

Gente

AÑO 12, NÚMERO 446
17 - 24 MARZO 2017

madrid

MADRID CENTRO: CENTRO | ARGANZUELA | RETIRO | SALAMANCA | CHAMBERÍ | MON

Gentesana

“Nadie puede decirme qué talla debo llevar”

La presentadora de televisión **Tania Llasera** apuesta por mirar más allá del físico: “Vivan las curvy y las delgadas también; lo importante es la diversidad”.



UN PRÉSTAMO TAN SENCILLO COMO JUGAR
SIN AVALES Y PARA LO QUE QUIERAS

Préstamos personales de hasta 3000€ (1000 si no eres cliente) a devolver hasta en 6 meses sólo con DNI, cuenta bancaria, tarjeta de débito y nómina.

Alcalá, 183 (esquina Ayala)
Tel: 91 40119 86

SUPER EFECTIVO
www.superefectivo.com

VENTA RECUPERABLE • COMPRA ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES

MOVILIDAD | PÁG. 4

Madrid reducirá a 70 kilómetros la velocidad en la M-30 en 2018

Cibeles presenta su plan de calidad del aire ● Los coches más contaminantes no podrán circular a partir del año 2025

MEDIO AMBIENTE | PÁG. 4

La velocidad máxima en la M-30 será de 70 kilómetros

El Ayuntamiento de la capital presenta un plan de calidad del aire con medidas polémicas

MUYFAN | PÁG. 14

Xabi Alonso es el padre con más clase, según una encuesta

Los futbolistas copan el ranking elaborado con motivo de la festividad de San José



CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

TRANSPORTE | PÁG. 8

Un taxi unido frente a los vehículos VTC

Miles de profesionales del sector denunciaron que las plataformas de automóviles VTC trabajan “de forma ilegal”, utilizando sus paradas y sin regulación en materia de tarifas y horarios ● El Ayuntamiento apoya su postura y asegura que promoverá el diálogo para favorecer mejoras

COMPRA VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO
HACEMOS ENVÍOS NACIONALES E INTERNACIONALES

www.librosalcana.com
info@librosalcana.com

C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid
☎91.220.42.63 ☎629.240.523 📞664.442.863

Libros Alcáná



LA FRASE

"La salida de Cataluña sería un desastre para la Liga"

Vicente del Bosque

El exseleccionador nacional aseguró a la emisora de radio RAC 1 que la independencia de Cataluña "debilitaría a los clubes catalanes y a la Liga".

LA CIFRA

617.820

Coches que no circularían en Madrid

La contaminación sigue siendo uno de los asuntos que más preocupa al Ayuntamiento de Madrid y también el principal foco de polémicas. En el caso de que se aplicase en este momento el Plan de Calidad del Aire, más de medio millón de vehículos no podrían circular por la capital, o lo que es lo mismo, un 42% de los automóviles matriculados.

EL PERSONAJE



Genio y figura hasta...

El cadáver del empresario José María Ruiz-Mateos podría ser exhumado para comprobar si Adela María Montes de Oca es su hija biológica.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE:
MAMEN CRESPO

COORDINADORES DE REDACCIÓN:
LILIANA PELLICER
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

JEFE DE FOTOGRAFÍA:
CHEMA MARTÍNEZ

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

COLABORADORES:
MIGUEL HERNÁNDEZ
(Redacción)

ALBERTO ESCRIBANO
(Redacción)

STELLA MIRALLES
DE IMPERIAL
(Fotografía)

SECRETARIA DE REDACCIÓN:
ELENA HORTA

DIRECTOR DE GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES:
CARLOS ECHEGUREN

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD:
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

REDACCIÓN:
CONDE DE PEÑALVER, 17
1A PLANTA
28006, MADRID

TELÉFONO:
91 369 77 88

E-MAIL:
info@genteenmadrid.com

CONTROLADO POR:

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

Curvas sanas

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

La que me ha dado con las curvas. No me canso de hablar y de escribir sobre ese tema, hasta el punto de que, a veces, me saturó a mí misma. Pero ya voy avanzando que seguiré haciéndolo mientras las cosas no cambien y también mientras yo siga teniendo las más. Y es que es imposible no pronunciarse cuando en este país el hecho de que una presentadora de televisión aparezca con unos kilos de más en pantalla es noticia y motivo de críticas e insultos. Ante esta realidad, yo no puedo evitar preguntarme: ¿En qué influyen los kilos de más o de menos para desempeñar bien un trabajo? Tajantemente puedo asegurar que en nada.

Afortunadamente, la afectada, Tania Llasera, se lo tomó con humor y sigue haciendo su trabajo, defendiendo y mostrando su cuerpo sin complejos porque, como bien dice, ella se considera mucho más que un físico. La marca Ponche Caballero va más allá y la ha calificado como extraordinaria por su coraje, valentía y capacidad, tres cualidades que poco tienen que ver con los kilos de más. Así lo defiende Tania en la entrevista para GENTE SANA, la revista del grupo GENTE que, desde este mes, se distribuirá junto al periódico en toda España.

Estoy muy feliz porque, de esta forma, serán muchos más los lectores que podrán seguir nuestros consejos. En este número nos preparamos para la 'operación bikini'. Dicen los expertos que estamos a tiempo, así es que vamos a por ello, que una cosa es que defendamos las curvas y otra bien distinta que no nos cuidemos. Si empezamos ahora, lograremos nuestros objetivos.

Yo me apunto a mis curvas, pero en un cuerpo sano. ¿Y ustedes?



LA FOTO DE LA SEMANA



Una jubilación muy subida (y salida) de tono

Un trabajador municipal del Ayuntamiento de Alcalá de Henares (Madrid) recibió una despedida con motivo de su jubilación que está trayendo cola. En un recinto municipal se llevó a cabo una fiesta, con 'stripper' incluida, que ha quedado al descubierto por el medio 'Alcalá Hoy'.

EL SEMÁFORO



WhatsApp se debe aplicar un poco más

Investigadores de Check Point han detectado una nueva vulnerabilidad en las versiones para navegador de WhatsApp y Telegram, dos de los servicios de mensajería más populares.



Un cargo que puede durar tres telediaros

"Toda esta casa es un artefacto político". Así ha iniciado Vicent Sanchis su andadura como director de TV3, la televisión pública catalana. Su nombramiento no ha estado exento de polémica.



Los números de Iker se salen de toda casilla

El portero mostoleño batió esta semana el récord de partidos en competiciones europeas que hasta ahora ostentaba el legendario defensa italiano Paolo Maldini.



@gentedigital

¿Por qué soy de Iberdrola?

Carlos Marian, Madrid, Cliente Iberdrola.



*"Tenemos un apartamentito
en la playa e Iberdrola es
la que nos cobra la luz con
la tarifa más barata,
la del verano..."*

Un cliente. Un motivo. Una Iberdrola.

900 24 24 24 | iberdrola.es



A 70 por la M-30 y un Centro de 0 emisiones

El Ayuntamiento presenta su plan de calidad del aire

● Cibeles limitará la circulación de coches contaminantes en 2025 ● Además, prohibirá el aparcamiento en la zona SER a los vehículos sin distintivo ambiental a partir de 2020

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

La alcaldesa de Madrid, Manuela Carmena y la delegada de Medio Ambiente y Movilidad, Inés Sabanés, presentaron este lunes 13 de marzo el Plan de Calidad del Aire y Cambio Climático que pretende combatir la alta contaminación con el objetivo de proteger la salud pública. El conocido como 'Plan A'

está dotado de 543,9 millones para el periodo 2017-2020 y contempla 30 medidas articuladas entorno a la movilidad sostenible, a la gestión urbana baja en emisiones, a la adaptación al cambio climático, y a la sensibilización ciudadana y colaboración con otras administraciones.

El documento se aprobará próximamente en Junta de Gobierno, tras lo que se abrirá el preceptivo periodo de alegaciones.

“Es necesario, completo, transversal, solvente y basado en lo que estamos haciendo y en lo que vamos a hacer”, comentó la regidora. Mientras, desde el PSOE echan en falta una apuesta por el transporte público. Para el PP la 'A' es de “alarmismo”, “ataasco” y “agresividad” en lugar de “alternativa” a la situación actual. Y por último, desde C's lo consideran un “chascazo” y vaticinan nuevos episodios de elevada polución.

A MODO DE CLAVE

1. Reducciones de límites de velocidad

La reducción a 70 kilómetros por hora en la M-30 entrará en vigor en 2018. Esta limitación se extenderá de forma progresiva a los accesos metropolitanos (M-40 y M-45). El objetivo, reducir un 20% el NO2 y un 25% el uso del tráfico privado en el año 2020.

2. Un Centro menos contaminado

Se creará un Área Central Cero Emisiones en el distrito Centro el próximo año donde se priorizará al peatón, la bicicleta el transporte público y los vehículos ecológicos. La flota de la EMT será de baja emisión en 2020 y se desarrollarán plataformas de autobuses.

3. Restricciones en el estacionamiento

Madrid prohibirá el aparcamiento en la zona SER a los vehículos sin distintivo ambiental a partir de 2020 (los de gasolina matriculados antes del año 2000 y los diesel de antes del 2006) y limitará su uso en 2025 en todo el término municipal.

4. A lo largo de este año 2017

En 2017 aumentarán las subvenciones para la renovación de taxis hasta 1,5 millones, se crearán 30 kilómetros de itinerarios ciclistas, se acabarán los proyectos de los aparcamientos disuasorios y se dotará a BiciMAD de más de 20 nuevas estaciones.



El 90% de los buses interurbanos cumple con la norma más exigente

En los últimos ocho años se ha renovado la flota con 1.500 vehículos ● Los que funcionan con gas natural ya suponen el 27% del parque actual

GENTE

Nueve de cada diez autobuses de los que cubren rutas que unen distintos municipios de la Comunidad de Madrid cumplen con la normativa europea más exigente en materia de emisiones.

Desde 2009, el Consorcio Regional de Transportes de Madrid (CRTM) ha renovado la flota con 1.500 nuevos vehículos dotados de los últimos sistemas tecnológicos en materia de reducción de emisiones, sustituyendo aquellos

modelos menos evolucionados y, por tanto, más contaminantes.

Gas y eléctricos

El parque del sistema de transporte público de la Comunidad cuenta actualmente con más de mil vehículos de gas natural comprimido e híbridos de gas (el 27% del total de la flota) y con 184 autobuses híbridos eléctricos.



Autobuses interurbanos de Madrid

El gerente del Consorcio, Alfonso Sánchez Vicente, puso en valor de manera reciente estos datos durante el transcurso del V Congreso de la Asociación Ibérica de Gas Natural para la Movilidad (GASNAM), que en esta edición analizó el papel del gas natural en la calidad del aire.

Según los datos de este organismo, el uso del transporte público en la Comunidad supuso en 2015 una reducción de un millón de toneladas de CO2 a la atmósfera respecto a si se hubiera usado el vehículo privado.

Cifuentes será presidenta del PP regional este sábado

Se impuso en primera ronda a Luis Asúa con el 86,3% de los votos • El congreso de los populares es este fin de semana

J.D.
@gentedigital

Sin sorpresas. Era la primera vez que los afiliados del Partido Popular de Madrid tenían la oportunidad de elegir de manera directa a su presidente y los pronósticos se cumplieron. Cristina Cifuentes se convertirá este fin de semana en la máxima dirigente de la formación en la Comunidad de Madrid después de imponerse ne la primera votación a Luis Asúa con el 86,3% de los votos. Al haber obtenido más de la mitad de los sufragios y logrado una ventaja superior 15 puntos, será la única candidata en la elección de este sábado 18.

La ganadora acudió a la sede de Moncloa, a la que pertenece, para señalar que “se abre una etapa nueva en el PP, que lo que quiere es mirar hacia el futuro”. “Toca empezar a construir en positivo siempre, avanzando, creciendo” porque “el PP tiene que volver a ser el más votado” y “el objetivo es volver a gobernar en el Ayuntamiento de Madrid”, añadió.

Resultados

Durante la jornada electoral del pasado domingo acudieron a las urnas ubicadas en las diferentes agrupaciones locales un total de 8.166 afiliados, el 74,8% de los que se habían inscrito previamente en el proceso.

Cifuentes ganó con el 76,5% de los apoyos en la ciudad de Madrid, en la que Asúa obtuvo el 23,5%. La diferencia fue más abultada en el resto de la región, donde la presidenta de la Comunidad se impuso con el 90,9%, frente al 9,1% de su contrincante.



Cristina Cifuentes, tras conocer su victoria

Más allá de la elección de Cifuentes, el Congreso Regional servirá para conocer quiénes serán los miembros de su Ejecutiva, así como para diseñar la principales líneas ideológicas de su proyecto.

El alcalde de Alcorcón, David Pérez, presentará una enmienda pidiendo que su partido lleve a cabo “políticas, acciones y reformas legales” para suprimir de forma “paulatina” el aborto. Cifuentes señaló que ese tema “está fuera de la agenda política”.

Una nueva oportunidad gracias a Reincorpora

El programa de la Fundación Bancaria 'la Caixa' facilita que tres de cada cuatro reclusos consigan encontrar un empleo tras salir de la prisión

GENTE

El ministro del Interior, Juan Ignacio Zoido, y el presidente de la Fundación Bancaria 'la Caixa', Isidro Fainé, firmaron este miércoles un acuerdo para que la entidad financiera dé continuidad a su programa de reinserción sociolaboral de reclusos. Fruto de esta colaboración, la Obra Social dedicará a lo largo de 2017 un total de 4,1 millones de euros para facilitar itinerarios de inserción a 1.500 internos de toda España que se encuentran en la fase final de su condena.



Firma del convenio

Las cifras de integración laboral avalan la consolidación del programa. Tanto en 2015 como en 2016, el 75% de los participantes que finalizaron su itinerario consiguieron un trabajo, frente al 62% de 2014. “La alta tasa de reinserción laboral de Reincorpora demuestra que, efec-

tivamente, con programas de calidad y con una acción individualizada para cada recluso, se puede reconducir su proyecto vital y pueden retornar a la sociedad con una vida lo más normalizada posible”, señaló Isidro Fainé tras la firma del convenio.



TARIFA SOCIAL DE CONSUMO DE AGUA UNA TARIFA PENSADA PARA QUIENES MÁS LO NECESITAN

En Canal de Isabel II creemos que es justo adaptarse a las necesidades especiales de cada persona y familia.

Por eso, si estás atravesando un momento difícil, eres perceptor de la renta mínima de inserción o de una pensión no contributiva o perteneces a una familia o vivienda numerosa, puedes acogerte a nuestro **Tarifa social**.



Por exención social



Por familia o vivienda numerosa

Infórmate llamando gratis al 900 365 365

Entra en nuestra Oficina virtual oficinavirtual.canaldeisabelsegundo.es

Canal de Isabel II



MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Este invierno elimina las **humedades** de tu hogar

Es época de lluvias y humedades.
¡ Protege la salud de tu familia y hogar !

Solicita un análisis completo y gratuito de tu problema.

Única empresa del sector con certificación ISO 9001



Proporciona un entorno saludable a tu familia.



MURPROTEC colabora con **Cáritas**

900 30 11 30

www.murprotec.es

*Contacta con Nosotros.
Te ayudaremos a encontrar una solución*

Delegaciones Murprotec en: España / Portugal / Francia / Bélgica / Holanda / Luxemburgo / Italia





MAD



Rutas Culturales 2017

PARA PERSONAS MAYORES
DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Toda la información en:
www.madrid.org/mayores

AGENCIA ACREDITADA PARA
LA VENTA DEL PROGRAMA



**Comunidad
de Madrid**

VUELTAS EN FORMA DE CIRCUITO

RUTAS PENINSULARES

DESDE **250€**

6 días / 5 noches **PENSIÓN COMPLETA**
Hoteles 3*

Vino y agua incluido en comidas

CRUCEROS

DESDE **945€**

8 días / 7 noches **PENSIÓN COMPLETA**
Barco 4^s

Camarote doble interior

RUTAS INTERNACIONALES

DESDE **699€**

8 días / 7 noches **PENSIÓN COMPLETA**
Hoteles 3*

Vino o agua incluido en comidas

RUTAS LARGA DISTANCIA

DESDE **1.295€**

8 días / 7 noches **PENSIÓN COMPLETA**
Hoteles 4*

Agua mineral en comidas

Precios desde por persona, válidos para mayores de 60 años de la Comunidad de Madrid. Incluye alojamiento en habitación/camarote doble (consultar suplemento habitación individual), transporte, estancia en hoteles de la categoría indicada, régimen de Pensión Completa, seguro de viaje, guía acompañante, visitas, excursiones y entradas. El crucero no incluye tasas de servicio (a pagar en la agencia), en Larga Distancia no incluye visado en los países que lo requieran. Consulte programa y condiciones generalistas en cualquiera de nuestras oficinas o en www.nautaliaviajes.com

VUELTAS DAN MUCHA VIDA

200 oficinas
902 811 811
nautaliaviajes.com



NAUTALIA
Viajes



Manifestación en el centro de Madrid CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

Miles de taxistas exigen a Cibeles que apueste por el sector

Denuncian que las plataformas de vehículos VTC trabajan de forma "ilegal" y "les quitan trabajo" ● Piden más controles policiales ● El Ayuntamiento de Madrid dice que apoya a los trabajadores y asegura que mantendrá el diálogo

signas del tipo 'Carmena escucha, el sector del taxi está en lucha' o 'Manos arriba, esto es un atraco' al tiempo que le exigieron que Madrid apueste por el servicio público del taxi.

Hastío de los trabajadores

Los taxistas denunciaron que las personas que tienen licencia VTC están actuando de forma "ilegal" y "les quitan trabajo".

LA MARCHA DE LOS TAXISTAS DISCURRIÓ ENTRE COLÓN Y CIBELES

Asimismo, reprobaron que esos conductores no tienen regulado por convenio ni horarios ni tarifas, al contrario que los taxis tradicionales, por lo que están "limitados y acotados en todos los sentidos". También apuntaron que el Ayuntamiento es "muy laxo" y han exigido que haya más controles policiales contra estas empresas que "precarizan" el sector y la situación laboral de los trabajadores.

Apoyo municipal

La concejala de Medio Ambiente y Movilidad de Madrid, Inés Sabanés, ha manifestado que el Consistorio apoya "claramente" las reivindicaciones del sector del taxi, y ha apuntado que el Gobierno local tiene intención de continuar el diálogo con los profesionales de esta área.

Carmena cesa a Celia Mayer como delegada de Cultura

POLÍTICA

GENTE

La alcaldesa de Madrid, Manuela Carmena, ha cesado a la delegada de Cultura y Deportes, Celia Mayer, que pasará a estar al frente de una nueva área de Igualdad, que se ha creado específicamente.

La regidora ha explicado que la reestructuración está motivada por la "preparación especial" de Mayer en temas de igualdad y la necesidad de acabar con la "barbarie" y el "desastre humano" que es la violencia machista.

Por su parte, Mayer ha defendido este cambio aludiendo al "momento de emergencia social" actual y ha dicho que asume el cargo con "enorme responsabilidad".

La primera teniente de alcalde, Marta Higuera, ha justificado la creación del área de Igualdad ante el "alarmante" incremento de las cifras de violencia de género.

Reorganización del área

La propia Carmena ha asumido temporalmente las funciones de la Concejalía de Cultura, en la que próximamente se llevará a cabo una "profunda reorganización".

Además, ha manifestado que le gustaría establecer "algunas subdelegaciones" en ese departamento, que ahora mismo se encuentra "en proceso de análisis".

Por otro lado, Carmena ha insistido en que esta decisión no implica que exista "ninguna crisis" en el Gobierno.

TRANSPORTE

P. CRISTOBAL / M. HERNÁNDEZ
@pcristobal_ / @mhernandez73

Un sector del taxi unido mostró en la calle este jueves 16 de marzo su profundo malestar y desacuerdo con la postura del Ayuntamiento de Madrid con respecto a este servicio de transporte público en la capital ante la irrupción de las nuevas plataformas de Vehículos de Transporte con Con-

ductor (VTC) como Uber y Cabify. Una multitudinaria manifestación que recorrió el eje de la Castellana entre Colón y Cibeles, en la que participaron entre 7.000 y 10.000 personas, según las estimaciones de las cuatro asociaciones de taxistas, y un paro de dos horas colapsaron la ciudad, entre las 11 de la mañana y la 1 de la tarde.

Con las manos arriba, y entre gritos, claxones y petardos, los manifestantes quisieron hacer llegar a la alcaldesa, Manuela Carmena, con-



La marcha recorrió la Castellana CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

DE ESTO, **SÍ** HAY TRABAJO:

HAZTE
QUIROMASAJISTA

¡DIPLOMA RECONOCIDO ANTE NOTARIO!

TRATAMIENTOS DESDE 35 €

ABIERTO PLAZO
DE INSCRIPCIÓN

Tel. 91 685 15 92

www.espacioalegria.com

Cursos de shiatsu - quiromasaje - reflexología podal
masaje tailandés - osteopatía, kobidoterapia - drenaje
linfático - acupuntura - stretching,...

¡VISITA NUESTRA TIENDA!
productos para la salud y el bienestar



**espacio
alegría**
ESCUELA DE MASAJE TERAPIAS ALTERNATIVAS
Avda. Rey Juan Carlos I, 92 - LEGANÉS

SÓLO ESTE FIN DE SEMANA

SOLOMILLO A LA PIMIENTA O POLLO AL CURRY

2'99*



* PROMOCIÓN NO ACUMULABLE A OTROS DESCUENTOS Y/O PROMOCIONES.
VÁLIDO EN LOS RESTAURANTES DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Aprobado el Plan Económico de 2017-2018

ECONOMÍA

GENTE

La Junta de Gobierno de Madrid ha aprobado el Plan Económico Financiero 2017-2018 que enviarán al Ministerio de Hacienda para explicar las causas que llevaron al incumplimiento de la regla de gasto en 233 millones de acuerdo a la interpretación actual.

No obstante, el delegado de Economía y Hacienda, Carlos Sánchez Mato, ha considerado que no se ha infringido la regla de gasto, porque el Consistorio dejó de percibir 428 millones de otras administraciones por competencias que les correspondían a ellas y que finalmente afrontó el Ayuntamiento con sus propios recursos.

Por otro lado, apuntan que la amortización adelantada de deuda fue penalizada con un coste de 1,8 millones de euros en 2016, pese a ser un gasto que "no decidió acometer el Gobierno", sino que la Ley "obliga a ello".

Gasto en sentencias

Por otro lado, justifican el incumplimiento señalando que debieron destinar 101 millones de euros a gastos derivados de la ejecución de sentencias no previstas en 2016 y que "son consecuencia de la gestión de gobiernos anteriores"; mientras que, por otro lado, se invirtieron 70 millones de euros a consolidar el cambio de política de vivienda desde un modelo de venta a otro de alquiler.

Rechazo político y vecinal al carril bici de la calle Toledo

Los vecinos denuncian que los ciclistas tienen "complicaciones" • Piden que los coches aparcados actúen como barrera

CENTRO

PATRICIA CRISTÓBAL
@pcristobal_

Los grupos de C's, PP y PSOE aprobaron en el pasado Pleno del distrito de Arganzuela el replanteamiento del carril bici de la calle Toledo, dando respuesta a las denuncias de los vecinos, que consideran que la disposición actual es "peligrosísima" para ciclistas y conductores.

Ahora Madrid votó en contra de la medida (impulsada por C's), apuntando que no han crecido las incidencias ni las multas al respecto.

La zona del carril bici en entredicho se ubica entre la glorieta de Pirámides y la Puerta de Toledo, donde se han reducido a dos los tres carriles para los coches, tras reservar para las bicicletas el carril contiguo a la mediana.

Rechazo de los vecinos

Los vecinos del barrio coinciden en que el planteamiento inicial de esta infraestructura es erróneo, porque obliga a los ciclistas a usar el carril extremo (el considerado "rápi-

do" para los coches) de forma que, cuando llegan al final, "encuentran complicaciones" para volver al carril derecho.

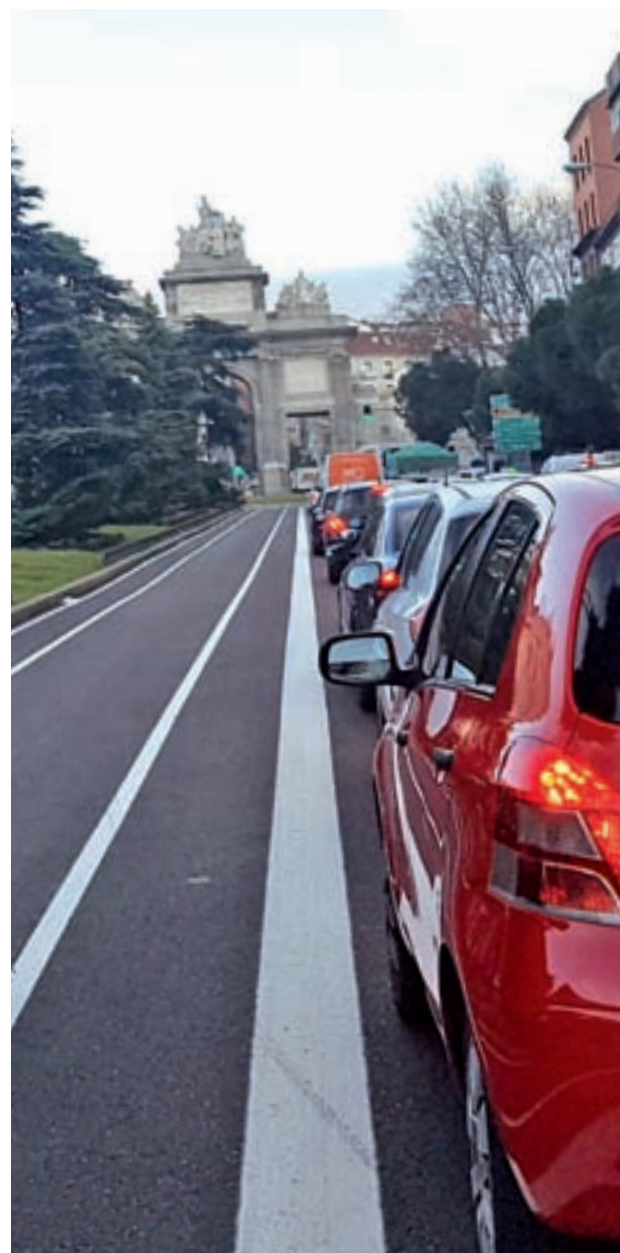
El portavoz de la Asociación de Vecinos Las Cavas, Saturnino Vera, ha explicado a GENTE que se ha preferido hacer una "obra fácil" para no tener que cambiar la zona

LA MODIFICACIÓN DEL ESPACIO CUENTA CON EL APOYO DE C'S, PP Y PSOE

LA DISPOSICIÓN ACTUAL PROVOCA ATASCOS EN LOS CARRILES PARA LOS COCHES

de los aparcamientos de la calle Toledo, por donde consideran que debería discurrir el carril.

Vera ha apuntado que los ciclistas y conductores aspiraban a tener un carril bici como los de Barcelona, donde los coches aparcados se ponen "como barrera", de for-



Carril bici de la calle Toledo

ma que los ciclistas circulan entre la acera y los vehículos estacionados, estando "más protegidos".

Sin embargo, opinan que la disposición actual de la calle Toledo da opciones "muy complicadas" para aquellos que quieran pedalear, al acabar el tramo, desde el carril

central hasta el derecho. Los conductores de coches también critican que se están registrando atascos.

La Junta Municipal de Arganzuela ha recordado que los plenos de distrito instan o tienen peticiones a las áreas, pero "no tienen capacidad decisoria".

El proyecto Mares fomenta la renovación urbana

CENTRO

GENTE

El Ayuntamiento de Madrid va a dedicar cerca de seis millones de euros al proyecto Mares, que se desarrollará en la capital en los próximos tres años para promover la transformación urbana a través de iniciativas de economía social y solidaria, la creación de empleo "de cercanía y de calidad" y la promoción de "otro modelo de ciudad".

Así lo ha presentado el Consistorio, para añadir que los trabajos se van a llevar a cabo especialmente en cuatro distritos de la capital, como Vallecas, donde se trabajará especialmente la movilidad, y Villaverde, donde las labores estarán dirigidas a la alimentación.

Por otro lado, en el distrito de Vicálvaro los planes se enfocarán a mejorar el reciclaje, ejecutando nuevas iniciativas para alargar la vida útil de todo tipo de objetos, además de concienciar sobre la reutilización.

Por otro lado, en Centro se apostará por impulsar un mejor uso de la energía, consolidando en el tejido urbano los recursos comunitarios y renovables.

Recuperar espacios

El proyecto Mares apuesta también por la recuperación y apertura de espacios públicos que estén en desuso o infrutilizados, de forma que se pongan a disposición de la ciudadanía.

Proceso participativo en la Guindalera Vieja

El entorno del espacio se reformará los próximos meses con las aportaciones vecinales • Las mejoras se centrarán en accesibilidad y movilidad

SALAMANCA

GENTE

La Junta Municipal de Salamanca ha celebrado una serie de talleres vecinales, convocados bajo el lema 'Ponle la

guinda', dirigidos a elaborar un diagnóstico de necesidades y usos de la Guindalera Vieja, que va a ser reformada en los próximos meses con una hoja de ruta que se basará en las aportaciones de los ciudadanos. Así, se pretende

que sean los vecinos quienes detecten las necesidades y definan los usos del espacio público.

Movilidad y accesibilidad

Las reformas que se lleven a cabo se centrarán en las áreas de movilidad, accesibilidad y recorridos, espacios públicos de estancia, plazas y lugares de encuentro y memoria del barrio.

Estas actividades de participación en la intervención urbana se desarrollará próximamente en el barrio de Fuente del Berro.



Junta de Salamanca

Los vecinos de Valdezarza piden que se les escuche

MONCLOA

GENTE

Los vecinos de Valdezarza, en Moncloa, han denunciado que el Ayuntamiento de Madrid no ha atendido su demanda de participar en el proyecto de supresión de barreras arquitectónicas del barrio, pese a que llevan 37 años reclamando que sea elimina-

das. Entre otras cuestiones, critican que el Consistorio ha aprobado la eliminación de "demasiadas" plazas de aparcamiento, junto con otras actuaciones "innecesarias", como construir dos aceras de 1,80 metros en tramos poco transitadas.

La asociación ha enviado un escrito a la Junta Municipal con cinco propuestas de modificación.

Gente sana

Tania Llasera

“Una mujer real es aquella que pone su salud por encima de todo”

CUATRO PASOS PARA
LUCIR TIPO
este verano

Errores

DESDE LA BASE

Desmontamos los falsos mitos
en materia de salud

CON CURVAS

pero no a lo loco





Hay tiempo para la 'Operación bikini'

El 80% de las dietas que se inician en febrero y marzo **logran el objetivo** de perder los kilos deseados antes del verano. No obstante, es importante seguir unas pautas como **comer sano, hacer ejercicio y evitar los alimentos menos saludables**

TEXTO DE **Patricia Cristóbal** (@pcristobal_)

Aunque todavía queda estrenar la primavera y vivir algunos meses de temperaturas medias, el verano está a la vuelta de la esquina y son muchos quienes tienen la intención de perder algunos kilos antes de que se instale.

Ante el tradicional deseo de querer bajar de peso para entonces, los expertos recomiendan comenzar ya con la 'operación bikini', puesto que el 80% de las dietas que se inician en febrero y marzo consiguen su objetivo. Además, y lo que es más importante, permiten hacerlo de una forma saludable.

Así lo apuntan las conclusiones del informe recientemente publicado por el laboratorio especialista en nutrición y salud Ysonut, que apuntan que para bajar de peso de forma "efectiva y sana", debe hacerse a largo plazo y de manera gradual.

UNA DIETA DE CARA AL VERANO

DESAYUNO:

En la primera comida de la mañana se pueden tomar 200 mililitros de café, té u otra infusión con o sin leche desnatada. Además, es posible elegir entre tostadas de pan blanco o integral, tres y seis galletas o cereales específicos para el desayuno.

MEDIA MAÑANA:

A esta hora del día es preferible consumir una pieza de fruta mediana o dos pequeñas o, en su defecto, una rebanada de pan blanco o integral con jamón ibérico o embutido sin grasas.

COMIDA:

Es conveniente empezar tomando proteínas, eligiendo entre carne magra de vaca, ternera o cerdo, preferentemente. También se deben tomar verduras y hortalizas y, por otro lado, hidratos de carbono, como arroz blanco o pasta. Finalizar con una pieza de fruta.

MEDIA TARDE:

Se puede tomar un yogur desnatado, un vaso de leche desnatada con café, té o infusión, una rebanada de pan y una pieza de fruta.

CENA:

Igual que en la comida, se deben consumir proteínas, verduras, hidratos de carbono y fruta.

Sólo de esta forma se conseguirá no perder masa muscular, lo que está considerado el origen real del llamado efecto rebote.

La clave: una dieta sana

Uno de los factores más importantes es seguir una alimentación sana con, al menos, cinco ingestas al día, con abundancia de menús ricos en frutas y verduras.

Lo importante, según los expertos, es que cada comida sacie el hambre sin sumar demasiadas calorías, reduciendo el consumo de grasas y asegurando un consumo de proteínas de alta calidad suficiente para no perder masa muscular.

En esta materia, animan a no saltarse ninguna comida para no llegar con demasiada hambre a la siguiente y echar a perder los buenos resultados acumulados.

En este sentido, el especialista en endocrinología,

COMIDA PROHIBIDA

Alimentos que se deben evitar durante la dieta

Existen algunos productos cuya ingesta debe restringirse de forma radical mientras dure el régimen, con el fin de conseguir las metas planteadas.

Entre otros productos, se deben evitar las vísceras, los productos lácteos enteros o de pastelería, y la bollería industrial.

Otro de los productos que deben olvidarse hasta el verano son las bebidas alcohólicas de alta graduación, los alimentos muy energéticos, el chocolate y los frutos secos.

Otro truco es reducir el consumo de la sal.

EL 80% DE LAS DIETAS QUE EMPIEZAN EN MARZO ACABAN POSITIVAMENTE

UNA CLAVE ES NO PERDER DEMASIADA MASA MUSCULAR

metabolismo y nutrición, Rafael Gómez y Blasco, ha explicado a GENTE Sana que los regímenes alimenticios que se organizan para un periodo corto de tiempo "no suelen dar buenos resultados".

Sin embargo, ha asegurado que hay opción de conseguir el objetivo deseado si desde marzo se realiza una alimentación variada y fraccionada en cinco tomas, en la que se usen mayoritariamente productos frescos, mientras que los elaborados deben dejarse a un lado.

No obstante, Gómez y Blasco ha subrayado que hay otros aspectos que son importantes para alcanzar la meta de perder los kilos de más. Entre otros asuntos, apuntan que se deben beber líquidos suficientes y seguir un control médico.

El ejercicio como apoyo

Otro punto fundamental a seguir durante los meses que dure el régimen es practicar algún deporte, preferentemente en un nivel medio o intenso, lo que ayudará a consolidar los avances alcanzados a través de una buena alimentación.

Los expertos aconsejan caminar, como mínimo, 30 minutos al día. Esto ayuda a ejercitar los músculos, quemar calorías, fortalecer el corazón y prevenir enfermedades cardiovasculares.

Masa muscular

Los endocrinos hacen hincapié en que durante la dieta no se debe pensar únicamente en cuánto peso se consigue bajar, sino en qué es lo que se pierde.

En este sentido, apuntan que lo peor que puede ocurrir es perder demasiada masa muscular, porque ello implica que es probable sufrir el efecto rebote si se retoma la alimentación habitual. ●



Rutinas para llegar al verano en forma

A tres meses de que llegue el buen tiempo, es momento para la **'operación bikini'** y, para tener éxito, puedes seguir estas pautas para **perder peso** de mano del entrenador Javier Sánchez Núñez, de Gigants Fit (www.gigantsfit.com), que las renovará cada mes

POR GENTE (@gentedigital)



'Squats', miembro inferior

1. Se comienza colocando un banco de referencia para realizar correctamente la técnica. Todos los ejercicios se realizan en cinco repeticiones para principiantes y diez para avanzados, por diez rondas.



'Push ups', miembro superior

2. Los brazos deben tener una separación mayor que la anchura de los hombros, de manera que al bajar formen un ángulo de 90 grados. El centro del cuerpo debe estar contraído, sin arquear la espalda.



'Crunch' abdominal

3. Con estos ejercicios se trabaja el centro del cuerpo. Es conveniente expulsar el aire, moviendo despacio la cabeza y el tronco hacia las rodillas hasta que las escápulas se aparten del suelo.



Remo con mancuernas

4. Estando de pie, se deben colocar los pies a la anchura de las caderas, llevando esta parte del cuerpo bien atrás y el pecho hacia delante, de manera que quede paralelo al suelo, sin curvar las lumbares.

Colágeno + Coenzima Q10

EL COLÁGENO REVOLUCIONARIO



Es una molécula proteica necesaria para la piel, huesos, articulaciones... A pesar de que nuestro organismo lo sintetiza, lo mejor es dar un aporte extra

Una de las consecuencias del envejecimiento está en la disminución de la capacidad de nuestro cuerpo de producir **colágeno** de forma natural que no sólo se traduce en que nuestra piel se vea menos tersa, sino en la capacidad de reparar nuestras articulaciones o paliar el desgaste de éstas.

Consumir alimentos ricos en **colágeno** acelera la creación del mismo aportando no sólo un buen estado estructural de los órganos implicados sino también ayuda a una reparación más rápida cuando se tiene cualquier tipo de accidente o desgaste excesivo.

El consumo de **colágeno** si se inicia a buena edad tendrá muchos beneficios, ya que nuestro cuerpo reduce 1,5% anualmente, y esto va deteriorando nuestro cuerpo. Por lo que podríamos determinar que una buena edad para empezar a tomar dicho complemento sería alrededor de los 35 años.

COENZIMA Q10
Gracias a su completa fórmula es un complemento clave para la protección ante el deterioro de huesos, cartílagos y articulaciones



Con la garantía de
Laboratorios Ynsadiet

Encuentra tu tienda más cercana:
www.laventananatural.com

Gentesana te recomienda adquirir tu
Colágeno + Coenzima Q10 en las tiendas de La Ventana Natural



Alcalá, 155 - Telf.: 91 704 55 67
Alcalá, 168 - Telf.: 91 173 46 89
Guzmán el Bueno, 71 - Telf.: 91 129 35 53
Santa Engracia, 66 - Telf.: 91 446 77 69
Toledo, 34 - Telf.: 91 230 39 33
Cavanilles, 39 - Telf.: 91 221 30 99



TANIA LLASERA

El poder de las curvas

Se convirtió en GENTE SANA hace un tiempo cuando dejó de fumar, pero las consecuencias de esa decisión le provocaron un aumento de peso del que **nunca se ha avergonzado** (más bien todo lo contrario), pero que suscitó **un aluvión de críticas en las redes sociales** a su nuevo aspecto. Lejos de acomplejarse, se ha colocado como **abanderada de las mujeres con curvas** porque para ella **la belleza no tiene talla, medida, ni definición**

TEXTO: **Mamen Crespo** (@mamencrespo) | FOTO: **Chema Martínez**

Es una de las mujeres más conocidas y queridas de nuestro país por su calidad profesional, pero también porque nos ha conquistado con su encanto desde que gracias a La Voz (Telecinco) entra cada semana, cuando se emite el programa, en nuestras casas. La marca de bebida Ponche Caballero ha ido más allá y la ha nombrado Mujer Extraordinaria por muchos motivos, que analizamos con ella en esta entrevista.

¿Te consideras una mujer extraordinaria? Ponche Caballero te ha puesto ese título.

No. De hecho, les pregunté por qué piensan que lo soy, y me dijeron que el motivo es que concilio muy bien. Entonces les dije que igual que todas las madres. Cuando llegaron las Navidades, se lo conté a mis padres, pero también les dije que yo creo que soy extraordinaria porque me dedico a la imagen, pero paso olímpicamente de hacer dieta.

Ponche Caballero dice que también porque eres auténtica, pones pasión a las cosas, tienes coraje...

Me lo tomo como un honor. Mi padre siempre decía que tenía más cojones que todos mis hermanos juntos.

Dejaste de fumar, cogiste algunos kilos y se lio en las redes sociales. ¿Cómo te enfrentas a las críticas?

Me pone muy nerviosa que se piense que las mujeres solo somos un físico. Yo soy mucho más que eso. Me dedico a la imagen, pero podría trabajar en la radio y no me verían. Nadie tiene que decirme en qué talla debo estar, yo me veo guapa y lo importante es que estoy sana. Dejé de fumar y engordé 20 kilos. ¿Y a quién le importa? A nadie nada más que a mí. Y a mi marido, que le encanta.

¿No te parece patético que en la sociedad actual se critique a alguien por tener unos kilos de más?

Sí, pero además pienso que si todas fuéramos iguales sería un rollo. Lo que me encanta de ir a la playa es que veo que todas tenemos lo mismo, pero que todas somos distintas. Viva la diversidad y me alegro mucho de que haya una corriente mundial de vivan las curvy's. Y vivan las delgadas también, mientras estemos sanas. Demos un buen ejemplo a las chicas jóvenes, es lo único que me importa.

¿Qué te parece el término de mujer real? Yo lo critico siempre porque me pregunto por qué las mujeres que están delgadas no son reales.

Estoy de acuerdo contigo. Yo cuando estaba delgada era real también. Mujeres reales quiere decir que se salen de lo establecido, del 90-60-90, que viven su realidad, que se respetan a sí mismas y que ponen su salud por encima de todo, sean delgadas, gordas altas o bajas.

¿Quién tiene la culpa de esto?

Todos, pero nosotras, las primeras, porque estamos encantadas de que nos

“ME PONE MUY NERVIOSA QUE SE PIENSE QUE LAS MUJERES SOMOS SOLO UN FÍSICO”

“LA CONCILIACIÓN NO EXISTE, ES UNA HERRAMIENTA QUE SIRVE PARA GANAR ELECCIONES”

“LLEVO A MI HIJO A UNA GUARDERÍA A 8 KILÓMETROS DE CASA PARA CAMINAR”

“SINCERAMENTE, ME VEO MÁS GUAPA DE CARA CUANDO TENGO MÁS KILOS”

digán en vez de qué guapa, qué delgada estás. Incluso es más importante. Yo, sinceramente, me veo más guapa de cara con más kilos.

Te hemos visto hace unos días con lágrimas en los ojos porque has tenido que dejar a tu hijo por primera vez en la guardería. Qué momento.

Sí, un momentazo, porque no me esperaba para nada que me fuera a afectar tanto. Yo pensaba que le iba a sentar peor a él, pero el momento de entregárselo a alguien que no conoce es duro. No hemos tenido tiempo ni de aclimatarlos, de repente me lo han arrebatado. Ha sido una cosa horrible para mí. Pero bueno, él ya está adaptado.

Eres una mamá entregada.

Lo que soy es expansiva y compartidora, pero yo creo que todas somos igual de entregadas. Es un momento muy duro para cualquier madre. De hecho, me apoyó Sara Carbonero, porque ella ya lo ha vivido. Esto es horrible para todas.

¿Es difícil conciliar?

La conciliación no existe, es una herramienta que se utiliza políticamente para ganar elecciones, pero realmente en cada casa se concilia como se puede.

Adoras a tu hijo, pero también a tu chico, aunque no quiere salir en las redes sociales. ¿Respetas que quiera mantener su privacidad?

Desde el principio, cuando le conocí, no tenía Facebook y me dijo que no quería tenerlo. Me pareció incluso refrescante, porque ya me expongo yo suficiente por toda mi familia. Me gusta que no le guste, nunca viene a un sarao. Me encanta compartimentar mi vida. Tengo a mi chico y a mi familia por un lado y luego está la parte laboral, aunque él me ayuda mucho a llevarlo, es como hacer terapia. En casa me pregunta qué tal y demás, pero ya está.

Pero es difícil ir por la calle con tu familia y que te estén parando a cada paso.

Tengo mucha suerte porque la gente que me sigue son madres muy normales y naturales que no quieren molestar. Te dicen siempre algo agradable, por lo que tengo que dar las gracias a mis fans. Son gente normal, muy sana.

¿Qué proyectos profesionales tienes a corto plazo?

Estoy muy tranquila. Ahora mismo estoy disfrutando de mi niño y haciendo cosas como ésta, que me parece divertidísima, y esperando a que salga 'La Voz Kids', que la tenemos ya grabada. Creemos que vamos a grabar más voces, pero aún no te puedo decir las fechas concretas.

¿Te planteas ir a otro espacio que no sea la tele?

Internet. Todos vemos Netflix, YouTube... Hay un montón de cosas que nos

alimentan aparte de la tele. Ahí está el futuro.

¿El futuro pasa por el fin de la tele como la conocemos ahora?

Yo creo que no, todo puede convivir y va a convivir. La televisión en directo lo bueno que tiene es que, si algo sucede, estás en el sitio. Está viva, es gratis y está en tu salón. Eso es maravilloso, nunca va a desaparecer.

¿Qué ha sido para ti la tele?

Toda la vida he visto la tele y puedo verla todo el día. Mi madre me decía: "Acabarás trabajando en la tele porque no tienes límite". Y, efectivamente, aquí estoy.

¿Qué te ha dado 'La Voz'?

Grandes momentos, ha sido el gran regalo. También lágrimas y un equipo fantástico. Jesús Vázquez es la bomba. Ha sido tanto positivo que no sé ni por donde empezar. No me imagino mi vida sin 'La Voz'.

¿Te ha costado mucho llegar donde estás?

Tampoco ha sido muy complicado porque nunca me había planteado: quiero presentar 'La Voz'. Pero sí es verdad que me lo he currado, he trabajado mucho. Me apasiona mi trabajo, ha sido una cosa muy natural.

¿Qué consejos les das a los chavales de 'La Voz'?

Que trabajen en lo que les gusta, para qué perder el tiempo, aunque todos tenemos que hacer cosas que no nos gustan, y que hagan las cosas lo mejor que puedan.

Cuéntame cómo te cuidas.

Me he cogido la guardería lo más lejos de mi casa para andar. Llevo y traigo al niño, que son 8 kilómetros al día. También bebo mucha agua, me limpio la piel... Me cuido mucho, me gusta.

Además, como muy sano, cocino siempre en casa con

productos muy buenos, no escatimo. Mis padres son gente muy sana.

¿Qué no falta nunca en tu nevera?

¿Qué hay ahora mismo?

Pues ahora mismo hay un montón de yogures para mi hijo, pavo, jamón, beicon, huevos, fruta y verduras. Hoy he hecho lentejas y mañana haré albóndigas o hamburguesas a mano. Suelo experimentar.

¿Y qué se puede encontrar en el armario de tu baño?

De todo, parece una farmacia de potingues. Colecciono perfumes, tengo muchísimo maquillaje, ya que me maquillo siempre yo, es algo que me encanta. También me peino siempre yo y me corto el pelo.

¿Por la noche te desmaquillas?

Sí, porque de joven tuve mucho acné. Me desmaquillo rigurosamente hasta que el algodón se queda limpio.

Si tuvieras que darte un capricho, ¿qué plato elegirías?

Tortilla de patata con cebolla. Todo con mucha cebolla. ●

Así se cuida Tania

- Camina 8 kilómetros al día

- Se limpia la piel a diario

- Bebe mucha agua

- Por la noche se desmaquilla

- Frutas, verduras y pavo no faltan en su nevera

Cierra
LOS OJOS
y
PIDE UN
DESEO

**CAMBIA
DE LOOK**

Look Natural 59,90€ Volumen SVS 79,90€

Oferta válida hasta el 30-04-2017

LOOK & CARE
ESPECIALISTAS EN MIRADAS

C.C. LA GAVIA LOOKANDCARE.ES RESERVAS: 911701026

El auténtico
ALISADO BRASILEÑO

AQUARELA
PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

C/Antonio Toledano, 25 - 28028, Madrid
Teléfono: 915 740 671
Email: info@aquarelapeduqueros.com

www.aquarelapeduqueros.com

Mitos que también engordan

A la hora de ponerse a dieta, **se suelen tener en cuenta aspectos como la alimentación** o la actividad física. Sin embargo, **un estudio** echa por tierra muchas de **las falsas creencias** de los españoles en relación a asuntos como la alimentación o el cáncer

POR **Francisco Quirós Soriano** (@franciscoquiros)

Con el verano en la mente o por el hecho de haber empezado este 2017 con el propósito de perder unos cuantos kilos, el hecho es que la palabra dieta parece estar presente en muchas de las conversaciones. La alimentación, aumentar el ejercicio físico o acabar con malos hábitos como el consumo de tabaco y/o alcohol son los aspectos más comunes en los que se suelen focalizar aquellos que siguen un plan, unas variables a las que el estudio 'Cigna 360 Wellbeing Score' añade una muy importante: poner en tela de juicio algunos mitos que damos por sentados de forma errónea.

Dicho informe ha decidido incluir un 'Índice de Conocimiento de Salud y Bienestar de Cigna' que analiza la relación entre la realidad y la percepción que tienen los españoles respecto a temas de salud como la alimentación, el ejercicio, el cáncer, el estrés o el envejecimiento. La nota final del examen, 59'9 puntos sobre un total de 100, nos coloca por delante de la media europea, pero refleja que aún nos quedan muchos aspectos por pulir.

Las habituales

El primer estereotipo que se derriba es del porcentaje de españoles con sobrepeso. Los encuestados lo situaron en un 38% de la población, lejos del dato real, 60'9%, quizás por la confusión que suele darse entre este término y el de obesidad. Otros aspectos como la influencia del estrés y otras cuestiones como el cáncer y el envejecimiento también han sido puestos bajo el prisma de los encuestados, con relevaciones tan sorprendentes como que el 60% cree de forma errónea que vivir en una ciudad contaminada causa a largo plazo cáncer de pulmón. ●

ERRORES MÁS COMUNES

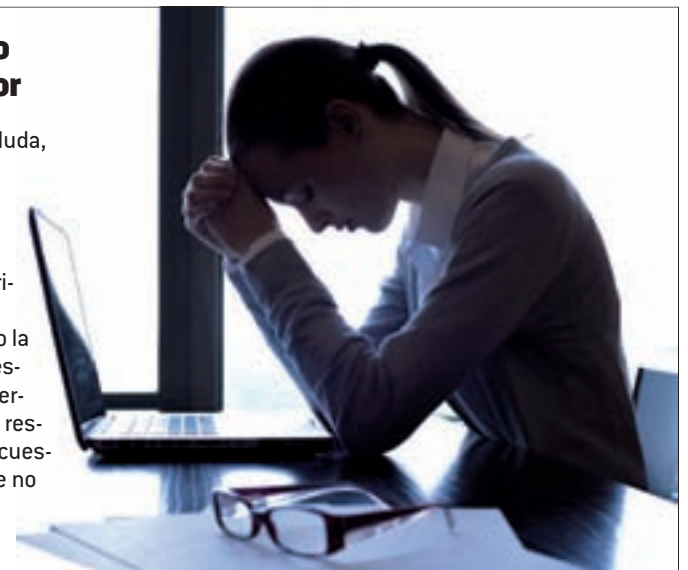


La fruta, buena pero no tanto como creemos

A la frase de 'Comer mucha fruta es buena para la salud' le salieron un gran número de defensores: un 86% de los encuestados. No obstante, Cigna, especialista en seguros de salud para empresas, advierte que esta creencia es falsa, ya que "a pesar de ser una estupenda fuente de vitaminas, comer demasiadas piezas aumenta el riesgo de padecer diabetes u obesidad".

El estrés, el falso comodín del dolor

Este factor se trata, sin duda, de uno de los grandes enemigos al que se enfrenta cualquier trabajador. Dentro de esa mala concepción se le han atribuido consecuencias como la calvicie precoz o la úlcera de estómago, cuestiones que consideran verdaderas el 68% y el 78%, respectivamente, de los encuestados. La realidad es que no hay evidencias médicas de ello.



Nutrición: influyen qué y cuándo

Más de la mitad de las personas consultadas (un 55%) creen que comer después de las 20 horas engorda más. El razonamiento es cierto, pero sólo en parte, ya que Cigna matiza que "si tomamos hidratos de carbono antes de acostarnos, al no quemarlos, engordarán más aunque las calorías sean las mismas. Se trata de un balance ingreso-gasto".





La cara, el espejo de la primavera

Con la llegada de **la nueva estación a la vuelta de la esquina** es el momento de renovar el set de maquillaje. Firmas como **L'Oréal, Maybelline o Max Factor** presentan sus apuestas para una temporada en la que **colores como el rosa** marcarán la pauta

POR **Mamen Crespo** (@mamencrespo)

La nueva estación viene cargada de novedades para lucir perfectas. Los colores vivos, como el rojo y el rosa en todas sus tonalidades, son los elegidos para acompañar nuestra sonrisa

estos primeros días de buen tiempo. Póntelos en los labios. Para el día, tiñe de rosa tus mejillas para conseguir un aporte de frescura. Para la noche, guarda los lápices y las sombras de tonos neutros y dale vida a tu mirada con tonos alegres. El azul y el verde,

LOS TONOS ALEGRES, COMO EL AZUL Y EL VERDE, IDEALES PARA LA NOCHE

nuestros favoritos. Y de base, nuestra apuesta es clara: BB Cream o CC Cream con protección solar para el día; y base de maquillaje para lucir perfectas en estas primeras veladas nocturnas al aire libre. Que se note que llega la primavera. ●

Cinco consejos para lucir un maquillaje de estrella de cine



Cuca Miquel

COACH DE BELLEZA. DIRECTORA ESTÉTICA DE **TODO EN BELLEZA** CON DRA SILVESTRE.

Si quieres que tu rostro se vea perfecto, tanto de día como de noche, para ir a la universidad, al trabajo o incluso a una fiesta, debes tener claros algunos consejos sencillos pero muy útiles que deberás tener en cuenta.

Para que un maquillaje sea perfecto, se debe tener una piel cuidada, ya que no debes usar el maquillaje como camuflaje. El maquillaje debe ser un extra a la belleza, no debe ser una máscara de ocultación.

Para ello, tu piel debe estar limpia, exfoliada e hidratada. La limpieza es esencial, debes ser meticulosa y usar productos suaves. La exfoliación debe hacerse uno o dos días por semana y jamás uses Scrub. La hidratación debe ser constante, elige una buena crema que te garantice hidratación todo el día.

LAS 5 REGLAS BÁSICAS:

- Busca una base de tu tono de piel. Si dudas entre dos tonos, escoge uno menor, nunca uno superior. No lo uses para broncear, lo que se busca es unificar el tono minimizando imperfecciones.

- La base debe ser ligera y si es con activos hidratantes mejor que mejor. Mi consejo es que lo apliques con la mano, primero debes calentarlo con los dedos y ponerlo como una crema hidratante.

- Ponte un corrector de ojeras acorde a tus necesidades. Si no tienes arrugas en el párpado inferior, tienes más libertad. Si las tienes, mezcla el corrector con unas gotas de tu contorno de ojos o busca un corrector a base de crema.

- Elige a qué quieres dar prioridad entre los ojos o los labios. Si eliges unos ojos ahumados ponte un labial de tono neutro o rosado. Si por el contrario, tus ojos llevan sombras en tonos suaves, puedes buscar un labial rojo.

- Di no a los brillos, pero no uses constantemente polvos para matificar. Yo prefiero que te hidrates la piel, puedes rociarte después del maquillaje las veces que quieras una bruma con ácido hialurónico o un agua termal que aportará jugosidad al maquillaje y evitará estar retocándolo constantemente.



En Todo en Belleza damos cursos de Automaquillaje para que te saques el máximo partido, PVP 35 euros. 2 horas solo para ti.



Dormir siete horas o más reduce el riesgo de engordar

Ser hombre y mayor de 40 años aumenta el riesgo de obesidad

Un informe demuestra que **ser varón, pasar mucho tiempo frente a la televisión y dormir poco** incrementa las opciones de padecer sobrepeso, así como **el nivel de ingresos y dormir poco**

TEXTO DE **Patricia Cristóbal** (@pcristobal_)

Ser hombre, tener más de 40 años, el exceso de tiempo frente al televisor y descansar más de la cuenta son algunas claves que determinan una mayor probabilidad de padecer sobrepeso y obesidad general y abdominal.

Aunque no son aspectos que habitualmente se relacionen con los kilos de más, el informe Anibes refleja que no sólo la mala alimentación determina la gordura.

Se trata de un estudio coordinado por la Fundación

Española de Nutrición (FEN) realizado sobre una muestra de 1.655 personas de entre 18 y 65 años.

Asimismo, las averiguaciones revelan que también condicionan la figura algunas cuestiones como su nivel educativo, su ocupación laboral y sus ingresos.

1. Los hombres, propensos a engordar: Los datos del informe apuntan que el sobrepeso es más habitual en los varones: mientras que el 40,5% de ellos lo padecían, sólo el 31,4% de las mujeres la su-

EL NIVEL EDUCATIVO PUEDE INFLUIR EN EL PESO CORPORAL

EL EJERCICIO AYUDA A DETERMINAR EL GASTO DE ENERGÍA

frían. También es mayor la incidencia masculina en la obesidad, donde la cifra es del 22,7% entre la población masculina y cae hasta el 17,3% en el caso de ellas. Asimismo, hay una clara diferencia en lo referente a la obesidad abdominal, ya que afecta al 64,7% de los hombres y al 52,5% de las mujeres.

No obstante, los científicos cuestionan la idea generalizada de que el género por sí mismo influye en la composición corporal. En este sentido, abren una nueva perspectiva en la que esas diferencias podrían deberse a los hábitos alimentarios y los diversos patrones de actividad física o de hábitos alimentarios más frecuentes que existen entre la población masculina y femenina.

2. El nivel educativo influye: Las conclusiones reflejan que sólo un nivel educativo universitario estaba inversamente asociado con el padecimiento de sobrepeso y obesidad general y abdominal.

La profesora y doctora Rosa María Ortega ha explicado que el nivel educativo puede ejercer cierta influencia en la salud y el peso corporal, ya que está relacionado con un mayor conocimiento en diversos temas de sanidad y de estilos de vida saludables,

BENEFICIOS DE DORMIR

Horas de sueño contra los malos hábitos

El informe determina que dormir mucho puede ayudar a evitar la obesidad. Dormir siete horas o más al día reduce el riesgo de padecer obesidad general y abdominal, un riesgo que se reduce todavía más a partir de las ocho horas diarias de sueño.

En este sentido, los profesionales explican que quienes más tiempo permanecen despiertos tienen mayor posibilidad de sentir hambre y, por ello, de consumir alimentos, además de tener un estilo de vida menos saludable.

incluidos los hábitos de alimentación y de la actividad y ejercicio físico.

3. El nivel de ingresos, a examen: El informe apunta que, aunque los encuestados son más reticentes a hablar de este tema y no es fácil establecer afirmaciones sólidas, las personas con rentas más altas son las que tienen un menor riesgo de padecer obesidad abdominal.

4. Hacer ejercicio ayuda: Las conclusiones defiende que uno de

los aspectos más relevantes para determinar la obesidad es el gasto de energía, y ponen de relieve que la actividad física vigorosa puede tener un mayor efecto en la prevención del sobrepeso y la obesidad que la actividad de menor intensidad.

5. Ver la televisión en exceso, otro peligro: Pasar demasiado tiempo delante de la pantalla o realizando actividades sedentarias también se presenta como un factor de

riesgo relevante para padecer obesidad, tanto general como abdominal.

6. Una mayor oferta de alimentos: Los patrones de alimentación se han visto modificados en los últimos años debido a los cambios sociales y económicos. Una de las consecuencias es la mayor disponibilidad de variedad de productos, que también son más accesibles. El peligro radica en que muchas veces no se conocen los nutrientes de los alimentos y se incurre en dietas poco saludables. ●





XXIV EDICIÓN

FERIA REGIONAL DEL MUEBLE DE SONSECA TOLEDO

DEL 16 AL 20 MARZO 2017

EN EL PABELLON FERIA DE SONSECA

www.fermacam.es



organiza:



patrocina:



FÚTBOL | LIGA DE CAMPEONES

Madrid continúa al mando

La capital vuelve a colocar, por cuarta temporada consecutiva, a dos representantes en los cuartos de final de la máxima competición europea

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Italia ha presumido del dominio del Inter y el AC Milan y Reino Unido cuenta con equipos de la talla del Manchester United, el City, el Chelsea o el Arsenal; pero sólo hay una ciudad en todo el continente que puede decir con orgullo que dos de sus equipos de fútbol han prota-

gonizado una final de la glamurosa Champions League. Gracias a Atlético y Real, Madrid ha vivido no una, sino dos grandes fiestas de la otra conocida como Copa de Europa, un torneo que se ha acostumbrado a que el Bernabéu y el Calderón se conviertan en escenarios de las rondas decisivas.

Porque más allá de la presencia en las finales, el potencial de los dos equipos



Cristiano Ronaldo y Griezmann en la final de la pasada edición

EL SORTEO DE CUARTOS PODRÍA DEPARAR UN ATLETI-REAL U OTRO 'CLÁSICO'

madrileños queda plasmado en un dato elocuente: en las últimas cuatro temporadas, merengues y colchoneros han formado parte del 'Top-8'.

¿Otro derbi?

El Real Madrid se aseguró su presencia en esta ronda la semana pasada al ganar 1-3 en el campo del Nápoles, mien-

tras que el Atlético siguió sus pasos apenas ocho días después tras empatar a cero con el Bayer Leverkusen, haciendo bueno el 2-4 obtenido en el Bay Arena de Alemania.

Después de estos éxitos, Real y Atlético sólo deberán esperar hasta la mañana de este viernes 17 de marzo (12 horas) para conocer quiénes

serán sus rivales en los cuartos de final, una ronda cuyos partidos de ida no se disputarán hasta el 11 y 12 de abril, dado que en las próximas semanas habrá compromisos internacionales de las distintas selecciones y una jornada de Liga, la número 30, que se sale de la franja habitual de los fines de semana. Hay que destacar que en los cuartos de final no hay condicionantes.

Vuelta a la Liga

Por lo tanto, y a casi un mes vista de esas eliminatorias, los dos equipos de la capital tendrán que centrar todas sus fuerzas en el campeonato doméstico de Liga. De hecho, el calendario les depara dos partidos muy importantes para este fin de semana. El sábado (16:15 horas), el Real Madrid jugará otro de los clásicos de la competición ante el Athletic de Bilbao. En la cita del Nuevo San Mamés, los blancos defenderán el liderato, recuperado la semana pasada. Por su parte, el Atlético recibirá 24 horas después a un Sevilla que viene de ser eliminado en Europa.



DIFRUTA COMO EN CASA LOS PLACERES DE LA CUCHARA.

- LUNES. VERDINAS
- MARTES. MARMITAKO
- MIÉRCOLES. COCIDO
- JUEVES. LENTEJAS
- VIERNES. ALUBIAS



C/GENERAL DIAZ PORLIER Nº 97 SEMIESQUINA
DIEGO DE LEÓN
TELÉFONO: 91.309.08.59
madrid@asadorlakuntza.com

Lakuntza



BALONCESTO | LIGA FEMENINA

El CREF ¡HOLA!, una lucha contra el tiempo

El conjunto madrileño debe ganar sus tres últimos encuentros de Liga y esperar a que el Quesos El Pastor pierda al menos dos de sus partidos • Este domingo visitará la cancha del Mann Filter Zaragoza

19/03 | 12:15h.

MFI | 9º | 10vic.

CRE | 13º | 5vic.

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

Evitar la penúltima plaza de la Liga Femenina se ha convertido en el gran objetivo del CREF ¡HOLA! de cara al tramo final de la temporada regular. Eso sí, para alcanzar esa meta el equipo madrileño deberá obrar una remontada espectacular, ya que actual-



Nuevo partido a domicilio para el CREF

mente tiene una desventaja de dos victorias respecto al Quesos El Pastor de Zamora. Con el 'basket average' ganado, el CREF debe ganar sus tres partidos y esperar a que el cuadro castellano pierda al menos dos de ellos.

La primera de esas tres citas tendrá lugar este domingo en la pista del Mann Filter Zaragoza.

Un nuevo revés

Volviendo al pasado reciente, el CREF daba un paso atrás en sus aspiraciones al perder en casa por 70-81 ante el IDK Gipuzkoa. El principal problema para las de Chamberí fue que su principal rival daba la campanada al ganar precisamente al Mann Filter Zaragoza por 72-69 tras una prórroga.

Este sábado, el Quesos El Pastor visitará la cancha del quinto clasificado, el Star Center-Uni Ferrol.



El ascenso, un poco más cerca

FÚTBOL SALA | TERCERA DIVISIÓN

El Pilaristas sigue líder del Grupo IV

GENTE

El objetivo de regresar a la Segunda División B, la tercera categoría del fútbol sala nacional, parece un poco más cerca para el Pilaristas. El equipo madrileño sigue liderando con autoridad el Grupo IV de Tercera, gracias al triunfo de la semana pasada como local por 6-1 frente al

Chamartín, colista de la clasificación.

Este sábado 18 (18:15 horas) el primer clasificado pasará una nueva prueba en la cancha del Distrito III, sexto clasificado, que la jornada anterior daba buena cuenta del Peña Atlético Remedios, conjunto al que superaba por un claro 2-5.

SUIZAINVEST⁺
Tu financiera de confianza



Porque creemos en las segundas oportunidades

Descubra la alternativa real a la banca tradicional

Si dispone de un piso, casa o local en propiedad, tenemos la solución

No importa ASNEF o ingresos fijos

Desde 5.000 hasta 300.000€

Estudio gratuito y sin comisiones de apertura | Respuesta en 24h

Llámenos al **91 123 62 47** y un credit manager le atenderá personalmente, sin ningún compromiso

DÍA DEL PADRE | LOS MEJOR VESTIDOS

Xabi Alonso, el papá con más clase

Con motivo del 19 de marzo, Showroomprive.es pregunta a los españoles cuáles son los padres con mejor estilo de este año ● Los futbolistas copan el ranking, donde encontramos también a cantantes y actores

A.E.
@gentedigital

Con motivo del Día del Padre, Showroomprive.es, el segundo mayor club de ventas privadas online en Europa especializado en moda y complementos de firmas exclusivas, ha preguntado a los españoles cuáles son los

papás mejor vestidos de este 2017.

Según el club de ventas privadas online, un hombre bien vestido, elegante y con clase resulta irresistiblemente atractivo. Y si encima, aseguran, ese hombre es papá, su poder atrayente se “cuadruplica”. Y lo explican: “Cuando están con sus hijos, sacan a la luz su lado más tierno y protector, además del amor incondicional y verdadero que sienten por ellos”.

El más glamuroso

Según el estudio, Xabi Alonso es el elegido por un 17,75% de los españoles como el hombre más glamuroso, y le colocan en el grupo de “gente con clase”. Buena planta, elegancia innata y estilo son las tres características que sobresalen de él. “Todo un dandi del siglo XXI”, afirman.

En segundo lugar, muy cerca del futbolista guipuzcoano con un 16,4%, se sitúa el exmadridista Iker Casillas. De él destacan su indumentaria, “más bien sencilla y cómoda”. “Su estilo de vestir es de los más imitados por gran parte del género masculino, que al igual que él, prefieren vestir de manera relajada y ‘casual’ durante el día a día”, señalan.

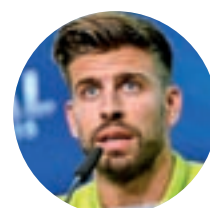
Completando el podio, con el 15,28% de los apoyos,



16,74%
Iker Casillas
FUTBOLISTA



15,28%
David Bustamante
CANTANTE



14,38%
Gerard Piqué
FUTBOLISTA

nos encontramos al cantante David Bustamante, quien tiene predilección por seguir “las últimas tendencias y sorprender con sus outfits”. Llama la atención su estilo “moderno y arriesgado pero con un toque sofisticado”.

En cuarto lugar aparece Gerard Piqué, con un 14,38%, al que definen como un “especialista en adecuar su vestuario a cada ocasión”.

El cantante Alejandro Sanz es el quinto preferido con el 11,35% de las preferencias. “Su indumentaria, como es natural, ha evolucionado con el paso de los años. ‘Casual’ y moderno, lo que siempre lleva es algún tipo de complemento para darle vida a sus outfits”, explican.

Javier Bardem aparece en el sexto lugar con el 9,13% de las adhesiones. “Para el día a día viste informal pero cuando se trata de acudir a eventos más especiales cumple a rajatabla con la etiqueta siempre con mucha elegancia gracias a los trajes que luce”, destacan los responsables del estudio.

Por último, finalizando la clasificación, se encuentran Carles Puyol (5,72%), David Bisbal (5,05%) y Fonsi Nieto (4,60%).

Son padres y visten con clase. Todos tienen en común lo mismo.

17,75%
Xabi Alonso
FUTBOLISTA

REGALOS PARA UN PADRE DIEZ



¿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, capilaridades o filtraciones.



> NUESTROS EXPERTOS RESPONDEN:

>En mi casa hay humedad, ¿puede ser un problema?

Las manifestaciones en superficie de la humedad son un indicio de un problema más profundo. Deteriora los muebles y la carpintería, desconcha las paredes, provoca manchas negras en la ropa y mal olor... También hay amenazas causadas por la humedad que no se ven: hongos, ácaros. Puede causar problemas de humedad y provocar alergias, sobre todo en el caso de los niños.

>Mis hijos tienen problemas respiratorios, ¿tendrá que ver entonces con esto?

Puede deberse a que viven en un ambiente demasiado húmedo. Según estudios científicos, los que duermen en habitaciones con problemas de humedad tienen más de un 80% de posibilidades de sufrir asma, bronquitis y rinitis. En este caso, hay que acudir a un técnico.

>¿Es perjudicial un excesivo aislamiento?

Actualmente tendemos en exceso a cerrar la casa para no dejar escapar el calor, y eso propicia que ocurran problemas de humedad.

>¿Por qué aparecen manchas negras en las paredes y en la ropa?

La aparición de salitre, manchas negras en la ropa, vaho en las ventanas y mal olor en una vivienda suelen ser indicativo de que existen problemas de humedad, que también deterioran el espacio físico de la casa.

>¿Qué problemas de salud puede causar la humedad?

Están relacionados, sobre todo, con afecciones respiratorias: asma, sinusitis, dificultades para respirar, bronquitis y rinitis... Tienen que ver con la proliferación de ácaros y hongos. Una casa con problemas de humedad es, definitivamente, una casa insalubre.

>Mis padres tienen una bodega pero nunca la impermeabilizaron, total ahí no vive nadie.

Pues mal hecho, y seguramente se verán las consecuencias en un futuro en forma de problemas de humedad. Las bodegas, sótanos y garajes que están en contacto con la tierra y que no se tratan adecuadamente reciben filtraciones, que afectan a los muros y los pueden dañar seriamente.

>Tengo problemas con la pintura de la pared, que cae.

Es un indicio habitual de que hay humedad capilar, es decir, la que viene de los cimientos y sube por las paredes. Ascende a través de las juntas de mortero.

>¿A qué se debe que se desprendan los zócalos?

A lo mismo: humedad por capilaridad. El agua lleva consigo sales que cristalizan en la superficie, degradando el revoco y los escayolados. Es frecuente que en esos casos aparezcan depósitos salinos en las paredes, y las sales acaban atrayendo más humedad. Para evitar o corregir este tipo de fenómenos, lo mejor es acudir a un técnico que informe acerca de las características de un caso particular.

>¿Qué altura puede alcanzar la humedad de los cimientos?

Depende del grosor del muro, del tipo de pintura, de los poros de la pared y de otras varias circunstancias. Aunque normalmente no alcanza más de dos metros, en casos extremos, por ejemplo cuando la pared tiene una cubierta impermeable, puede llegar a los cinco metros de altura.

>Me ha aparecido moho en las paredes, ¿cuál es el motivo?

El moho aparece debido a que existe una infección por parte de una colonia de hongos. Éstos proliferan debido a la humedad por condensación, es decir, aquella que aparece en las paredes y techos. Seguramente hay también vaho en las ventanas, malos olores y dificultad para calentar la casa.

>¿Y qué problemas pueden acarrear los hongos?

Además de ser estéticamente desagradables, las colonias de hongos pueden causar serios perjuicios para la salud de los ocupantes de la vivienda. En concreto, pueden provocar de manera directa enfermedades como asma y sinusitis, además de problemas respiratorios y dolores de cabeza.

>¿De qué manera se solucionan?

Cada tipo de humedad es compleja y requiere un diagnóstico exhaustivo para ver a qué tipo de humedad nos enfrentamos y sólo una vez analizadas las causas podremos acometer la obra con éxito. Por eso es mejor ponerse en manos de profesionales.



MEJOR EMPRESA EN EL TRATAMIENTO DEL AIRE



PREMIO A LA LABOR PROFESIONAL Y COMPROMISO CON LA EXCELENCIA



Garantía hasta 30 años

Pida su diagnóstico COMPLETO Y GRATUITO

900 809 939

www.acuasec.com

Información



Tratamientos DEFINITIVOS contra la humedad



BELLAS ARTES Teatro Bellas Artes LOLA HERRERA JUANJO ARTERO LA VELOCIDAD DEL OTOÑO DE TRICÓMBUL MAGUI MIRA	PHILIPS - GRAN VÍA Teatro de la Luz Philips Marina MADAME BUTTERFLY
NUEVO APOLO DULCE PONTES PERSEIDINACAO 30 DE MARZO TEATRO NUEVO APOLO	LA LATINA teatrolatina APARTADO DEL 1 DE MARZO VALBERTO FERNANDEZ ANA MOTILLO UN CHICO DE REVISTA UNA REVISTA MUSICAL
FÍGARO Teatro Fígaro LA MADRE con un PARIO	PHILIPS - GRAN VÍA Teatro de la Luz Philips Ohlala
BANKIA - PRÍNCIPE PÍO La Bernabina 19 de MARZO y 21 de ABRIL GRAN TEATRO BANKIA PRÍNCIPE PÍO	AMAYA Lunes 20, Función Especial 19h LA PAULA ¡PAPA DE GRILLOS! ¿Todavía no sabes que regalar?
Del plato comprado las entradas GREASE El espectáculo Recordando a Grease Lunes, 20 de marzo de 2017, 20:30h. Madrid Teatro Nuevo Apolo 18 €	

AGENDA CULTURAL | MADRID IMPRESCINDIBLE



FESTIVAL

Referente de la música alternativa

FESTIMAD vive en 2017 su vigésimo primera edición. Tras más de 20 años siendo uno de los referentes de la música alternativa en Madrid, recupera varias de sus citas más emblemáticas como plataforma para nuevos talentos.

» Diferentes espacios de Madrid



EXPOSICIÓN

Las raíces del expresionismo experimental

El Real Jardín Botánico acoge la muestra 'Raíces del Expresionismo Experimental', que incluye 52 obras de pintura y escultura de Ramón Juan, la mayor parte realizadas en fibra de palmera. Abierta hasta el 7 de mayo en el Pabellón Villanueva del recinto.

» Real Jardín Botánico. Hasta el 7 de mayo



CONCIERTO

Gustavo Almeida en directo

Después de muchos conciertos versionando canciones de sus artistas favoritos, como Caetano Veloso, Djavan, Gilberto Gil, Jorge Drexler o Silvio Rodríguez, en el año 2005 decide empezar a escribir su propia historia en la música a través de sus composiciones.

» Sala Búho Real (C/ Regueros, 5. Madrid). Sábado 18 de marzo



GASTRONOMÍA

Bacalao, el producto más esperado

Fieles a la gastronomía de temporada y al producto más típico de estas fechas, varios restaurantes de Madrid presentan la V Ruta del Bacalao, que se celebra hasta el 13 de abril con platos que tienen a este alimento como ingrediente principal. Dabbawala, Défilé Café, El Cielo de Urrechú, Gingerboy, La Sopa Boba y Lúborra son los participantes.

» Hasta el 13 de abril

QUÉ ESCUCHAR



Melodía y sonido contundente

Extraños equilibrios
NARANJA

'Extraños equilibrios' es el nombre del primer trabajo discográfico de la banda madrileña Naranja, que ya está disponible en todas las plataformas digitales. Tras ganar el Vodafone y Music Talent 2016, los madrileños publican su álbum debut, que es un conjunto de nueve canciones que confirma su potente sonido.



TEATRO

Una historia de amor y sacrificio

'Addio del passato' es un texto de Julio Bravo inspirado en la historia de La Traviata. Blanca Oteyza dirige este montaje que cuenta en el reparto con Lola Baldrich, Noemí Rodríguez, Orencio Ortega, Fran Calvo, José Emilio Vera, Rebeca Mateillán y Ruth Rubio, en el violín.

» Fernán Gómez. Hasta el 16 de abril



EXPOSICIÓN

Materiales y colores tradicionales

El Centro Cultural Coreano presenta la exposición de la artista Jung Jong Mee, quien se ha dedicado a la investigación de materiales y colores tradicionales durante mucho tiempo y es conocida como la 'Dama de Papel'.

» Centro Cultural Coreano. Hasta el 24 de marzo



TEATRO

La naturaleza más destructiva

'Demonios' es una historia que dibuja la naturaleza más destructiva de nuestra sociedad mediante un espeluznante juego acerca del amor, o mejor dicho, de la pérdida del mismo. Gira en torno a una aparentemente amistosa cena de dos parejas. Dirigida por Julián Fuentes Reta.

» Teatro Galileo. Hasta el 19 de marzo



CONCIERTO

Belleza y complejidad arquitectónica

Isabel Villanueva protagoniza un concierto dedicado a la gran belleza y complejidad arquitectónica sonora. Empieza con la 'Chacona de la Partita nº 2 para violín', cima del repertorio para este instrumento, quizá el momento más sublime de uno de cuerda. Se cree que Bach la compuso al morir su esposa.

» Iglesia de San Antonio. 22 de marzo

TALLER

Descubriendo el teatro de sombras

Este taller, para niños de entre 3 y 5 años, a cargo de la multi-premiada compañía canadiense Théâtre Motus, promueve la interacción entre los jóvenes participantes y la luz.

» Fundación Reale. 19 de marzo

GASTRONOMÍA

Celebra el cambio de estación

Llega el cambio de estación y qué mejor forma de celebrarlo que con las propuestas de los food trucks participantes en la 4ª edición de The Foodie Week Viña Albali en Plaza de Castilla.

» Intercambiador. 21 al 26 de marzo

EXPOSICIÓN

Fotógrafos solidarios

Fotógrafos como Ouka Leele o Joan Fontcuberta expondrán sus obras en la muestra solidaria que organizan la fotógrafa Estela de Castro y el Centro Universitario de Artes TAI.

» 30 de marzo



Escuela Superior de Mayores

- Iniciación a la Informática
- Internet y Correo Electrónico
- Teléfono móvil o tablet
- Redes Sociales
- Idiomas

Y mucho más...



¡LLÁMANOS Y ELIGE TU CURSO!

Infórmate sin compromiso

C/ Príncipe de Vergara, 57-59 Bajo D · Telf.: 91 564 62 82

formacion@grupo-argon.com

MÁS DE 30 RUTAS BTT, CARRETERA Y PASEO POR LA RESERVA MUNDIAL DE LA BIOSFERA XURÉS-GERÉS



TODOS LOS SERVICIOS DEL BALNEARIO DE LOBIOS



MASAJE PIERNAS CANSADAS



Xurés Termal Bike: un paraíso para los amantes de la bicicleta entre España y Portugal

Xurés Termal Bike es un destino turístico que combina los principales recursos de la **Reserva Mundial de la Biosfera Xurés-Gerês**, **fuentes termales de Caldaria** y **rutas de BTT y ciclismo de carretera** existente en esta región natural, que abarca territorio del sur de Galicia y del norte de Portugal.

PROGRAMA 3, 2 o 1 NOCHES

Alojamiento 3 noches en habitación doble. Régimen de alojamiento y desayuno buffet. Tratamiento termal:

- Masaje piernas cansadas.
- Masaje con caña de bambú.
- Masaje de hombros-cuello.

62€

Alojamiento 2 noches en habitación doble. Régimen de alojamiento y desayuno buffet. Tratamiento termal:

- Masaje deportivo.
- Masaje hombros-cuello.

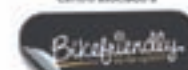
65€

Alojamiento 1 noche en habitación doble. Régimen de alojamiento y desayuno buffet. Tratamiento termal:

- Pediluvio.
- Masaje de piernas.

72€

Centro asociado a



Con taller, parking y punto de información



LOBIOS CALDARIA

RESERVA YA! 988 280 406 / www.caldaria.es
reservas@caldaria.es

@caldariaHyB facebook.com/caldaria

ANIVERSARIO | EXPOSICIÓN

100 años de una poeta que puso voz a quienes no la tenían

Con esta muestra en el Fernán Gómez se pretende recordar, reivindicar y dar a conocer la vida y obra de Gloria Fuertes

● Será un recorrido artístico y vital por toda su trayectoria

ALBERTO ESCRIBANO

@albertoescr

Una mujer adelantada a su época: feminista, pacifista, reivindicativa, surrealista, que estuvo siempre del lado de los desfavorecidos y poeta social por excelencia. Así fue Gloria Fuertes, autora universal de cuyo nacimiento se cumplen ahora 100 años.

Para celebrar esta efeméride, el Ayuntamiento de Madrid ha organizado una exposición que se podrá ver hasta el 14 de mayo en el 'Teatro Fernán Gómez. Centro Cultural de la Villa'. Una muestra que da inicio a las actividades programadas como homenaje al centenario de su nacimiento.

Nace y muere en Madrid

La propuesta quiere contextualizar la obra y la vida de Gloria Fuertes, que nace, vive y muere en Madrid. Desde su nacimiento en 1917, hasta su fallecimiento en 1998, su vida transcurre inmersa en los acontecimientos políticos, sociales, económicos y culturales del siglo XX.

La exposición es viva y actual, con un diseño en el que las imágenes, los objetos, el



FONDOS DEL ARCHIVO

El material expuesto es inédito y original

El material que se podrá ver no había visto la luz antes y procede casi totalmente de los fondos del archivo de la Fundación Gloria Fuertes, cuya presidenta es Paloma Porpetta, también comisaria de la muestra. Archivera y gestora cultural, conoce muy bien el Archivo de la Fundación Gloria Fuertes, así como toda su obra.

material de archivo, los audios y sus poemas ayudarán a conocer y a comprender a Gloria Fuertes al visitante. Este proyecto expositivo difunde la obra y la figura de la poeta madrileña contextualizándola, a través de una muestra documental y audiovisual que recorre la biografía vivencial e intelectual de la poeta.

Poesía e historia

La muestra se estructura siguiendo unos criterios cronológicos, con bloques temporales significativos desde el punto de vista biográfico, literario e histórico. Cada frase o espacio está vinculado con una gama de colores y se emplea la música como complemento en cada uno de ellos.

El recorrido se realizará siguiendo un orden cronológico y, durante el tiempo que permanezca la exposición en el centro, se realizarán actividades destinadas al público infantil, entre las que destacan talleres, tanto para quien acceda de manera individual como para los colegios que deseen acudir.

Gloria escribirá para todos los públicos y a ellos se destina esta exposición.



Una familia humilde: Su nacimiento en el seno de una familia humilde marca su visión del mundo, la Guerra Civil, el hambre y la censura. Fuertes escribe lo que ve y lo que siente a través de la poesía. Pero fue su participación en programas de TVE lo que la convierten en la poeta más popular de España. Llevó este género literario a todos los hogares.

TEATRO | ESCRITORAS DE OTROS TIEMPOS

Otras mujeres fuertes ocultas durante años

La obra 'Mujeres fuertes' descubre a aquellas que la historia ha silenciado y que es fundamental rescatar ● Se representará el 25 de marzo

A.E.

Entre las actividades programadas en el 'Teatro Fernán Gómez. Centro Cultural de la Villa' para conmemorar esta efeméride se encuentra la obra de teatro 'Mujeres fuertes', de Marina

Izquierdo, el 25 de marzo. A través de Gloria Fuertes descubrirá otras mujeres fuertes que la historia ha silenciado y que es fundamental rescatar en la cultura carente de referentes femeninos, una cultura in-













completa, con la que están creciendo las niñas y los niños de hoy.

A través del teatro y con especial énfasis en las escritoras de otros tiempos, conoceremos interesantes historias de mujeres clave que nos iluminarán sobre un universo femenino que no saben que existió.

Los próximos meses, en este espacio, se organizarán actividades para conmemorar este siglo que se cumple desde que naciera la madrileña Gloria Fuertes allá por 1917. Toda la programación puede consultarse en Gloriafuertes.org.



Horóscopo de la semana

 <p>ARIES 21 MARZO - 20 ABRIL</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: Vive el momento y disfruta de cada actividad. ● SENTIMIENTOS: Surge emoción y mucha sensibilidad. Importancia del romance. ● SUERTE: Haz caso a tu intuición. ● SALUD: Época más tranquila. 	 <p>LIBRA 23 SEPTIEMBRE - 22 OCTUBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: Para todo utiliza tu "sexto sentido". ● SENTIMIENTOS: Evita las vacilaciones. Ve con confianza. ● SUERTE: En tus labores cotidianas. ● SALUD: Tendrás ahora un tiempo de mayor tranquilidad y disfrute.
 <p>TAURO 21 ABRIL - 21 MAYO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: Especialmente en ocasiones de diversión y relax. ● SENTIMIENTOS: Momentos de comunicación y de dar cariño. ● SUERTE: Con amigos en proyectos y viajes. ● SALUD: Temporada más tranquila. 	 <p>ESCORPIO 23 OCTUBRE - 22 SEPTIEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En tus viajes lejanos y con tus amigos. ● SENTIMIENTOS: Romance y sensibilidad. ● SUERTE: Especialmente en tus momentos de ocio, tiempo libre y disfrute. ● SALUD: Época tranquila y placentera.
 <p>GÉMINIS 22 MAYO - 21 JUNIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: Con familiares y en temas hogareños. ● SENTIMIENTOS: Nuevos contactos y amistades. Ocasiones felices. ● SUERTE: En tu profesión y en sucesos reales. ● SALUD: Tiempo benéfico y tranquilo. 	 <p>SAGITARIO 23 NOVIEMBRE - 21 DICIEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En tu profesión y encuentros sociales. ● SENTIMIENTOS: Combinas madurez y resolución. ● SUERTE: En momentos de relax en el hogar. ● SALUD: Tiempo especial y tranquilo.
 <p>CÁNCER 22 JUNIO - 22 JULIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En tus viajes y con amigos. ● SENTIMIENTOS: Importancia de conversaciones placenteras. ● SUERTE: En tu sabiduría interior. ● SALUD: Intenta mantener la relajación en todos los actos que lleves a cabo. 	 <p>CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE - 20 ENERO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: Vive el momento. ● SENTIMIENTOS: Protección y constancia son la clave. ● SUERTE: En tertulias con amigos. ● SALUD: Encuentras ahora momentos de satisfacción y tranquilidad.
 <p>LEO 23 JULIO - 22 AGOSTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En inversiones y en temas económicos. ● SENTIMIENTOS: Importancia de llevar todo a buen puerto. ● SUERTE: En tu propia valía. ● SALUD: Importancia de los hábitos alimenticios. 	 <p>ACUARIO 21 ENERO - 19 FEBRERO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: Especialmente en tu potenciación personal y valía. ● SENTIMIENTOS: Conversaciones románticas y agradables. ● SUERTE: En tus inversiones y ganancias. ● SALUD: Época placentera y tranquila.
 <p>VIRGO 23 AGOSTO - 22 SEPTIEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En el tiempo que dediques a ti mismo. ● SENTIMIENTOS: No remuevas temas pasados. Evítalos. ● SUERTE: Con tus socios y pareja. ● SALUD: A veces debes ser más optimista en todo. 	 <p>PISCIS 20 FEBRERO - 20 MARZO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: Con la pareja especialmente. Y en temas societarios. ● SENTIMIENTOS: Romance y momentos privilegiados. ● SUERTE: Eres el centro de todo. ● SALUD: Todo se va solucionando.

Gente Para poner su anuncio llame al: **91 548 02 63**

ANUNCIOS CLASIFICADOS

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

Ponga su anuncio en: Gran Vía 57. 9ºA. 28013 Madrid. (Metro Plaza España) en horario de 8:30 a 15:30 h. (Lunes a Viernes). 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 mismos, así como la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones necesarias. El coste de la llamada a los números 807 es de 1,21 €/min. desde la red fija y de 1,57 €/min. desde la red móvil. IVA incluido.

1. INMOBILIARIA
1.2. ALQUILER PISOS

OFERTA

PISO 410€. 653919652.

ESTUDIOS y apartamentos. 350€/ 450€. 653919653.

PISO 3 dormitorios. 490€. 653919652.

1.3. COMPRA PISOS

DEMANDA

COMPRO vivienda, hasta 35.000€. 666161898.

1.4. VACACIONES

OFERTA

SANJENJO apartamento 2 habitaciones. Ajudinado. Frente a playa. Tardes. 607271916.

2. EMPLEO

OFERTA

BUSCAMOS vendedores. Comisión. 697200804.

INGRESOS extras. 918273901.

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna. 664398130.

COBRO la voluntad. Ángel. Pintor Español. Experiencia. 639006668.

ESPAÑOLA cocina, limpieza. 665840303.

8. OCIO

8.1. LIBROS

DEMANDA

COMPRO libros hasta 1€. 656344294.

8.2. JUGUETES

DEMANDA

COMPRO juguetes antiguos, álbumes, Mádelman, scalextric, trenes, playmobil. 653017026.

8.3. COLECCIONES

DEMANDA

COMPRO monedas, billetes, sellos... Preguntar por Javier 637723745. 910068883.

Gente digital

Toda la información que necesitas

www.gentedigital.es

10. INFORMÁTICA

OFERTA

INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

12. SERVICIOS
12.1 REFORMAS

OFERTA

PERSIANAS, cambio cintas, varillas, ruedas, rodamientos de ventana. 626474364.

14. VARIOS

DEMANDA

COMPRO toda clase de colecciones / cosas antiguas. 691281088.

15. RELACIONES
15.2. ÉL BUSCA ELLA

OFERTA

GERMÁN, SOLTERO, 68 AÑOS. BUSCA MUJER DE 50/ 70. RELACIÓN PAREJA. 639948920.

HOMBRE 57 años, conocería mujer. Relación seria. 651043128.

PEQUEÑO empresario, soltero. Busca Señorita/ Señora 45/ 50 años. Relación. 666624945.

10. INFORMÁTICA

OFERTA

CHELO. Vidente. 912669375.

ASTROLOGÍA Videncia y tarot. Ofertas consultas VISA. 911781730. (Llamada local sin coste adicional.)

Gabriel
806 506 891

ANUNCIOS CLASIFICADOS

LLAMA AHORA AL **91 541 20 78**

Maestra Chamana Chalana La Bruja del amor

¿CANSADO DE SUFRIR POR AMOR NO CORRESPONDIDO? AMARRES RECUPERE LA FELICIDAD

En sólo 72 horas recupero a tu ser amado. Pensará en ti día y noche. Él o ella regresará en busca de pasión. Experta en uniones de pareja. Puedo hacer posible lo imposible.

AMOR - DINERO TRABAJO SALUD ESTUDIOS - NEGOCIOS 100% EFECTIVO

638 209 482

Ven y recibe el Agua del Tratamiento

ESTE DOMINGO A LAS 10 DE LA MAÑANA

¿Qué te está haciendo sufrir?

- Deudas.
- Miseria.
- Problemas familiares.
- Mala suerte.
- Desempleo.
- Enfermedades.
- Insomnio.
- Fracaso sentimental.
- Falta de paz interior.

¡COMPRUEBA TÚ MISMO LA EFICACIA DE ESTA AGUA!

PASEO SANTA MARÍA DE LA CABEZA, 12 - ATOCHA
Para más información: 91 539 26 18

ESPACIO PATROCINADO POR:

Victoria Vélez 625 666 045

Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

www.astral.com.es

Tel. 91 355 99 99

C/ Azcona, 7
28028 Madrid
www.tengacasa.es

soluciones tengacasa

gestión inmobiliaria y financiación

Parque de las Avenidas



425.000 euros

Ref: 22461

Amplia y luminosa vivienda con una superficie aproximada de 155 m². Consta de cuatro dormitorios, dos baños, cocina independiente (con office, práctica terraza-lavadero y pequeña despensa), espacioso salón-comedor con acceso a agradable terraza exterior y hall-recibidor. **PARA REFORMAR**

Salamanca - Guindalera



430.000 euros

Ref: 22719

Vivienda exterior con una superficie aproximada de 169m². Consta de salón comedor, 5 dormitorios (3 dobles, 1 individual y 1 de servicio), 2 baños completos, un aseo, cocina independiente, terraza y plaza de garaje (no fija). Excelente finca señorial con 2 ascensores, calefacción central y agua caliente individual por gas natural, portero físico, y videoportero.

Salamanca - Guindalera



310.000 euros

Ref: 22717

Vivienda tipo loft, con una superficie aproximada de 125m², compuesto de amplísimo dormitorio con vestidor, gran salón comedor con moderna cocina al más puro estilo americano, baño completo con ducha con hidromasaje y zona de relajación con jacuzzi. Toda la vivienda cuenta con acabados de primera calidad, con diseño modernista.

Salamanca - Guindalera



265.000 euros

Ref: 22716

Luminosa y reformada vivienda exterior con una superficie aproximada de 71m². Consta de 2 dormitorios (ambos con armarios empotrados vestidos), un completo cuarto de baño (con plato de ducha), moderna cocina totalmente equipada, amplio y soleado salón-comedor (con gran ventanal y pequeño balcón), y hall-recibidor con práctico armario vestidor.

Salamanca - Guindalera



3.300 euros mes

Ref: 22711

Oficina totalmente exterior, en excelentes condiciones para comenzar a trabajar, al ser diáfana se puede distribuir de la manera que pueda necesitar cada empresa, ideal para consulting o similar cuenta con una superficie aproximada de 380 m².

Salamanca - Lista



1.280 euros mes

Ref: 22653

Ático de 65m² y terraza de 15m². Consta de dos dormitorios, uno de ellos dobles, salón, comedor con salida a la terraza, cocina independiente y equipada, y cuarto de baño completo con plato de ducha. Excelente ubicación junto a Ortega y Gasset.

Salamanca - Guindalera



3.000 euros mes

Ref: 22723

Vivienda señorial impecable con vistas al Retiro y al jardín Botánico. Consta de 2 dormitorios (el principal con baño en suite), 2 baños completos, cocina con office y amplio salón-comedor y balcón con vistas. El piso se entrega recién reformado con pintura lisa, amueblado y equipado con exquisito gusto.