocar un huevo por cada comensal
3.- Salar y colocar pimienta recien molida y si es la de 4 ó 5 bayas, mejor
4.- Abrir la lata de cebolla pochada de Hida, o una cebolla que hayas pochado bien en aceite de oliva virgen extra
5.- Batir bien los huevos, agregarle el condimento, alguna especie que te guste, y en una sartén colocar 30 cl. de Aove, y colocar el huevo revuelto, cuando el aceite este apenas caliente.
6.- Agregarle las setas lavadas y secas, y la cebolla pochada.
7.- Revolver hasta lograr que se cocine bien todo. O la cantidad de minutos que consideres que te guste tomar el huevo.
8.- Colocar en un plato, un molde redondo o cuadrado, metálico y colocar dentro la mezcla. Esperar unos minutos hasta que puedas retirarlo, y que te quede la forma moldeada. Colocar por encima perejil, picadisimo, o decorar con unos tomates cherrys, o alguna seta cruda.
Si eres de los que te gusta que el huevo no se cocine mucho, comienza por colocar las setas con la cebolla, y luego de unos minutos agregarle el huevo de forma que puedas dejarlo menos minutos.





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

MENÚ JOVEN

PARA COMPARTIR

Croquetas de jamón ibérico
ocho unidades

Huevos estrellados con jamón o salmón
con patatas fritas y jamón ibérico o salmón ahumado

SEGUNDOS

Gran degustación de salchichas alemanas
Bokwurst, Bratwurst, Berner y
4 Nürnberger con patatas fritas (4 personas)

Codillo alemán
con chucrut y puré de patatas (4 personas)

CERVEZA

Mass de cerveza Amstel o Buckler sin *(1 litro)*

Precio por persona: **17,65**€
I.V.A. incluido

¡CONSÍGUELO POR SOLO 15€!



Hazte socio del Club La Fábrica
y obtendrás un 15% de descuento
directo en todas tus facturas.

www.lafabricamuseodelacerveza.es

MENÚ DE

PARA CO

Tabla d
cuatro va

Provolone
sobre carpaccio de

Crêpes de saln
con salsa remoulade

Mejillones de r
al vapor, al estilo b

SEGU

1 Kg. de lomo de ca
fileteado, con
(4 pers

POSTRES Y S

Degustación
(4 per

Ca

BOD

Pinta de cerveza Amstel
A ele
Ramon Bilbao *(D.O.C. R*
ó pinta de cerveza de
ó agua miner

Precio por pers
I.V.A. in

L MUSEO

MPARTIR

e patés
riedades

e al horno
tomate de caserío

món ahumado
y cebolla crujiente

oca de Bretaña
elga o a la plancha

NDOS

rne roja a la parrilla
patatas fritas
sonas)

SOBREMESA

n de postres
sonas)

fé

EGA

l o Buckler sin *(0,50 l.)*
gir:
ioja. Crianza - 2 personas)
importación *(0,50 l.)*
al ó refresco

sona: **36,00**€
ncluido

LA FÁBRICA
BIERMUSEUM

MENÚS
PARA GRUPOS
2012/2013



Los menús se sirven a partir de 4 personas.

Los platos para compartir se calculan para cada 4 comensales.

La Fábrica se reserva el derecho de solicitar un depósito del 10% del importe del presupuesto para la admisión de las reservas. Este importe será descontado de la factura final o se devolverá en caso de cancelación, siempre que esta se produzca antes de las 72 horas previas a la fecha reservada.

Precios válidos hasta el 30 de octubre de 2013

MENÚ ALEMÁN

PARA COMPARTIR

Tabla de patés
cuatro variedades

Degustación de ensaladas alemanas
cinco variedades

Huevos estrellados con jamón o salmón
con patatas fritas y jamón ibérico o salmón ahumado

SEGUNDOS

Gran degustación de salchichas alemanas
Bokwurst, Bratwurst, Berner y
4 Nürnberger con patatas fritas (4 personas)

Codillo alemán
con chucrut y puré de patatas (2 personas)

POSTRES Y SOBREMESA

Degustación de postres
(4 personas)

Café

BODEGA

Pinta de cerveza Amstel o Buckler sin *(0,50 l.)*
A elegir:
Ramon Bilbao *(D.O.C. Rioja. Crianza - 2 personas)*
ó pinta de cerveza de importación *(0,50 l.)*
ó agua mineral ó refresco

Precio por persona: **24,00** €
I.V.A. incluido

IBÉRICO

OMPARTIR

de patés
variedades

mediterránea
ceitunas negras y balsámico

e jamón ibérico
unidades

UNDOS

de carne roja
imienta o al roquefort,
tatas fritas

SOBREMESA

ón de postres
ersonas)

Café

DEGA

tel o Buckler sin *(0,50 l.)*
legir:
Rioja. Crianza - 2 personas)
e importación *(0,50 l.)*
eral ó refresco

ersona: **28,00** €
incluido

MENÚ LA FÁBRICA

PARA COMPARTIR

Tabla de patés
cuatro variedades

Ensalada de pimientos asados con atún
sobre espejo de tomate

Tosta de salmón
sobre revuelto de bonito con tomate

Setas empanadas
"pleurotus ostreatus" con salsa ali-óli

SEGUNDOS

1 Kg. de lomo de carne roja a la parrilla
fileteado, con patatas fritas
(4 personas)

POSTRES Y SOBREMESA

Degustación de postres
(4 personas)

Café

BODEGA

Pinta de cerveza Amstel o Buckler sin *(0,50 l.)*
A elegir:
Ramon Bilbao *(D.O.C. Rioja. Crianza - 2 personas)*
ó pinta de cerveza de importación *(0,50 l.)*
ó agua mineral ó refresco

Precio por persona: **32,00** €
I.V.A. incluido



www.Plan

Tu música..



eta28.com

.tu revista