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

ENERO 2014
NÚMERO 58





ROSANA
8LUNAS

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 ROSANA

15 EFECTOPASILLO

28 ANTHONY BLAKE

38 LOS CRÍMENES DEL PLANETA

44 PLANETA28 MAKE UP

46 COCINA CON ENCANTO

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


8

ROSANA
8 LUNAS

ENTREVISTA

"8 Lunas" este es el sugerente título del nuevo trabajo de Rosana. Vuelve a aterrizar en nuestro Planeta para concedernos una entrevista exclusiva. No te pierdas sus conciertos.

Nuevo proyecto, en el que resumes tu carrera ¿da vértigo mirar atrás?

Cuando haces las cosas de corazón más que vértigo emociona saber que no he ido en contra de lo que yo he querido hacer... Es cada día un nuevo comienzo, así que es emocionante.

Segunda vez que aterrizas en nuestro Planeta ¿qué ha pasado en este tiempo?

jajajajajaja pues pasó un disco con todo lo que implica, promoción, gira, viajes y una ilusión enorme al encontrarme con las caras de felicidad de la gente.

"8 lunas", ¿por qué este título?

8 Lunas porque son 17 años de carrera y 1 + 7 son 8, porque soy la 8va de 8 hermanos, porque es el octavo disco, el 8 siempre ha estado ligado a mi vida y por eso lo del 8, y lunas porque han pasado 8 discos desde Lunas Rotas que fue mi primer disco y quisimos jugar un poco con eso.

El disco nos va a deparar unas cuantas sorpresas ¿nos puedes adelantar alguna?

El disco está lleno de sorpresas


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)

Cuéntanos tu experiencia, con los platos de La Tabula,
en nuestras redes sociales con esta fórmula:

#catalatabula + tu comentario

Entre las fotos subidas, sorteamos 2 cenas dobles a la carta ¡Cada Semana!



Come, Bebe,
Disfruta y Comparte

#catalatabula

la Tábula
de las Descalzas

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

porque no es un disco de duetos al uso, no es disco típico de llamar a colegas y cantar éxitos, ésta vez es un álbum hecho a conciencia con mucho mimo… yo quería que cada canción tuviera la voz que lo identificara, por ejemplo mi trozo de cielo con Fito es un tema que Fito podría haber compuesto, quería que en el tema se sintiera cómodo el invitado y adicionalmente hay nuevos arreglos que en las versiones originales no estaban y eso lo hace un álbum distinto.

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

Empezamos la gira el pasado mes de octubre y la verdad siempre que paro a preparar un disco hay mucho mono en presentarlo a la gente…es como en un cumpleaños cuando preparas el regalo para ver la cara del cumplimentado, entonces, siempre hay esa emoción de empezar a girar!

Algo que nunca falta en:

Tu mp3: Louis Amstrong

Tu mesilla de noche: Agua

Tu videoteca: No tengo videoteca jajaja

Tu Smartphone: Contactos de mis amigos

¿Cómo ves el panorama musical en España?

El panorama musical en España y en el mundo hoy está cambiando,

> **“5 años!! Sólo son unos niños!! Que cumpláis muchísimos años más compartiendo buena música!! Abrazos en el corazón!!**




vivel


afruta.com

la industria tiene que aprender a asumir esos cambios y todos tenemos mucho que aprender, en España estamos pasando una situación difícil pero no solo en la música en todos los sectores y creo que es el momento de hacer valer la música de verdad y el trabajo honesto.

Internet, descargas, top manta, megaupload... ¿qué podemos hacer?

Yo creo que debemos encontrar una manera de hacer entender que la música como cualquier otra profesión vive de su trabajo y que si quieres disfrutar de ella tiene que haber una contraparte, como cuando vas al médico. Ojalá encontráramos la fórmula mágica...



TECNOGAR.ES

674 655 263
info@tecnogar.es
síguenos en:

TU TIENDA ONLINE PARA LO QUE NECESITES

MILES DE PRODUCTOS DE LAS MEJORES MARCAS DEL MERCADO A PRECIOS MUY COMPETITIVOS

¡OFERTAS TODO EL AÑO!

- INFORMÁTICA
- ELECTRÓNICA
- COMUNICACIONES
- SMARTPHONES-MÓVILES
- ELECTRODOMÉSTICOS
- CONSOLAS Y VIDEOJUEGOS
- AUTOMOCIÓN
- FERRETERÍA
- JUGUETERÍA
- PERFUMERÍA
- BELLEZA Y SALUD
- GAFAS DE SOL
- RELOJES
- DEPORTES
- MODA URBANA
- OFICINA
- HOGAR-BAÑO
- REGALO-DECORACIÓN
- LIMPIEZA
- HOSTELERÍA
- CAMPING-JARDÍN-PLAYA
- DISFRACES-DESPEDIDAS
- NAVIDAD
- COMUNIÓN











Más de 45.000 productos

Próximamente:
* ARTÍCULOS ERÓTICOS Y PRODUCTOS DELICATESSEN

www.tecnogar.es

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

EFECTO PASILLO

ENTREVISTA

Reedición del disco "El misterioso caso de Efecto Pasillo" que incluye el single "Hecho con tus sueños" junto a Leire de LODVG, ¿Cómo surgió la idea?

La idea de la canción vino de la mano de Suchard, que nos propuso Participar en un proyecto benéfico llamado "Hecho con tus sueños", proyecto que ya hicieron el año pasado nuestros amigos y compañeros de Maldita Nerea. Nos propusieron además hacerlo con Leire de "La Oreja

de Van Gogh" y la verdad es que, aunque en principio era un reto juntar dos estilos tan diferentes, estamos muy contentos con el resultado.

Todos los beneficios irán a la Fundación Banco de Alimentos que este año tiene el reto de hacer 100.000 cenas para los más necesitados, así que ya saben apúntense a ayudar y descarguen la canción en Itunes.

Seguimos con este single gran videoclip que encaja como un guante con la canción divertido, positivo ¿creéis importante crear unos buenos video clips?

Bueno aunque suene extraño, la música también entra por los ojos y en Nuestra opinión los videoclips deben transmitir las mismas sensaciones que las canciones. Desde el principio siempre hemos intentado cuidar nuestros videoclips, al principio los rodajes eran



“Queremos enviar un saludo para todos los lectores de Planeta 28 y un fuerte abrazo a los que todos los que siguen apoyando la música y el arte en general en nuestro país.

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

agotadores porque lo hacíamos todo nosotros debido al bajo presupuesto, desde cargar el equipo a encargarnos de la producción, dirección, catering etc… y claro también salir en ellos, aún así lo pasábamos genial.

Sois un grupo tremendamente positivo, ¿creéis en el poder de la música para mejorar el mundo?

La música tiene el mágico poder de cambiar el estado de ánimo a cualquier persona, uno puede estar cansado o triste, de repente sonar tu canción favorita y acabar subido a la mesa sin saber por que. Hacen falta muchas más cosas para mejorar el mundo pero sin duda la músicaes una de ellas.

Proyectos que tenéis entre manos

Estamos inmersos ahora mismo en la reedición de nuestro segundo disco “El misterioso





Caso de...". Incluirá 3 nuevas canciones y por supuesto también "Hecho con tus sueños" junto a Leire de La Oreja de Van Gogh.

¿Qué se siente lanzar un disco y que se coloque entre los más importantes del país?

Un orgullo, somos una banda que ha trabajado muchísimo desde el principio, ya no sólo en lo musical sino también en toda la parte de oficina que hay también por detrás. Ver que nuestro disco está considerado uno de los cinco mejores de nuestro país en el 2013 es sin duda una recompensa a todo ese trabajo y un estímulo para seguir mejorando y creciendo. Estamos muy contentos.

¿Qué nos vamos a encontrar en vuestro disco?

Positivismo, energía, buen rollo y también algo de música ¿no? Jajajaja... Hacemos lo que nos gusta, lo pasamos en grande tocando y esperamos que toda


HOTEL ★★★
RESTAURANTE
HOTEL
CIUDAD DE BURGOS
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

esa buena energía se les contagie a todos.

Una pregunta que seguro que no os han realizado nunca ¿Por qué os llamáis Efecto Pasillo?

Pues nunca nos la han hecho jajaja... la respuesta es bien sencilla.

Delante de nuestro local había un pasillo donde siempre aprovechábamos para hablar mientras descansábamos en los ensayos. Hablábamos de las canciones, los coros, si este o aquel arreglo era mejor y al final como era un lugar donde se tomaban decisiones importantes se dijo que allí

se producía el Efecto Pasillo, al final con las bromas acabó siendo el nombre de la banda.

¿Cómo sigue la frase "El misterioso caso de..."?

El misterioso caso de... (suenan violines y un redoble de caja) Decidimos dejarlo en puntos suspensivos para que cada uno completara con su imaginación el resto de la frase, así queda más misterioso aún.

Un tema del trabajo que os guste especialmente y por qué

Bueno cada uno tenemos nuestra canción especial, a Arturo le encanta "Letras Perfectas", a Iván "La esquina de la confusión", a Javi "Si tú no estás" y a Nau "Esto es para ti".

Una anécdota que nunca olvidaréis

La vez que tocamos en el Palacio de los Deportes y todo el público cantó nuestro "Pan y mantequilla" entero por primera vez, es indescriptible explicar cómo se siente uno cuando vive ese momento.

¿Cuál es el proceso de composición de vuestros temas?

No hay un proceso "standart" de componer canciones, a veces Iván trae una letra o Nau una progresión de acordes, otras veces

las canciones nacen de un ritmo de bajo o de un ritmo de Javi. Componemos y arreglamos todos, luego grabamos las ideas y se las enviamos a nuestro productor Tato Latorre.

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

Nuestra experiencia es buena ya que no paramos de hacer entrevistas, así que si podríamos decir que hay bastante cobertura de la música hecha en nuestro país. Que haya revistas especializadas en música como "Planeta 28" es vital para nuestro sector, ya que cumplen con la importante labor no sólo de expandir la música sino de mostrar alartista tal y como es desde el lado más humano.

EFECTO PASILLO



TECNOGAR.ES

674 655 263

info@tecnogar.es

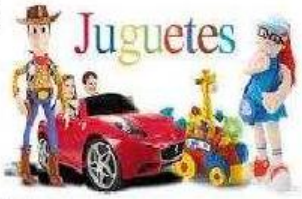
siguenos en:

TU TIENDA ONLINE PARA LO QUE NECESITES

MILES DE PRODUCTOS DE LAS MEJORES MARCAS DEL MERCADO A PRECIOS MUY COMPETITIVOS

¡OFERTAS TODO EL AÑO!

- INFORMÁTICA
- ELECTRÓNICA
- COMUNICACIONES
- SMARTPHONES-MÓVILES
- ELECTRODOMÉSTICOS
- CONSOLAS Y VIDEOJUEGOS
- AUTOMOCIÓN
- FERRETERÍA
- JUGUETERÍA
- PERFUMERÍA
- BELLEZA Y SALUD
- GAFAS DE SOL
- RELOJES
- DEPORTES
- MODA URBANA
- OFICINA
- HOGAR-BAÑO
- REGALO-DECORACIÓN
- LIMPIEZA
- HOSTELERÍA
- CAMPING-JARDÍN-PLAYA
- DISFRACES-DESPEDIDAS
- NAVIDAD
- COMUNIÓN













Más de 45.000 productos



Próximamente:

*** ARTÍCULOS ERÓTICOS Y PRODUCTOS DELICATESSEN**

www.tecnogar.es

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

ANTHONY BLAKE

ENTREVISTA

Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta, un verdadero placer. Repasas 30 años de carrera con "Más allá de la imaginación" en el nuevo Teatro Quevedo ¿qué nos vamos a encontrar en tu espectáculo?.

Si vienes a verlo varios días te encontraras cosas distintas. Es uno de los retos que me impuse al entrar en este teatro.

El Teatro Quevedo es un teatro muy íntimo que da opción al espectador a disfrutar muy de cerca ¿qué va a sentir el espectador?

Sorpresa, sensaciones especiales, recuerdos compartidos, vértigo, un magnifico cocktail. Ponlo todo junto, agítalo, pon una rodaja de limón y sírvelo en una copa de cocktail fría, si añades dos gotas de imposibilidad tomaras el mejor cocktail de tu vida

Tres motivos por los que nuestros lectores deban ir a ver "Más allá de la imaginación"

Te perece poco el cocktail que te acabo de contar…

¿En qué se diferencia la magia del mentalismo?

El mentalismo es más intelectual que la magia, en el mentalismo se tocan tantos palos que tienen que tan poco con la magia que o estudias y estas informado o estas muerto

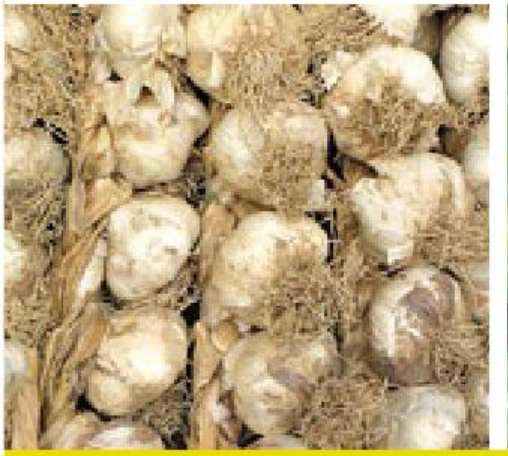

Teatro
P28

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.







¿Qué opina de toda esta hornada de videntes televisivos que invaden nuestra parrilla televisiva nocturna?

Sinceramente, no hay nada que pensar de ellos, vamos que no me provocan nada... y yo vivo de la provocación

Nuestro medio se centra muchísimo en la música y en este espectáculo tiene importancia el jazz ¿en qué ayuda la música a sus espectáculos?

La música es la que marca el ritmo, el momento y la situación del espectáculo, para mí es un referente

¿Alguna vez ha cometido algún error sobre el escenario?

No, los errores son producto de poco ensayo.

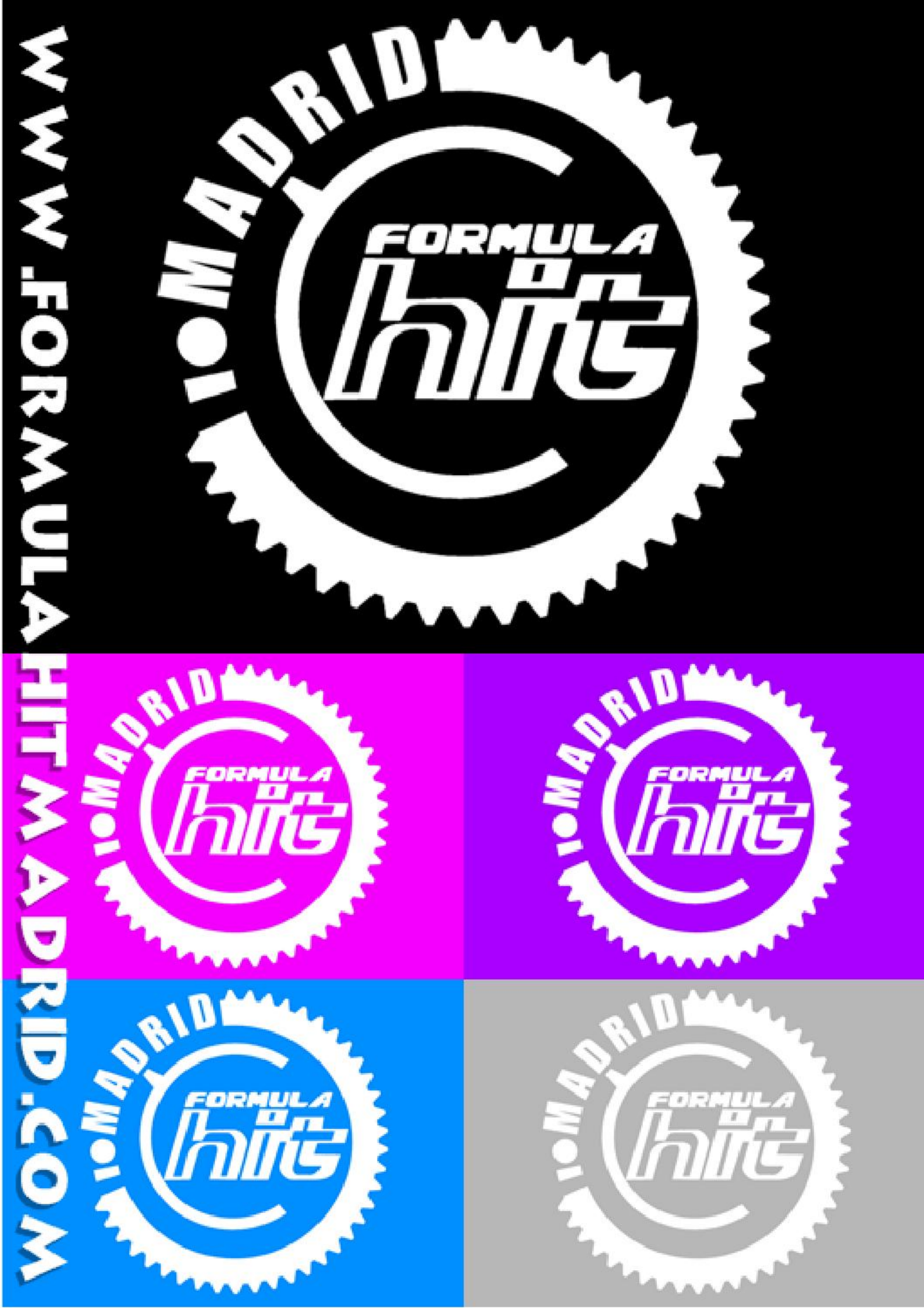


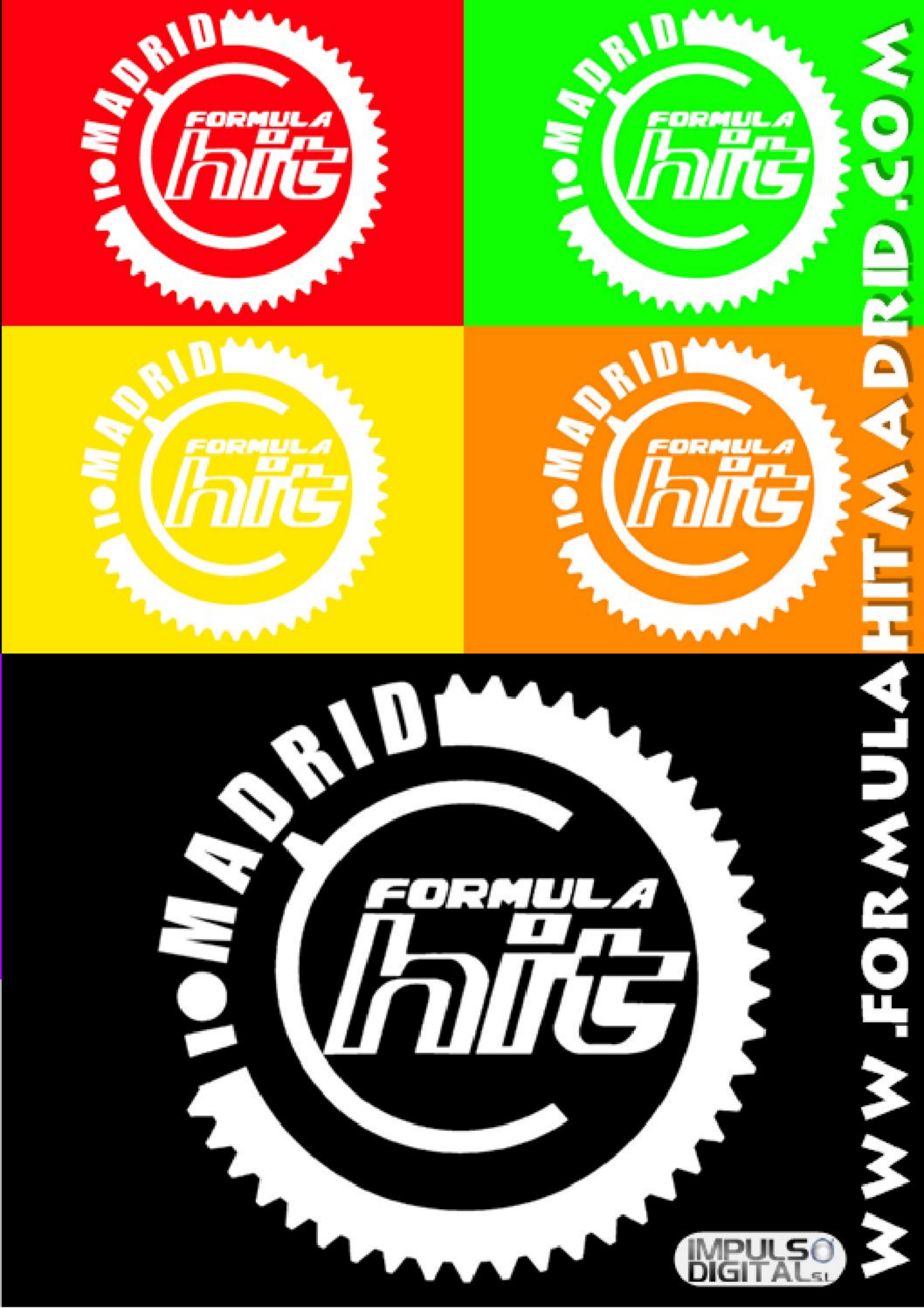


“Toda esta entrevista es producto de su imaginación, no le des más vueltas no tiene sentido.


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


patinaje
tiro
l mesii
TINAJEMADRID.NET


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit


MADRID
FORMULA
hit
WWW.FORMULAHITMADRID.COM
IMPULSO DIGITAL SL

CRIMINOLOGÍA DE LA AGRESIÓN

REPORTAJE

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

WWW.TECNOVERBAL.COM
Twitter: @coachlillo

Amigos Planetarios: ¡comenzamos el 2014 con mucha fuerza y energía positiva!

El último eslabón de la agresividad humana es la manifestación del daño físico. Antes de eso se producen una serie de procesos psicológicos, químicos y fisiológicos apenas perceptibles pero aún así detectables.

Ante una situación estresante, aumenta la secreción de la las glándulas suprarrenales liberando la secreción hormonal de adrenalina. Aumenta la concentración de glucosa en sangre, la presión arterial, el ritmo cardiaco, la respiración y la dilatación pupilar. Todo esto enfocado a un fin: la respuesta eficaz de huída o de agresión.

Pero, ¿cómo identificar un estado de inminente acción agresora en una persona? Los practicantes de deportes de contacto, a través de lo que denominamos inteligencia intuitiva, han aprendido a anticiparse a los ataques de sus

una novela de Javier Lillo

BSO incluida



Javier Lillo

APHERTON

Grupo de Investigación: presa al Chacal

ERIDE EDICIONES

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



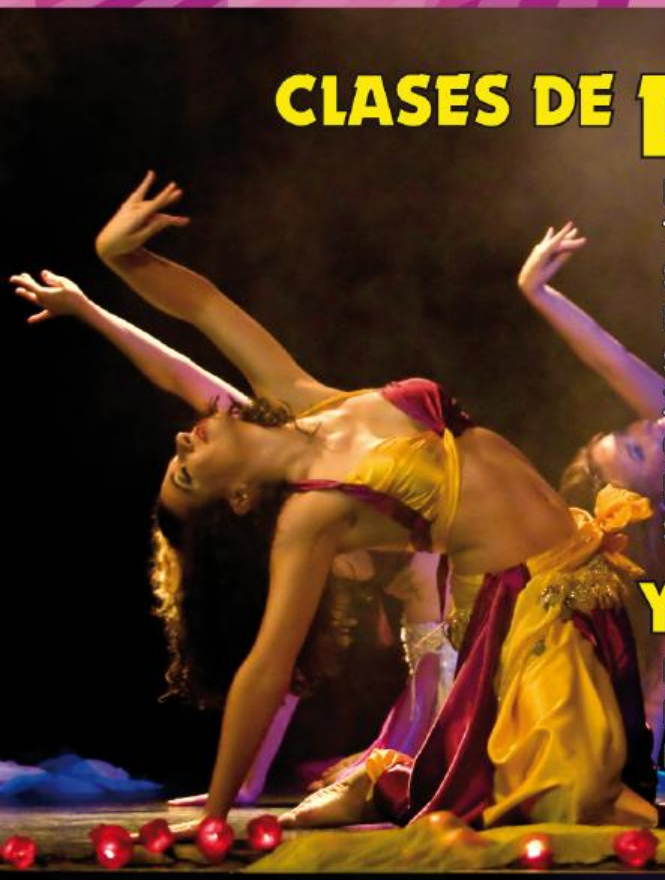




INFORMACIÓN
655 811 768 - 619 918 352
PARA VER LAS SALAS:
www.AlquilerSalas.com

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

contrincantes. Si se les pregunta por los indicios que les llevan a saber en milésimas de segundo el desencadenamiento de un ataque en el contrincante, difícilmente podrán dar una respuesta satisfactoria. Y realizar un contraataque cuando el contrario ha iniciado el suyo requiere de una velocidad de acción muy superior.

La respuesta a esta pregunta radica en la interpretación fisiológica del contrincante. A nivel inconsciente gestionamos un ingente de información al que damos respuesta a través de heurísticos (atajos mentales). Un leve brillo en los ojos (dilatación pupilar), el sonido de una brusca respiración, la sensación de calor que recibimos o la tensión previa muscular son algunos indicios que podemos apreciar antes de una inminente agresión.

Y cada persona es un mundo: sus circunstancias psicológicas, su situación emocional y sentimental, su fisionomía, sus adicciones, etc. Para ver esto más claro, mencionaré que en criminología se diferencian cuatro tipologías físicas, cada una de ellas con sus características psicológicas: pícnico, atlético, leptosomático y displásico. Cada categoría lleva asociada una criminalidad tipo que difiere del resto. Es decir, no es igual una agresión sexual que un robo con agresión. La forma en que cada individuo alcanza ese umbral de agresión es única. Desde el explosivo hasta el frío calculador hay una línea de intensidades que resulta de los procesos cognitivos subyacentes.

El comportamiento agresivo es el resultado de la combinación de las cuatro emociones básicas: miedo, ira, alegría y tristeza. El ataque puede proceder del miedo y de la ira o de la alegría (euforia) y el miedo, dando lugar a emociones secundarias que a su vez pueden seguir combinándose resultando otras más complejas (como la envidia por ejemplo).

A los ya mencionados sumaré

CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO DE GRAFOLOGÍA Y COMUNICACIÓN NO VERBAL



Profesorado

Sandra Calvo: *Licenciada en Criminología, Grafóloga y Perito Caligráfico*

Javier Lillo: *Especialista en Criminología, CNV y Coach.*

Fecha: 15-16 de Febrero 2014
Lugar: Avda. Menéndez Pelayo 83. (Madrid)
Horario: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00
Precio: 110 € (Materiales incluidos)
Descuento especial para estudiantes de Criminología del 15%

DURACIÓN, PRECIO Y FECHA:

El curso de grafología y Comunicación tiene una duración total de 20 horas repartidas en un fin de semana.
El precio del curso es de 110€ por alumno, materiales incluidos. Los alumnos de Criminología tendrán una bonificación del 15% sobre el precio del curso

El curso comienza el sábado 15 y termina el domingo 16 de febrero de 2.014 (de 10:00 a 20:00 horas). Se imparte en la Avda. Menéndez Pelayo Nº. 83, para un máximo de 10 alumnos. Más información y reserva de plaza en:

coach.lillo@gmail.com

otros indicios gestuales que se darán previos y durante la agresión:

.Contracción en los músculos faciales:

.Fruncimiento de cejas

.Mirada superior, intimidatoria

.Presión mandibular

.Labios apretados y hacia dentro

.Respiración más acelerada

.Boca abierta mostrando dientes apretados

.Apertura de párpados

.Temblor muscular generalizado

.Sudoración

.Puños cerrados, amenazantes

La inteligencia intuitiva, basada en la experiencia, y el análisis de datos basado en lo que podemos inferir de la situación, completan la ecuación que responde a la pregunta que nos hacíamos al principio. Sumo lo que intuyo y lo que me transmite la persona que tengo enfrente para saber que muy posiblemente me va a agredir. Diferencio lo que es una mera intimidación de lo que será un ataque físico en toda regla y me preparo para contrarrestarlo.

Espero que toda esta retahíla de mencionados síntomas, sirvan para la identificación previa de una agresión del tipo que sea, pero os recuerdo un dato importante, especialmente dirigido a las personas que sufren agresiones de pareja (la mal llamada violencia de género): el estado de violencia crea adicción, una respuesta aprendida que se dará cuando las circunstancias sean las propicias, con un umbral de disparo cada vez más bajo y una respuesta que se incrementará en intensidad. Un primer paso es la identificación previa del estado que desata la cobardía de este tipo de agresores.

@coachlillo

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

P28 MAKE UP

MAQUILLAJE AHUMADO

PLANETA28 MAKEUP

Hola chicas,

Este mes vamos a hacer un tutorial de un look de maquillaje ahumado en tonos grises y negro, 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, el maquillaje nos dure más tiempo.

2.- Con una sombra color negro mate y un pincel mediano cubrimos con bastante cantidad la zona más próxima a las pestañas superiores.

3.- Con el mismo pincel extendemos la sobra aplicada hacia arriba a pequeños toques hasta que cubramos todo el parpado móvil consiguiendo que se vea más intenso abajo y vaya bajando la intensidad a media que subimos a la cuenca del ojo (si necesitáis mas producto siempre lo debéis aplicar desde las pestañas hacia arriba).

4.- A continuación, con una sombra gris medio pincel tipo boli la aplicamos en la cuenca del ojo fusionándola con la negra que hemos aplicado antes.

5.- En el arco de la ceja, aplicamos una sombra gris claro, consiguiendo que se vea la transición de color desde el negro hasta el gris claro sin que se vean cortes.

6.- Cogemos un lápiz negro cremoso y delineamos la línea superior e inferior de pestañas y la waterline para dar intensidad a la mirada.

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

8.- En los labios podeis aplicar un tono nude o rosa claro y un colorete en tonos rosa.

Bueno chicas, espero que pongáis en práctica este look ahumado 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

TARTA TATIN DE PERAS

Ingredientes para 8 personas:

1 ½ kg. Peras conferencia

100 gramos de azúcar

2 Cucharadas de agua

30 gramos De mantequilla

1 paquete de masa brisa fresca, o hacer a mano

Preparación de la masa brisa a mano:

120 gramos de harina normal

60 gramos de mantequilla a temperatura ambiente

1 cucharada de azúcar

1 pizca de sal,

1 huevo mediano

¼ vaso de agua fría (si fuera necesario).

Procedimiento:

1º Pelar las peras y cortarlas por la mitad a lo largo. Quitarlas el corazón.

2º Poner en un molde que resista temperatura alta, 75 gr del azúcar, el agua.

3º Meter en el microondas 3 ó 4 minutos hasta que se haga un caramelo claro.

4º Añadir la mantequilla.

5º Retirar, y colocar las medias peras con la parte plana hacia arriba y la punta hacia adentro.

6º Rociarlas con limón para que no ennegrezcan.

7º Espolvorear con azúcar.

8º Extender la masa, cogerla con el rodillo de madera y desenrollarla sobre las peras cubriendo la parte exterior del molde untado de aceite. (así sí encoge hay un sobrante por los lados).

9º Al sacar del horno cortar lo que sobresale, o doblarlo hacia adentro.

10º Colocar en el horno precalentado a 180º C, durante unos 40 minutos aproximadamente, hasta que la masa esté dorada.

11º Desmoldar en el momento de servir y acompañar de una jarrita de nata líquida, o crema chantilly, o helado de nata, o de vainilla.

Nota: Esta tarta se puede hacer con antelación, pero calentarla en un horno suave antes de servir y después desmoldarla, para que no se ablande el hojaldre. También se puede hacer con manzanas. El inconveniente que tiene las peras es que sueltan mucha agua. Sí se hace con antelación, al volcar la tarta habrá que retirar el exceso de agua. Y se pueden hacer individualmente también. El problema solo estaría en encontrar el molde adecuado.

ANIM MALITOS

"CALENTÓN GLACIAL"



CARICATURISTA.ES

RÓ
AN
ÓN

¿PERO NO ERA CALENTAMIENTO GLOBAL?

IRA TÚ
A SER
ON
L HUEVAL

..POR MAG.-





www.Planeta28.com

Tu música...tu revista