Gente

especial verano

CENTRO: Centro · Arganzuela · Retiro · Salamanca · Chamberí · Moncloa

NÚMERO 335 · AÑO 9 · **DEL 25 DE JULIO AL 1 DE AGOSTO DE 2014**

ZENTRAL 皇后 CHINESSE S.L.

马德里北郊唯一的百货批发

Especialistas en DISFRACES ¡Elige entre más de 30.000!

y llévate también artículos de fiesta, cumpleaños y de broma

En AGOSTO hasta un 20% EN MATERIAL ESCOLAR

ABRIMOS EN AGOSTO

LOS MEJORES PRECIOS ¡SIN COMPRA MÍNIMA!

VEN A HACER TUS COMPRAS

Y encuentra todo lo que necesitas

BAZAR - DROGUERÍA - FERRETERÍA - PAPELERÍA...

y mucho más

SERVICIO A DOMICILIO GRATUITO Consulta Condiciones

S.S. DE LOS REYES (Salida 19 A-I)

Camino del Monte, 8 esq. Camino de lo Cortao (detrás de Mercedes-Benz)

Avda. de Cataluña, s/n (junto a instituto Joan Miró)

☎91 651 67 46 zentralchinesse@gmail.com

www.disfraceszentral.com

Una dieta sana y ejercicio para mantener la línea durante las vacaciones

Pescado a la brasa o granizados son algunas de las propuestas para combatir los excesos • Los expertos aconsejan evitar el alcohol PÁG. 20

RAFA HERRERO/GENTE

Soraya Arnelas: "No busqué la música, ella me encontró"

La artista extremeña está de gira por toda España junto a la DJ Marien Baker. Las dos promocionan el tema 'You and I', que grabaron en la capital de Cuba, La Habana, después de que Soraya haya dejado su discográfica. En esta nueva etapa quiere ayudar a jóvenes artistas que empiezan. "No he conocido las buenas épocas, como la de los años 80. Nací dentro de una prudencia económica y musical", asegura. PÁG. 12

NOS VAMOS DE VACACIONES VOLVEMOS EN SEPTIEMBRE

BELLEZA PÁG. 6

Tirar del hilo se ha convertido en la solución para tener la piel más suave

TIEMPO LIBRE PÁG. 22

Los maestros heladeros exprimen su ingenio con nuevas propuestas

LECTURAS PÁG. 14

Giner: "La sociedad avanza, pero aún existen casos de maltrato animal"

El escritor y veterinario Gonzalo Giner acaba de publicar 'Pacto de Lealtad', un libro con el que ha pretendido mostrar el papel de los perros durante la Guerra Civil.

Hazte Fan en Facebook www.facebook.com/academianuevofuturo

Síguenos en Twitter @AcadNuevoFuturo

Síguenos en Google+ www.plusgoogle.com/+AcademiaNuevoFuturo

ACADEMIA NUEVO FUTURO

ESO, BACHILLERATO, SELECTIVIDAD Y UNIVERSIDAD

Matemáticas, Física, Química, Inglés, Lengua...

UNA SEMANA DE PRUEBA SIN COMPROMISO

C/ Fernando Poo, 5 (esq. C/ General Palanca, 7)

Zona Glorieta de Santa María de la Cabeza

Clases particulares a domicilio

Delicias, Embajadores C1, 6, 8, 19, 27, 34, 36, 41, 45, 55, 59, 60, 78, 85, 86, 116, 118, 119, 148, 247

www.academianuevofuturo.com

carlosmoreno@hotmail.com

91 474 45 69 - 661 978 040

CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

¿QUÉ ME LLEVO?

Unos vaqueros, un vestido blanco, unos shorts, unas chanclas y varios biquinis, entre las prendas que no pueden faltar en vacaciones

MAMEN CRESPO
@mamencrespo

Llega el tan esperado momento por ellas y tan odiado por los hombres: el de hacer la maleta. A las chicas no nos importa lo que pese, siempre y cuando contenga lo que nos vamos a poner, lo que no y todo aquello que entra en la categoría de por si acaso. Ellos, por el contrario, llevan lo justo y necesario para estos días. Y es en el momento de salir de casa, bien para subir al coche, bien para encaminarnos a la estación de tren o al aeropuerto, cuando estalla el conflicto porque ellos no entienden que la maleta de las chicas sea tan grande. Sin renunciar a llevar cosas por si acaso, es posible llevar menos prendas en la maleta. Así lo demuestra África Paz, directora de Marketing de la firma Barbarella y experta en empresas de moda y belleza, que explica que hay que coger "ropa que realmente nos gusta y elegir básicos en colores suaves porque es más fácil combinarlos".

África Paz también indica que entre las prendas que escojamos no pueden faltar unos vaqueros, un pantalón 'capri', ya que podremos utilizarlo tanto para la playa como por la noche acompañado de un top; unos 'leggins', que recomienda combinar con una túnica; un vestido blanco, otro con mezclas que no se arrugue, tres camisetas, un suéter de manga larga para los días de viento en los que refresque, un 'short', una camisa vaquera y una cazadora.

En cuanto a los trajes de baño, la experta en moda apuesta por coger todos los que queramos porque no ocupan espacio.

Por último, los complementos. La propuesta de África Paz son unas chanclas, unas sandalias tipo romana y unas sandalias de tacón para la noche. Además, cree que no podemos prescindir de los complementos porque cambian el 'look' completamente. Este verano, llevar muchas pulseras en las muñecas es tendencia. Tampoco podemos olvidarnos el sombrero. "Los de paja de tipo 'borsalino' siguen siendo perfectos", dice la experta.

Por último, queda escoger la ropa interior: cómoda de algodón para diario y alguna prenda de encaje para días más especiales, aunque de vacaciones, relajado y con todas las prendas necesarias en la maleta, todos los días son especiales.

OPINIÓN

Feliz cumpleaños AGROPOPULAR

MAMEN CRESPO REDACTORA JEFE

Hace treinta años echó a andar un proyecto que a mí me ha dado muchas alegrías pero que, sobre todo, me ha permitido conocer a grandes personas y crecer como periodista. Hace treinta años, un jovencísimo César Lumbreras, uno de los grandes comunicadores de nuestro país, ponía en marcha, en la cadena COPE, entonces Radio Popular, AGROPOPULAR, el programa de información agraria de la cadena, del que tengo el honor de formar parte desde hace 11 años. En él empecé mi carrera como periodista en 2001 y allí continúo cada sábado aprendiendo con los grandes profesionales que forman parte de su equipo y disfrutando de todos los amigos que he conocido en este tiempo. Treinta años en la misma cadena y con el mismo director, que se dice pronto, acercando cada sábado la información del campo al mundo rural y también a la ciudad. Eso sólo ocurre cuando las cosas se hacen bien. Por eso, me tienen que permitir que hoy dedique estas líneas, las últimas antes de disfrutar de las vacaciones de verano, a felicitar a AGROPOPULAR por sus 30 años y, especialmente, a su director y presentador, por el éxito alcanzado en este tiempo. Sé que no le gustan los halagos, pero como en GENTE no puede mandarme (aquí no es el jefe), aprovecho para decirlos. También para agradecerle la oportunidad de formar parte de la historia del programa y de conocer a mis compañeras, hoy grandes amigas: Eugenia, Mari Luz y Lucía. Aunque, sin duda, el agradecimiento inmenso es para los oyentes, sin los cuales nada de esto sería posible. En el caso de GENTE, queridos lectores, ocurre lo mismo. Gracias por estar con nosotros otro curso más. Volvemos en septiembre. Disfruten del verano. Se lo merecen.

GENTEDIGITAL.ES/COMUNIDAD/MAMEN/

EDITA: GENTE EN MADRID, S.L. **REDACCIÓN:** ATOCHA, 16 · 2A PLANTA · 28012, MADRID **TELÉFONO:** 91 369 77 88 **E-MAIL:** INFO@GENTEENMADRID.COM · COMERCIAL@GENTEENMADRID.COM

Gente madrid

GERENTE: FERNANDO IBÁÑEZ
REDACTORA JEFE: MAMEN CRESPO
JEFE DE FOTOGRAFÍA: CHEMA MARTÍNEZ
JEFE DE MAQUETACIÓN: CARLOS ZUGASTI
EDICIONES SUR: JAIME DOMÍNGUEZ
EDICIONES MADRID: PATRICIA COSTA
DEPORTES: FRANCISCO QUIRÓS
DIRECTORA DE GRANDES CUENTAS: AMPARO LLUCH
JEFE DE MARKETING: RAFAEL VARA
COORDINADORA DE PUBLICIDAD: ANA SÁNCHEZ

EL PERIÓDICO GENTE NO SE RESPONSABILIZA NI SE IDENTIFICA CON LAS OPINIONES QUE SUS LECTORES Y COLABORADORES EXPONGAN EN SUS CARTAS Y ARTÍCULOS.

"Cuidemos el agua"

Súmate al reto del agua.com

Cuidar el agua es una labor de todos.

Canal de Isabel II gestión

#cuidemoselagua

3 DESTINOS ESTILOS

Playa, montaña o ciudad y la eterna duda, ¿qué ponerme para cada ocasión?. GENTE te desvela algunas de las claves para un total 'look' en cada una de tus escapadas este verano

CRISTINA RODRIGO
@crisrodrigo83

La playa es el principal destino de vacaciones para la mayoría de los mortales. Sin embargo, cada vez hay más personas que eligen la montaña para disfrutar de un merecido descanso e incluso muchos otros prefieren la ciudad aprovechando el éxodo hacia las costas. Para elegir el 'look' adecuado en cada uno de estos lugares, basta con echar un vistazo a las últimas tendencias. Bikinis estilo 'hippie' con motivos étnicos, florales o de cachemir y los 'tops bandeau' sin tirantes o con tirantes de quita y pon, son el estilismo más 'it' en las playas.

Los bañadores que dejan toda la espalda al aire también llegan pisando fuerte. Los hay con estampados tropicales, de flores, 'animal print' o tribales. El color que triunfa en todo ellos: el negro. Y aunque a priori pueda parecer un tono sobrio, su elegancia y sencillez hacen de él una prenda perfecta a la hora de lucir palmito en el mar.

Para completar un estilismo playero, uno de los básicos son las túnicas y minivestidos de corte caftán. Una moda impuesta por las 'celebrities', que ayuda a disimular todas las imperfecciones de la piel. Imprescindibles también son unas modernas gafas de sol espejadas y un sombrero 'borsalino'.

ESTILO URBAN

Si por el contrario, la montaña es el destino, la moda vaquera, la tendencia floral o el 'look' safari son el estilismo adecuado. Todo ello combinado con gorros 'cowboy' y zapatillas 'trend'. Las camisetas de cuadros o los 'top-crop' lisos, de rayas o con estampados serán el aliado.

Por último, hay un abanico inmenso de posibilidades para el 'outfit' urbano. Chic, casual, vintage ... La vuelta a los años 90 con monos largos y cortos, y vaqueros o pantalones tipo chino son los imprescindibles. El estilo 'navy' conjuntado con pamela y cangrejeras o unos tenis serán también una buena elección. Todo ellos se puede combinar con camisetas románticas y complementos neutros.

Otra de las tendencias son los vestidos, camisas y camisetas con escote en la espalda, bien sea con tirantes o sin ellos.

Capazos, un básico imprescindible

Uno de los básicos de este verano para combinar con todos los estilos son los capazos. La firma 'La Pluma' ha diseñado unos originales modelos con flecos de algodón en todos los colores y con estampado en 'animal print', que según su creadora, Gisela de la Calle, están arrasando. "Se venden muy bien. La verdad es que no nos podemos quejar", afirmó la diseñadora.

Otra de las líneas básicas de estos capazos son los compuestos por plumas, haciendo honor al nombre de la firma. Los precios de los bolsos oscilan entre los 35 y los 60 euros y se pueden adquirir a través de Instagram.

Estilismos de Andrés Sardá, H&M y Bershka (izqda. a dcha.)

las Ofertas de verano fantástico

PAGO EN 10 MESES SIN INTERESES(3)

GANDÍA - Valencia — 2 días / 1 noche

HOTEL GANDÍA PALACE ****

Julio desde **69€ PC** · Agosto desde **100€ PC** · Septiembre desde **81€ PC**

OFERTA RESERVA ANTICIPADA 20% DE DESCUENTO(1)

1 NIÑO GRATIS(2)

LOS ALCÁZARES - Murcia — 2 días / 1 noche

HOTEL SERENA GOLF ****

Julio desde **43€ MP** · Agosto desde **55€ MP** · Septiembre desde **47€ MP**

1 NIÑO HASTA 50% DESCUENTO(2)

CONIL DE LA FRONTERA - Cádiz — 2 días / 1 noche

HOTEL GARBI COSTA LUZ ****

Julio desde **70€ MP** · Agosto desde **85€ MP** · Septiembre desde **54€ MP**

2 NIÑOS GRATIS(2)

CHICLANA DE LA FRONTERA - Cádiz — 2 días / 1 noche

HOTEL SPA VALENTÍN SANCTI PETRI ****

Julio y agosto desde **100€ MP** · Septiembre desde **89€ MP**

1 NIÑO 50%(2)

SANXENXO - Pontevedra — 2 días / 1 noche

HOTEL GALATEA ****

Julio, Agosto y Septiembre desde **39€ AD**

INCLUYE: 1 acceso a Galatea Termal, plaza de garaje y disponibilidad de la habitación el día de salida hasta las 16 horas. Estancia mínima 2 noches.

BELMONTE - Cuenca — 2 días / 1 noche

HOTEL PALACIO DEL INFANTE DON JUAN MANUEL & SPA ****

Julio, Agosto y Septiembre desde **35€ AD**

OFERTA 3 NOCHES AL PRECIO DE 2(1)

GRAN CANARIA - Playa del Inglés — 8 días / 7 noches

HABITACIÓN DOBLE VISTA PISCINA

HOTEL SEASIDE SANDY BEACH ****

Agosto desde **820€ MP** · Septiembre desde **765€ MP**

AHORRA HASTA 12%(1)

INCLUYEN: avión en clase turista (desde Madrid), tasas aéreas y traslados.

TENERIFE - Costa Adeje — 8 días / 7 noches

HABITACIÓN DOBLE VISTA MONTAÑA

HOTEL JARDÍN TROPICAL ****

Julio y agosto desde **825€ AD** · Septiembre desde **740€ AD**

AHORRA HASTA 12%(1) • NIÑO GRATIS(2)

INCLUYE: avión en clase turista (desde Madrid), tasas aéreas y traslados.

TENERIFE - Guía de Isora — 8 días / 7 noches

THE RITZ-CARLTON, ABAMA *****L

Julio desde **1.400€ AD** · Agosto desde **1.080€ AD** · Septiembre desde **1.050€ AD**

7 NOCHES A PRECIO DE 6(1) • 1 CIRCUITO TERMAL(2) • 1 NIÑO GRATIS(2) • AHORRA 10%(1)

INCLUYE: avión en clase turista (desde Madrid), tasas aéreas y traslados.

LANZAROTE - Puerto de Calero — 8 días / 7 noches

HABITACIÓN DOBLE VISTA JARDÍN

HOTEL COSTA CALERO ****

Agosto desde **730€ MP** · Septiembre desde **670€ MP**

AHORRA HASTA 15%(1) • 1 NIÑO GRATIS(2)

INCLUYE: avión en clase turista (desde Madrid), tasas aéreas y traslados.

MALLORCA - Playa de Palma — 8 días / 7 noches

HOTEL CRISTÓBAL COLÓN ****

Agosto desde **680€ PC** · Septiembre desde **615€ PC**

PC X MP(1)

INCLUYE: avión en clase turista (desde Madrid), tasas aéreas y traslados.

MADEIRA — 8 días / 7 noches

VUELO DIRECTO

HOTEL DORISOL FLORASOL ***

Agosto desde **599€ AD** · Septiembre desde **519€ AD**

HOTEL MADEIRA REGENCY PALACE *****

Agosto desde **729€ AD** · Septiembre desde **645€ AD**

INCLUYE: avión en clase turista (desde Madrid los lunes y sábados) y traslados

YO VOY A CIUDADES IMPERIALES — 8 días / 7 noches

SPECIAL TOURS

Viena - Budapest - Praga

HOTELES 3* y 4*

Salidas Madrid: 3, 10 y 24 de agosto, 14 de septiembre desde **880€ AD + 10 COMIDAS**

Salidas Barcelona: 3, 10 y 24 de agosto, 14 de septiembre desde **770€ AD + 10 COMIDAS**

INCLUYE: avión en clase turista con salida (desde Madrid o Barcelona), traslados, tasas aéreas y panorámica de Viena, Budapest y Praga. Consulta precios para salidas desde Bilbao, Málaga, Santiago y Valencia.

REPÚBLICA DOMINICANA (Playa Bávaro) — 9 días / 7 noches

PULLMANTUR

HOTEL RIU NAUDBA ****

Julio desde **800€ TI** · Agosto desde **1.145€ TI** · Septiembre y octubre desde **925€ TI**

INCLUYEN: vuelo especial (desde Madrid), traslados y tasas aéreas.

CRUCERO MEDITERRÁNEO (Norwegian Cruise Line) — 8 días / 7 noches

BUQUE NORWEGIAN EPIC

DISPONIBILIDAD EN CABINAS TRIPLES Y CUÁDRUPLES SOLO EN VIAJES EL CORTE INGLÉS

Salidas desde Barcelona: 27 de Julio, 31 de agosto y 7 de septiembre

Cabina triple con balcón desde **608€ PC** · Cabina cuádruple interior desde **499€ PC**

Tasas de embarque (95€ por persona) y cuota de servicio (€ 12 USD por persona y día) no incluidas. Precios en base a tercer y cuarto pasajero menor de 17 años. Consultar precios otras ocupaciones.

CON LA GARANTÍA Y CONFIANZA DE

VIAJES El Corte Inglés

www.viajeselcorteingles.es

902 400 454

Precios por persona (excepto indicados) y estancia en habitación/vivienda doble, válidos para determinadas fechas de los meses publicados. Consulta fecha de reserva de cada producto. Descuentos no acumulables entre sí. Consulta condiciones. Plazas limitadas. Gastos de gestión (6€ nacional y 9€ internacional por reserva) no incluidos. (1) Oferta ya aplicada sobre el importe del hotel, consulta condiciones y fechas. (2) Primer niño gratis sobre el importe del hotel, consulta condiciones y fechas. (3) Oferta no aplicada en precios. Consulta condiciones y fechas de aplicación. (4) Consulta condiciones y fechas de aplicación. (5) Reservando un mes antes de la fecha de salida. No aplicable sobre importes de tasas de embarque ni cuota de servicio / propinas. Consulta destinos/programas excluidos. Gastos de gestión financiados (9€ intereses subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A.). Financiación sujeta a la aprobación de Financiera El Corte Inglés E.F.C., S.A. Rendimiento 30€. Ejemplos a 10 meses sin intereses: Importe: 300€ TIN 0%, **TAE 0,00%**, gastos de gestión 9€, importe total adeudado 309€. Importe: 3.000€, TIN 0%, **TAE 0,00%**, gastos de gestión 9€, importe total adeudado 3.009€. A: Seis Alojamiento, AD: Alojamiento y Desayuno, MP: Media Pensión, PC: Pensión Completa, TI: Todo Incluido. C.I.C.MA 59. HERMOSILLA 112 - MADRID.

Tira del hilo en verano

Llega a España un método de depilación que está arrasando en EEUU y Reino Unido • Evita el enrojecimiento de la piel y extrae el vello de raíz

MAMEN CRESPO
@mamencrespo

Olvidarnos de los granitos que se forman en la cara o evitar el enrojecimiento tras la depilación de las cejas o del labio, ahora es posible gracias a un nuevo sistema: la depilación con hilo. Tirar del hilo se ha convertido en la solución para que la piel quede suave y no se descuelgue y para que el vello tarde más tiempo en salir. "Con este sistema, la piel no se irrita. Es muy positivo, sobre todo, para las pieles sensibles", asegura Vanesa, una de las profesionales de los centros 'Twentynails' de Madrid, donde realizan este tipo de depilación. "El vello tarda más en crecer, se extrae de raíz, no se producen tantas rojeces, no te salen granitos y no se descuelga la piel", destaca Vanesa entre los beneficios de la depilación con hilo.

LOS DEDOS, FUNDAMENTALES

En Estados Unidos y Gran Bretaña, el llamado 'threading' es todo un boom, arrasando entre las 'celebreties', que se declaran incondicionales de esta técnica que funciona principalmente en la cara, eliminando el pelo con un hilo que actúa a modo de pinza. Básicamente, se realiza enroscando el hilo (cortado a medida desde la bovina) y haciendo un lazo, para después girarlo entre cinco y diez veces sobre la piel, para extraer así el vello desde el folículo. Los dedos índice, corazón y anular de ambas manos juegan un papel primordial a la hora de extraer el pelo, formando esa imagen de 8 o de X que, entre abrir y cerrar, estira el hilo.

Su precio es más elevado que el de la depilación con cera, pero

Es más caro que la depilación normal, pero rentable porque el vello sale más tarde

merece la pena por sus múltiples beneficios. En 'Twentynails', el labio superior cuesta 8 euros (15 minutos), el mentón 8 euros (15 minutos) y las cejas 12 euros (12 minutos). "Es rentable porque el vello tarda más en salir con este sistema", puntualizan desde estos centros de belleza.

Este método de depilación novedoso deja claro que ya no hay excusas para no tirar del hilo este verano.

@lariojaturismo

LA RIOJA Apetece

La mejor forma de conocer La Rioja es preguntar a un riojano, la mejor forma de compartirlo es subir tus fotos con el hashtag **#viajaralariojana**

www.viajaralariojana.com

La pedicura de azahar con cítricos se realiza en Escape CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

El frescor de los cítricos y del azahar en pies y manos

Hombres y mujeres pueden combatir los efectos del verano con las propiedades de estas frutas • Son depurantes, hidratantes y calmantes

MAMEN CRESPO
@mamencrespo

Los meses de verano son los peores para nuestros pies, ya que están al aire libre constantemente, lo que les castiga de forma importante. Por ello, hay que cuidarlos. En Escape (C/Lagaca, 30) lo hacen a través de su pedicura de azahar con cítricos, con la que no solo cuidas tus pies, sino que, además, les das una buena apariencia.

Antioxidantes, antidescongestionantes o depurantes son solo algunas de las propiedades de los cítricos. En el caso del limón, además, tiene propiedades estimulantes antisépticas, astringentes y cicatrizantes. La mandarina, sin embargo, es calmante y sedante, y además brinda mucha alegría, mejorando los estados de soledad y ansiedad. Como antidepresivo actúa la naranja que, además, restaura el espíritu. No dejemos de lado al pomelo con sus impresionantes cualidades diuréticas y depurativas.

45 MINUTOS DE RELAJACIÓN

Todas las propiedades de estas frutas, unidas a las que aporta el azahar, la flor del naranjo, proporcionan a los pies las necesidades más importantes durante los meses de más calor. Por ello, en Escape han apostado por los cítricos para ellos. "El azahar, además, tiene propiedades hidratantes", explica Sandra, una de las profesionales del centro.

El proceso que siguen en Escape es sencillo. Se preparan los pies y se elimina el esmalte si lo hubiera, se sumergen en agua tibia con rodajas de cítricos y de aceites exóticos durante varios minutos para que se relajen, se deshinchen y se hidraten; se eliminan durezas, se quitan cutículas si así se desea y se cortan las uñas; se aplica la mascarilla compuesta de flores y un 'peeling' a base de caña de azúcar natural; y el tratamiento finaliza con la aplicación de un masaje con un bálsamo botánico para relajar y calmar los músculos de las piernas mientras se tonifica la piel.

También podemos cuidarlos en casa o en el lugar de vacaciones. Marta Alen, dictora de Escape Madrid, recomienda este ritual para los meses de verano: "Vigilar cortar las uñas de los pies en forma cuadrada para que no se encarnen, hidratarlos untándolos con aceite de oliva o unas gotas de limón antes de irnos a dormir y pasear por la playa para fortalecerlos".

Manos hidratadas gracias al azahar

Una de las principales propiedades del azahar es la hidratación. Por ello, en Escape también lo utilizan para las manicuras, que comienzan sumergiendo las manos del cliente en agua con leche de azahar. Después se extiende por ellas una mascarilla de la flor hasta el codo y se tapan los brazos con unas bolsitas de plástico, que permiten abrir los poros. El siguiente paso es exfoliar. Antes de esmaltar, un masaje con aceite de azahar y otro con crema.

'Falso Bob', maquillaje con labios rojos y 'look' todoterreno CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

Cinco 'looks' de belleza para no rechazar ningún plan este verano

Aptos para la playa, el chiringuito y las noches más largas

ANA BALLESTEROS
@anaballesterosp

De la playa al chiringuito, después a la piscina, a tomar unas cañas por la tarde y a seguir con la noche hasta que el cuerpo aguante. El verano está lleno de planes, y en GENTE proponemos cinco 'looks' para no perder más de cinco minutos delante del espejo y salir a disfrutar del buen tiempo.

El primero de los peinados que plantea Hugo Alonso, peluquero y maquillador del salón de belleza Absolutely Ego (Galileo, 98), es un 'falso Bob' (arriba a la izquierda). Para conseguirlo, basta con ondular el cabello y esconder todo el pelo con horquillas en la zona de la nuca. La segunda propuesta (arriba en el centro) es un maquillaje elegante, que consiste en delinear los ojos con un 'eyeliner' y resaltar los labios en color rojo.

Trenza de espiga y coleta 'wet' CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

ÉPOCA DE FESTIVALES

Para el siguiente 'look' (arriba a la derecha), se riza el pelo y de enmarca la mirada con un ahumado oscuro. La opción perfecta para un día largo. El verano también es época de festivales, y para ellos lo ideal es una trenza de espiga deshecha con un maquillaje natural (abajo a la izquierda). Por último, una coleta 'wet' (abajo a la derecha) cómoda y fácil para hacerla al volver de la playa.

CONTENIDO MULTIMEDIA
Los vídeos de este tema en
youtube.com/gentedegente

REFORMAS DANIEL
Para la reforma de su piso completo REFORMAS DANIEL regala: grifería monomando y muebles de baño.
• SOLADOS
• ALICATADOS
• FONTANERÍA
• CALEFACCIÓN
• PINTURA
• ELECTRICIDAD
• ESCAYOLA
• MUEBLES DE COCINA
CUARTO DE BAÑO
Picado y alicatado, solado, desescombro, fontanería en cobre y PVC, plaqueta de 1ª calidad
1.420 euros
COCINA
Picado y alicatado, solado, desescombro, fontanería en cobre y PVC, plaqueta de 1ª calidad
1.910 euros
91 236 37 14 - 678 87 37 96
C/ JULIO VERNE, 53
MOSTOLES

TRATAMIENTO FACIAL Con pindas Kerala

Hidratación exótica para la piel

Tanto antes como después del periodo estival, y sobre todo durante el mismo, es fundamental prestar especial cuidado a la hidratación de la piel. La excesiva exposición al sol hace que pueda encontrarse más seca y perjudicada de lo habitual y, para evitar esto, en el centro de belleza y estética Boris y Saky (Clara del Rey, 11), proponen un masaje ayurvédico facial de hidratación con pindas Kerala, tan exótico como efectivo.

En primer lugar, se prepara la piel a tratar limpiándola en profundidad con activos que ayuden a su regeneración, como oligopéptidos celulares, rhizobium, seda hidrolizada o hialuronato de sodio. Después, se abre el poro para purificarlo con una loción de vitamina PP, madera de Panamá y extractos de bardana, de árnica, de rábano blanco y de guindilla roja. Por último, se utilizan especias variadas, entre ellas el sándalo y el cálamo, envueltas en telas de algodón en forma de pinda y untadas en aceite de almendras, con lo que se logra hidratar en profundidad la piel y activarla con un suave masaje. El tratamiento tiene una duración de sesenta minutos y un precio de 49 euros.

Placebo, cuelga el cartel de 'No hay entradas' en Madrid

En verano, un Madrid ecléctico

Pop, indie, 'soul', 'funk', rock o R&B son las propuestas que no puedes perderte a lo 'largo y ancho' de la Comunidad • Para el fin de semana, escapadas a la España festivalera

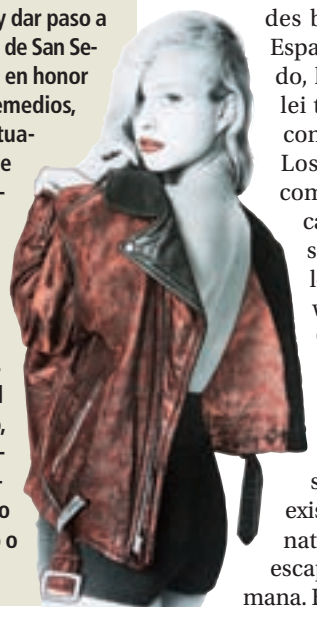
C.E.A.
@gentedigital

En septiembre de 2013 Placebo publicaba su séptimo trabajo de estudio, 'Loud Like Love', el primero desde 2009. La banda británica anunciaban entonces la gira de presentación del nuevo álbum que incluía varias fechas en España, entre ellas la que tendrá lugar este próximo miércoles 30 de julio en el Palacio de los Deportes de Madrid (apertura de puertas a las 20 horas). Los internacionales, que este 2014 cumplen 20 años de carrera durante los que han vendido más de 12 millones de discos en todo el mundo, agotaban entradas casi un mes antes de su celebración, convirtiéndose en una de las citas musicales más relevantes y esperadas del verano.

Aún así, no serán los únicos que amenicen el caluroso verano madrileño. El virtuoso violinista de origen libanés, Ara Malikian, estará el 10 de agosto en el Teatro Lara para interpretar las cuatro estaciones de Vivaldi. Mientras, la sala Clamores programa un ciclo variado entre cantautores y género soul, funk y blues, destacando la actuación el 26 de agosto de Red House, considerada una de las grandes bandas del R&B en España. Del mismo modo, la sala Galileo Galilei trae en concierto al conocido dúo aragonés Los Gandules, que combinan el arte musical con el humor más socarrón. También los cantautores Marwan y Carlos Chaouen harán lo propio el 31 de julio y el 22 de agosto, respectivamente. Si lo que te gustan son los festivales, existe una amplia alternativa para que puedas escaparte los fines de semana. En el ContemPOPranea de Alburquerque (25 y 26 julio) se junta lo más granado del indie-pop nacional, encabezado por la madrileña Russian Red, Niños Mutantes y Pony Bravo. Si eres más de punk o metal internacional, tu festival es el Resurrection Fest en Viveiro, del 31 de julio al 2 de agosto, con artistas de la talla de Nofx o Megadeth. Pero si te quedaste sin entrada de Placebo y con ganas, la oportunidad llega en el Arenal Sound en Burriana (Valencia) donde del 29 de julio al próximo 3 de agosto, estarán tocando junto a Biffy Clyro.

Fiestas en los municipios

Leiva será el encargado de clausurar este sábado 26 las Lunas del Egaleo, en Leganés, y dar paso a las Fiestas Patronales de San Sebastián de los Reyes en honor al Cristo de los Remedios, donde repetirá actuación. Del 25 al 31 de agosto, además, tocarán Sidecars y Los Zigarros, El Drogas, Reincidentes y Barón Rojo, entre otros. Por su parte, en Alcalá de Henares los protagonistas, del 23 al 27 de agosto, serán Mario Vaquerizo y sus Nancys Rubias. Completando cartel: Malú, Loquillo o Modestia Aparte.



AGENDA MUSEOS

Pintura

'Arte contemporáneo de Egipto Exposición'
Hasta el 5 de octubre
Embajada de Egipto en Madrid y Casa Árabe

Una muestra que recoge la obra de dos artistas cariotas, Ibrahim El Dessouki (1969) y Sameh Ismail (1974), que tienen un estilo plástico muy distinto.

Gratis

Paisajismo

'Variaciones sobre el jardín japonés'
Hasta el 7 de septiembre
La Casa Encendida

Un largo recorrido a través de obras de diferentes épocas, disciplinas y nacionalidades partiendo de la idea del 'Eterno moderno' del paisajista, calígrafo, maestro de té, de ikebana y teórico japonés Mirei Shigemori (1896-1975).

Gratis

Arte Contemporáneo

'Mitos del Pop'
Hasta el 14 de septiembre
Museo Thyssen-Bornemisza

Una selección de más de cien obras, que incluyen desde la experiencia pionera del pop británico hasta el del clásico pop norteamericano y su expansión por Europa. El objetivo es mostrar los puntos comunes y realizar una revisión de los mitos que tradicionalmente han definido al movimiento.

Precio: 11 euros

Butaca preferente a los mejores espectáculos

La capital no descansa en vacaciones y abre lo teatros con propuestas para todos los gustos

SANDRA BRAVO
@sandrabravo_

Humor, risas, drama, música, baile, magia y diversión son algunos de los ingredientes con los que cuenta el teatro madrileño para refrescar el verano. Para comenzar, nada mejor que disfrutar del ocio al aire libre que ofrece el ciclo Los Veranos de la Villa, con la representación de 'La venganza de Don Mendo', de Pedro Muñoz Seca. Interpretada por José Pedro Carrión y Cristina Goyanes, la obra permanecerá hasta el próximo 3 de agosto en el escenario de los Jardines de Sabatini. Por su parte, el Teatro Bellas Artes acogerá también otro clásico a partir del próximo 30 de julio, 'Otelo', de William Shakespeare, protagonizado por Daniel Albadalejo y Arturo Querejeta ; y con vestuario de Lorenzo Caprile.

Para un público más joven está dirigida la 'dramedia' 'Los miércoles no existen', que renueva temporada en el Teatro Lara, 'Feelgood' en el Teatro Infanta Isabel y la original propuesta de Plot Point, 'Mi padre, Sabina y yo' y 'Mi madre, Serrat y yo', que se adentra en la problemática existente entre las dos generaciones con las canciones de ambos artistas como telón de fondo.

Los amantes del flamenco tienen, por su parte, una de las citas indiscutibles con el nuevo espectáculo del bailaor Rafael Amargo, 'Poeta en Nueva York', que ultima sus días en el Teatro Compac Gran Vía. 'Carmen', en el Teatro Fígaro; y 'Sorolla', a partir del 28 de agosto en los Teatros del Canal son otras de las opciones. Y para los que no se conforman con lo de siempre, la Escalera de Jacob sorprende con 'El laberinto mágico' en Lavapiés.

MONÓLOGOS

Si por el contrario eres de los que prefieren tomarse la vida con una sonrisa, tu sitio es la Chocita del Loro, que no cierra por vacaciones. Santi Rodríguez o Salomón son algunos de los monologuistas en cartel. Por su parte, Yolanda Ramos sigue triunfando con La Cavernícola en el Compac Gran Vía, mientras que Dani Mateo resiste con 'PK2.0 Que Dios nos pille confesados' en el Teatro Cofidis.

La música se sube al escenario

Pero sin duda, si en algo destaca la capital es en sus musicales, entre los que reina el Rey León (Teatro Lope de Vega), que retoma su actividad en agosto tras alcanzar las mil funciones. El espectáculo, que ha enamorado al mundo, abre del nuevo el telón para revivir la historia del pequeño Simba. Otros estrenos musicales que también llegan a la capital son 'Reciclart 2.0', en el Teatro Gran Vía y el irreverente 'Locos, locos, locos' en el Nuevo Apolo.

CINE PRÓXIMOS ESTRENOS

Vampiros y Transformers llegan a las salas

JUAN LUIS SÁNCHEZ

Durante la temporada estival, se estrenarán títulos muy variopintos. 'Vampire Academy' adapta el primer volumen de la saga de seis libros de Richelle Mead. La trama supone una mezcla entre Crepúsculo y Harry Potter, pero parece no tomarse demasiado en serio la poco estimulante mitología propuesta en la saga, y sus diálogos nunca resultan naturales. 'Transformers: La era de la extinción' ofrece espectacularidad y poco argumento. La cuarta entrega de la popular franquicia basada en los juguetes de Hasbro, cambia por completo el reparto, tras la renuncia de Shia LaBeouf. Se apuntan pequeñas pero positivas reflexiones sobre la unidad familiar, y la importancia vital de la ética en las innovaciones tecnológicas, y se aprecian los esfuerzos del reparto. Pero las batallas se alargan hasta la extenuación, dando lugar a un metraje de 165 minutos a todas luces excesivo. En un estilo completamente diferente destaca Begin Again, la nueva película del director de 'Once', rodada 7 años después, pero que sigue la misma línea. Comparte con ella la capacidad de conmover gracias a unos personajes entrañables y los conflictos a los que se enfrentan.

Transformers

INFORMACIÓN ELABORADA POR:

decine21.com

Agosto, mes de toros y encierros

Alcalá de Henares, San Sebastián de los Reyes o Colmenar Viejo celebran sus ferias taurinas • 'El Cordobés', 'El Juli', o Miguel Abellán, protagonistas

JAVIER SÁNCHEZ
@javisanchez3

Uno de los puntos fuertes del verano en la Comunidad de Madrid será las distintas ferias taurinas que se celebrarán por toda la región a lo largo del mes de agosto.

San Sebastián de los Reyes, volverá a convertirse un año más en la 'Pamplona chica'. El martes 26 de agosto darán comienzo los tradicionales encierros que poco tienen que envidiar a los de San Fermín. Las calles del municipio se llenarán de expertos corredores que desafiarán a los morlacos.

Además, la feria de esta localidad, en honor al Cristo de los Remedios, pondrá en cartel una gran corrida de toros para los diestros 'El Juli', José María Manzanares y Miguel Ángel Perera con reses de Victoriano del Río. También se celebrarán una novillada sin picadores, una corrida de rejones y el concurso de recortes, que cada año atrae a los mejores recortadores del país.

CORRIDAS DESTACADAS

Otras dos ferias destacadas serán las de Alcalá de Henares y Colmenar Viejo. Ambas se celebrarán la última semana de agosto, y presentan unos programas muy atractivos. En la primera localidad, hay que destacar la corrida del sábado 30. Manuel Díaz 'El Cordobés', Juan José Padilla y Miguel Abellán lidiarán toros de la ganadería de Saboya. Mientras, en Colmenar, la cita más destacada será el lunes 1 de septiembre con la única corrida de toros de la feria. Los astados serán de la ganadería de Ángel Luis Peña, del mismo Colmenar, para los diestros Miguel Abellán, Juan del Álamo y Miguel de Pablo.

Sanse volverá a ser la 'Pamplona chica' durante la penúltima semana de agosto

Pero no solo estas localidades disfrutarán de los espectáculos taurinos. San Lorenzo del Escorial vibrará con un mano a mano, el día 10, entre Antonio Ferrera y Miguel Abellán, y Chinchón acogerá el 14 de agosto el concurso de cortes Goyesco.

Un encierro en San Sebastián de los Reyes

EL PERSONAJE DE LA SEMANA POR ANA BALLESTEROS

Alejandra **Botto**

El cuarto disco de Alejandra Botto se llama 'Oye papá' y engloba lo que la cantante viene desarrollando en el musical 'Circo Ecológico de Alejandra Botto'. Dirigido a los más pequeños, este trabajo se compone de once canciones cuyo tema principal es el respeto al medio ambiente.

CHEMA MARTÍNEZ /GENTE

1: Lo primero que haces al levantarte. Lo primero es darme dos mil besos con mis perros, que duermo con ellos. Después, tomarme un café, que además soy muy adicta, y después al gimnasio.

2: Tu estado mental más común. Normalmente la alegría y el optimismo, las ganas de reírme.

3: El defecto que menos te gusta. Que me tomo todas las cosas como personales, y hay gente que no hace las cosas contra ti.

4: Una virtud. Mi mayor virtud es ser muy constante y muy disciplinada en todo lo que hago y poner muchísima ilusión en todo. Es la base del éxito.

5: Una locura por amor. Casarme en Las Vegas. No sé si es una locura o una tontería.

6: Un lugar para perderse. Me perdería en cualquier playa, no hace falta que sea en el Caribe. Pero siempre tendría que tener algún acompañante, si es de cuatro patas mejor.

7: Qué no falta en tu maleta. No puede faltar nunca el iPod, y últimamente tampoco el iPad.

8: Una época en la que te hubiera gustado vivir. En los años sesenta. Veo esa época muy soñadora.

9: Personaje con el que te identificas. Con Robin Hood ahora, dentro de treinta años con Teresa de Calcuta, por ayudar a los más indefensos.

10: Un lema. Actitud zen y sonreír ante todo.

TEATROBUS LOS ASIENTOS DEL AUTOCAR SE CONVIERTEN EN LAS BUTACAS DE UN TEATRO

Vive una aventura teatral sin precedentes

J.S.

Que un autocar se convierta en una sala de teatro puede parecer imposible, pero es cierto. Este verano este medio de transporte no sólo servirá para viajar, también será un lugar de ocio.

'Teatrobus' es una nueva iniciativa que busca llevar este arte a cualquier lugar sin impedimento alguno. La forma es sencilla. Un autobús se ha reconvertido en un teatro. El pasillo, es ahora el escenario, y los asientos forman parte del patio de butacas. Con ello, se consigue que la interactividad y participación con la obra o el 'show' que se pone en escena estén mas que aseguradas, pues la cercanía con los actores es una constante durante toda la representación.

El Quijote y otras obras clásicas son algunos de los espectáculos que se pueden vivir dentro de este improvisado teatro.

UN VIAJE DE 50 MINUTOS

Pero, sin duda, una de las principales características de esta iniciativa es la movilidad que permite. El 'Teatrobus' recoge a sus pasajeros en un lugar concreto, al que después de los 50 minutos de duración de la obra regresa.

Un momento de la representación de El Quijote

Durante el recorrido, las cortinas de las ventanas permanecerán cerradas, salvo en las paradas estratégicas de la obra, en las que el viajero tendrá que abrirlas para interactuar con la ciudad, superando distintas pruebas insertadas dentro del argumento y desarrollo de la obra. Ciudades como Madrid, Toledo, Segovia, Chinchón o Buitrago de Lozoya serán algunas de las paradas y localizaciones protagonistas.

Esta experiencia es posible contratarla a través de la web Teatrobus.com, y dependiendo de la localización del cliente, el autocar irá a recogerle. El precio, unos 20 euros por persona.

SORAYA ARNELAS

La cantante está de gira por España junto a la DJ Marien Baker, con la que promociona el tema 'You and I' • Ha creado su sello discográfico y quiere ayudar a jóvenes artistas que empiezan

"Hay mucha valentía detrás del ordenador, pero la cosas hay que pedirlas en la calle"

MAMEN CRESPO
@mamencrespo

Poco queda ya de aquella joven promesa de la música que conocimos en Operación Triunfo. Entonces se decantaba por el pop y hoy arrasa con la música 'dance'. En colaboración con Marien Baker, una de las disc-jockeys más conocidas de España, Soraya Arnelas, convertida en una de las mejores artistas del país, presenta el tema 'You and I', con el que recorrerá todo el país este verano.

¿Qué significa para ti trabajar con Marien Baker ?

Si hay algo que a mí me encanta es trabajar con mujeres, por la sinergia y la energía. Y en esta etapa que estoy llevando yo más electrónica, trabajar con la mejor disc-jockey de España es ponerle la guinda al pastel. Admiro a Marien porque no pierde la feminidad en un mundo de hombres y porque encima del escenario es tan enérgica que te lo contagia.

Tú tampoco eres tranquila.

Hacemos un buen tándem. Estoy muy contenta del trabajo que hemos hecho y de cómo está respondiendo el público.

¿Cómo se presenta el verano con esta gira?

Estamos muy contentas. Además por Legendario, que es la marca que nos ha unido, hemos ido a La Habana a grabar el vídeo para que tuviera toda la esencia. Todos los fines de semana hasta final de año vamos a estar unidas. Es una gira muy viva. Nos han pedido que vayamos con colores muy vivos, como es Cuba.

Dicen de ti que eres una de las cantantes que más llena el escenario. ¿Cómo te tomas esto?

Me gusta porque es lo que pretendo. Cuando una se sube al escenario está contando una historia e intenta transmitir vivencias y experiencias. La gente tiene que vivir las canciones igual que yo.

¿Eres consciente de que lo que te ha dado este éxito es precisamente la música 'dance'?

Sí, aunque a veces he querido renegar, porque tengo 32 años y sé que este tipo de música no la voy a hacer toda la vida. Justo cuando yo empecé a salir de marcha fue en los 90, cuando también hubo una corriente de música electrónica, y la he vivido muy de cerca. El mundo del baile ha sido mi 'background', así que no ha sido tan difícil. A esto se ha unido el resurgir de la música electrónica gracias a David Guetta.

El tema es la banda sonora del ron Legendario. ¿Te identificas con el producto?

Yo no soy bebedora, pero sí que me llega el espíritu de la marca. Cuando era azafata de vuelo viajé muchas veces a Cuba, y la verdad es que me encanta la alegría que los cubanos desprenden siempre pese a las desgracias que han vivido. A la gente le encanta la música, por la calle van cantando y se visten con muchos colores.

> "No busqué la música, ella me encontró a mí y aproveché la oportunidad"

> "No he conocido las buenas épocas. Nací con la prudencia económica y musical"

En el tema hay vitalidad, energía, afán de superación. ¿Tú también eres así?

El que trabaja conmigo y el que está cerca de mí sabe que esa es una de mis premisas en el trabajo y en el día a día. Mis padres no me enseñaron otra cosa más que esforzarme, luchar y trabajar.

¿Alguna vez te has planteado volver a tu vida anterior?

Me encanta la locura que estoy viviendo, no la dejaría. Aunque seguramente no sería azafata de vuelo, haría otra cosa dentro del mundo de la música. Yo nunca busqué la música, ella me encontró a mí. Nunca quise ser cantante, cuando tuve la oportunidad la aproveché. Una vez metida no hay vuelta atrás, es adictivo. Además, mi música es terapia.

RAFA HERRERO/GENTE

Hace unos meses sacabas disco, ¿estás satisfecha con el resultado?

Sí. En ese sentido hemos sido humildes. Yo me marcho de mi discográfica por decisión propia en un momento vital en el que necesitaba tener mi equipo de trabajo. Sabía cómo quería hacer las cosas y tenía dinero para montarla, que hoy en día es tan fácil como tener 3.010 euros, tener mucha creatividad y muchas ganas. Estoy contenta porque por fin puedo hacer las cosas a mi manera, trabajo con la gente que quiero y no tengo que darle explicaciones a nadie.

La subida del IVA del Gobierno os ha perjudicado a los artistas. Imagino que a ti doblemente, que ahora ya no solo eres la artista, sino también la empresaria.

Como no he vivido tiempos mejores, esto es lo que conozco y lo que yo valoro. No he vivido la época esplendorosa de la música de los 80, donde se cobraban cifras estratosféricas. Yo nací dentro de una prudencia económica y musical.

Algunos compañeros de 'Operación Triunfo' prefieren olvidar su paso por el programa.

Yo sí quiero hablar de 'Operación Triunfo'. Uno no puede renegar de dónde viene. Cuando me llaman 'triunfita', siempre digo que todo lo que tiene que ver con la palabra triunfo es bienvenido en mi vida. Estoy encantada de que me llamen lo que quieran mientras no me falten al respeto. Agradezco la oportunidad, son momentos que jamás voy a olvidar. No puedo decir nada malo de algo que me ha dado la oportunidad de vivir como vivo ahora.

¿Cómo ves el futuro?, ¿por dónde quieres encaminarlo?

Mi futuro yo lo tengo claro, me voy a dedicar a la música sí o sí, pero igual no en un primer plano. Ya que tengo mi propio sello discográfico me gustaría poder ayudar a otros que yo sienta que realmente tienen algo que contar al mundo. Tengo un buen equipo que puede ayudarles y siento que necesito hacerlo. Lo que he aprendido durante todos estos años no puede quedarse sólo para mí, no sería muy amable.

Y el futuro de nuestro país, ¿cómo lo ves?

Necesitamos una cura rápida. Noto a la sociedad desganada, a la defensiva, y lo noto sobre todo en las redes sociales. Hay mucha valentía detrás del ordenador, pero poca en la calle, que es donde hay que pedir las cosas. Mi madre me decía que tenemos el futuro que nos merecemos, que no estamos haciendo nada. Deberíamos movilizarnos y cambiar el momento que estamos viviendo, yo no me siento muy cómoda. No vengo a arreglar el mundo, pero sí puedo hacer que la parte que a mí me rodea sea más cómoda. Me gustaría empezar con un pequeño cambio en el sentimiento de los españoles, deberíamos ser un poco más solidarios con el resto.

La ficción calienta la parrilla

Televisión Española apostará por la reposición de varias series de los ochenta • Las cadenas privadas aprovecharán esta época para estrenar y probrar nuevas producciones extranjeras

J. D.
@gentedigital

Por motivos que a nadie se le escapan, el mes de agosto es el que registra un menor consumo televisivo de todo el año. Las vacaciones provocan que las grandes cadenas dejen septiembre las nuevas temporadas de sus productos más exitosos y sus estrenos más importantes. Estas políticas dejan la parrilla compuesta por una mezcla de reposiciones y de 'pruebas' y experimentos con programas que pueden llegar a tener continuidad o volver a los cajones de los directivos.

La primera modalidad es por la que ha optado la página web de Televisión Española, que ofrecerá la posibilidad de revisionar algunas de las series españolas más emblemáticas de la década de los ochenta. Entre ellas están títulos como 'Verano Azul' (que se podrá ver también en La 2), 'Turno de oficio', 'Brigada Central', 'Las chicas de hoy en día' o 'Anillos de oro'. Los usuarios podrán votar por su serie ochentera favorita durante todo el verano y comprobar cómo ven ahora aquellas producciones estrellas ya consagradas, como Imanol Arias.

PRUEBAS VERANIEGAS

Las cadenas privadas apostarán por series extranjeras que, en función de su rendimiento, podrían quedarse en la parrilla de cara al otoño. Es el caso de Antena 3, que estrenará 'Transporter', 'Arrow', 'la Cúpula' o 'Rehenes'. La Sexta se quedará con 'The Following', con Kevin Bacon.

'Sleepy Hollow', 'Bella y Bestia', 'Grimm' y la última temporada de '24' serán las alternativas de Cuatro. Telecinco emitirá producciones como 'Criadas y Malvadas' y 'Venganza'.

'Verano azul' se podrá revisionar en Rtve.es

DEPORTES

Supercopas futboleras, Vuelta y Mundial de basket

El final del Mundial dio paso a unas cuantas semanas sin fútbol de competición televisado. Una sequía que llegará a su fin el próximo 12 de agosto con la disputa de la Supercopa de Europa, que enfrentará al Real Madrid (ganador de la Champions) con el Sevilla (campeón de la Europa League). Se podrá ver en TVE. La cadena pública también emitirá la Supercopa de España, en la que se vivirán dos derbis madrileños en apenas una semana. Atlético de Madrid (campeón de Liga) y Real Madrid (ganador de la Copa del Rey) se disputarán este torneo en dos partidos que se jugarán el 20 y el 27 de agosto.

Más allá del fútbol, hay otras grandes citas deportivas. La Vuelta ciclista a España empezará el 23 de agosto en Jerez de la Frontera. Mediaset emitirá la Copa del Mundo de baloncesto desde el 30 de agosto.

IBERICAR MÓVIL, S.L.

Tel.: 912 125 600
- Avenida Ciudad de Barcelona 208. 28007 Madrid
- Avenida Andalucía Km 6. 28041 Madrid
- Paseo de la Castellana 141. 28046 Madrid
- Calle Carretilla, 2. 28522 Rivas Vaciamadrid. Madrid

Consumo (l/100km): 5,3-7,2. Emisiones de CO_2 (g/km): 139-189.

PVPR Kia Sportage 1.6 GDi Basic 4x2 (incluido impuestos, transporte, acciones promocionales y aportación del gobierno al Plan PIVE). No incluye gastos de gestoría y matriculación. Consultar condiciones y requisitos del Plan Pive. Oferta aplicable para clientes particulares que financien con Santander Consumer EFC S.A. un importe mínimo de 6.000€ a través de la campaña Flexible Renge Finance, a un plazo mínimo de 48 meses. Oferta incompatible con otras ofertas financieras, válida hasta el 31/08/2014 en concesionarios de Península y Baleares. Financiación sujeta a estudio y aprobación por parte de la entidad de crédito. Consulta condiciones en www.kia.com. Modelo visualizado no se corresponde con el ofertado. *Consultar manual de garantía Kia.

GONZALO GINER ESCRITOR / VETERINARIO

"Los perros se entregan a diario y nunca juzgan a nadie; en eso, nos ganan a los humanos"

LAURA TORRADO

Desde hace años, la pasión por los animales acompaña a Gonzalo Giner, un veterinario que decidió embarcarse en la literatura con la novela 'La cuarta alianza'. Tras ésta, escribió el texto que le hizo cosechar su mayor éxito, 'El sanador de caballos', y hoy llega con su último libro, 'Pacto de Lealtad'. .

¿Cómo describiría lo que se va a encontrar el público en este libro?

Los lectores van a ser testigos de una emocionante relación, entre un perro sin raza y su dueña, en un momento bastante turbulento de la historia de España: los finales de la Segunda República y la Guerra Civil.

Es la primera novela que narra el papel de los canes durante un conflicto armado. Campeón, un perro, junto a su dueña, Zoe, son los protagonistas. ¿De dónde surgió la idea y qué le llevó a ofrecer un papel protagonista a un animal?

A pesar de que los perros han formado parte de nuestras vidas desde hace miles de años, pocas veces han tenido un papel principal dentro de la literatura. Los perros se entregan a diario a sus dueños, no ponen condiciones, nos regalan su alegría, son capaces de comunicarse con nosotros a su manera, y nunca nos juzgan, en eso ganan a los humanos. La idea surgió después de estudiar su participación en las dos grandes guerras mundiales. Me pregunté por qué en la nuestra, en la Guerra del 36, todavía no se había contado nada. Me puse a investigar y, a pesar de las dificultades, empecé a encontrar historias fascinantes y curiosas.

Se puede ver al perro protector, al perro como experimento... ¿qué facetas de este animal se conocen a través del libro?

Todas las que los caracterizan como animales de compañía, y además podremos entender cómo se puede adiestrar a un perro para identificar minas, reconocer la posición de heridos en el frente bélico o cómo ayudan a un invidente a mejorar su movilidad.

¿Qué son los animales para Gonzalo Giner?

"El libro surgió tras preguntarme cuál fue el papel canino en la Guerra del 36"

"Nuestra sociedad avanza, pero todavía existen casos de maltrato animal"

Las criaturas más asombrosas de la naturaleza y un estrecho vínculo con nuestros orígenes.

¿Cree que los animales están verdaderamente valorados en la sociedad y que ésta les trata como debe?

Se ha mejorado mucho en general, pero aún queda mucho por hacer. Estamos en verano, una época donde se producen las mayores cifras de abandono, y en navidades se sigue regalando animales de forma irresponsable. Nuestra sociedad avanza en muchas cosas y se humaniza, detesta la violencia, pero todavía existen pavorosos casos de maltrato animal.

Vacaciones estivales con una o varias lecturas debajo del brazo

De misterio, de intrigas, de amor o históricas, el verano es la época perfecta para ponerse al día con textos dirigidos a todos los públicos

MARÍA PACHECO
@gentedigital

Con la llegada del verano, muchos lectores recuperan el hábito perdido (o no) de la lectura durante el resto del año, por falta de tiempo, prisas u otros motivos. Por eso, la época estival es ideal para recuperar esa pasión por las letras. Cualquier momento de las vacaciones es bueno para sumergirnos en alguno de los mundos que nos ofrece una buena novela, y este año, las novedades no se han hecho esperar.

Mientras los fans de Dolores Redondo aguantan hasta el estreno de la tercera y última parte de la Trilogía del Baztán, los que aún no hayan leído 'El guardián invisible' o 'Legado en los huesos' tienen una buena oportunidad para ponerse al día descubriendo ambas novelas bajo una sombrilla en la playa. Cuentan la historia de la inspectora Amaia Salazar, que será la encargada de profundizar en una serie de investigaciones que la llevarán de vuelta a Elizondo, su pueblo natal, del que ha tratado de escapar toda su vida.

Siguiendo con autoras españolas, no puede dejarse en la estantería otro gran éxito de Julia Navarro, 'Dispara, yo ya estoy muerto', una intensa y emocionada crónica de una saga familiar que ahonda en el vértigo de la condición humana.

LA JUNGLA DE LOS LISTOS

Y, como no, el que prefiera menos ficción puede buscar 'Las 3 claves de la Felicidad', en el libro de María Jesús Álava Reyes. También los hay para los que eligen temas de actualidad, que tampoco tienen excusa para no leer. 'La jungla de los listos' es un relato que denuncia y analiza los casos de corrupción y mala práctica política los últimos tiempos. Su autor, Miguel Ángel Revilla, combina sentido del humor y lucidez, en este ensayo en el que aplica el análisis de la realidad para denunciar sin tapujos "los abusos de una clase privilegiada que ha sacado provecho del esfuerzo de todos".

La actualidad y la ficción completan la oferta literaria de esta temporada

INFANTIL Y JUVENIL Los libros de Blue Jeans y Federico Moccia, entre los más vendidos

Las apuestas literarias para los más jóvenes

Amores imposibles, reencuentros inesperados, historias que renacen, malentendidos, envidias y nuevos personajes son los principales ingredientes de '¿Puedo soñar contigo?', la tercera y última entrega de la trilogía 'El Club de los Incomprendidos'. Sus personajes han acompañado a los más jóvenes desde '¡Buenos días princesa!' y 'No sonrías que me enamoro', todas de Blue Jeans o, como le conocen en su Sevilla natal, Francisco de Paula Fernández, un fenómeno literario que ha llegado al corazón de los y las adolescentes de medio mundo. Algo parecido a lo que ocurrió con Federico Moccia, el italiano que hace ya varios años enamoró a las chicas con los personajes de sus principales historias, como 'Ese instante de felicidad'.

El nuevo libro de Blue Jeans

VIAJES DE ENAMORADOS

El italiano aún sigue ofreciendo textos para su lectura con su nueva novela publicada este mismo año y que, para gusto de sus fans españolas, esta vez se desarrolla en nuestro país. 'Tú, simplemente tú' cuenta cómo el protagonista, Nico, emprende una búsqueda por el territorio español para encontrar a María, la joven que le ha cambiado para siempre.

Libros recomendados

El periodo estival se caracteriza por una mayor cantidad de tiempo libre y, en ocasiones, resulta apetecible sumergirse en un buen libro. Este 2014 ha traído publicaciones para todos los gustos: desde la novela histórica, hasta la literatura erótica, pasando por textos policiacos, románticos, temáticos y aventureros. Aquí recopilamos algunos de los títulos más destacados y vendidos en lo que va de año.

MALENKA RAMOS ESCRITORA DE NOVELA ERÓTICA

"50 Sombras abrió puertas a un género que dormía en este país"

LAURA TORRADO

Comenzó hace seis años escribiendo relatos cortos eróticos y sin censura en Internet. Desde ese momento, Malenka Ramos se convirtió en una de las autoras de literatura erótica más polémicas. El pasado 3 de julio publicó la primera parte de la trilogía 'Venganza', titulada 'De rodillas'.

¿Qué se va a encoentrar el lector en este primer aperitivo?

Una historia intensa donde el amor y el rencor dan paso a sentimientos mucho más profundos de lo que nadie puede imaginarse. Momentos muy sensuales y sexuales, con una trama que irá avanzando y donde nada es lo que parece.

Habla de la sumisión femenina como una fantasía sexual que a muchas mujeres les da morbo. Hay voces que quizá pueden calificar esta situación de machista, ¿qué opina?

Trato la sumisión (masculina y femenina) como un modo de vida, afirmando que para muchos será una fantasía que jamás pondrán en práctica. La mujer actual está por encima de esas afirmaciones, podemos permitirnos leer lo que queramos sin que peligre nuestra libertad. La sumisión, tanto femenina como masculina, es compatible con la imagen libre e independiente.

"La sumisión, en ambos sexos, es compatible con la imagen de libertad"

Con la trilogía '50 Sombras de Grey' empezó a expandirse el género de la novela erótica. ¿Qué ha supuesto este éxito para los autores que os ocupáis de este género?

'50 Sombras' abrió las puertas a la literatura erótica, que dormía en nuestro país. No obstante, siempre la hubo. Sin embargo, ahora se demanda más por la moda, la libertad, porque las mujeres somos muy lectoras y decidimos qué nos gusta y qué queremos sin censura.

PISCINA EN AZOTEAS Aplacar el calor con un refrescante baño, y al salir del agua ver la ciudad desde las alturas, es posible en la 'terrazadearriba' del Hotel Room Mate Óscar, situado en la plaza de Vázquez de Mella. Clientes y no clientes pueden darse un chapuzón y contemplar unas vistas de 360 grados de la capital. La entrada de media jornada para la piscina, con una duración de tres horas, cuesta 20 euros para los que no disponen de alojamiento, en horarios de mañana y tarde. En el precio están incluidos la toalla, la taquilla y una copa de cava. Este establecimiento organiza cada domingo a mediodía un 'brunch' especial, un atardecer 'chill out' los viernes y un 'afterwork' los jueves al salir del trabajo.

Ocio y diversión al aire libre en las noches de verano

Un sinfín de terrazas permite disfrutar de una variada oferta de cartas y ambientes

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

En altura, a ras de suelo, con piscina de verano o sin ella. De acceso gratuito o de pago. En edificios oficiales, en hoteles o en zonas exclusivas. Las terrazas se convierten en las grandes protagonistas con la llegada del buen tiempo y del calor, más aún en el tórrido mes de agosto. En un Madrid donde una buena parte de sus ciudadanos cambian el asfalto de la ciudad por la arena de la playa o por la montaña, la calle rebosa actividad con una oferta variada de establecimientos donde tomarse una caña y un aperitivo, comer o degustar los mejores cócteles cuando cae la noche.

Del centro al extrarradio son muchas las propuestas para disfrutar de los momentos de ocio y del tiempo libre. GENTE propone un recorrido por algunos de los lugares con más encanto de dentro y fuera de la capital. De parada obligada es la terraza situada en la azotea del Círculo de Bellas Artes de Madrid. En ella se puede disfrutar de las mejores vistas de la ciudad, con música y buen ambiente las noches de fin de semana. Menos conocida y de reciente apertura es la que está situada en la sexta planta del edificio Nouvel del Museo Reina Sofía. Entre cristales, sus visitantes tendrán a la vista las exposiciones temporales de la pinacoteca y parte de la gran urbe desde el mirador privilegiado situado en la Ronda de Atocha.

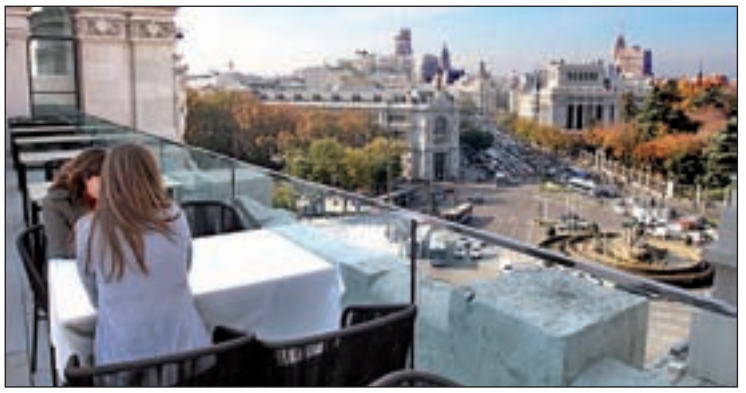
DESDE LA GRAN VÍA

Otras de las mejores estampas de la ciudad, del horizonte y de sus edificios y tejados, se puede contemplar desde el ático del Hotel Las Letras. Situado en el corazón de la Gran Vía, los visitantes podrán picar algo y tomar una copa recostados en cómodos sofás en un lugar con encanto.

GENTE propone un recorrido por algunos de los lugares con más encanto

Por último, la terraza de El Viajero, en pleno barrio de La Latina, permite descubrir el Madrid Antiguo. Y desde las barandillas de la Casa de Granada (calle del Doctor Cortezo), recientemente remodelada, se vislumbra la silueta de la zona Sur de la capital.

PONIENTE En la planta superior del Hotel Exe Moncloa se puede encontrar una moderna terraza, de diseño innovador, para disfrutar de la puesta de sol con una carta variada de bebidas, refrescos y cócteles.



CIBELES En la sede del Ayuntamiento de Madrid se encuentra otra de las terrazas con más encanto. A los pies del cliente, la diosa Cibeles, el Banco de España y en el horizonte, la encrucijada de las calles de Alcalá y Gran Vía.

SILK Es un espacio abierto ideal para tomarse una copa alargando la sobremesa. La opción perfecta para disfrutar de una velada en pareja o pasar una noche divertida con amigos en el mejor ambiente 'chill out' de Alcobendas.

El Bulevar de la Naturaleza

TERRAZAS DE DISTRITO

El placer de tomar un aperitivo sin salir del barrio

Las calles de los municipios y de los barrios son también un buen lugar para compartir mesa, mantel o simplemente tomar un café, una caña, un tinto de verano o un combinado en las calurosas noches de verano. Un sinfín de terrazas están abiertas en horario de mañana y tarde para que los ciudadanos puedan disfrutar precisamente de la vida en la calle. 'El Bosque de Olmeca', situado en el Bulevar de la Naturaleza, en el Ensanche de Vallecas, es un ejemplo de este tipo de establecimientos en la periferia.

CERCA DE CASA

"Muchos clientes dan las gracias por tener un sitio cerca de casa donde poder tomar algo o quedar con amigos y familia", comenta Angelo Rodríguez, dueño del local. Su especialidad es la milhoja de ventresca.

ELIMINE
LA HUMEDAD
DE SUS PAREDES

No deje que se deteriore su patrimonio

30 AÑOS GARANTÍA

MURPROTEC®

900 30 11 30
www.murprotec.es

Multiaventura, una lúdica alternativa en vacaciones

Varias empresas madrileñas ofrecen actividades como la espeleología o las rutas en quad • El buceo, una de las opciones más demandadas

FRANCISCO QUIRÓS SORIANO
@franciscoquiros

"Aquí no hay playa". El título de la mítica canción del grupo The Refrescos sigue vigente pero, afortunadamente, todos aquellos que estén 'condenados' a pasar la época estival en la capital tienen propuestas de lo más variado para combatir el calor. Una de las más curiosas está ligada al ámbito de la multiaventura: escalada, 'rapel', tirolina, piragüismo, saltos en paracaídas o rutas en 'quad'.

La oferta, tan amplia como atractiva, ha servido de motor para varias empresas de la región que han encontrado en este sector una fuente de ingresos. Emprendedores que, en muchos de los casos, ven el verano como una temporada en la que los clientes demandan más sus servicios. Jorge Blas, de ISADIA Aventura, es un claro ejemplo de ello: "Lo que más demanda ahora la gente en verano, pero depende mucho de las zonas de España, son actividades acuáticas, aunque dentro de la Comunidad de Madrid no podemos hacer algunas de ellas, algo que sucede, por ejemplo, con el 'rafting', porque las aguas de la región no nos lo permiten. También se demandan mucho el descenso de barrancos, piragua y los cursos de iniciación a vela o windsurf. Al margen de las actividades acuáticas, también funcionan muy bien en esta época las ferratas y la espeleología. Al final lo que se trata es huir del calor", razona.

Este aumento de la demanda durante los meses de verano es algo que también ha experimentado José Bausa, fundador de Marepolis, un centro de buceo integral que tiene su sede en la localidad de Las Rozas. "Es una cuestión curiosa. Aquí en Madrid existe la percepción de que estos meses de julio y agosto son ideales para hacer estas actividades relacionadas con el buceo. Sin embargo, en lo que al mar se refiere, el tiempo ideal es en septiembre, octubre e incluso noviembre si hablamos de algunas zonas del Mar Mediterráneo", describe.

Los cursos de iniciación al buceo, un buen reclamo para estos meses

Un ejemplo a la hora de esquivar la crisis

Como cualquier otra empresa, las compañías dedicadas al sector de la multiaventura también han tenido que hacer frente a la temida crisis económica. Con más de 13 años de vida, desde ISADIA consideran que "hemos tenido suerte porque en los primeros años hemos podido reinvertir las ganancias en material e infraestructuras. La crisis la hemos esquivado por que nos hemos diversificado. Aparte de la aventura, tenemos en el barrio de Las Tablas un centro de formación, todo esto hace que al final tenemos la suerte de que cuando un área de negocio flojea, las otras tiran para arriba. El secreto es trabajar muchísimo".

MEJOR EN GRUPOS

Volviendo al concepto de multiaventura, desde ISADIA Aventura se recomienda participar estas actividades en grupo: "Normalmente las prácticas se hacen con 3-4 personas o más. Sí que hay actividades que hace una persona sola o en pareja pero, lógicamente, si el guía tiene que acompañar a pocas personas, el coste puede ser mayor, por eso hay veces que ofrecemos la posibilidad a los clientes de incorporarse a grupos ya hechos", comentan. Otro de los puntos a favor es que se abre un abanico de posibilidades en función del nivel de cada usuario: "Empezamos con el nivel de iniciación. Luego hay personas que demandan un nivel más avanzado. Para ellas hacemos cursos de tecnificación que les permitan ser autónomos a la hora de practicar el deporte", comenta.

CONTRA LOS ESTEREOTIPOS

Esta diferenciación también se mantiene en Marepolis, una empresa cuya actividad está ligada al mundo de la empresa, "relacionadas con cuestiones de 'coaching' o para mejorar la relación entre departamentos". Al margen de esto, su lucha básica está encaminada a acabar con ciertos estereotipos: "Existe el temor a una sensación de claustrofobia, cuando realmente es todo lo contrario. Un gesto típico en una persona que está buceando es estirar los brazos, simulando que están volando por la sensación de ingravidez. Otra de las creencias erróneas tiene que ver con la fuerza. Tenemos personas de 60 o 70 años que bucean y demuestran que se puede realizar esta actividad sin problemas". En esta misma línea, Bausa manda un mensaje que debería animar a todos los indecisos: "El buceo es para todos, no hay limitación física, sólo hace falta tener una salud normal", concluye.

"Se demandan mucho las 'ferratas' y las espeleología. Se trata de huir del calor"

"En torno al buceo hay muchas creencias falsas como el temor a la claustrofobia"

RECOMIENDAN integrar a los más pequeños en estas actividades

Una experiencia para disfrutar solo o en familia

En líneas generales, muchas de las actividades de multiaventura están pensadas para el público adulto, pero teniendo en cuenta las vacaciones escolares de los más pequeños, el programa suele sufrir variaciones para dar cabida a los niños: "Se suele orientar a las familias. Por ejemplo, recientemente he hablado con unos padres que están interesados en hacer una actividad de espeleología con una niña de diez años", comenta Jorge Blas, de ISADIA Aventura, quien asegura que "los niños más pequeños lo que demandan son actividades lúdicas, por ejemplo, en lo que respecta al tema de la aventura siempre nos basamos en la iniciación, sin perder de vista la diversión". En base a esta experiencia, Blas saca una conclusión muy clara: "Hay mucha diferencia entre unas familias y otras. Los hijos de familias activas suelen ser chicos activos. Aquellas que integran a sus hijos en las prácticas consiguen niños bastante más activos y mucho menos miedosos".

La espeleología es una actividad que se presta para ir en familia

Convirtiendo la playa en nuestro mejor gimnasio

Un entrenador personal nos da las claves para no perder la forma durante el verano

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

La llegada del verano y de las vacaciones supone para mucha gente un paréntesis en su preparación física. Personas que están habituadas a acudir al gimnasio o a realizar ejercicio en la calle de manera regular y que, durante sus días de descanso, interrumpen sus rutinas. Para algunos no deja de ser un parón recomendable e incluso necesario. Sin embargo, otros no pueden o no quieren estar quince o veinte días sin su ración diaria de entrenamiento.

Para estos últimos existen varios consejos y recomendaciones que hay que poner en práctica si no quieren que una lesión inesperada les amargue las vacaciones. La primera de ellas es sobre el ejercicio que más se practica en las playas españolas: la carrera continua. El entrenador personal Nacho Márquez señala que "debemos de tener en cuenta que la carrera en la arena nos produce una resistencia importante, por lo que la fuerza que desarrollaremos en el tren inferior será mucho mayor que en la carrera por terreno duro. Así que debemos de tener mucho cuidado con las sobrecargas, sobre todo en gemelos y sóleo". En lo que se refiere a la orilla, se recomienda tener en cuenta la inclinación de la misma, que puede hacer que se cargue más una pierna que la otra. En lo que todos los expertos coinciden es en la utilización de zapatillas, ya que correr descalzo en la playa puede ser contraproducente.

DEPORTE EN GRUPO Los que no son partidarios de ejercitarse por su cuenta tienen cada vez más instalaciones en las costas españolas en las que practicar disciplinas como el fútbol-playa (en la imagen) o el voley-playa.

Hay muchas personas que no quieren hacer un parón en su rutina en las vacaciones

NATACIÓN SEGURA

Otra de las modalidades deportivas en auge durante el verano es la natación, debido a las altas temperaturas y a la facilidad de acceder a una piscina o a la playa. "En este caso, no lo aconsejo a principiantes, y mucho menos cuando ya no hay socorrista. Se debe nadar en paralelo a la orilla y no es necesario alejarse mucho de ella", asegura Márquez.

Las sardinas al espeto, plato típico de la costa andaluza, lo más aconsejable para una alimentación equilibrada en vacaciones

Cómo salvar la dieta en el chiringuito

Gazpacho, pescado a la brasa, fruta o granizado de postre y té helado es la propuesta de las expertas en nutrición Dayana Gomes y Pilar Riobó • Todo ello acompañado de ejercicio diario

CONSEJOS PRÁCTICOS

Practicar deporte

Aprovechar cualquier momento del día para pasear, correr, hacer ejercicios dentro del agua o "incluso bailar" (Riobó).

Medir cantidades

Sobre todo si comenzamos con el aperitivo. "No es lo mismo comerse cuatro boquerones, que uno, sobre todo si luego habrá primer y segundo plato" (Gomes).

Nada de fritos

"Las sardinas al espeto son perfectamente sanas y además baratas" (Riobó). "La clave es el método de cocción, las gambas, los berberechos y otros moluscos son muy bajos en calorías" (Gomes).

Prescinde de refrescos

El agua es la bebida ideal. Otras opciones son las infusiones heladas, el tinto de verano o la cerveza con Casera. Evita el alcohol.

P.C. GRANDE
centro@genteenmadrid.com

La pirámide alimentaria que luchamos por construir y mantener a lo largo de todo el año, empieza a tambalearse a medida que nos introducimos en la relajación vacacional y nos aproximamos a playas y chiringuitos. Sin embargo, y aunque no queramos verlas, la mayoría recogen en sus cartas propuestas saludables. Platos frescos, a base de mariscos o pescados, siempre a la brasa o al espeto; pollo asado para los más carnívoros; y ensaladas o parrillada de verduras como guarnición, son algunas de ellas. "Es cierto que tienden al frito y al rebozado, pero ese tipo de comida podemos consumirla sólo unas dos veces por semana, siempre que la persona se encuentre en el peso adecuado y realice actividad física", explica Dayana Gomes, licenciada en Nutrición y Dietética y socia de Addinma (Asociación de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid). Recomienda, por otro lado, eliminar patatas fritas y todo tipo de salsas como mahonesa o alioli y, dentro del aperitivo, si escogemos aceitunas, mejor las verdes que las negras. "Tienen grasa vegetal, pero son mejores que unas patatillas, por ejemplo", aclara.

LOS ZUMOS NATURALES son, junto con la fruta, el postre más recomendable. "Hidratan y no contienen grasas", subraya Gomes.

Y si se quiere aprovechar el tiempo y recurrir al bocadillo, "que sea vegetal, de pavo, o de jamón serrano con tomate o pimientos", indica.

A este menú, otra experta, la doctora Pilar Riobó, jefa asociada del Servicio de Endocrinología y Nutrición en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, con 30 años de experiencia, añade "las sopas de verano, como el gazpacho o el samorejo", fáciles de encontrar a pie de playa.

EL TEMIDO ALCOHOL

En cuanto a los temidos postres, ambas coinciden: fruta de temporada como las picotas y, si no nos resistimos al helado, que sea tipo sorbete o granizado, de hielo. Incluso, proponen hacer desaparecer lo dulce en caso de que se opte previamente por platos más copiosos como la paella, "pasando directamente a una infusión", matiza Riobó. Para beber, la doctora recuerda que "el alcohol es lo que más engorda. Debemos tomar, como mucho, una bebida al día de estas caraterísticas, ya sea una copa de vino o una cerveza". Además del agua, proponen tinto de verano o clara con Casera, té helado con limón y sin azúcares, y nada de refrescos.

Sin olvidar lo principal: "compensar con ejercicio, incluso sin hacer dieta. En vacaciones ya no vale la excusa del tiempo, podemos hacerlo a cualquier hora, nadando o caminando", concluye.

SUDOKUS:

Complete el tablero de 82 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 0 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.

1		3						
5								7
9		7		5	1		8	
4						8	9	
	1			8	2			6
8		9	6	4	3	5		
	3	4				6		
2					6		1	
					4		3	9

	6		3	8			1	
		7		1		5	8	
1		2		4		3	6	
	7	3		6		9	5	
4					1			6
				3				
3		9		7		1		5
	2	6	1				9	

1	8	3	2	6	7	9	4	5
5	4	2	3	9	8	1	6	7
9	6	7	4	5	1	3	8	2
4	2	6	7	1	5	8	9	3
3	1	5	9	8	2	4	7	6
8	7	9	6	4	3	5	2	1
7	3	4	1	2	9	6	5	8
2	9	8	5	3	6	7	1	4
6	5	1	8	7	4	2	3	9

5	6	4	3	8	7	2	1	9
9	3	7	6	1	2	5	8	4
1	8	2	9	4	5	3	6	7
2	7	3	4	6	8	9	5	1
6	1	8	5	9	3	4	7	2
4	9	5	7	2	1	8	3	6
7	5	1	2	3	9	6	4	8
3	4	9	8	7	6	1	2	5
8	2	6	1	5	4	7	9	3

NIVEL DE AGUA EMBALSADA

Nivel medio de los embalses del Canal de Isabel II en la Comunidad de Madrid

82,24%

Canal de Isabel II gestión

¿Problemas de humedad en su vivienda? En Acuasec® tenemos la solución

Averiguamos cuál es la causa de la humedad para aplicar el tratamiento específico y resolver el problema, ya sean humedades por condensación, capilaridad o filtraciones.

LA PRESENCIA DE HUMEDAD en su casa pone en peligro su bienestar, e incluso la salud de toda su familia

ACTUAR CONTRA LA HUMEDAD: UNA TAREA RESPONSABLE

Cuando observe manifestaciones en su vivienda de salitre, manchas negras en la ropa, paredes desconchadas, olor a hongos…¡Es el momento de actuar! Cualquier problema de humedad que surja en su casa debe ser tomado muy en serio, por eso la mejor opción es acudir a un profesional especializado, ya que con frecuencia los propietarios caen en el error de intentar resolver el problema por sí mismos, siendo numerosos los fracasos, ocasionándoles numerosos gastos sin poder librarse del problema.

EL PROFESIONAL ESTUDIA LAS CAUSAS DEL PROBLEMA

El profesional localiza el origen del problema y lo trata para eliminar sus efectos negativos. Ahora bien, las causas de un problema de humedad pueden ser complejas: subidas capilares, filtraciones de origen pluvial, condensación, fuga en una tubería que no se ha percibido… La presencia de humedad en su casa pone en peligro su bienestar, e incluso la salud de su familia. Los hongos y los ácaros constituyen una grave amenaza para los niños. En breve, la humedad puede realmente convertirse en un problema de salud; así pues, recurrir a un profesional es una necesidad, no un lujo.

LA HUMEDAD amenaza tanto a la estructura del edificio como a su contenido y sus ocupantes

Nuestros laboratorios siempre a la vanguardia

PROPIETARIO, ES SU VIVIENDA LO QUE ESTA AMENAZADA

Usted tiene interés en tomarse en serio el riesgo que la humedad hace correr a su casa. Un simple indicio tiene todas las probabilidades de transformarse en un problema grave. Las manifestaciones en superficie constituyen con frecuencia el síntoma de un problema más profundo. La humedad, ya sea por capilaridades, por filtraciones en las paredes y revestimientos o por condensación, amenaza tanto a la estructura del edificio como a su contenido y a sus ocupantes: pudrimiento de la carpintería, deterioro de los muebles, etc. Se exponen simplemente a encontrarse una casa insalubre.

LA HUMEDAD, CAUSA DE AFECCIONES RESPIRATORIAS GRAVES

Se han realizado estudios científicos sobre adolescentes que sufren afecciones respiratorias, dando como resultado un 83% de asmas, bronquitis asmáticas y bronquitis crónicas y un 87% de rinitis crónicas, que alcanzan a jóvenes que viven en habitaciones demasiado húmedas. De un 20 a un 30% de nosotros sufrimos alergias respiratorias, ¡dos veces más que hace 20 años!. Edouard Drouhet, jefe de micología en el instituto de ls Salud Pública Louis Pasteur, explica este aumento por nuestro modo de vida: "Vivimos más en el interior, en casa o en el despacho. Desde los años 60, tendemos a un exceso de aislamiento para no dejar escapar el calor y además no se airea suficientemente".

Problemas de humedades por capilaridad

Problemas de humedades por condensación

CASA HUMEDA, AMBIENTE INSANO

Miles de personas han solucionado sus problemas de humedad gracias a la intervención de los especialistas de ACUASEC. Cada año ACUASEC ejecuta innumerables obras con éxito y sanea casas que, en otro caso, seguirían siendo nocivas para la salud de sus ocupantes.

Hasta 30 años de garantía en nuestros trabajos

+ Informacion

www.acuasec.com

MAS INFORMACION EN EL TELEFONO GRATUITO

900 809 939

www.acuasec.com

Los granizados y sorbetes son una alternativa para combatir el calor

Sabores exóticos para luchar contra las altas temperaturas

Los maestros del helado exprimen su ingenio para ofrecer alternativas con aromas a curry o queso de cabra • Los granizados se unen a la carta

ANDREA LORENZO / PATRICIA MECO
@genteenmadrid

Son dulces, cremosos y, sobre todo, refrescantes. Los helados se convierten en los auténticos reyes del verano, y pasan de los sabores tradicionales y más demandados, como vainilla y chocolate, a otros exóticos y atrevidos, que prueban a incorporar sobre el cucurucho desde primeros platos, como el salmón, a hortalizas y todo tipo de verduras.

Nadie escapa a este manjar culinario, del que se consumieron 290 millones de litros durante la campaña anterior, un 4,5% menos con respecto a 2012 debido al "clima severo de mayo, junio y julio", tal y como confirma la Asociación Española de Fabricantes de Helados. El sector se muestra más optimista este año, y espera un ligero repunte del 1%.

PROPUESTAS ARRIESGADAS

Los maestros del helado exprimen su ingenio para dar con propuestas exóticas y originales. En Belgious, con sede en Barcelona, ofrecen helado de chocolate con queso de cabra, curry, mostaza o, incluso, cannabis. Rayas, en Sevilla, no tiene nada que envidiar a la catalana: se atreve con boniato, pestiño y hasta churros. En Madrid, Sienna opta por el sabor del alcohol para dar forma a sus helados de mojito o cava. En cuanto a la temperatura, debe oscilar entre los -14 y los -7 grados, para mantener toda su esencia.

> **La campaña de 2013 cerró con el consumo de 290 millones de litros de helado**

Y hasta la mesa de las terrazas también llegan los 'primos hermanos' del helado: granizados y sorbetes, que presentan combinaciones sorprendentes. Casa Pedro, en la madrileña avenida de la Verbena de la Paloma, apuesta por la unión de dos clásicos estivales con su granizado de tinto de verano. "La idea surgió hace tres años, una fórmula que consigue un sabor suave y más dulzón que el habitual", cuenta Pedro Medina, responsable de este establecimiento hostelero. "El cliente también puede pedirlo con naranja, aunque es más demandado con limón", añade.

Los secretos del tinto de verano

El tinto de verano comenzó a popularizarse a mediados del siglo XX como acicate para combatir el calor estival de la península. Es un cóctel 'made in Spain' de sencilla y rápida preparación. El primer paso es llenar con abundante hielo la copa o el vaso en cuestión. Después se añade un chorro de vermut rojo. A continuación se agrega gaseosa, limonada o refresco de limón hasta la mitad del recipiente, para finalizar con el vino. Algunos establecimientos hosteleros, como D'París, aportan su toque secreto: licor de mora, para conseguir un aroma especial y diferente.

D'París · Plaza de Colón, 7. Arganda del Rey (Madrid) 91 871 72 59

INGREDIENTES

· Gaseosa o limonada, licor de mora, limón o naranja natural, vermut rojo, vino, hielo abundante

HORÓSCOPO DE VERANO

ARIES DEL 21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL

Las prisas no son buenas. Escucha con cariño a tu pareja. Están favorecidos los proyectos con amigos. Cuidado con los golpes en brazos y hombros. Muchas diversiones, es tiempo de disfrutar y de descansar.

TAURO DEL 21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO

A veces es mejor pensar dos veces antes de hablar y así evitarás problemas con la pareja. Vigila el aparato genital. Aprovecha para acciones de cara al público y sociedad. Evita los celos y lee un buen libro.

GÉMINIS DEL 22 DE MAYO AL 1 DE JUNIO

Por fin hay equilibrio entre madurez y pasión. Vigila los cortes y contusiones y olvida la rutina disfrutando de paseos y del mar. Ahora pondrás en marcha todo tu aprendizaje y sabiduría. Disfruta.

CÁNCER DEL 22 DE JUNIO AL 22 DE JULIO

No mires tanto las faltas de la pareja y actúa con generosidad. Vigila la alimentación y cuida tu sistema digestivo. Ahora tu vida íntima mejora. Es provechoso que saques a la luz toda tu creatividad.

LEO DEL 23 DE JULIO AL 22 DE AGOSTO

Debes prestar atención a la dieta y cuidar tu hábitos alimenticios. Evita desencuentros con la pareja y cíñete a tratar todo de forma cariñosa. Si formas nuevas asociaciones, éstas serán productivas.

VIRGO DEL 23 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE

Ya has aprendido que no hace falta actuar con tanta crítica con tu pareja. Necesita mayor ternura y comprensión. Vigila el aparato reproductor. Atención al día a día, ya verás como disfrutas de todo.

LIBRA DEL 23 DE SEPTIEMBRE AL 22 DE OCTUBRE

Notas que necesitas mayor libertad y disfrutar de las pequeñas cosas del día. Intenta beber más agua natural y soñar con imaginación infantil. Este verano disfruta de la vida con pasión, ya verás que cambio.

ESCORPIO DEL 23 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE

Por ser condescendiente no pierdes protagonismo. Después te sentirás mejor, ya verás. No es necesario salirse por la tangente. Ve directo a todo. Favorables la diversión en el hogar y con la familia.

SAGITARIO DEL 23 DE NOVIEMBRE AL 21 DE DICIEMBRE

No hace falta que tengas pareja o no. Lo que importa es abrir tu corazón a esa persona especial. Acuérdate de mantener tu organismo sano y tu respiración equilibrada. Nuevas amistades.

CAPRICORNIO DEL 22 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO

Evita los celos. Es tiempo de ver lo positivo de la pareja. Cuida tu alimentación y trata de tener siempre pensamientos positivos. Por fin puedes solucionar ciertos temas económicos.

ACUARIO DEL 21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO

Presta atención a tu pareja. A veces siente soledad. Altibajos emocionales. Estarás radiante y con un brillo especial. Y atraerás más de lo habitual. Quiere con pasión y con abundante generosidad.

PISCIS DEL 20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO

A veces huyes de todo porque se empaña tu realidad de forma poco positiva. Cuidado con los tropiezos a nivel de amistades y a nivel de tu realidad física. Tus sueños serán proféticos y muy especiales.

Gente

Anuncios clasificados

1. Inmobiliaria
2. Empleo
3. Enseñanza
4. Casa y Hogar
5. Animales
6. Deportes
7. Ocio
8. Salud
9. Servicios
10. Informática
11. Música
12. Motor
13. Finanzas
14. Varios
15. Relaciones
16. Masajes
17. Líneas 803
18. Esoterismo

91 548 02 63 - 91 541 20 78

También puede poner su anuncio personalmente en: calle Gran Vía 57. 9ºA. 28013 Madrid. (Metro Plaza España) en horario de 9:00 a 17:00 h. (Lunes a Jueves). Viernes de 9:00 a 14.00 h. La recogida de anuncios para la edición de la semana será hasta las 14:00 h. del martes, o remitiendo un email a la siguiente dirección: gente.clasificados@gmail.com.

Anuncios por palabras desde 0.40 € semana. Módulos desde 20 € (edición local) la semana. Impuestos no incluidos. Consultar descuentos.

Gente en Madrid no se responsabiliza de la procedencia ni de la veracidad de los anuncios breves, y se reserva el derecho de modificar el emplazamiento de los anuncios breves, así como la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones.

Ávila: 807 505 783* **Barcelona:** 91 541 20 78 **Burgos:** 807 505 132* **León:** 807 517 310* **Logroño:** 807 505 794* **Palencia:** 807 505 781* **Santander:** 807 505 779* **Segovia:** 807 505 789* **Valladolid:** 807 517 023*

*El coste de la llamada a los 807 es de 1.21 €/min. desde la red fija, y de 1.57 €/min. desde la red móvil. I.v.a. incluido.

Descargue esta edición, y todas las nacionales en PDF: www.gentedigital.es/edicion-impresa/

HAMBURGUESERÍA EN CENTRO
BUSCA PERSONAL
REPARTIDORES Y DEPENDIENTES 600 867 251

1. INMOBILIARIA
1.1. VENTA PISOS

OFERTA

VENDO CASA AMUEBLADA SÚPER REBAJADA, PARA ENTRAR VIVIR. ZONA LUENA, CANTABRIA. 46.000€. MANDO FOTOS. 942240359 695493121.

VENDO CASA PARA REFORMAR Y BODEGA. ZONA ARANDA DE DUERO. 15 KM AUTOVÍA. 657097806.

1.2. ALQUILER PISOS

OFERTA

290€- 350€. Apartamentos- estudios. 653919652.

300€. Estudio amueblado, Oporto. 653919653.

350€. Alquiler piso 2 dormitorios. 653919653.

400€. Alquiler piso 3 dormitorios. 653919652.

CÉNTRICO amueblado, 2 dormitorios 375€. 914312880.

ESTUDIO amueblado. 290€. 618279469.

METRO Goya/ Lista. Amueblado. 3 dormitorios. 850€. (Camas 90). Salón, cocina y baño. 679735549.

TRES dormitorios 400€. 914312880.

1.4. VACACIONES

OFERTA

ALMERÍA. Aguadulce. Piscina. Económico. 699415945.

CANGAS (Pontevedra). Apartamento. Temporada Verano. Cerca playa. 607515220.

GANDÍA PUEBLO. LA FONT DEN CARROS 3 HAB, 2 BAÑOS. AGOSTO, SEMANAS 250, QUINCENAS 500. WHATSAPP. 628289740.

MAR Menor. Murcia. Lopagán. 500€ quincena. Piso cerca playa. 5 camas, aire acondicionado. 2 aseos. 915271108. 688200307.

OROPESA. Apartamento. 1 dormitorio. Cerca playa. Piscina. AC. 250€. 0033662805921. 619465327.

1.7. LOCALES

OFERTA

ATOCHA. Despacho. Frente Reina Sofía. 9 m2. 200€. mes. 915271108. 688200307.

2. EMPLEO

OFERTA

AUXILIAR- VIGILANTES (AMBOS SEXOS) CON- SIN TITULO PRECISAMOS EMPRESA SEGURIDAD. CUALQUIER NACIONALIDAD. OFRECEMOS FORMACIÓN TITULO VIGILANTE- GRADUADO EN ESO. 914291416. 914291400.

BUSCO a una persona con coche que pueda llevar/ recoger a 3 niños desde casa (sector Mares) al colegio Humanitas. Ponerse en contacto con Claudia a través del mail: cgtagliavini@hotmail.com

EMPRESARIO NECESITA SEÑORITA LIBERAL. 1200€. 603433448.

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna. 699123132.

ESPAÑOLA cocina, limpieza. 665840303.

3. ENSEÑANZA
3.1. FORMACIÓN

OFERTA

GRADUADO ESO, UN SOLO CURSO. TITULO OFICIAL. PRESENCIAL O DESDE CASA. SIN EXÁMENES FINALES. ULTIMA SEMANA MATRICULA. 91.429.30.00/ 91.369.00.29

INGLÉS. Leganés. Económico. 916873161.

INGLESA NATIVA A DOMICILIOS. 914203936.

PROFESOR MATEMÁTICAS, FÍSICA, QUÍMICA. CLASES A DOMICILIO. 913690029.

REFUERZO Secundaria. Pruebas acceso. Sanse. 629370553.

8. SALUD
8.1. TERAPIAS

OFERTA

VALLECAS. Masajes Terapéuticos. 676707035.

9. SERVICIOS
9.1. REFORMAS

OFERTA

ALBAÑILERÍA, reformas económicas. 916886760. 627857837.

COBRO la voluntad. Ángel, pintor Español. Experiencia. Limpieza. 651556230.

MÓSTOLES Fontanero, calefactor. ¡Económico!. 605370145.

MANITAS: reparaciones domésticas, albañilería, fontanería, pintura, persianas y electricidad. 622617633.

10. INFORMÁTICA
10.1. REPARACIONES

OFERTA

INFORMÁTICO a Domicilio. 671277949.

13. FINANZAS
13.1. INGRESOS

OFERTA

AUMENTA Ingresos. 918273901.

15. RELACIONES
15.1. ÉL BUSCA ELLA

OFERTA

AUMENTA Ingresos. 918273901.

CHICO 42 años, conocería chica latina atractiva hasta 38 años. 695837745.

GERMÁN, soltero 66 años, busca mujer 50 / 60. Relación estable. 639948920.

HOMBRE 45 años, busca mujer. Relación estable. Cariñosa, romántica. Llámame. 637788021.

SOLTERO empresario, para amistad, relación/ matrimonio. Madrid. Formalidad. 629628861.

15.6. AGENCIAS

OFERTA

UNICIS. 911250115. unicis.madrid@unicis.es

16. MASAJES

OFERTA

¡¡ESPAÑOLA, masaje natural!! 679559691.

¡¡ESPAÑOLA!! Supermasajes. Madurita. Atractiva sola. Avenida América. 608819850.

¡¡GABRIELA!!. 19 AÑOS. MEJICANA. MASAJES DOMICILIO. MADRID/ ALREDEDORES. ECONÓMICOS. 24 HORAS. 618200378.

30€. MEDIA HORA. MÓSTOLES. YOLANDA. 611327121.

ABIGAIL Y SUS AMIGAS. 640518599.

ADRIANA. PARTICULAR. SENSUAL. 639215971.

ALCORCÓN. Quiromasajista mulata. 649209278.

ALINA. MASAJISTA. RELAJACIÓN TOTAL. VOY DONDE ESTÉS (HOTELES/ DOMICILIOS/ OFICINAS). 70€ TAXI INCLUIDO. VISA. 610093249.

ANA madurita. Coslada. 642657212.

ARGENTINA. Masajes. Vistalegre. 690877137. 914617809

BIBIANA ATREVIDA. SENSUAL. 602185436.

CARLA. MASAJISTA PROFESIONAL. HOTELES/ DOMICILIOS. 70€. TAXI INCLUIDO. VISA. 600095042. 913666960.

CASADA MASAJISTA. 602825381.

CHICAS masajistas. Sensuales. 603137875. 685858679

CRISTAL. Masaje sensual. 642643981.

DESDE 20€. MASAJES SENSUALES. ALCORCÓN. 602487822.

EMBAJADORES. MASAJES SENSITIVOS. 914676996.

FUENLABRADA masajes relajantes. 912270887.

FUENLABRADA. Española. 648607072.

FUENLABRADA. Gissel masajista. 603116970.

GETAFE. ASIÁTICAS. 688050173.

GRAN VÍA. MASAJES. 915426871.

LEGANÉS masajes relajantes. También domicilio. 622776037.

LEGANÉS. Masajes. Casada. 30€. 631105066.

MADURITA. Carabanchel. Masajes. 690877137.

MADURITA. NUEVOS MASAJES. 695310749.

MASAJES 20. 648740917.

MASAJES Orientales. Sensuales. Avenida Albufera. 1 hora 70€, media 45€, 20 minutos 35€. Metro Portazgo. 603253020. 603252202.

MASAJISTA madurita. 662480404.

MÓSTOLES SARA. 630565960.

OLIVA. 5 min playa. Agosto, semanas 300, quincenas 550. 676293364.

PINTO. Masajes. 630382625.

PLAZA CASTILLA. MASAJES RELAJANTES. 917339074.

PUERTORRIQUEÑA, MASAJISTA. 638393911.

SARA. Masajes Carpetana. 690877137.

SENSUAL. Carpetana. 690877137.

DEMANDA

NECESITO masajistas. 676055694.

NECESITO señorita masajista. 915271410.

NECESITO SEÑORITAS URGENTEMENTE. 20/ 25 AÑOS. 619161898.

NECESITO señoritas. 655230099.

18. ESOTERISMO
18.1. VIDENCIA

OFERTA

¿NO SABES COMO SALIR DE ESA ESPIRAL DE CONFUSIÓN? ¿DUDAS DE TU PAREJA?... LLÁMANOS Y DESPEJA TUS DUDAS. RECUPERA LA FELICIDAD. AMELIA TAROT. FIJO: 1,21. MÓVIL: 1,57. 806499924.

TAROT Estrella. 611372367.

VIDENTE desde niña. 660344303.

Gente madrid

EDITA: GENTE EN MADRID, S.L. • **DIRECCIÓN:** CALLE ATOCHA 16, 2A. PLANTA · 28012, MADRID • **TELÉFONO:** 91 369 77 88 • **DEPÓSITO LEGAL:** M-18768-2013

GRUPO DE INFORMACIÓN GENTE · DISTRIBUCIÓN GRATUITA Nº **729**

GENTE EN **MADRID** | GENTE EN **BARCELONA** | GENTE EN **VALENCIA** | GENTE EN **BILBAO** | GENTE EN **LA CORUÑA** | GENTE EN **ZARAGOZA** | GENTE EN **SEVILLA** | GENTE EN **BURGOS** | GENTE EN **VALLADOLID** | GENTE EN **BADAJOZ** | GENTE EN **TOLEDO** | GENTE EN **OVIEDO** | GENTE EN **MURCIA** | GENTE EN **SANTANDER** | GENTE EN **LOGROÑO** | GENTE EN **PAMPLONA** | GENTE EN **VITORIA** GENTE EN **VIGO** | GENTE EN **ALICANTE** | GENTE EN **MÁLAGA** | GENTE EN **GIJÓN** | GENTE EN **AVILÉS** | GENTE EN **LEÓN** | GENTE EN **PALENCIA** | GENTE EN **SEGOVIA** | GENTE EN **ÁVILA**

DIEGO CANTERO CANTAUTOR / LÍDER DE FUNAMBULISTA

El grupo, que pone banda sonora a la película 'Perdona si te llamo amor', sacará disco en otoño y actuará en diciembre en La Riviera

"Lo que nunca ha estado en crisis son las canciones, ni los compositores, ni las historias"

ANA B. PRIEGO
@anaballesterosp

Funambulista. Dícese de aquel que camina a lo largo de un delgado alambre. Desde que Diego Cantero empezó en el mundo de la música se siente al borde, manteniendo el equilibro unas veces y a punto de perderlo otras, porque "en cualquier profesión hay una guía, pero en ésta tienes que inventar tu camino, es cuestión de creatividad, después de cada canción inevitablemente piensas que no va a haber otra, y esa sensación es la de un funambulista".

En estos quince años de trabajo, Diego ha dejado sus letras plasmadas en papel de fumar o en el cartón de una camisa, y confiesa que uno de los sitios donde compone habitualmente es su moto: "Cuando voy conduciendo siempre se me ocurren cosas y acabo parando en cualquier gasolinera". Ahora, una de esas letras se ha convertido, casi por casualidad, en la banda sonora de 'Perdona si te llamo amor', la adaptación cinematográfica de la novela del italiano Federico Moccia. 'Quiero que vuelvas' iba a ser una sorpresa para el próximo álbum y, en poco más de un mes, ya ha rebasado el medio millón de visitas y será el 'single' de su nuevo trabajo. El tema "habla de echar de menos, una sensación común a un montón de gente", explica Diego, en cuyas canciones siempre hay "una parte de realidad y otra que es un poco de trampa o de ficción".

Quería hacer música "desde que los niños querían ser bomberos", pero desde que llegó a Madrid hace un par de años todo ha seguido un ritmo acelerado. Y es que después de llenar salas como Libertad 8, Búho Real o Galileo, el 26 de diciembre se enfrentará, por primera vez, a un sitio grande. El escenario de La Riviera le espera, y cada entrada lleva de regalo una canción "que es un homenaje a las cintas de casete del coche de mi padre".

NUEVO ÁLBUM

Pero antes de dicha fecha llegará su nuevo disco. Los chicos de Funambulista llevan de gira desde 2010, y en los dos últimos años lo que han hecho ha sido "grabar canciones conforme las componíamos", dice Diego, porque si algo le molesta es que "desde que se compone una canción hasta que se graba el disco pasan dos años, y esas historias, muchas veces, caducan". Así, en otoño llegará una recopilación de esas "canciones nuevas que salieron y que no dio tiempo a grabar o las que salieron por Internet", entre las que habrá algunas que ya se hayan escuchado y otras nuevas.

RAFA HERRERO /GENTE

CANCIONES FRENTE A LA CRISIS

A la hora de componer, Diego se inspira "en mis experiencias, en lo que vivo, en lo que soy capaz de imaginar". "Hubo un tiempo", recuerda, "en el que era muy fiel y no podía escribir nada que no me hubiera ocurrido exactamente". Sin embargo, "la persona que se ha enamorado una vez, puede hablar de amor el resto de su vida, no hace falta que sea una historia tan presente y verídica", concluye, aunque para él "las canciones cuando te tocan es cuando salen de golpe, cuando estás en el momento".

Y son precisamente esas historias las que le han llevado donde está, porque si habla de sus inicios, es inevitable hablar de crisis.

"Después de cada canción piensas inevitablemente que no va a haber otra"

"En mis letras hay una parte de realidad y otra que es un poco de trampa o ficción"

"Eso de ser músico y millonario a día de hoy es prácticamente imposible"

"Yo entré en este mundo prácticamente con la entrada del CD, por lo que ya estaba en crisis", asegura, pero "lo que nunca ha estado en crisis son las canciones, ni los compositores, ni las historias, ni hay una crisis del oyente". "La gente cada vez escucha más música, aunque entiendo que no puedan pagar una entrada muy cara para un concierto o no puedan pagar un CD, pero para mí son todo satisfacciones", declara, y hace referencia a que "antes se vivía otra historia, pero yo ni siquiera lo probé, y eso de ser músico y millonario a día de hoy es prácticamente imposible".

Además de componer para él, lo hace para otra gente, un ejercicio que, confiesa, le encanta. A veces le toca componer una canción para una mujer, un reto que, bromea, le hace "entender mejor al sexo femenino". Todo un atrevimiento.