



DEPORTES | PÁG. 9

Las dos Supercopas agitan el verano futbolístico

Las finales **Real-Atlético** y **Barça-Sevilla** son dos de las citas deportivas más destacadas de agosto, sin olvidar los Europeos de atletismo



VACACIONES | PÁG. 3

Saca de la maleta el estrés y los problemas del trabajo

GENTE te ofrece algunas indicaciones con el objetivo de hacerte más fácil la desconexión laboral durante el período estival ● Los expertos coinciden en que son necesarios, al menos, quince días de descanso para salir de la rutina laboral

VIDA SANA | PÁG. 8

Adapta tu menú al verano con comidas más frescas y ligeras

Puedes optar por ensaladas de legumbres, sopas frías o batidos de frutas

BELLEZA | PÁG. 13

Preparar la piel antes de tomar el sol para no quemarse

La experta Carmen Navarro nos da las claves para un moreno saludable y sin riesgos



ESCAPADAS | PÁG. 2

Planifica unas vacaciones perfectas

Ten en cuenta todos los detalles a la hora de organizar tu viaje para evitar riesgos innecesarios ● Preparar un botiquín, contratar un seguro y cuidar la alimentación, entre las principales recomendaciones ● No olvides meter en la maleta calzado cómodo, fotoprotectores y ropa de abrigo

POLITOURS *Verano Mediterráneo 2018* * Salidas desde Madrid
www.politours.com

 desde 699€ VIAJE CHIPRE 8 Días/Hotel 3*(AD)	 desde 845€ TOUR "DESCIBRE" 8 Días/Hotel 3*/5*(AD/PC)	 desde 1095€ TOUR "BELLEZAS" 8 Días/Hotel 3*/4*(AD)	 desde 1110€ OFERTA "MALTA 2x1" 8 Días/Hotel 3*(MP/PC)	 desde 1695€ CRUCERO "I. DALMATAS" 8 Días en yate (MP)	 desde 995€ OFERTA "PELOPONESO" 8 Días/Hotel 3*(AD/MP)	 desde 1400€ TOUR "CONCORDIA" 8 Días/Hotel 4*(T.I.)
--	---	---	--	--	--	---

* Programas exclusivos Politours. Precios finales con tasas incluidas. Información en su agencia y en politours.com

VACACIONES | PREPARA TU VIAJE

Adelántate a los imprevistos

La planificación es esencial para conseguir que nuestras vacaciones sean perfectas y evitar complicaciones ● Llevar un botiquín, identificar tus maletas o controlar tu alimentación son algunos consejos para reducir los riesgos

POR LILIANA PELLICER (@lilianapellicer)



En la maleta: No olvides un botiquín, calzado cómodo, una gorra, repelente de mosquitos y fotoprotectores.

Todos aspiramos a vivir unas vacaciones perfectas, cargadas de experiencias que recordar cuando empiece el nuevo curso. Sin embargo, en algunas ocasiones, surgen problemas que pueden amargarnos el viaje. La mejor manera de plantar cara a estos imprevistos es adelantándose y organizando la escapada teniendo en cuenta cualquier eventualidad. GENTE te ofrece algunos consejos para que minimices los riesgos.

1. Planifica tu viaje:

Una buena organización es la base de unas vacaciones perfectas. Aunque no podemos tener todos los cabos sueltos atados sí que podemos hacer listas de tareas o de imprescindibles en la maleta. Te alegrará haber contratado un seguro de viaje si pierdes un avión, el equipaje o te pones enfermo. Estate atento a las huelgas de aerolíneas por si cancelan tu vuelo.

2. Controla tus pertenencias:

Poco puedes hacer si se pierden las maletas, pero si las tienes bien identificadas será más sencilla su recuperación. Recuerda llevar contigo los teléfonos de contacto de reclamación para estos casos. Además, no pierdas de vista el bolso o mochila y evitarás robos.

3. Lleva un botiquín:

Una enfermedad puede fastidiar unas vacaciones. Asegúrate de que tienes cobertura médica en tu destino y prepara un botiquín. Analgésicos, antiinflamatorios, productos para curar heridas, antidiarreicos y tu medicación habitual no deben faltar en tu neceser.

4. Cuidado con lo que tomas:

Dependiendo de tu destino, debes beber siempre agua embotellada y preguntar el origen de los hielos. No comas ali-

mentos muy pesados ni poco cocinados, especialmente, si viajas a países en vías de desarrollo.

5. En la maleta, de todo:

Ten en cuenta tus actividades y la predicción climatológica a la hora de hacer la maleta. Algo de abrigo nunca está de más y el calzado cómodo es imprescindible.

6. Protégete del sol:

No olvides utilizar fotoprotectores de factor 30 o superior, gafas de sol y un sombrero o gorra. Además, es importante beber abundante líquido para evitar dolores de cabeza y deshidrataciones.

7. Aumenta la fibra:

Refuerza las frutas y verduras en tu dieta para prevenir el estreñimiento, un compañero habitual en muchos viajes. Acompáñalo con un poco de ejercicio diario y estarás en un perfecto estado de salud.

8. Atento a las picaduras:

Para huir de los mosquitos, es mejor no usar aromas intensos. Es preferible cubrir toda la piel con ropa y aplicarse repelentes, sobre todo en zonas de riesgo, pero no olvides que puedes sufrir una picadura también en España.

9. Duerme a tu hora:

Para luchar contra el 'jet-lag' mantén una correcta rutina de sueño, intentando dormir de noche.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

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)

SOFÍA CARMONA
(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



@gentedigital

Nos quedará septiembre

MAMEN CRESPO COLLADA • REDACTORA JEFE



Hacer la dieta, practicar ejercicio cada día, organizarse mejor para tener más tiempo libre, leer esos libros que tenemos pendientes, acudir a revisiones médicas de vez en cuando, pasar más tiempo con los niños,... Y todo con el objetivo de llegar con los deberes cumplidos al

tan ansioso verano. Pues bien, agosto ya está aquí y es hora de dejar de lado todos esos propósitos. Ahora toca disfrutar de la época estival en la mejor compañía. Y si hay que tomarse un vinito o una cerveza con su aperitivo en los chiringuitos, no pasa nada; y si la rutina de correr se para unas semanas, tampoco; y si no hemos acudido al dentista o a cualquier otro especialista a revisarnos, ya habrá tiempo para ello cuando pasen estos días. Lo bueno es que en vacaciones sí estará en nuestra mano pasar más tiempo con los nuestros, descansar

y leer todo aquello que no hemos podido durante el duro invierno. Y lo que ha quedado pendiente, para la vuelta. Siempre nos quedará septiembre para marcarnos de nuevo los retos y para esforzarnos con el fin de conseguirlos. Ya dijo Henry Ford, el fundador de la compañía de coches Ford, que "fracasar es tener la oportunidad de volver a intentarlo de forma más inteligente". Pues con toda la inteligencia en septiembre volveremos a poner sobre la mesa nuestras ganas de empezar de nuevo. Ahora, toca disfrutar. ¡Feliz verano!





Es el momento de disfrutar de las cosas que durante el año no aprovechas

CONSEJOS | DESPREOCÚPATE DEL TRABAJO

Aprende a desconectar de la rutina

A punto de finalizar julio, millones de españoles preparan ya sus vacaciones para agosto, el mes por excelencia para el descanso estival ● GENTE te ofrece algunas indicaciones con el objetivo de que no te lleves a la playa o la montaña los problemas laborales ● Solo con 15 días tendrás una sensación real de cambio

POR ALBERTO ESCRIBANO GARCÍA (@albertoescr)

Aunque son muchos los españoles que ya han disfrutado de sus vacaciones, lo cierto es que agosto sigue siendo el mes vacacional por excelencia. Las grandes ciudades se vacían, las carreteras, aeropuertos y estaciones se llenan, y los destinos especialmente de playa viven su época dorada.

Por ello, y con el objetivo de que quienes están pensando en desconectar de la rutina lo hagan de la mejor manera posible, GENTE ha hablado con la consultora de recursos humanos Coaching On focus, que nos ha dado algunos consejos a tener muy en cuenta.

Organiza tu trabajo con antelación

Si planificas tu trabajo cotidiano con tiempo, será más fácil que no te surjan de repente imprevistos que te resten energía.

Disfruta quince días seguidos

Muchas veces, por organizarnos las vacaciones familiares en relación a los



OLVÍDATE DEL DESPERTADOR: Las vacaciones son el momento perfecto para olvidarte del despertador, de los horarios, y para descansar cuando tu cuerpo te lo pida, que es básicamente lo que no puedes hacer el resto del año. Descansa, disfruta, olvídate de los compromisos y las prisas, porque ahora es tu momento y tienes que dedicártelo a ti mismo. Permanecer en la cama un rato más de lo habitual es una de las formas de hacerlo.

días sin cole de los niños, o por querer aprovechar mejor los días de descanso, al final disfrutamos de semanas sueltas y eso no ayuda a la desconexión. Por eso, Coaching On focus aconseja 15 días seguidos, ya que solo pasado ese tiempo tendrás la sensación de un cambio real en la rutina.

Confía en quien delegas

La confianza en el equipo es fundamental porque solo cuando delegas de verdad, te sientes completamente tranquilo.

Sin mundo digital

Todo el tiempo que dedicamos al mundo digital se lo estamos quitando al mundo real, así que disfruta de las experiencias de verano y no caigas en la tentación de vivir tu vida digitalmente.

llocalizable

No hay nada tan urgente ni tan importante que no pueda esperar a tu vuelta de vacaciones, o de lo que no se pueda encargar otra persona. Por eso, sé responsable contigo mismo y con tu descanso. Evita que te localicen durante ese tiempo que te

ESTRÉS

El 38% de los españoles no desconecta

Conseguir la desconexión laboral es un objetivo que es más difícil de lo que parece para muchos españoles que estos días preparan o ya disfrutan de sus vacaciones. Tanto es así, que el estrés laboral afecta en España a más del 40% de los trabajadores asalariados y a cerca del 50% de los empresarios, según los datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE). Además, según la empresa de trabajo temporal Ranstad, el 38% de los españoles tiene problemas para desconectarse del trabajo durante el periodo estival.

corresponde a ti y al resto de trabajadores para descansar y desconectar de la rutina.

Evita temas laborales

Ya tendrás tiempo durante el año para hablar largo y tendido del trabajo y de asuntos de empresa. Ahora es momento de disfrutar de otro tipo de conversaciones con amigos y familiares.

Cambia la rutina

Las vacaciones también son un tiempo para dedicar tu mente y tu energía a todo aquello que te gusta hacer y que durante el año no encuentras el momento para poder llevarlo a cabo.

Disfruta en compañía

No hay mejor forma de vivir que compartiendo momentos inolvidables con las persona que aprecias, tanto porque os unirá más y porque os enriquecerán a todos. Por eso, Coaching On focus te aconseja rodearte de personas que sumen y con las que seas capaz de crecer emocionalmente.

Nadie es imprescindible

Recuerda que nadie es fundamental en el trabajo y que tus compañeros estuvieron de vacaciones mientras tú trabajabas. Todo empieza y se termina, el mundo sigue girando sin ti, así que asúmelo y disfruta de tus merecidas vacaciones.

Momentos irrepetibles: Si se planifican las actividades que se van a realizar puede ser una grata aventura.



CON MENORES
"EL TIEMPO SE
RELATIVIZA "Y
ES MEJOR "NO
TENER PRISA"

LA COMIDA Y
BEBIDA HAN DE
ESTAR SIEMPRE
LOCALIZABLES
Y A MANO

ES IMPORTANTE
PREVER TIEMPOS
DE DESCANSO
PARA HIDRATARSE
E IR AL BAÑO

que es mejor "no salir con prisas".

● Respetar hábitos

Antes de fijar un horario para salir de viaje Domínguez recomienda respetar las rutinas de los niños. "Al final depende de cada niño y de cómo maneje los viajes," explica.

● Básicos a mano

Durante el trayecto es probable que los más pequeños tengan hambre o sed. Ante ello, el psicólogo especializado en niños considera fundamental tener "todos los básicos (alimentación y bebida) preparados" y a mano. En HTMBoxes añaden a esa lista tener localizada una tablet con las películas o dibujos favoritos de los niños. También es aconsejable tener una selección de las canciones que más gustan a toda la familia.

● Turnos

Abel Domínguez propone también, siempre que sea posible, que "los padres se turnen al conducir si es un viaje muy largo para no sobrecargar ni estresar al conductor".

● Revisión

Antes de iniciar el viaje se recomienda realizar una revisión completa del automóvil. Así, indican desde HTMBoxes, el coche circulará en óptimas condiciones y se impedirán averías sorpresas. Lo esencial, no obstante, es no dejar la revisión para el último momento.

VACACIONES DE VERANO | TRAYECTOS EN FAMILIA

Consejos para evitar el temido "¿Falta mucho?"

Viajar en coche con niños puede ser estresante si no se organiza antes ● Las altas temperaturas o el reducido espacio son algunos factores en contra ● GENTE recoge una serie de claves para que la experiencia sea agradable

POR **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmona)

La mayoría de los desplazamientos que se producen durante los meses de julio y agosto se realizan en coche. Son las familias con niños quienes más usan esta opción para dirigirse hasta su destino de vacaciones. Algunos de los factores que juegan en contra: altas temperaturas, atascos, posibles averías, espacio reducido... De este modo, lo que debería ser un viaje alegre ante la perspectiva de unos días de ocio, puede resultar estresante para todos si no se toman algunas medidas previas.

Con el fin de hacer el trayecto más llevadero, desde GENTE hemos preparado

varias recomendaciones para que las vacaciones empiecen con buen pie.

● Planificación

Desde HTMBoxes, primer centro de bricolaje del automóvil, recomiendan planificar bien la ruta y programarla en el navegador o en el móvil antes de salir así como prever más tiempos de descanso para hidratarse e ir al baño. En este sentido, el psicólogo infantil Abel Domínguez explica que, al viajar con niños, "el tiempo se relativiza "por lo



ESTRECHAR LAZOS

Actividades para amenizar el recorrido

El psicólogo infantil Abel Domínguez recuerda a los padres que el viaje "es una oportunidad para estrechar lazos al compartir un mismo espacio" por lo que aconseja jugar con los más pequeños. Con los mayores, en cambio, una buena opción es comentar lo que se hará en el lugar de destino.



MURPROTEC

Diagnosis / Tratamiento / Solución

¿Jugamos a que no hay **humedades**?



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



GARANTIZADO
PLAZOS DE EJECUCIÓN

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

900 30 11 30

www.murprotec.es

Delegaciones Murprotec en:

España / Portugal / Francia / Bélgica / Holanda / Luxemburgo / Italia



A menudo se comunican por mensajería instantánea aún estando en el mismo sitio

NUEVAS TECNOLOGÍAS | CONSEJOS Y SUGERENCIAS

Los niños pasan una media de tres horas al día con el móvil

Durante las vacaciones "los menores pueden acabar enganchados" al disponer de más tiempo ● Solo 1 de cada 5 recibe atención por parte de sus padres para tener una conexión segura ● GENTE ofrece una serie de claves para protegerles

POR **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmona)

Con las vacaciones escolares de verano aumenta el número de horas que los menores hacen uso de la tecnología. Guillermo Fouce, profesor de Psicología en la Universidad Complutense de Madrid (UCM), señala que "el verano es uno de los períodos más críticos, porque tienen más tiempo y el móvil se convierte en el sustituto para que estén tranquilos. Así pueden acabar mucho más enganchados que en el día a día". En términos generales, y de acuerdo con los datos ofrecidos por Panda Security, empresa especializada en la creación de soluciones de seguridad informática, los niños españoles pasan una media de tres horas al día viendo contenidos audiovisuales desde dispositivos inteligentes. Pese a ello, solo 1 de cada 5 menores recibe la atención por parte de sus padres para que la interacción con el mundo digital

sea segura. Por ello, GENTE recoge los consejos del psicólogo Guillermo Fouce.

Horarios fijos:

Hay que establecer reglas que limiten cuándo y cómo se puede usar el teléfono o qué contenidos se pueden ver. Fouce aboga por "desconectar, dejando solo un espacio, a principio de la mañana o al final de la tarde, para que no estén siempre enganchados a la red y así poder disfrutar haciendo otras cosas".

Otras actividades:

Otra medida para evitar que estén pendientes a todas horas del móvil es apuntar a los menores a campamentos de verano y fomentar la interac-

ción con sus amigos, realizando actividades juntos como jugar al fútbol o ir a la piscina.

Espacio familiar:

El verano es un momento perfecto para pasar más tiempo en familia. Así, Fouce reivindica que se habilite "un espacio para estar juntos y conversar", por ejemplo a la hora de comer.

Predicar con el ejemplo:

Parece una obviedad pero es necesario que los progenitores sean un modelo de conducta en este aspecto. El profesor de Psicología de la UCM lo tiene claro: "Los hijos siempre hacen lo que ven en los padres. Esto pasa con los há-

bitos no saludables (el tabaco, la comida, la TV...) y con el móvil ocurre igual. Estar sentado a la mesa y estar con el teléfono y es el progenitor el que hace uso de él. Muchas veces es el padre el que da ejemplo sobre cómo se está usando mal el móvil".

Diálogo educativo:

El profesor de Psicología en la UCM reclama un diálogo educativo para explicar a los menores "los riesgos y establecer límites" y que aprendan a disfrutar sin depender de este dispositivo. "A veces están juntos todos ellos y están con el móvil en el parque y en vez de hablar se comunican a través de WhatsApp", dice el experto. Se hace necesario reconducir para que "algo que es un instrumento de comunicación y que es muy útil no se convierta en el centro", apostilla Fouce.

Contro parental:

Se recomienda instalar una VPN (Virtual Private Network) en el móvil. Aunque no evitará que estén más horas conectados de las que deben, al menos, navegarán de forma segura. Estos sistemas permiten conocer "cuántas horas están conectados, a qué están conectados... lo que favorece un seguimiento educativo", señala Fouce. Lo negativo es que "los padres no lo usan".

ÚLTIMOS TRASTORNOS

Síntomas para detectar una posible adicción al teléfono

Uno de los principales riesgos del uso excesivo del móvil y una de las cuestiones que más preocupan a los padres es la capacidad que tienen estos dispositivos de convertir a los niños en adictos.

Por tanto, el verano es un buen momento para descubrir si los menores pueden sufrir una posible adicción. Desde Panda Security destacan que si su estado de ánimo cambia radicalmente o se vuelven irritables o incluso agresivos cuando se les retira el móvil hay que empezar a preocuparse.

Otro punto a tener en cuenta es su involucración en eventos sociales y familiares. Si los niños encuentran en sus teléfonos la excusa perfecta para escaquearse de conversaciones familiares, también es una señal de posible adicción. De igual modo, si el tiempo que pasan con sus móviles afecta a la higiene personal o a actividades diarias normales.

Abuso indiscriminado

Guillermo Fouce, profesor de Psicología en la UCM, prefiere ser cauto a la hora de hablar de adicción para no estigmatizar a los pequeños. Así, y en su opinión, aunque es evidente que todos los niños usan móvil es preferible hablar de cierto abuso "si se ponen tensos si no tienen conexión o si no estás ahí. Que eso lleve a una dependencia es lo que nos genera alguna duda más". Por ello, reclama más educación "a los padres, madres y tutores en las escuelas con los chicos, sobre cuál ha de ser el manejo, hasta dónde manejarlo y cuándo no estamos separando entre vida pública y privada". En Gran Bretaña, por ejemplo, hay una asignatura para formar en Wikipedia y nuevas tecnologías.

ES PRIMORDIAL FOMENTAR LA INTERACCIÓN EN PERSONA CON SUS AMIGOS



¿Episodios constantes de diarrea, flatulencia, hinchazón o dolor abdominal?

La incógnita en torno a los trastornos gastrointestinales frecuentes

En muchos casos, los trastornos gastrointestinales frecuentes se asemejan a un enigma: los afectados padecen episodios recurrentes de diarrea, flatulencia, hinchazón o dolor abdominal. Lo más grave es que en la mayoría de los casos se desconoce la causa, ya que el médico no puede identificarla. Detrás de estos síntomas suele esconderse el colon irritable, contra el cual existe ayuda eficaz (Kijimea Colon Irritable).

Una incógnita durante mucho tiempo

Los expertos son conscientes de que en muchos de los casos los problemas gastrointestinales recurrentes son en realidad síntomas del colon irritable. En España, hay unos 10 millones de afectados. Durante mucho tiempo, las causas del síndrome del colon irritable representaron un enigma para la ciencia. Los investigadores buscaron duran-

te décadas las razones por las cuales ciertas personas padecían episodios de diarrea, flatulencia, hinchazón o dolor abdominal sin causa aparente. Hoy en día, se sabe mucho más sobre el colon irritable.

Según los expertos el enigma se ha resuelto

Cada vez más científicos comparten la opinión de que una barrera intestinal deteriorada puede provocar colon irritable. Estos parten del punto de que agentes patógenos y sustancias nocivas atraviesan la barrera intestinal deteriorada causando los síntomas del colon irritable. Pero lo más importante es que ya existe una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable (producto sanitario de venta en farmacias, sin receta médica).

Cómo aliviar significativamente este trastorno

Durante la búsqueda de una terapia eficaz para el síndrome del colon irritable, un



equipo de investigadores realizó un gran descubrimiento: la cepa de bifidobacterias presente en Kijimea Colon Irritable (B. bifidum MIMBb75), exclusiva en el mundo, posee la capacidad de acumularse directamente sobre la pared intestinal. Kijimea Colon Irritable cubre la pared intestinal como si se tratase de un parche adhesivo. Nuestros

expertos lo llaman el "efecto parche". Un estudio clínico realizado con afectados de colon irritable demostró que los síntomas mejoran notablemente. Durante el estudio, algunos pacientes incluso notificaron que estos desaparecieron. Además, los científicos demostraron que la calidad de vida de los afectados mejoró de forma significativa.

NOTA:

En caso de sufrir molestias intestinales como diarrea, flatulencia o dolor abdominal ¿por qué no probar Kijimea Colon Irritable? Este preparado puede lograr resultados significativos en caso de tener el colon irritable. No se conocen efectos secundarios o interacciones con otros medicamentos. Kijimea Colon Irritable se puede conseguir en cualquier farmacia.

Para su farmacia:

**Kijimea
Colon Irritable**
(CN-183853.7)



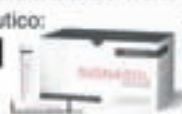
Kijimea Colon Irritable cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CN-183853.7

LAS ESTRELLAS REVELAN SU SECRETO DE BELLEZA: COLÁGENO QUE SE BEBE



Su piel es tersa y las arrugas no son motivo de preocupación para ellas, pero... ¿Cómo lo hacen las estrellas en realidad? ¿Con colágeno para beber! La nueva tenden-

Para su farmacéutico:
Signasol
(CN-187551.8)



cia de belleza ha llegado también aquí desde EE. UU. con Signasol (disponible en farmacias).

Bebida de belleza para una piel tersa y tonificada

¡La belleza desde el interior ya no es solo un deseo! La bebida de colágeno Signasol entra en

acción donde disminuye la piel con el paso de los años: en los depósitos de colágeno de nuestra piel. Signasol los rellena y así consigue que la piel sea más elástica y se sienta claramente más tersa y tonificada. Aparte de los péptidos de colágeno, Signasol contiene BioPerine®. Este biocatalizador se encarga de que el cuerpo pueda absorber bien todos los valiosos ingredientes.

La imagen representa a una afectada

NUTRICIÓN | UN MENÚ VERANIEGO

Una vuelta de tuerca a la alimentación

Con el calor apetecen comidas más ligeras y frescas ● Adapta tu menú sustituyendo alimentos y cambiando el método de cocinado ● Opta por sopas frías y ensaladas de legumbres

POR LILIANA PELLICER (@gentedigital)

Cuando el calor aprieta, la mesa cambia. Apetecen alimentos más frescos regados con abundante líquido y que permitan digestiones me-

nos pesadas. Por eso, es el momento de dar un giro a nuestro menú, pero sin renunciar a nada. Los expertos recomiendan sustituir algunas de las comidas más habituales durante el invierno por sus versiones más ligeras y veraniegas.

“En estas fechas es mejor abandonar las comidas muy copiosas y optar por cosas más frescas y más fáciles de digerir”, explica Rafael Gómez y Blasco, endocrino y di-

rector de Euroclínica del Pardillo (Calle Jaral, 3, Villanueva del Pardillo, Madrid), que añade que, por ello, es típico del verano sustituir las carnes grasas por una mayor variedad de pescados y de mariscos en la dieta.

Estos cambios de alimentación son habituales en los hogares. De hecho, según el Panel de Hábitos Saludables de Herbalife Nutrition, el 72% de los españoles confiesa que modifica su menú en estas fechas más calurosas. Entre las diferencias destacan la introducción de más frescos, como frutas y ensaladas, aunque también de refrescos y helados; así como la variación de las técnicas de cocinado, que se centran menos en guisos, sopas y estofados. Sin

embargo, no hay que dejar de lado alimentos como las legumbres, que se pueden introducir en otro tipo de elaboraciones.

Hidratación

Además, es esencial recordar en los meses de más calor la importancia de una correcta hidratación, a través de la ingesta de líquidos, pero también de alimentos como sopas frías, frutas y verduras, con alto contenido en agua.

“Hay que moderar el consumo de alcohol, pues favorece la deshidratación aunque parezca extraño. Por ello, es mejor decidirse por un tinto de verano o por una clara en lugar de por una copa de vino o una cerveza”, propone Rafael Gómez y Blasco.

EL 72% DE LOS ESPAÑOLES CAMBIA SU DIETA EN LOS MESES DE CALOR

LA HIDRATACIÓN ES ESENCIAL, ASÍ COMO LIMITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL

PROPUESTAS DE SUSTITUCIONES



MENOS BURBUJAS: Aunque en verano suele apetecer tomarse un refresco, es el momento de sustituir estas bebidas ricas en azúcares por batidos de frutas. Se les puede añadir ingredientes ricos en proteínas como la leche o el yogur.



DE CUCHARA: Si queremos complementar nuestro plato principal, podemos cambiar las sopas calientes por frías típicas del verano como gazpacho, salmorejo o ajo blanco. También se puede experimentar con ingredientes como el pepino o el puerro.



MÁS NATURAL: Los helados tradicionales suelen ser altos en azúcares añadidos y en grasas poco saludables, pero no tenemos por qué eliminarlos de la dieta. Congela unas rodajas de plátano con tu fruta preferida y triturado, o apuesta por polos caseros.



DE LA OLLA A LA FUENTE: No abandonemos las legumbres, aunque las asociemos al invierno. Su alto valor nutricional las convierten en un imprescindible de nuestra dieta, solo hay que probarlas en ensalada, con lechuga, tomate o zanahoria.



DE LA CUCHARILLA A LA PAJITA: Si no apetecen bebidas calientes como el café o las infusiones, se puede probar con un buen té frío casero. Puede prepararlo en mayores cantidades y guardarlo en la nevera para consumir más tarde.



CALENDARIO | AGENDA VERANIEGA

El balón coge temperatura con la llegada de agosto

Las Supercopas de España y Europa serán dos de las grandes citas de este mes ● Además, la selección femenina de baloncesto apura su preparación

POR FRANCISCO QUIRÓS (francisco@gentedigital.es)

Agosto es por excelencia el mes vacacional en España, un periodo que, desde hace unos años, ya no es sinónimo de un sinfín de torneos futbolísticos amistosos y rumores sobre fichajes. Las aperturas en el calendario balompédico obligan a que los rigores veraniegos sean testigos de los primeros levantamientos de trofeos.

La primera fecha marcada en rojo es el 12 de agosto (22 horas, TVE), día reservado para la final de la Supercopa de España, una competición que este año se disputará a partido único en una sede neutral, el estadio Ibn Battoutta de Tánger (Marruecos). Polémicas aparte por la designación, lo cierto es que este choque servirá como primera piedra de toque al Barcelona de Valverde 2.0 y a un renovado Sevilla de la mano de otro entrenador nacional, Pablo Machín.

En varios frentes

Tres días después, el miércoles 15 (21 horas, Movistar+) la atención de los aficionados volará miles de kilómetros hasta llegar a Tallín. La capital de Estonia alberga otra Supercopa, la de Europa, que sin embargo también cuenta con dos protagonistas españoles: el Real Madrid y el Atlético, en su condición de campeones de la Champions y la Europa League, respectivamente.

Pero como no sólo de fútbol vive el seguidor, agosto deja entrever una faceta polideportiva con varios platos fuertes. El primero de ellos cronológicamente hablando es el Europeo de Atletismo, programado entre el 7 y el 12 de agosto en Berlín, con varias opciones de medalla para la delegación española, como Bruno Hortelano.

Sin balón de por medio, el 25 de agosto arrancará otra edición de la Vuelta Ciclista a España con la incógnita de si formará parte del pelotón el británico Froome.

COMO NOVEDAD,
LA SUPERCOPA
DE ESPAÑA
SE JUGARÁ A
PARTIDO ÚNICO

LA VUELTA
CICLISTA
ARRANCARÁ EL
25 DE AGOSTO
EN MÁLAGA

EL MUNDIAL
FEMENINO DE
BALONCESTO
LLEGARÁ EN
SEPTIEMBRE



UN DERBI DE ALTOS VUELOS EN ESTONIA:

Después de dos finales de Champions y otras tantas eliminatorias, Real Madrid y Atlético vuelven a cruzarse en Europa. Será en un escenario atípico, el Lilleküla Stadium.

>> FÚTBOL | Supercopa de Europa | 15 de agosto



SU PROGRESIÓN NO TIENE TECHO: Tras dos platas con sabor a oro, las integrantes de la selección femenina de baloncesto se preparan a conciencia para el Mundial (22-30 septiembre) en un torneo en Valencia con Francia, Bélgica y Letonia.

>> BALONCESTO | Amistosos | 31 de agosto y 1 de septiembre



EL REGRESO DE UN CAMPEÓN: El velocista Bruno Hortelano dejó grandes sensaciones en el reciente Campeonato de España, por lo que es una de las opciones más destacadas de lograr medalla de cara a la cita continental.

>> ATLETISMO | Campeonatos de Europa | Del 7 al 12 de agosto



ENTRENAMIENTO | SIN DESCANSO

La piscina, el mejor gimnasio para el verano

Dedicar solo media hora al día a realizar diferentes ejercicios en el agua sirve para cuidar la salud y conservar la forma física ● Existen varias rutinas en función de los objetivos ● Van desde los ejercicios de movilidad hasta los circuitos de alta intensidad

POR MIGUEL HERNÁNDEZ (@miguelher73)

La llegada del verano no es una excusa para dejar de hacer deporte. En esta estación, el agua se convierte en una gran aliada para mantener la forma física conquistada a lo largo del año. Su natural resistencia permite tonificar los músculos, duplica la efectividad de la actividad física y aumenta la quema de calorías en una época generalmente de excesos calóricos en la dieta cotidiana. Además, garantiza la circulación sanguínea por el ejercicio y por el propio contraste de la temperatura del cuerpo humano y del líquido elemento.

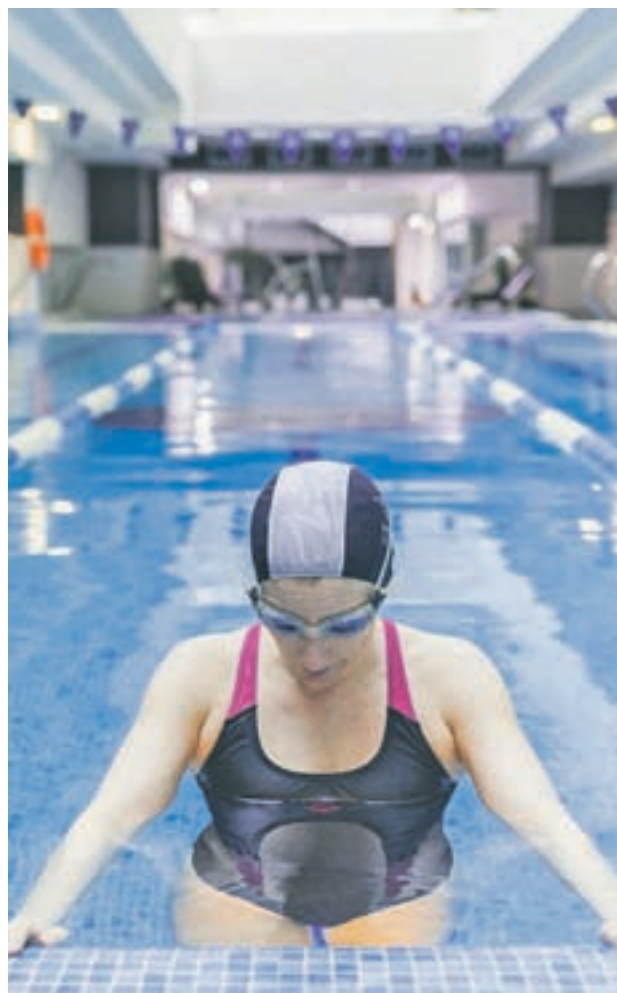
Expertos aseguran que dedicar tan solo media hora al día a realizar diferentes ejercicios en la piscina sirve para cuidar la salud y fomentar el estado físico durante las próximas semanas. Da igual ser mujer que hombre y, dada su sencillez, no hace falta ser visitante asiduo de gimnasios ni tener un físico determinado para engancharse a esta práctica aprovechando el calor de la época estival.

En concreto, Roberto Crespo, entrenador personal de Zagros Sports, describe tres rutinas en la piscina con los que mantener a raya los kilos de más sin sacrificar tiempo de ocio y descanso.

EL CONTRASTE DE LA TEMPERATURA DEL AGUA ACTIVA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

DADA SU SENCILLEZ, NO ES NECESARIO TENER UN GRAN NIVEL FÍSICO

NADAR Y CORRER, SALTAR O DAR PATADAS EN EL AGUA, ENTRE LAS ACTIVIDADES



Hidratación: Aunque el agua mitiga en parte los efectos de las altas temperaturas, es importante mantener la hidratación. Bebidas isotónicas con poca azúcar y frutas y verduras ayudan a recuperar las sales minerales perdidas con el ejercicio.

Recomienda, primero, la tonificación muscular en piscinas con el uso de un churro donde el agua no cubra.

Movilidad

Cuatro son sus propuestas en función de la parte del cuerpo que se desee potenciar. Para ejercitar la zona pectoral y las piernas, se agarra el citado churro con las manos por el centro y se hunde a la vez que se abren las piernas. A continuación, se flexionan los brazos para que el accesorio regrese a la superficie a la vez que se cierran las extremidades inferiores. En cambio si lo que se quiere potenciar es el tren inferior, se lleva el churro a la espalda y mientras flota se dan patadas al frente. Para el abdomen, se debe también flotar, esta vez con la ayuda del churro situado en el pecho, y pedalear como si se tratara de una bicicleta. Por último, el equilibrio se puede trabajar pisando el churro con ambos pies y saltando para evitar que se escape.

Carrera en el agua

Para aumentar la intensidad la opción más beneficiosa para este experto es recurrir a la carrera o trote dentro de agua. Explica que 15 minu-

tos de desplazamiento dentro de la piscina equivalen a 40 minutos fuera de ella. Esta actividad se puede completar con saltos llevando las rodillas al pecho para endurecer las piernas y los glúteos. Éstos se pueden variar abriendo y cerrando piernas o con los pies juntos. Una forma alternativa de quemar grasa abdominal y de extremidades es dar patadas en diferentes direcciones manteniendo la espalda recta y el torso firme.

Alta intensidad

“Podemos diseñar circuitos de ejercicios que trabajen por completo la musculatura y permitan quemar calorías incluso una vez que hemos terminado”, considera el instructor de Zagros Sports. Entre las rutinas que recomienda se encuentran nadar 100 metros y hacer 10 fondos de pecho en el bordillo de la piscina o bracear la misma distancia y completar 20 abdominales junto a 20 sentadillas para endurecer las piernas. La combinación de ambas opciones, a juicio del experto, permite entrenar la fuerza y la resistencia. Antes habrá que realizar un calentamiento de entre 5 y 10 minutos para preparar los músculos.



AGENDA CULTURAL | PLANES



OT CONTINÚA LA GIRA:

El renacimiento del formato Operación Triunfo, que ha convertido a muchos de sus concursantes en auténticas estrellas, les ha llevado ya a decenas de ciudades españolas durante los últimos meses, llenando con miles de personas estadios y plazas de toros. Gijón, Benidorm, Pineda de Mar y Almería son las ciudades aún por visitar.

>> 29 de julio, 4, 15 y 25 de agosto | Entradas en Ticketmaster.es



DING DONG:

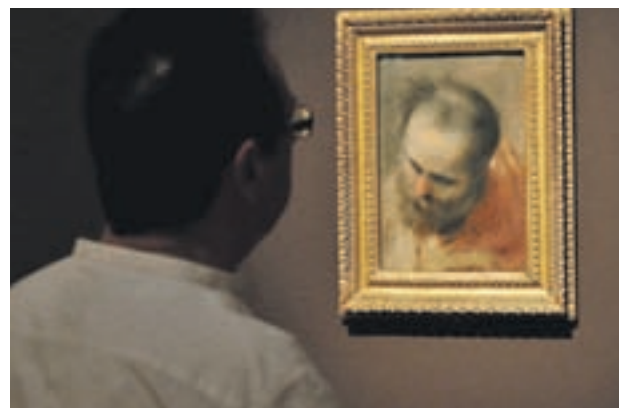
Madrid, también en verano, es una de las ciudades más visitadas de España por quienes buscan planes culturales más allá del sol y la playa. La obra de teatro Ding Dong, dirigida por Gabriel Olivares, es una propuesta divertida para los meses de calor que hará reír a quienes acuden hasta la terraza del Teatro Galileo.

>> Hasta el 1 de septiembre | De lunes a sábado | 21:30 horas



GENTE DE ZONA: El dúo cubano protagoniza este verano una de las giras más importantes en España, llevando la música y los ritmos caribeños a localidades de la costa como Calpe (Alicante) o La Manga (Murcia).

>> 15 y 17 de agosto | 20 horas



RUBENS. PINTOR DE BOCETOS: En colaboración con el Museum Boijmans Van Beuningen de Róterdam, pretende mostrar la faceta más desconocida de Rubens, a pesar de ser el pintor de bocetos más importante de la historia del arte europeo.

>> Museo del Prado | Hasta el 5 de agosto



MONET/BOUDIN: Exposición monográfica que se puede visitar hasta el 30 de septiembre, que ofrece la posibilidad de descubrir la relación entre el gran pintor impresionista Claude Monet y su maestro Eugène Boudin.

>> Museo Thyssen-Bornemisza



MEGALODÓN: Desde que 'Tiburón' ('Jaws') reventara las taquillas en el verano de 1975, muchos cineastas han intentado repetir el fenómeno. 'Megalodón' debería servir para pasar un buen rato en una cómoda sala de cine este verano.

>> Estreno el 10 de agosto



LOS INCREÍBLES 2: Llega la esperada continuación de uno de los títulos más queridos del estudio Pixar, con el mismo director de la primera entrega. Las críticas apuntan a que nos espera un divertido espectáculo para todos los públicos.

>> Estreno el 3 de agosto

LECTURAS | RECOMENDADOS

Libros para disfrutar en verano

El número de lectores aumenta un 35% en los meses de julio y agosto

● Pese al desarrollo de las nuevas tecnologías solo un 20% de la población lee en soporte digital

SOFÍA CARMONA
@sophiecarmona

El verano es una época especialmente idónea para ponerse al día con los libros pendientes. Y es que las vacaciones y el buen tiempo permiten disfrutar de la lectura sin la presión y el estrés del día a día. De acuerdo con la plataforma de lectura digital Nubico, el consumo de libros au-

menta hasta un 35% en los meses de julio y agosto. Del mismo modo, el número de personas que lee en su tiempo libre ha crecido un 5,1% en 10 años, tal y como refleja el último informe sobre 'Hábitos de Lectura y Compra de Libros en España en 2017' elaborado por la Federación de Gremios de Editores de España. El estudio señala, además, que son las mujeres las que más leen durante su tiempo de ocio, si bien, y pese al avance de las nuevas tecnologías, solo un 20% de la población consume libros en

LA ÉPOCA ESTIVAL
ES UN BUEN
MOMENTO PARA
LEER LIBROS
PRENDIENTES

LOS CRÍMENES
INESPERADOS Y
LAS NOVELAS DE
SUPERACIÓN, LAS
MÁS EXITOSAS

soporte digital, ya sea e-reader, tablet o móvil.

Historias adictivas

Respecto a las listas de los libros más vendidos, en lo que va de año, los crímenes inesperados son los más demandados. De cerca le siguen las novelas de aprendizaje y superación en las que el amor será fundamental para que los personajes puedan recomponer su vida.

Así pues, en GENTE hemos realizado una selección con las lecturas que no debes perderte este verano.

INTRIGRA Y AMOR



La Bruja

Camilla Läckberg
MAEVA

La autora sueca, reina de la novela negra, presenta su nueva historia. En esta ocasión la desaparición de Línea, una niña de cuatro años, desatará una caza de brujas en pleno siglo XXI.



Las hijas del capitán

María Dueñas
PLANETA

Muestra las vivencias de tres jóvenes españolas en Nueva York allá por el año 1936. Así, con este relato, Dueñas rinde un homenaje a todos aquellos que vivieron la aventura de la emigración.



El día que se perdió el amor

Javier Castillo
SUMA

El escritor vuelve a las listas de éxito con su nueva novela. Adictiva y trepidante, 'El día que se perdió el amor', es una inyección de adrenalina y una experiencia única de lectura.



Seremos recuerdos

Elísabet Benavent
SUMA

'Seremos recuerdos' pone el broche de oro a 'Canciones y recuerdos', una biología que reivindica el amor sin prejuicios externos ni complejos internos en una historia llena de risas.



La memoria de la lavanda

Reyes Monforte
PLAZA& JANÉS

'La memoria de la lavanda' es la nueva y valiente novela de Reyes Monforte. Se trata de un texto en el que habla de la pérdida y de cómo afrontar el dolor para evitar que la muerte sea un tabú.



La química del odio

Carme Chapparro
ESPASA NARRATIVA

La periodista regresa con un arriesgado thriller. En él, la inspectora jefa Ana Arén debe enfrentarse a un reto endiablado, el asesinato de una de las mujeres más famosas de España.



El proyecto de mi vida

Megan Maxwell
ESENCIA

La autora de género romántico más aclamada ofrece con esta novela una historia que enseña que no son las mujeres las que necesitan a un hombre, sino las mujeres que un hombre necesita.



Canción de sangre y oro

Jorge Molist
PLANETA

Se trata de un relato épico, de amor y libertad que cuenta cómo la Corona de Aragón y los sicilianos, de la mano de Pedro III el Grande, cambiaron la historia de Europa y asombraron al mundo.



Lejos del corazón

Lorenzo Silva
DESTINO

La zona del Estrecho es el escenario del último relato de Silva, un microcosmos en el que las leyes son relativas, el dinero negro corre a raudales y su blanqueo es una necesidad cotidiana.



Fariña

Nacho Carretero
LIBROS DEL KO

Tras cinco meses de secuestro judicial, el libro del periodista Nacho Carretero vuelve a estar disponible. 'Fariña' aborda la historia del narcotráfico en Galicia durante los años 80 y 90.



Escrito en el agua

Paula Hawkins
BOOKET

Amparada en la gran notoriedad de su anterior novela, La chica del tren, Hawkins retorna con una obra que versa sobre las historias que nos contamos, sobre el pasado y su poder destructivo.



La desaparición de Stephanie...

Joël Dicker
ALFAGUARA

Fiel a su estilo, el autor presenta un thriller que avanza en el pasado y el presente a ritmo vertiginoso, sumando tramas, personajes y sorpresas, precipitando al lector hacia el inesperado final.



PROTECCIÓN SOLAR | CONSEJOS

Al sol, con cuidado

Además de la protección con las distintas cremas que hay en el mercado, la experta Carmen Navarro recomienda preparar la piel antes de la exposición solar • Un 'peeling' para dejar la piel hidratante y nutrida es una de sus principales apuestas

POR MAMEN CRESPO COLLADA (@mamencrespo)

Las vacaciones ya no son un sueño. Están muy cerca. Y los días de sol en playas y piscinas se imponen para recordárnoslo. Ahora bien, tal y como recomiendan médicos y profesionales de la belleza, si nos ponemos al sol, hay que hacerlo con cuidado. La experta Carmen Navarro nos da las claves para tostarnos sin que sufra nuestra piel y también para prepararla antes de llegar al destino. Toma nota y vuelve radiante de tus días de descanso.

UN BUEN 'PEELING':

Asegura Carmen Navarro que una buena exfoliación obra milagros en nuestra piel. Por ello nos recomienda un 'peeling' de pies a cabeza para arrastrar las células muertas y renovar la epidermis. Nos dejará la piel hidratada y nutrida.

LOCIONES 'AMIGAS':

Dice nuestra experta que las lociones formuladas con precursores del bronceado aportan a la piel principios activos que le ayudan a elevar sus defensas frente a los daños del sol.

NUTRICOSMÉTICA:

Carmen Navarro tiene claro que podemos protegernos desde dentro. Para

ello nos recomienda, sobre todo si nuestro fototipo de piel es claro, cápsulas de nutricosmética, cargadas de vitaminas y de oligoelementos, que aportan herramientas para defendernos de los rayos UV.

PROTECCIÓN ALTA:

Es fundamental, sobre todo, durante las primeras exposiciones al sol. La experta recomienda que no sea inferior a 30, aunque seamos de los afortunados que no se quemamos. Y es que los daños solares no son siempre visibles, pero pueden dañar el ADN de las células y las fibras del tejido conectivo, como el colágeno.

MÁS ALLÁ DE LA CREMA:

Con la crema solar solo no vale. Carmen Navarro asegura que prendas con factor de protección solar y sombreros, viseras y gafas de sol también son imprescindibles. Una buena ocasión para ir perfectos a la playa o a la piscina cada día.

ZUMO DE FRUTAS:

Por último, es muy recomendable ingerir zumos que contengan vitaminas A, C, E y F, un cuarteto que eleva las defensas de la piel, combate los radicales libres y ayuda a prolongar el bronceado.

PREPARAR LA PIEL, FUNDAMENTAL

Tratamiento de choque en cabina para recibir al sol

Carmen Navarro asegura que preparar la piel en un centro de belleza también es fundamental a la hora de exponernos en las vacaciones al sol. Hemos seleccionado dos tratamientos, el Sea Creation de la experta, para el cuerpo, que estimula el nacimiento de nuevas cé-

lulas y que rejuvenece las características fisiológicas de la piel; y otro del centro Todo en Belleza, con vitamina C, para devolverle al rostro toda su luminosidad. Los dos comienzan con un 'peeling' para dejar la piel lista para los primeros rayos de sol.



VITAMINA C: Es el tratamiento para el rostro por el que apuesta Cuca Miquel en su centro antes de marcharnos de vacaciones. Aporta hidratación y luminosidad a nuestra piel.

>> Todo en Belleza | Madrid y Alcalá de Henares | 91.883.44.15



SEA CREATION: Es la opción para el cuerpo de Carmen Navarro, aunque tiene muchos más. Todos comienzan con un 'peeling' y finalizan con un masaje.

>> Carmen Navarro | Madrid y Sevilla | 91.445.06.32

No sabemos ni dónde ni cuándo, pero estaremos allí.



Envía EMERGENCIA al 28033

Conflictos armados, epidemias, desnutrición, desastres naturales. Intervenimos en las emergencias desde el primer momento, cuando cada segundo puede marcar la diferencia.

Donde sea, cuando sea.



Donación íntegra del coste del mensaje, 1,20 €, a favor de Médicos Sin Fronteras (MSF). Servicio de SMS de tipo solidario operado por MSF, c/ Nou de la Rambla 26, 08001 Barcelona. Atención al cliente: 900 81 85 01. Colaboran Movistar, Vodafone, Orange, Yoigo y Euskaltel. Información legal y protección de datos: www.msfn.es

SUDOKUS

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

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

Cómo jugar: Complete el tablero de 81 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.













SOLUCIÓN IZQ.:

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

SOLUCIÓN DCHA.:

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

HORÓSCOPO | PREDICCIÓN ESPECIAL DE AGOSTO

 <p>ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL</p> <p>ACCIÓN: En tu creatividad. SENTIMIENTOS: Atención a los días 1, 2 y 3, y desde el 28 al 30 de agosto en todo lo que emprendas. SUERTE: En tu vida romántica. SALUD: Evita tensiones inesperadas y tomar partido en discusiones.</p>	 <p>LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE</p> <p>ACCIÓN: Proyecta tus sueños y lograrás alcanzarlos. SENTIMIENTOS: Debes tomar precauciones los días 14 y 15 de agosto. SUERTE: En tus viajes y excursiones. SALUD: Actuar con sinceridad es lo más efectivo.</p>
 <p>TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO</p> <p>ACCIÓN: Remodela tu hogar con cabeza. SENTIMIENTOS: El 4, 5 y el 31 de agosto presta especial atención a todas tus acciones. SUERTE: En tu vida familiar. SALUD: Con generosidad y empatía todo te saldrá bien.</p>	 <p>ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: Organiza tu trabajo para después de vacaciones. SENTIMIENTOS: Ten cuidado especialmente los días 16 y 17 de agosto. SUERTE: En tu vida social. SALUD: Grandes desafíos te hacen sentir cierta desarmonía.</p>
 <p>GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO</p> <p>ACCIÓN: Nuevos contactos y encuentros. SENTIMIENTOS: Los días 6 y 7 de agosto pon atención especial. SUERTE: Acción y reuniones con amistades. SALUD: Ha llegado el momento de disfrutar y fluir como el viento.</p>	 <p>SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: En tu forma de obrar sabia y prudente. SENTIMIENTOS: Desde el 18 al 20 de agosto, atención a lo que realices. SUERTE: En tu aprendizaje. SALUD: El secreto de todo es ser natural.</p>
 <p>CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO</p> <p>ACCIÓN: En tu forma de aumentar tus ganancias. SENTIMIENTOS: Debes fijarte bien en tus actuaciones los días 8 y 9 de agosto. SUERTE: En tus inversiones. SALUD: Deja que todo fluya y te sentirás mejor.</p>	 <p>CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO</p> <p>ACCIÓN: Actúa con valentía. SENTIMIENTOS: Pon mucha atención los días 21 y 22 de agosto. SUERTE: En tu planificación de tus ganancias extras. SALUD: Disfruta a pleno pulmón de todo.</p>
 <p>LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO</p> <p>ACCIÓN: En tus iniciativas nuevas. SENTIMIENTOS: Pon atención los días 10 y 11 de agosto. SUERTE: Organizarás a toda la tropa. Disfruta. SALUD: Te gusta sentir comodidad y estar en lugares conocidos y familiares.</p>	 <p>ACUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO</p> <p>ACCIÓN: En tus relaciones íntimas. SENTIMIENTOS: Cuidado y atención extrema desde el 23 al 25 de agosto. SUERTE: En tu vida en pareja. SALUD: Intenta saber lo que quieren decir las emociones que sientes.</p>
 <p>VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: Sigue tus corazonadas. SENTIMIENTOS: Especialmente el 12 y 13 de agosto presta atención. SUERTE: Necesitas tiempo de descanso y relax. SALUD: Evita imprudencias y disfruta de la compañía.</p>	 <p>PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO</p> <p>ACCIÓN: En tu forma de ayudar y empatizar con los demás. SENTIMIENTOS: Calma los días 26 y 27 de agosto. SUERTE: En tus momentos cotidianos 'especiales'. SALUD: La clave está en tu mundo emocional.</p>

ESPCIO PATROCINADO POR:

Victoria Vélez 625 666 045
 Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

www.astral.com.es

Anuncios breves

ANUNCIOS BREVES PERIÓDICO GENTE EN:

Burgos: 807 505 132*
León: 807 517 310*
Logroño: 807 505 794*

Palencia: 807 505 781*
Santander: 807 505 779*
Valladolid: 807 517 023*

*Coste máximo de la llamada 1,21 eur/min. desde la red fija y 1,57 eur/min. desde la red móvil, IVA incluido.

Barcelona: 915 412 078 - Madrid: 915 412 078

CADA ANUNCIO SE PUBLICARÁ 1 SEMANA. LA RECOGIDA DE ANUNCIOS PARA LA EDICIÓN DE LA SEMANA SE REALIZARÁ HASTA LAS 24:00 HORAS DEL LUNES.

Gente no se hace responsable de la procedencia, ni de la veracidad de los anuncios breves. Gente se reserva el derecho de modificar el día de publicación, el emplazamiento de los anuncios breves, su publicación o no y la redacción de los mismos.

Índice

1. Inmobiliaria
2. Empleo
3. Casa & hogar

4. Enseñanza
5. Deportesocio
6. Campo-animales

7. Informática
8. Música
9. Varios

10. Motor
11. Relaciones personales
12. Contactos

PALENCIA

1.3 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS ALQ. OFERTAS

BENIDORM. ALQUILO luminoso apartamento en Playa Levante. Urbanización privada con piscina. Totalmente equipado. Vistas al mar. Muy cerca del centro y de la playa. Teléfono 636542310

EN BENIDORM se alquila apartamento nuevo a 5 min de las dos playas, totalmente equipado, aire acondicionado, todo eléctrico. Disponible agosto, octubre y noviembre. Tel. 645508419

EN LEÓN. GORDALIZA DEL PINO, junto a Sahagún de Campos. Se alquila casa para los meses de verano, disponible Julio y Septiembre. Con patio y cochera. Tel. 609913702

GALICIA A 12 km de Finisterre. Alquiler apartamento en 1ª línea de playa, 2 hab, salón-cocina y baño. Vistas al mar y monte. Totalmente equipado. Garaje. A 30 metros caminando a la playa. Semanas, quincenas o meses. Muy buen precio. Tel: 652673764/652673763/981745010

GIJÓN Alquiler apartamento (2 habitaciones). 2º julio y 1º de agosto. Playa San Lorenzo. Tel. 622323635 o 650193921

NOJA. CANTABRIA. URBANIZACIÓN privada y particular, alquiler apartamento totalmente equipado. 1ª línea de playa, vistas frontales al mar. Amplio jardín y piscina. Zona infantil y wifi. Tel. 942630704

SANTANDER a 3 minutos Sardinero (Avda. Los Castros). Cerca universidades, playas y centro. 3 habitaciones, salón, cocina, 2 baños. Totalmente equipado. Julio y Agosto. Por semanas o quincenas. Disponible curso 2018/2019. Tel. 649452550

SANTANDER Alquiler piso en Av. de Los Castros cerca playa. 3 habitaciones. Excelentes vistas. Temporada de verano. Tel. 629669981

VACACIONES. BENIDORM Alquiler apartamento de 2 hab, en C/ Lepanto. Playa Levante. A 3 min. andando tranquilamente a la playa. Plaza de garaje y piscina. Ai-

re acondicionado. Todo llano, sin cuevas. Se aceptan mascotas. Tel. 659870231

VACACIONES. PEÑISCOLA Se alquilan bungalow y chalet, amueblados. Al lado de la playa, complejo deportivo con piscina y tenis. Para Semana Santa y meses de verano. Tel. 964473796 / 645413145

6.1 CAMPO Y ANIMALES OFERTA

BIDONES de 1.000 litros se venden. Ideal para huertas y recogida agua de lluvia. Nuevos, un solo uso. Interesados llamar al teléfono 654770294

QUIERES ADOPTAR UN gat@ gratis? De varias edades y tamaños. Se dan en pre-adopción unos días y después decides. Infórmate sin compromiso. Whatsapp. Tel. 600890938

9.1 VARIOS OFERTA PALENCIA CAPITAL

Vendo licencia de taxi. Con vehículo. Tel. 609011990

9.2 VARIOS DEMANDA ABRE AHORA EL TRASTERO

Compro: medallas, espadas, uniformes, banderas y cosas militares. Postales, pegatinas, calendarios, periódicos, libro antiguo, álbumes cromos y papeles antiguos. Chapas publicitarias y todo tipo antigüedades. Al mejor precio. Tel. 620123205

10.1 MOTOR OFERTA BMW 523 I-HUT

vendo. Año 1997. 260.000km. ITV pasada. Precio 1000 euros. Tel. 672790626

VALLADOLID

1.3 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS ALQ. OFERTAS BENIDORM O TORREVIEJA

se alquila apartamento de 1 o 2 habitaciones, por meses también. Con piscina en bonita urbanización. 380 euros. Tel. 628603051

BENIDORM. ALQUILO apartamento de 2 hab, en C/ Lepanto. Playa Levante. A 3 min. andando tranquilamente a la playa. Plaza de garaje y piscina. Aire acondicionado. Todo llano, sin cuevas. Se aceptan mascotas. Tel. 659870231

BENIDORM Alquiler luminoso apartamento en Playa Levante. Urbanización privada con piscina. Totalmente equipado. Vistas al mar. Muy cerca del centro y de la playa. Teléfono 636542310

EN BENIDORM Se alquila apartamento nuevo a 5 minutos de las dos playas, totalmente equipado, con aire acondicionado, todo eléctrico. Disponible agosto, octubre y noviembre. Tel. 645508419

EN LEÓN. GORDALIZA DEL PINO, junto a Sahagún de Campos. Se alquila casa para los meses de verano, disponible Julio y Septiembre. Con patio y cochera. Tel. 609913702

GALICIA A 12 km de Finisterre. Alquiler apartamento en 1ª línea de playa, 2 hab, salón-cocina y baño. Vistas al mar y monte. Totalmente equipado. Garaje. A 30 metros caminando a la playa. Semanas, quincenas o meses. Muy buen precio. Tel: 652673764/652673763/981745010

GUARDAMAR DEL SEGURA Alicante. Alquiler apartamento de 2 hab, salón, terraza. Amueblado y equipado. Cochera opcional. Disponible 2º de agosto. Enseño fotos. 987216381, 639576289

LA PINEDA. SALOU Alquiler apartamento nuevo. 2 habitaciones, salón, cocina, baño y gran terraza. Muy luminoso. Para 4/6 personas. Próximo a Port Aventura. Junto a la playa. Urbanización privada con muchos extras. Tel. 690217758

MARINA D'OR Oropesa del Mar. Castellón. Alquiler apartamento en segunda línea de playa. 2 hab. Con garaje, gimnasio y wi-fi. Tel. 690956043

NOJA. CANTABRIA Alquiler apartamentos de una a dos habitaciones a 500 metros playa. Completamente equipado. 679052861

NOJA. CANTABRIA Urbanización privada y particular, alquiler apartamento totalmente equipado. 1ª línea de playa, vistas frontales al mar. Amplio jardín y piscina. Zona infantil y wifi. Tel. 942630704

tales al mar. Amplio jardín y piscina. Zona infantil y wifi. Tel. 942630704

PEÑISCOLA. ALQUILO casa de 3 y 4 habitaciones. Vacaciones, puentes, fines de semana y despedidas de soltero. Zona tranquila. Con vistas al mar, montaña y castillo del papaluna. Tel. 677780680

PEÑISCOLA Se alquilan bungalow y chalet, amueblados. Al lado de la playa, complejo deportivo con piscina y tenis. Para Semana Santa y meses de verano. Tel. 964473796 / 645413145

SANTANDER Alquiler piso, próximo universidades, Sardinero y zonas comerciales. 3 hab, salón, cocina, baño y ascensor. Exterior. Para meses de agosto y septiembre. Tel. 942393242 / 680354689

SANTANDER Junto Sardinero. Alquiler piso para temporada de verano. Estupendas vistas a la bahía, zona tranquila. Parking privado. Semanas o días. 942070111 ó 628062855

1.17 OTROS ALQUILERES DEMANDAS

SANTANDER Alquiler piso para verano. 3 habitaciones, cocina y baño. Excelentes vistas. 8ª planta. Cerca playa. Tel. 629669981

2.2 TRABAJO DEMANDA SE OFRECE CHICO

con discapacidad del 65%, para trabajar a media jornada, en construcción, fá-

bricas de carretillo (carga y descarga), señalista de carreteras, reponeador, camarero, extras, ayte. de cocina o guarda vigilante de obra. Tel. 650873121 ó 696842389 Javier

6.1 CAMPO Y ANIMALES OFERTA

BIDONES de 1.000 litros se venden. Ideal para huertas y recogida agua de lluvia. Nuevos, un solo uso. Tel. 654770294

9.1 VARIOS OFERTA ABRE AHORA EL TRASTERO

Compro: medallas, espadas, uniformes, banderas y cosas militares. Postales, pegatinas, calendarios, periódicos, libro antiguo, álbumes cromos y papeles antiguos. Chapas publicitarias y todo tipo antigüedades. Al mejor precio. Tel. 620123205

ORUGA SALVAESCALERA aparato para subir persona en silla de ruedas por cualquier escalera, de fácil manejo, sin esfuerzo y segura. En perfecto estado. Precio 2.500 euros negociables. Se puede probar sin compromiso. Tel. 947300300

11.1 RELACIONES PERSONALES OFERTA

AFABLE educado, simpático, físico resultón. Conocería mujer agradable, preferible no obesa, máximo 45 años, para amistad especial. Tel. 693840574

Tarot de Analía
Vidente y Astróloga
806 416 495
Precio Máximo: Red Fija 1,21 euro/min. Red Móvil 1,57 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de correos 18070 - Madrid 28080

Gabriel
806 506 891
100% Seguro
"Gracias a mí dones he ayudado a miles de personas"
Precio máximo: Red Fija 1,21 euro/min. Red Móvil 1,57 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de correos 18070 - Madrid 28080

Contacta
806 51 42 75
¡Llama ahora!
Gente como tú. Hazla y queda.
Precio Máximo: Red Fija 1,21 euro/min. Red Móvil 1,57 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de correos 18070 - Madrid 28080

Toda la información que necesitas
www.gentedigital.es

Gente te quiere ayudar a encontrar piso... o a venderlo
Anúnciate en llamando a los teléfonos:
807 505 781 Palencia
807 517 023 Valladolid
Gente

Anuncios clasificados EL ESCAPARATE MÁS VISTO DE LA CIUDAD

¿Ofreces trabajo? ¿Lo buscas? Anúnciate en Gente



Visita GENTE para presentar su tercer trabajo de estudio con el sello musical Sonogrand Music.

“NUNCA IMAGINÉ QUE ALEJANDRO SANZ PODRÍA INTERESARSE POR MÍ”

“SIEMPRE HABÍA QUERIDO HACER ALGO CON LUCÍA GIL Y AHORA LO HE CONSEGUIDO”

vinieron más de 200 personas y un montón de medios de comunicación. Trabajábamos muchísimo, dormíamos muy tarde, muchos ensayos...”

Durante la charla tenemos tiempo también para hablar de Eurovisión, la cita musical más importante de Europa, donde desde hace años nuestro país no gana para fracasos. “En Eurovisión tenemos que mostrar más nuestra música, que para eso es Patrimonio Mundial”, dice Beltrán.

Y es que el cantante fue en 2016 preseleccionado por TVE para representar a España en Eurovisión. A pesar de haber recibido la puntuación máxima del jurado internacional, no consiguió el objetivo final.

Colaboraciones

A pesar de su corta, pero exitosa carrera, cuenta ya con colaboraciones de artistas tan importantes como Merche, India Martínez o Franco de Vita, que le ha invitado en sus dos últimas giras.

Pero sin duda alguna, el momento de inflexión fue el día en que se le ocurrió enviar un vídeo casero, a través de Twitter, a Alejandro Sanz. Y sí, este le respondió... y desde ahí cambió todo. “No me lo hubiera imaginado, mi familia me decía que tuviera cuidado por si era un perfil falso”, recuerda con satisfacción. Y es que entonces, uno de los cantantes españoles más internacionales de las últimas décadas, le puso en contacto con su descubridor y fue invitado en la gira ‘La música no se toca’, lo que le llevó también a ser artista revelación de Cadena Dial en 2012.

Ahora ya no es una promesa, y su tercer disco, que llega en septiembre, es la prueba de que llegó para quedarse.

SALVADOR BELTRÁN

“Las cosas que se hacen desde el corazón son las que mejor se defienden”

El cantante barcelonés prepara para septiembre el lanzamiento de su tercer disco ‘Epicentro’ • Cuenta con la colaboración de Lucía Gil en el single ‘Tus labios rojos’

POR ALBERTO ESCRIBANO (@albertoescri) | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ

Los últimos tres años habrá a muchos que se les haya hecho demasiado largos, y es que 2015 fue el último año en el que Salvador Beltrán estrenó nuevo trabajo. Ahora, en 2018, vuelve con ‘Epicentro’, que según reconoce, es “donde se encuentra ahora mismo en su vida y desde donde mejor puede expresarse”.

Pero antes de que en septiembre vea la luz su nuevo álbum, este barcelonés afincado en Madrid ha lanzado su segundo single ‘Tus labios rojos’, para el que ha contado con la colaboración de Lucía Gil.

“EN CHILE HICE UNA QUEDADA CON 200 FANS Y MUCHÍSIMOS MEDIOS”

“EN EUROVISIÓN TENEMOS QUE MOSTRAR MÁS NUESTRA MÚSICA”

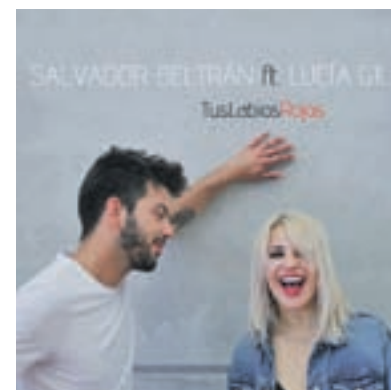
Sobre el trabajo juntos, nuestro protagonista cuenta que “siempre hemos querido hacer algo y por fin ahora lo hemos conseguido. Las cosas que se hacen esperar al final salen mejor”.

Salvador Beltrán, junto a la polifacética Lucía Gil, conocida por su faceta de actriz, además de por la de cantante, protagonizan un tema que desde el pasado mes está en todas las plataformas digitales y que está ya dando mucho que hablar este verano.

Triunfo en Viña del Mar

La carrera musical de Salvador Beltrán tomó el año pasado un impulso definitivo en Chile, donde se proclamó ganador en el certamen internacional Viña del Mar, uno de los más importantes del mundo, con la canción ‘Dónde estabas tú’. “Era un tema a piano y voz. Aunque mi compañera no quería, al final gané con ella. A veces sabe mal no hacer caso a lo que te dicen, pero las cosas que se hacen con el corazón son las que mejor se defienden después”, recuerda nuestro protagonista sobre su experiencia.

Sobre lo que con más cariño recuerda de aquella experiencia, Beltrán cuenta que hizo “una quedada, donde



ADELANTO

Nuevo single con un sonido muy actual

Aunque habrá que esperar a septiembre para descubrir de forma completa el tercer trabajo de Salvador Beltrán, desde el 15 de junio está en todas las plataformas digitales el segundo single ‘Tus labios rojos’, con la colaboración imprescindible de Lucía Gil. El tema, con un sonido muy actual, está ya dando mucho que hablar este verano y da buena cuenta de lo que será el trabajo completo del cantante barcelonés.

