



ENTREVISTA | PÁG. 10

"Nunca imaginé tener un público tan fiel"

El artista **Sergio Dalma** celebra su trigésimo aniversario en el mundo de la música

COMPRA VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO
HACEMOS ENVÍOS NACIONALES E INTERNACIONALES

www.librosalcana.com

info@librosalcana.com

C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid

91.220.42.63 91.229.240.523 91.684.442.863

Libros Alcana

SALUD | PÁG. 2

Los excesos navideños nos harán engordar entre 2 y 5 kilos

Un estudio afirma que en ocasiones especiales ingerimos de una sola vez las calorías necesarias para todo un día

REGALOS | PÁG. 15

Los mejores juguetes del año para ayudar a los Reyes Magos

La Asociación de Jugueteros de España los ha seleccionado por sus características

ESTÉTICA | PÁG. 22

Regálate un cutis radiante para estas fechas tan señaladas

Te recomendamos tres tratamientos ideales para iluminar la piel y revivir la mirada

gentedigital.es



NAVIDAD | PÁG. 4

Los temas 'tabú' en comidas y cen...

...ajo, por este orden, son las p...siones generan en las típi...s especialistas recomien...les opinar en los debates de forma relajada y... para evitar posibles tensiones y estrés

Amarras

les desea Feliz Navidad

www.amarras.es

Amarras

Paseo Fuente Lucha, s/n (dentro del parque) ALCOBENDAS
91 827 83 98 • 91 827 84 19





La Navidad no es una buena época para mantener la línea

SALUD | LOS EFECTOS DE LAS FIESTAS

Cada español engordará entre 2 y 5 kilos durante esta Navidad

Los expertos del Instituto Médico de la Obesidad cifran las consecuencias que tendrán para la línea las comidas y cenas de los próximos días

POR GENTE (@gentedigital)

C

omidas de empresas, reuniones familiares, cenas de amigos, dulces, alcohol y exceso de grasas son elementos tan propios de la época navideña como el árbol, las luces o el portal de Belén. Este es el motivo por el que los españoles engordamos una media de entre 2 y 5 kilos durante estos días, según afirma el informe realizado por expertos del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO).

Los datos son elocuentes: una sola ingesta en estos días puede llegar a suponer un consumo de entre 2.000 y 2.500 calorías, la cantidad recomendada para todo un día de dieta normal. La situación se complica más si se tiene en cuenta que también se reduce la actividad física, ya que las personas suelen aparcar sus rutinas deportivas diarias. Esto provoca

que el gasto energético sea menor y que sea más fácil coger esos kilos de más.

Para evitar este fenómeno, en la medida de lo posible, los especialistas recomiendan que se planifique con especial cuidado la compra de los productos que vamos a comer en casa en las próximas semanas, dando prioridad a platos ligeros y digeribles. De cara a las celebraciones, hay que tratar de calcular las can-

750

Calorías

Es el máximo recomendado para cada comida, una cifra que se supera en Navidad

5

Frutas o verdura

Es lo que deberíamos consumir cada día para llevar una dieta equilibrada

tidades para evitar repetir o tirar de sobras en los días sucesivos.

En caso de comer fuera de casa con amigos o con la familia, es importante elegir sitios en los que haya alternativas saludables y moderar en la medida de lo posible la ingesta de alcohol.

Malos hábitos

Estos 'atracones' navideños se agravan si se tiene en cuenta que, según un informe realizado por el comparador de seguros Acierto.com, solo uno de cada diez españoles ajusta su dieta a una alimentación saludable, que incluye cinco piezas de verdura o fruta y las legumbres como base.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE:
MAMEN CRESPO

COORDINADORES DE REDACCIÓN:
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

JEFE DE FOTOGRAFÍA:
CHEMA MARTÍNEZ

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

COLABORADORES:
MIGUEL HERNÁNDEZ
(Redacción)

SOFÍA CARMONA
(Redacción)

CARLA FLECHA
(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

Regalando detalles

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE



Es Navidad. Ahora sí. Por fin llegan estos días tan familiares, en los que parece que se acaba el mundo, pero también en los que se para verdaderamente y podemos volcarnos solamente con los nuestros. ¡Y qué mejor dedicación que los regalos! A mí, sin embargo, hace tiempo que lo que me hace ilusión son los detalles. No hay

nada más bonito a mi entender y hace tan solo unos días pude disfrutar de ello una vez más. Luis, un taxista madrileño, me trasladaba gratuitamente entre dos puntos de la ciudad para que no me mojara, ya que llovía a mares esa tarde en Madrid. Cuando insistí en abonarle la carrera, tras explicarle en el trayecto que solo lo cogía por la lluvia, se negó asegurando que se trataba de su regalo de Reyes. Gracias de corazón, Luis. Ojalá hubiera muchas más personas como tú en el mundo y no solo en Navidad. A mí no me hacen falta regalos, me quedo con los deta-

lles y este fue maravilloso. Os animo desde estas líneas a regalar momentos y vivencias estos días porque es lo que verdaderamente nos llena. Yo así lo haré porque si nos ponemos a pensar no hay mejores regalos que el cariño, el amor y la amistad. De todo lo demás, podemos prescindir. Probemos a hacerlo estas fiestas mientras las disfrutamos en la mejor compañía. El equipo de GENTE se toma unas vacaciones, pero volveremos el 10 de enero con las ilusiones renovadas y una larga lista de objetivos por cumplir.

¡Feliz Navidad y feliz 2020!



@gentedigital

QUEDAN 2 DÍAS PARA EL SORTEO DE NAVIDAD



¿HAS COMPARTIDO
YA UN DÉCIMO?



LOTERÍA DE NAVIDAD
22 DE DICIEMBRE



LOTERÍA NACIONAL

JUEGA CON RESPONSABILIDAD





Las celebraciones en torno a mesa y mental son típicas de estas fiestas navideñas

SOCIEDAD | REUNIONES FAMILIARES

Los cuatro temas a evitar en comidas y cenas

La política, la economía, el fútbol y el trabajo constituyen los principales motivos de discusiones acaloradas y controversias entre comensales ● Los expertos recomiendan opinar de forma relajada y sin agresividad

POR M. HERNÁNDEZ (@gentedigital)

Navidad. Época de felicidad, armonía y buenos deseos en compañía de la familia. Encuentros esperados a lo largo del año alrededor de una buena comida o cena, cuyas conversaciones pueden mantener la cordialidad idílica de estos días o romperla en función de las opiniones de los comensales acerca de los temas que pudieran salir a relucir sobre la mesa.

ESTAS CUESTIONES GENERAN TENSIONES Y ESTRÉS

Política, economía, fútbol y trabajo, por este orden, son las cuatro cuestiones a evitar en estas celebraciones si no se quiere correr el riesgo de caer en interminables y tensas discusiones, según el estudio elaborado por los centros Nascia, especialistas en tratamiento del estrés. A base de un sencillo test al que some-

tieron a sus pacientes en todos sus centros, han elaborado una lista de los temas tabú de conversación que mayores tensiones y estrés generan.

Menos vehemencia

La política aparece en la primera posición. Los responsables de este análisis consideran que estamos ante un momento en el que las posturas están cada vez más enfrentadas y cuando se trata de defender lo que alguien piensa en este sentido, lo hace con vehemencia y se tiende a etiquetar sin ser lo suficientemente asertivo. Dentro de este capítulo, las subvenciones, la inmigración o los debates territoriales pueden dar pie a la discordia.



RECOMENDACIONES: Los especialistas recomiendan ser asertivos en las intervenciones, es decir, expresar opiniones y sugerencias de forma relajada y tranquila sin caer en la agresividad y respetando a los demás. Inciden en que lo importante es respetar las propias necesidades y decir lo que uno piensa controlando su mensaje para que no sea ni ofensivo ni frágil.

La economía es la segunda fuente de tensión y acalorados enfrentamientos. Los expertos de Nascia consideran que el hablar de la justicia e igualdad de los salarios, el creciente coste de la vida, las facturas de la luz, del gas,

A LA MESA SE SUELEN SENTAR EMPRESARIOS Y ASALARIADOS DE LA MISMA FAMILIA

del agua e incluso de los impuestos pone en evidencia las distintas situaciones socioeconómicas de los familiares. Dicen, además, que como la economía se basa en medidas y decisiones de Gobierno, suele salir a colación de las discusiones políticas. Muchos de los consultados lo establecen como un tema diferente y con distintas visiones que chocan.

El deporte rey

Cómo no, un clásico de toda celebración familiar en Navidad es hablar de fútbol y no está exento de polémica dependiendo de la radicalidad de los contrarios de uno u otro equipo.

Finalmente, el trabajo es otro de los temas a evitar, más aún si en la familia hay empresarios y empleados. A juicio de los especialistas, suelen ser motivo de controversia las condiciones individuales, las equiparaciones salariales, la dificultad de acceso al empleo, la reforma laboral y los derechos y las obligaciones del trabajador.



MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Tener una temperatura **confortable** en tu hogar...

...debería estar al alcance de cualquier **familia**. Elimina para siempre la **humedad**



EFICACIA COMPROBADA
HASTA 30 AÑOS
DE GARANTÍA

¿Sabías que los hogares con humedades aumentan hasta un 30% tu gasto en calefacción?



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES

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

900 30 11 30
www.murprotec.es



Empresa líder del sector con certificación ISO 9001

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



La carroza del Rey Melchor y su séquito, en su último recorrido por la capital



Una de las animaciones que salió a la calle el pasado enero

La cabalgata de Reyes, el momento más mágico y más esperado por los niños y no tan niños, pondrá el colofón a una intensa programación de actividades para celebrar la Navidad en la capital. Fieles a su tradicional cita anual, Sus Majestades los Reyes Magos de Oriente llegarán a Madrid en la tarde noche del domingo 5 de enero para saludar personalmente a los miles de pequeños y pequeñas que les agasjarán en su recorrido por las calles de la ciudad. Todo antes de ponerse manos a la obra en la ingente tarea de entregar un sinfín de regalos en los hogares madrileños.

ANIMALES
LUMINOSOS Y
ACRÓBATAS
ACOMPANARÁN A
LOS TRES MAGOS

Una de las señas de identidad de la cabalgata de 2020 será el homenaje que Melchor, Gaspar y Baltasar harán a unos territorios muy queridos por el último de ellos: el África Oriental, que fue cuna de la Humanidad,

CABALGATA | 5 DE ENERO

Los Reyes Magos vuelven a Madrid

Melchor, Gaspar y Baltasar recorrerán el eje de la Castellana a partir de las 18:30 horas ● La comitiva real rendirá este año homenaje al África Oriental

POR M. HERNÁNDEZ (@gentedigital)

donde en tiempos del Nacimiento creció una gran cultura y donde convive hoy una extraordinaria diversidad. Un lugar donde tribus milenarias crearon y siguen creando belleza en estrecho contacto con la Naturaleza.

Recorrido

La comitiva comenzará guiada por una estrella a la que acompañarán el resto de las constelaciones. Tras ellas, desfilarán los Magos de Oriente con sus respectivos cortejos acompañados de fantásticos animales luminosos y ángeles acróbatas con el objetivo de unir las culturas europeas, orientales y africanas, trayendo un mensaje de paz, concordia y unidad.

La marcha real arrancará a las 18:30 horas del Paseo de la Castellana (Nuevos Ministe-

rios) para luego continuar este emblemático eje de la capital y cruzar la Plaza del Doctor Gregorio Marañón, la Glorieta de Emilio Castelar y la Plaza de Colón antes de enfilar por el Paseo de Recoletos y terminar en la Plaza de Cibeles, frente a la sede del Ayuntamiento de Madrid.

Los Reyes Magos, además, redoblarán sus esfuerzos y tendrán también presencia en los distritos de la capital. Sus vecinos podrán asistir al paso de las diferentes carrozas reales en Chamartín y Fuencarral-El Pardo (el 3 de enero); en Carabanchel, Ciudad Lineal, Moratalaz, Villa de Vallecas, San Blas-Canillejas, Ciudad Lineal, Moncloa-Aravaca y Usera (el día 4); y en Latina, Puente de Vallecas, Vicálvaro, Villaverde y Barajas (el 5 de enero).

ESPECTÁCULO | PARA TODOS LOS PÚBLICOS

La magia de la Navidad en el Circo Price

La compañía argentina La Fiesta Escénica dará vida a una función cuyo objetivo es ayudar a entender qué es lo más importante en estas fechas ● Acróbatas, una adivina y un domador serán algunos de los personajes

Un año más, la magia de la Navidad regresa al Teatro Circo Price de la mano de la compañía argentina La Fiesta Escénica. Acróbatas, criaturas voladoras, el hombre forzado, una adivina y un domador son algunos de los personajes de este es-

perado despliegue visual que se representará en la pista situada en la Ronda de Atocha 35 hasta el 5 de enero. Según la organización, más de 80.000 personas disfrutaron cada año de este espectáculo recomendado para todos los públicos.

En esta ocasión, a la estación donde vive el protagonista, Don Búho, llega un tren con los integrantes de un circo. Junto a sus fieles ayudantes ayudarán a esta insólita 'troupe' a comprender qué es lo más importante de la Navidad.



Un momento de la función en el escenario de Ronda de Atocha 35

AGENDA NAVIDEÑA



PISTAS DE HIELO: La galería de cristal del Palacio de Cibeles, la plaza de Colón y, como novedad este año, Matadero albergan sendas pistas donde niños y mayores podrán calzarse los patines y practicar este deporte en estas fiestas navideñas.

CIBELES, MATADERO Y COLÓN >> Hasta el 6 de enero | De 11 a 21 h.



TREN DE LA NAVIDAD: Mágico viaje en un tren histórico que realizará un recorrido de ida y vuelta hasta Getafe, de una hora de duración aproximadamente, con animación infantil a bordo y la presencia del paje real.

MUSEO DEL FERROCARRIL >> Hasta el 5 de enero | Salidas: 10, 11:30 y 13:20 h.



BELÉN NAPOLITANO: El Museo de Historia de Madrid exhibe un Nacimiento integrado por 50 figuras humanas y animales. Ricos y pobres, pastores y el cortejo de los Reyes Magos se dan cita frente a un templo en ruinas donde María y José custodian al Niño.

MUSEO DE HISTORIA >> Hasta el 5 de enero | Martes a domingo, de 10 a 20 h.



'MADRIONETAS': El Teatro Fernán Gómez vuelve a convertirse en un país de títeres, con 40 espectáculos para el público familiar, algunas funciones para adultos, una exposición y un Belén compuesto por clicks de Playmobil.

TEATRO FERNÁN GÓMEZ >> Hasta el 5 de enero | Martes a domingo, de 10 a 21 h.



'CLICKS!': Una muestra sobre el universo Playmobil que invita a realizar un viaje histórico y legendario a través de más de 3.000 figuras de 7,5 centímetros de tamaño distribuidas en 10 dioramas.

PALACIO DE GAVIRIA >> Hasta el 1 de marzo



ZAMBOMBADA DE MADRID: Pasacalles en el que se invita a acudir con panderetas, zambombas, almireces u otras percusiones y acompañar a las rondas y cuadrillas tradicionales, como es costumbre en Navidad.

PLAZA DE LA VILLA >> 22 diciembre | 12:30 h



'FLAMENCO KIDS': Espectáculo didáctico, lúdico y flamenco para aprender jugando y al compás. Los protagonistas son un grupo de amigos, animales marinos y terrestres, que viven en Quillolandia.

TEATRO FLAMENCO >> 27-28 diciembre | 12:30 h

Del 20 al 22 de diciembre de 2019

Una mesa muy especial con esta deliciosa oferta...



El ahorro está en el precio

4 €
4,35

BONITO DEL NORTE EN ACEITE DE OLIVA LOREA
260 g (kg 16,73 €)

Oferta disponible en los supermercados Alcampo de la Comunidad de Madrid.





'VAN GOGH ALIVE': Madrid será en breve el epicentro de una interesante exhibición multisensorial en la que el visitante podrá conocer la obra del pintor Vicent Van Gogh a través de la música e imponentes reproducciones de sus obras.

MADRID >> Círculo de Bellas Artes | Del 26 de diciembre al 18 de febrero



'GAME ON': La Fundación Canal acoge hasta el próximo 31 de mayo de 2020 la exposición 'Game On. La historia del videojuego. 1972-2020'. La muestra incluye más de 150 juegos disponibles para el visitante y 500 piezas de exhibición.

MADRID >> Pº de la Castellana, 214 | Hasta el 31 de mayo de 2020



LA CONSTITUCIÓN POR FORGES: La Biblioteca Nacional muestra a través de una exposición el importante trabajo que, con valentía e ironía, desempeñó el humorista gráfico Forges en la lucha por conseguir la aprobación de la Constitución.

MADRID >> Biblioteca Nacional | Hasta el 23 de febrero de 2020 | Gratuita

OCIO | PLANES 2020

Las grandes citas culturales y musicales

De cara a 2020 se han programado importantes exposiciones sobre la historia de los videojuegos o la Constitución Española ● Madrid acogerá, además, la gira 'No hay dos sin tres' protagonizada por Serrat y Sabina, o el último concierto de José Luis Perales

POR **SOFÍA CARMONA** @sophiecarmona



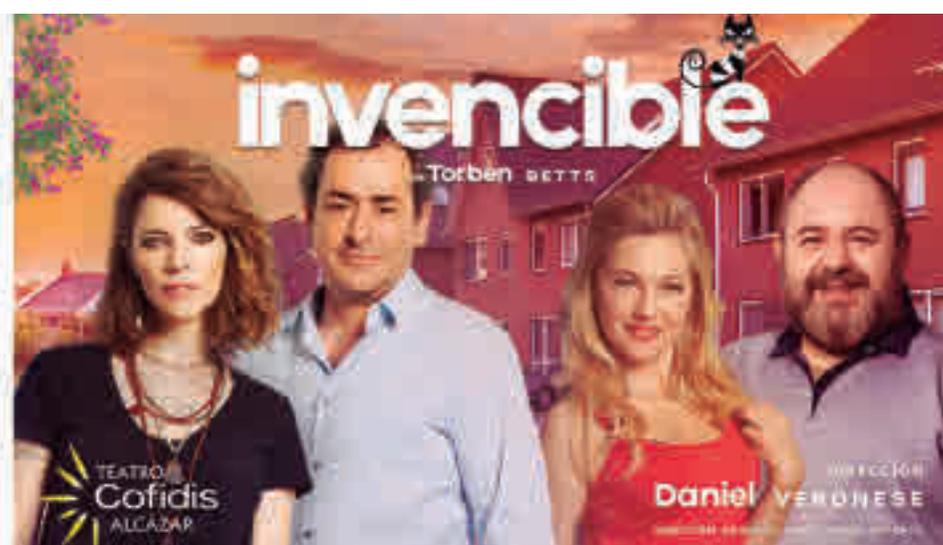
JOSÉ LUIS PERALES: El compositor José Luis Perales dirá adiós a la música con 'Baladas para una despedida' el próximo 17 de diciembre de 2020 tras una intensa gira por toda la geografía española.

MADRID >> WiZink Center | 17 de diciembre de 2020



CAMILA CABELLO: La artista cubano-estadounidense recalará en Madrid el próximo 1 de julio dentro de su gira 'The Romance Tour'.

MADRID >> WiZink Center | 1 de julio



MAR VAQUERIZO | ESCRITORA

“Yo no etiqueto mis novelas, yo cuento historias”

La autora publicó el pasado 18 de noviembre su octavo libro 'Tu sonrisa lejos de mí' con Ediciones Kiwi • En ella se adentra en el 'new adult' para hablar de las apuestas en el mundo del motor



¿Cómo describirías al protagonista, a Hugo?

Tiene la apariencia de chico malo aunque en realidad él se ha hecho así por las circunstancias. Pese a todo es una persona súper inteligente, con las ideas muy claras, muy cariñoso, súper atento y nada machista, al contrario. Ahora mismo no toda la gente joven piensa así y muestro el ambiente machista con otros personajes.

“TAMBIÉN HABLO DE LAS DIFERENCIAS DE CLASES SOCIALES EN LOS BARRIOS”

En esta novela hablas de las segundas oportunidades, ¿existen?

Depende de la relación de esas personas. En el caso de mis protagonistas creo que se merecen muchas oportunidades porque ellos desde el primer momento conectan y es una pena que pierdan esa conexión y la oportunidad de estar juntos.

SOFÍA CARMONA
@sophiecarmona

La vida sonríe a la autora madrileña Mar Vaquerizo. El pasado 18 de noviembre publicó su octava novela 'Tu sonrisa lejos de mí' gracias al apoyo de Ediciones Kiwi. En ella, Vaquerizo, una apasionada del motor y los Grandes Premios, aborda el peligroso mundo de las carreras ilegales de coches de la mano de sus jóvenes protagonistas, Hugo y Emma.

¿Qué vamos a encontrar en 'Tu sonrisa lejos de mí'?

En esta novela cambio de género. Normalmente escribo romántica para adulto, y en esta ocasión, me adentro en el 'new adult'. Se trata de un género que está pensado para gente de entre los 18 y los 25 años porque la literatura juvenil se queda un poco corta pero quizá la adulta todavía no les representa en su vida o experiencias.

¿Por qué has cambiado de registro?

Yo normalmente no etiqueto mis novelas, yo cuento historias. No pienso en la edad del lector.

¿Cuáles fueron tus fuentes de inspiración en esta historia?

En un reportaje de investigación en la televisión vi que estaban muy de moda las carreras ilegales de coches. También hay muchas apuestas entre la gente joven. Aunque también me apetecía hablar de las diferencias de clases sociales que hay en los barrios aunque no existan realmente.



SERRAT Y SABINA: Joan Manuel Serrat y Joaquín Sabina ofrecerán los próximos 11 y 12 de febrero de 2020 dos nuevos y últimos conciertos dentro de su esperada gira 'No hay dos sin tres' en la que compartirán escenario y canciones.

MADRID >> WiZink Center | 11 y 12 de febrero de 2020 | Desde 38,50 euros



CAMELA: El grupo madrileño regresará el próximo 7 de marzo al WiZink Center con su Tour 25+1. Ocasión que Ángeles y Dioni aprovecharán para recordar sus grandes éxitos tras haber celebrado este 2019 su 25 aniversario en los escenarios.

MADRID >> WiZink Center | 7 de marzo | Desde 27,50 euros

RECOMENDACIONES LITERARIAS

9 recetas para enamorar

Varias autoras HARLEQUIN



Conocidas autoras de novela romántica muestran en este ejemplar diferentes recetas o relatos para subir la temperatura de cara al invierno.

Conocidas autoras de novela romántica muestran en este ejemplar diferentes recetas o relatos para subir la temperatura de cara al invierno.

El negociado del yin y el yang

Eduardo Mendoza SEIX BARRAL



En esta novela, el autor prosigue la serie iniciada con 'El rey recibe' en la que recorre con sentido del humor importantes momentos del siglo XX.

Pocos artistas pueden presumir de cumplir tres décadas en el mundo de la música. Si, además, se acota a aquellos que cuentan con temas que pueden ser considerados himnos, la criba es aún mayor. En ese selecto grupo aparece Sergio Dalma, que celebra tan importante aniversario con el disco '30... Y tanto'.

Pregunta obligada. ¿Qué balance haces de estos treinta años en la música?

Soy de aquellos de hacer alguna parada de vez en cuando, mirar atrás y ver de dónde vienes y dónde quieres ir. No me hubiera imaginado nunca tener un público tan fiel, lo que me ha ayudado muchísimo a seguir adelante. Creo que todo ha pasado muy deprisa.

¿Te sientes un privilegiado?

Más que eso. Cuando yo empecé era todo muy distinto. Actualmente hay muchísima competencia, creo que llega a haber hasta saturación en el mercado, pero, como dice la canción, nunca me ha gustado estar en una zona de confort. Me gusta arriesgar, luchar con la gente joven e intentar buscar ese hueco. Este es un trabajo en el que, por mucho que cumplas años, tienes que seguir luchando y sorprender a tu público.

¿Cuál es el truco para no pasar de moda?

Siempre me ha gustado rodearme de gente joven. Ahora hemos trabajado con autores con los que no había trabajado anteriormente. Incluso no les dijimos que las canciones eran para mí, para no condicionarles. Lo que ofrecíamos en este treinta aniversario era visitar todas esas canciones, incluir alguna de las caras B. Cuando las recibimos pensamos que podía ser un paso adelante y, además, salir con un tema que no sea una balada, que es lo que espera la gente.

A lo largo de estas tres décadas, ¿cómo habéis cambiado tú y España?

La sociedad ha cambiado muchísimo. Si hablamos con respecto a la música, ésta se consume más que nunca. Las redes sociales han marcado esa inmediatez y se vive todo de forma muy rápida. Yo, por el contrario, he intentado tomarme las cosas con más calma.

¿Cuál sería la canción que definiría estos 30 años?

Te voy a confesar que ha sido un acto algo masoquista escuchar todo mi repertorio, desde la primera hasta la última canción. Lo acostumbro a hacer cada vez que vamos de gira, pero en esta ocasión ha sido con mucha más intensidad y reconozco que sí me he emocionado más de una vez escuchando una serie de canciones que ni recordaba. Seguramente si sales a la calle y preguntas a la gente sería 'Bailar pegados'. También es una de mis favoritas.

¿Con quién te gusta bailar pegado?

Cuando hablaba con Luis Gómez Escobar, autor del tema y productor junto a



SERGIO DALMA

"En la música, por muchos años que cumplas, tienes que sorprender al público"

El artista de Sabadell celebra su trigésimo aniversario en el panorama musical ● Su nuevo disco supone una revisión a varios de sus temas clásicos ● Asegura que espera con ciertos nervios la nueva gira

ENTREVISTA DE MAMEN CRESPO (@mamencrespo)

Julio Seijas, les contaba que antes esperabas que te pusieran 'Bailar pegados' para salir a bailar y ahora lo ponen para cerrar la sala. Sigo siendo un tipo romántico que quiere una serie de cosas y, por mucho que cambie la sociedad, me doy cuenta que estas cosas no cambian.

Sigues pensando que la vida empieza hoy y lo de mañana ya se verá?

Ahora más que nunca. Con 55 años vivo mucho el presente, he disfrutado cada momento de mi vida y ahora me asombra tener aún la oportunidad de seguir trabajando en lo que me gusta. No me puedo quejar.

¿Qué le dirías al público que te ha puesto aquí y que lleva 30 años apostando por ti?

Yo siempre lo he dicho: valoro mucho esa fidelidad del público porque es muy complicado. Al inicio, cuando era joven, cantaba para adolescentes que, normalmente, se habrían cansado y se hubieran

"NO QUERRÍA SER MAYOR Y ESTAR EN EL ESCENARIO HACIENDO ALGO QUE NO ME GUSTE"

"DE ENTRE MIS TEMAS, EL PÚBLICO ESCOGE 'BAILAR PEGADOS'; TAMBIÉN ES UNA DE MIS FAVORITAS"

"EN LAS REDES SOCIALES PRIMA LA INMEDIATEZ, YO TRATO DE TOMARME LAS COSAS CON CALMA"

ido para otro artistas. Pero han seguido ahí. Sólo puedo decirles un gracias en mayúsculas.

¿Has pensado en la retirada en algún momento?

Tengo claro que no me gustaría ser muy mayor y seguir estando en el escenario si realmente yo no puedo hacer el concierto que me gusta, si no tengo esa conexión con el público. De momento, he asegurado a mis compañeros de oficina que diez años más tenemos que disfrutarlos.

Dentro de diez años seguirás aquí, ¿cómo te ves dentro de otros treinta años?

No me planteo un futuro tan largo. Vamos a vivir este momento y, como mucho, vamos a pensar en el próximo disco, pero nada más.

Y la gira, ¿con ganas de enseñarle todas estas canciones al público?

Es una sensación un poco rara. Tengo muchas ganas de volver a pisar el escenario, pero tengo un cierto miedo y vértigo. Es algo masoquista, pero me gusta pasar estos nervios.



Un año más,
celebra con nosotros la

Navidad en La Vega

www.centrolavega.com |  CC. La Vega



Salida 16 N-I
Alcobendas.



Shana



OCIO | TIEMPO LIBRE

Planes para disfrutar de la Navidad

Los municipios mejoran su oferta para demostrar que hay vida más allá de la capital ● Muchos de ellos concentran su actividad en recintos específicos

GENTE
@gentedigital

Cuando se piensa en la Navidad madrileña, se tiende a cometer el error de pensar que la oferta de ocio se concentra en la capital. Para desmentir ese falso mito, el resto de municipios de la región cada año se esfuerzan más

en ofrecer una programación con la que colmar las expectativas de sus vecinos y atraer a visitantes.

Muchos de estos ayuntamientos han optado por las conocidas como 'ciudades de la Navidad', espacios cada vez más amplios en los que se suelen unir las atracciones para los niños, los mercados artesanales e incluso los establecimientos con la oferta gastronómica típica de estas fechas.



AVENIDA DE LA ILUSIÓN: El Ayuntamiento de Tres Cantos ha destinado los 3.000 metros cuadrados que van desde la plaza del Ayuntamiento a la de la Peseta para crear la Avenida de la Ilusión, un espacio en el que se puede encontrar una pista de hielo, un tiovivo, un carrusel, camas elásticas, una noria y un 'photocall'.

TRES CANTOS >> Zona Centro | Hasta el 6 de enero



LA FÁBRICA DE LOS REYES MAGOS: Este espacio dedicado a Sus Majestades de Oriente incluye un recorrido por la fábrica en la que se crean los juguetes y la entrega de la carta a uno de ellos. También se puede disfrutar del circuito de siete atracciones hinchables.

NAVALCARNERO >> Urbanización Calypo Fado | 9,99 euros

ZENTRAL 皇后 CHINESSE S.L.
La tienda de disfraces más grande de ESPAÑA

Elige entre más de 10.000 diferentes

Ven a comprar tus

REGALOS DE REYES

y todo lo necesario para

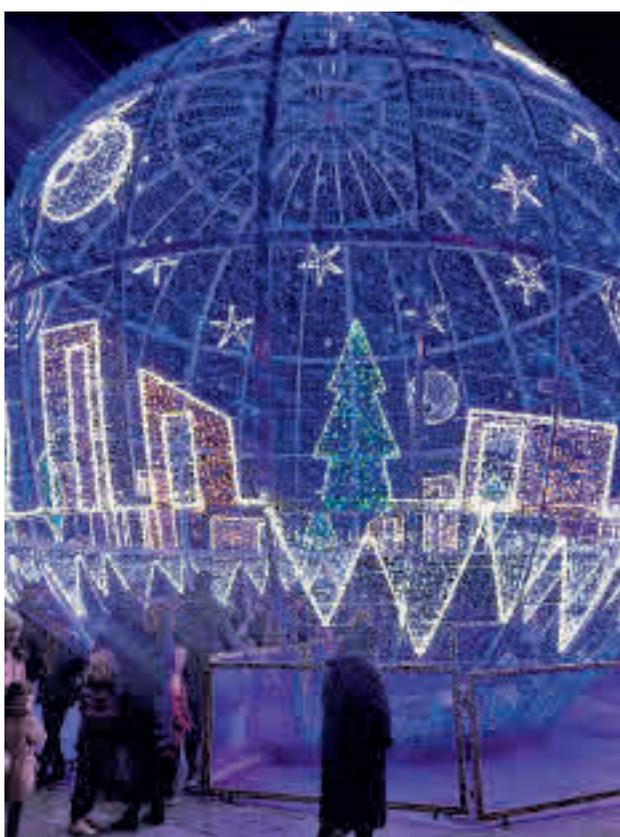
CELEBRAR LA NAVIDAD

Disfraces, artículos de fiesta y broma, complementos, y mucho más

Abierto todos los días de 9 a 21h. DESCUENTOS POR GRANDES COMPRAS
Visítanos en nuestra gran tienda de más de 10.000m²

SAN AGUSTÍN DE GUADALIX (Salida 34 A-1) 91 841 98 96

[@disfracescentral](#) [Zentral-Chinesse](#) zentralchinesse@gmail.com



CARPA DE LA NAVIDAD: La carpa situada en la Plaza Mayor de Leganés alberga la inmensa mayoría de las actividades navideñas de la localidad. Habrá hinchables, un tren de las Tortugas Ninja y un Scalextric para los más pequeños. La plaza de la Fuente Honda cuenta con una esfera luminosa con espectáculo incluido.

LEGANÉS >> Zona Centro | Hasta el 6 de enero



POZUELO JOY CHRISTMAS: El recinto navideño más grande de la zona Noroeste de la Comunidad se encuentra en Pozuelo, concretamente en el parking de ESIC. Pista de hielo, atracciones para todos los públicos y 'food trucks' son los principales atractivos de esta iniciativa, que celebra este año su primera edición.

POZUELO DE ALARCÓN >> Avenida de Europa | Hasta el 7 de enero



MÁGICAS NAVIDADES: Torrejón de Ardoz se ha hecho con varios reconocimientos nacionales e internacionales gracias al despliegue que cada año realiza para celebrar la Navidad. Este año se ha aumentado el espacio dedicado a las atracciones y los espectáculos que ya se han convertido en un clásico.

TORREJÓN DE ARDOZ >> Zona Centro y Recinto Ferial | Hasta el 6 de enero



EN **ALCO**
BEN
DAS
2019

Todas las actividades:
en alcobendas.org



DEPORTE | ATLETISMO

El último esfuerzo del año en memoria de San Silvestre

Miles de madrileños se preparan para cerrar el 2019 a golpe de zapatilla ● A la prueba vallecana le siguen surgiendo alternativas

F. QUIRÓS SORIANO
@franciscoquiros

Aunque existen diferentes versiones sobre su origen, la más verosímil sitúa la primera San Silvestre en el año 1924. Es decir, no cuenta con un siglo de vida pero se puede asegurar que esta prueba atlética ya se ha convertido en uno

de los grandes iconos del cierre del año, no solo en España, sino en diferentes puntos del planeta. De hecho, aquella carrera inaugural que citábamos líneas atrás tuvo lugar en Sao Paulo (Brasil).

Pero regresando a nuestras latitudes, Madrid puede presumir de contar con una de las San Silvestres más destacadas, la que tiene como colofón la popular barriada de Vallecas. Y aunque su línea de meta la han cruzado a lo

largo de los últimos años atletas de la talla de Paula Radcliffe o Eliud Kipchoge, se puede decir que la grandeza de esta prueba no reside en el pedigrí de la carrera internacional, sino en los miles de atletas anónimos que se calzan las zapatillas en la tarde del 31 de diciembre para cubrir los 10 kilómetros de distancia entre el Santiago Bernabéu y la avenida de la Albufera, acompañados durante este recorrido por el aliento de los espectadores que también ponen su granito de arena para que la San Silvestre vallecana sea considerada una gran fiesta.

Opciones

Pero a pesar de todas esas bondades, esta carrera también deja una serie de inconvenientes que llevan a algunos 'runners' a buscar otras alternativas.

La masificación de la cita vallecana o el horario (el hecho de celebrarse por la tarde hace que prácticamente se solape con las celebraciones familiares de Nochevieja) abren la puerta a otros eventos que también se disputan



Imagen de la salida de la pasada edición en Concha Espina

sobre el suelo de la capital. La más madrugadora es la San Silvestre de Villaverde Alto, una carrera que el domingo 29 de diciembre (12 horas) alcanzará su novena edición, con epicentro en el parque de Plata y Castañar.

Ya en la mañana del 31 Vicalvaro toma el testigo con una prueba peculiar, ya que la categoría reina tiene un circuito de 8 kilómetros y no de

LA MASIFICACIÓN Y EL HORARIO, INCONVENIENTES DE LA CARRERA CON MÁS FAMA

10 como es habitual. Para completar la jornada festiva y animar a un mayor número de participantes, la organización dispone de otras carreras que abarcan desde la categoría chupetín hasta la sub-16. Lo que no varía en esta 40 edición es el recorrido, con salida y meta en en el Centro Deportivo Municipal de Vicalvaro, con su flamante pista de atletismo.

Tu óptica de confianza desde 2003

centro óptico
Valdavia
Especialistas en terapia visual

Esta Navidad...

TE REGALAMOS
30%
DE DESCUENTO
EN TODOS LOS ARTÍCULOS

Oferta válida hasta el 15 de enero de 2020
No acumulable a otras ofertas.

Les deseamos
FELICES FIESTAS

C/ Marqués de la Valdavia, 72
Telfs.: 91 662 57 71 - 684 21 22 43
centroopticavaldavia@gmail.com

Descubre las mejores ofertas en: www.opticavaldavia.es

f /SERMadridNorte @SERMadridNorte

SER
Nº1 en Deporte

Madrid Norte 89.6 FM

LA BANDA SONORA DEL DEPORTE

REGALOS | GALARDONES

Los mejores juguetes del año

La Asociación de Fabricantes de España elige anualmente los productos más destacados en diferentes categorías • Esta lista puede ayudar a los Reyes Magos y a Papá Noel en caso de que tengan dudas

POR GENTE (@gentedigital)

Elegir un regalo infantil en estas fechas puede ser un auténtico quebradero de cabeza. Para ayudar a Papá Noel y a los Reyes Magos a acertar, la Asociación Española de Fabricantes de Juguetes otorga cada año sus premios a los mejores productos en distintas categorías, valorando sus características, la edad recomendada, la jugabilidad y el potencial pedagógico.

El galardón al juguete para un mundo mejor ha recaído en Adoptanimals, unas mascotas que necesitan ayuda y cuidados para convertirse en un animal. Es para mayores de 4 años y cuesta 26 euros. En el apartado de juegos el triunfador ha sido Dragón Tragón, que contiene tesoros en su interior que hay que identificar mediante colores. Su precio es de 30 euros y se puede jugar a partir de los 4 años.

En la categoría de figuras de acción el vencedor ha sido Buzz Lightyear, el muñeco del coprotagonista de la saga de 'Toy Story' que cuesta 40 euros y es para mayores de 3 años.

El circuito de carreras Turbo Force Racers (a partir de 45 euros y de 5 a 12 años de



CONCIENCIA ECOLÓGICA: Los Ecoluches (arriba), peluches de 20 euros fabricados con botellas de plástico del mar, ganaron en la categoría de sostenibilidad. En el apartado de primera infancia y preescolar el galardón fue para los Linkimals (abajo a

la izquierda), dirigidos a niños a partir de 9 meses y con precios que oscilan entre los 20 y los 40 euros. El brazo robótico de Worldlands (a partir de 10 años y 50 euros) ha sido el mejor a la hora de experimentar el mundo.

edad) se ha alzado con la victoria en vehículos, radio control y pistas, mientras que el kart Speedster Green (de 4 a 8 años y más de 100 euros de precio) lo ha hecho en aire libre y actividad.

La cámara Kidizoom Touch 5.0, dirigida a niños de

más de 5 años y con un precio superior a los 100 euros, es el mejor juguete electrónico del año.

Arte y construcción

El Smart Pixelator, que permite crear figuras en 2D y 3D a niños de más de 9 meses por

90 euros, se ha impuesto en arte y manualidades, mientras que los bloques de Kadi-blocks Mega 8 (más de 3 años de edad y 50 euros) han hecho lo propio en la de construcciones.

Por último, los niños que tuvieron la opción de probar

todos los juguetes seleccionados por los productores españoles para esta edición votaron mayoritariamente a la pistola Nerf Fortnite AR-L como el mejor de todos ellos. Este arma, inspirada en el videojuego, es para mayores de 8 años y cuesta 50 euros.

BUZZ LIGHTYEAR SE HA IMPUESTO EN LA CATEGORÍA DE FIGURAS DE ACCIÓN

DRAGÓN TRAGÓN ES EL MEJOR JUEGO DEL AÑO PARA LOS FABRICANTES

I L U M I N A

Tus Navidades

Con un Gran Crucero Fluvial por el Corazón de Europa

-50%
últimas PLAZAS

Gran Crucero por el DANUBIO

MERCADILLOS NAVIDEÑOS

498 €

Solo Crucero desde

Innsbruck - Viena

Salidas: Bilbao, Madrid, Barcelona, Palma y Valencia

Barco: MS River Discovery II 4-5

Incluye: 5 NOCHES de CRUCERO en PENSIÓN COMPLETA, COMIDAS Y FIESTAS ESPECIALES DE NAVIDAD

Crucero por el RHIN

505 €

Solo Crucero desde

Colonia - Düsseldorf

Salidas: Bilbao, Madrid, Barcelona, Palma, Valencia

Barco: MS Inspire 5

Incluye: PENSIÓN COMPLETA en BARCO 5 D + 6 VISITAS COMIDAS Y FIESTAS ESPECIALES DE NAVIDAD

Más información y reservas en su agencia o en nuestra web www.politours.com



GRAN HOTEL INGLÉS: Ubicado en la calle Echegaray, en pleno barrio de Las Letras, el restaurante Lobo 8 del Gran Hotel Inglés ofrecerá sendos menús para Nochebuena y Fin de Año diseñados por el chef Fernando P. Arellano del restaurante Zaranda de Mallorca, galardonado con dos estrellas Michelin. Su propuesta gastronómica une la comida de las Islas Baleares y la península a través del recetario y su producto local.

GRAN HOTEL INGLÉS >> C/ Echegaray, 8 | Desde 220 euros



HOTEL WELLINGTON: El emblemático hotel acoge para estas fechas la propuesta gastronómica del chef del establecimiento, Javier Librero. En esta edición ha contado con la ayuda del maître, Giovanni de Virgilio, y el chef pastelero del obrador, Isaías Fernández. Como broche final ofrecerá un almuerzo buffet de Reyes.

HOTEL WELLINGTON >> C/ Velázquez, 8 | Desde 225 euros

GASTRONOMÍA | RECOMENDACIONES

Comer fuera de casa, una opción en auge

El 37% de los españoles acudirá a un restaurante para celebrar las tradicionales cenas navideñas • El 48% se decantará por un establecimiento de rango superior a lo habitual • Los platos clásicos, como el pavo relleno o el cordero asado, seguirán siendo los más deseados

POR **SOFÍA CARMONA** @sophiecarmona

Cada día son más las familias que deciden celebrar las tradicionales comidas de Navidad y Año Nuevo fuera de casa. De acuerdo con un estudio realizado por el portal ElTenedor el 37% de los españoles afirman salir a cenar o comer en tan señaladas fechas, algo especialmente notable en la comida de Navidad y la cena de Nochevieja.

En relación al presupuesto manejado, el 34% gastará entre 25 y 60 euros. Por su parte, el 32% barajan una media de entre 50 y 90 euros. Además, al tratarse de ocasiones especiales, el 48% se decantará por restaurantes de una gama superior a lo habitual.

Tradicional

Por otro lado y, en cuanto a la elección del menú, los platos tradicionales, como el pavo relleno o el cordero asado, siguen triunfando en cualquier comida y son los prefe-

ridos por el 63%. Pescados y mariscos, con un 48% serían la segunda opción, seguidos por los platos de cuchara (22%).

En este sentido, el chef del mítico Hotel Wellington, Javier Librero, ha diseñado un menú tradicional para esta ocasión en el que destacan su 'Ensalada de bogavante con corazón de tomate tartar de aguacate y mayonesa de su coral' y su 'Lomo de mero al honor con vieira, juliana de hinojo y extracto de bullabesa'.

En la misma línea se sitúa la comida del Gran Hotel Inglés. En su menú, compuesto por seis increíbles platos, sobresale su



ATRAPALLADA: Este restaurante, ubicado en el Paseo de las Acacias, ha diseñado un interesante menú para despedir el 2019 y dar la bienvenida a 2020 en el que el marisco y el pescado serán los principales atractivos. No en vano, Atrapallada presume de ofrecer los mejores productos de la cocina gallega en un innovador espacio.

RESTAURANTE ATRAPALLADA >> Paseo de las Acacias, 12 | Desde 110 euros



THE WESTIN PALACE

En esta ocasión el Menú de Nochevieja de The Westin Palace ha sido ideado por el chef Kiko Moya (condecorado con dos estrellas Michelin en su restaurante L'Escaleta en Alicante) que propone un Viaje al Interior del Mediterráneo con un menú en ocho pasos.

THE WESTIN PALACE
Plaza de las Cortes, 7

EL 32% DE
LOS USUARIOS
GASTARÁ UNA
MEDIA DE ENTRE
50 Y 90 EUROS



RESTAURANTE BURGERHEIM

Los amantes de las hamburguesas podrán celebrar la llegada de 2020 en Burgerheim, conocido como el Museo Contemporáneo de la hamburguesa. Sus platos se crean con carne de Arcecarne.

BURGERHEIM >>
Desde 10 euros



PIZZA CARTEL: El restaurante del Hotel Generator cuenta con varios menús para estas fechas en los que la comida italiana y la española se mezclan para satisfacer las demandas de todos los comensales.

HOTEL GENERATOR >> C/San Bernardo, 55 | Desde 55 euros

‘Caldo de Navidad, ravioli de pularda y papada de ibérico’ junto a su ‘Huevo negro, caviar de sepia y cebolla blanca.’

Renovado

A fin de satisfacer los gustos de todos los comensales existen, también, opciones más modernas y atrevidas. El

menú ideado por el chef José Luque de The Westin Palace incluye un sorprendente ‘Huevo Kinder’ creado a partir de ‘Negrogri gelificado y manzana osmotizada’ y, por otro lado, un sabroso ‘Panal de chocolate con miel texturizada’. Por último, para quienes busquen otras propuestas, el restaurante Pizza Cartel, ubicado a escasos metros de Gran Vía y en la planta baja del Hotel Generator, ofrece en su carta pizzas de estilo napolitano, cocinadas en horno de piedra, y diferentes hamburguesas, realizadas con pan de brioche tostado.

EL MARISCO O LOS PLATOS DE CUCHARA, ENTRE LOS MÁS DEMANDADOS

Os deseamos
Feliz Navidad

RESIDENCIAS · CENTROS DE DÍA · APARTAMENTOS
PARA PERSONAS MAYORES

901 30 20 10
www.nmavir.es



UNA MESA ESPECIAL PARA LAS FIESTAS

"Tiene que quedar claro que no es un día normal, que es un día de fiesta". Bajo este lema ha diseñado María Salazar su mesa ideal para esta Navidad. Las claves para decorarla son pocas, pero muy concretas si buscamos algo especial. Vajillas que mezclen estampados y estilos, un camino de mesa por el centro que marque la composición, un ambiente concreto y la cubertería dorada y, si no tenemos, la más bonita.



DECORACIÓN | EL ARTE DE RECIBIR

Tu mejor mesa

Los mejores consejos si tienes que organizar en casa comidas o cenas ● Apuesta por crear un ambiente agradable en torno a un tema ● Esta Navidad, dejamos a un lado el mantel y decoramos con un camino, a ser posible, con estampado de cuadritos vichy

POR MAMEN CRESPO @mamencrespo)

Está claro que la mejor mesa navideña no existe porque hay decenas de opciones a cual más maravillosa. Sin embargo, es imprescindible el consejo de los expertos para lograr una decoración ideal en nuestras reuniones navideñas.

Por eso, en GENTE nos hemos reunido con la interiorista María Salazar, que nos ha dado las claves para triunfar en estas fiestas cuando recibamos invitados en nuestra casa. Si eres de los que tiene la responsabilidad de ser el anfitrión en estos días, tranquilo, te ayudamos.

Sitúa el espacio

En primer lugar, hay que crear un ambiente específico y una atmósfera agradable. María, estas navidades, nos recomienda, tal y como ha hecho en la mesa que ha diseñado para nuestro periódico, ambientarla en un bosque. Lo ha logrado colocando dos grandes roscos en

el techo que, además, redondean el espacio y nos sitúan.

También nos recomienda que tengamos muy en cuenta la mantelería, porque es la base de todo. Prefiere el color blanco o los cuadritos vichy, aunque su verdadera apuesta esta Navidad es prescindir de ella, siempre y cuando tengamos una mesa bonita, como es el caso de la que utilizó ella en nuestro 'shooting', y colocar un camino.

Mezcla estilos

En cuanto al menaje, nuestra experta tiene claro que el éxito está en mezclar estilos y épocas, así es que no lo dudéis si tenéis vajillas y cristalerías de distintos tipos porque triunfaréis.

Consejo: no os olvidéis de las velas, ¡es Navidad!



BUEN ANFITRIÓN: Si recibes en casa, señala en la mesa los puestos de tus invitados. Hazlo con las maravillosas ideas de Bag, en las que la acuarela y la calidad son las protagonistas.

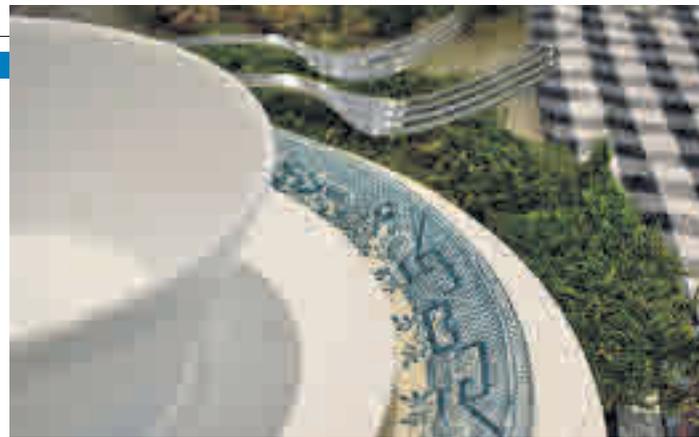


GRAN EQUIPO: La interiorista María Salazar, que preparó para GENTE una preciosa mesa navideña con las claves de la decoración para este año, tomó nota junto a Mamen Crespo, nuestra redactora jefe, de todas las recomendaciones de la especialista en papelería, Mamen Viciana, propietaria de Bag, expertos en carteles para las mesas, "muy importantes porque te los llevas de recuerdo".





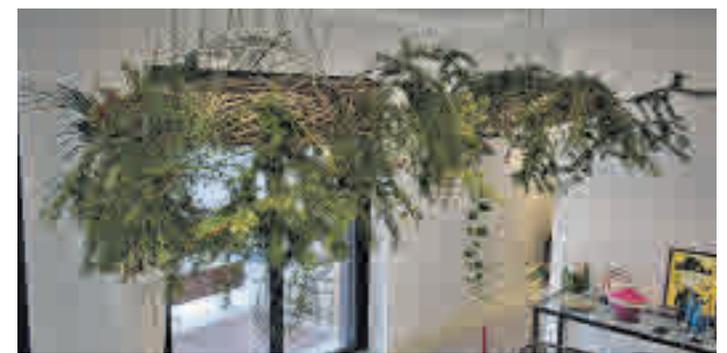
DIVERSOS ADORNOS: Aprovechando el camino de mesa, María realizó una composición con musgo, frutos del bosque y candelabros de diferentes alturas.



MEZCLANDO VAJILLAS: Nuestra interiorista no tiene ninguna duda: este año toca mezclar, sobre todo, en lo que a la vajilla se refiere. María lo ha hecho con platos modernos de Limoges y antiguos ingleses. "Date el gustazo de hacer combinaciones diferentes. No hay que asustarse", nos dice.



TOQUE DE ORIGINALIDAD: La originalidad siempre es un seña de identidad. María Salazar ha conseguido esa nota utilizando musgo preservado como bajo plato. Sobre la cubertería, la interiorista no lo duda: "A ser posible dorada, que estamos en Navidad".



AMBIENTE: En esta imagen se aprecia claramente que es imprescindible crear un ambiente agradable en torno a un tema. Estos dos roscos de flores nos llevan a un bosque gracias a la creatividad de María Salazar. "Imaginaos qué maravilla cuando se enciendan las velas", señala.



CRISTALERÍA COMBINADA

Al igual que con los platos, en la cristalería, estas fiestas se lleva mezclar. María Salazar ha apostado por copas similares, pero con colores distintos. El cristal transparente y el verde no nos han podido gustar más. ¿Os atrevéis con esta mezcla?



LA CLAVE
COCCINA ESPAÑOLA

LA CUCHARA DEL BARRIO DE SALAMANCA

Cocido, fabada, callos, cachopos, merluza, cabrito, cochinillo...
...hasta 60 recetas regionales de la cocina española





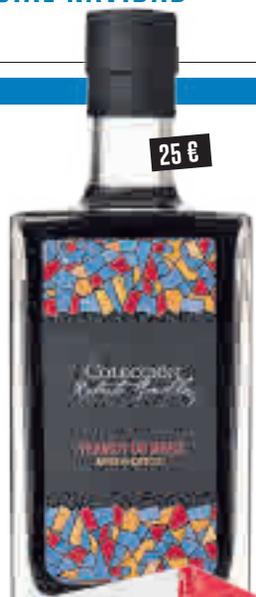
"Entre tradición y vanguardia renace lo clásico"



www.restaurantelaclave.com
Tel. 910532031
C/ Velázquez, 22
28001 Madrid
reservas@restaurantelaclave.com

PARA LAS ALMAS CASTIZAS

Junto a las clásicas comidas y cenas, el aperitivo es también un buen momento para festejar estas importantes fechas. En Madrid la tradición marca que este tentempié se riegue con un vaso de vermut. Para el postre, pacharán.



25 €



21,95 €



9,99 €

PARA LOS PALADARES MÁS EXQUISITOS

En España, los entrantes son parte esencial de una comida. Así, para comenzar, existen múltiples opciones. Dentro de ellas destacan sobremanera las conservas de anchoas, zamburriñas, mejillones o sardinas en escabeche. ATTIS apuesta por regarlas con un buen albariño.



103 €



20€

BAZAR | PRODUCTOS GOURMET

Date un capricho o... Regálalo por Navidad

- Si estás cansado de lo tradicional, esta es tu selección
- Apostamos por disfrutar de una buena ginebra o un whisky de calidad junto a familiares y amigos
- Un buen vermut o unas ricas patatas, ideales para el aperitivo
- Las conservas y el chocolate, apuestas seguras

POR MAMEN CRESPO / SOFÍA CARMONA (@gentedigital)



28 €

PARA SIBARITAS:

La cerveza no puede faltar en Navidad, tanto como bebida como regalo. Cervezas La Virgen cuenta con un interesante pack navideño con calcetines.



38 €

14,95 €



12,75 €



26,95 €



50 €



33 €



3,95 €

PARA LOS AMANTES DE LOS MOMENTOS:

Las fiestas navideñas son, ante todo, una ocasión ideal para disfrutar de los días festivos. Así, ya sea en familia, con la pareja o los amigos, nada mejor que terminar las esperadas comidas y cenas con un gin tonic con alguna de estas ginebras. Sin duda, el cóctel de moda de los últimos años.



PARA SOLIDARIOS:

Señorío de Montanera ha creado para estas fechas el pack 'Menudo Lomo', compuesto por un lomo y un delantal de 'Menudos corazones'.

45,95 €

44,90 €



30 €

PARA LOS MÁS SALADOS

Durante las fiestas navideñas son numerosas las visitas a las casas de familiares, amigos y vecinos. El embutido, el queso o las patatas fritas son un excelente comidín para contentar a las visitas.



1,25 €

PARA LOS AFICIONADOS AL ORO

En la actualidad, los regalos gourmet son cada día más codiciados y valorados. Dentro de ellos destaca el aceite de oliva virgen extra. Nos quedamos con los de Almazaras de la Subbética y con Finca La Torre, este último cien por cien ecológico.

PARA LOS MÁS GOLOSOS:

Con el fin de satisfacer el gusto de todos los invitados, Chocolates Trapa ha creado dos nuevas versiones de sus tradicionales turrones crujientes: con chocolate negro y blanco.



16,90 €

1 €



19,50 €



28,99 €

PARA LOS MÁS DETALLISTAS

El buen gusto en la decoración navideña es cada día más importante. La ceramista Déborah Abizanda propone bolas hechas a mano.



18,90 €

12,50 €



13,75 €

PARA RECORDAR:

En Navidad, no todo es beber y brindar. Os proponemos estas botellas como regalo para el recuerdo de quien las recibe, tanto por su valor, como por su bonito envase, que no dejará indiferente a ningún destinatario.



40,50 €



PARA LOS REYES DE LA CASA:

Después de las largas jornadas navideñas y ya en la tranquilidad del hogar, es buen momento para terminar con una copa de whisky. Johnnie Walker ha creado una botella en homenaje a la serie 'Juego de Tronos'. Por su parte, Dewar's la acompaña con una baraja.



28,75 €



52,50 €



75,30 €



LUMINOSIDAD Y FIRMEZA:

En The Beauty Concept cuentan estos días con un tratamiento que llena de luminosidad y firmeza la piel. Se trata de Sublime Personalizado, que, primero, contempla una doble limpieza profunda purificante; después, una exfoliación y, por último, la nueva tecnología Alma Laser con radiofrecuencia y FDA americana, con la que se consigue una remodelación facial. Sus resultados: efecto 'lifting', iluminación inmediata, regeneración de colágeno y piel sana con brillo juvenil.

THE BEAUTY CONCEPT >> C/ Ortega y Gasset, 49 | C/ Chile, 10 | 91 446 91 87 | 91 457 25 31 | Thebeautyconcept.com (275€)



LIMPIEZA CON EFECTO MÁGICO :

En The Secret Lab también apuestan por una piel radiante estas navidades. Para ello cuentan con Facial Deluxe, la revolución de las higienes faciales, que incluye un tratamiento exclusivo que combina la efectividad de las icónicas limpiezas faciales con el efecto mágico de la radiofrecuencia Indiba. Nos hemos enamorado del masaje relajante con el que se extienden varios sueros, ácido hialurónico y vitamina C. Toda una delicia para lucir una piel limpia, renovada y viva.

THE SECRET LAB >> C/ Zurbano, 4 Bajo Izquierda | 91 029 11 59 | www.thesecrietlab.es (100€)

TRATAMIENTOS | ILUMINAR EL ROSTRO

Recibe radiante las fiestas navideñas

Estos días nos gusta estar perfectas en los eventos y celebraciones ● Hemos seleccionado varios tratamientos para iluminar la piel, revivir la mirada y dejar el cutis muy limpio

POR **MAMEN CRESPO** (@mamenrespo)

La magia de la Navidad esconde detrás muchos eventos y celebraciones que nos llevan a preocuparnos por nuestra imagen, ya que son días en los que nos reencontramos con familiares y amigos y nos gusta estar perfectas. Para lograr estar radiante en estas fiestas hemos buscado tres opciones que os van a encantar. En primer lugar, el 'lifting' de pestañas y el diseño de cejas con henna para darle luz y vida a nuestra mirada y, después, dos tratamientos con una profunda limpieza del cutis. Uno, con radiofrecuencia para iluminar la piel y, otro, con Indiba para aportar firmeza y acabar con el rostro cansado. Probadlos y, si es posible, los tres. O regaladlos. Es un detalle muy merecido para la piel.



UNA NUEVA MIRADA:

Es posible lucir una cara diferente esta Navidad gracias a los tratamientos de Twenty. Nos encanta todo lo que hacen en este centro, pero nos quedamos, esta vez, con su Lifting de pestañas, con el que las alargamos durante más de un mes, y con su diseño de cejas con henna, con el que te rellenas todos los huequitos de la ceja ganando volumen y grosor. Si te haces los dos, brillarás con luz propia estas fiestas.

TWENTY >> Avda. Menéndez Pelayo, 53 | C/ Cigarreras, s/n | 656 686 758 | Twentynails.com (45€ pestañas y 43€ cejas)



HORÓSCOPO | PREDICCIÓN DEL 2020



ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL

ESPECIAL DEDICACIÓN: La forma en la que te expresas y la manera en la que haces llegar tus mensajes con contenido importante a los demás.
ATENCIÓN: Podrás viajar y aprender a través de tus experiencias, ya que ellas te ayudarán a recordar eslabones perdidos de tu vida.



LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE

ESPECIAL DEDICACIÓN: Es importante que aprendas lo que necesitas y qué te hace falta para manejarte de forma más sencilla y fiable.
ATENCIÓN: Ahora cuentan mucho tus amistades y lo que realices de ocio con ellas, ya sean encuentros o excursiones. Te explicarás de maravilla. Es tu reto.



TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO

ESPECIAL DEDICACIÓN: A las bases de tu vida, física y espiritual, y a la economía. Deberás cuidar de tu patrimonio y de las inversiones que realices.
ATENCIÓN: Deberás valorar la herencia intelectual y genética que tienes de la familia para comprender cuál es tu misión en la vida, hacia los demás.



ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE

ESPECIAL DEDICACIÓN: Seguramente cambiará tu escala de valores y con ello tu actitud y la importancia que le das a todo en la vida. Necesitas dar un giro drástico.
ATENCIÓN: Pon mucha conciencia en tu mundo bursátil y a las bases en tu vida para poder lograr este nuevo desafío.



GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO

ESPECIAL DEDICACIÓN: Tendrá mucha importancia los inicios en tus nuevos proyectos. Cuida tu físico y la forma de comportarte ante los demás.
ATENCIÓN: Importancia de los lazos que crees con personas afines y a las asociaciones que realices para observar qué es lo que te impulsa en la vida.



SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE

ESPECIAL DEDICACIÓN: Deberás prestar especial cuidado de tu pareja o buscar a la que el universo te tiene guardada para ti.
ATENCIÓN: Es tiempo de cuidar de la salud y de poder llevar a cabo nuevas iniciativas por muy alocadas que sean, ya que están en tu camino de vida.



CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO

ESPECIAL DEDICACIÓN: Pon atención a los sueños y a las claves que te enseñan. De esta manera podrás cumplir mejor tu misión de vida y ayudar mejor a los demás.
ATENCIÓN: Deberás prestar atención a las personas más necesitadas y apoyarles de una forma cordial y con simpatía.



CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO

ESPECIAL DEDICACIÓN: Es tiempo de utilizar el agradecimiento y de ayudar a los más desfavorecidos, con apoyo y empatía hacia ellos.
ATENCIÓN: A todo lo que sean reuniones de amistades y unión y lazos de amistad con todas las personas que puedas. Es una misión importante.



LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO

ESPECIAL DEDICACIÓN: Importancia de ocuparte de nuevas amistades, de nuevos proyectos y de nuevas metas en tu vida, que la llenarán por completo.
ATENCIÓN: Es tiempo de romances y de cariño. Y de mucha creatividad. Notarás que tu forma de divertirse ha cambiado.



AGUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO

ESPECIAL DEDICACIÓN: Es tiempo de buscar actividades que te gustaría realizar este año en tus ratos libres. Busca aquellas que puedan marcar el destino de tu vida.
ATENCIÓN: Deberás intentar el consenso entre amistades para lograr proyectos en común que ayuden a los que lo necesitan.



VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE

ESPECIAL DEDICACIÓN: Adquiere relevancia tu mundo profesional y los tratos con personas de elevado rango. Mejoras en tu vida social, en general.
ATENCIÓN: Es importante que reorganices tu hogar y que dispongas de un lugar especial para el relax y el descanso, solo para ti.



PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO

ESPECIAL DEDICACIÓN: Tendrás que lograr un ambiente familiar idílico y que la armonía reine en tu hogar.
ATENCIÓN: Pon mucho cuidado en los tratos profesionales y en la manera en que te llevas con las personas que te acompañan en el trabajo, ya que la vida te pone a prueba.

SUDOKUS

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

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

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

SOLUCIÓN ARRIBA:

SOLUCIÓN MEDIO:

SOLUCIÓN ABAJO:

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

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

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

ESPACIO PATROCINADO POR:

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

www.astral.com.es

ARTURO GARCÍA
@gentedigital

TOREO

“El apoyo de la Monarquía al toreo es fundamental”

La ‘Agenda taurina’ cumple su edición número veintiséis como una buena herramienta para difundir la tauromaquia
● GENTE entrevista en exclusiva a su creador, Vidal Pérez Herrero, para hablar de la publicación y de la actualidad



Vidal Pérez Herrero CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

Los amantes del toreo volverán a tener estas fiestas en las librerías ese regalo que no falla para ellos, la ‘Agenda taurina’ que cada año edita Temple gracias al buen hacer de su creador, Vidal Pérez Herrero.

Veintiséis son ya las ediciones de esta obra, que no solo recoge efemérides y las fechas más relevantes del calendario nacional e internacional, sino también dedicatorias y homenajes a figuras vinculadas al desarrollo de este arte durante los años.

Es el caso por ejemplo del rey Juan Carlos, principal protagonista en esta ocasión y cuyo gusto por el toreo se analiza en varios textos elaborados por firmas como José María Álvarez del Manzano, exalcalde de Madrid. Una forma de agradecer el apoyo de la monarquía, “fundamental” en palabras de Pérez Herrero a GENTE. No es el único nombre relevante dentro de esta publicación prologada por Isabel Díaz Ayuso, presidenta de la Comunidad de

Madrid. El torero Joselito, la ganadería de Jandilla, el pintor Humberto Parra, el escultor Venancio Blanco, la plaza de toros de San Clemente (Cuenca) o la ciudad de Olivenza también tienen su espacio.

Unas páginas necesarias en una época donde la reivindicación de esta práctica está a la orden del día en contraste con las críticas a la misma. Vidal entiende que la fiesta no debe estar vinculada a ninguna corriente política, aunque reconoce que tiene cierto miedo a que un pacto de gobierno entre el PSOE y Podemos pueda tener consecuencias negativas.

“Si ocurre, creo que los aficionados tenemos que tomar partido y salir a la calle. Los toros son historia de España y en los pueblos si no hay toros ni encierros, muere. No podría ser. No creo que se atrevan, pero hay que estar ojo avizor”, explica.

La juventud

Esa visión no la compare un sector de la juventud actual, aunque el editor de la guía considera que sigue habiendo afición en esa franja de edad y aporta algunas claves para fomentarla.

“Tienen que salir toreros que puedan atraer a la juventud y hay que abaratar los precios en provincias. En Madrid se está consiguiendo porque se ha creado el abono joven y está yendo bastante gente. Luego son importantes los medios de comunicación”, apunta.

Por otro lado valora el 2019 como “muy positivo” y defiende iniciativas como el sorteo de los toros en la Feria de San Isidro, si bien asume que será muy difícil que algo así se convierta en habitual pues “las figuras mandan mucho”.



DEFENSA DEL ARTE

Los valores del toreo en la sociedad

Pérez Herrero no duda en destacar que el mundo del toro tiene aspectos muy positivos que deberían potenciarse: “Es más educado que otros públicos, se ve en las mismas plazas. Es raro ver un pequeño altercado, algo que no ocurre en el fútbol”.

LAMPARAS G ILUMINACIÓN

La luz que decora tu hogar

¡Les deseamos Felices Fiestas!

Auda, de los Pirineos, 7
(A-1, Salida 19)
San Sebastián de los Reyes - Madrid
www.lamparasg.com

91 652 28 40

