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

Nº 834 MAYO 2016

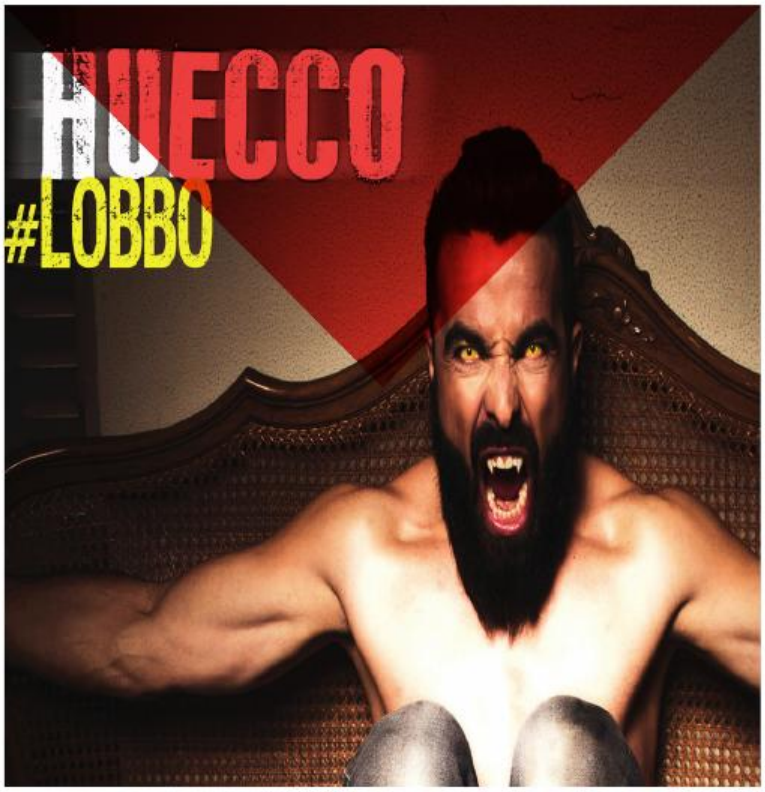


Huecco

Lobbo

WWW.PLANETA28.COM

CONTENIDOS


HUECCO
#LOBBO






LEWIN
La Tristeza de la Vía Láctea


URBAN
RUNNERS
MADRID

STAFF /

DIRECTORA
LAURA SÁNCHEZ

REDACTORA JEFE
NEREA DE LA TORRE

PUBLICIDAD
JAVIER ALMAZÁN

FOTOGRAFÍA
28FOTOS.COM

CONTENIDOS
FRANCISCO LÓPEZ
JAVIER ALMAZÁN

REDACCIÓN
VANESSA GÓMEZ
MARTA VALVERDE
JOEL PONS
IGOR SANTIAGO

MAQUETACIÓN
DAVID SANZ

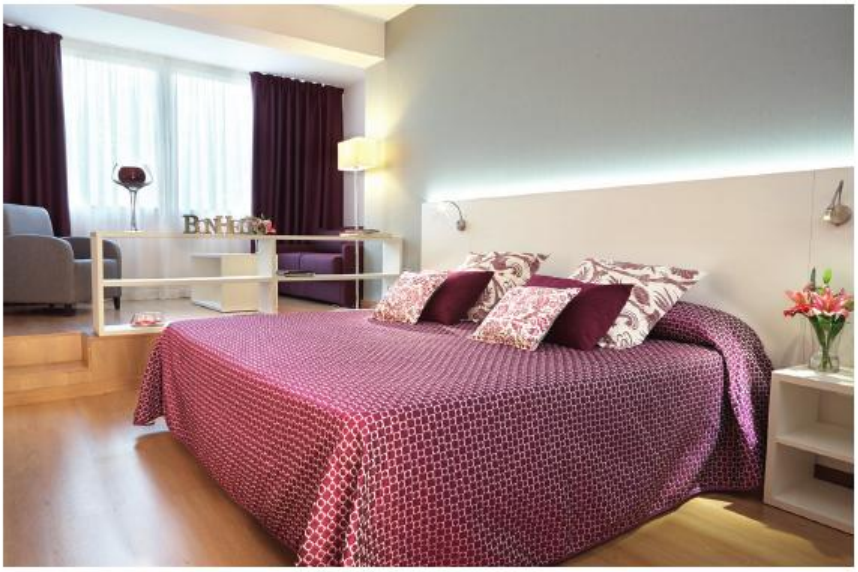
CONTACTO
PLANETA28@PLANETA28.COM
WWW.PLANETA28.COM



Hotel del Golf Playa
Castellón

★ ★ ★ ★

Avda. Del Golf, 2 Grao de Castellón
Teléfono de reservas: **964 280 180**
reservas@hoteldelgolfplaya.com
www.hoteldelgolfplaya.com











El Pirata
DISCOTECA

1er NIÑO GRATIS
2º NIÑO 10€
TODO EL AÑO

Bikefriendly
We like cyclists!

WiFi

sientase como en casa












HUECCO Lobbo

Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta.
Nos presentas tu nuevo trabajo "Lobbo" ¿qué nos vamos a encontrar?

He concebido este disco como un viaje de emociones. Con la "Rumbia" como punta de lanza y un kaleidoscopio de estilos que van desde el folk extremeño hasta el Heavy metal.

¿Se sigue sintiendo lo mismo que en vuestros inicios en el mundo de la música ante un nuevo proyecto?, ¿Qué se siente?

Un cosquilleo mezcla de incertidumbre, miedo a lo desconocido y emoción ante un nuevo reto.

"El Lobbo Tour 2016 será espectacular

Un disco que viene acompañado de un primer single del mismo nombre "Lobbo", temazo que se


3x1 EN DEPILACIÓ
LÁSER DE DIO
www.cuidatemajadahonda.com



Zona pequeña
Labio superior
Mentón

12€

Zona mediana
Axilas
Ingles

35€

Zona grande
Piernas completas
Tórax + Abdomen

79€

te queda pegado a la primera escucha ¿Cuál es la historia de esta canción?

Es una canción destinada a las pistas de baile, a alegrar mañanas, a remover espíritus y decorada con imágenes de superhéroe urbano en el videoclip.

Seguimos con este single, pedazo de vídeo ¿crees importante dotar a la música de estímulos visuales?

Gracias. Lo veo imprescindible en los tiempos que corren.

¿Ha sido divertido rodar el vídeo?

Muy divertido! Todo un reto.

¿Qué esperas de este trabajo?

Poder seguir trabajando como lo hemos hecho en estos 10 años de vida de Huecco.

¿Ganas de directo?

Muchísimas! El Lobbo Tour 2016 será espectacular!

Has colaborado a lo largo de tu carrera artística con diferentes causas ¿crees que la música puede mejorar este mundo?

Desde luego la música pone el foco sobre muchos artistas y gracias a ese foco podemos dedicar una parte de nuestra energía a causas sociales. Es un privilegio poder hacerlo.

Nos ha encantado el grafismo del disco, le va como un guante al título del disco, ¿cómo surgió la idea?

Fue idea del equipo de diseñadores con el que trabajamos habitualmente: Central creativa. Se trataba de ajustarse a una estética de película y cómic



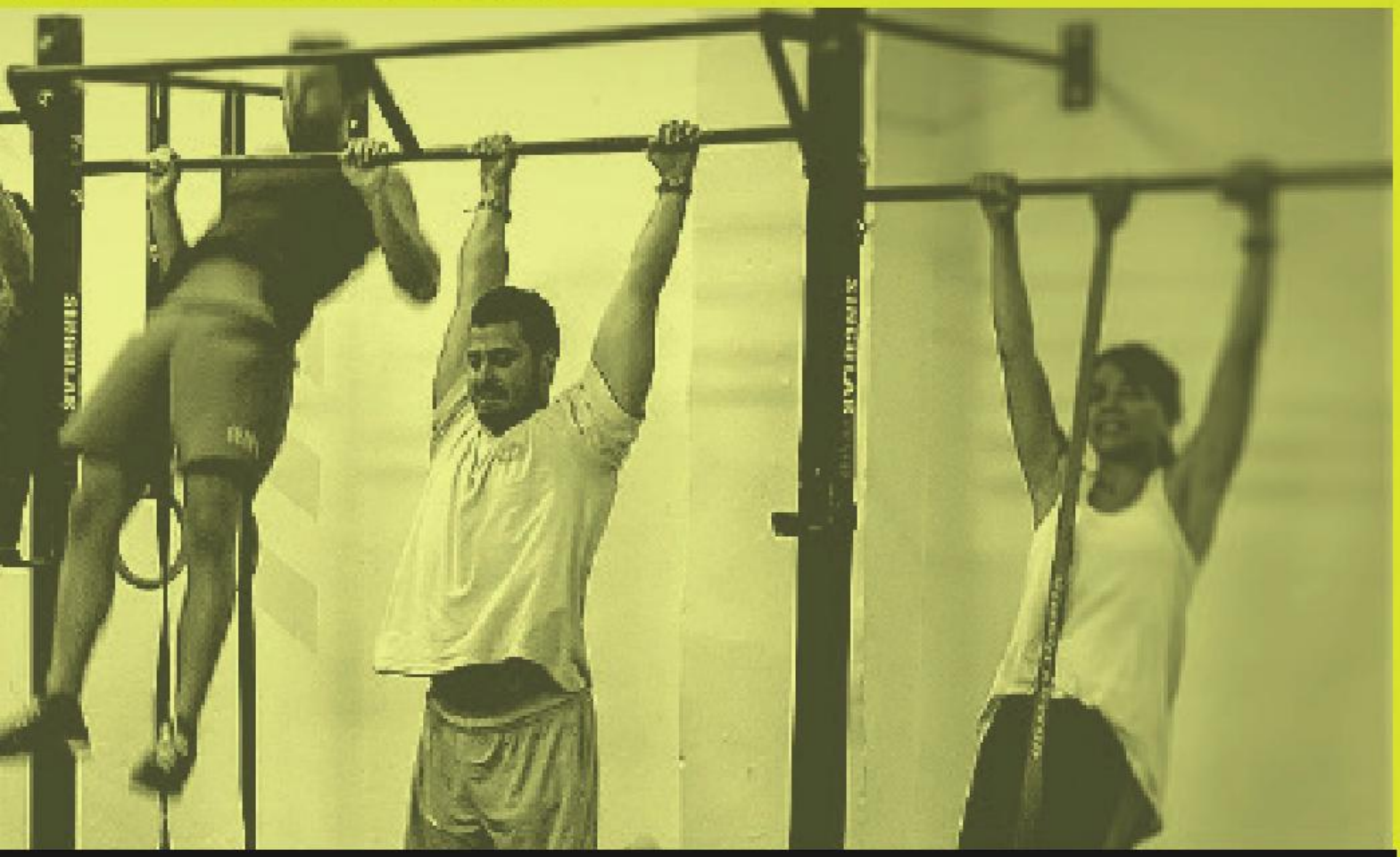
C1CROSSF



"MOTIVACIÓN, ATENCI
COMO HERRAM

CLUB1

FIT.COM



ÓN Y CONCENTRACIÓN
IIENTA VITAL”

C/ ALEGRÍA DE ORIA 1 - 28027 MADRID
TELF. 914 495 815 -
INFO@CLUB1CROSSFIT.COM



ISASAWEIS

"Cocina sana para disfrutar"

Tercera vez que aterrizas en nuestro Planeta, un placer, en esta ocasión para presentarnos tu nuevo libro "Cocina sana para disfrutar" ¿cómo surgió la idea de escribir este libro?

Después de lo mucho que gustó "La cocina de Isasaweis", Anaya (Oberón) me propuso hacer un nuevo libro de cocina, y les sugerí hacerlo de cocina sana. Me parece muy importante cuidar nuestra alimentación, yo lo hago desde hace muchos años, y quería animar a todo el mundo a hacerlo, porque sé que se puede comer sano, cuidarnos, y disfrutar mucho haciéndolo. Comer sano no significa pasar hambre, ni servir platos sosos y aburridos, ni elaborar recetas complicadas... En el libro presento más de 100 recetas sencillas, para todos los días, que se hacen muy rápido y que además ¡están riquísimas!

Tu anterior libro "La cocina de Isasaweis" tuvo una gran aceptación, ¿podemos decir que "Cocina sana para disfrutar" es la continuación?

Son dos libros muy diferentes.

El primero es una recopilación de recetas fantásticas, entre las que están mis recetas favoritas. Algunas son recetas tradicionales herencia de mi familia, otras son ideas rápidas pero muy ricas para el día a día, aperitivos para lucirte en ocasiones especiales, o postres deliciosos para sorprender. Hay un poco de todo.

FIGHT

El gimnasio de Boxeo con
te ofrece la ocasión de

★★★ **FRANC**

Golpea el mercado: un n
innovador y en pleno a

¡LUC

ESTABLISHED 2014

THE WHITE COLLAR

BOXING CLUB

TLAND

n más clientes de España,
e abrir tu propio centro

QUICIA ★★★

egocio seguro, rentable,
auge...

CHA CON NOSOTROS!

Información:
www.fightland.es
fightland@fightland.es
91 282 14 15

El segundo no sólo es un libro de recetas. Hay una parte muy importante del libro donde cuento por qué las dietas no funcionan, cómo alimentarnos para cuidar nuestra salud, las 12 reglas de oro, la lista de la compra... Es una invitación a cuidarnos y una guía para hacerlo siguiendo pautas y recetas muy sencillas.

Leyendo el libro hemos visto que hay una gran variedad de recetas explicadas de una forma muy fácil, didáctica y amena, ¿qué es lo que más complicado te ha resultado al escribirlo? ¿Y lo más fácil?

Lo más complicado de escribir ha sido la primera parte del libro en la que hablo de todo esto que os cuento. Quería que resultara lo suficientemente riguroso para quien quisiera entender el por qué, con fundamentos y bases de nutrición, pero a la vez no quería que fuera árido, y buscaba que cualquier persona pudiera entenderlo y a la vez le resultara interesante.

Lo más fácil, cocinar y explicar las recetas, redactar trucos e ideas de cada una, para que quedara un libro muy completo.

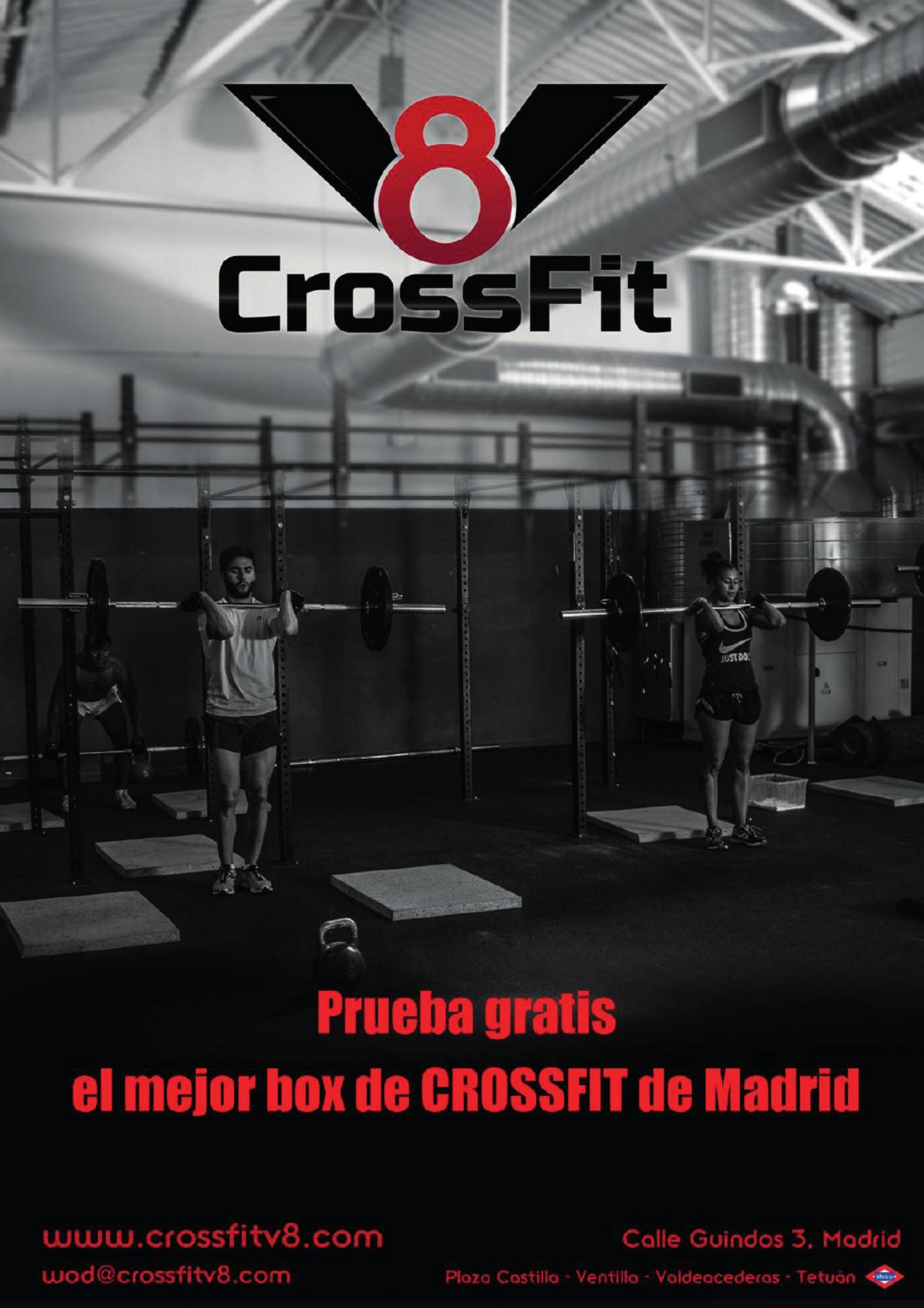
¿Habrá firmas de libros?

Sí, por supuesto. Al igual que hice el año pasado con "Las cocina de isasaweis", haré lo posible por viajar a muchas ciudades a presentar "Cocina sana para disfrutar". Las firmas de libros son maravillosas, viene un montón de gente, nos abrazamos, nos besamos, sacamos fotos, nos decimos cosas bonitas... la gente es encantadora conmigo y merece la pena cualquier esfuerzo por pasar ese ratito con ellos.

Belleza, moda, cocina, consejos... ¿en qué terreno te encuentras más cómoda?

No podría decir uno. Mi pasión es comunicar, hablar a la gente, y transmitir... El tema podría ser cualquiera.

¿Cuál es el secreto


V8
CrossFit
Prueba gratis
el mejor box de CROSSFIT de Madrid
www.crossfitv8.com
wod@crossfitv8.com
Calle Guindos 3, Madrid
Plaza Castilla - Ventilla - Valdeacederas - Tetuán

CORRER
ENMADRID.COM

NO CORR
VEN A CORRER

PARQUE DEL RETIRO

PARQUE JUAN CARLOS I

PARQUE TIERNO GALVAN

- Distintos niveles de entreno
- Planes específicos pensando en
- Puedes entrenar los 4 días por e
- Desde **21€** al mes

info@correrenmadrid.com



RAS SOLO
CON NOSOTROS

Martes	**19:30**
Viernes	**15:30**
Lunes	**19:30**
Miércoles	**19:00**
Viernes	**19:00**

a satisfacción del atleta popular
l mismo precio

www.correrenmadrid.com

para cautivar cada vez a más seguidores y de diferentes edades?

Pues yo no sabría decirte... Pero verás, hace poco, una periodista me dijo algo que creo que es acertado. Me dijo "tras observarte mucho, sé lo que resume tu secreto: ilusión, pasión y dedicación". Y me encantó.

Efectivamente conservo la ilusión del primer día. Tras más de 800 vídeo grabados, cada vez que me siento a grabar un vídeo nuevo me emociono ("¡esto les va a encantar!"). Y lo público y leo los comentarios, y me hace muy feliz ver que les ha gustado.

Siento pasión por lo que hago. Me apasiona realmente comunicar, transmitir a las personas que me ven. Es precioso.

Y realmente tengo dedicación plena. Adoro lo que hago y le pongo todo mi tiempo y mi esfuerzo. Mis hijos y mi trabajo son toda mi vida.

Están surgiendo muchas bloggers que hablan de belleza y otros temas ¿Hay alguna a la que sigas especialmente?

Pues os digo con pena que no puedo seguir a nadie porque no tengo tiempo para nada, pero sé que hay un montón de bloggers estupendos que hacen un gran trabajo. Voy teniendo la suerte de ir coincidiendo con ellos en distintos sitios, y siento admiración por cada uno. Son geniales y es un orgullo para mí formar parte de esto.

Tú fuiste la pionera en esta nueva tendencia de vídeo bloggers ¿cómo comenzaste tú en este mundo?

No, no, yo no fui la pionera. Es verdad que han venido tantos después, que sí podríamos decir que fui de las primeras, pero de pionera nada.

Un día descubrí el vídeo de una chica americana que se maquillaba y me encantó.



QUEDADA SOLIDARIA

#ayudacontuszancadas

@drinkingrunners

Con motivo de la celebración
de San Isidro
la próxima quedada será:

29 de mayo

a las 9:30
en el pinar de
NAVALCARNERO
Av. De la Casa Roque

Os invitamos a que participeis.
Puedes caminar, correr o las dos cosas, porque haremos grupos para todos los niveles, en 5 y 10 km. Podeis venir con niños y con perros y al terminar sortearemos regalos entre todos los que acudais.
Lo pasaremos bien, conocerás gente y colaboras con una buena causa.
Solo os pedimos traer productos no perecederos que luego donaremos al Banco de Alimentos de Madrid.



Recuerda que es gratis y no es necesario apuntarse en ningún sitio.

¡ CORRE Y AYUDA !

Síguenos en

Colabora:

AYUNTAMIENTO DE NAVALCARNERO
Concejalía de Deportes

Laura Menasalvas
Centro Fisioterapia
www.fisioterapialauramenasalvas.com

Fontanería Leiva
www.fontanerialeiva.com

Monster Energy

Jorma
Auto Pinturas

Lifestyle Tappers
www.tappers.es

Construcciones Pablo Zapata

DH Deportes Halcón

Coca-Cola

Martínez La Pollería
Un nuevo concepto en pollerías...

Avelino Del Casar
pescados y mariscos

Charcutería Casa Pedrito
lo mejor para su mesa

Powerade
bebida para deportistas

Cadena Gregorio
La Fuencisla
Restaurante
(Cenador- Terraza)
91 647 22 89

Me Gusta laNaranja.com

El Secreto
Cervecería

Taberna Las Animas
Navalcarnero

podoactiva
BY YOUNEXT

Centro Odontológico

Bodegas Ricardo Benito
Navalcarnero
1.940

Saudade
Tradición y Sabor

Physiorelax
Más fuerte que el dolor

Keltike Sports

K25sport
Tu tienda online de ropa con serigrafía y bordado
www.k25sport.es

Urban Runners Madrid

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

Asociación Vecinal
Dehesa Marí Martín - Navalcarnero
C.I.F G86418894 Tel.: 622035360

Después encontré a muchas más que lo hacían, también algunas españolas, y decidí unirme a ellas. Pero yo no inventé nada. Fueron ellas.

Hemos visto que contestas a muchas preguntas de tus seguidores de internet ¿Cómo se consigue tener tan bien atendidas todas tus redes sociales?

Ais, y ¡ojalá pudiera hacerlo mejor! Contesto a todo lo que puedo, pero es verdad que entre mi web www.isasaweis.com, youtube, facebook, twitter, instagram... la comunidad tan grande que somos, son tantísimos los comentarios que no llego a contestar a cada uno. Saco todo el tiempo que me es posible para hacerlo, porque les adoro, tenemos una relación muy buena, y aprecio mucho que me dediquen parte de su tiempo, como para no dedicarles yo parte del mío. ¡Todo les daría si pudiera!

¿Cuál es el secreto para mantenerse tanto tiempo en la cumbre?

Lo mismo que os respondí antes os diría. Has de hacer algo que te permita mantener la ilusión y que realices con muchísima pasión, para que tu dedicación sea natural y la disfrutes. Disfrutar tú para hacer disfrutar a los demás.

Próximos proyectos

Acabo de entregar mi siguiente libro "Mis smoothies favoritos" que saldrá pronto.

Además estoy trabajando con el grupo HERS en www.womansdayspain.com y muy pronto os contaré otro par de proyectos que me tienen muy ilusionada.

¿Qué piensas de Planeta28?

Sois un gran equipo y hacéis un estupendo trabajo. Seguro que ilusión, pasión y dedicación no os falta.

¡APÚNTATE Y

SIÉNT

Entrena en **Infinit Fitness Maldonado60,** tu gimnasio **abierto 24 ho**
del barrio de Salamanca, en Madrid. Cercano, sin aglom
con equipamiento de última generación.

¿Por qué tener un gimnasio si puedes tener die
Consulta tu red de gimnasios Infinit Fitness 24/7 en www.inf
entrena todo el año en cualquiera de ellos.



INFINI
FITNE
GIMNASIO ABIERTO
TODOS LOS DÍA

C/Maldonado, 60 • 638 580 522
maldonado60@infinitfitness.es

Haz clic en este anuncio, completa el formulario **sin compromiso** y c
propio gimnasio. Si a tu firma, nos indicas este código, te saldrá tu

PRECOR

Oferta válida únicamente para Infinit Fitness Mald


YA!
ETE BIEN
ras en pleno corazón
eraciones y
ez?
initfitness.es y
T 24/7
S S
24H
S
ierra tu Alta en el
matrícula gratis:
CÓDIGO DE VALIDACIÓN:
IFMALD6016
onado



LEWIN

"La tristeza de la Via Lactea"

Lewin, publica su disco Póstumo, "La tristeza de la Vía Lactea".Charlamos con Conchita y Luis Ramiro, compañeros de profesión y amigos personales.

¿Cómo definirías a Lewin?

CONCHITA: Lewin era una persona muy imprevisible, y muy divertido. Era muy exagerado, en todo, y una persona muy especial. Es difícil definirle porque nunca he conocido, y sé que no conoceré, a nadie que se le parezca. Creo que por eso le echamos todos tanto de menos, tenía un punto de locura que no tiene nadie más, y hacía que la vida, fuera más divertida teniéndole cerca.

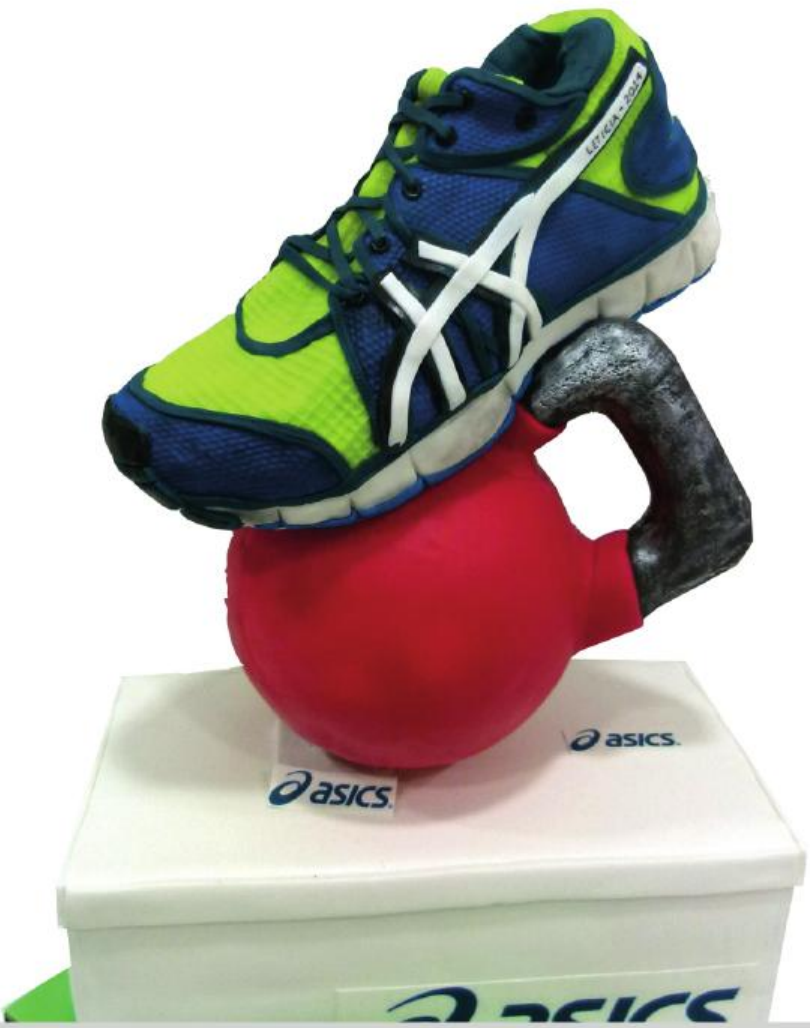
LUIS RAMIRO: El ser humano más complejo y creativo que he conocido en persona. Era un genio. Y muy generoso. Definirle brevemente es complicado, pero cualquier persona de las que pasó un día con él no podía olvidarle nunca. Era todo un personaje fascinante.

Define su trabajo póstumo "La tristeza de la vía láctea"

CONCHITA: El disco es precioso, todas las canciones. Lewin no sabía, ni quería escribir sobre nada que no le hubiera pasado. Tenía una forma muy peculiar de contar las historias y consigue siempre que te metas tanto en ellas que cuando ha terminado el disco parece que has estado allí con él, viviendo todas esas situaciones con él.
La producción es brutal, Lewin sacó lo mejor de Pablo Cebrián, le puso muy al límite. Andrés se pasaba horas y horas escuchando los temas después de grabar una y otra



BARRO



CALLE URUGUAY, 9. MADRID

917046444 / 618122

OCO cakes



TARTAS
- BODAS
- CUMPLEAÑOS
- EVENTOS



Cursos
decoración de tartas

vez, en bucle, horas, Estaba feliz con el resultado. Bailaba todo el rato en el estudio Es un disco que hay que escuchar porque te transporta a lugares donde nadie más consigue llevarte.

LUIS RAMIRO: En mi opinión, uno de los mejores discos que se han grabado en los últimos 10 años en España. Una obra de arte que quedará para siempre. Así de simple.

Una anécdota que hayas vivido con él

CONCHITA: La primera vez que le vi tocando en un concierto. Me convenció para que fuera sola. Yo le había prometido que iba a ir a verle, pero en el último minuto recuerdo que quien iba a acompañarme no pudo venir. Andrés me convenció para que fuera a verle sola. Me dijo que era toda una experiencia ver un concierto estando sólo. Y así fue. Recuerdo aquel concierto en Libertad 8 como si fuera ayer. Y hace mucho, mucho tiempo de eso. Me reí muchísimo, y lloré también. Andrés tenía eso….muchas veces me acuerdo de ese día.

LUIS RAMIRO: He vivido mil porque empecé con él en la música y no sólo era un amigo, era prácticamente un hermano. Cuando grabamos la maqueta del grupo que teníamos, él conducía y me hizo dar dos vueltas a Madrid para escucharla sin parar en el coche. Eran 5 canciones, así que imagina las veces que la escuchamos… jaja

Algo que nunca olvidarás de Lewin es…

CONCHITA: Nunca olvidaré nada de Lewin, todo en él era especial, es difícil explicarle eso a alguien que no le ha conocido, parece que es lo típico que se dice cuando alguien se va…pero así era Lewin…si ha pasado por tu vida, ya no le vas a olvidar jamás.

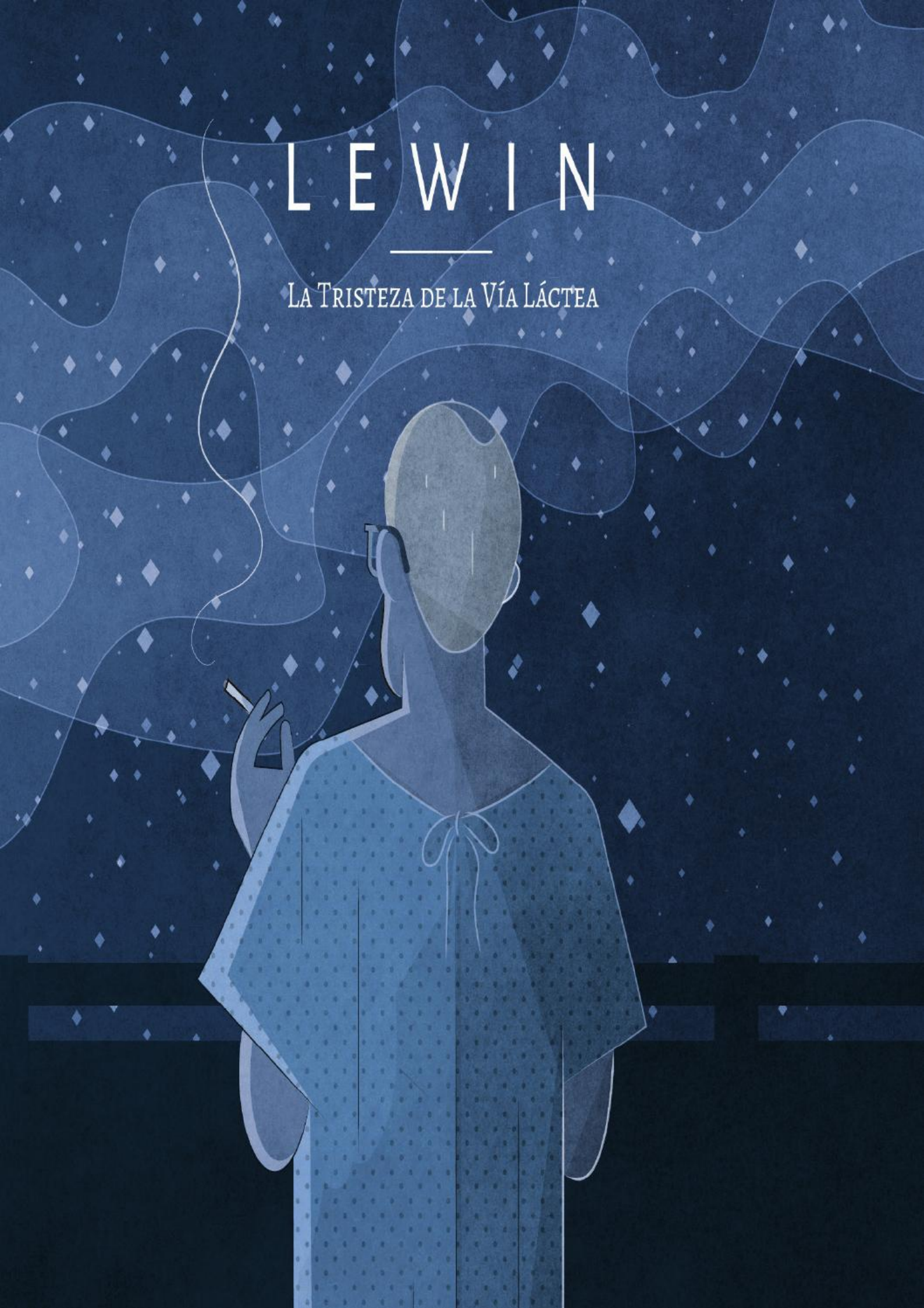
LUIS RAMIRO: Su vitalidad, su risa y los momentos en que compartíamos nuevos descubrimientos musicales o nuevas películas etc. En realidad, se echa de menos todo.

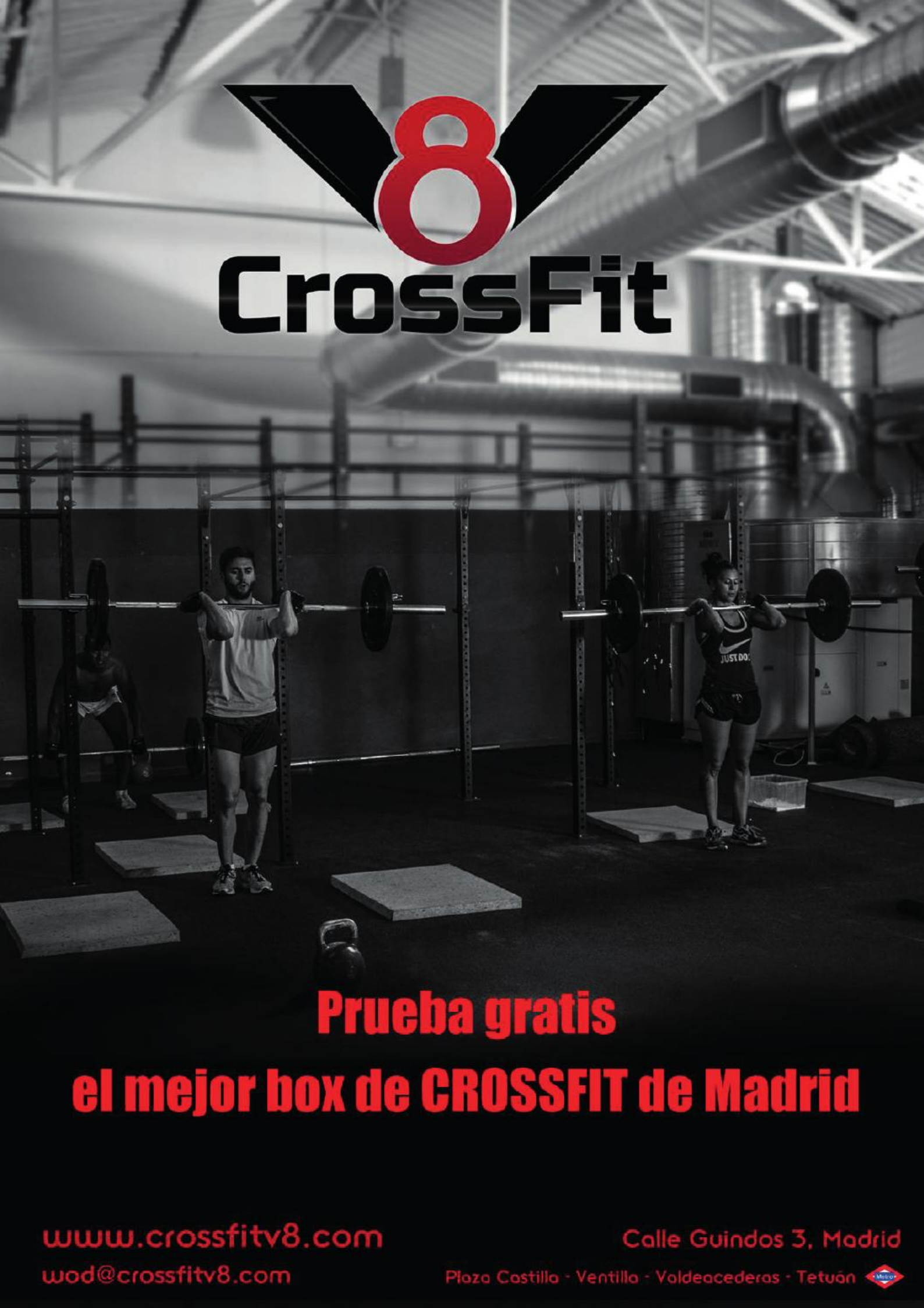
¿Ha influido en alguna de tus canciones?

CONCHITA: Ha influido en muchas cosas, me dijo mu-

LEWIN

La Tristeza de la Vía Láctea




V8
CrossFit
Prueba gratis
el mejor box de CROSSFIT de Madrid
www.crossfitv8.com
wod@crossfitv8.com
Calle Guindos 3, Madrid
Plaza Castilla - Ventilla - Valdeacederas - Tetuán

DECATHLON
Alcorcón

II MITIN DE ATLETISMO POPULAR

14 MAYO 2016



PATROCINADORES OFICIALES

PlusUltra Seguros

DECATHLON Alcorcón

II MITIN DE ATLETISMO POPULAR

PROVEEDORES OFICIALES

DIGITAL SUGGAR · POWERADE · corriendovoy · deporticket.com

INSTITUCIONES

¡MADRID! · Real Federación Española de Atletismo · Federación Atletismo Madrid · NOSATALAS

RUNNER'S · CLÍNICA DENTAL SEOANE PAMPIN · OPTICALIA · SPORTRAINING · elatleta.com · CIRCUSDANCE.COM



chas veces que el mundo estaba repleto de letras mediocres, y que teníamos la obligación de hacer buenas letras. Que no podíamos no hacerlo, me acuerdo muchas veces de eso cuando estoy haciendo un tema. Me ha cambiado mucho la forma en general, de verlo todo… creo que a todos sus amigos nos ha cambiado mucho todo esto que ha pasado. Te das cuenta de lo realmente importante y que a veces nos preocupamos por cosas que no lo merecen.

LUIS RAMIRO: Diría más. El hecho de haberle conocido fue lo que me impulsó a querer componer mejor para poder igualar su calidad. Siempre quise impresionarle. Creo que lo conseguí un par de veces. Él lo hacía con cada canción que componía.

Un verso de sus temas que te guste especialmente

CONCHITA: Van a quedarme muchas cosas que decirte, pero esta despedida es imperfecta, las despedidas nunca son perfectas… y siempre son tristes.
LUIS RAMIRO: “No es azul el cielo si no hay con quién mirarlo”

Pablo F. Juárez



SaludMadrid

Hospital Universitario Ramón y Cajal

Comunidad de Madrid

FUNDACIÓN EDUCACTIVA

MetLife®

15KM MADRID ACTIVA

3 de julio 2016 - 09:00h



fundación MAHOU SANMIGUEL

¡MADRID! practica DEPORTE

75 Aniversario El Corte Inglés

Joma

Medtronic



Marta Larralde

UrbanRunnersMadrid

Hemos podido ver a Marta en el Teatro Español, interpretando la obra “Ana el once de Marzo”, o en la Media Maratón de Madrid, volando con una sonrisa. Hoy aterriza en nuestro Planeta para contarnos su experiencia con el Running.

¿Cómo llegaste al Running?

Práctico deporte desde que tengo uso de razón, empecé con la gimnasia rítmica y a los 12 años me pasé al atletismo. Empecé haciendo Cross y en pista lo mío fue las vallas.
¿Practicas otros deportes?
Me gusta mucho el yoga y los deportes de agua: wind surf, wake board, padel. Una de mis actividades favoritas es el barranquismo. Lo práctico solo en verano porque en invierno los ríos van muy cargados de agua y puede ser peligroso.

¿Cómo rutina de entrenamiento?

Intento entrenar 4 días a la semana, siempre variando tiradas largas, rodajes progresivos, series, cambios de ritmo. Y uno de esos días meto trabajo de fuerza. Técnica de carrera un poquito los días que voy bien de tiempo. Hay semanas que solo entreno 3 días o sólo 2. Hago lo que puedo.
¿Tu carrera popular favorita?
Los 21 km Costa da Vela. Una media maratón por el monte y las playas que me han visto crecer.

¿Corres con música? Si es así, ¿Qué canciones no pueden faltar en tu mp3?

URBAN

RUNNERS MADRID

ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

WWW.URBAN RUNNERS MADRID.COM

EL MEJOR BLOG RUNNING

Los entrenamientos sí los hago con música, las carreras populares nunca. Me gusta estar presente con todos los sentidos.

No me falla Bowie, Coldplay, Franz Ferdinand, Mando Diao, RadioHead,...

¿Tu lugar favorito de Madrid para entrenar?

Casa de Campo

¿Qué es lo que más te gusta del Running y lo que más odias?

Correr bajo la lluvia. Lo que menos no tener tanto tiempo como me gustaría para entrenar.

Desde hace unos años, en el mundo del Running, las chicas habéis llegado para quedaros, y ya en muchas carreras casi superáis el número de hombres, qué te parece este fenómeno.

Me encanta ver cada vez a mis chicas enganchadas al movimiento, a la vida sana. Para mí la feminidad tiene que ver con la fuerza, la energía, el sacrificio, con la capacidad de superar pequeños retos a priori imposibles.

Qué tiene que cumplir tu ropa de entrenamiento y tus zapatillas.



Tejidos transpirables de calidad y cómodos. Hay marcas y modelos de zapatillas que me van mejor que otros, como a toda corredora. La comodidad siempre por encima del diseño, eso por descontado.

Alguna manía al salir a correr

Me gusta llevar el teléfono y hacerme alguna foto para compartir en mis redes, pero muchas veces no lo llevo. También entreno con pulsómetro, pero hay días que me lo dejo en casa, con la música me paso lo mismo... No tengo manías ni rituales a la hora de correr, me relajo y disfruto de mi momento.

Próximos retos profesionales. Próximos retos deportivos

Acabo de superar mi MMP en la Media Maratón de Ibiza. Me apetecía bajar de 1:40 y no lo logré por 4 segundos. Quizá la próxima vez.
Mi reto deportivo es iniciarme en el triatlón, ¿cuándo tendré tiempo?. También me gustaría formarme como entrenadora personal para poder ayudar a la gente de una manera más profesional.

LEGUA • 10KM • MINI

PORQUE CORRER POR UNA GRAN CAUSA ES CORRER PARA AYUDAR

ASOCIACIÓN NACIONAL de esclerosis tuberosa



CorreCaminos

ORGANIZA:

100% BENEFICA

adn corredor

100% ADICTIVA

Fuenlabrada

05.06.2016

www.carrerascorrecaminos.org

Info@carrerascorrecaminos.org Tel.: 602 525 119

Gabel clínica dental · Hotel Spa La Princesa · Grupo Velasco · Madrigal Colegio · Ayuntamiento de Fuenlabrada

Ayuntamiento de Móstoles · Ayuntamiento de Moraleja de Enmedio · Fisioterapia Keops · SKECHERS

Celebrantos · Actividad 360 · Grupo Cronos · Parque Miraflores · Aneto · fisiocrem · Fundación SEUR · TecniTran · Coca-Cola

EVA MANJÓN

"Mi última noche con Sara"

¿Qué se siente al estrenar una obra como "Mi última noche con Sara"?

Pues me siento honrada, orgullosa, y afortunada, todos esos sentimientos nacen de mi admiración por ella. También siento que se hace de alguna manera "Justicia artística" al homenajear a una de las más grandes artistas que ha parido España, y que siento de alguna manera que había quedado un poco olvidada.

¿Qué se va a encontrar el espectador?

El espectador, va a revivir recuerdos, sonidos, imágenes, y anécdotas de Sara. Una Sara joven, exitosa y convertida en la estrella mundial que era a finales de los 50.

Todo desde una visión fresca, y moderna. Estamos en pleno franquismo, pero ella viene de una América, libre y sofisticada. Viene llena de fuerza y está en su mejor momento.

Además de ver una interpretación de Sara, el público escuchará sus temas más icónicos, recordando su magnética voz, en medio de una trama, sugerente y también divertida.

¿A quién va dirigido?

Esta es una gran pregunta. Creemos que este es un espectáculo que además de poder enganchar al público a priori "maduro" porque vivieron esa época, puede perfectamente atraer, (y es lo que pretendemos) a un público joven, que conoce





ya a la estrella quefue, o que ha oído campanas pero no termina de ubicarla.

No hace falta haber vivido a Marilyn Monroe, para saber, conocer, idolatrarla o incluso llevar una camiseta de ella… Cuando alguien se convierte en MITO, lo hace para siempre, y eso no perece, todo el mundo, de todos los ámbitos puede venir a ver este espectáculo.

Seguro que muchos se sorprenden por lo adelantada a su tiempo que fue Sara.

¿Qué ha sido lo más complicado de encarnar a Sara Montiel?

Todo lo que hacemos lo hacemos desde el cariño y respeto y el conocimiento de que es muy difícil interpretar a un MITO. Lo más complicado quizás sea conseguir su timbre tan especial de voz cantada.

Lo que más me ha costado y lo que menos ha sido…

¿Piensas que esta obra puede ser una oportunidad para acercar este icono al público más joven?

Sí, como comentaba antes, mucha gente joven se siente atraída por el mundo retro, vintage, por el cine clásico, por el vinilo…todo esto está de moda y nos gusta a la gente joven, nos parece algo exótico, nos genera expectación, precisamente porque no lo vivimos, nos parece una modernidad, y una época en la que el diseño empezaba a ser primordial.

Sara trajo ese cosmopolitismo a España, y por eso gustó tanto y triunfó. La gente joven verá una mujer tremendamente moderna y libre, o que al menos, lo intentó.

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a ver "Mi última noche con Sara"

Es un espectáculo evocador

Es un espectáculo divertido, optimista, bello y estético.

Las canciones son maravillosas y el guión y el elenco también

Cuando te sientas en una butaca como espectadora lo que más

valoras de una obra teatral es...

La coherencia, que los códigos de dirección y actuación se respeten, y si no hay código que sea lo que se quiere transmitir, pero que no se mezclen estilos o imaginarios sin ser aposta.

Por supuesto una buena dirección, y una buena interpretación.

Que a nivel técnico esté bien resuelto, sonido, luces, limpieza de movimientos escénicos.

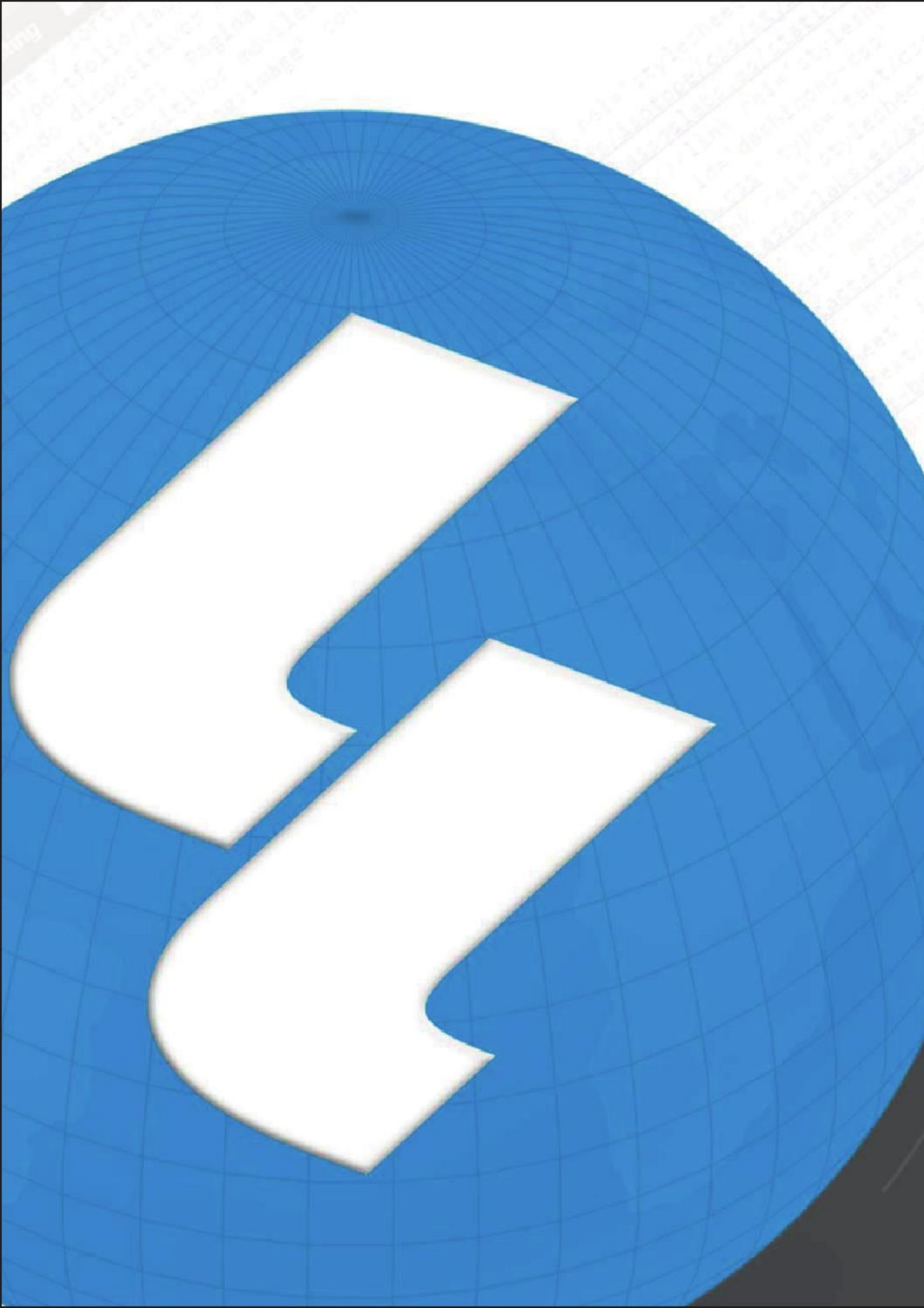
Y de los actores es...

Que se dejen la piel, que les guste lo que han creado, eso se transmite. Que se lo crean, que defiendan a muerte su propuesta. Que estén cómodos.

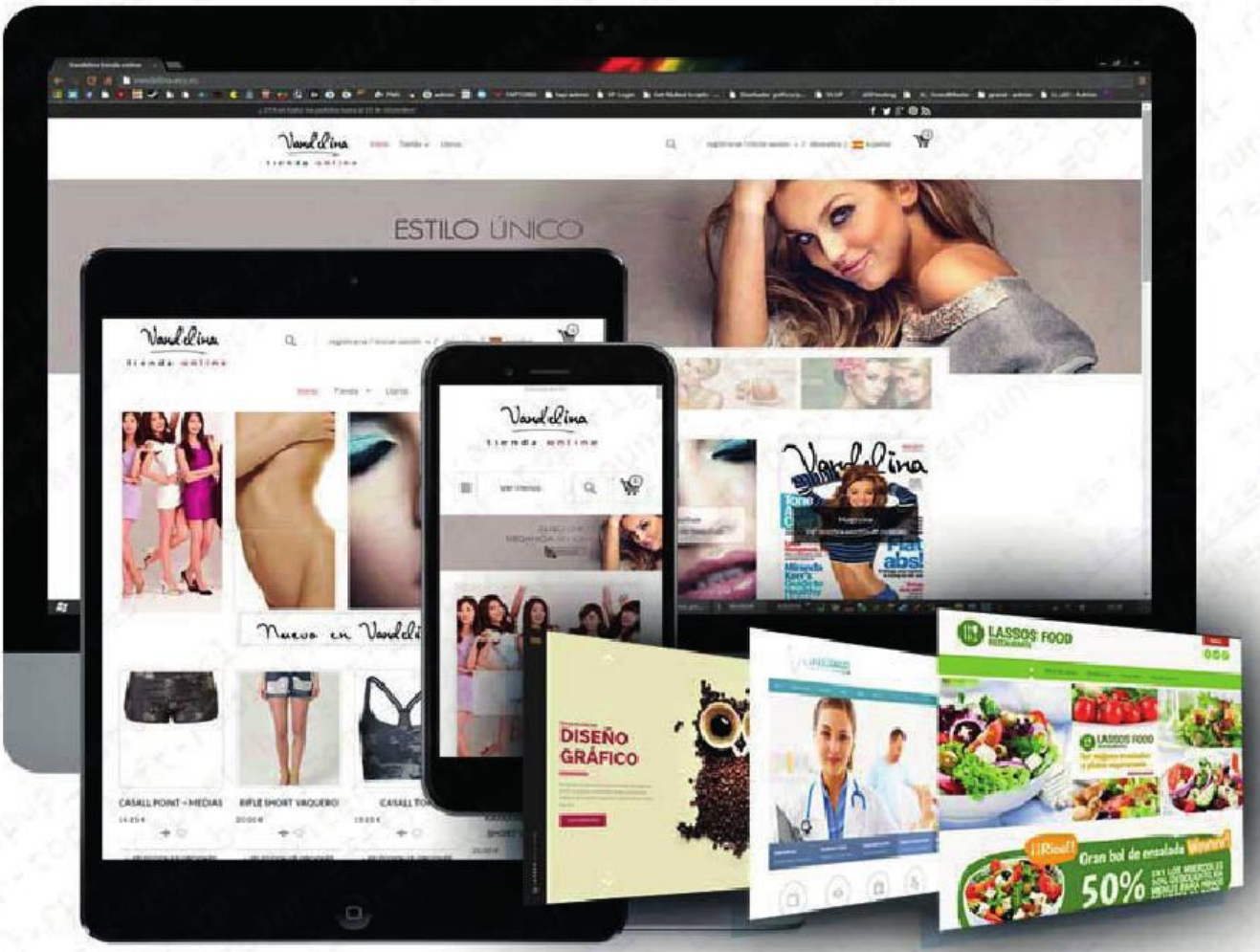
¿Qué te parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Me parece maravilloso que existan secciones como esta en revistas de arte y cultura. Estamos en un momento delicado. Llevamos años en un momento delicado en la cultura, y sobre todo en el teatro y la danza. Vuestra sección apoya y refuerza que no decaiga el ánimo y la fuerza de seguir adelante. Pequeñas, y grandes compañías, todos deben tener cabida en el sector. “La picaresca teatral” ha activado nuevas formas de expresión teatral, micro teatro, teatro a domicilio, en librerías, o la multiprogramación de teatros han sido algunas vías que se han abierto ante la adversidad, creo que eso es crecer. Y vuestra revista informa, publicita y da la oportunidad de acercar a la gente el mundo del teatro. Así que es maravilloso y os doy las gracias.





LASSO'S LABS.es



CREAMOS SU SITIO WEB

Páginas web | Diseño gráfico | E-Commerce
Asesoramiento informático | Desinfecciones
Formateos | Reparación y limpieza de equipos
Asistencia remota 24/7 | Redes sociales

ALEJANDRA FELDMAN

COCINA CON ENCANTO

Bizcochuelo ¡Siempre sale bien! Relleno de Pistachos o Té Verde Matcha

Ingredientes:

6 claras / 3
6 yemas / 3
6 cucharadas de azúcar /3
6 cucharadas de harina / 3
Escencia de Vainilla o Azúcar Vainillada

Para un molde circular de aprox 22 a 24 cm. / un molde de 18 cm

Procedimiento:

1º Separar las claras de las yemas.
2º Colocar en un bols las claras y batirlas hasta lograr obtener punto nieve, o que estén duras, y no se muevan del bols.
3º Siempre batiendo, y sin parar con el batidor de mano o el eléctrico que en estos casos es lo mejor!!
4º Ir agregándole de a poco las cucharadas de azúcar, una a una.
5º Cuando el azúcar esté bien integrado ir volcándole a la preparación las yemas una a una y que se disuelvan bien.
6º Agregarle un cuarto de cucharadita de escencia de vainilla. Siempre batiendo con el batidor.
7º Dejar de batir, e incorporarle de a poco las 6 cucharadas de harina, previamente pasadas por el colador, o tamiz.
8º Se va integrando o incorporando con una cuchara de silicona, para que la preparación no se baje.

9º Cuando este totalmente integrada la harina a la preparación se vuelca en el molde de silicona o en uno metálico enmantecado y enharinado.

10º Cocinar a fuego suave durante 30 minutos aprox. en un horno a 180ºC.

Retirar cuando al pincharla el cuchillo salga totalmente seco. O se desprenda de los bordes del molde.

Se puede rellenar luego con lo que querramos, o comer asi.

También es una rica preparacion para preparar platos salados, Cuando esta fría, se la puede partir al medio y agregarle, mayonesa con huevo duro picado, jamón o tomate, o lo que querramos ponerle, y luego pintarla con mayonesa mezclada con nata, o con mostaza.

Es una receta muy facil de cocinar, y de servir en cualquier momento ya que se puede utilizar con salado o con dulce!

Veras que fácil te resulta hacerla

A esta que ves en la foto, para que quedara diferente utilize una harina de pistachos, pero te resultara tan facil de hacerla como el bizcocho original. o También puedes agregarle té matcha, que se consigue fácilmente y puedes sustituirla por una o dos de las de harina.

Cocina con encanto.com
by Alejandra Feldman



EXPEDIENTE CLICK

JAVIER LILLO

EXPERTO EN CRIMINOLOGÍA, ESPECIALISTA EN COMUNICACÓN Y ESCRITOR

WWW.TECNOVERBAL.COM

TWITTER: @COACHLILLO

ORATORIA II

Hace justamente un año, tratamos en Planeta 28 el tema de la oratoria. En este segundo artículo, sobre la misma temática, trataremos sobre el contenido de una exposición.

Recordamos cómo la oratoria es la técnica de hablar en público, comunicando de manera eficaz un mensaje. Según la Real Academia de la Lengua Española, es el arte de hablar con elocuencia. La elocuencia entendida como la forma de elegir y distribuir las palabras del mensaje con el fin de conmover, convencer o persuadir eficazmente. Sin pretender ser demasiados didácticos en los antecedentes de la oratoria, puesto que no es el objetivo de este artículo, mencionaré someramente, la procedencia de la época romana de esta disciplina con el fin de entender su estructura:

Cicerón, el más alto precursor de la materia, distinguía en la preparación de un discurso distintas partes:

1. Inventio: búsqueda de la materia. Preparación recolección e información sobre

los datos a tratar en el discurso. ¿Qué es lo que se pretende comunicar?

2. Dispositio: ordenación del material recolectado. La lógica de los argumentos debe coincidir con lo que cronológicamente se va a exponer. ¿En qué orden?

3. Elocutio: elección y colocación adecuada de las palabras, el ritmo y el volumen. Es una parte importante ya que tenemos que dotar al discurso de un componente motivacional: no sólo hay que transmitir el mensaje sino que, además, hay que fijarlo con un componente emocional, convincente, cautivador. En unión, el conjunto debe apuntar a la captación sensorial y emocional del receptor individual y grupal.

4. Memoria: ensayo y memorización de todo lo relacionado al discurso. Es la parte final que aglutina la oratoria. Es conveniente ensayarlo o recitarlo al menos cinco veces en voz alta.

5. Actio: puesta en escena, realización efectiva del discurso. La improvisación es efectiva en el sentido que otorga naturalidad y, bien ejecutada, dinamismo. Pero la improvisación absoluta no es nada recomendable. La



preparación del alegato no es contrapuesta a la improvisación. Para la incorporación de la improvisación, en la invención y elección temática, hay que realizar un esquema, a modo de guía que por puntos dirijan la exposición. En relación a esto, se pueden diferenciar cuatro tipos de discursos: leído, memorizado, espontáneo y mixto. Dadas las especiales características de cada uno, en mi opinión es el discurso mixto el más eficaz. En momentos del mismo habrá que leer determinados párrafos, hay que tener memorizados o estudiados aspectos diversos y ser espontáneo haciendo uso de la improvisación obligada. Todo esto no es óbice para la correcta preparación previa del mismo, que finaliza con la completa exposición ensayada de, al menos, cuatro veces para tenerlo preparado. Las improvisaciones vendrán con la seguridad, pero la preparación otorga una ventaja manifiesta. Hay que tener en cuenta que, como ya hemos mencionado, la sensación que puede reflejar el hecho de que un orador continuamente esté revisando sus papeles y anotaciones, trasmite descontrol y desconocimiento sobre la materia que se trata. La completa preparación otorga la ventaja de haber hecho los deberes y permite estar atento a otras muchas señales, respuestas y conductas que se darán en la sala. Por el contrario, estar pendiente de las anotaciones propias difumina la atención de estos indicios significativos.

La improvisación fluirá con mayor naturalidad y por tanto el mensaje será efectivo.

@coachlillo

Aprendo a mantenerme seguro

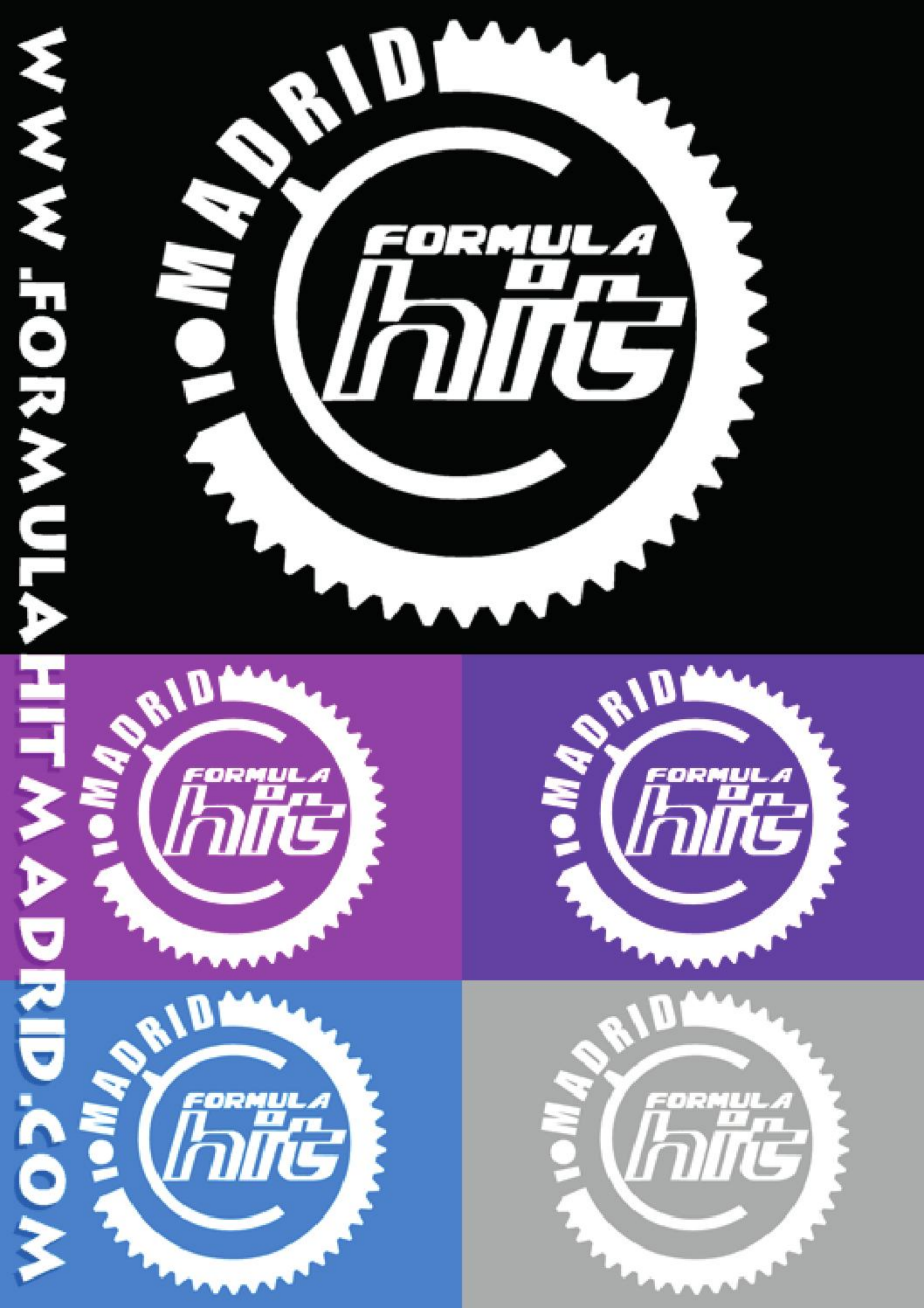
Mi primer manual de seguridad



Javier Lillo
Sandra Calvo

RASCHE

Javier Lillo y Sandra Calvo
Aprendo a mantener seguro -Mi primer manual-


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit


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



www.Planeta28.com

Tu música...tu revista