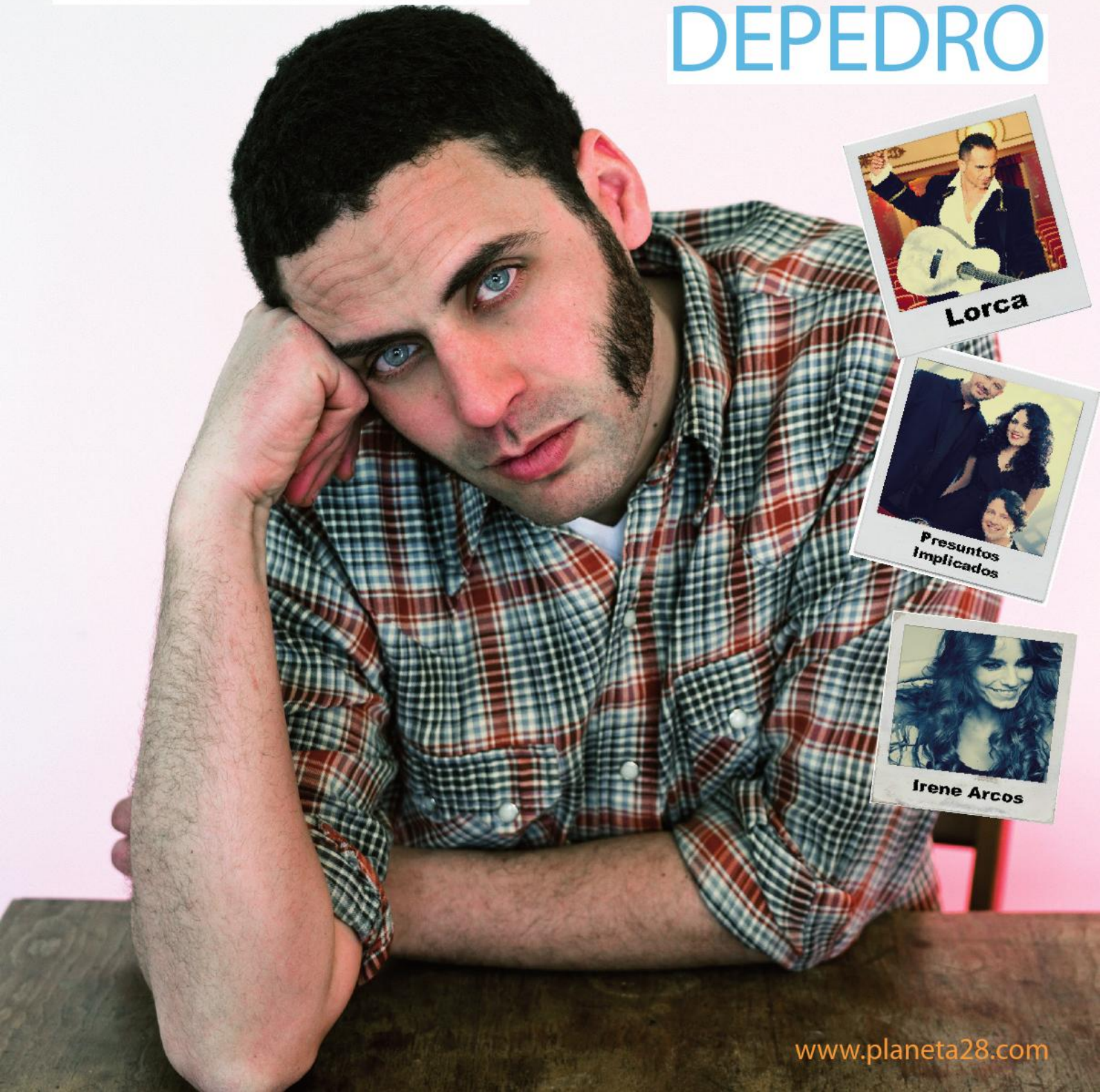
MÚSICA TEATRO TENDENCIAS SORTEOS

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

JUNIO 2013
Número 52

# DEPEDRO

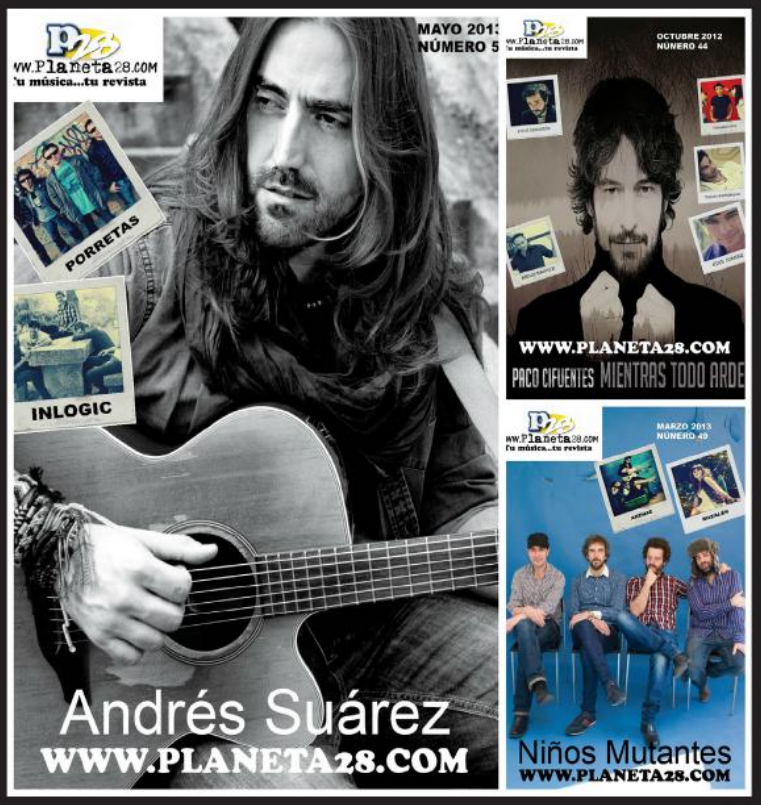


www.Planeta28.com
Tu música...tu revista

# STAFF


Dirección:
Ignacio Esteban
Redacción:
Alba Ruiz
Marta Valverde
Joel Pons
Vanessa Jiménez
Maite Gómez
Fotografía:
28fotos.com
Maquetación:
Daniel M. Esteban
Publicidad:
Miriam de Miguel
Responsable contenidos:
Javier Jiménez

PLANETA28@PLANETA28.COM
WWW.PLANETA28.COM



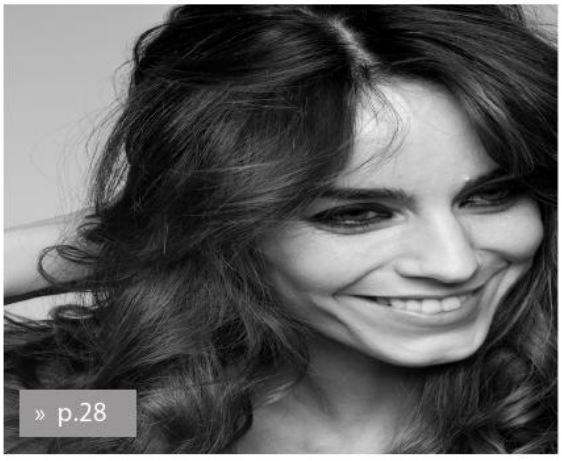

# CONTENIDOS

## MAGAZINE


» p.4


» p.12


» p.22


» p.28

4 DE PEDRO

12 PRESUNTOS IMPLICADOS

22 LORCA

28 IRENE ARCOS

38 SOLICITUD DE AMISTAD PENDIENTE

48 PLANETA28 ESCAPADAS

52 COACHING JURÍDICO

58 PLANETA28 MAKE UP

60 EL RETO P28

62 COCINA CON ENCANTO

64 INTEGRAL TRAINING


Un saludo enorme a los lectores de Planeta 28 , nos vemos en los conciertos

# DEPEDRO

## 'LA INCREÍBLE HISTORIA DEL HOMBRE BUENO'

ENTREVISTA

Este mes se sube a nuestro Planeta De Pedro el proyecto de Jairo Zavala para presentarnos su nuevo trabajo "La increíble historia de un hombre bueno". Zavala no ha parado de viajar con De Pedro de una esquina a otra de este mundo y eso ha llenado su música de influencias que se dejan ver. Jairo es uno de esos "trabajadores de la música" que consigue que todo lo que realiza esté impregnado de una pátina de perfección.

Disfruta de la entrevista.

**Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta, para presentar tu nuevo disco "La increíble historia de un hombre bueno" ¿qué nos vamos a encontrar? ¿Por qué este título, dedicado a alguien en especial?**

Quizá en el anterior disco predominaba la reflexión de una manera



onírica y sin embargo en este hay una mirada claramente dirigida al horizonte. El título hace referencia a las historias que pasan en la puerta de al lado en las que suelen haber héroes anónimos.

**Vamos al primer single "Hombre bueno" una excelente presentación del disco acompañado de un vídeo clip que se le ajusta como un guante, ¿cómo surgió el tema?**

Disco que cuenta con colaboraciones de gran nivel, ¿qué te ha aportado cada una? Tengo la fortuna de contar en este disco con Bernard fannin que ilumina la canción "you and I " con su voz , Nick Urata se ajusta como un guante a <sanity , Calexico , como compañeros de viaje me aportan su apoyo y un héroe musical como Tony Allen que he tenido el tremendo lujo de disfrutar en invulnerable.

**Eres un músico con una carrera de fondo a tus espaldas ¿Se sigue sintiendo lo mismo que en tus inicios en el mundo de la música ante un nuevo proyecto?, ¿Qué se siente?**

Es un proceso muy interensante el afrontar nuevos caminos en esto de la musica , es inabarcable y yo soy el primer sorprendido , me lo tomo con toda la serenidad que puedo he intento disfrutar cada minuto del viaje.

**¿Qué importancia le das al directo? ¿Qué te aporta?**

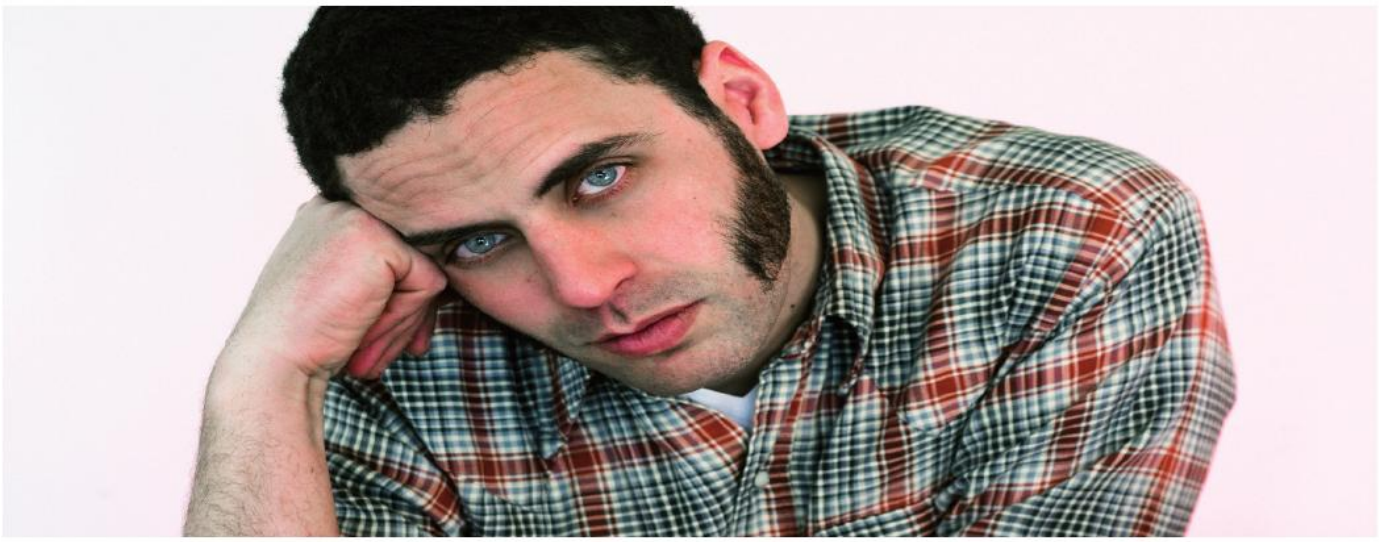
El directo es el momento puro de comunicación , es tonde el diálogo musical se vuelve más poderos y a mi me encanta el reto de establecer este diálogo cada vez que me subo a un escenario , me aporta sentido y da vida a las canciones que he compuesto.

**¿La historia es increíble porque el hombre es bueno? ¿Tan difícil es encontrar a alguien bueno? ¿Crees que la música puede ayudar a mejorar este mundo?**

Al reves a nuestro alrededor hay una realidad paralela , que no sale en los medios, de gente que tiene el sentido de comunidada como algo prioritario , lo que pasa es que , por algún motivo estas conductas no son bien vistas desde las estructuras de poder. La música es una parte de la cultura y del alimento del alma y sin esto nos podemos aconsumir de inanición espiritual.

**¿Cómo vives los tiempos que nos está tocando vivir? ¿Cómo ves el panorama musical en España?**

Intento mantener un pensamiento constructivo al margen del aplastamiento sistemático que estamos sufriendo , creo firmemente en la gente y en eso me apoyo para salir adelante.



# HOTEL PLANA PARC

THE MEETING POINT

Alquerías N.P. - Villarreal

# RESTAURANTE



**CENAR y DORMIR**
**son los mayores placeres de la vida**



**SÓLO durante los fines de semana de Junio:**

**Cena**
**+**
**Alojamiento**
**+**
**Desayuno buffet**



## 45€ x persona

(1 noche en habitación doble)


Cl oroval, 8
12539 Alquerías N.P. - Villarreal (Castellón)
tel: 964 652 599 / 964 293 037 / 964 293 038 / 668 828 911
reservas@hotelplanaparc.es
www.hotelplanaparc.es - info@hotelplanaparc.es

COMER CON CERVEZA

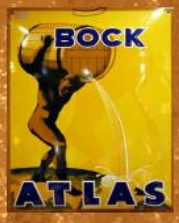
# LA FÁBRICA

BIERMUSEUM

## LAS MEJORES CERVEZAS DEL MUNDO Y LA MEJOR COCINA CERVECERA



### EN EL PRIMER MUSEO DE LA CERVEZA DE ESPAÑA

















**LA FÁBRICA DE PRINCESA**
*C/ Princesa, 5. Madrid*

**LA FÁBRICA DE GÉNOVA**
*C/ Génova, 21. Madrid*

**LA FÁBRICA - HERON CITY**
*C. Ocio Heron City. Las Rozas*

**LA FÁBRICA - PARQUESUR**
*C. C. Parquesur. Leganés*

**LA FÁBRICA - TRES AGUAS**
*C. C. Tres Aguas. Alcorcón*

**LA FÁBRICA - P. CORREDOR**
*C. C. Parque Corredor. Torrejón*

**LA FÁBRICA - DIVERSIA**
*C. Ocio Diversia. Alcobendas*

**LA FÁBRICA - LA GAVIA**
*C. C. La Gavia. Madrid*




Si quieres obtener descuentos directos, recibir información sobre nuestras actividades, disfrutar de promociones exclusivas y beneficiarte de muchas ventajas más, únete al **Club La Fábrica**.

**www.lafabricamuseodelacerveza.es**

# 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

# PRESUNTOS IMPLICADOS

## "LA NOCHE 2" NUEVO DISCO

ENTREVISTA

Presuntos Implicados graba nuevo disco. El trabajo, titulado "La noche 2", grabado y editado a través de un concierto único en directo el miércoles 22 de mayo en el El Plaza Condesa de México DF siendo por tanto la primera vez que el conjunto graba fuera de nuestras fronteras. Se trata de un recopilatorio de todos los éxitos de su carrera junto con temas inéditos y con la colaboración de grandes artistas invitados como Carla Morrison, Leo, Tommy Torres, Sandoval y Santiago Cruz, entre otros

> "Hemos estado siempre manteniendo nuestra integridad como músicos y concentrados en lo importante que al fin y al cabo es la música



**1983 – 2013 es un largo recorrido en el que se han dado miles de hitos históricos y en el que la sociedad ha dado un giro de 180º. ¿Cómo se sobrevive a tanto cambio y más en un arte tan efímero en ocasiones?**

***Juan Luis Giménez:*** Hemos estado siempre manteniendo nuestra integridad como músicos y concentrados en lo importante que al fin y al cabo es la música. Sabemos que los tiempos han cambiado y que en España la música ha sido olvidada y segregada dentro del sistema hasta unos límites insultantes para los que nos dedicamos a este bello oficio pero como se suele decir: "Show must go on".

**¿Dónde está el alma de Presuntos Implicados y el secreto para seguir fortaleciéndola?**

***Juan Luis Giménez***: Seguramente en nuestro amor por la música y lo que para nosotros significa.

***Lydia Rodríguez:*** a veces uno tiene claro para lo que ha nacido... ese es nuestro caso, seguir expresándonos a través de la música nos mantiene vivos y también mantiene viva el alma del grupo.

**"La Noche 2" es el segundo disco en directo de la banda y el primero que van a grabar fuera de nuestro país. ¿Es mayor el apoyo fuera de España a la música? ¿Estamos en un proceso de emigración de la música española?**

***Juan Luis Giménez:*** Llevamos 20 años viajando a América... desde Chile a EE.UU. y con especial trato en México y sí, el apoyo a los artistas y en especial a la música es muchísimo mayor en la cultura americana. No hay más que ver la presencia que esta tiene en la Televisión. Hay muchos artistas españoles que han iniciado una "Emigración" pero no es lo mismo haber iniciado el camino en el 2013 que en 1992 como hicimos nosotros, prácticamente allí

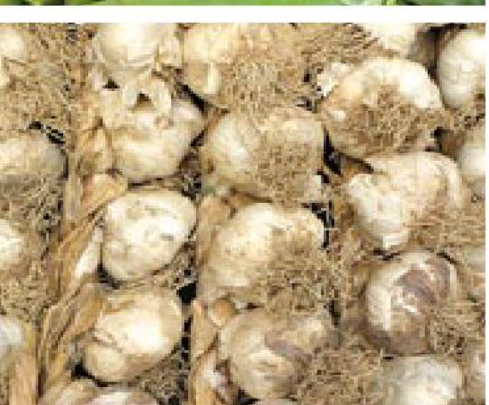
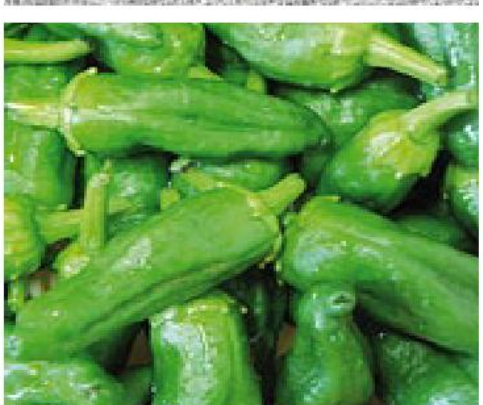
# la huerta de A

## 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.








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

partes de cero y supone un esfuerzo en ocasiones demasiado grande.

**Recopilación de grandes éxitos y temas inéditos en "La Noche 2". ¿Pueden adelantarnos alguno de los temas seleccionados para este nuevo trabajo?**

*Lydia Rodríguez:* haremos un recorrido por grandes éxitos como "Como hemos cambiado", "Todas las flores", "La noche" "Esperaré", "Esta tarde vi llover" etc... También haremos algún tema inédito y contaremos con colaboraciones de lujo.

**Los dos últimos trabajos se han saldado con una gran acogida por parte del público tanto en España como en Latinoamérica y con sendas nominaciones a los premios Grammy Latino. ¿Cuál es la fórmula de esta comunión con el público?**

**Juan Luis Giménez:** Creo que la honestidad es lo único que realmente te conecta con tu público, saber dónde estás y qué objetivo artístico persigues es siempre el camino y nada te ha de distraer aunque los tiempos sean tan confusos.



**El éxito del anterior trabajo en directo "La Noche" en 1995 y la acogida por parte del público valenciano en el Palau de la Música fue magnífico. ¿Qué esperan**

**del público mexicano que llenará el Plaza Condesa de México DF el próximo 22 de mayo?**

**Nacho Mañó:** Queremos revisitar algunas de nuestras canciones más emblemáticas con Lydia como cantante. Creemos que son canciones que siguen vigentes y que Lydia les da otra dimensión.

**¿Notan en sus conciertos que el público va envejeciendo con el paso de los años o se nota la savia nueva entre los seguidores de la banda?**

**Juan Luis Giménez:** Se dan los dos casos aunque la mayoría de nuestros seguidores han crecido a nuestro lado. Bien es cierto que muchos de los que hoy



Creo que la honestidad es lo único que realmente te conecta con tu público, saber dónde estás y qué objetivo artístico persigues es siempre el camino y nada te ha de distraer aunque los tiempos sean tan confusos.





nos siguen nos han descubierto cuando la banda lleva con esta tres décadas recorriendo los escenarios.

**¿Podrían citarnos tres momentos irrepetibles de la carrera de Presuntos Implicados?**

**Juan Luis Giménez:** Yo me quedaría con el primer lleno en la desaparecida Arena Valencia, las dos fechas completas en el Auditorio Nacional de México y una más reciente nuestro último concierto en el Lunario de la ciudad de México con un público entregado con nuestra nueva formación.

**¿Tienen pensado realizar gira nacional y/o internacional?**

**Lydia Rodríguez:** Estamos iniciando nuestra gira internacional, y por supuesto iremos dando los conciertos que vayan surgiendo, tanto en España como fuera, no hay nada que nos guste más que estar en contacto con el público.

Agradecimientos a Ángel Galán.


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

# LORCA

# FRECUENCIA PERFECTA

ENTREVISTA

**Hemos podido leer en alguna entrevista que tu vocación inicial no iba por la música si no por la interpretación, ¿es así?**

Es cierto que empecé estudiando audiovisuales para dedicarme al cine, el mundo del guion y de la interpretación siempre han estado muy presentes, también es cierto que siempre fui melómano, y la vida es así, de repente sin comerlo ni beberlo con 16 años formaba parte de mi primer grupo musical, son artes muy cercanos, y quizá aterrice en la música de una manera más accidental que no esperaba, pero si, después de 18 años como profesional digo...coño soy músico

**Tienes un bagaje impresionante musicalmente hablando, si pudieras viajar en el tiempo y volver al momento en que iniciabas tu carrera ¿qué consejo te darías?**

Si tuviera que volver al principio para aconsejarme, me diría,...se futbolista y se muy bueno que se pasan muchas menos penurias jajaja, o en su defecto,...todo lo que vayas ganando,...AHORRA...

**En qué se diferencia Lorca de "Bésame en la boca" a este de "Frecuencia perfecta"**

La diferencia está en la madurez sonora dentro de que ambos discos forman parte



de una trilogía en la que incluyo serpiente con tacón, digo trilogía porque creo que los tres discos guardan un carácter personal, pero lógicamente pasan los años, intentas superarte, te rockanrolizas algo mas, la voz toma forma al mismo tiempo que se quiebra para bien, y sobre todo cada vez me llama más la atención el sonido y la calidad de las producciones yanquis. Reconozco que son los mejores en producciones musicales.

**Vamos con tu último trabajo "Frecuencia perfecta", te has lanzado a la autoproducción ¿necesidad de libertad? ¿Pros y contras de la autoproducción?**

Necesidad de libertad e independencia sobre todo para los tiempos que vive este oficio, el cual considero que está herido de muerte, por lo tanto creo que hay que reinventarse antes de quedarte en un cajón lleno de polvo en el despacho de alguna multinacional. Por otro lado al ser mi opera prima en la producción, pues son también mas los pros que las contras,...es un trabajo apasionante,



donde es uno el que dirige un circo de 5 pistas, pendiente de los tiempos de estudio, los músicos, las mezclas, es un trabajo de chinos , agotador, en el cual te juegas tu propio dinero y el dinero de gente muy cercana que te ayuda y te quiere cuando esto se te va de las manos a veces pero al final todo merece la pena.

**Te queremos felicitar por "Desequilibrado" una pedazo canción con una fuerza y una transmisión espectacular, ¿Cuál es la historia de esta canción?**

Desequilibrado es una historia muy dura en la cual un servidor pierde el norte y se vuelve paranoico después de quebrarse el último amor, se refugia en lo siniestro y en un pasaje muy oscuro viendo la cara de ese amor en todo aquel peatón con el que se cruza

**Si tuvieras que elegir una canción de tu carrera sería...**

Todas las canciones son como tus hijas, dependiendo de cómo se porte el estado de ánimo pues por temporadas te da por unas o por otras. En este caso más que como se porten tus hijas, reaccionas mas a como se porte el padre, jaja.

**Te dejamos espacio para lo que nos quieras contar:**

Ojala este mundo y esta sociedad tome un equilibrio más justo donde nadie tenga que extender la mano.

**¿Qué te parece Planeta 28?**

Planeta 28, Todo lo que de vitamina a la cultura y el ocio me parece un oasis en el desierto hoy por hoy, por lo tanto os digo, gracias y que el agua de esta fuente jamás se acabe.

*"Mando un abrazo enorme a todos los lectores de planeta 28, sobre todo desearos que la risa, el amor, el sexo, los viajes, la cultura y el ocio siempre os acompañen*

JOCCA
HOME & LIFE

JOCCA
HOME & LIFE

quali mail

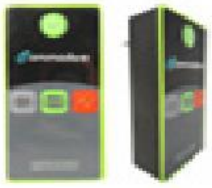









Tu tienda onlin
electrodomestic

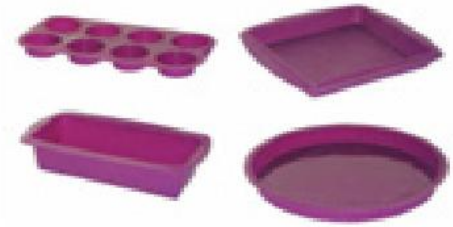
www.quc

quali mail

JOCCA
HOME & LIFE

JOCCA
HOME & LIFE








e de pequeño



o y mucho más!

alimail.es




Tu satisfacción es lo primero

# IRENE ARCOS

# "LA CAJA"-TEATRO LARA

ENTREVISTA TEATRO

Irene Arcos, una actriz todoterreno que adora el teatro, el cine y la televisión y que no le dice que no a ninguno de ellos, pues se desenvuelve como pez en el agua en cada uno. Actualmente podemos disfrutar de su interpretación en la obra del Teatro Lara de Madrid con "La Caja", dirigida por Gabriel Olivares.

"El Intermedio", "Hispania", "11-M, para que nadie lo olvide", "Punta escarlata", "sin tetas no hay paraíso", "La tira", "Hospital central" o "Los hombres de Paco", son sólo algunas de las series donde hemos podido ver a Irene Arcos en la pequeña pantalla, pero no sólo la televisión ha forjado el futuro actoral de esta madrileña, el teatro ha sido una gran escuela para Irene, tanto es así, que desde 2005 no ha parado de ponerse las múltiples caretas sobre el escenario. Actualmente Irene trabaja bajo la batuta del director de teatro Gabriel Olivares con la obra "La Caja" en el teatro Lara

**Actualmente representas en el Teatro Lara "La caja", ¿cómo se vive representar esta pieza en un teatro tan mítico como el Lara?**

Con mucha emoción, la verdad, es un lujo poder subirme cada fin de semana a ese escenario, fue inaugurado en 1880 así que imagínate todo lo que ha pasado por allí. Para mi es de los teatros más bonitos y con mas encanto que tenemos en Madrid, he ido muchas veces a ver obras y siempre soñaba con poder actuar allí algún día. "La Bombonera " lo llaman, y cuando estas dentro comprendes por qué, hay una energía, una magia especial.



**Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla**

Lo primero por el humor, es de esas obras en la que el espectador se divierte y se ríe a carcajadas, lo segundo por el ritmo, funciona como un reloj , no deja al espectador ni un segundo para aburrirse, y lo tercero por el entramado de la obra , cuando parece que no puede ir a mas, va a mas!.

**En la obra no siempre interpretas el mismo personaje, descríbenos a tus personajes y cuál es tu preferido**

Somos 13 actores para 7 personajes, la idea es hacer cada día una función diferente, donde el reparto va cambiando, dependiendo de la función, unas veces soy Marina y otras soy Katia.



Marina habla sin parar, es la novia de Vicente, hermana de David y amiga de Antonio y Lolo. Llega al piso para ayudar a Antonio con la mudanza buscando a su novio. Está muy presente durante toda la obra y es un personaje clave para comprender las relaciones del grupo de amigos, este personaje me ha supuesto una mayor dificultad quizá por eso le tengo un cariño especial. Por su parte Katia es el pez fuera del agua, es una modelo lituana que no habla absolutamente nada de español, llega al piso para hacerse unas fotos. Su presencia en la obra es más pequeña pero con un importante trabajo formal, es muy divertida a la hora de interpretar.

**Has trabajado en muchas de las mejores series de la televisión, "Hispania", "Hospital central", "Los hombres de Paco" pero también eres una actriz de teatro, ¿si tuvieras que elegir con que medio te quedarías?**

Esto es como elegir a tu padre o a tu madre. Prefiero no hacerlo, me quedo con los dos.

Además es que son lenguajes muy diferentes, lo que vale en tele en teatro se queda pequeño. A nivel energético, el teatro quizá sea más intenso, requiere de una mayor implicación corporal, el "aquí y ahora" que se vive en el teatro hace que de alguna manera el actor se enfrente al escenario, como se suele decir, "sin trampa ni cartón". Por su parte en televisión o en cine, la energía se canaliza de otra manera, cobran una especial relevancia la expresión del rostro, la mirada o un susurro.

"Desde aquí os mando un saludo a todos los lectores de revista P28, agradeceros el interés que habéis tenido en leer esta entrevista y espero veros pronto por el Teatro Lara, que no falte la alegría!.


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


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

**Cuéntanos tu momento preferido de la obra**

Hay muchos momentos que me gustan, uno de ellos son las entradas que hacen los personajes al piso de Antonio, son divertidísimas, si tuviera que quedarme con una, seria con la entrada de Vicente, personaje que interpretan Fran Nortes y Daniel Gallardo. Otro momento que me encanta de la obra es cuando Marina y Antonio se quedan solos en la cocina, cuanto peor lo pasa Antonio más divertido resulta.

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



Pues que hay muchas ganas y muy buenas ideas.

Todo lo que está pasando; los recortes en financiación, la subida del IVA.... Esta haciendo que la gente se organice en cooperativas y asociaciones para así poder dar luz verde a los proyectos. Hay una calidad indiscutible y ojala se pueda mantener a flote en este contexto tan difícil que tenemos.

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

Me parece muy interesante lo que contáis y como lo contáis. Desde aquí daros la enhorabuena y las gracias por el trabajo que hacéis en la revista y en vuestra sección de teatro en concreto, dais a conocer espectáculos y obras que van desde las representadas en salas grandes a las que se representan en salas pequeñas, y eso es de agradecer!

**Respóndenos brevemente:**

***Última obra teatral que has visto:*** "Teoría y práctica sobre los principios mecánicos del sexo", de Miguel Ángel Cárcano.

***Última película:*** "La Estrella" de Alberto Aranda.

***Último disco comprado:*** La trilogía de Muchachito Bombo infierno.

***Último libro leído:*** "Tormenta de primavera" de Tennesse Williams"



# Alquiler de Salas

THE DANCE FACTORY

## ENSAYOS
**POR HORAS, MESES...**

Compañías de Danza,
Teatro, Circenses...

## EVENTOS

Master Classes / Workshops
Castings / Showrooms
Sesiones Fotográficas / Grabaciones
Clases Regulares / Reuniones Temáticas
Otros Eventos

## AQUÍ
**C/ FRANCISCO SALAS 25**
<M> Estrecho o Alvarado
Madrid




## 3 SALAS DIÁFANAS










INFORMACIÓN
**655 811 768 - 619 918 352**
PARA VER LAS SALAS Y RESERVAR ONLINE:
**www.AlquilerSalas.com**

# Escuela de Danza

## THE DANCE FACTORY

### DANZAS DEL MUNDO

¡TODOS LOS NIVELES!

Danza del Vientre
Bollywood - Tribal
Cíngaro - Africano

### DANZAS URBANAS

Street Jazz

### ARTE CIRCENSE

Telas Aéreas

### SALÓN Y LATINO

Bailes de Salón
Salsa - Ritmos Latinos

### TEATRO MUSICAL

### NIÑOS/AS

Baile Moderno

### BALLET

### DANZAS ESPAÑOLAS

Flamenco - Sevillanas
Español - Regionales

### PILATES Y YOGA



INFORMACIÓN
**91.459.83.53**
cursos@thedancefactory.es
HORARIOS EN:
**www.TheDanceFactory.es**

### ... y i mucho más!

# SOLICITUD DE AMISTAD PENDIENTE

PATRICIA G MÉNDEZ Y FERNANDO RAMALLO

ENTREVISTA TEATRO

Aterrizan en nuestro Planeta provenientes de la Sala Tú de Madrid Patricia G. Méndez y Fernando Ramallo. Ambos tienen alguna solicitud de amistad pendiente de administrar en su facebook y que aceptarán...o no...sobre las tablas de la Sala Teatro Tú. Responden a la limón a esta entrevista exclusiva.

**Estáis representando en la Sala Tú de Madrid "Solicitud de amistad pendiente" ¿cómo está siendo la experiencia?**

Fernando: Muy especial, tener el público tan cerca y oírles hasta respirar hace que tengas que estar al máximo en cada función. También se tiende a improvisar más con lo que pase en el momento.

Patricia: Muy buena. La sala nos encanta y todo el equipo es genial. Esta obra es una gozada representarla en un espacio como éste.


Patricia G. Méndez
0 amigos en común
Fernando Ramallo
0 amigos en común
Solicitud de amistad
pendiente
UNA COMEDIA MUY SERIA
Escrito por Álex Mendíbil - Dirigido por José Luis Sixto y Álex Mendíbil
Una producción de MÉNDEZ & RICONDO PRODUCCIONES

**Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla**

Fernando: Porque se van a reir en varios momentos, porque los actores nos exponemos mucho y les hacemos cómplices. Si no les gusta nos pueden pegar collejas a la salida y si les gusta, dar abrazos o regalarnos algo. (risas)

Patricia: Un texto muy original y divertidísimo, y muy actual. Una propuesta actoral diferente. Y un espacio que merece la pena conocer

**Describidnos al personaje que interpretáis**

Fernando: Yo interpreto a Fernando Ramallo el actor, o sea yo mismo. Pero no necesariamente hago de mí. ¿O sí?. Que el público decida.

Patricia: Magda es una mujer que ronda los cuarenta años y que esta casada con un notario. Lleva una vida asentada y aburrida, bastante conservadora. Y necesita cambios, está aburrida y falta de amor y cariño. Y lleva a cabo un plan para conocer gente, alquilando su casa. Es entonces cuando aparece el personaje de Fernando Ramallo, como el primer candidato para alquilar mi casa. Y ahí arranca toda la obra.

**¿Sois usuarios de Facebook? ¿Por qué este título?**

Fernando: Yo sí lo utilizo y no sólo para cotillear. Sobretodo es para estar conectado con gente que tengo lejos...y alguna vez contactan conmigo para ofrecerme algún proyectillo. Me parece mucho mejor para el trabajo que Twitter.

Patricia: Por supuesto que sí. Para ser sincera por falta de tiempo no suelo conectarme mucho, pero creo que es una gran herramienta para estar conectada con mucha gente y reencontrarte con gente del pasado

que hace tiempo les has perdido la pista.

¿Por qué este título? Tienen que venir a verlo para descubrirlo… (risas)

**Contadnos vuestro momento preferido de la obra**

Fernando: A mí cualquier momento en el que se rían.¡Qué afortunadamente hay muchos!

Patricia: No tengo un momento favorito, por que vamos de una escena a otra, y si desapareciera alguna se quedaría coja la obra. Pero si diría que el inicio, cuando ellos dos se conocen me encanta.

**Ambos habéis trabajado tanto en cine como en teatro, pregunta típica ¿Cine o teatro?**

Fernando: Seré breve… en el teatro uno se forma de verdad como actor.

Patricia: Uff… difícil de contestar. En el teatro, el directo y la cercanía del público transmite una sensación única.

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

Fernando: Porque ya hay mucha gente que no tiene medios y necesita contar y comunicar cosas. Cada vez más, por suerte. Con las medidas de este gobierno y su animadversión a la cultura es muy difícil reunir dinero para montajes en grandes teatros. La subida de l IVA al 21% ha sido desastrosa. Lo malo de las salas alternativas es que rara vez tienes una recompensa económica como para poder vivir.

Patricia: Que hay mucho talento y ahora hay también muchos mas espacios para mostrarlo, y eso es un lujo.


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


patinaje
tiro
l messi
TINAJEMADRID.NET

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

Fernando: A mí cualquier formato que promocione el teatro me merece un : GRACIAS. Y vuestra sección está muy bien.

Patricia: ¡Qué tendría que haber muchas más como la vuestra! ¡Con un contenido muy actualizado y cuidado! ¡Enhorabuena y gracias!

**Respondednos brevemente:**

Fernando:

Última obra teatral que has visto: Los miércoles no existen.

Última película: Holy Motors

Último disco comprado: Canciones de mesa camilla de CHICO OCAÑA. Compro bastante en I TUNEs.

Último libro leído: "Brújula para navegantes emocionales" de Elsa Punset.

Patricia:

Última obra teatral que has visto: Aquí no duerme ni dios

Última película: Searching for sugar man

Último disco comprado: Rozalén

Último libro leído: "Si tu me dices ven, lo dejo todo... pero dime ven" de Albert Espinosa

"Fernando: Saludos a todos los lectores de Planeta 28.

Patricia: Un saludo a los lectores de Planeta 28. ¡Os esperamos en la Sala Tú! ¡Besos y abrazos!


Teatro
P28






# Clases de Pádel a Domicilio

Pa

Desde **5 EUROS** / Persona

**@Padelalcorcon**

www.clubdepad

contacto@clubdepadelcarabanchel.es



Tel: 625 44 25 50






# alas y Complementos

## Precios sin competencia

**clubdepadelcarabanchel**

elcarabanchel.es

# MALLORCA

## DESTINO VERANIEGO POR EXCELENCIA

PLANETA28 ESCAPADAS

Te llevamos a uno de los destinos veraniegos más típicos, Mallorca. Se trata de un destino turístico de primer orden, uno de los lugares más visitados de nuestra geografía. Y es lógico, Mallorca dispone de todo lo necesario para pasar unas vacaciones que conjugan sol, playa, naturaleza, deportes…

A parte de las famosas playas de la isla hay que recordar que Mallorca es la isla más grande de las Islas Baleares por lo que, también, es la que más opciones de ocio dispone. Te vamos a señalar unos cuantos lugares a los que no puedes dejar de visitar:

• El castillo de Bellver, uno de los 3 únicos castillos europeos de planta circular. (Muy cerca del Hotel Amic Horizonte)

• El Castillo de Bendinat

• El Monasterio de Lluc, se encuentra en él la Virgen de Lluc (Patrona de Mallorca). Lugar de peregrinaje.

• La Catedral de Santa María de Palma de Mallorca, con uno de los rosetones más grandes del estilo gótico levantino Se la conoce como el Ojo del gótico.

• El Paseo Calviá considerado como el pulmón verde del municipio, con un recorrido de 32 kilómetros.

Vamos a realizarte una recomendación para alojarte en la isla. Se trata de los hoteles AMIC, www.amic-hotels.com En su web podrás comprobar que disponen de varios alojamientos en los que destacamos su extraordinaria localización. A lo largo de varias publicaciones te iremos presentando cada uno de los establecimientos hoteleros para que, de cara al verano, puedas elegir a cuál de ellos vas a ir.

Hoy nos vamos a centrar en el HOTEL AMIC HORIZONTE, situado a tan solo 2 kilómetros del centro de Palma, muy cerca del Paseo Marítimo. Perfectamente comunicado por taxi y autobús con paradas justo enfrente del Hotel. Está perfectamente




HORIZONTE
WiFi
ZONE
planeta28
escapadas

ubicado para poder moverte por la isla en transporte público o, lo que es más recomendable alquilando un coche. Al estar construido sobre un montículo de bastante altitud nos permite disfrutar de unas impresionantes vistas. El hotel dispone de un amplio mirador desde el que podemos disfrutar de una fantástica vista de toda la bahía, podremos divisar la Catedral, el paseo marítimo, los enormes buques atracados en la dársena…una maravilla. Lo mejor en cuanto a vistas viene cuando subimos a nuestra habitación y nos asomamos a la terraza, dispone de unas impresionantes vistas sobre la Bahía de Palma.

La mayoría de las 199 habitaciones disponen de vistas al mar y a la piscina. Habitaciones equipadas con baño completo, teléfono, televisión por satélite, caja fuerte…

Dispone de habitaciones superiores con unas impresionantes vistas al mar, jacuzzi…

El Hotel AMIC Horizonte tiene todos los ingredientes necesarios para que nuestra estancia en Mallorca se convierta en unas verdaderas vacaciones.

Atento a sus ofertas porque puedes encontrar agradables sorpresas.



# COACHING JURÍDICO

REPORTAJE

**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

Estimados lectores de Planeta 28,

Llevamos unos cuantos números hablando sobre las posibilidades que nos brinda la comunicación, tanto intra como interpersonal. Hemos tratado las entrevistas de trabajo, las primeras impresiones, la autoestima, la seguridad, el análisis sencillo de la firma (introducción a la grafología), los accesos oculares, ampliamente hemos analizado las claves de la seducción y ciertas claves para realizar una lectura mental o técnicas para la "adivinación".

En diciembre comienzo mi andadura internacional con los cursos sobre Coaching Jurídico a través de TISOC (The International School

# DESPROPÓSITOS

## de la comunicación humana

DIBUJOS de Ubaldo Boyano




Javier Lillo y Juan José de Laruza

CREALITE




**Contenido del curso:**
.Aspectos generales de la comunicación
.La Inteligencia Emocional
.Partes de la comunicación
.Interpretación gestual
.Interpretación postural
.Optimizar reuniones

**Precio:**
.50€ (materiales incluidos. 70€ si el pago se realiza el mismo día del curso).

# Javier Lillo presenta el curso en Madrid sobre

# Comunicación Verbal y No Verbal

www.tecnoverbal.com

**Fecha y lugar:**

El **11 de Agosto** lanzamos el 2° **Curso de Comunicación**, con una duración de 4 horas en Madrid, en la Avda. Menéndez Pelayo 83, Izq. 1°A.
Si estás interesado en recibir y ampliar la información, puedes escribirme a:

*javierlillo@tecnoverbal.com*



**Javier Lillo** nos ofrece el curso sobre Comunicación Verbal y No verbal basado en su obra "El Cuerpo Habla: Interpretación de gestos y posturas" (Edit. Crealite 2010).

Criminólogo de formación (UCM), se ha formado en el Entrenamiento Personal (Coaching), en la Programación Neurolingüística (PNL), en la Eficacia Personal y Gestión del Tiempo. Ha publicado artículos y colabora con distintos medios de comunicación como son: La Gaceta, eGlobalPress.net, Foro Complutense, Radio Onda Cero, Intereconomía TV, Planeta 28, Guadalajara TV, UNK FM...

En el año 2011 publica junto al psicólogo forense Juan José de Lanuza el libro "Interrogatorio. Tecnología de la comunicación en el ámbito jurídico" (Edit. Difusión Jurídica), actualmente editada la 3ª edición y pronto su traducción a distintos idiomas. A raíz de este volumen, son nombrados ambos autores coordinadores internacionales del curso de Coaching Jurídico por TISOC. Forma parte del equipo Adypam que imparte cursos oficiales de Mediación Mercantil y Civil, actualmente impartidos por distintos Colegios de Abogados y Universidades españolas.

Recientemente ha publicado "Despropósitos de la comunicación humana", todo un éxito de ventas de la Edit. Crealite.

Of Coaching) y, para celebrarlo de alguna manera, os quiero acercar la comunicación específica del ámbito jurídico. Mi intención es que os hagáis una pequeña idea de cómo aplicamos la comunicación para conseguir sentencias judiciales favorables (todo extraído del libro "Interrogatorio. Tecnología de la comunicación en el ámbito jurídico", Edit. Difusión Jurídica 2012).

Ante todo, proponemos aplicar todo el conocimiento comunicacional desde el primer momento en el que el cliente entra en el despacho de abogados, pero concretamente, durante el juicio oral, el beneficio de la aplicación técnica se va a hacer palpable. Las claves para detectar mentiras, fomentar distintos estados de ánimo en los testigos, manipular emociones y conseguir respuestas naturales que añaden un valor de veracidad, forman parte del compendio que presentamos. Lo tratamos a través de los protocolos de actuación en sala, las preguntas retadoras, poderosas y desafiantes, la puesta en escena teatral, el orden y la seguridad, la preparación previa a testigos…y todo para conseguir llegar a la verdad. Por cierto, ¿cuál es la verdad? Todos tenemos derecho a un juicio justo con la mejor defensa posible, ¿no es así? Entonces, el letrado DEBE estar instruido en todo lo que refiere a la comunicación por el bien de su cliente. Si no es así, corre el riesgo de que, aún teniendo todas las testificales a su favor, aunque las pruebas apunten en su auxilio, la otra parte pueda dar la vuelta a la sentencia. De todos es sabido que es mejor un mal acuerdo a un buen juicio, puesto que las variables son infinitas y una vez iniciado el proceso puede decantarse por una u otra resolución precisamente en base a todas las vicisitudes que conlleva.

Pero no olvidemos que TODOS

podemos ser parte activa en algún momento de nuestras vidas de uno o varios juicios; como clientes, peritos o testigos. Todos, incluso los profesionales, a la hora de testificar, sentimos la presión, los nervios, el estrés del momento en el cual nos enfrentamos a un jurado. Una violencia emocional que golpea de lleno forzando testimonios llenos de nervios, gestos y posturas pulsares, oralidad insegura y titubeante y sensaciones de indecisión. Todo esto no contribuye a dar veracidad al testimonio. Pero la buena noticia es que se puede remediar, o al menos mitigar.

Nuestra labor es ayudar y ofrecer herramientas para la mejora de las capacidades expresivas, mostrar los recovecos por donde las mentiras y ocultaciones se escabullen y aumentar la probabilidad de verdad para favorecer a una Justicia, hoy por hoy, un tanto denostada.

Olvidaos del pentotal sódico, de la máquina de la verdad, de quemar con una cerilla encendida la lengua del sospechoso de mentir u otras torturas espantosas y, por supuesto, de la videncia o adivinación. No podremos saber si una persona nos está mintiendo a ciencia cierta, pero es posible un acercamiento, y si se consigue una confesión positiva, caso resuelto. Nosotros desde estas líneas, tan solo pretendemos aportar un granito de arena en el esclarecimiento del funcionamiento de la comunicación, en este caso, jurídica.

Por cierto, ¡atentos al concurso en el que podéis ganar un curso de Comunicación para el 11 de Agosto! Sólo hay que contestar a una pregunta que hacemos en el Nº de Junio de Planeta 28. ¡Ánimo!

@coachlillo




WWW.28FOTOS.ES

28FOTOS@PLANETA28.COM

646.75.39.64

# P28 MAKE UP

## BASE DE MAQUILLAJE

PLANETA28 MAKEUP

Hola chicas,

Este mes vamos a hablar de cómo aplicarnos la base de maquillaje en el rostro. Lo imprescindible e importante es escoger una base lo más parecida a nuestro color de piel porque su función es unificar el color no dar color, por eso si dudas y no encuentras un color igual al tuyo elige una que sea más clara pero nunca más oscura y según el tipo de piel que tengamos elegir su textura.

Las bases de maquillaje según su textura, se pueden aplicar de diferentes maneras:

- Con la yema de los dedos para conseguir que se funda con nuestra piel.

- Con una esponja para obtener un aspecto más natural. Las esponjas tienen un inconveniente y es que absorben mucho producto asique humedécela antes de coger producto y esto no sucederá.

- Con una brocha para lograr un acabado profesional. Si utilizas una brocha plana sintética conseguirás que el maquillaje cubra más y si quieres un aspecto natural utiliza una mofeta.

Para aplicar una base de maquillaje fluida, siempre se aconseja echar producto en el dorso de la mano y utilizando esponja, brocha o yema de los dedos la extendemos empezando por el centro y difuminando

hacia fuera a toquecitos procurando no arrastrar demasiado el producto. Hay que tener mucho cuidado con los pliegues y los bordes, como por ejemplo las aletas de la nariz, nacimiento del pelo….

Si una vez aplicada la base de maquillaje vemos que se ven imperfecciones, sobre esta se puede aplicar encima un poco de corrector de un color parecido a nuestra piel o más cantidad de base de maquillaje, aplicado a ligeros toques para que tape más y quede natural.

Bueno chicas espero que lo que os hemos contado este mes sobre las bases de maquillaje os haya sido de ayuda y os haya interesado. Como siempre, si queréis podéis escribirnos a planeta28@planeta28.com



# EL RETO P28

## ENTRENANDO CON DANIEL CARMONA

# INTEGRAL TRAINING

PLANETA28

Seguimos entrenando duro, y repasando las fotos podemos ver un cambio físico más que aceptable. Tengo muchas mejoras físicas que puedo ver en mi día a día, antes era incapaz de subir tres tramos de escaleras sin tener la sensación de haber escalado un K8, soy más flexible, duermo mejor y me siento de mejor humor... cada día voy marcando y superando retos nuevos, correr un poco más, cargar más peso...

Ahora llega el verano y vamos a incrementar el ritmo para definir la musculatura y bajar un poco del peso acumulado durante el invierno. Aunque el verano se resista a llegar, me encanta correr al aire libre y desempolvar la bicicleta para hacer unas rutas por el campo.

Olvida las excusas, cálzate unas zapatillas y da un paseo, sal a correr, disfruta del buen tiempo y vive de manera más sana... haz deporte... muévete¡¡ notarás grandes beneficios y no sólo físicos.

Os dejo unos trucos para mantener la motivación para hacer ejercicio continuamente:

• Busca un "socio". Resulta mucho más difícil inventar excusas para no ir al gimnasio si hay alguien esperándote allí. Para

otros la competición funciona bien como zanahoria para ir al gimnasio.

• Encuentra un ejercicio que disfrutes. Pasear, ir en bici, nadar, tennis etc, son todas actividades que puedes realizar sólo o con un pequeño grupo de gente. Claro que haciendo pesas o ir a correr son actividades que rinden más si quieres perder peso pero el mejor ejercicio es el ejercicio que realizas con regularidad.




• Monitoriza tu progreso. Marcando en un calendario los días que has hecho ejercicio es suficiente para servir como motivador visual y seguir haciendo ejercicio. Hazte fotos, si quieres bajar de peso siempre funciona. Es muy satisfactorio ver como esa "barriga" se hace más pequeña con las semanas.

• Desarrolla una mentalidad y estilo de vida de "fitness". Elige las escaleras al ascensor, coge el bici para ir al curro, camina en lugar de ir en metro. No te nieges las cosas que realmente quieres pero para de vez en cuando y pregúntate "este helado, es lo que realmente necesito ahora?" trata de tomar fruta y verduras, analiza lo que comes, evita los fritos, el exceso de aceite, las bebidas azucaradas... siempre hay una alternativa más saludable.

¡Entrena duro…vive a tope!

# COCINA CON ENCANTO

## ALEJANDRA FELDMAN

## RAVIOLES ALLA ARRABIATTA

PLANETA28 RECETAS

Ingredientes para la preparación de unos Ravioles alla Arrabiatta

500 gramos de pasta rellena
(Ravioles de ricota y nuez)
1 lata de tomates naturales triturados
Media lata de anchoas
Media lata de aceitunas negras
1 ó 2 cabezas de ajo
1 cebolla
1 pimiento rojo
Guindilla a gusto
Pimienta de colores
Aceite de oliva virgen
Sal

# Procedimiento:

Colocar en una sartén, el ajo cortado en láminas o solo partidos al medio (quitarle el centro a veces color verde que es lo que hace que lo repitamos), luego las cebollas y el pimiento, bien picados.

Cuando esté transparente la cebolla, le agregamos el tomate triturado junto con los condimentos.3. Dejar cocer por lo menos media hora a fuego suave.4. Cuando esté cocida (nos darmos cuenta porque estará espesa), le agregaremos las anchoas bien picadas, las aceitunas negras, la guindilla y rectificaremos los condimentos.5. Aparte, colocar en una cacerola abundante agua (más o menos 3 litros) con unas gotas de aceite y 1 cucharada de sal gorda.

Cuando hierva, se agrega la pasta congelada o solo a temperatura ambiente (de eso dependerán los minutos de cocción). Y revolver para separarlos y que no se nos peguen, aproximadamente 6 ó 7 minutos. (¡Ojo!, hay algunos que sólo necesitan 2 minutos, lo dicen en el envase).

Cuando está lista, pasar por el colador y colocarlos en una sartén más grande, y agregarle la salsa.

Colocar en la sartén todo junto y servir con un poquito de perejil recién picado, o albahaca fresca para decorar el plato.



VISITA LA WEB!

EL UNIVERSO NO FUÉ CREADO POR EL BIG-BA
SINO POR UN ENANO ENV
QUE SE SUBIÓ A UNA PA
NOS HIZO UVITAS..!

# ANIM MALITOS

## "RE-DESCUBRIENDO EL CAOS"

..POR MAG.-



*NOTICIA:
EL DESCUBRIDOR
DE LA TEORÍA
DEL BIG BANG
DUDA DE LA MISMA*

CARI

ANG..
VIDIOSO
RRA Y

POPY ¿A QUÉ VIENE DECIR TREMEBUNDA SANDEZ?

¡REÑAKIS SOY CIENTÍFICO Y LA CIENCIA ME AVALA!



ICATURISTAS.INFO




WWW.28FOTOS.ES
28FOTOS@PLANETA28.COM
646.75.39.64

# HOTEL PLANA PARC

THE MEETING POINT

Alquerías N.P. - Villarreal

# RESTAURANTE



**CENAR y DORMIR**
**son los mayores placeres de la vida**



**SÓLO durante los fines de semana de Junio:**

**Cena**
**+**
**Alojamiento**
**+**
**Desayuno buffet**



## 45€ x persona

(1 noche en habitación doble)


Cl oroval, 8
12539 Alquerías N.P. - Villarreal (Castellón)
tel: 964 652 599 / 964 293 037 / 964 293 038 / 668 828 911
reservas@hotelplanaparc.es
www.hotelplanaparc.es - info@hotelplanaparc.es

# ¿DIETA DE HIDROCARBUROS?
## ENTRENANDO CON DANIEL CARMONA

# INTEGRAL TRAINING

PLANETA28

Hace unos días, estaba en un gimnasio (que extraño en mí) con uno de mis deportistas. Estábamos comentando un poco el plan de entrenamiento mensual, la dieta, etc, mientras el calentaba para darlo todo.

En una bici al lado había una mujer de mediana edad que tenía ganas de hablar y como ya nos conocíamos de coincidir por allí, me comento que había empezado una dieta "de hidrocarburos" que una amiga suya había sacado de una revista y que le había ido muy bien para una boda, y que como ella también tenía "un sarao" la estaba siguiendo, a pesar de que su amiga había recuperado parte del peso (ella no fue tan diplomática).

Yo mire a la mujer y no sabía si reírme o llorar pero me quede tan flasheado que no sabía que decir porque…

¿Sabes lo que es un hidrocarburo?

Lo diré rápidamente para el que no lo sepa:

"Se conoce como hidrocarburo al compuesto de tipo orgánico que surge al combinar átomos de hidrógeno con otros de carbono "

Hasta aquí todo normal, pero lo chocante llega cuando lees:

"Cuando un hidrocarburo es extraído en estado líquido de una formación geológica,


INTEGRAL
TRAINING
www.integraltraining.es
integraltrainermadrid@gmail.com
635330615

recibe el nombre de petróleo. En cambio, el hidrocarburo que se halla naturalmente en estado gaseoso se denomina gas natural"

"claro, no me extraña que pierdas peso" la dije y como mi deportista había terminado de calentar pues nos fuimos a entrenar… Sobraría decir que tuvimos anécdota para rato.

¿Qué quería decir esta mujer en realidad?Que estaba haciendo una dieta baja en hidratos de carbono que una amiga suya había visto en una revista. Espero que no sea una nueva moda de dieta porque si no…

Estamos en una sociedad donde la personalización nos hace sentir especiales y se usa como gran argumento de venta en muchas campañas de marketing o publicidad a la hora de vender y luego pensamos que en el ámbito de la salud nuestros cuerpos son iguales al de otra persona, cosa totalmente errónea y aunque así fuera, nuestros hábitos previos nos han cambiado y no nos tiene porque ir bien algo que a otra persona sí.

En el mejor de los casos a que te puede llevar esto en el ámbito personal es a no conseguir tus objetivos ni con la rapidez que quieres ni con la intensidad que deseas.

En el peor, pues se me ocurren varios como efecto rebote, lesiones, descompensaciones nutricionales y corporales, desmotivación, perdida de interés, bajada de autoestima etc…

Además hay una cosa que hay que tener en cuenta, el cuerpo cuando le sometes a un cambio ¿que hace? Pues cambia! (soy increíble), por lo cual un programa nutricional, de fitness, vamos de lo que quieras, necesita una actualización constante para obtener unos resultados sólidos en el tiempo y que luego no te pase como a "la amiga" y tengas efecto rebote o tus beneficios se pierdan tan pronto como han venido.

Ahora tú decides, si te vas a comprar una revista con "dietas de hidrocarburos" o a conseguir tus objetivos.

Nos vemos el mes que viene.

Entrena fuerte!

# 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

# EXTRENAMOS NUEVA WEB

## MÁS MÚSICA, MÁS TEATRO...

# MÁS PLANETA28

# ATENTO A LOS SORTEOS

PLANETA28





















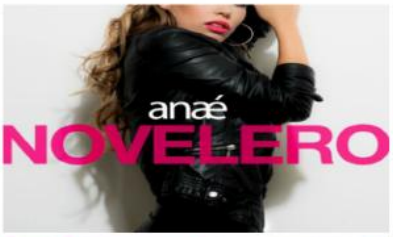



Estamos de estreno, una web totalmente nueva, con muchos más contenidos, vas a poder encontrar las mejores entrevistas en exclusiva, los mejores estrenos de teatro, conciertos, exposiciones, tendencias…

Para celebrarlo tenemos una edición especial de sorteos, durante todo el mes podrás probar suerte… ¿te lo vas a perder? Entra en WWW.PLANETA28.COM y disfruta de los últimos contenidos.

Te esperamos¡

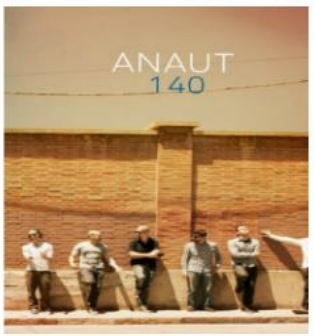




















www.Planeta28.com

**Tu música...tu revista**