Gente
BARCELONA

NÚMERO 431 · AÑO 9 · **DEL 24 DE NOVIEMBRE AL 1 DE DICIEMBRE DE 2017**

Gentesana

"El deporte me relaja y me da energía"

La actriz **Adriana Ugarte** apuesta por el ejercicio para evitar catarros y una dieta saludable, basada en "comer un poco de todo"

ELECCIONS 21-D | PÁG. 4

ERC aposta per un escenari de 'bilateralitat i negociació' després del 21-D

Marta Rovira diu que el govern espanyol té l'"obligació" de respectar el resultat d'uns comicis "imposats" per ell ● Aquest és també un dels punts que negocia amb Junts per Catalunya

TURISME | PÁG. 5

Barcelona no veu alarmista la caigua de pernoctacions

El nombre de turistes a hotels va baixar un 3,9% a l'octubre i la xifra de pernoctacions un 6,8

MUYFAN | PÁG. 9

Barcelona ja té dos restaurants amb tres estrelles Michelin

El restaurant ABaC aconsegueix la tercera i el Disfruta i Dos Cielos obtenenla segona

REPORTAJE | PÁG. 6

Un perro contra la violencia de género

Un proyecto adiestra a canes para la protección de las víctimas de violencia machista ● En la actualidad, ya son casi 40 las mujeres que reciben este tipo de ayuda tan especial ● Muchas de ellas no se atrevían a salir de casa por miedo e inseguridad a las reacciones de su agresor

gentedigital.es

LA FRASE

"No pueden demandar al olmo por no dar peras"

Iñaki Urdangarin

El marido de la Infanta Cristina ha vuelto a pedir al juez su absolución, reiterando que sólo fue un "mediador sin conocimientos en Derecho Administrativo".

LA CIFRA

30%

El Brexit corta las alas a Easyjet

Aunque su beneficio alcanza los 344,6 millones de euros, la compañía aérea ha visto reducidas sus ganancias en un 30% como consecuencia del Brexit y del descenso de la libra esterlina.

EL PERSONAJE

El partido más importante

La alegría tras el épico empate ante el Liverpool (3-3) en la Champions se apagó al conocerse que el entrenador del Sevilla, Berizzo, padece cáncer.

Segons AI, les dones són més vulnerables.

HO DIU AMNISTIA INTERNACIONAL

Una de cada cinc dones pateix abusos a Internet

Una de cada cinc dones pateix abusos a Internet a Espanya. Així ho indica un estudi que ha publicat aquest dimarts Amnistia Internacional a partir d'una enquesta, encarregada a Ipsos MORI, en què l'ONG analitza l'impacte que tenen en les dones els abusos i l'assetjament a la xarxa. Entre el total de dones entrevistades a Espanya, el 19% (94 dones) han dit que havien experimentat abusos o assetjament a Internet almenys una vegada. De les 94 dones, 68 va patir els abusos a les xarxes socials, segons indica l'estudi.

Segons l'estudi, el 41% de les dones que havien patit abusos o assetjament a Internet van dir que almenys en una ocasió aquestes experiències havien fet que sentissin la seva integritat física amenaçada. Azmina Dhrodia, investigadora de Tecnologia i Drets Humans a Amnistia Internacional, considera que Internet "pot ser un lloc temible i tòxic per a les dones" i subratlla que "no és cap secret que la misogínia i els abusos prosperen a les plataformes de xarxes socials". Segons Dhrodia, "el perill especial dels abusos a Internet és la rapidesa amb la qual poden proliferar: un tuit insultant pot convertir-se en minuts en un al·luvió d'odi focalitzat" i defensa que "s'han de començar a prendre's de debò realment aquest problema".

LA FOTO DE LA SEMANA

Alemania desentierra otra vez su pasado

Las excavaciones en un campo de fútbol de Hamburgo han destapado una esvástica de hormigón con unas dimensiones considerables: cuatro metros de envergadura y unos 40 centímetros de alto. Se cree que puede tratarse del pedestal de un monumento de la época nazi.

EL SEMÁFORO

El procès no es un juego de niños

La Plataforma per la Llengua organizó la 14ª Fiesta por el Juego y la Lectura en la lengua catalana, un acto con presencia de niños donde se pedía la libertad para personajes como Junqueras.

El perdón, aunque tarde, mejor que nunca

La Conferencia Episcopal, a instancias del Papa Francisco, aprovechó la celebración del Día de la Infancia para pedir perdón por los casos de abusos a menores realizados en su seno.

El trabajo en equipo pisa fuerte en las aulas

El último informe PISA pone de relieve que los alumnos de la Comunidad de Madrid y los de Castilla y León son los que mejor trabajan en equipo. Las chicas tienen más habilidades colaborativas.

EDITOR: FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE: MAMEN CRESPO

COORDINACIÓN: LILIANA PELLICER

REDACCIÓN: 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

TELÉFONO PUBLICIDAD: 689 241 062

CONTROLADO POR: ojd

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

@gentedigital

CANILLO | ANDORRA
4 días | 3 noches
Hotel Ski Plaza 5*
Del 3 al 12 de diciembre **302€ AD**
Del 22 al 26 de diciembre **353€ AD**
Incluye: 2 días de forfait Grandvalira con entrega en la recepción del hotel y libre acceso al Palau de Gel de Canillo
Es un producto de Tourmundial

LONDRES
4 días | 3 noches
Hotel Royal National 3*
Salida 23 de diciembre **297€ AD**
Vuelos desde Barcelona
Es un producto de Tourmundial

AMSTERDAM
4 días | 3 noches
Hotel Nh Amsterdam Zuid 4*
Salida 23 de diciembre **398€ A**
Vuelos desde Barcelona
Incluye: Crucero "Water Color"
Es un producto Tourmundial

PARÍS
3 días | 2 noches
Hotel Louison 3*
Salida 30 de diciembre **835€ AD**
Tren desde Barcelona
Incluye: cena Fin de Año en crucero Marina
Es un producto Tourmundial.

DESCUBRIENDO CHIPRE
8 días | 7 noches
Hotel 3*
Del 3 al 10 de diciembre **955€ AD**
Vuelos desde Barcelona
Es un producto de Politours

NUEVA YORK
6 días | 4 noches
Hotel Categoría Primera
Salida 23 de diciembre **1.400€**
Salida 30 de diciembre **1.990€**
Es un producto de Tourmundial.

BANGKOK - KRABI
9 días | 6 noches
Hotel Turista Superior y Primera
Salida 2 de diciembre **1.499€ AD**
Incluye: visitas ciudad y Templos en Bangkok
Es un producto Tourmundial.

INDIA EXPRESS
8 días | 6 noches
Delhi, Jaipur, Agra.
Hoteles Cat. Lujo y 1ª Sup.
Salida 2 de diciembre **1.545€ MP**
Es un producto Tourmundial

PLAYA BÁVARO | REPÚBLICA DOMINICANA
9 días | 7 noches
Grand Bahia Principe Turquesa 5*
Salida 19 de diciembre **1.315€ TI**
Vuelos desde Barcelona
Es un producto de Soltour

LA ROMANA | REPÚBLICA DOMINICANA
9 días | 7 noches
Grand Bahia Principe La Romana 5*
Salida 19 de diciembre **1.421€ TI**
Vuelos desde Barcelona
Es un producto de Soltour

CRUCERO ISLAS CANARIAS Y MARRUECOS DESDE TENERIFE
8 días | 7 noches
Buque Horizon - Pullmantur Cruceros
Salida 3 diciembre. *Cabina Exterior* **513€ TI**
Tasas de embarque incluidas • Todo incluido en bebidas • Ambiente español

CRUCERO MEDITERRÁNEO DESDE BARCELONA
Buque Costa Diadema - Costa Cruceros
Salida 24 de diciembre 8 días | 7 noches **949€ PC**
Tasas de embarque incluidas
Salida 31 de diciembre 9 días | 8 noches **999€ PC**
Tasas de embarque incluidas • Bebidas incluidas en comidas y cenas

902 400 454
viajeselcorteingles.es

VIAJES El Corte Inglés
Una sonrisa de ida y vuelta

Precios "desde" por persona y estancia en habitación/cabina doble, válidos para determinadas fechas /salidas publicadas en régimen de alojamiento (excepto indicado). Productos con transporte incluyen: vuelos o tren en clase turista (con o sin escala) salida desde Barcelona, traslados (excepto Londres, Ámsterdam y París) y tasas aéreas. Gastos de gestión (nacional 10€ e Internacional/Cruceros 16€), visados y tasas turísticas de alojamiento en Ámsterdam y París (pago directo en el establecimiento) no incluidos. Pago en 3 meses sin intereses: no aplicable sobre importes de tasas de embarque ni cuota de servicios propias. Gastos de gestión financiados en función del importe de la venta; desde 3€ hasta un máximo de 12€. Intereses subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiera El Corte Inglés E.F.C., S.A. Recibo mínimo 30€. Ejemplos a 3 meses sin intereses: Importe: 150€, 51€/mes. TIN 0%, TAE 12,68%, gastos de gestión 3€, importe total adeudado 153€. Importe: 1.500€, 504€/mes. TIN 0%, TAE 4,90%, gastos de gestión 12€, importe total adeudado 1.512€. Consulta condiciones. Plazas limitadas. AD: alojamiento y desayuno; MP: Media Pensión; PC-Pensión Completa. TI: Todo incluido. C.I.C.MA 59. HERMOSILLA 112 - MADRID.

La candidatura ERC - Catalunya Sí davant del Parlament, aquest dijous. ACN

ERC aposta pel diàleg i la bilateralitat després del 21-D

Marta Rovira diu que el govern espanyol té l'"obligació" de respectar el resultat d'uns comicis "imposats" per ell ● La secretària general del partit assegura que 'mai hem fet proclames a favor de la unilateralitat'

ELECCIONS 21-D

N. BLANCH
redaccion@genteenbarcelona.com

La secretària general d'ERC, Marta Rovira, ha apostat per un escenari de "bilateralitat, diàleg i negociació" amb el govern espanyol amb els resultats de les eleccions del 21-D. En la presentació de la candidatura ERC – Catalunya Sí, Rovira ha dit que un dels punts que s'estan negociant amb Junts per Catalunya insisteix en el respecte al resultat del 21-D i ha afegit que aquest respecte "implica l'assumpció per part del govern i de tothom de l'obertura d'una via de diàleg i negociació respecte al resultat del 21-D".

Rovira ha afirmat que ells no han fet "mai" proclames a favor de la unilateralitat sinó que han volgut donar compliment al "mandat democràtic" sorgit dels comicis travant un contracte "molt multilateral". D'altra banda, ha dit que l'executiu estatal té l'"obligació" d'acceptar els resultats del 21-D perquè és ell qui l'ha "imposat". "Més que mai es veurà amb l'obligació d'acceptar el resultat del joc democràtic si ens està reptant a aquest joc democràtic", ha declarat.

Respecte pels resultats

La republicana ha afirmat que des d'ERC "sempre" s'ha apostat per la negociació amb el govern espanyol i "mai s'han fet clames a favor de cap unilateralitat" i ha lamentat que la resposta sempre ha estat intervenció policial i "violència d'estat". "Ho tornem a recuperar tot, els pilars fonamentals de la democràcia que són drets fonamentals, diàleg, converses, negociacions, escenari de pau i tranquil·litat i això no implica renunciar als nostres objectius polítics", ha defensat.

S'ESTAN ACORDANT OBJECTIUS AMB JUNTS PER CATALUNYA

LA NEGOCIACIÓ NO IMPLICA RENUNCIAR ALS OBJECTIUS POLÍTICS

Després que la coordinadora general del Partit Demòcrata (PDeCAT), Marta Pascal, hagi opinat que l'esborrany de Junts per Catalunya i Esquerra pels punts programàtics que aparca la unilateralitat és una "bona via", Rovira ha dit que les negociacions van "en la bona línia". La republicana ha detallat que el primer acord al que es va arribar és el d'"exigir" el respecte dels resultats electorals del 21-D i que ara s'estan acordant els objectius polítics amb l'objectiu d'assolir una "coordinació"", i que falta "afinar" el seu redactat i que un cop ho tinguin ho presentaran "conjuntament".

Iceta afirma no investirà un president de 'dretes'

ELECCIONS 21-D

GENTE
El primer secretari del PSC, Miquel Iceta, ha afirmat que per "sentit comú i coherència" no investirà ni un president independentista ni un "de dretes" quan se li ha preguntat sobre la possibilitat que el PSC doni suport a un govern de Cs. Iceta ho ha dit després que el secretari general del PSOE, Pedro Sánchez, hagi descartat que el PSC investeixi la líder de Cs, Inés Arrimadas, després del 21-D. Iceta ha reivindicat que la gent que voti el PSC estarà votant tenir un president "d'esquerres i progressista" i en ser preguntat sobre si considerava Arrimadas de dretes s'ha limitat a contestar que "els socis del PP no han estat molt d'esquerres".

Bonet creu que les empreses 'tornaran'

ECONOMIA

El president de la Cambra de Comerç d'Espanya, Josep Lluís Bonet, s'ha mostrat convençut que les empreses "tornaran" a Catalunya si torna "l'estabilitat". Bonet ha matisat anteriors declaracions en les quals afirmava que les companyies no tornarien a Catalunya.

Barcelona treu ferro a la baixada de pernoctacions

El nombre de turistes a hotels a la capital catalana va baixar un 3,9% a l'octubre i la xifra de pernoctacions un 6,8

El nombre de turistes en hotels va baixar a l'octubre. ACN

TURISME

N. BLANCH
redaccion@genteenbarcelona.com

El govern de Barcelona ha tret ferro a la caiguda de pernoctacions a la ciutat aquest octubre respecte al mateix mes de l'any passat. Segons dades de l'INE, el nombre de turistes a hotels de la ciutat va baixar un 3,9%, i la xifra de pernoctacions va reduir-se en un 6,8, el que significa que els turistes dormen menys nits a Barcelona.

El regidor de Turisme, Agustí Colom, ha argumentat que es tracta d'una caiguda negativa, però "molt lluny de les visions extremadament alarmistes" que es plantejaven inicialment. De fet, ha explicat que ell mateix i el director general de Turisme de la Generalitat ja van demanar al govern espanyol que no utilitzés dades econòmiques per a fins estrictament polítics, i més quan aquestes previsions no s'ajustaven a la realitat. Colom ha explicat que la caiguda s'ha produït en els visitants estrangers, no en els de la resta de l'estat espanyol.

Durant la presentació de les activitats de Nadal a la ciutat, Colom ha subratllat que és evident que la situació política ha tingut impactes a Barcelona en matèria econòmica, però ha apuntat que la realitat no s'ajusta a algunes previsions alarmistes que es feien des d'alguns àmbits polítics. En aquest sentit, ha destacat la feina que ha fet el consistori juntament amb els actors econòmics i socials davant algunes veus que parlaven de boicot a causa de la situació política.

LA XIFRA ÉS 'MÉS BAIXA' QUE ALGUNES PREVISIONS 'ALARMISTES'

EL NOMBRE DE TURISTES PROVINENTS DE L'ESTAT ESPANYOL HA CRESCUT

A més, ha apuntat que el mes d'octubre del 2016 va ser especialment positiu en matèria de turisme, una qüestió que cal tenir en compte a l'hora de comparar amb els resultats d'aquest any.

Menys extrangers

En nombre de turistes als hotels, Barcelona va registrar-ne 656.230, enfront dels 682.000 de l'any passat. Això representa un 3,9% menys. La caiguda del mes d'agost va ser de l'1,4 i la del setembre del 0,7. La davallada s'ha produït en els visitants estrangers (-27.000 aproximadament), mentre que el nombre de turistes de l'estat espanyol ha crescut (+1.300).

El preu del m2 creix un 6,2% en el tercer trimestre

HABITATGE

GENTE

La mitjana de preu del metre quadrat de l'habitatge lliure se situa a Catalunya en 1.871,4 euros, cosa que suposa el 2% més que el segon trimestre i el 6,2% més que el tercer trimestre de l'any passat, segons les dades publicades aquest dijous pel ministeri de Foment. L'increment de preus encadena 12 trimestres i situa el preu obtingut aquest tercer trimestre en nivells no vistos des del segon trimestre del 2012 quan el cost per metre quadrat taxat es va situar en 1.895,2 euros. Tot i la tendència a l'alça, el cost d'aquest tercer trimestre encara està un 25% per sota dels preus màxims que es van registrar en el segon trimestre del 2008.

Cada 25 de noviembre se celebra el Día Contra la Violencia de Género SECURITY DOGS

Un aliado contra la violencia de género

Un proyecto adiestra a perros para la protección de las víctimas ● Son ya casi 40 mujeres las que reciben una ayuda tan especial ● Las razas más comunes son los pastores alemanes o belgas, disuasorias y de gran tamaño

PAZ OLIVARES
@paz21olivares

Como ocurre con los bastones o los perros de asistencia de los invidentes, las mujeres que sufren violecia de género también reciben ayuda de una forma de lo más curiosa. Estos animales se convierten en los mejores amigos de las que pasan por esta difícil situación. Y es que la Fundación Mariscal, apoyada por la empresa de seguridad 'Security Dogs', puso en marcha un proyecto con el que adiestran perros todas las semanas para que salgan en defensa de estas mujeres. "Se convierten en el mejor amigo de la víctima y en un colchón de seguridad", explica América Bayón, que fue víctima y que hoy cuenta con una ayuda de lo más "fiel". El tipo de auxilio que reciben casi cuarenta mujeres en España es, sobre todo, para llenar el vacío que hay en el tiempo que la policía tarda en llegar al lugar de la agresión, que suele ser en torno a los "5 y 7 minutos", señala Ángel Mariscal, impulsor de esta original y valiente iniciativa. "Es ese instante en el que hacemos que el animal saque su instinto protector, detecte que su dueña le necesita y actúe, aunque nunca de forma violenta, sino que lo único que buscamos es que al agresor le resulte difícil acceder al territorio de la víctima", añade Mariscal.

> ANTES DE CONVERTIRSE EN DUEÑAS, LAS MUJERES SON EVALUADAS

Y, aunque el perro pueda resultar un verdadero héroe en esta historia, no todas las que lo solicitan lo reciben, ya que las mujeres son evaluadas por un equipo de psicólogos, que son quienes dan luz verde para elegir a las candidatas perfectas.

En cuanto al tipo de perro que se utiliza, "suelen ser grandes y con aspecto disuasorio, que impongan. Así, normalmente se eligen razas como los pastores alemanes o belgas", indica América.

Los mejores amigos: Estas mujeres antes no se atrevían a salir de casa por miedo o inseguridad a las diferentes reacciones que pudiera tener su agresor y su acompañante canino ahora es un elemento sin el que no son capaces de disfrutar de un paseo sin vivir atemorizadas o bajo presiones.

A todas partes

Al igual que sucede con los perros de asistencia a personas invidentes o con otro tipo de discapacidad, las mujeres que tienen miedo a ser agredidas por sus parejas y que cuentan con la ayuda de estas mascotas, reivindican que puedan entrar a cualquier establecimiento con la compañía de estos.

"Si están bien educados, no debería suponer un problema que les llevásemos con nosotras a todas partes porque, cuando tenemos que dejarles, es como si volviéramos a sentirnos inseguras. Son un verdadero bastón para nosotras", dice Bayón.

'La Manada' declara por la violación grupal

El juicio tuvo que suspenderse por la protesta, de unas 200 personas, en el Palacio de Justicia ● Los acusados mantienen que todo fue consentido

GENTE

Aunque el juicio tuvo que suspenderse por la protesta de unas 200 personas convocada a las puertas del Palacio de Justicia, los acusados de violar de forma grupal a una joven madrileña de 18 años durante los Sanfermines del 2016 declararon el pasado miércoles. Los cinco acusados de la violación respondieron al fiscal, a la acusación particular y a su abogado. Según el abogado de tres de ellos, los jóvenes sevillanos mostraron "una actitud colaboradora y lo más educada posible", aunque Agustín Martín, el letrado que les defiende, precisó que "es normal que estén tensos".

Los acusados alegaron que no obligaron a la joven a entrar en el portal de una casa y que el sexo practicado con ella fue consentido, aunque no lo verbalizó. Uno de ellos llegó a decir que cómo se le podía atribuir una violación si su novia había sido agredida sexualmente. Esta versión, sin embargo, es muy diferente de la que sostiene la Fiscalía que, en su calificación, detalla cómo los cinco miembros de 'La Manada' agredieron sexualmente a la mujer.

22 años y 10 meses

La fiscal solicita 22 años y 10 meses de prisión para cada uno de los investigados. Además, reclama 10 años de libertad vigilada tras el cumplimiento de la pena y la prohibición de comunicarse o acercarse a la víctima durante 20 años.

Los acusados, durante las fiestas de San Fermín

Gentesana

Adriana Ugarte

La actriz, un claro ejemplo de que si quieres, puedes

MENTE

UN PLUS DE FELICIDAD

DIEZ CLAVES
PARA EL BIENESTAR
EN TU TRABAJO

NUTRICIÓN

LA BÁSCULA ESTÁ DE DULCE

ALMA OBREGÓN
Y SUS 'CUPCAKES' SALUDABLES

SALUD

QUE LA GRIPE NO TE DEJE FRÍO

RECOMENDACIONES PARA
PREVENIR ANTES QUE CURAR

ADRIANA **UGARTE**

Cuando los sueños se cumplen

La actriz estrenó a primeros de noviembre **su nueva película, 'El sistema solar',** cuya acción discurre sobre una mesa en una cena de Navidad. En lo personal, **vive estas fiestas con mucha emoción,** ya que le encanta pasar el tiempo con su familia y sus amigos. Ahora que llega el invierno, Adriana **apuesta por el deporte para librarse de los tan temidos catarros.** Esto, acompañado de una dieta saludable, **le hace estar sana y en forma**

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

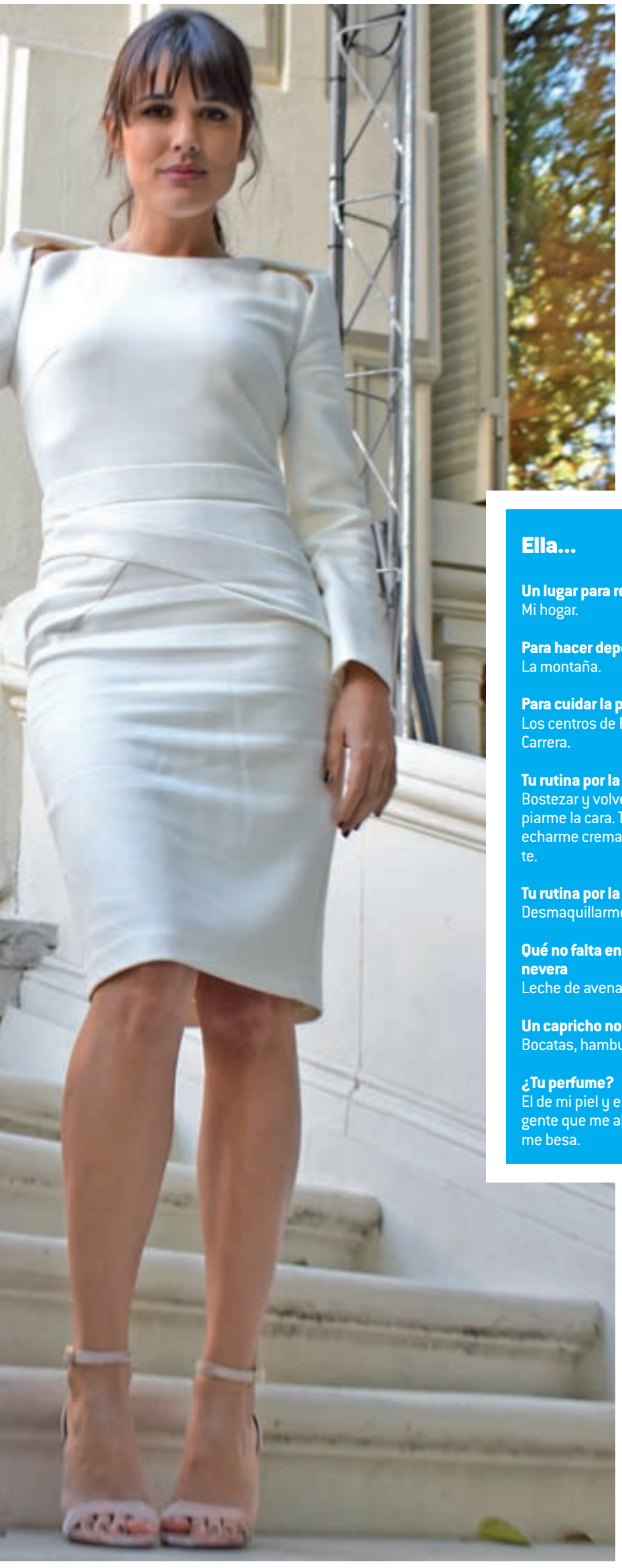
Cine o televisión. Adriana Ugarte no tiene preferencias porque su profesión le apasiona. Tampoco podría decantarse por trabajar en España o hacerlo fuera porque en nuestro país está encantada, ya que está rodeada de los suyos, y porque fuera aprende muchas cosas y conoce el día a día de otras ciudades, algo impensable si las visitara como una turista más. Está abierta a lo que pueda venir en su profesión y más si contamos con que ya se han cumplido sueños que jamás imaginó que podrían hacerse realidad. Mientras llega, vive el día a día porque los planes no son lo suyo.

Cuando una película cuenta entre sus actores contigo, el éxito está asegurado.
Muchas gracias. Para mí es un gusto saber que la gente se emociona después de ver una de mis películas. Es un honor y me da mucha felicidad. Lo único que puedo hacer es agradecérselo al público, pero no hay que buscar resultados ni metas, sino estar.
En la película 'El sistema solar' la acción discurre en una cena de Navidad con una familia sentada a la mesa. En estas situaciones, todo puede pasar.
Es una película sobre cómo nos relacionamos los seres humanos. Al final trata sobre el conflicto de cada uno consigo mismo.
¿Cómo suelen ser las cenas navideñas en tu familia?
Muy divertidas. Cantamos, tocamos la guitarra y hablamos mucho. Se intenta no discutir.
¿Te consideras una persona muy familiar?
Sí, me gusta que los míos estén ahí, al igual que me encanta estar con mis amigos. Hay algo que me engancha a nuestro país. Es tu tierra,

"EL DEPORTE ME RELAJA Y ME DA ENERGÍA. PRACTICAR ME AYUDA A EVITAR LOS CATARROS"

"HAY PLACERES QUE YO LLAMO DE GASOLINERA, COMO LOS DONETTES, PERO NO ME LOS PERMITO"

Primer plano: La actriz posó para GENTE SANA después de la entrevista en la escalera del jardín de la Casa de América de Madrid, donde se realizó el reportaje



tu lengua, el aire que llevas respirando desde que naciste.

¿Qué echas de menos cuando estás fuera?
El olor. El aire es distinto. También a la gente, porque el teléfono y los mensajes no sustituyen a las personas.

Entiendo que no es lo mismo viajar por placer que por trabajo.
Por trabajo puedes conocer la ciudad y a su gente desde dentro. Conoces la tierra desde otro punto de vista y eso me gusta. Intento no empacharme de turismo, sino vivir la ciudad y que me pasen cosas.

¿Has pensado en el viaje perfecto para desconectar?
Mi hogar, mi casita.

¿Te has planteado dar el salto a Hollywood?
Nunca he tenido ansia. Si se produce, bienvenido.

Da la sensación de que vas paso a paso, que estudias todo y que no tienes prisa.
Es que amo mucho mi profesión. La respeto enormemente. No la utilizo para nada más que para interpretar.

¿Tu mejor pareja es tu trabajo?
No, el trabajo es el trabajo, y la vida es la vida. Nadie llena los espacios de nadie.

¿Tienes algún otro proyecto de cine?
Acabo de terminar de rodar en París y en enero empiezo con Oriol Paulo su siguiente thriller. De momento, series no, aunque me encantan.

¿Te has planteado estar en alguna de las nuevas plataformas?
Siempre me ha gustado la televisión, incluso cuando no la quería hacer nadie. He mirado más el proyecto que la plataforma.

¿Cómo te cuidas?
Me gusta mucho el deporte. Nado mucho, salgo a correr, monto en bici o camino. También hago yoga.

¿Qué te aporta?
Me relaja y me da energía. Me sube el sistema inmunológico y así me libro de los catarros.

¿Haces alguna dieta?
Como de todo. Es verdad que no consumo mucha carne, pero porque no me lo pide el cuerpo. Cuando la tomo, intento que sea ecológica en la medida de lo posible. También como mucho pescado y bastante verdura. Me gusta la pizza, la comida italiana me vuelve loca.

¿Qué es lo que estás deseando atacar?
Los placeres que yo llamo de gasolinera. Unos donettes, las galletas Oreo... pero hace años que no me doy ese capricho.

¿Se han cumplido tus sueños?
Desde luego. Suceden cosas más grandes de las que yo había soñado. Al final es evolucionar en esta profesión y encontrarte con la gente que estás a lo largo del camino.

¿Tienes la sensación de que no hubieras conocido a estas personas si no fuera por tu trabajo?
No lo sé, creo que cada trabajo te trae a unas personas. Conocer a más gente o más lugares no es más enriquecedor. A veces es más la calidad que la cantidad. Es sentir que estás en el lugar en el que debes estar. ●

Ella...

Un lugar para relajarte:
Mi hogar.

Para hacer deporte:
La montaña.

Para cuidar la piel:
Los centros de Felicidad Carrera.

Tu rutina por la mañana:
Bostezar y volver a limpiarme la cara. También echarme crema hidratante.

Tu rutina por la noche:
Desmaquillarme.

Qué no falta en tu nevera
Leche de avena.

Un capricho no light:
Bocatas, hamburguesas...

¿Tu perfume?
El de mi piel y el de la gente que me abraza y me besa.

Bajada de termómetros, ascenso de salud

A la espera de que el **invierno se manifieste** a través del descenso de temperaturas y la llegada de las lluvias, en GENTE Sana te damos **una serie de recomendaciones** para mantener el lema de que prevenir es mejor que curar

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

El virus de la gripe, uno de los 'visitantes' más habituales durante la etapa invernal

El invierno está a la vuelta de la esquina, aunque los termómetros y la ausencia de precipitaciones se empeñen en hacer de este otoño una de las estaciones más peculiares de la última década, y con él llega la etapa más propicia para sufrir los efectos de la gripe y otras enfermedades comunes de esta época del año. Sin embargo, las anomalías de la meteorología están provocando que el calendario relacionado con la salud también se vea alterado.

Desde el ámbito médico se pone el acento en los efectos que tiene en nuestro organismo el hecho de estar viviendo lo que en la calle ya ha pasado a conocerse como 'veroño': la llegada de las bajas temperaturas se produce de forma brusca y, con ello, aumenta el riesgo de enfermar.

Cambios actuales

A esta situación hay que añadir un factor importante como es la disminución de las lluvias. Sònia Miravet, médica en el equipo de Atención Médica de Martorell (Barcelona), explica para GENTE Sana la influencia que tiene en nuestro sistema inmunológico esta circunstancia: "Hay efectos directos e indirectos en la salud. Uno de los asuntos donde más se nota la falta de lluvias es en la contaminación, ya que hay más concentración de partículas y eso hace que la inhalación de polvo sea más intensa que en otras épocas. Eso a nivel de enfermedades respiratorias tiene un impacto importante. Respecto a los efectos indirectos hay que hablar de la salud mental. Por ejemplo, un agricultor se ve afectado cuando las cosechas no salen como preveía por culpa del clima".

En este sentido, la influencia del cambio climático es evidente. La doctora Miravet detalla que "a nivel de enfermedades alérgicas estamos viendo que antes se concentraban en épocas más concretas, como la primavera o en el cambio del otoño al invierno, pero ahora se están registrando incidencias más repartidas a lo largo de todo el año". Otro sector de la población que se ve afectado es aquel que padece patologías crónicas: "Con estas variaciones tan bruscas de la meteorología hay poco tiempo para la adaptación y eso repercute en el organismo en la bajada de defensas, por lo que pueden agravarse más enfermedades como el asma", alerta esta médica.

EL CAMBIO CLIMÁTICO AFECTA A LA INCIDENCIA DE LAS ALERGIAS

LA BUENA ALIMENTACIÓN Y EL EJERCICIO, ALIADOS PARA TODO EL AÑO

Receta lógica

Ante esta situación es recomendable seguir la pauta habitual para cuestiones relacionadas con la salud: apelar a la prevención. Por eso, Sònia Miravet recuerda la necesidad de seguir unos hábitos de vida saludable, un consejo que se puede mantener a lo largo del año, independientemente de la estación que marque el calendario y del clima reinante. "Seguir una buena alimentación, hacer ejercicio con cierta frecuencia, no fumar y evitar otro tipo de tóxicos son prácticas que están al alcance de cualquier paciente", zanja. ●

CONSEJOS

Que el invierno no pase factura

En GENTE Sana te detallamos las recomendaciones de la doctora Sònia Miravet en relación a tres aspectos:

1. SISTEMA RESPIRATORIO

Es, sin duda, uno de los ámbitos donde tiene un impacto mayor el invierno. Por eso, la doctora Miravet recomienda "tener en cuenta el calendario de vacunación contra la gripe, ya que está demostrado que reduce bastante la incidencia de esta enfermedad; evitar los cambios brusos de temperatura, manteniendo el hogar a unos 22 ó 23 grados; y seguir los controles médicos estipulados en el caso de padecer alguna enfermedad crónica".

2. ARTICULACIONES

Para pacientes con artrosis, artritis y otras dolencias similares, la doctora Miravet cree que hay que "mantener un buen tono muscular, haciendo ejercicio físico, siempre teniendo en cuenta que el calentamiento previo ayuda a que la incorporación a la actividad sea más paulatina y, por tanto, menos agresiva".

3. ESTADO ANÍMICO

La llegada del frío reduce drásticamente la vida social, una situación que, a juicio de Sònia Miravet, hace que sea recomendable "forzarse un poco más en este sentido, quedar con los amigos o conocidos, aunque eso suponga adelantarlo en el horario habitual".

¿Se puede ser realmente feliz en el trabajo?

Los últimos estudios hablan de la **creciente insatisfacción de los empleados españoles en sus lugares de trabajo.** Para trata de revertir la situación, la escuela de negocios IMF Business School ofrece **diez claves que se pueden poner en práctica**

POR **Jaime Domínguez** (@JaimDominguez)

Casi uno de cada cuatro españoles no es feliz en su puesto de trabajo, según la encuesta anual que realiza Adecco. Esta tendencia ha aumentado en casi cuatro puntos desde 2011. Para revertir esta situación, la escuela de negocios IMF Business propone diez claves para ser feliz en el trabajo.

1: El descanso es necesario. Muchos estudios demuestran que dormir al menos 6 horas al día es imprescindible para ser capaz de rendir.

2: Mantenerse activo de cuerpo y mente. Seguir aprendiendo no sólo en el puesto de trabajo, sino con cursos especializados es fundamental para mantenerse motivado. Igual que practicar algún tipo de ejercicio físico, aunque sea andar.

3: Nada de procrastinar. El 'dejar para mañana lo que puedas hacer hoy' aumenta el estrés y la falta de motivación. Es necesario ser organizado con las tareas pendientes para poder llevar la carga laboral al día. Dejar cosas a medias es agotador.

4: Seguir una buena alimentación. Según la Organización Mundial del Trabajo, las deficiencias alimentarias disminuyen la productividad hasta en un 20%.

MANTENERSE ACTIVO Y CREAR UN BUEN AMBIENTE ES FUNDAMENTAL

5: Desconectar es necesario. Es importante aprovechar las pausas para tomar un poco de aire fresco y hablar sobre otros temas. Además, hay que aprender a diferenciar la jornada laboral del tiempo libre.

6: En la oficina, como en casa. Es importante hacer de nuestro puesto de trabajo un lugar agradable, en el que nos guste pasar tiempo.

7: Flexibilidad ante los nuevos retos. Los cambios siempre conllevan nuevos aprendizajes, miedos y oportunidades.

8: Propiciar un buen clima laboral. Tener una buena relación con los compañeros es uno de los factores determinantes.

9: Ser feliz es cuestión de actitud. Hay que ser optimista y tratar de contagiar el entusiasmo.

10: Sin miedo al cambio. Si verdaderamente no somos felices en nuestro trabajo, no debemos temer y tendremos que buscar uno nuevo en el que podamos realizarnos.

GenteSana #13
EDITA: GENTE EN MADRID, S.L.
C/ CONDE DE PEÑALVER, 17, 1A. PL • 28006, MADRID • 91 369 77 88

ALMA **OBREGÓN**

"Ahora nos interesa más lo que comemos"

La autora del libro de 'cupcakes' **más vendido en España** ahora publica **'Repostería sana para ser feliz'**. El objetivo es proponer recetas para que **comer el postre no nos haga sentirnos culpables** ni sea un problema

POR **Alberto Escribano** (@albertoescri)

La Navidad ya prácticamente nos ha abordado, las luces de nuestras calles se encienden este viernes en las principales ciudades, también en Madrid, y las comidas y cenas con familiares, compañeros de trabajo y amigos empiezan a proliferar. "Para que el postre no sea un problema" en todas estas citas, Alma Obregón, que dejó todo por su amor a los dulces, ha publicado el libro 'Repostería sana para ser feliz' (Planeta).

"Son recetas muy cuidadas para que sean más saludables, no hagan a nadie sentirse culpable y se puedan tomar con más regularidad", afirma la autora.

Más concienciados

Autodidacta en sus inicios, completó su formación en Europa y Estados Unidos, obteniendo además el título de Chef Pastelera por Le Cordon Bleu. Un conocimiento y una trayectoria que, sumados al contacto con la gente sobre todo a través de las redes sociales y en la propia escuela de formación que tiene, la llevan a afirmar que "ahora nos interesa más lo que comemos y estamos mucho más concienciados".

"HE INTENTADO BUSCAR LO MENOS POSIBLE EL INGREDIENTE RARO"

"HAY QUE COMER DE TODO, PERO DE FORMA EQUILIBRDA Y SANA"

Tarta de chocolate: Para 18 porciones aproximadamente. 50 gramos de cacao, 2 cucharaditas de levadura química, 60 gramos de avena integral, 6 huevos, 250 gramos de puré de manzana y 120 ml de sirope de agave.

Granola de calabaza: 30 raciones aprox. 90 g de puré de calabaza, 60 ml de aceite, 80 ml de sirope de arce, 450 g de avena, 150 g de pecanas, 100 g de almendras, 1 cucharada de canela y media de jengibre, una pizca de clavo molido y nuez moscada.

Recetas sencillas

Alma incluye en las páginas de su nuevo trabajo un total de 69 propuestas, donde el plátano, según reconoce, es el ingrediente "preferido". La razón, explica, es que "aporta mucho sabor, mucha textura y también mucho dulzor, sin necesidad de añadir azúcar extra. También hay mucha receta con avena, que está muy rica, diferentes tipos de fruta, etc".

Unos ingredientes que se pueden encontrar en cualquier tienda a precios razonables. "He intentado buscar lo menos posible el ingrediente raro. No solo porque es más caro, sino para que sea fácil comprarlo", añade.

En cuanto a lo que debemos o no debemos tomar, Alma Obregón dice ser una "firme defensora de que hay que comer de todo, siempre de forma equilibrada y sana". Y añade: "Abusar del dulce y de las grasas saturadas no es bueno, está claro. Por eso, hay que cuidarse y si te quieres dar un capricho, pues que sea una vez por semana".

Su preferida

En cuanto a la receta preferida de todas las que aparecen en el libro, aunque es cierto que le cuesta elegir, se queda con las tortinas con mantequilla de cacahuete y la mousse de chocolate con aguacate. Combinaciones a las que, quizá, no estamos acostumbrados, pero cuyo resultado, al menos en imágenes, no puede ser mejor. En su mano queda disfrutarlas. ●

El colon irritable en el centro de la atención pública

Cada vez son más los afectados que confían en un producto con una cepa de bifidobacterias exclusiva en todo el mundo.

PROBLEMAS INTESTINALES

Las personas que sufren repetidamente de estreñimiento o diarrea, flatulencias, hinchazones o calambres abdominales pueden tener el colon irritable. Durante mucho tiempo, el colon irritable ha sido una enfermedad que pasaba desapercibida. Pero la situación ha cambiado. Hoy en día, casi 10 millones de personas en España sufren de colon irritable. Sin embargo, existe un remedio eficaz.

Más y más afectados

El colon irritable está cada vez más en el centro de la atención pública. Por un lado, cada vez hay más personas afectadas del síndrome de colon irritable. Normalmente, este se manifiesta con síntomas como estreñimiento o diarrea, flatulencias, hinchazones o calambres abdominales. Generalmente estas molestias aparecen siempre de nuevo en los afectados. Muchas personas solo sufren un síntoma pero otras tienen más de uno que se manifiestan alternativamente o incluso al mismo tiempo. Por otro lado, los científicos han descubierto una posible causa de la enfermedad.

CASI 10 MILLONES DE PERSONAS EN ESPAÑA SUFREN DE COLON IRRITABLE.

La causa podría ser una barrera intestinal dañada

Cada vez son más los científicos que están convencidos de que la causa de las molestias que se manifiestan con el colon irritable podría ser una barrera intestinal dañada, por la que podrían pasar sustancias nocivas y agentes patógenos hasta la pared intestinal. Ahora, los científicos han descubierto una exclusiva cepa de bifidobacterias (solo disponible en Kijimea Colon Irritable, producto sanitario de venta en farmacia sin receta) que puede ayudar.

El resultado: una bifidobacteria exclusiva puede ayudar

Buscando una terapia eficaz contra el colon irritable, los científicos descubrieron que la cepa de bifidobacterias (B. bifidum MIMBb75), exclusiva en el mundo y contenida en Kijimea Colon Irritable, se deposita directamente en la pared intestinal. Metafóricamente, Kijimea Colon Irritable se pega en la pared intestinal como una tirita. Nuestros expertos lo llaman el "efecto tirita". En un estudio clínico, se demostró que el malestar intestinal de los afectados disminuyó de forma significativa. Durante el estudio, algunos pacientes incluso notificaron que los síntomas del colon irritable desaparecieron. Aún hay más: los científicos descubrieron que la calidad de vida de los afectados mejoró significativamente.

Nota:

Kijimea Colon Irritable es un producto sanitario nuevo en el mercado español y puede obtenerse en farmacias. En caso de que no esté disponible, su farmacia puede obtener Kijimea Colon Irritable rápidamente para usted.

Para su farmacia:
Kijimea Colon Irritable
(GTIN 4260344398010)

Kijimea Colon Irritable cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.
CPSP16178CAT

El estampado Príncipe de Gales, un recurso con el que acertarás

TENDENCIAS | RECOMENDACIONES

Ocho básicos para colgar en tu armario de invierno

En los días más fríos, las pasarelas traen colores empolvados y tonos burdeos ● Las últimas tendencias llegan con estampados Príncipe de Gales o con vestidos de flores 'midi'

ESCRITO POR **PAZ OLIVARES** (@paz21olivares)

Aunque este año parecía que el frío nunca iba a aterrizar en la capital, por fin el calor nos ha dado una tregua para que podamos poner a punto nuestro armario. Y es que, como bien sabemos, la moda no descansa, así que, con la bajada de las temperaturas, hemos de adaptar nuestra forma de vestir a la nueva temporada.

Sin embargo, siempre nos quedará la pregunta ¿qué me pongo? El otoño y el invierno resultan las estaciones más complicadas en cuanto a elegir un 'outfit', ya que queremos ir a la última, pero bien abrigados para combatir los días más gélidos. Para resolver todas las dudas respecto a este dilema, hemos hablado con la experta en asesoría de imagen, María Campoy, 'personal shopper' de El Corte Inglés.

Frío a todo color

En los 'looks' a pie de calle, son muchos los colores protagonistas que salen a relucir. En estos meses tendremos la suerte de contar con una amplia gama "entre la que podemos usar tonalidades frías, como rosas empolvados o azules marino", explica Campoy. Y para los tonos cálidos, "destacarán las combinaciones con mostaza, rojo índigo, naranja caldero y el clásico camel", añade.

En cuanto a los básicos de fondo de armario, sea la época del año que sea, "hay que tener a mano un 'blazer', un pantalón 'denim', una blusa blanca, unos 'stilettos' color 'nude', un abrigo de doble faz y un 'little black dress'", explica esta 'personal shopper'.

PARA ELLOS

¿Y qué es lo último en moda masculina?

Los looks masculinos también están a la orden del día en cuanto a pasarelas. Así, los hombres se apuntan al abrigo acolchado; a los tejidos de pana, una prenda que rescatamos de los 'looks' más clásicos; a los jerséis de cuello vuelto, que pueden ir debajo de un blazer, y es que las superposiciones funcionan; y a alguna bufanda tartán. ¿Y qué hombre no está guapo con un traje? Para ello, este otoño-invierno también se atreven con un estampado Príncipe de Gales.

La comodidad llega en forma de un bonito jersey 'oversize'

LO QUE NO DEBE FALTAR EN TUS 'OUTFITS'

Hazte con un plumífero en tonos pastel

1: Aunque en otras temporadas lo sacáramos solo para ir a la nieve, estos meses es uno de los grandes protagonistas. Hará de los grados bajo cero una sensación de lo más agradable, ya sea en la ciudad o en el campo.

Apúntate a la comodidad con jerséis 'oversize'

2: La especialista nos recomienda conseguir jerséis anchos de tejidos 'velvet', una opción suave y acogedora. Además, si ya nos hacemos con uno en color burdeos, estaremos más que a la última.

Elegancia con un estampado Príncipe de Gales

3: Vuelven las americanas y los pantalones, o incluso los trajes de dos piezas, de estampado Príncipe de Gales, que le darán un toque masculino a los estilismos y con los que derrocharemos glamour en la oficina.

Remata tus looks con abrigos 'pata de gallo'

4: Este tejido puede que nos recuerde a la infancia, pero ya sabemos que las modas siempre regresan, así que este año también se sale a dar paseos con abrigos 'pata de gallo', que combinan con cualquier cosa.

Las cazadoras 'biker' de piel, a la orden del día

5: Si lo que queremos conseguir es un 'look' más moderno y juvenil, las cazadoras 'biker' de piel son una de las mejores opciones. En cualquier color, pero siempre es mejor hacerse con una de buena calidad.

Un toque muy 'lady' con vestidos florales

6: Estamos en los meses más fríos del año, pero los estampados alegres y coloridos no nos abandonan. Así que, si buscamos algo femenino, María Campoy nos sugiere un vestido floral con corte 'midi'.

Saca tu lado más sexy con un top lencero

7: "Es mejor insinuar que enseñar", un consejo de la María Campoy que no nos deja indiferentes, y es que los tops lenceros son un 'must' para completar un estilismo bajo una americana o una delicada blusa.

Adorna tus orejas con pendientes XXL

8: En cuanto a joyas y accesorios, esta temporada brillaremos con unos pendientes de tamaño XXL, que podremos llevar en las ocasiones más especiales, ahora que llegan las fiestas de Navidad, o para ir a trabajar.

RESTAURANTS | LA CAPITAL PUJA AL CEL

Barcelona ja compta amb 32 estrelles Michelin

La guia Michelin 2018 ha otorgat la tercera estrella al restaurant Àbac, del xef Jordi Cruz, i la segona al restaurant Disfrutar i al Dos Cielos

N. BLANCH
redaccion@genteenbarcelona.com

L'ABaC del xef Jordi Cruz ha fet bons els pronòstics i ha entrat en el selecte grup de triestrellats per la guia Michelin. En una gala celebrada aquest dimecres a Santa Cruz de Tenerife, Catalunya ha sumat també dos nous restaurants distingits amb dues estrelles, el Dos Cielos -dels germans Sergio i Javier Torres- i el Disfrutar, dels excaps de cuina del Bulli Eduard Xatruch, Oriol Castro i Mateu Casañas.

La nova proposta del xef Albert Adrià, l'Enigma del grup El Barri, s'ha estrenat amb la primera estrella de la prestigiosa guia vermella, així com el restaurant del Castell de Peralada i el Caelis del popular Romain Fornell, ara des de la nova ubicació a l'OHLA Hotel després de deixar el Palace. Catalunya només en perd una, la del Céleri de Xavier Pellicer per tancament.

Jordi Cruz, posant-se l'uniforme de xef que l'acredita com a cuiner amb tres estrelles Michelin.

'Benzina' per millorar

El xef Jordi Cruz no es pren la tercera estrella Michelin com el final d'una etapa sinó com una peça més per "seguir millorant". El nou reconeixement a nivell estatal, el comparteix amb Ángel León de l'Aponiente. Amb el premi de Cruz, Barcelona empata amb Sant Sebastià com la ciutat de l'Estat amb més restaurants amb tres estrelles Michelin. A banda de l'ABaC de Cruz hi ha el Lasarte de Martin Berasategui. A nivell català, es mantenen El Celler de Can Roca a Girona i el Sant Pau a Sant Pol de Mar amb el màxim reconeixement de la guia Michelin.

Jordi Cruz es mostra satisfet del premi sobretot perquè "farà molt feliç" al seu equip i li donarà "benzina" per tal de millorar. Les tres estrelles confia que siguin un revulsiu que doni "moltes eines" en forma de clients i productors atrets per la proposta culinària que neix al restaurant ABaC que el manresà té a l'Avinguda Tibidabo de Barcelona. "Això és seriós, ara ve molta feina i s'ha de fer molt ben feta", ha declarat.

LA CIUTAT COMPTAL JA TÉ DOS CENTRES AMB TRES ESTRELLES

A TOTA CATALUNYA, HI HA 4 ESTABLIMENTS AMB EL MÀXIM RECONEIXEMENT

Un moment de la comèdia.

TEATRE | A LA BIBLIOTECA DE CATALUNYA

'L'hostalera': guerra d'actors entre homes i dones

La comèdia de Goldoni està dirigida per Pau Carrió i produïda per la Perla 29

GENTE

La comèdia 'L'hostalera' torna a la Biblioteca de Catalunya després de l'èxit de la passada temporada, en la qual van exhaurir les entrades em la majoria de les funcions. Carrió s'endinsa de nou en aquesta "guerra d'actors, entre homes i dones" amb alguns canvis en el repartiment. Ernest Villegas, Oriol Guinart, Jordi Llovet i Pau Vinyals se sumen al muntatge a les actrius Laura Aubert, Júlia Barceló i Alba Pujol.

EXPOSICIONS

Gaudir d'una de les set meravelles del món antic

El CaixaForum Barcelona ha presentat l'exposició 'Agon! La competició a l'antiga Grècia'. La mostra permet veure per primera vegada fora de Londres peces com una de les set meravelles del món antic, un fragment del fris del mausoleu d'Halicarnàs.

AL LICEU

La Fura dels Baus recupera l'obra 'Tristan und Isolde'

La Fura dels Baus recupera la seva versió de 'Tristan und Isolde', de Richard Wagner, per portar-la al Liceu del 28 de novembre al 15 de desembre, sota la batuta del mestre Josep Pons. Una gegant semiesfera de 5,2 tones protagonitza una impactant escenografia.

MOSTRES

Fusió de fotografia i música a través de portades de vinils

'Total Records. Vinils i fotografia' que acull Foto Colectania i que es podrà visitar fins l'11 de març del 2018 reuneix un total de 250 portades de vinils i vol homenatjar les fotografies que es van fer expressament per aquestes portades.

Gente

EDITA: GENTE GESTIÓN DE MEDIOS, S.L. • **DEPÓSITO:** B-55865-2007 • PUBLICIDAD@GENTEENBARCELONA.COM

GRUPO DE INFORMACIÓN GENTE · DISTRIBUCIÓN GRATUITA **Nº 891**

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 **VIGO** | GENTE EN **VITORIA-GASTEIZ** | GENTE EN **ALICANTE** | GENTE EN **MÁLAGA** | GENTE EN **GIJÓN** | GENTE EN **AVILÉS** | GENTE EN **LEÓN** | GENTE EN **PALENCIA** | GENTE EN **SEGOVIA** | GENTE EN **ÁVILA**

MURPROTEC

Diagnosis / Tratamiento / Solución

Nuestro objetivo,
tu tranquilidad

Acaba con las humedades
de forma definitiva

CONDENSACIÓN CAPILARIDAD FILTRACIONES

Solicita tu diagnóstico gratuito,
personalizado, in situ y sin compromiso

900 30 11 30

www.murprotec.es

GARANTIZADO
PLAZOS DE EJECUCIÓN

"Murprotec, protege
el valor de tu casa"

Antonio Hernández
Presentador TV y constructor

HASTA 30 AÑOS GARANTÍA

Empresa líder del sector
con certificación
ISO 9001