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

QUINTO ANIVERSARIO



Lucas Masciano



OBK

NENA DACONTE

SÓLO MUERDO POR TI

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



BUENA
ESPAÑOL
PLANETA
BUENA
APOYAMOS

CONTENIDOS

MAGAZINE



5 NENA DACONTE

15 OBK

25 LUCAS MASCIANO

32 JULIÁN LÓPEZ

32 LET´S DANCE

74 LOS CRÍMENES DEL PLANETA

78 PLANETA28 MAKE UP

80 COCINA CON ENCANTO

84 INTEGRAL TRAINING









NENA DACONTE
SÓLO MUERDO POR TI

ENTREVISTA

"Sólo muerdo por ti" este es el sugerente título del nuevo trabajo de Nena Daconte. Cuarto álbum ya que se estrenó con un potente tema, (y videoclip), Disparé seguido por "Voy a tumbarme al sol". Mai Meneses nos descubre aspectos de su último álbum en esta entrevista en exclusiva a Planeta 28. Por cierto, gracias por el magnífico Meet and Greet ofrecido a 10 de nuestros lectores. Gracias Mai!

Nuevo trabajo, en estos tiempos que corren ¿da vértigo?

Tengo mucha ilusión en este nuevo proyecto.

Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta para presentarnos "Sólo muerdo por ti" ¿por qué este título?

Es el título de la nana que escribí para mi hijo. Es un título guerrero y tierno al mismo tiempo.

Nuevo single "Voy a tumbarme al sol" canción muy fresca y pegadiza, ¿cómo surgió este tema?

Es una canción que escribí sobre cómo dejar atrás el mal "rollo". Al final las cosas no son tan dramáticas si las vives desde una perspectiva más liviana y pasajera, con perspectiva.

La presentación del nuevo trabajo va acompañado de una gran gira por toda España ¿ganas de directo?

Creo que la música hay que vivirla en directo. Las canciones, la voz y las emociones cobran una nueva dimensión con la respuesta del público.

Algo que nunca falta en:

Tu mp3: Elvis Costello, Beatles, Bob Dylan, Michael Jackson, Lana del Rey, Beirut, Beady Belle, Angus & Julia Stone, etc, etc.. y todas las app de las emisoras de música españolas

Tu mesilla de noche: un libro (o el ipad) Ahora Murakami

Tu videoteca: últimamente series, 'Breaking bad', ¡la recomiendo!

Tu Smartphone: además de música y montones de notas de voz de futuras canciones, las redes sociales

"Muchas felicidades por estos 5 años de Planeta 28!


nena daconte
sólo muerdo por ti


vivel


afruta.com

Si pudieras viajar en una máquina del tiempo y llegar al instante cuando comenzabas tu carrera musical ¿qué consejo te darías?

No escuches todo lo que te digan, aprende todo lo que puedas y, sobre todo, baja los hombros, respira tranquila y ¡disfruta!

¿Cómo ves el panorama musical en España?

A nivel de industria está muy mal. Los españoles no compramos discos en comparación con el resto de Europa o América. Aunque es verdad que a nivel creativo el panorama no es tan negro.

Si un fan te pidiera que le firmara un disco pirata ¿qué harías y qué le dirías?

Pues no soy yo mucho de charlas, la verdad





Tiempos difíciles en referente a lo musical, político, social... ¿crees que la música puede ayudar a mejorar el mundo?

La música acompaña y ayuda a desconectar y puede mover a las masas... 'Imagine all the people living life in peace...'

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

¡Gracias a vosotros! Es un placer haber contado con un hueco en vuestro planeta para poder hablar de mi música y darme a conocer un poco más al público. Os mando un beso grande a todos los que habéis seguido leyendo hasta aquí :) Te espero sobre algún escenario o en la intimidad de tu habitación, con los cascos puestos, dejándote llevar con 'Sólo muerdo por ti'

PRODUCTOS C

FEC

FISIOESTÉTICA

QUIROMA

MASAJES DEPORTIVOS

TRATAMIENTOS REJUVENECE

WWW.FISIOESTETICACUERPOSAN

COSMÉTICOS NATURALES

DRENAJE LINFÁTICO

S M É T I C A

erp Sano

CUIDADO FACIAL

ASAJES

MANICURA Y MÁS…

C/ EGUILAZ 4, MADRID

EDORES

Pide tu cita Online o llámanos

677509554

666223835

O.COM

OBK
REVOLUCIÓN

ENTREVISTA

Aterrizan en nuestro Planeta uno de los grupos más importantes de la historia musical de este país, OBK. Vuelven con “Revolución” salió al mercado el pasado 17 de septiembre y sigue manteniéndose entre los discos más vendidos del país. El primer single se llama como el álbum “Revolución” y salió a la venta el martes 30 de Julio sólo en plataformas digitales. Enseguida se situó en el Top3 de ventas en la popular tienda digital: Itunes.

Un single contundente y con garra que nos recuerda a sus hits: “Tu sigue así” o “Lucifer” donde OBK fusionó con maestría guitarras eléctricas y su más fiel estilo de pop electrónico. Un sonido renovado para este 2013-14 en el que una vez más el grupo sigue a la vanguardia de la música electrónica y donde la voz inconfundible de Jordi nos expresa con letras muy directas situaciones y sentimientos universales en una época de cambio que incita a la REVOLUCIÓN en todos los sentidos.

Dejemos que Jordi nos revolucione

Primera vez que aterrizáis en nuestro Planeta, un placer. Nuevo trabajo en el mercado "Revolución" ¿declaración de intenciones?

Es un titulo que me gusta por su rotundidad y por supuesto es muy oportuno en los tiempos que corren. Pero mi intención no es hacer crítica social, simplemente expresar mis sentimientos y emociones como siempre he hecho.

¿Qué nos vamos a encontrar en este nuevo trabajo?

Sobretodo mucha esencia de nuestros primeros trabajos. Pop-electrónico con mucha emoción y sentimiento y una producción que refleja muy bien como es mí gusto personal a día de hoy de todos los estilos que me gustan o me parecen interesantes.



naranjas de Riola

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

SIGUENOS 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

Vamos con el primer single y el video clip que le acompaña, es una crítica clara a la situación en la que estamos inmersos, ¿esto iría mejor si se "votara a OBK"?

En el video si que hay una critica social, mas bien una parodia a la clase política y donde sinceramente creo que todos estamos de acuerdo. La idea fue del director del video Benet Román, y nos pareció muy interesante pues rompía muchos moldes respecto a todos los videos anteriores del grupo. Si la gente votara a OBK seguro que la sintonía del partido la hacia yo! jajaj

Al hilo de la anterior pregunta ¿creéis en el poder de la música para mejorar el mundo?

Por supuesto. El arte en general es vital para la sociedad. Nos proporciona muchas





respuestas y sobretodo nos conmueve y emociona, ya sea un libro, un cuadro, una película o una canción. En ese sentido yo me siento muy afortunado y orgulloso de contribuir a éste mundo con mi música y que haya gente que la necesite y le acompañe.

¿En qué se diferencian OBK de 2013 con los de los comienzos?

La ilusión y las ganas de dar todo lo mejor de ti siguen intactas. Pero por supuesto, la ingenuidad del principio se pierde. Pero la filosofía sigue siendo la misma: intentar hacer buenos trabajos.

Si pudierais viajar en el tiempo a la fecha en la que empezaba vuestra carrera musical ¿qué consejo os daríais?

Todo ha sido perfecto. Tanto los buenos como los malos momentos en una carrera de más de 20 años te ayudan


la Tábula
de las Descalzas

MENÚ DEGUSTACIÓN ESPECIAL POR 14,50€

Menú exclusivo para los lectores de P28

Comenzamos a disfrutar con:

Berenjena en tempura,
con miel de la Alcarria.

Humus con almendra tostada
y oliva virgen acompañado de pan de pita.

Continuamos con 2 especialidades:

Langostinos frescos al Curry,
sobre Arroz Pilaf, al estilo tradiconal Hindú.

Filetitos de solomillo ibérico,
en salsa de Oporto con uvas y pasas.

Terminamos dulcemente:

Sorbete de Sangría,
refrescantemente dulce.

Se incluye:

Bebida, Pan y Café
(Copa de vino, cerveza o refresco)



Entra en
latabuladelasdescalzas.es
e infórmate

Hazte una foto de grupo, súbela a la web y consigue tu cena

¡Hasta 10 amigos cenarán gratis!

#catalatabula | #menulatabula • Travesía de Trujillos, 2 28013 Madrid 915 231 448 • www.latabuladelasdescalzas.es

muchísimo a saber afrontar los retos que te depara la vida. Es más, yo creo que son los malos los que realmente te ayudan a tirar p'alante!

La canción preferida de vuestra carrera es...

Falsa moral, De que me sirve llorar, Sálvame, Elaine, La princesa de mis sueños, Historias de amor,...sigo?

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

Estamos en un momento de mucho solista. Me faltan más grupos o bandas que aporten frescura al panorama, nombres nuevos. La industria ya hace muchos años que está en crisis y realmente todo pinta bastante mal.

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

No os conocía pero a partir de ahora os marcaré en mis favoritos. Necesitamos de vosotros para poder hacer llegar nuestro trabajo al público.






Let's Dance!
"...en Tercer Grado"
Un MUSICAL para morirse
LA STRADA GRAN VÍA TEATRO
30 de Diciembre a las 22.30 h.
DIRIGEN:
COLABORAN:
TEATRO CAMPOS ELISEOS ANTZOKIA . BILBAO
TEATRO BARAKALDO
BARAKALDO ANTZOKIA
STRADA
publi
audiomic
MIL ROSAS
BILBAO
NIVEL 3
vegaoo.es
La Villa
BILBAO ESZENA
NEXO
Ánima
Kaiku
Coca-Cola
mama espazioa
DON DISFRAZ

Tarot de Teresa

Lecturas en General

Tlf Visa: 918.380.008 8€ 20minutos

Tlf Visa: 922.290.468 sin corte 12€

Tlf: 806.399.042 : 0.91€ red fija, 1.27€ red móvil.

WEB: http://www.tarotdeteresa.com

Cualquier duda o inquietud que tengas

Amor Economía Trabajo Amistad Familia

Servicio prestado por Manuel Esteban V.

Apartado de correos 164, 46002 Valencia, Servicio para mayores de 18 años

LUCAS MASCIANO

ENTREVISTA

Tu nuevo disco se presenta con "Goa" el primer single una canción alegre y desenfadada ¿declaración de intenciones?

No tengo nuevo disco aun, Goa es una canción que he compuesto en mi viaje por India, es una canción que define simplemente un momento, colores felicidad y buen rollo. No me enrosqué demasiado en etiquetar y en definir, simplemente me dejé llevar y me reí mucho grabando el vídeo.

Mucho tiempo desde tu último trabajo, ¿qué ha ocurrido en este período?

Fue un tiempo de reflexión, aun sigo reflexionando pero menos. Me alejé de los escenarios y me acerqué mucho a mí, me peleé con el dinero, con las cosas de plástico, necesitaba cosas auténticas, ahora estoy planeando mi nuevo trabajo desde un lugar muy diferente, muy como antes, como cuando empecé.

¿Cómo ha influido la India en este trabajo?

India influyó mucho en mí, en muchas cosas, he crecido mucho antes de ese viaje y por eso llegó el viaje. Allí se desmitificaron muchas cosas, sobretodo religiosas y espirituales. Viví experiencias muy diversas, hice mucha música, di muchos conciertos y hemos producido dos discos en Varanasi. Vuelvo a India muy pronto, en realidad no me he ido de allí aun.


Goa!

El directo para Lucas Masciano es...

Es todo, es el único momento donde puedo estar 100 por 100 en presente, sin mente, solo sintiendo. De ahí que cuando termino cada concierto siento un reset mental que me genera adicción.

¿En qué se diferencia Lucas Masciano de los comienzos de tu carrera con el Lucas actual?

Ahora estoy muy similar a mis comienzos, con una energía de empuje y desapegada, hacer música por el amor de hacerlo. Disfruto mucho de este momento, me siento muy joven por dentro..

Si pudieras viajar en el tiempo a la fecha en la que empezaba tu carrera musical ¿qué consejo te darías?

Nunca te dejes marear por las promesas ni por las cosas exageradamente rápidas, el éxito está en cada día, en cada concierto,



en cada canción, el único fin es disfrutar de el camino...eso me diría.

Un grupo o solista del panorama musical español actual que no falte en tu MP3

Joaquín sabina.

¿Firmarías un cd pirata a un fan?

Lo hice muchas veces y hasta compré mi disco en un top manta, en la vida pasan cosas, la vida está viva y todo es posible.

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

Cada medio es un mundo así como cada persona, de Planeta 28 tengo muy buenas referencias, muchos amigos me han hablado bien de ustedes.




HOTEL ★★★
RESTAURANTE
NO QUERRÁS DORMIR EN OTRO SITIO...



HCB

HOTELCIUDADDEBURGOS

★ ★ ★

HCB HOTEL CIUDAD DE BURGOS

Ctra. Madrid - Irún Km 249
09199 Burgos

+34 947 431 041

hotel@hotelciudaddeburgos.com
www.hotelciudadeburgos.com

facebook @HCiudaddeBurgos

JULIÁN LÓPEZ

ENTREVISTA

Tenemos este mes a uno de los cómicos que más éxito tiene en el mundo del humor. Forman parte de la historia de la televisión con programas como La Hora Chanante o Muchachada Nui.

En esta ocasión nos presenta su nuevo proyecto teatral "Toda la verdad sobre el oso hormiguero" Un honor que aterrice Julián López en Planeta 28.

Toda la verdad sobre el oso hormiguero ¿por qué este título?

Por todo y por nada a la vez. No buscábamos un título que englobara todo lo que hacemos porque no sabemos ni cómo "etiquetar" lo que hacemos. No obstante, para pillar algo de sentido en ese título lo mejor es venir a verlo y dejarse llevar por el show…

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla

Porque muestra la esencia de la comedia de la que hemos hecho gala en La Hora Chanante, Muchachada Nui y Museo Coconut. Porque la cabeza te hace chin-pum-flash al verlo, y eso da mucho gustico. Y porque aparecemos en una de las casillas en la próxima declaración de la renta y hay que marcarla.

Lleváis ya muchos años sobre los escenarios pero ¿se siguen sintiendo nervios ante un estreno?


“Feliz quinto aniversario. ¿¿Os dais cuenta de que el año que viene será el SEXTO??
¡¡¡¡¡¿¿NO ES MARAVILLOSO??!!!!


Visitanos en
www.elpatriarca.com
DULCES
ELABORACIÓN
PROPIA
El Patriarca


DULCES
EL PATRIARCA
GARANTIA
El Patriarca

Siempre. Y eso es bueno, incluso le coges el gusto a ese cosquilleo previo. Es síntoma no solo de la responsabilidad y el respeto hacia el público, sino también de que lo que haces te hace sentir muy vivo.

Contadnos vuestro momento preferido de la obra

Para mi es cuando Raúl hace setenta y ocho volteretas seguidas y depués grita ¡LAS HERMANAS OLSEN! sin venir a cuento.

Seguro que nunca os han hecho esta pregunta ¿teatro o televisión?

Efectivamente, nunca nos la han hecho. Al igual que nosotros nunca hemos respondido "eso es como aquello de ¿a quién quieres más a papá o a mamá?"

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

Es que el teatro es un ejercicio de valentía que creo que el público agradece, y sobretodo, un ejercicio de libertad artística que a veces es más difícil mostrar en televisión o cine.





“Os mando un saludo desde estas líneas, desde mi ordenador, que tecleo desnudo. Si venís a descubrir “Toda la verdad sobre el oso hormiguero” no os defraudaremos. Es el show que emocionó a Philip Seymour Hoffman.


¡Feliz 5º cumple
¡Y que sean


eaños Planeta28!
muchos más!
Isasaweis
©dariosastre



SECOND

Feliz Aniversario! ójala y se cumplan todos vuestros deseos y podamos disfrutar como mínimo de otros 5 años más de Planeta28. Besos y abrazos!



NENA DACONTE

Muchas felicidades por estos 5 años de Planeta 28!

Que sean 5 años más por lo menos y que nos volvamos a encontrar entonces!!




Llevo unos años colaborando con Planeta 28 y, lo que comenzó como una entrevista y un artículo posterior, se ha convertido en una cita mensual ineludible. Para mi estar en la revista es un auténtico lujo y felicito a todos los que hacen posible que podamos disfrutar de ella. Enhorabuena planetarios y deseo que muchos lustros más nos precedan ¡ Feliz navidad!
Javier Lillo
FOLLAR
rtve

AMY JO DOHERTY




HAPPY HAPPY BIRTHDAY!!!!!!
Que cumples MUCHAS MAS!!!!!

EFECTO PASILLO



Muchas felicidades a nuestros compañeros de “Planeta 28” que hoy cumplen 5 añitos, ¡que cumplan muchos más! Un fuerte abrazo desde el pasillo.



YA VIENEN LOS REYES...

IDEAS PARA REGALAR

¿Eres de los Reyes o de Papá Noel?, ¿de los 2? Sea cual sea la respuesta estamos seguro que muy pronto vas a tener que buscar regalos para tu familia, amigos…y seamos claros, a veces es muy complicado encontrar el regalo perfecto. Queremos darte unas cuantas ideas para que aciertes de pleno.

Regalos curiosos: Tanque espía y Helicóptero Spy cam

Tanque Espía Android & Iphone/Ipad/Ipod Negro

El iSpy Tank sirve para espiar diferentes lugares a través de un mini tanque equipado con una cámara de video y un transmisor WiFi. El aparato no usa radio control, sino una aplicación que descargas a tu teléfono o tablet con iOS para manipularlo como si de un videojuego se tratase.



A diferencia de la mayoría de los coches de juguete a radio control, este mini coche, se controla mediante una aplicación móvil gratuita, utilizando tu teléfono como si fuera un mando de control. Con él podrás hacer que este vehículo espía se mueve en todas las direcciones, aprovechando la

pequeña cámara que tiene montada sobre el lomo para ir grabando todo aquello que se cruce en su camino. Si el modo mando de control con botones táctiles no te convence, puedes pasar al modo de movimiento giroscópico y mover tu Smartphone Android, iPhone o iPad como si fuera un volante.

Helicóptero Spy Cam: ¿Alguna vez ha deseado tener un helicóptero con una cámara para hacer tus propios videos aéreos? Bueno, tu deseo se ha hecho realidad con el nuevo Helicóptero Spycam!

Este helicóptero coaxial ofrece un control total de 3 canales (adelante, atrás, derecha / izquierda, arriba/abajo), características de vuelo estable, incorporada una micro cámara de video, luces LED para iluminar las zonas oscuras o los vuelos nocturnos, y para guardar las vistas desde tu Spycam.

Sólo tiene que cargar la batería del motor a través de cable de carga USB incluido , insertar la tarjeta de memoria en el helicóptero (tarjeta no incluida), despegar y pulsar el botón de grabación en el transmisor para iniciar el video! Además podrás realizar fotografías con sólo pulsar un botón!!!

Súper fácil de usar y muy fácil de volar, incluso un principiante puede capturar su vídeo desde el aire en muy poco tiempo con este helicóptero.

De venta en www.tecnogar.es



Fragancia Hilfiger Woman Flower Violet,

El verdadero reinaissance de la vida dibuja una temporada plagada de nuevos olores y colores. Una nueva estación que celebrar sumergiéndonos en aromas revitalizantes que nos hagan sentir cómodos en nuestra piel. Un gesto sencillo que poner en práctica cada mañana, casi como un viaje imaginario a un jardín encantado gracias a la fragancia Hilfiger Woman Flower Violet, exclusiva en Douglas, la marca que, junto con otros perfumes de la familia, piensa en los mejores aromas para la mujer teniendo en cuenta personalidad, escenario y época del año. Con Flower Violet se vive un regalo para los sentidos. PVP: 35,95€



Minikit Neo Glam Edition Glamour en el coche



Llega la exclusiva edición limitada del manos libres más pequeño y sofisticado del mercado: MINIKIT Neo Glam Edition. Con un nuevo diseño en negro y rojo, este manos libres con conexión Bluetooth es el complemento indispensable para el coche. Es ultra compacto, completamente vocal, con un micrófono omnidireccional y un potente amplificador que es capaz de sincronizar dos Smartphones de forma simultánea. .PVP: 79 €

Trust Sound Bar

Altavoz con barra de sonido y Bluetooth de 100 W, con mando a distancia para disfrutar de potente sonido en su TV y de música inalámbrica en su tableta o smartphone

Características

- Cabe perfectamente debajo de la televisión
- Potencia máxima de 100 W (50 W RMS)
- Sonido envolvente virtual de gran calidad
- Puede colocarse encima de un soporte o en la pared
- Entrada de audio digital extra

PVP: 122,12 € a la venta en www.tecnogar.es

Pincha Aquí para verlo



Un book de fotos

Un estupendo regalo no sólo para profesionales, (actrices, modelos…) ¿quieres ser modelo por un día?

Entra en www.28fotos.es

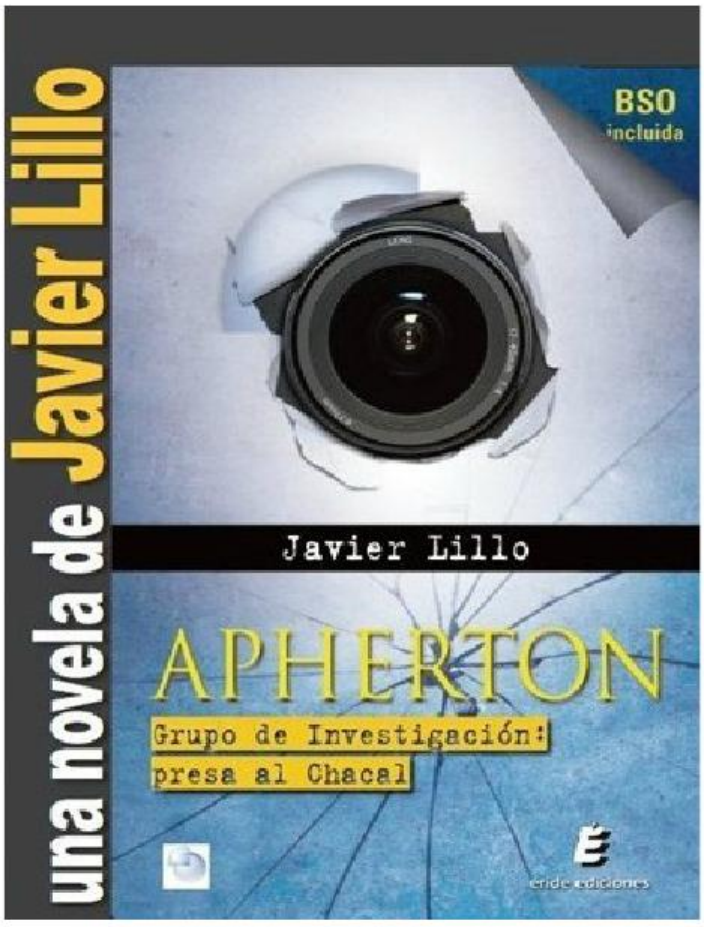
Para los aventureros. Cámara HD action cam



La versátil Cámara de acción HD WiFi de Conceptronic ofrece una resolución de grabación de vídeo de 720p de alta definición más una gran cantidad de modernas funciones, todo ello dentro de una carcasa diminuta y duradera que puede sumergirse hasta 5 metros. Tanto en casa como en la oficina, en la piscina, capturando instantes familiares inolvidables - desde una aventura en bicicleta a una travesía en kayak -, o en el salpicadero de su vehículo la Cámara de Acción de Conceptronic hará el trabajo! Un micrófono integrado graba el sonido de la naturaleza, de la aventura o simplemente de la vida diaria con perfecta claridad, y los altavoces bidireccionales lo reproducen cuando finaliza la grabación. La cámara cuenta con una ranura para tarjetas Micro-SD para almacenamiento, y una aplicación o software gratuito para iOS/Android permite ver simultáneamente y en directo hasta cuatro cmaras desde un dispositivo móvil o PC. La recarga se realiza a través de un cable USB y la batería de 700 mA proporciona hasta dos horas de grabación. Nunca más se perderá otro momento inolvidable de su vida!

PVP: 111,37 € A la venta en www.tecnogar.es.

Pincha AQUÍ para verlo.



Para leer. Apherton grupo de investigación. Presa al Chacal.

Nuestro colaborador Javier Lillo, nos adentra en el fascinante mundo de los profesionales que se dedican a la investigación privada. Una novela basada en casos reales procedentes de una agencia real de detectives, que opera en la actualidad a lo largo y ancho de nuestro territorio nacional.

Un regalo estrella, Tablet Samsung Galaxy Tab 3, 7”

Sin duda va a ser el regalo estrella de estas navidades junto con las consolas de juegos. Tamaño perfecto para seguir tu ritmo del día a día. Pronto se volverá un gadget imprescindible para ti.

PVP: 215,06 € a la venta en www.tecnogar.es

Pincha AQUÍ para verlo.



BQ aquaris 5HD



bq Aquaris 5 HD destaca por su pantalla IPS HD de 5 pulgadas con una resolución de 720 x 1280 px y 294 DPI, gracias a la cual la visualización de las imágenes y los contenidos multimedia es espectacular. Su ángulo de visión de 178º permite disfrutar hasta del más mínimo detalle de lo que ocurre en la pantalla, independientemente de la perspectiva desde la que se observe. Su relación de aspecto de 16:9 coincide con la de los vídeos y películas. Por eso, las imágenes no se deforman y el contenido se reproduce a toda pantalla.

Una experiencia de usuario extraordinaria reforzada gracias a sus 9,1 milímetros de grosor. bq Aquaris 5 HD es un dispositivo asombrosamente fino, lo cual facilita su manejo y utilización. Además, sus ángulos redondeados y su diseño optimizado facilitan el agarre en cualquier posición, tanto horizontal como vertical. PVP: 199,90 €

Entrenador Personal

Consigue tus objetivos deportivos este 2014 entrenando bajo la supervisión de Daniel Carmona, uno de los entrenadores personales más reconocidos.Los mejores resultados al mejor precio

INTEGRAL TRAINING

Para sibaritas de la imagen y el sonido

Led Tv Samsung 55” 3D

Slim LED 3D FULL HD y smart TV de 55”, FULL HD 1000 hz cmr. micro dimming ultimate. one design. marco ultra delgado 5mm. clean back. conversor 2D-3D. quad Core, smart interaction, smart evolution, s-recommendation. WiFi integrado. doble sintonizador. cámara integrada. all share play. reproduce y graba todos tus videos, imágenes y música con el USB video pvr. hbbt. 3 HDMI, 3 USB, 1 ir blaster. 1 mando premium. 2 gafas 3D incluidas.

PVP: 2.347,07 € A la venta en www.tecnogar.es

Pincha AQUÍ para verlo

Cesta de navidad...sana

Regala Salud, ¿Quieres hacer un regalo diferente estas navidades?, original, diferente, sano, económico, , vas quedar estupendamente.

En nuestra cesta de navidad encontrarás lo mejor de la huerta de Fresno de la Vega, una selección de conservas vegetales y hortalizas frescas de temporada y recién recogidas.



PVP: 25 € Más información en

www.lahuertadeanamary.com

LET´S DANCE

"EN TERCER GRADO"

ENTREVISTA

La compañía Let´s Dance estrena en Madrid su musical "En tercer grado" un musical de interpretación coral, una propuesta muy interesante, diferente a lo que estamos acostumbrados.

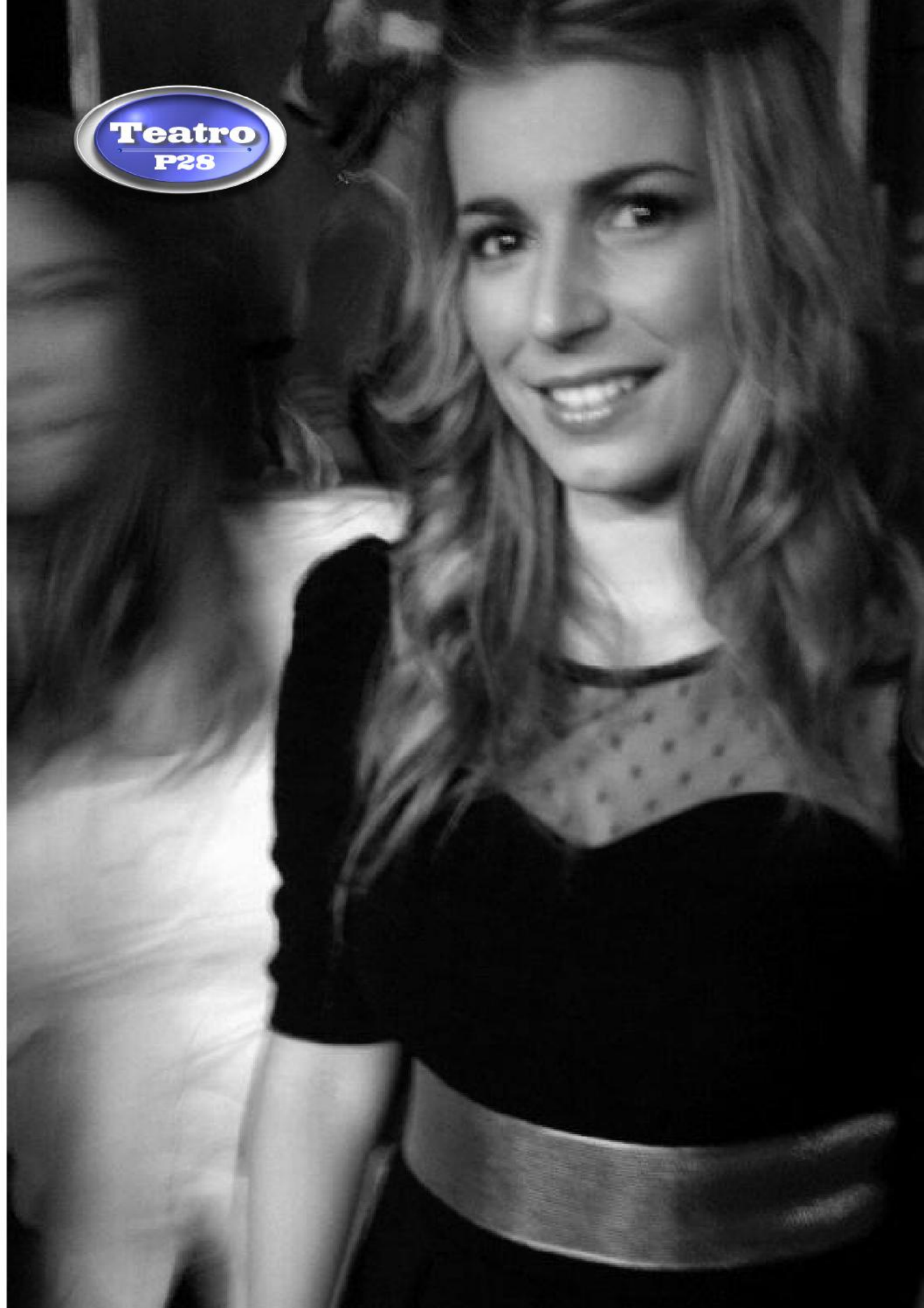
Nos presentan "En tercer grado" Eva Ausín, Koldo Villar y Maitane San Nicolás.

¿Cómo surgió Let´s Dance?

EVA AUSIN: Desde el mundo de la danza, inicialmente. Éramos un grupo de bailarines asiduos a todas las convenciones nacionales e internacionales y, tras más de diez años asistiendo y formándonos en miles de certámenes de danza y actividades dirigidas, decidimos montar nosotros nuestra propia convención de danza. Eso hace ya muchos años.

De ahí, nos llamaron para otros eventos artísticos, fuimos creciendo y fuimos introduciendo, con la danza, el canto, la interpretación,...poco a poco, añadiendo más elementos artísticos que enriquecían nuestros eventos.

Todos éramos titulados en unas u otras disciplinas, con lo que no era sólo un grupo de amigos, éramos gente que queríamos aportar algo y que nuestra formación no se quedara ahí parada.


Teatro
P28

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

naMary.com

as vegetales
, directamente
sa ¡visítanos!

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







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

Y tras varios años de danzar, decidimos el primer paso hacia el musical, hace tres años, un musical en clave de humor, que contaba nuestra propia biografía. Fue un total éxito "Let's Dance" El Musical" y de ahí el siguiente, "Asuntos Pendientes en Navidad" y de ahí, el de este año, "...en Tercer Grado".

Los tres musicales los seguimos alternando con otros certámenes artísticos, porque nos hemos hecho adictivos a este ritmo frenético de eventos culturales.

Estrenáis en Madrid "Let´s Dance"

E.A: Es el primer paso que damos a Madrid, muy emocionados, porque ya son palabras mayores. Al igual que los otros dos teatros de Vizcaya donde actuamos; el Campos Elíseos de Bilbao y el Teatro Barakaldo, sitios de renombre donde se han hecho grandes obras.

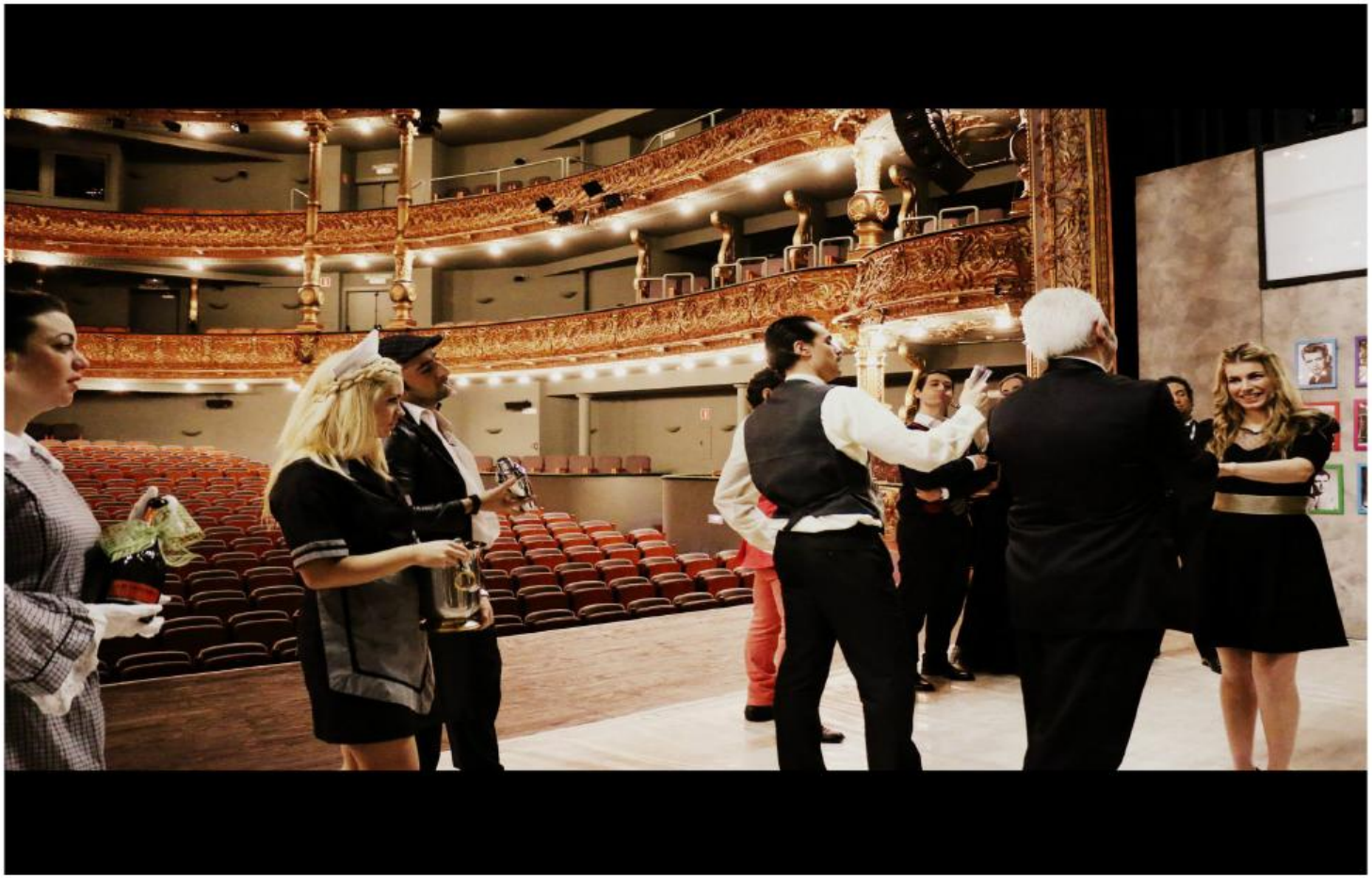
Madrid es una apuesta más, siempre hay que dar un paso más, porque no se puede hacer lo mismo que el año anterior, si no creces, o al menos lo intentas, te puedes quedar limitado.

KOLDO VILLAR: Se trata de una maravillosa oportunidad y al tiempo de todo un reto el de cantar en Madrid, donde tantos musicales de tanto nivel se representan desde hacen tantos años.

MAITANE SAN NICOLÁS: Pues después de pasar diez años de mi vida viviendo allí, personalmente, es todo un regalazo. Creo que actuar en Madrid puede traer mucha fuerza a la compañía ya que entrará así en el círculo Musical nacional y eso hará que los próximos proyectos lleguen a mucha más gente.

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla

E.A. Es un musical, donde se conjuga teatro, danza,



canto en directo, a un nivel de calidad excelente, con grandes profesionales.

- Un musical para toda la familia, en clave de humor, regalo perfecto para estas navidades

- Hay que apostar por el teatro musical, es la mejor forma de ocio para disfrutar y recibir cultura a la vez

K.V: Es un estreno absoluto, musicalmente tiene un gran interés y hemos puesto toda nuestra ilusión y los cinco sentidos en la obra.

M.S.N: Diría sobre todo que es un Musical para todos los públicos y eso no es fácil de encontrar. El humor, los cambios de escena, la música, la intervención del público, un quinteto de cuerda, el gran equipo que formamos todos. Creo que no podría decirte sólo tres motivos.

Metáfor



Vídeo para tu e

Oferta para

¿5 razones para tener un vídeo?

1. Aumenta tus ventas
2. Te ayuda a subir en Google
3. Ganas en imagen
4. Transmite confianza
5. Te expandes por las redes soc

a Visual



mpresa por 50 euros

lectores de Planeta28





Escríbenos a:

infometaforavisual.com

iales

¿Cómo está siendo la experiencia de girar con Let´s Dance por toda España?

E.A: Es un poco agotador, porque somos muchísimos en la Compañía, casi 40 personas y hay que movilizar a muchos y con ello, atrezzo, equipo de sonido, técnicos,….da un poco de vértigo al principio, la verdad. Pero a medida que pasa el tiempo, tienes en cuenta la ilusión que tienen todos y te compensa completamente todo.

K.V: Divertido, apasionante, increíble oportunidad, maravillosa experiencia humana con todas y todos los compañeros…

M.S.N: La experiencia a todos los niveles está siendo extraordinaria para mí. Me encanta la historia que contamos, me gustan todas las canciones del musical, la unión con los compañeros, la cercanía con la directora y si además podemos salir de Bilbao con todo ello, pues la experiencia es inmejorable.



Describidnos a vuestro personaje

E.A: Yo no actúo, aunque me encantaría, soy co-guionista, junto con Maite Abascal, compositora de 11 de los 13 temas musicales, siendo dos de ellos del músico Alain Loira, directora artística de la compañía y productora de la obra y de la compañía.

K.V: Jacob Gordon es un rico heredero, patriarca de una materialista y peculiar familia, amante de la buena vida y las fiestas, hábil con sus negocios, amigo de sus amigos...pero con un punto oscuro en algunos momentos.

M.S.N: Es un personaje con mucha fuerza, con el que cualquier persona puede identificarse. Digamos que es una chica incomprendida por aquellos que la rodean, pero ella es fuerte, soñadora y luchadora. Es un reflejo de lo que todos llevamos dentro: esas ganas de vivir cosas nuevas a pesar de todo.

Contadnos vuestro momento preferido de la obra

E.A: El momento preferido, afortunadamente, es el transcurso de la obra en sí, todo el año, donde en realidad vives más intensamente la obra y cada uno de sus personajes. Creo que el camino de construir es lo más bonito artísticamente. Da muchos quebraderos de cabeza, frustraciones en algunos momentos, pero alegrías enormes en otros,...es como la vida misma, pero en el fondo, todos unidos para un proyecto en común.

Como hitos principales de la obra, desde luego, el momento en que presentas el libreto y canciones a toda la compañía, el primer día de ensayo y el último, cuando, digamos "todo está hecho ya" y ves el fruto de tanto trabajo.

K.V: Todo el comienzo, una pieza musical de quince minutos ininterrumpidos de música, con entradas y salidas de todos los


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


patinaje
tiro
l messi
TINAJEMADRID.NET

personajes, diferentes canciones enlazadas, chispeante, vital, alegre, vibrante…

M.S.N: Si tuviera que decidir uno, tal vez sería el inicio de la obra, donde todos los actores estamos en escena. Compartir ese momento con todos mis compañeros, sentir esa energía creativa en escena donde cada uno está en su papel, es un momento en el que me siento muy unida a ellos y es mágico.

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

E.A: Me parece maravilloso que se apoye de forma explícita el teatro, las artes escénicas en general, es totalmente necesario divulgar estas disciplinas. Cuestan mucho sacarlas adelante y los apoyos son muy



muy escasos, así que, qué menos que darlas a conocer.

Planeta 28 además de divulgar, también profundiza en el transcurso de las obras a través de sus autores o protagonistas, hecho que también es de agradecer, puesto que las obras las hacen personas, con sus anécdotas muy interesantes de leer.

K.V: Pues es una muy interesante publicación ya que permite estar al día de toda la actualidad cultural; en concreto la sección teatral tiene una muy interesante actualización permanente con información de los últimos estrenos, entrevistas a los protagonistas de las obras, sorteos…está genial.

M.S.N: No soy una gran lectora de revistas en general. Echando un vistazo veo que seguís al día todos los espectáculos a nivel nacional. Me gustan las entrevistas, tanto a gente del espectáculo como las que tenéis en la sección de moda-belleza. Tener esa información online de primera mano es perfecto.

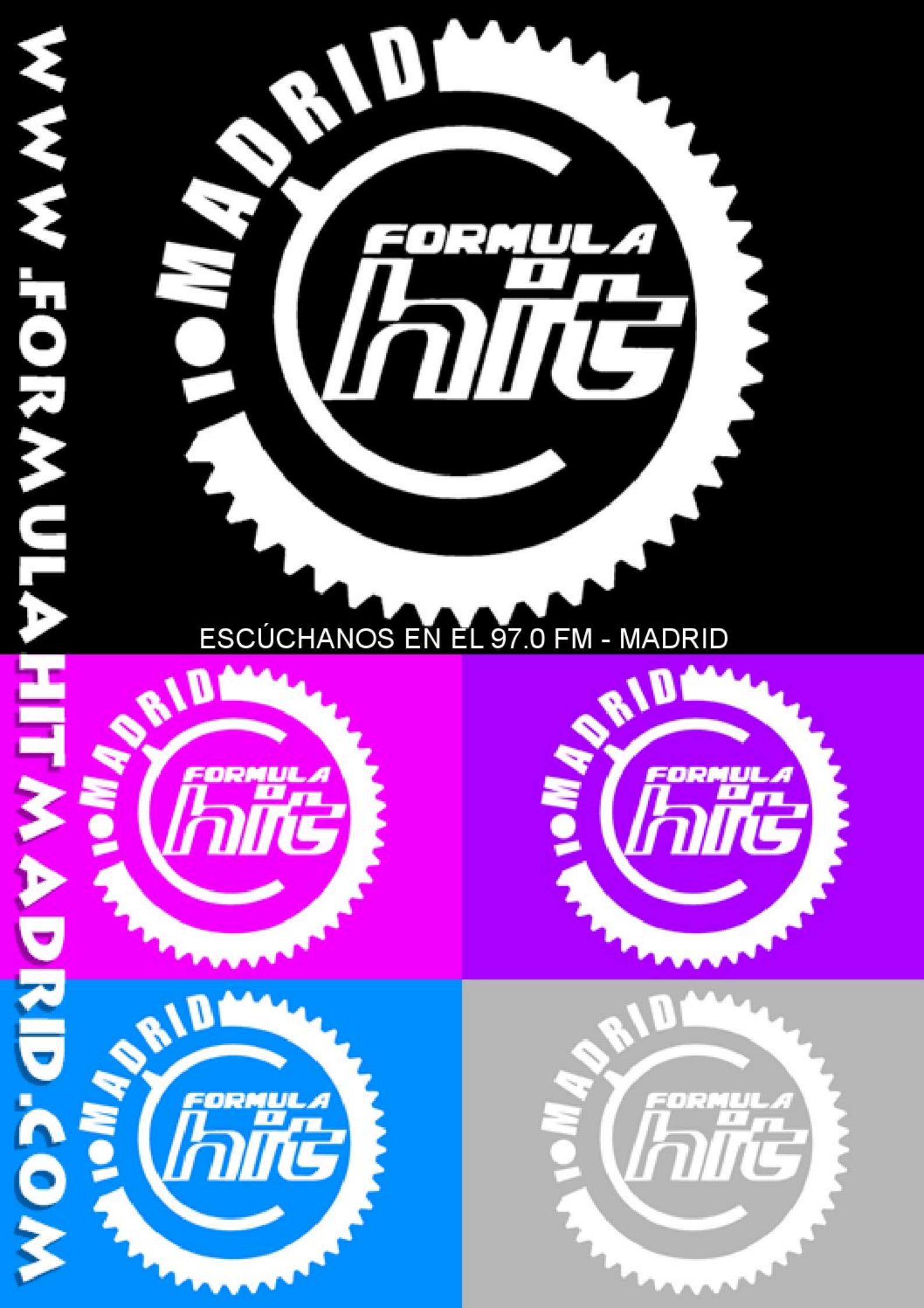
Próximos proyectos

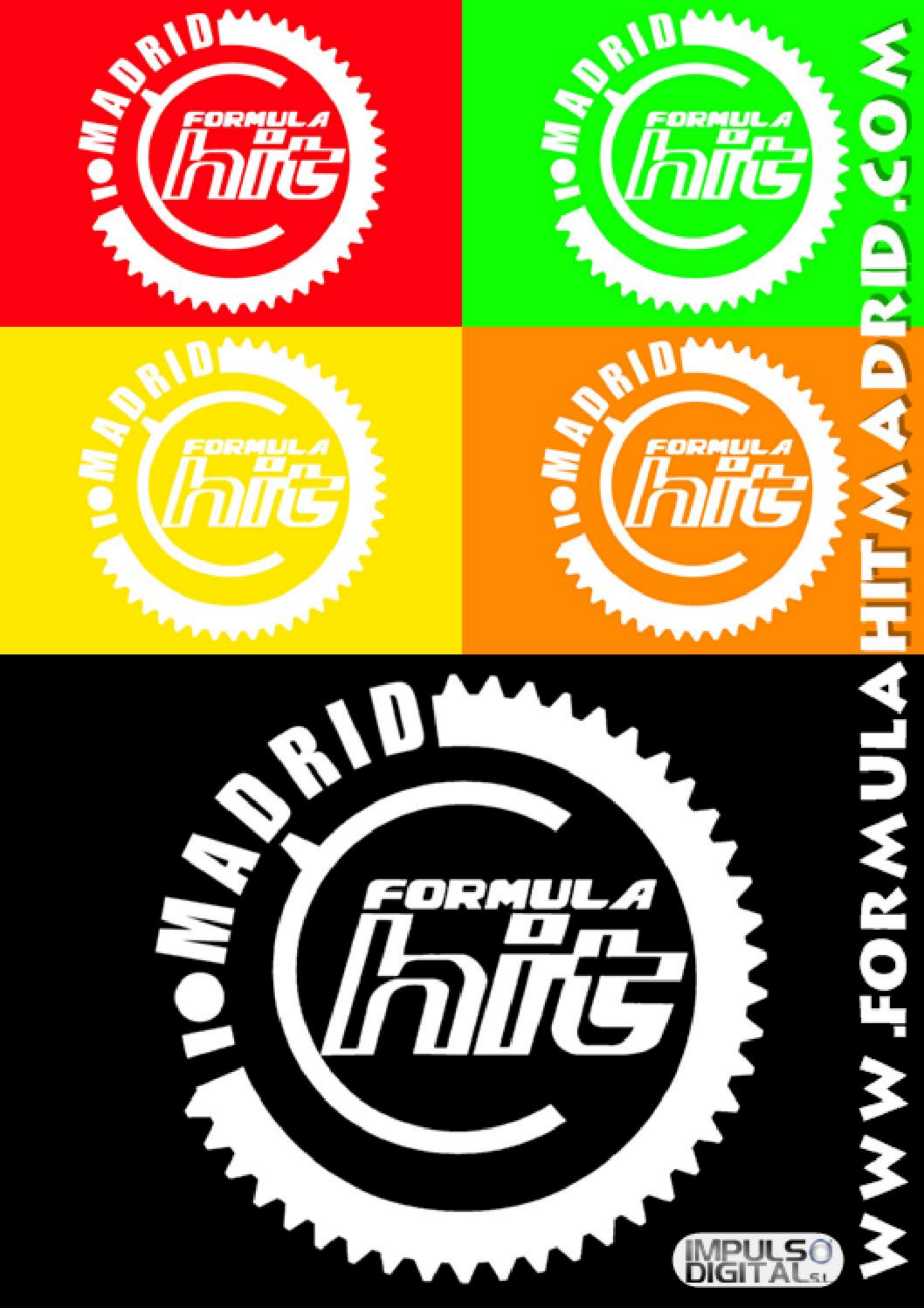
E.A: Nada más acabar este Musical, ya tengo en agenda al de dos semanas espectáculos de Cabaret, con cena y canto, en el Hotel Gran Bilbao, Cuentacuentos, traducir "…en Tercer Grado" para llevarlo a Londres y componer el Musical del 2014 que promete increíblemente bien.

K.V: El próximo musical de Eva Ausín, sea el que sea.

M.S.N: Nuestro proyecto más inmediato es el "Cabaret Express" también con la compañía Let's Dance. Finalizamos el año con el Musical "En Tercer Grado" y ya luego me marcho durante unos meses a estudiar a Nueva York y allí, pues ya se verá.




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


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

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



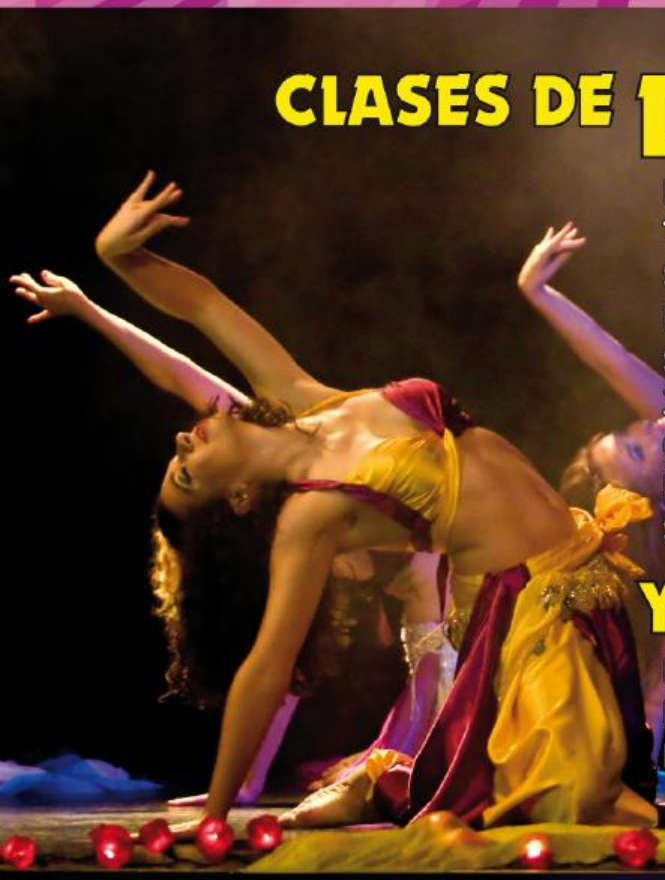




INFORMACIÓN
655 811 768 - 619 918 352
PARA VER LAS SALAS:
www.AlquilerSalas.com

Escuela de Danza

THE DANCE FACTORY



CLASES DE DANZA

- DANZA DEL VIENTRE
- TRIBAL FUSIÓN
- SEVILLANAS
- FLAMENCO
- SALSA
- ZUMBA
- COUNTRY (Line Dance)
- BAILES SALON Y LATINOS
- STREET DANCE

TARIFA PLANA
55 €/mes
TODAS LAS CLASES QUE QUIERAS*

Y MAS...

- DANZA DEL VIENTRE + GAP
- MANTENIMIENTO + GAP
- PILATES

*Consulta los horarios disponibles en:
www.TheDanceFactory.es

CLASES ESPECIALIZADAS

- **DANZA DEL VIENTRE** niveles básico/medio/avanzado
- **TRIBAL FUSIÓN** nivel básico
- **DANZAS ZÍNGARAS** niveles iniciación/medio
- **MUSIC HALL Y CABARET** nivel iniciación/medio
- **SEVILLANAS** nivel medio/avanzado
- **FLAMENCO** nivel medio/avanzado
- **TELAS AÉREAS** nivel iniciación/medio

UNA HORA A LA SEMANA
45 €/mes
CONSULTA DESCUENTOS POR MÁS HORAS

UNA HORA A LA SEMANA
40 €/mes
DESCUENTOS POR MÁS DE 1 NIÑO

CLASES INFANTILES

ACROBACIA + STREET DANCE

91 459 83 53
619 918 352 - 655 811 768

THE DANCE FACTORY

C/ FRANCISCO SALAS 25
<M> ESTRECHO / ALVARADO
a dos calles de Bravo Murillo

LOS CRÍMENES EL PLANETA "APHERTON GRUPO DE INVESTIGACIÓN. PRESA AL CHACAL"

REPORTAJE

Javier Lillo, EXPERTO EN CRIMINOLOGÍA, ESPECIALISTA EN COMUNICACIÓN Y ESCRITOR

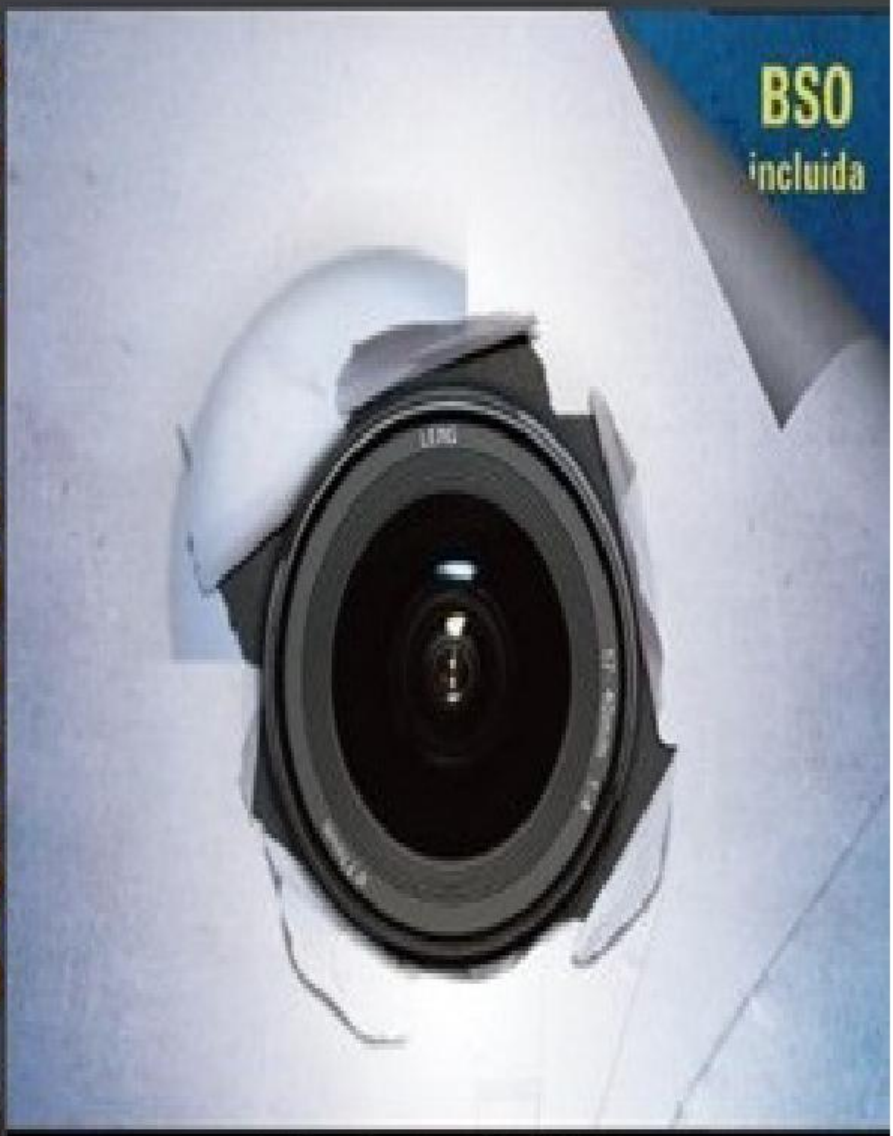
WWW.TECNOVERBAL.COM
Twitter: @coachlillo

Este mes, en los crímenes del Planeta, os hablaré de un libro muy especial que sale este mes de diciembre a la venta: "Apherton Grupo de Investigación. Presa al Chacal"; Cumplimos 5 años y coincide además con la salida de mi nueva novela, ¡que feliz casualidad!

Resumido en pocas palabras, es un libro que trata sobre una agencia real de investigación (Apherton), existente en la actualidad, con casos reales y contados por un detective privado de verdad. ¿Alguien da más? Sí, la historia además se acompaña de una banda sonora de auténtico lujo integrada en un CD y libro explicativo. Las agrupaciones musicales que colaboran son: LaBelle, con el tema Fire!, Andalusian Conspiracy, con el tema Condena, DJ Repajaro con Equipo de Investigación, Supergigante con Sin salir de mi y Cuarteto Alfredo Carlavilla con Apherton.



una novela de Javier Lillo



Javier Lillo

APHERTON

Grupo de Investigación: presa al Chacal

eride ediciones

La historia entrecruza expedientes ocurridos a lo largo de todos los años de investigación con una trama profunda que repercutirá en la agencia y en las vidas de los protagonistas. Anécdotas, misterio, asuntos paranormales reales que hemos experimentado y divulgación profesional para tod@s aquellos que tengan en mente dedicarse a este apasionante mundo detectivesco. Contamos con los permisos expresos de las personas implicadas en los expedientes que sacamos a la luz, que nadie se lleve las manos a la cabeza, pues nuestro principal cometido es proteger al cliente, y la confidencialidad es un derecho y un deber en nuestro caso.

Sin hacer de menos a Iker Jiménez, el mundo de las brujas, videntes, ectoplasmas, aparición y desaparición de objetos y diversas conspiraciones, están a la orden del día en las solicitudes de investigación. Por nuestro despacho han pasado personajes de mucha relevancia social solicitando ayuda para investigar y mitigar los efectos de estas manifestaciones, más frecuentes de lo que nos pensamos: ¿imaginación?, ¿realidad? La verdad está ahí afuera…¡ en el libro!

En los Crímenes del Planeta hay cabida para tratar algunos de los asombrosos expedientes que Apherton tiene candados, y lo haremos en el futuro, pero por ahora quedaros con cuestiones tales como ¿quién o qué manipula el picaporte de una puerta poniéndolo del revés en un domicilio particular?, ¿con que finalidad utilizan brujos y hechiceros las fotografías de las personas?, ¿existen los fantasmas?, ¿pueden hacernos daño físico?

A.G.I. nos muestra entre bambalinas el día a día de una agencia, como se planifican las investigaciones, que recursos utilizan y toda una serie de cuestiones que la curiosidad siempre nos ha hecho plantearnos y ahora mostramos con total franqueza. Esperamos que os guste.

Twitter: @coachlillo



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

P28 MAKE UP

MAQUILLAJE PARA OJOS SENCILLO

PLANETA28 MAKEUP

Hola chicas,

Este mes vamos a hacer un tutorial de un look de maquillaje para ojos muy sencillo y rápido ideal para chicas con ojos claros (azul y verde), este es un look más indicado para el día porque es en tonos claros, para realizarlo estos son los pasos que debéis seguir:

1.-Aplicamos una prebase de sombras sobre todo el parpado para que las sombras que apliquemos queden más bonitas y el maquillaje nos dure más tiempo.

2.- Con un pincel de sombras tamaño grande aplicamos un tono marrón claro en todo el parpado móvil

3.- A continuación, con una sombra marrón de un tono medio y un pincel tipo boli la aplicamos en la zona de la V externa del ojo y extendemos hasta la mitad del borde superior del parpado móvil mezclándola con la sombra anteriormente utilizada y la primera.

4.-Ahora, aplicaremos con el mismo pincel anterior una vez limpio la sombra azul o verde, desde la V externa del ojo hasta la mitad del parpado móvil difuminando bien para

que no se vean cortes.

5.- Aplicamos con un pincel ancho una sombra vainilla claro en el arco de la ceja.

6.- En las pestañas inferiores, con un pincel fino y la sombra azul/verde marcamos desde la parte exterior hasta la mitad del ojo y con la sombra marrón claro desde la mitad del ojo al lagrimal.

7.- Por último, aplicamos doble capa de mascara de pestañas.

Esperamos que pongáis en práctica este look y que os guste. Como siempre, si queréis podéis escribirnos a planetamakeup@hotmail.es.

Un saludo,

www.planeta28.com



COCINA CON ENCANTO

ALEJANDRA FELDMAN

PLANETA28 RECETAS

SALMÓN AHUMADO ENSALADA NAVIDEÑA

Ingredientes:

Dos o Tres patatas grandes.

1 frasco de Alcaparras

Perejil fresco picado

Una bandeja de Salmon ahumado Dominguez cortado en láminas finas.

Procedimiento:

Poner a hervir las patatas con su cáscara y los huevos, hasta que esten duros, (10 a 12minutos aprox despues que hierva el agua).

Si le agregamos un poquito de sal al agua ademas de que se salaran ligeramente las patatas, la yema de los huevos quedarán centradas.

Cuando esten tiernas las patatas, las retiramos del agua, y las pelamos y cortarmos en rodajas finas.

Colocarles por encima un poco de sal. (probarlas por si acaso, ya que recordemos que el salmón de por si ya bien un poco salado)

Acomodar las patatas en una fuente linda para la mesa, y ponerle por encima cuidadosamente las fetas del salmon ahumado y cortado, cubrirlas totalmente.

Picar finamente los huevos y el perejil, Colocárselos por encima decorativamente.

Agregarle las alcaparras por encima. Preparar en un bols, aceite, sal, y zumo de limón y batir con el tenedor



fuertemente. (las partes son 3 cucharadas grandes de aceite de oliva (ideal) con el zumo de 1/2 limón, y un poquito de sal fina de mesa.

Quedará como una mahonesa(mayonesa) muy ligera y más transparente.

Colocarla por encima para darle gusto a la ensalada.

Si se quiere, se puede poner una salserita aparte para que cada persona le agregue a su gusto. (en la mesa)

Es una excelente receta para tener casi preparada para una mesa fria, ya que solamente necesitaremos agregarle la salsita y el perejil y huevo picado en el momento de servir


¡BRINDAMO
POR UN MUNDO
PLA
Y CARICATURIST
ANIM
MALITOS
"
SU
EXISTO
LUEGO PIENSO
¡
PIENSO..
LUEGO
NO ME P
MANIFES


OS
MEJOR
NETA28
TA.ES!
ERGO
UM"
VISITA
LA
WEB!
CARICATURISTA.ES
BUEN 2014!
ODRÉ
STAR

PROTEÍNAS

ENTRENANDO CON DANIEL CARMONA

INTEGRAL TRAINING

¿Cómo estás? Espero que bien.

Hoy quiero hablar de un tema que en el mundo del deporte en general y de los gimnasios en particular es muy habitual, los suplementos y en concreto de las proteínas.

Hablando coloquialmente las proteínas son la base sobre la que se sustentan nuestros músculos, además de muchísimas funciones biológicas más, pero la que nos interesa aquí es esta.

Nuestros músculos son pura proteína, cadenas y cadenas de aminoácidos. Por lo cual el razonamiento de suplementarse con proteína para construir musculo ¿no parece del todo descabellado no?

¿Pero por qué se necesita un suplemento de proteínas cuando se hace deporte?

Cuando tu entrenas, DAIGUAL EL DEL DEPORTE, tu cuerpo recibe un desgaste, ese desgaste se repone a través de la alimentación, por lo cual, por comodidad inicial es una buena razón, para empezar a reponer o construir estructuras una vez has terminado.

Pero es un gran error pensar que solo con un batido de proteínas después de entrenar ya vale, y el resto del tiempo puedes pasar de las proteínas (porque están más

ricos los carbohidratos y azucares…).Tras hacer deporte las demandas nutricionales del cuerpo son elevadas y si quieres seguir entrenando fuerte y conseguir tus objetivos un aporte nutricional correcto inmediatamente después de este es lo mejor

Las proteínas te dan un mucho tono muscular, dureza, calidad, fuerza etc… ¿Quién no quiere eso?

Las chicas siempre piensan que no necesitan tomar proteínas porque no se quieren poner "grandes" nada más lejos de la realidad, para mí las necesitan incluso más que los chicos, su organismo es más débil, obviamente habrá de ser un suplemento especifico o al menos será lo más ideal.

Las proteínas tienen un efecto saciante, lo mejor para cuando



sales del gimnasio con más hambre que un león.

Las proteínas en las comidas son caras y a no ser que tu dieta sea correcta a base de alimentos, no de comestibles (preparados, comida rápida etc…) solemos tener carencia de ellas (que cuesta más el pollo o el pan?)

El mundo de la industria alimenticia (ese que admiro tanto) conoce todo esto, sabe que las demandas de proteínas son altas por nuestra forma de comer y que curiosamente la gente se encuentra mejor con aportes "extra de proteínas" (para mi aportes correctos de proteínas), no tienes más que ver un rato la tele para pillar algún anuncio.

Dicen que las proteínas sobrecargan el riñón y el hígado, lógicamente, como cualquier alimento, pero descuida que no creo que lo sobrecarguen más que otros alimentos "bien vistos socialmente".

Aquí puntualizo para decidir que un aporte extra de proteínas no significa que estés constantemente tomando batidos de proteína y comiendo filetes de ternera por doquier eh!

Mi consejo: vigila tu dieta, mi consejo de siempre, y si haces deporte o te cuesta comer, no tengas miedo de un aporte proteico en forma de suplemento, pero ya sabes, como todo, con sentido común.

Nos vemos el mes que viene

Daniel Carmona

integraltrainermadrid@gmail.com

INTEGRAL TRAINING

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



www.Planeta28.com

Tu música...tu revista