

Gente



especial verano

Tres Cantos · Colmenar Viejo

EMPRESARIO - COMERCIANTE - AUTÓNOMO - HOSTELERO

¡COMPRA MÁS BARATO!

MÁS DE 10.000m²

Limpeza, papelería, ferretería, menaje, electrónica, jardín, vestuario laboral, motor, textil, disfraces, mascotas y mucho más...

ABRIMOS DOMINGO Y FESTIVO

ZENTRAL CHINESE

PRECIOS DE FÁBRICA

Ctra. A-1, Salida 34. San Agustín de Guadalix · Telf.: 91 841 98 96

www.disfraceszentral.com · www.expodisfraznorte.com

zentralchinese@gmail.com

Deporte y comida sana para pasar un verano único

Cuidarse en vacaciones es posible sin renunciar a una buena mesa • Comer cinco veces al día, beber mucho líquido, tomar fruta y convertir tu destino en un gimnasio, las claves **PÁGS. 4 Y 8**



TECNOLOGÍA

PÁG. 11

Las cámaras de los teléfonos móviles, suficientes para hacer grandes fotos

No tener miedo a acercarse a lo que se quiere captar, buscar la mejor fuente de luz, bloquear el enfoque y la exposición y ser original son algunos consejos para conseguir imágenes propias de un profesional.

BELLEZA

PÁG. 10

Un escudo para protegerse de los rayos del sol

El mercado ofrece productos para cuidar la barba, el pelo y la piel y resguardarlos de las agresiones en los meses de más calor.

MALETA

PÁG. 2

El cepillo de dientes y otras cosas que no debes olvidar

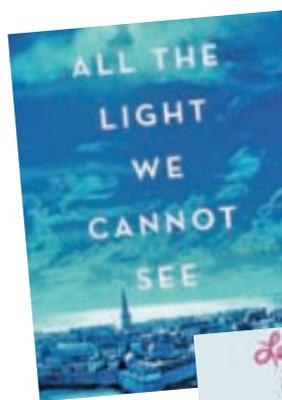
Al llegar al lugar de destino, siempre descubrimos que nos hemos dejado algo. Te ofrecemos una lista con 10 cosas imprescindibles.

LAURA SÁNCHEZ

"Parece que voy al Sahara en vez de a la playa"

La modelo considera al sol su mayor enemigo, por lo que utiliza gafas, sombrero y protectores para su pelo y piel. Planea empezar las vacaciones en ciudades costeras como Huelva y Tenerife, aunque también cuenta con hacer "una escapada a otro lugar". **PÁG. 6**





Libros

Ahora que tienes más tiempo libre, aprovecha para leer. Nuestras recomendaciones, en las páginas 20 y 21



Documentación

La tarjeta sanitaria, el DNI, el carnet de conducir... Comprueba que lo llevas todo en regla



Gafas de sol

Son imprescindibles para proteger la vista de la radiación solar. No caigas en el error de comprar unas de mala calidad



Cepillo de dientes

Si se olvida, se puede adquirir en cualquier tienda en el lugar de destino



Botiquín

Lleva lo básico y, si sigues algún tratamiento, no lo olvides en casa

10 COSAS

QUE NO DEBES OLVIDAR EN TU MALETA (PERO QUE SIEMPRE OLVIDAS)

Es inevitable **que al llegar al destino vacacional** nos demos cuenta de que nos falta algo • Esta lista te servirá de ayuda a la hora de **preparar el equipaje**

POR ANA BALLESTEROS (@anaballesterosp)



Pijama

Tiene que estar en la lista, aunque se puede sustituir por cualquier camiseta básica. Este es de Oysho



Zapatillas para casa

Si las olvidas, utiliza las chanclas de la playa. Estas son de Women' Secret

Ropa interior

Más de uno habrá olvidado alguna vez meter en la maleta la ropa interior y los calcetines para el viaje. Estos bóxers son de Mango y la braguita de H&M



Cargadores

Para el móvil, la cámara de fotos, el iPod o cualquier otro aparato tecnológico



Billetes

Si viajas en avión o en tren, comprueba antes de salir de casa que llevas los billetes

Se ha hecho esperar, un año ni más ni menos, como todas las cosas buenas que tanto deseamos, pero ya está aquí. El tan anhelado verano nos ha abierto sus puertas y los primeros en disfrutar de las vacaciones ya han hecho sus maletas para vivir unos merecidos días de descanso. Ahora le toca al equipo de GENTE desconectar y divertirse.

El sol será el protagonista de estos días, pero, cuidado, debemos protegernos de él mientras lo disfrutamos. Yo apuesto por las nuevas texturas de los protectores, que son fáciles de extender y que perduran varias horas.

OPINIÓN

Por si acaso

MAMEN CRESPO REDACTORA JEFE

Por ello, voy a llenar la maleta de los productos que os recomendamos. Tampoco faltarán en mi 'trolley' prendas cómodas, que pueda utilizar tanto de día, con sandalias y cuñas, como de noche, con unos tacones. Por supuesto, entre tantas cosas, dejaré un hueco para aquellas que no sé si utilizaré, pero que

no puedo dejar en casa 'por si acaso' me hacen falta. Las 'peleas' están aseguradas con nuestros chicos, padres y amigos masculinos, que no entienden que, aunque no podamos con la maleta, no saquemos ni una sola cosa de ella. Pero de lo que estará llena mi maleta es de ilusión, la misma con la que espero que



lleguen estos días, porque vivir las cosas y disfrutarlas es maravilloso (ya me imagino sintiendo la paz que te da el mar), pero soñar con ellas también. Ahora, aquí, en la mesa de la redacción, frente al ordenador, no puedo evitar dibujar una sonrisa al pensar en agosto, un mes en el que el descanso también nos permite abrir la mente y en el que, por ello, surgen grandes ideas. Os las cuento a la vuelta, porque voy a llenar mi maleta de proyectos cuando la cierre para volver. Más que nada, 'por si acaso' puedo llevar alguno adelante después. ¡Felices vacaciones!

GENTEDIGITAL.ES/COMUNIDAD/MAMEN/

Relajajas



HASTA
10

Pago hasta
10 meses

Precios
irresistibles

Regalo de **300€**

al reservar tus vacaciones
y comprar el mejor TV de la historia

LG OLED TV



"The best performing TV you can buy today"
*Based on 100 reviews from consumers in the US
Source: C. J. DRAPER GROUP, 2014

Cruceros marítimos

Brisas del Mediterráneo desde Barcelona 8 días | 7 noches en TI
Buque Sovereign Pullmantur
Todo incluido gratis • Niño gratis o con grandes descuentos
Sábados de julio a octubre desde **399€**
Tasas de embarque (190€ por persona) y cuota de servicio (72€ por persona).

Capitales Bálticas 8 días | 7 noches en TI ✕
Buque Empress Pullmantur
Todo incluido gratis • Vuelos (desde Madrid y Barcelona) y traslados incluidos
Del 1 de agosto al 5 de septiembre ... desde **799€**
Tasas de embarque (204€ por persona) y cuota de servicio (72€ por persona).

Fiordos Noruegos 8 días | 7 noches en TI ✕
Buque Empress Pullmantur
Todo incluido gratis • Vuelos (desde Madrid y Barcelona) y traslados incluidos
Del 25 de julio al 22 de agosto ... desde **849€**
Tasas de embarque (204€ por persona) y cuota de servicio (72€ por persona).

Mediterráneo Oriental desde Venecia 8 días | 7 noches en PC
Buque Norwegian Jade Norwegian Cruise Line
5% de regalo • Tasas de embarque incluidas
Del 15 de agosto a 26 de septiembre desde **526€**
Cuota de servicio (USD 13.5\$ por persona y día) no incluidos.

Mediterráneo Occidental desde Barcelona 8 días | 7 noches en PC
Buque Norwegian Epic Norwegian Cruise Line
5% de regalo • Tasas de embarque incluidas
Del 26 de julio al 13 de septiembre ... desde **754€**
Cuota de servicio (USD 13.5\$ por persona y día) no incluidos.

Capitales Bálticas desde Copenhague 10 días | 9 noches en PC
Buque Norwegian Star Norwegian Cruise Line
5% de regalo • Tasas de embarque incluidas
Del 28 de agosto al 6 de septiembre ... desde **814€**
Cuota de servicio (USD 13.5\$ por persona y día) no incluidos.

Cruceros fluviales

Danubio Azul 8 días | 7 noches en PC ✕
Buque A-Rosa Riva Panavisión
Vuelos desde Madrid • Paquete de bebidas gratis
Desde Passau (Munich) o Budapest
Del 26 de julio al 9 de agosto. Camarote doble categoría A. **1.325€**
Incluye 6 visitas
Tasas de aeropuerto (120€ por persona) y cuota de servicio (entre 5€ y 8€ por persona y día) no incluidas.

Gran Crucero por el Rin 8 días | 7 noches en PC ✕
Buque A-Rosa Aqua Panavisión
Vuelos desde Madrid • Paquete de bebidas gratis
Desde Amsterdam o Basilea.
Del 25 de julio al 15 de agosto. Camarote doble categoría A. **1.325€**
Incluye 5 visitas
Tasas de aeropuerto (120€ por persona) y cuota de servicio (entre 5€ y 8€ por persona y día) no incluidas.

Ródano y Saona 8 días | 7 noches en PC
Buque Amadeus Symphony Politours River Cruises
Salidas desde Lyon
Del 27 de agosto al 8 de octubre.. Cabina cubierta principal ... desde **1.378€**
Incluye 3 visitas

Consulta otras ofertas,
fechas y destinos en tu
delegación más cercana

902 400 454
viajeselcorteingles.es

VIAJES El Corte Inglés
Una sonrisa de ida y vuelta

Precios por persona y estancia en cabina doble en régimen publicado. Gastos de gestión (9€ por reserva) no incluidos. Cruceros con vuelo incluido: vuelos desde Madrid, tasas aéreas y trasladados. Descuentos y promociones ya aplicados en precios, consulta condiciones. Niños gratis: consulta edades y condiciones. Consulta condiciones, estancias mínimas y planes de financiación aplicables a cada crucero. 300€ de regalo al registrar en la cuenta del consumidor tras la compra de viaje en agencia de Viajes El Corte Inglés • LG TV OLED en Centros de El Corte Inglés (modelos 55EC9300 y 55EA9703) antes del 31 de julio. Consulta condiciones. Hasta agotar existencias. Plazas limitadas. PC: permisión completa. TI: todo incluido. C.I.C.M.A.19, HERMOSILLA.112 - MADRID.



FOTOS: CARLOS CORTÉS

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES: Daniel Rodríguez, fundador de Personal Running, proyecto que ofrece entrenamientos presenciales, 'online' o mixtos, matiza que lo recomendable

es evitar las horas punta de más calor, "entre las 12 y las 20 horas" para los ejercicios. Explica que "lo ideal es a primera hora de la mañana o por la noche". Es conveniente también cuidar

la alimentación no ingiriendo ácidos grasos ni excesivos carbohidratos si no va a haber un ejercicio posterior, pero sí proteínas, tal y como indica este triatleta y entrenador personal.

LAS VACACIONES... NO SON UNA EXCUSA

Desde **Personal Running**, empresa creada por tres licenciados en actividad física y deporte, **aconsejan seguir con la 'operación bikini' también durante estos días de relax** en la playa o el pueblo • El 'running', la natación y el ciclismo deben estar presentes en nuestra rutina de ejercicios diarios

POR **SOFÍA CARMONA** (@SophieCarmo)

CON VISTAS AL MAR

Las vacaciones en la playa pueden resultar especialmente atractivas para los amantes del 'running'. Daniel Blanco, coach de Personal Running, habla de los beneficios de correr en la orilla, en la arena o dentro del mar. Trotar descalzos y en contacto con el medio es altamente beneficioso, aunque la duración de las sesiones debe ser menor a la de una normal y se aconseja cambiar el ritmo periódicamente.

NADAR SIN MIEDO

Otro deporte para practicar en la costa es la natación. Un ejercicio que trabaja todos los músculos del cuerpo y ayuda a mejorar la capacidad pulmonar. Hay que prestar atención a ciertos peligros como la fuerza de las olas o las corrientes marinas.

EN PLENA NATURALEZA

Otro de los destinos más deseados es la montaña. El ciclismo es el deporte más recomendado, ya que permite disfrutar del buen tiempo a la vez que estar en contacto con la naturaleza. Es una actividad que se puede mantener durante un tiempo más prolongado. Su carácter aeróbico pero de bajo impacto permitirá tonificar la musculatura de cuádriceps, femoral, gemelo y glúteo.

A BUEN PASO

Otra opción interesante es realizar senderismo. Es un ejercicio aeróbico que previene enfermedades cardiacas y, aunque la ruta no sea complicada, el constante movimiento ayuda a perder grasa corporal. Además, su practica mejora el optimismo.



Siempre con protección

El deporte al aire libre tiene que ir de la mano de una buena protección solar. Te recomendamos la gama UV Sport de Garnier Delial, en spray, leche y bruma protectora.

EN LA CIUDAD

Para los que prefieran destinos urbanos también existe la posibilidad de entrenar. Daniel Rodríguez recomienda correr: "Cualquier ciudad tiene su punto de encanto, y que mejor manera de conocerlo que adentrándose en sus parques, calles y avenidas que sobre tus zapatillas. Además, ocupan muy poco espacio en la maleta". Es aconsejable también olvidar el transporte público y recorrer los lugares más importantes a visitar a pie. De este modo se conoce mucho mejor el destino.

SIEMPRE EN CONEXIÓN

Ante la duda sobre si seguir haciendo deporte en vacaciones desde Personal Running explican: "Ahora es cuando tenemos más tiempo para hacer lo que nos gusta".



Esquí acuático en el pantano de San Juan

SURFEANDO SIN SALIR DE MADRID

Numerosas empresas de la región **ofrecen actividades deportivas en el agua** en esta época del año • El esquí acuático, la vela o el 'flyboard' son algunas de las más divertidas e innovadoras

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

El verano es la época por excelencia para la práctica de los deportes náuticos. Para aquellos que no quieren o puedan desplazarse hasta la costa, la Comunidad de Madrid ofrece diversas alternativas para combinar el ejercicio físico con la diversión y el contacto con la naturaleza.

Las opciones son tantas que incluso es posible surfear sin salir de la región. Los 'culpables' son

los responsables de la empresa Piquitesquí, que aprovechan la ola que genera su lancha motora para introducir en el surf a todos los que se acerquen al pantano de San Juan. El precio de una sesión de 15 minutos parte de los 25 euros y desde la compañía aseguran que "son sólo necesarias dos se-

Los pantanos de San Juan o San Rafael son los escenarios ideales para estas prácticas



Piragüismo en un paisaje Patrimonio Mundial

Hablar de piragüismo en Madrid es hablar de Aranjuez. Allí tiene su sede el club local, el que mejores resultados obtiene a nivel nacional de todos los de la región. La entidad ofrece la posibilidad de iniciarse en las aguas del río Tajo en medio de un paisaje declarado Patrimonio Mundial por la Unesco, a través de rutas de dos horas por los jardines por 15 euros.

siones para dominar esta técnica". Piquitesquí ofrece también la posibilidad de hacer esquí acuático convencional a cambio de 25 euros por cada sesión de 15 minutos. En el precio se incluye todo el material necesario para hacer este deporte.

BAUTISMOS NÁUTICOS

Otra actividad tradicionalmente vinculada al mar y que se puede hacer muy cerca de casa es la vela. La escuela A Vela Madrid tiene bautismos náuticos en el embalse del Burguillo, muy cerca de San Martín de Valdeiglesias por 30 euros por persona. Se trata de un primer contacto "en el que lo único que hay que hacer es disfrutar de la navegación", asegura la compañía. El siguiente paso sería apuntarse a uno de los cursos de iniciación de 16 horas, que cuestan entre 140 y 180 euros por persona. Divididos en dos jornadas, permiten conocer el funcionamiento de los barcos de vela y tener las primeras sensaciones.

Lo último en cuanto a deportes náuticos, aunque su práctica cada vez está más extendida, es el 'flyboard', modalidad que consiste en 'volar' sobre el agua gracias a dos propulsores ubicados en una mochila. La empresa Flyboard Madrid tiene sesiones en el pantano de Los Ángeles de San Rafael de 15 y 30 minutos por 60 y 90 euros, respectivamente.

OURENSE, LA PROVINCIA TERMAL
www.trenbalnearios.com

TODO INCLUIDO

renfe

Si tienes más de 50 años disfruta de una estancia de 6 días en un balneario de Ourense. RENFE te lleva a la provincia termal desde más de 40 estaciones (A Coruña, Barcelona, Bilbao, Cáceres, León, Madrid, Málaga, Murcia, Pontevedra, Valencia, Santiago de Compostela, Sevilla, Vigo, Zaragoza...). Reserva tu plaza ya en www.trenbalnearios.com

LAURA SÁNCHEZ MODELO, ACTRIZ Y EMPRESARIA

La onubense asegura que en verano utiliza **protectores para el pelo y para la piel** y que no se maquilla • Pasará sus vacaciones entre Huelva, su tierra natal, y Tenerife, y en **compañía de su hija Naia y de su pareja y socio en su firma de moda, David Ascanio**

“El sol es mi gran enemigo, por eso, voy siempre con sombrero y gafas”

MAMEN CRESPO COLLADA
@mamenrespo

Es una de las modelos más reconocidas y queridas de nuestro país y ahora, además, una de las empresarias con más éxito, después de haber logrado posicionarse en lo más alto, en momentos tan difíciles como los actuales, la firma Bloomers & Bikini, que comparte con su pareja, David Ascanio. Hace unos días han dado un paso más presentando su primera colección de gafas.

¿Cuál es el balance del tiempo que llevas con la marca?

Son ya cuatro temporadas, tres años. El balance es maravilloso, creciendo. Eso sí, con muchísimo trabajo. Empezó como a ver qué pasa, y se ha convertido en una empresa.

Ahora habéis presentado una colección de gafas.

Cada año intentamos sacar algún producto nuevo, y las gafas surgieron de una conversación en la playa, de una sobremesa relajada, como surgen casi todos los proyectos. Una de mis mejores amigas de Huelva de toda la vida es una gran óptica, y ella fue quien dijo que quería hacer gafas conmigo. Y yo, si hacía, las hacía con ella. Tenemos dos socios ópticos, que son los que controlan las calidades, porque nuestra prioridad siempre es la calidad y, después, el diseño.

¿Qué prendas del resto de la colección elegirías para este verano?

Ha habido una prenda que se va a convertir en un clásico porque nos ha durado en el almacén un visto y no visto, que son las tunicas 'kaftanes' de algodón. Las hay en tres colores y el 15 de julio ya no tenía reposición para las tiendas, están agotadísimas. Se repetirá como clásico.

Tu socio es tu pareja, David Ascanio. ¿Es fácil?

Sí. Es fácil cuando se es una buena pareja. Si estuviéramos discutiendo todo el día, imagínate lo

que sería trabajar juntos, algo inviable. Somos buenos socios, buenos convivientes, y el pero que tiene es que no desconectamos, no sabemos.

Os lleváis el trabajo a casa.

Sí. Nos acostamos con el tema, y nos levantamos con lo mismo. Pero cuando el trabajo nace de nosotros, es mucho más divertido.

¿Vas a pasar con él las vacaciones?

Sí, claro.

¿Dónde te vamos a ver?

En mi casa, que es Huelva, y en Tenerife. Después, como todos los años, haremos una escapada de cinco días o una semana a un sitio perdido que no conozcamos ninguno de los dos. Aunque después

“Somos buenos socios y buena pareja. Lo malo es que no desconectamos”

“Pasaré el verano en Huelva y en Tenerife y haré una escapada a otro lugar”

“El próximo proyecto es el desfile de MFShow el próximo 7 de septiembre”

de tanto viaje es difícil encontrar un lugar donde no hayamos estado ninguno.

¿Qué tiene Huelva?

Huelva es mi casa. Es más, hemos montado un chiringuito de playa en Punta Umbría. Es también luz, mi gente y mi color. No sé si podría volver a vivir allí continuamente por trabajo, pero si fuera por ganas, viviría.

¿También irá tu 'peque' con vosotros?

No tan 'peque'. Lleva ya su primera temporada de vacaciones conmigo. Ahora se va con su papi, y volverá en agosto.



CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

Hablas de buena convivencia con David, pero hay estudios que dicen que después del verano es cuando más divorcios se producen, porque las parejas no se soportan después de estar todo el día juntos.

Qué va, nosotros nos peleamos mucho más cuando estamos separados. Discutimos por teléfono mucho más que en persona. Somos de convivencia muy fácil. Yo creo que las personas, cuando ya hemos tenido varias relaciones, sabemos lo que queremos y educamos la relación desde el principio. Es mucho más fácil.

¿Te cuidas especialmente en verano, o te descuidas?

Me cuido. Para mí el sol es mi gran enemigo. Me gusta estar morena, pero este moreno es ya de varios días de playa. Yo siempre voy con sombrero y gafas, parece que voy al Sahara en vez de a la playa.

¿También proteges el pelo o solo la piel?

Todo. Y he empezado a cuidarme desde que cumplí los 30.

Y a nivel de dieta y ejercicio, ¿en verano te relajas un poco más?

En verano nos relajamos, pero es cierto que estoy enganchada al pádel-surf, y en esta época es cuando lo puedo practicar.

El resto del año, ¿qué haces para estar así de estupenda?

Sentadillas y piso el gimnasio cuando puedo.

¿Dejas el maquillaje de lado en estos días veraniegos?

En los días veraniegos y en invierno. Maquillaje, el justo y necesario para trabajar.

¿Qué no falta nunca en tu maleta?

No me faltan las prendas de Bloomers&Bikini ni un buen libro.

¿Qué 'looks' son esenciales para los días y para las noches de verano?

Para día, siempre pareo o vestido de algodón, sombrero, gafas y sandalias. Para la noche, vestido cortísimo y cuñas.

¿Hay proyectos en marcha de cara a la vuelta de vacaciones?

Presentamos desfile en Madrid Fashion Show el 7 de septiembre.

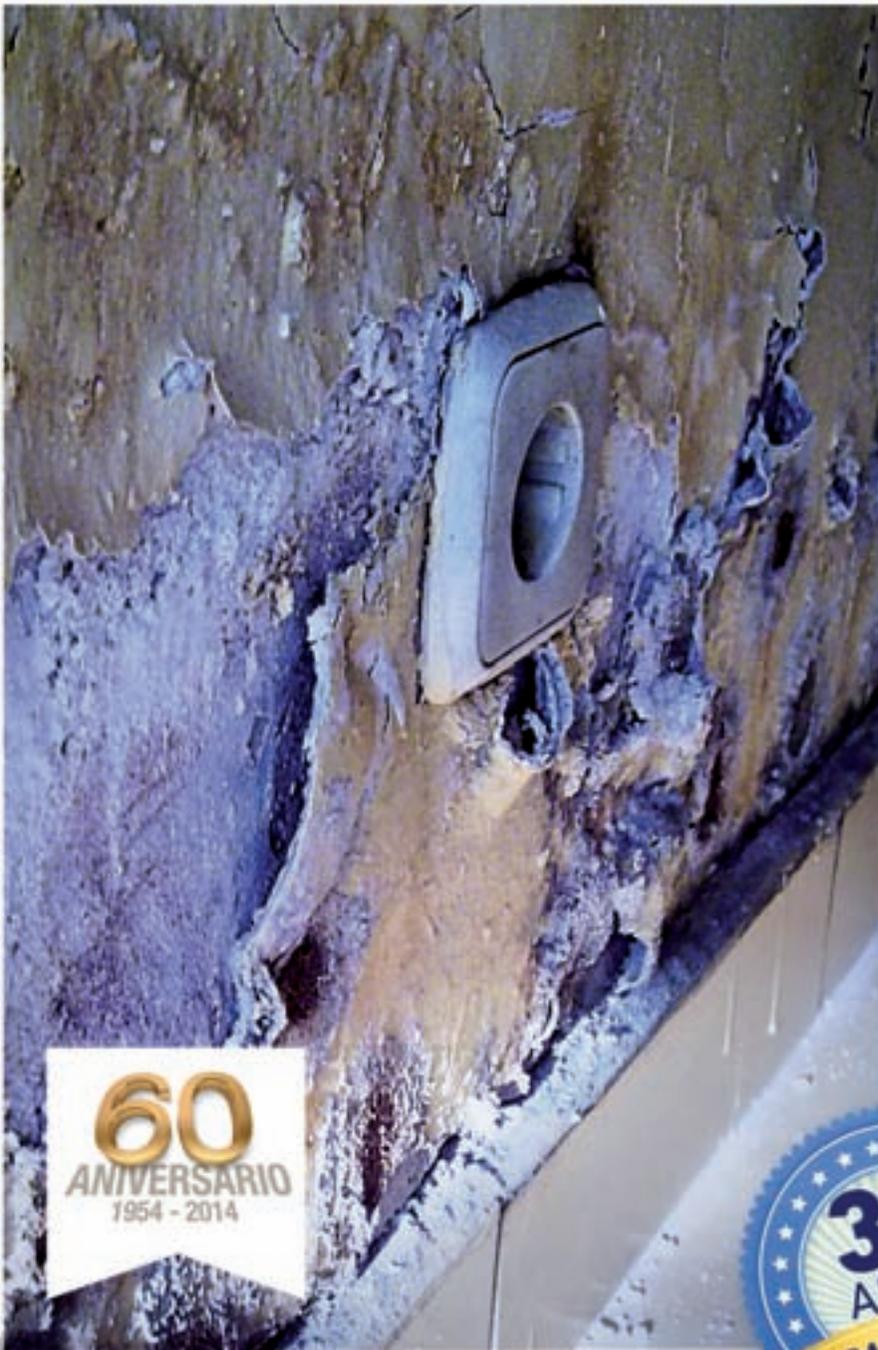
¿Con qué sueña Laura Sánchez?

Con irse de vacaciones.



ELIMINE LA HUMEDAD DE SUS PAREDES

No deje que se deteriore su patrimonio



60
ANIVERSARIO
1954 - 2014



MURPROTEC

LA SOLUCIÓN DEFINITIVA
A LOS PROBLEMAS DE HUMEDAD

900 30 11 30
www.murprotec.es

LIDER EUROPEO EN TRATAMIENTOS ANTIHUMEDAD DESDE 1954

LILIANA PELLICER
@gentedigital

CARA Y CRUZ EN LA MESA

Cuidarse en verano es posible sin renunciar a platos típicos de esta época como el **gazpacho o las sardinas** • Beber líquidos, hacer **cinco comidas al día** y tomar fruta como la **sandía** es básico

A pesar del calor, el mantel puede convertirse en un escaparate de tentaciones en verano y echar por tierra los esfuerzos de todo el año. Gazpacho, paella, pescadito frito, helados, tinto de verano, cerveza... Los alimentos típicos de esta época del año refrescan y sacian, y tienen tanto una parte positiva como otra negativa para la salud. El

secreto: consumirlos con moderación.

“No hay que olvidarse de comer cinco veces al día, a pesar de estar de vacaciones”, explica el en-

docrino y director médico de Grupo Euroclínica, el doctor Rafael Gómez y Blasco (Avenida de Madrid, 4, Villanueva del Pardillo, Madrid), como consejo esencial

para una buena dieta en los meses de más calor. Este médico recomienda aumentar el consumo de fruta como la sandía y el melón, que antes de las comidas tie-

nen un efecto saciante muy beneficioso para personas con sobrepeso o diabetes.

También es importante beber líquidos durante el día, pero no sólo agua, ya que hay que reponer las sales minerales. “El gazpacho es un inventazo”, valora, y propone un vasito de esta comida andaluza a la vuelta de la playa. Además, no hay que olvidar realizar el ejercicio físico a primera hora de la mañana o a última de la tarde. “Puede ser peligroso correr en los momentos de más calor”, explica.



ENSALADA

LO BUENO

La ensalada tradicional tiene pocas calorías, aunque no se debe abusar del aceite.

LO MALO

Hay que tener cuidado con los “trepzones”, como frutos secos y quesos grasos.

CUÁNTO

Este alimento puede consumirse todos los días sin riesgos para la salud.

LO BUENO

Hidrata, favorece la absorción de la vitamina D, tiene fibra y es ligeramente diurética.

LO MALO

Puede provocar gases, diarrea y propensión a la adicción.

CUÁNTO

El consumo máximo recomendado es de dos cañas al día.



CERVEZA



GAZPACHO

LO BUENO

El gazpacho contiene oligoelementos esenciales y sales minerales como el potasio.

LO MALO

No existen contraindicaciones, sólo deben evitarlo las personas con reflujo o gastritis.

CUÁNTO

El gazpacho puede consumirse a diario. Sólo hay que intentar no utilizar demasiado pan.



FRITURA DE PESCADO

LO BUENO

Si se hace con aceite de oliva, tiene antioxidantes y proteínas.

LO MALO

No deben abusar las personas con obesidad o lípidos en la sangre.

CUÁNTO

El consumo máximo recomendado es de una o dos veces a la semana.



TINTO DE VERANO

LO BUENO

El tinto de verano es hidratante, antioxidante e hipocalórico.

LO MALO

No tiene contraindicaciones si se hace con poca cantidad de vino.

CUÁNTO

No deben consumirse más de dos vasos diarios.



PAELLA

LO BUENO

El arroz contiene hidratos de carbono muy saludables.

LO MALO

Puede provocar subidas de azúcar en personas con problemas de salud previos.

CUÁNTO

La paella puede comerse un par de veces a la semana como máximo.



HELADOS

LO BUENO

Gran cantidad de proteínas, gran capacidad de hidratación y aportan aminoácidos.

LO MALO

Tienen muchas calorías y azúcar. Pueden ser negativos para obesos o diabéticos.

CUÁNTO

Se puede tomar hasta un helado al día, si no hay enfermedades previas.



SARDINAS

LO BUENO

Las sardinas contienen Omega 3 y proteínas de alta calidad.

LO MALO

Un exceso de sal que puede provocar retención de líquidos.

CUÁNTO

Pueden estar en la dieta tres o cuatro veces a la semana.

FINANCIACIÓN DE PROCEDIMIENTOS
91.547.25.25 - 665.50.84.41
 CIVIL - PENAL - MERCANTIL
 LABORAL - ADMINISTRATIVO
ARE2ABOGADOS
 EN TU DEFENSA
 Plaza de España, C/Princesa
 http://www.are2abogados.com
 https://www.facebook.com/are2abogados





MANGO
19.99 €



ZARA MAN
9.99 €



PULL&BEAR
15.99 €



ZARA
17.99 €



ZARA
17.99 €



ZARA
17.99 €

ALPARGATAS: Además de las clásicas, las alpargatas las puedes encontrar de rayas o 'animal print', entre otras. Para ellos llegan con estampado militar y floreado.



UTERQÜE
39.95 €



PULL&BEAR
15.99 €



ZARA
79.95 €

ROMANAS: Hay quien las ama y quien las odia, pero sin duda son otro de los planos que convertirán tus estilismos en un éxito. Las hay más largas y más cortas. Elige la que mejor te siente.



PULL&BEAR
12.99 €



MANGO
39.99 €

MIS MEJORES AMIGOS, MIS PLANOS

Destierra los **tacones de tu armario** porque el **'must' de este verano** es la comodidad • Las alpargatas, las romanas y las zapatillas serán **tu mejor aliado**

POR **CRISTINA RODRIGO** (@crisrodrigo83)

¿Quién dijo que unos zapatos planos o unas deportivas no pueden ser el complemento perfecto a un buen 'outfit'? Quien piense esto está totalmente equivocado, porque los planos llegan pisando fuerte este verano, convirtiéndose en uno de los mejores amigos de las mujeres. Atrás quedan los eventos o las salidas nocturnas arruinadas por unos tacones. La moda ahora es que ni tus pies ni tus estilismos se resientan lo más mínimo. Por ello, GENTE ha seleccionado, tanto para ellas como para ellos, una colección que podrás combinar a la perfección con todos tus 'looks', independientemente de la ocasión. Atrévete y di bien alto: ¡No sin mis planos!



SUPERGA
60 €



SUPERGA: En el 'top one' están las zapatillas. Si son blancas, mejor. Pero los más atrevidos pueden combinar sus prendas con otras más coloridas.

Castilla y León.
Pasa, la puerta está abierta.

1 DE JULIO - 12 DE SEPTIEMBRE
Más de 500 monumentos abiertos sólo para ti. Programa "Abrimos", descárgatelo y ven.

www.turismocastillayleon.com/abrimos

CASTILLA Y LEÓN
EL MUSEO MÁS GRANDE DEL MUNDO ESTÁ VIVO

STJ SOQ

Síguenos en:
 @cyleevida
 Castilla y León es vida
 @cyleevida

Junta de Castilla y León

El hombre también se cuida en agosto

Muchos hombres ya han cogido una rutina de cuidados que no debe dejarse de lado durante las vacaciones. Las firmas proponen en sus colecciones 'after shave', geles para el afeitado, texturas para limpiar la piel e hidratantes. Además, L'Oréal cuenta con una gama especializada en el cuidado de la barba.

La lata de Nivea adaptada a chicos

Todas las mujeres hemos contado siempre con la reconocida lata azul de Nivea entre nuestros básicos. Ahora, la firma quiere que los chicos puedan beneficiarse de sus propiedades hidratantes para cara, cuerpo y manos.

Protección e hidratación

Frente al sol, protección. La gama Sublime Sun de L'Oréal Paris es perfecta. Sus protectores abarcan todos los factores, del 20 al 50. Para después de la exposición, 'after sun'. El aceite irisado de Clarins ilumina el cuerpo con reflejos dorados.

Un verano con aroma afrutado

Escada apuesta por un verano intenso, afrutado y divertido, como las notas que caracterizan a su perfume Turquoise Summer, una edición limitada que tiene acordes de fresa, frambuesa y grosella negra.

Labiales intensos y maquillaje suave

El rosa fucsia es uno de los colores que más se llevan para los labios. L'Oréal en brillo y Maybelline NY en labial cuentan con este tono en su colección.

Cuidar el pelo tras la exposición

El pelo es uno de los grandes perjudicados por el sol, el cloro o la sal. Pantene ha sacado al mercado una edición limitada para una reparación sin límites, compuesta por un champú, un acondicionador y unas ampollas de rescate en un minuto. Wella también cuenta con una línea específica para verano.



IMPRESCINDIBLE EN TU NECESER

Este verano, si no quieres **descuidar tu imagen**, tiene que incluir una serie de productos básicos **en tu maleta** • Ellos, deberán apostar por la **hidratación de la cara**, y ellas, por el maquillaje suave

MAMEN CRESPO
@mamencrespo

Solo faltan unos días para que comience agosto, el mes de las vacaciones por excelencia. Tanto si te vas fuera como si te quedas en tu ciudad, hay una serie de productos de belleza con los que tienes que contar. Si la playa o la piscina están en tus planes, no dudes en recuperar tu pelo de la exposición al sol y de los efectos de la sal y del cloro, con champús y otros productos especiales para esta

época. Ganar luz y brillo y conseguir un extra de hidratación en cada lavado es posible. Tampoco puedes olvidarte de proteger la piel. En la actualidad, las texturas son muy fluidas y, con los aceites, se obtienen muy buenos resultados. Después de la exposición, no olvides hidratar la piel con un 'after sun'.

LA PIEL DE LOS HOMBRES

Los días estivales no son excusa para que los hombres dejen de limpiar e hidratar su piel. Además, las firmas proponen productos específicos para el cuidado de la barba en verano.

30 PRODUCTOS BÁSICOS

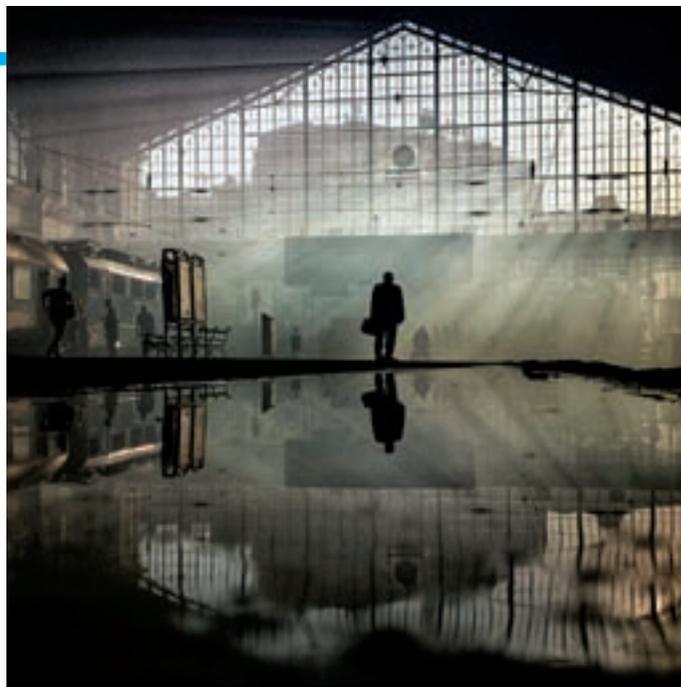
En GENTE hemos seleccionado un total de 30 productos que consideramos básicos para el verano. Entre ellos se encuentran los que se ocupan de reparar el cabello, los que protegen la piel, maquillajes, 'after sun', de cuidado para el hombre y perfumes frescos para estos días calurosos.

- | | | |
|---|---|---|
| 1: EXFOLIANTE
De Rituals para hombre. | 12: AFTER SUN
De Clarins, para iluminar. | 20 y 26: L'ORÉAL
Champú y mascarilla. |
| 2: RITUALS
Champú y gel para él. | 13: REVITALIZANTE
Aceite de Welleda. | 21: MAQUILLAJE
L'Oréal Paris. |
| 3 y 6: GEL AFEITAR
De Rituals y Nivea Men. | 14: ACEITE SOLAR
Nivea protege y broncea. | 22 Y 24: L'OREAL
Sombra y brillo. |
| 4 y 5: AFTER SHAVE
De Rituals y Nivea Men. | 15: ILUMINA
Polvos de Maybelline NY. | 23: MAYBELLINE NY
Labial. |
| 7 a 9: HIDRATACIÓN
Nivea Men y L'Oréal Men. | 16: ACEITE
Protector de Garnier Delial | 25 Y 27: PANTENE
Champú y acondicionador. |
| 10: HIDRATACIÓN
Para el hombre. De Nivea. | 17: PERFUME
Escada. | 28 y 29: WELLA
Champú y acondicionador. |
| 11: PROTECCIÓN
Spray de L'Oréal. | 18 y 19: FRUCTIS
Champú y acondicionador. | 30: L'ORÉAL
Polvos de sol. |

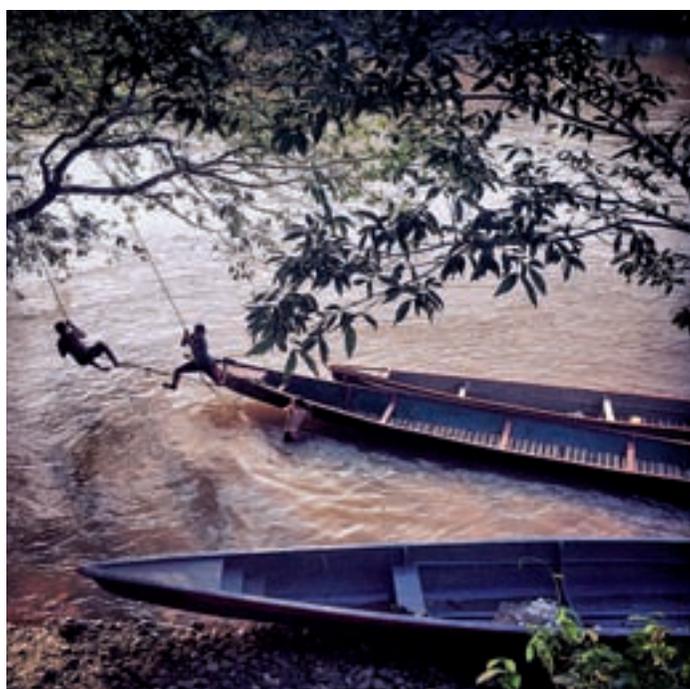




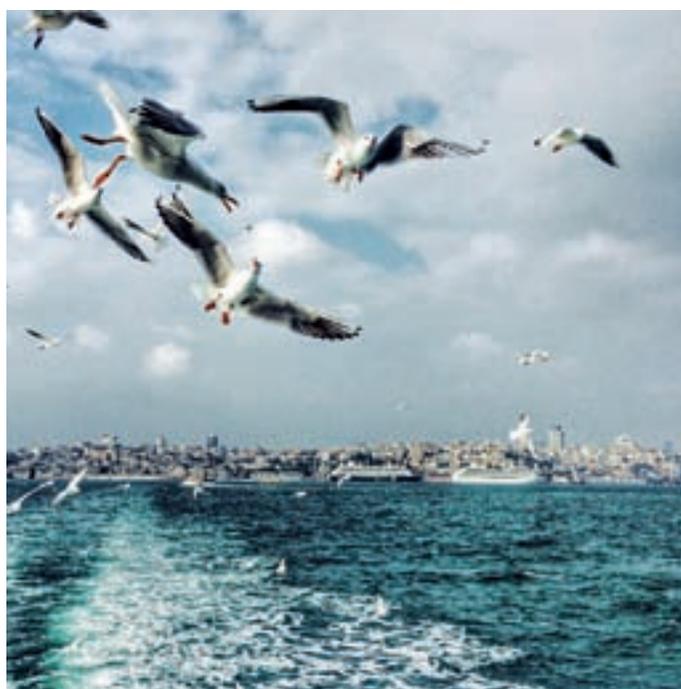
Atle Rønningen, Noruega



Janos M. Schmidt, Hungría



Mijail Vallejo, Ecuador



Olga Nazarova, Rusia

LAS MEJORES FOTOGRAFÍAS TAMBIÉN SE HACEN CON SMARTPHONES

De forma contraria a lo que la mayoría de la gente piensa, **la cámara de los teléfonos móviles es más que suficiente** para conseguir unos **buenos resultados** en las imágenes si se siguen algunos **consejos fundamentales**

POR **JAVIER CASTILLA** (@javi_castilla)

Cualquier persona puede convertirse en un buen fotógrafo sin más ayuda que la de un smartphone como el que ahora mismo llevas en tu bolsillo. Y si no, que se lo pregunten a los finalistas de la categoría de fotografía móvil de los Sony World Photography Awards y sus increíbles imágenes.

Las cámaras de los teléfonos móviles han pasado a convertirse en una prioridad a la hora de elegir smartphone, y con mucha razón. La comodidad de poder llevarlo siempre con nosotros es invaluable y cada vez tienen más resolución y mejores ópticas. Sin

embargo, todavía hay muchas personas que desconocen algunas reglas básicas para hacer buenas fotografías porque, como siempre, no basta solo con tener el medio, sino que hacen falta conocimientos.

Lo principal es valorar que hacer una fotografía no consiste únicamente en apretar un botón, y mucho menos en pulsarlo decenas de veces para acabar con la galería llena de imágenes iguales y mal encuadradas. Si sigues los consejos que te proponemos, te darás cuenta de que no tener una cámara réflex no sirve de excusa para decir que con el teléfono móvil no se pueden hacer buenas fotos.

Consejos prácticos

1. NO TENGAS MIEDO DE ACERCARTE.
Los teléfonos móviles tienen objetivos angulares que funcionan mejor cuanto más nos acercamos a lo que queremos captar. Es una prioridad centrarse en lo importante de la imagen y evitar que entren otros elementos prescindibles. Hay que intentar no utilizar nunca el zoom digital ya que, a diferencia del óptico de las cámaras compactas y réflex, empeora muchísimo la calidad.

2. BUSCA LA MEJOR FUENTE DE LUZ.
Sin iluminación, no hay imagen. Antes de hacer una foto, recuerda mirar de dónde viene la luz para aprovecharla. Cuanta más incida sobre lo que quieres fotografiar, menos ruido habrá –así es como se llaman los granos que aparecen en las imágenes oscuras–. También puedes hacer un contraluz para producir efectos interesantes.

3. BLOQUEA EL ENFOQUE Y LA EXPOSICIÓN.
No dejes nada al azar. Evita que la iluminación y el punto que has enfocado cambien pulsando sobre la pantalla con un dedo durante unos pocos segundos. Puedes hacerlo cuando encuentres el punto exacto de enfoque para el que quieres hacer una fotografía y no quieras perder la iluminación que has conseguido con cualquier movimiento.

4. APROVECHA EL TAMAÑO Y SÉ ORIGINAL.
La versatilidad que ofrece un smartphone se puede aprovechar para hacer fotografías desde puntos de vista diferentes a los que estamos acostumbrados a ver. Desde el suelo, a través de algún hueco, alargando el brazo hasta una zona de difícil acceso, etc. La creatividad de cada uno será decisiva para conseguir imágenes impactantes.

5. ANTES DE HACER LA FOTO, OBSERVA.
Nunca olvides que lo que vas a hacer es capturar un momento concreto. Llenar la galería con imágenes exactamente iguales no tiene sentido. Cuida el fondo, busca la mejor luz posible y acércate para que lo que quieras fotografiar llene el encuadre. No abuses de la comodidad del smartphone para apretar el botón sin mirar la pantalla.

6. OTROS CONSEJOS.
No te olvides de limpiar la lente de vez en cuando y más ahora que llega el verano y, con él, la arena y el agua. Intenta buscar puntos de apoyo, sobre todo, cuando sea de noche para conseguir una imagen lo más nítida posible y poco borrosa. Utiliza aplicaciones de edición de imagen para mejorar los resultados obtenidos antes de compartirlas.

LAS FIESTAS PATRONALES TRAEN LA MÚSICA A MADRID

Localidades como **Leganes, Collado Villalba o Alcalá de Henares** ofrecerán conciertos, festivales y diversas ofertas de **ocio y cultura** para **hacer más entretenido el mes de agosto** en la Comunidad

MARÍA PACHECO / DANIEL NEBREA
@gentedigital

Aunque mucha gente aprovecha los meses de verano para escapar de las grandes ciudades, otros muchos se quedan en casa, donde podrán disfrutar de las numerosas citas musicales y celebraciones patronales de las distintas localidades de la Comunidad de Madrid.

Este fin de semana son las fiestas de Collado Villalba en honor de Santiago Apóstol, que ofrecerán música para todos los gustos y todas las edades. El plato fuerte son dos caras opuestas: Andy y Lucas, que actuarán este viernes 24 en la plaza de los Belgas; y el festival Granito Rock, que será el sábado en el mismo sitio, y en el que tocarán las bandas Sacramento y Saratoga, acompañadas de grupos como Synlakross, Kill Them With a Toaster, Cotard y Ghosts and Me. Mientras, en la plaza de la Estación, Karina y Bordón 4 harán revivir los años 60 con sus temas.

ACTIVIDADES DE OCIO

Por otro lado, Asfalto y Medina Azahara darán el pistoletazo de salida a las fiestas de Butarque en



Feria taurina en San Sebastián de los Reyes

Las fiestas de San Sebastián de los Reyes se celebrarán del 24 al 30 de agosto y aunque aún no hay cartel, ya está confirmada la feria taurina, que se inaugurará con la becerrada de las peñas el día 24. Los protagonistas de las corridas de toros (días 28 y 29) serán Francisco Rivera, El Fandi y el Cordobés.

Leganes, el próximo 13 de agosto en el recinto ferial de la localidad. El día 14 será el turno de M-Clan en la plaza Mayor, y el día grande, que será el 15 de agosto, actuarán Angy y David Civera en el mismo escenario. Los festejos se prolongarán hasta el día 18 e incluirán, además, el Festival de Radio Olé el lunes 17, con las actuaciones de

Azúcar Moreno y La Húngara, entre otras. La novedad es un festival de blues que se celebrará en el Egaleo el día 16. Además de conciertos, la localidad pepinera ha organizado numerosos eventos para grandes y pequeños, como una fiesta de la espuma el día 12, a la que seguirá un espectáculo de magia en la misma plaza Ca-



taluña, o el reparto de distintos platos típicos en la hora del aperitivo en las plazas de los barrios.

GIGANTES Y CABEZUDOS

Una semana después, del 22 al 29 de agosto tendrán lugar las fiestas de Alcalá de Henares, que se remontan al siglo XII y a las antiguas ferias de ganado y agrícolas

Los veteranos rockeros Medina Azahara actuarán en las fiestas patronales de Leganes

de la comarca. A pesar de que los conciertos aún no están cerrados, lo que sin duda se celebrará es el Desfile de Gigantes y Cabezudos, conocido por ser uno de los más antiguos de España.

CHINCHÓN celebrará su tradicional corrida goyesca

Los toros, protagonistas en el mes de agosto

Durante el mes de agosto, los festejos taurinos serán los protagonistas de las fiestas populares que celebrarán muchas ciudades turísticas de la Comunidad de Madrid. Este será el caso de Manzanares El Real, que del 30 de julio al 5 de agosto llevará a cabo sus tradicionales Fiestas de Agosto. Los amantes taurinos tendrán la ocasión de visitar el Castillo de Los Mendoza, que data del siglo XV; o realizar una ruta a pie por La Pedriza, a la vez que disfrutaban el mismo día de la novillada sin picadores que se celebrará el 2 de agosto. Los diestros Damián Castaño, César Valencia, David Gar-

zón y Adrián Grande se enfrentarán a los novillos de Nuria Aguirre. Además, el 1 de agosto, seis recortadores se pondrán delante de tres novillos erales en el concurso de recortadores.

Los astados también serán protagonistas durante las fiestas de Santiago Apóstol de Chinchón, que tendrán lugar desde este viernes 24 y durante todo el fin de semana. El punto álgido será la corrida goyesca, con reses de Zacarías Moreno, que se celebrará durante la madrugada del viernes al sábado a partir de la medianoche. A su vez, el mismo sábado 25, a las 9 horas, será el turno para el

tradicional encierro de novillos por las calles de la localidad, que se remonta desde el siglo XVI. Posteriormente, los astados se soltarán en la plaza de toros que se instalará en la Plaza Mayor, un conjunto arquitectónico cuyos balcones se comenzaron a construir en el siglo XV.

FESTIVAL DE VERANO

Pero no sólo los toros marcarán la agenda cultural de agosto en la región. Otra ciudad histórica, San Lorenzo de El Escorial, ha programado en el Festival de Verano la representación de la ópera 'Don Carlo' de Verdi para los días 25, 27



Encierro por las calles de Chinchón

y 29 de julio. En la obra, el Monasterio cobra especial relevancia, ya que allí vivieron los protagonistas de esta ópera: Felipe II y su hijo, Don Carlos de Austria. En esta coproducción entre los Teatros del

Canal y el Festival de Verano de la ciudad, el montaje de Albert Boadella huye del clásico acento sobre la leyenda negra española para ceñirse a "determinados aspectos de la verdad histórica".



SE PODRÁN DEGUSTAR caldereta y limonada de manera gratuita

Fiestas en el barrio de La Magdalena de Colmenar

La Concejalía de Festejos del Ayuntamiento de Colmenar Viejo y la Asociación de Vecinos del barrio de La Magdalena ya se han vestido de gala para celebrar sus fiestas. Las actividades, que empezaron el pasado miércoles 22

de julio con la tradicional misa en honor a Nuestra Señora María Magdalena y la participación del grupo de Coros y Danzas 'Colmenar Canta', se prolongarán a lo largo de este sábado 25 y domingo 26 de julio. Entre la programación

de estos festejos se pueden encontrar la degustación gratuita de limonada y caldereta, la instalación de castillos hinchables para los más pequeños y el espectáculo musical ofrecido por una disco móvil.



Fiestas de La Magdalena

AGENDA CULTURAL

Colmenar Viejo

Música: XXI Ciclo de Bandas

Plaza de Luis Gutiérrez

Sábado 25 de julio desde las 22 horas

La Asociación Cultural El Pico San Pedro y el Ayuntamiento de Colmenar Viejo organizan el XXIII Ciclo de Bandas 'Maestro Gregorio Baudot', que este sábado se despedirá con la Banda de Música de Ciempozuelos.

Entrada gratuita

V Nocturnas de Colmenar

Plaza de Toros

Los viernes 24 y 31 de julio se celebra esta iniciativa taurina, que este año cuenta con un espectáculo ecuestre. Se recaudarán fondos para el Comedor Social San José. Más información en Colmenarviejo.com.

Entrada gratuita

Cine de Verano

Plaza de Toros. Hasta el 16 de agosto

Cada domingo, desde las 22 horas, tendrá lugar la proyección de una película en la pantalla gigante instalada en la Plaza de Toros. Entre los filmes se encuentran 'La teoría del todo', 'Robin Hood' o 'Into the woods'.

Entrada: 2 euros

Tres Cantos

Art 3C Market

Avenida de Viñuelas

Domingo 26 de julio, de 9 a 14 horas

Como cada último domingo de mes, Tres Cantos celebra el 'Art 3C Market', una actividad al aire libre cuyo objetivo es fomentar e impulsar la artesanía con pequeñas demostraciones, exposiciones y venta de productos.

Entrada libre

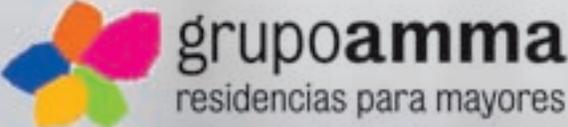
Exposición: 'A cuadros'

Biblioteca Lope de Vega.

Hasta el 28 de agosto.

Esta exposición de Silvia Martínez, que consta de 24 cuadros realizados con papel, muestra formas, texturas y volúmenes diferentes de obras pictóricas conocidas por todos, como 'La Gioconda' de Leonardo Da Vinci, o 'Guernica' de Picasso.

Entrada gratuita





Nuestro compromiso, las personas

Estar a la vanguardia en innovación no nos ha hecho restarle importancia a un pequeño gesto.

Mª Jesús García
M^a Jesús García
Enfermera de Amma

SERVICIOS












CONTACTO

Alcorcón • Arganzuela • Colmenar
Coslada • Humanes • Pozuelo
Puente de Vallecas • Usera • Valdebernardo
Villanueva de la Cañada

902 100 999

www.amma.es

CERCEDILLA**Piscinas naturales de Las Berceas**

Las piscinas de Cercedilla, en el área recreativa Las Dehasas, son dos pequeñas pozas ubicadas en el transcurso del Arroyo de la Venta (Valle de la Fuenfría). Abren del 13 de junio al 30 de agosto, de 10 a 20 horas. Entrada: entre 5,50 euros (adultos, de 14 a 64 años) y 3,50 euros (el resto). Más información en la Oficina de Turismo: 91 852 37 04.

**MANZANARES EL REAL****Charca Verde de La Pedriza**

Esta piscina natural se encuentra dentro del Parque Natural de La Pedriza, que pertenece al municipio de Manzanares el Real. El acceso es gratuito, pero no ilimitado, al tratarse de un espacio protegido. Conocida como la playa de la Sierra de Madrid, sus aguas se caracterizan por ser especialmente frías. Oficina de Turismo de Manzanares: 91 853 00 09/639 179 602.

**RASCAFRÍA****Las Presillas**

Tres piscinas naturales situadas en el Valle de El Paular, en el río Lozoya, con vistas al Pico Peñalara. Abierto todos los días de 9 a 22 horas. Acceso libre. Oficina de Turismo: 918691804

**BUITRAGO DE LOZOYA****Riosequillo**

Área recreativa a orillas del embalse de Riosequillo, con una piscina de 4.500 metros. De martes a viernes de 11:30 a 20:30 h. Fin de semana: de 11 a 21 h. Entrada: 3 euros. Info: 91 293 20 47.

**SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS****Pantano de San Juan**

La llamada Playa de Madrid es un embalse único en la región, formado por el río Alberche, y recomendado para el baño y las actividades acuáticas, además del piragüismo o la pesca. En total, más de 10 kilómetros de 'costa' con cabida, también, para el nudismo. Oficina de Turismo: 669 957 920.

AQUÍ SÍ HAY PLAYA

La región cuenta con **cinco zonas naturales** declaradas **aptas para el baño** por la Consejería de Sanidad • **Las Presillas**, el embalse de **San Juan** y la **Charca Verde** son algunas de ellas

PATRICIA COSTA
@PatriCosta

Cinco zonas naturales han sido declaradas aptas para el baño en la Comunidad de Madrid para este verano, según los análisis efectuados por la Consejería de Sanidad, que estudian sus condiciones de salubridad y seguridad. Las Presillas (Rascafría), los Villares (Estremera), el Embalse de San Juan y sus dos puntos de recreo (San Martín de Valdeiglesias), han sido zonas clasificadas

de excelencia en sus aguas; mientras que la Charca Verde (Manzanares el Real) y la Playa de Alberche (Aldea del Fresno) han recibido la denominación de agua buena.

Al margen de este distintivo, otros dos puntos interesantes para combatir el verano madrileño y las altas temperaturas registradas en las últimas semanas, son las piscinas de Cercedilla, que cuentan también con merendero y zona de juegos; o la de Riosequillo, a 70 kilómetros de la capital, con instalaciones deportivas, restaurante y un entorno adecuado para los amantes del senderismo.



LA MÚSICA Y EL TEATRO TOMAN LAS CALLES

Julio y agosto son los meses escogidos para la puesta en escena de **conciertos y obras artísticas** especialmente con sabor grecolatino y clásico **en municipios como Marbella, Mérida o Sagunto**

SOFÍA CARMONA
@SophieCarmona

Con la llegada del buen tiempo las opciones de ocio al aire libre se multiplican por toda la geografía española. Ciudades y municipios acogen durante los meses de verano diferentes festivales y encuentros dedicados a la música clásica e internacional y también al teatro y otras artes es-

cénicas. Eventos que se celebran en entornos y recintos históricos como teatros romanos o castillos e iglesias medievales y que tienen entre treinta y cincuenta años de vida. A pesar del tiempo transcurrido siguen contando con el apoyo del público y de las instituciones gracias a su apoyo a la difusión y puesta en valor de la cultura española e internacional. En GENTE nos acercamos a algunos de los más renombrados haciendo hincapié en sus puntos fuertes.

FESTIVAL CLÁSICOS EN VERANO



Recopilan música desde la Edad Media hasta moderna

Los **recintos históricos** de 51 municipios de la Comunidad de Madrid, a los que se han sumado por primera vez Arroyomolinos y Prádena del Rincón, **disfrutarán con la música de cámara** en directo de 90 formaciones musicales en un total de **113 conciertos**.

Madrid/ Hasta el 29 de agosto

FESTIVAL TEATRO CLÁSICO



La mujer, protagonista en el mítico Teatro de Mérida

La **protagonista será la mujer**, con títulos como 'Medea', protagonizada por **Aitana Sánchez-Gijón**; 'Antígona', con **Carmen Machi y Manuela Paso**; 'Cleopatra', a la que darán vida **Ángela Molina y Lucía Jiménez**; o 'La asamblea de mujeres', con **Pastora Vega**, entre otras.

Mérida/ Del 1 de julio al 27 de agosto

FESTIVAL PIRINEOS SUR 2015



Huesca aglutina una mezcla de ritmos de todo el mundo

Con el lema: '**Fronteras: ¿mezcla o barrera?**', este encuentro en **Huesca** sirve de punto de **unión entre continentes, culturas y sonidos**. Contará con las actuaciones, entre otros, de Soema Montenegro, La Pegatina, Paladar Sound, El Momo, Beatriz Bernad o DJ Kosta Kostov.

Huesca/ Hasta el 2 de agosto

FESTIVAL SAGUNT A ESCENA



El Teatro Romano de Sagunto recupera su protagonismo

Es el **festival de artes escénicas más importante** de la Comunidad Valenciana y cuenta con una **programación variada** de **teatro, danza, música y circo** en la que destacan figuras como José María Pou, Lolita, Pastora Vega, Gorka Otxoa y María Galiana.

Sagunto (Valencia) / Hasta el 23 de agosto

FESTIVAL CANTE DE LAS MINAS

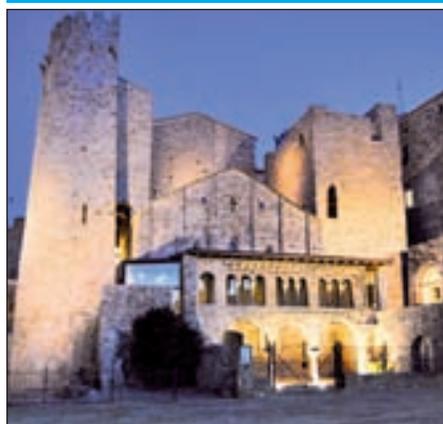


Cuna de cantaores conocidos como Miguel Poveda

El pueblo La Unión (Murcia) es el escenario de la edición número 55 de este evento dedicado a la **difusión del flamenco**. Artistas de la talla de **Estrella Morente o Sara Baras** actuarán junto a jóvenes promesas que lucharán por los **diferentes galardones**.

La Unión (Murcia) / Del 5 al 15 de agosto

FESTIVAL PORTA FERRADA 2015



El encuentro cultural más antiguo de Cataluña

El **Monasterio de Sant Feliu de Guíxols (Gerona)** es el escenario de este festival que cuenta con más de 57 años a sus espaldas ofreciendo **espectáculos de música, teatro, danza y humor**. En esta ocasión se podrá disfrutar de **Els Joglars o Buenafuente**.

Sant Feliu (Gerona) / Hasta el 19 de agosto

FESTIVAL FERIA DE TEATRO

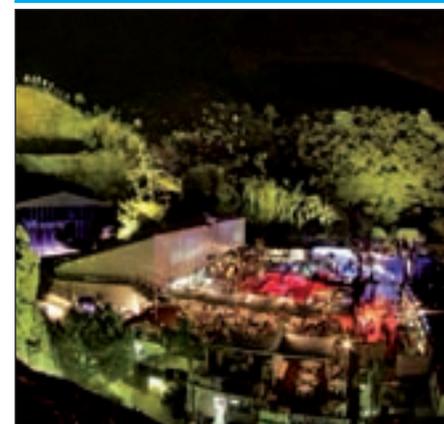


Ciudad Rodrigo se sube a las tablas con más de 40 obras

El municipio de Ciudad Rodrigo (Salamanca) será el escenario de la **Feria de Teatro de Castilla y León**. Vecinos y visitantes podrán ver **49 representaciones**, entre las que destacan 'Desgraciados', 'Lost dog...perro perdido', 'Naftalina', 'Luppo', 'A bombo y platillo' y 'La ola flotante'.

Ciudad Rodrigo (Salamanca) / Del 25 al 29 de agosto

FESTIVAL STARLITE



Recitales en una cantera en plena naturaleza

Con apenas tres años de vida se ha convertido en todo un **referente social y cultural en Europa**. Esta edición participan figuras de la talla de Plácido Domingo, Melendi, **Andrea Bocelli, Julio Iglesias**, Julieta Venegas, Sara Baras, **Enrique Iglesias y Alejandro Sanz**.

Marbella (Málaga) / Hasta el 22 de agosto



SERVICIO DE FOTOGRAFÍA DEL MNCN

BURROS Y DINOSAURIOS A la izquierda, uno de los ejemplares de équido que se puede ver en 'Burrolandia'. A la derecha, esqueletos de dinosaurios y grandes mamíferos, que son los grandes protagonistas de las muestras permanentes del Museo de Ciencias Naturales.

MADRID EN VERANO, DIVERSIÓN EN FAMILIA

Museos, piscinas, atracciones, talleres o excursiones al aire libre, son algunas de las **opciones disponibles** para quienes deciden quedarse y pasar este tiempo **en la capital o en sus alrededores**

C.E.A
madrid@genteenmadrid.com

Llega el verano, se acaba el colegio... pero no todos los niños tienen la oportunidad de dejar su ciudad. Por eso, para los que se quedan, GENTE ha preparado una serie de sugerencias con las que divertirse en familia y disfrutar del tiempo libre en un entorno de asfalto.

ATRACCIONES

El Parque de Atracciones es una de las visitas obligadas cada temporada estival. Los Vagones Locos, el tradicional Tiovivo, Los Fierdos, el Cine 4D o lo que oferta el Nickelodeonland, son las claves para que los niños disfruten de un gran día, que es posible mejorar con la inclusión de los distintos espectáculos que se renuevan a diario.

RECORRIDO ANIMAL

Aunque a priori pueda parecer aburrido, un museo puede ser una experiencia realmente divertida para los más pequeños. Uno de los más llamativos es el Museo de Ciencias Naturales (MNCN), donde podrán aprender todo so-



EL PLANETARIO DE MADRID Además de proyecciones para todas las edades, este centro perteneciente al Ayuntamiento cuenta con un espacio expositivo con propuestas como 'De la manzana a los agujeros negros'.

BURROS, GALLINAS Y PÁJAROS harán las delicias de los más pequeños

Unas vacaciones de pueblo en la ciudad

No hay nada más divertido y original que disfrutar del pueblo sin salir de la ciudad. Eso es lo que ofrece Amiburro.es. La asociación amante y protectora de este équido en extinción es la más grande de España y está detrás de esta web que te da la oportunidad de disfrutar y de enseñar cosas nuevas a tus hijos en un en-

torno natural y de forma gratuita. La actividad, que se realiza todos los domingos del año (incluso en verano), incluye una charla explicativa y el disfrute de tan magno animal, con el que los niños podrán interactuar. Sumérgete en el mundo de 'Burrolandia' en el Camino de la Moraleda parcela nº147, en Tres Cantos. Si

bre anfibios, reptiles, aves, mamíferos, la entomología y los instrumentos científicos.

También podrán visitar una exposición "de mierda", literalmente hablando, que seguramente captará toda su atención, y es que hasta el próximo 15 de septiembre se puede ver una muestra titulada 'La excreta en la naturaleza', que trata de explicar porque los excrementos tienen un importante papel en el día a día de animales, plantas y humanos, y su influencia en la salud.

AGUA

El Acuópolis siempre es una buena opción, que permite mezclar actividades mientras el agua ayuda a soportar el sofocante calor. Pero si lo que se buscan es una excursión gratis, Madrid ofrece varias opciones donde bañarte y pasar el día con los tuyos. Patones es un buen ejemplo. Situado cerca del río Jarama y de la presa Pontón de la Oliva, es un lugar idóneo para pasar un buen rato en familia. Mientras que San Martín de Valdeiglesias dispone de un pantano donde se puede nadar y navegar.

TÍTERES

Teatro a pequeña escala es lo que ofrece la Asociación Cultural Titrilandia, quien tiene una amplia oferta de actuaciones al aire libre en el Teatro de Títeres del Parque de El Retiro. 'A cuenta gotas' y 'En la boca del lobo' harán las delicias de los más menudos los días 25 y el 26 de julio a las 20:30 horas.

PARA ESTAR EN LA LUNA

Si el niño es un amante del espacio, no hay que salir a la estratosfera para hacer sus sueños realidad. Basta con desplazarse en familia hasta el Museo Lunar de Fresnedillas de la Oliva, que surgió tras los actos conmemorativos del Apolo XI. Un espacio que se puede visitar de manera guiada o libre, con posibilidad de participar en los talleres que el propio museo va publicando en su web: Museolunar.es.

Esto que se puede completar con una extensa visita al Planetario de Madrid. 'Satélite dormilón', 'El cielo de una noche de verano' o 'En órbita con López' son sólo algunas de las proyecciones que que acercan el universo a los más pequeños.

que se prefiere es que los niños aprendan sobre aves con expertos, también se puede aprovechar la solución que te proponen desde la Casa Encendida con los cursos de 'Entre aves', que durarán hasta el 31 de agosto y que cuestan alrededor de 30 euros. El objetivo de los mismos es introducir a los chicos de entre 6 y 12 años en el mundo de la ornitología, con la intención de que aprendan que Madrid alberga una gran cantidad de espacios verdes y de aves.



¿Ahogado por las **humedades** de su casa?



acua  **SEC**[®]
tiene la solución

SOLICITE SU DIAGNÓSTICO
COMPLETO Y GRATUITO

900 80 99 39
(teléfono gratuito)

www.acuasec.com


✓ Tratamientos DEFINITIVOS contra la humedad



NATURALEZA E HISTORIA EN VISITAS GUIADAS

El entorno medioambiental de la **Casa de Campo** acoge diferentes actividades de ocio gratuitas sin salir de la ciudad durante los calurosos **meses de verano**

MIGUEL HERNÁNDEZ / F. QUIRÓS
@miguelher73 / @franciscoquiros

Sol, calor, tiempo libre. Los mejores ingredientes para disfrutar de una ciudad, Madrid, que sigue abierta en vacaciones. A la tradicional oferta de ocio (terrazas, cine de verano, fiestas populares, piscinas...) se une otro tipo, diferente, con la naturaleza como principal protagonista. La Casa de Campo, el principal pulmón verde de la capital, alberga diferentes actividades para alejarse del asfalto y del bullicio, en un remanso de paz y tranquilidad, a pocos kilómetros del centro de la capital. Entrás las propuestas organizadas por el Centro de Infor-



EXPOSICIONES

Una mirada al agente menos secreto

Dentro de las citas culturales destacan dos exposiciones. La primera de ellas se podrá contemplar en el Fernando Fernán Gómez hasta el 30 de agosto y lleva por nombre 'Designing 007: 50 años de estilo Bond'. La otra muestra está en el Museo Thyssen y es una revisión del trabajo de Zurbarán.

mación y Educación Ambiental del parque, destacan los itinerarios guiados gratuitos que permitirán al visitante conocer la riqueza natural, histórica y cultural de este entorno natural. Estas rutas comienzan a las 10 de la mañana y finalizan a las 13 horas.

TRES PRÓXIMAS CITAS

Tres serán las citas para lo que queda de julio y para el próximo mes de agosto. La primera de ellas, este domingo 26 de julio, hará un recorrido por los árboles singulares situados junto al lago, uno de los puntos estratégicos de la Casa de Campo.

La siguiente parada en el viaje por la historia tendrá lugar el 8 de agosto. El protagonista será el Arroyo Meaques. En el itinerario

se podrán contemplar algunos de los monumentos históricos mejor conservados del parque como la Ermita de San Pedro o los puentes de la Culebra y del Álamo Negro, así como un completo bosque de ribera y su fauna autóctona.

El último alto en el camino será el 29 de agosto. Entonces, los caminantes tendrán la oportunidad de ahondar en el pasado histórico de la Casa de Campo, desde los tiempos de Finca Real hasta nuestros días. La ruta arranca-

Habrà un recorrido por los monumentos mejor conservados del parque

El viandante podrá conocer el bosque y la fauna autóctona de esta zona verde

rà en la Fuente de los Neveros y discurrirá por el Acueducto de la Partida, la huerta del mismo nombre, la Casa de los Vargas, para concluir en la zona del Reservado.

CENTRO DE INSECTOS

Por otro lado, también habrá visitas guiadas para descubrir los Centros de Fauna del Encinar de San Pedro, la zona de regeneración forestal y la reserva ornitológica protegida.

Los domingos 2 y 16 de agosto están previstas (10:30 horas) sendas visitas al Centro de Mariposas e Insectos, una iniciativa que pretende acercar la biología y comportamiento de las mariposas, su vida secreta y curiosidades de los insectos sociales.

HASTA EL DÍA 15 la capital rinde honores a San Cayetano, San Lorenzo y la Virgen de La Paloma

Aires festivos en la capital en pleno mes de agosto

Tradicionalmente, agosto es un mes en el que la mayoría de los madrileños aprovechan las altas temperaturas para dejar la capital por unos días en busca de algunos destinos más refrescantes. Sin embargo, para aquellos que pasen estas jornadas en la ciudad, la agenda de ocio y cultura reserva algunas alternativas de lo más interesantes.

Tres barrios puramente castizos celebran sus fiestas en la primera quincena de agosto, en días casi sucesivos. Elevan el telón de este particular maratón festivo las que se celebran en honor a San Cayetano. La plaza de Cascorro se

convierte durante varios días en el lugar de referencia para chulapos, aunque es el 7 de agosto el día grande, en el que se conmemora la festividad de San Cayetano, considerado patrón de la Providencia y protector de las parturientas, con una procesión que arrancará a las 20 horas y que, siguiendo la tradición, recorrerá las calles de San Cayetano, el Oso y Cabestreros.

OTRAS CITAS

Sin demasiado tiempo para recuperarse, Madrid volverá a vestirse de gala el día 10 para celebrar las fiestas de San Lorenzo. En esta



Los chulapos vuelven a sacar sus trajes del armario

ocasión es Lavapiés el barrio donde la música y la religión se convierten en los ingredientes indispensables. Desde finales del siglo XX se viene celebrando la verbena en la plaza de Lavapiés y prolongándose por el eje de la calle de Argumosa, cercana a la parroquia de San Lorenzo.

El broche llegará con las fiestas de más pedigrí, las de La Paloma, cuya verbena está asociada a la capital desde hace varios años. Será el 15 de agosto, una jornada que, al ser declarada como festiva, invita a los madrileños y a los visitantes a ser parte de estas celebraciones.

Al margen de las fechas, el otro elemento que vertebra a las fiestas de Cascorro, San Lorenzo y La Paloma es el concurso de engalmanamiento de balcones y fachadas.



LIZARRAN



LAS CAÑAS
son
PARA EL VERANO

6,90
€

DOS CAÑAS Y
sartén de
HUEVOS ROTOS

LAS FOTOGRAFÍAS NO SON UNA REPRODUCCIÓN EXACTA DE LA OFERTA, SINO MERAMENTE ILUSTRATIVAS DE LA PROMOCIÓN Y CARECEN DE VALOR CONTRACTUAL. IVA INCLUIDO. SUJETO A DISPONIBILIDAD DEL LOCAL. PRODUCTO EXCLUSIVO PARA MAYORES DE 18 AÑOS. MAHOU Y LIZARRAN RECOMIENDAN EL CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL. 0,7l



A LA SOMBRA DE LOS LIBROS

Amor, intriga, poesía... **Para todos los gustos y para todas las edades,** estas son nuestras recomendaciones

ANA BALLESTEROS
@anaballesteros

Mientras te mojas los pies en la piscina, con el sonido del mar de fondo o alargando la hora de acostarte con la ventana abierta de par en par. El verano es una buena época para invertir tiempo en todos esos libros

que no has podido leer durante el año, y en GENTE hemos seleccionado los que más te refrescarán estos días de vacaciones.

El fenómeno 'After' (Planeta) sigue arrasando con la historia de amor creada por Anne Tood. La fantasía vikinga de 'Neimhaim, los hijos de la nieve y la tormenta' (Fantascy), de Aranzazu Serrano Lorenzo, llega con una protagonista que rompe con los estereotipos. Más amor con el último libro de Blue Jeans, 'Algo tan sencillo como tuitear te quiero' (Planeta), y música en 'Los hermanos Mozart: El reino secreto' (DiQueSf), de Sofía Rhei.

PARA TODOS LOS GUSTOS

En 'No está solo' (Alfaguara), Sandrone Dazieri cuenta la historia de un niño que desaparece a las afueras de Roma. Éric Reinhardt retrata a una mujer en busca de una pasión en 'El amor y los bosques' (Alfaguara). Cambiar de rumbo a los cincuenta no es fácil, pero la vida es una fuente inagotable de sorpresas, y con eso juega Pascal Morin en 'Cómo encontrar el amor a los cincuenta' (Salamandra). Divertidas son las historias de Chris Stewart, un inglés en la Alpujarra granadina, en su

libro 'Los últimos tiempos del club del autobús' (Salamandra). 'La luz que no puedes ver' (Suma), de Anthony Doerr, es el Premio Pulitzer 2015 y narra la historia de dos protagonistas destinados a ser enemigos.

¿Estabas en el tren de las 8:04? ¿Viste algo sospechoso? Rachel, sí. Y te lo cuenta Paula Hawkins en 'La chica del tren' (Planeta). Laura Norton no puede faltar en esta lista con 'No culpes al karma de lo que te pasa por gilipollas' (Espasa) y con su último libro, 'Gente que viene y bah' (Espasa),

Invierte el verano en esos libros que no has podido leer durante el año

ambos imprescindibles para no parar de reír entre sus líneas.

El toque romántico lo ponen Violeta Lago con 'Todo o nada' (Cristal) y Megan Maxwell con 'Hola, ¿te acuerdas de mí?' (Esencia). Jorge Alcalde responde a '¿Por qué los astronautas no lloran?' (Planeta) y a otras grandes preguntas sobre pequeñas cosas, y Albert Rivera nos da las claves

VOLVEMOS EN SEPTIEMBRE

Búscanos el 4 de septiembre en tu punto habitual.

Gente
madrid

Volvemos con toda la información local y regional, nuevos concursos, promociones y estupendos regalos sólo por leernos.



de 'El cambio sensato' (Espasa). Una fábula para adultos en 'La niña que se tragó una nube tan grande como la Torre Eiffel' (Grijalbo), de Romain Puértolas, y la

primera y original novela de Carlos del Amor, 'El año sin verano' (Espasa). Para terminar, 'Me llevo la canción' (Plaza&Janés) de Macu Tejera Osuna.

DIEGO OJEDA MÚSICO Y POETA

Su último libro, 'Siempre Donde Quieras', pondrá el toque de poesía a este verano con las canciones de su disco 'Amerizaje' de fondo

"Llevo sin vacaciones mucho tiempo"

A. B.

Música y poesía se complementan a la perfección en 'Siempre Donde Quieras' (Espasa es Poesía), el último libro de Diego Ojeda que, además, viene acompañado de un disco, 'Amerizaje'.

¿Qué vamos a encontrar en este libro?

Para mí, es el lugar en el que por primera vez se unen mis dos pasiones, la música y la poesía, junto con las ilustraciones de Cristina Reina.

¿Cómo se presenta el verano?

Llevo sin vacaciones mucho tiempo. Ahora paro de conciertos y de todo hasta el 5 de septiembre, que arranca la gira de 'Amerizaje' en la Sala Galileo.

Entonces tendrás vacaciones.

Sí. Hace poco estuve en Palma, me iré una semana a Santander y otra a Canarias. Luego estaré en la Sierra de Madrid.



CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

¿Qué libros te acompañarán estos meses?

Estoy terminando el último de poesía de Rodolfo Serrano; 'Hombres sin mujeres', de Haruki Murakami; y 'El Éxito', de Luis Álvarez.

¿Es 'Amerizaje' el disco perfecto para escuchar en un viaje en coche? ¿Recomendarías otros?

Claro que lo es, y otros como el último de El Kanka, Andrés Suárez, Camarón o Sara Ráez.

¿Qué hace Diego Ojeda cuando no está inmerso en la música y en la poesía?

Siempre estoy inmerso. También me gusta cuidarme, hacer yoga y algo de deporte.

Eres defensor de las chicas revolucionarias. ¿Por qué montarías tú una revolución?

Las mejores revoluciones y las más grandes empiezan por dentro, yo abogo por eso.

VERANO 2015 EUROPA y MARRUECOS para viajeros exigentes

<p>FRANCIA CRUCERO POR EL SEÑA 8 días/7n, desde 975 € • Salida 26 Julio • P.C. con bebidas + 4 visitas (Precio base en camarote para dos personas. No incluye avión).</p>	<p>CROACIA Dubrovnik (8 días/7 noches) Avión + Hotel 2° AD, desde 754 € • Salida 26 Julio desde Madrid y Barcelona Tour de Croacia (1d/7n) 19 y 26 Julio H 3°/4° MP + visitas, desde 1.299 €</p>	<p>GRECIA CRUCERO IOLICO (Islas Griegas + Turquía) 8 días/7n, desde 985 € • Salida 26 Julio desde Madrid y Barcelona • Hoteles Cat. Turista reg. AD + Crucero PC</p>	<p>TURQUÍA CONFORT 8 días/7n, desde 544 € • Salidas DOMINGOS de Julio a Octubre desde Madrid y Barcelona • Avión + Hoteles 4° en Tour + 7 desayunos + 4 almuerzos + 4 cenas</p>	<p>REP. BÁLTICAS REP. BÁLTICAS + HELSINKI 9 días/8n, desde 1.450 € • Salidas JUEVES del 16 Julio al 13 Agosto desde Madrid y Barcelona • Hoteles 4°, reg. AD + 3 cenas + visitas.</p>	<p>MARRUECOS MARRAKECH CON SAHARA 8 días/7n, desde 385 € • Salidas DIASAS de Julio a Septiembre desde Madrid y Barcelona • Avión + Hotel 1° (Rég. A.D. + "Valor Añadido")</p>
---	---	--	---	---	---

Incluyen: Precios base por persona en habitación doble. Régimen alimenticio y visitas: consultar cada programa detallado. Vuelos regulares o especiales desde Madrid o Barcelona. Tasas, combustibles y visados (a reconfirmar). Consultar otras categorías de hoteles, otras fechas y salidas de otras ciudades. Condiciones Generales folletos "Politurismo de otras culturas 2015". Los precios podrán ser revisados de forma aleatoria conforme al Real Decreto 1/2007. Algunos destinos pueden estar sujetos a mínimo de participantes.

INFORMACIÓN y RESERVAS en su AGENCIA de VIAJES

Son productos con la Garantía de **POLITOURS** CAA-19 www.politours.com

VERANO 2015 CENTROEUROPA para viajeros exigentes

<p>ALEMANIA TOUR DE BERLÍN A MUNICH 8 días/7n, desde 1.200 € • HóL. 4°, reg. AD + 3 almuerzos + 3 comidas + visitas • Salidas JUEVES y DOMINGOS desde Madrid o Barcelona (Avión incluido)</p>	<p>REP. CHECA BALNEARIOS Y CASTILLOS DE PRAGA Y BOHEMIA 8 días/7n, desde 720 € • Hoteles 4°, Rég. AD + 6 almuerzos + 6 cenas + 6 visitas • Salidas DOMINGOS</p>	<p>RUMANÍA RUMANÍA HISTÓRICA 8 días/7n, desde 650 € • Hoteles 4°/4°/5°/5°, Rég. AD + 5 almuerzos + 2 cenas + 12 visitas • Salidas DOMINGOS</p>	<p>AUSTRIA LO MEJOR DE AUSTRIA Y BAVIERA 8 días/7n, desde 995 € • Hoteles 4°, Rég. AD + 6 almuerzos + 6 cenas + 11 visitas • Salidas DOMINGOS</p>	<p>SUIZA SUIZA ESPECTACULAR 8 días/7n, desde 995 € • Hoteles 3°/4°, Rég. AD + 3 almuerzos + 4 cenas + 5 visitas • Salidas DOMINGOS</p>	<p>POLONIA TESOROS DE POLONIA 9 días/8n, desde 1.050 € • Hoteles 4°/5°, Rég. PC + 8 visitas • Salidas DOMINGOS</p>
---	---	--	---	--	--

INFORMACIÓN y RESERVAS en su AGENCIA de VIAJES

Incluyen: Precios base por persona en habitación doble. Régimen alimenticio y visitas: consultar cada programa detallado. Consultar otras categorías de hoteles, fechas y salidas de otras ciudades. Condiciones Generales folletos "Politurismo de otras culturas 2015". Los precios podrán ser revisados de forma aleatoria conforme al Real Decreto 1/2007. Algunos destinos pueden estar sujetos a mínimo de participantes.

No Incluyen: vuelos a excepción del programa de Alemania en línea regular desde Madrid o Barcelona. Tasas, combustibles (a reconfirmar). Consulte spts. de vuelos + traslados.

Son productos con la Garantía de **POLITOURS** CAA-19 www.politours.com

HORÓSCOPO

PREDICCIÓN ESPECIAL VERANO 2015



ARIES

21 MAR - 20 ABR

Acción: Planifica momentos especiales para ti. Amor: Tómate tiempo, pero decídate. Suerte: En momentos románticos y de diversión. Salud: Lo importante es el descanso.



TAURO

21 ABR - 21 MAY

Acción: Sigue tus corazonadas, te guiarán. Amor: Aventura a la vista. Suerte: En el ocio. Salud: Todo gira alrededor de tus emociones. Y si las sobrellevas, todo irá bien.



GÉMINIS

22 MAY - 21 JUN

Acción: Tus proyectos toman forma. Amor: Es tiempo de mimarte y ocuparte de ti. Suerte: En tus reuniones familiares. Salud: Buenos paseos y nadar, serán bienvenidos.



CÁNCER

22 JUN - 22 JUL

Acción: Planifica tu profesión con tiempo. Amor: No te compliques y da segundas oportunidades. Suerte: En la diversión con amigos. Salud: Nadar beneficia la espalda.



LEO

23 JUL - 22 AGO

Acción: Prepárate para la nueva tecnología. Amor: Tu dedicación es lo importante. Suerte: Organizando con tiempo tu gasto e inversión. Salud: Ejercicio y paseos son la clave.



VIRGO

23 AGO - 22 SEP

Acción: Tu bagaje y experiencia son tu fuerte. Amor: Debéis llegar a acuerdos, participando. Suerte: En el tiempo dedicado a ti. Salud: Atención a pequeños golpes y caídas.



LIBRA

23 SEP - 22 OCT

Acción: Es tiempo de dedicarte a tu pareja. Amor: Ponte en su lugar, verás como es más fácil. Suerte: En la tranquilidad. Salud: Tiempo de movimiento y de relax.



ESCORPIO

23 OCT - 22 NOV

Acción: Es el momento de disfrutar del día a día. Amor: No entres al trapo. Es mejor dialogar con calma. Suerte: En tus planes y proyectos. Salud: Tranquilidad ante los imprevistos.



SAGITARIO

23 NOV - 21 DIC

Acción: Dedicarte solamente a disfrutar y a evadirte. Amor: Giro radical, presta atención. Suerte: Si eres el eje y centro de las reuniones. Salud: Época inmejorable. Disfruta.



CAPRICORNIO

22 DIC - 20 ENE

Acción: Sienta la base de tu futuro. Amor: El compromiso es necesario para ofrecer lo que sientes. Suerte: En aprender y en nuevos campos. Salud: Te sentirás como un roble.



ACUARIO

21 ENE - 19 FEB

Acción: Tus nuevos contactos te ayudarán. Amor: Novedades y pasión. Que disfrutes. Suerte: Si sabes organizar tus bienes y patrimonio. Salud: Gafas para protegerte del sol.



PISCIS

20 FEB - 20 MAR

Acción: Organiza tu patrimonio y economía. Amor: Busca compartir y no quieras cambiarlo todo. Suerte: Con la pareja. Salud: Tus hombres necesitan nadar y armonizarse.

SUDOKUS:

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

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

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

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

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

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

Instrucciones

CÓMO JUGAR AL SUDOKU

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.

SOLUCIONES:

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

PREDICCIÓN DE:
VICTORIA VÉLEZ BIÓLOGA - NATURÓPATA [Col. 4331]
 Tel.: **625 666 045**




Gente

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

91 548 02 63 - 91 541 20 78

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

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

Anuncios clasificados

Ávila: 807 505 783*
Barcelona: 91 541 20 78
Burgos: 807 505 132*

León: 807 517 310*
Logroño: 807 505 794*
Palencia: 807 505 781*

Santander: 807 505 779*
Segovia: 807 505 789*
Valladolid: 807 517 023*

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

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



EL EXPERTO PUEDE AYUDARTE DOMINGO 18 HORAS

TE HARÁ GRATIS EL PODEROSO TRATAMIENTO DEL BAÑO DE LUZ, PARA ABRIR TODOS TUS CAMINOS

¿TIENES MIEDO DE TU FUTURO? ¿TIENES CURIOSIDAD POR CONOCERLO?

MAL DE AMORES | AMARRES | ENVIDIA | IMPOTENCIA SEXUAL | MALA SUERTE
VUDÚ | LIMPIEZAS PODEROSAS | FENÓMENOS PARANORMALES | MAL DE OJO
DEPRESIÓN | TRASTORNOS PSICOLÓGICOS | ENFERMEDADES SIN DIAGNÓSTICO
FALTA DE CLIENTES | RECUPERO PAREJAS E HIJOS CON ADICCIONES

RESULTADOS 100% GARANTIZADOS - CONSULTA GRATIS

ESCUCHA AL EXPERTO TODOS LOS DÍAS A LAS 22H EN ECUATORIANA FM (88.4)

PSO. SANTA Mª DE LA CABEZA, 12 - ATOCHA ☎ 91 539 26 18 📞 608 233 170 📧 /elmayordesafo

Contacta
806 51 42 75

Consejo de expertos en relaciones de pareja, amor, salud y familia.

640 554 372
910 867 264

Isa Tarot
Profesional de la santería y el tarot con experiencia en consultas sentimentales y visualizar el futuro amoroso de una pareja, así como temas de trabajo, salud y familia.

640 554 372
910 867 264

PONCHO NEGRO
Más de 70 años de experiencia. Si se siente enfermo cansado de que lo engañen, ven a mí que te ayudare, en tu pareja, en tu salud. Cuidado puede ser brujería, llámame y te dire el porque de tu sufrimiento.

TRAJADA DE HOJAS DE COCA POR FONO
602 354 985

16. MASAJES OFERTA

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

30€ MEDIA HORA. MÓSTOLES. CHICAS NUEVAS. 611327121.

ALCORCÓN. AMIGUITAS. 632258948.

ALINA. MASAJISTA. RELAJACION TOTAL. VOY DONDE ESTES. HOTELES/ DOMICILIOS/ OFICINAS. 70€. TAXI INCLUIDO. VISA. 610093249.

ARGENTINA. Madurita. 690877137.

ARÍ. Masajistas. 654434147.

CAROL. Sensual. Carabanchel. 690877137.

CASADA. Alcorcón. 634011027.

CUBANA Mulata. masajista. 660968628.

DISFRUTA. RELAJATE. 914676996.

ESPAÑOLA (sola). Supermasajes. Avenida América. 608819850.

FUENLABRADA. Española. 648607072.

FUENLABRADA. Gissel. Masajista. 603116970.

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

GETAFE. ASIÁTICAS. 688050173.

GETAFE. Masajistas. 914240449.

HOTELES / DOMICILIOS. 633793598.

JAPONESAS. Pozuelo. 688591032.

JOVENCITA. 24 horas. Valdeacederas. 620326543.

LATINA. Pacifico. Ofertón. 661378758.

LEGANÉS. Casada. 603160692.

LUCÍA. Masajista. 608051650.

MASAJES 20. 648740917.

MASAJISTAS. Domicilios. 645044727.

MASAJISTAS. Vistalegre. 690877137. 914617809.

MÓSTOLES. Tu morena masajista regresó. 674268882.

ORIENTALES 7 chicas. Avda. Albufera. 28028. Madrid. Metro Portazgo. 603253020. 603252202.

PLAZA CASTILLA. MASAJES RELAJANTES. 917339074.

RUSA. Retiro. 602649135.

AUTÉNTICO VIDENTE AFRICANO
Maestro Mamadou resuelve cualquier tipo de problema con rapidez.

Amor, recuperación de pareja, amarres, atracción pasional, endulzamiento, Alejar malas influencias, suerte en los negocios, trabajos, estudios, azar. Quito mal de ojo y maleficios. Potencia la sexualidad.

TRABAJO SERIO Y EFICAZ RESULTADOS EN 3 A 7 DÍAS
914 743 635
699 615 558

EMBAJADORES Pº Sta. Maria de la Cabeza 74. 6ºb

1. INMOBILIARIA
1.1. VENTA PISOS
OFERTA

VENDO CASA PARA REFORMAR Y BODEGA. 200 M2. 12.000€. VALDEANTE. ZONA ARANDA DE DUERO. BURGOS. 657097806.

1.2. ALQUILER PISOS
OFERTA

APARTAMENTO amueblado 300€. 653919652.

PISO 2 dormitorios. 380€. 657836904.

PISO 3 dormitorios. 400€. 653919653.

1.4. VACACIONES
OFERTA

GUARDAMAR. Apartamento playa. Quincena. 616936928.

LOPAGÁN. Playa. 5 camas. 2 aseos. 400 €. Septiembre. 629837177.

SANTANDER. Alquiler habitaciones nuevas. Céntricas. También piso, garaje. 679663239.

2. EMPLEO
OFERTA

EMPRESARIO NECESITA SEÑORITA INTERNA. CARIÑO-SA, INDEPENDIENTE. 1200€. 603433448.

SE NECESITA **SOCORRISTA** para piscina privada Para el mes de Agosto en Blascomillán (Ávila)
609 945 706

INSATISFACCIÓN LABORAL. Oportunidad de trabajo inmediato. 637111520.

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna. 699123132.

ESPAÑOLA cocina, limpieza. 665840303.

4. ENSEÑANZA
4.1. FORMACIÓN
OFERTA

GRADUADO ESO, UN SOLO CURSO. TITULO OFICIAL. PRESENCIAL/ DESDE CASA. SIN EXÁMENES FINALES. ABIERTO PLAZO MATRICULA. 913690029. 914291400.

4.2. IDIOMAS
OFERTA

INGLÉS. Leganés. Económico. 916873161.

8. OCIO
8.1. JUGUETES
OFERTA

COMPRO JUGUETES SCALXTRIC MDL ELMAN NANCY PLAYMOBIL TRENES. 609148383.

10. INFORMÁTICA
10.1. REPARACIONES
OFERTA

INFORMÁTICO a Domicilio. 671277949.

12. SERVICIOS
12.1. REFORMAS
OFERTA

ALBAÑILERÍA, reformas económicas. 916886760. 627857837.

MÓSTOLES Fontanero, calefactor. ¡Económico! 605370145.

14. VARIOS
14.1. ROPA
OFERTA

SE vende ropa usada / semi-nueva. 650906932.

15. RELACIONES
15.2. ÉL BUSCA ELLA
OFERTA

BIÓLOGO busca mujer ecologista para relación seria. 636415673.

EMPRESARIO busca mujer, amistad, matrimonio hasta 45 años. 651858134.

MÚSICO busca joven atractiva para relación seria. 618853567.

Gente digital

- Toda la información de tu ciudad
- Actualizada diariamente
- A tan sólo un click

www.gentedigital.es

Gente digital

Actualidad

Apple deja abierta la puerta a un smartphone low cost

Portugal teme una posible suspensión de pagos griega

Los profesores gallegos también se suman a las protestas

Detienen a Juan José Cortés a causa de una reyerta

EN KIOSKO.NET

Consulta la prensa de hoy

El Comercio



SABEN QUE ESTÁN EN EL OBJETIVO DE LOS 'PAPARAZZIS' Por eso, las 'celebrities' no descuidan sus estilismos ni estando de vacaciones. Para estos días, prefieren los vestidos frescos y vaporosos con estampados étnicos o florales combinados con cuñas o sandalias planas. En cuanto a los colores, los blancos siguen siendo un clásico, pero el amarillo se convierte en el 'must' de este verano. Un imprescindible serán los sombreros para resguardarse del calor.

LAS 'CELEBRITIES' DERROCHAN ESTILO Y GLAMOUR EN SUS DÍAS DE DESCANSO

Ibiza o Formentera se convierten estos días en un ir y venir de rostros conocidos que eligen las Islas Baleares para disfrutar de unas merecidas vacaciones de verano

Los famosos prefieren las Pitiusas

CRISTINA RODRIGO
@crisrodrigo83

Playa o montaña? Ellos lo tienen claro. Paula Echevarría y David Bustamante, Eugenia Silva, Rafa Nadal y Xisca Perelló o Juana Acosta son algunos de los afortunados que ya se encuentran disfrutando del sol y la arena. Ibiza es uno de los destinos vacacionales preferidos por los famosos para relajarse. Allí, ya se ha podido ver a la familia Echevarría-Bustamante junto a su hija Daniella, con la que han compartido juegos y risas en el agua; o a los recién casados Rudy Fernández y Helen Lindes que han escogido la isla como destino de su luna de miel. En las pitiusas pero, en este caso, en Formentera, también se encuentra



EN OPORTO están Sara Carbonero e Iker Casillas con su pequeño Martín. Aunque en este caso y por motivos profesionales, la ciudad portuguesa será su hogar durante una larga temporada, la pareja ha publicado en las redes una tierna imagen de los tres juntos descansando frente al mar.

la modelo Eugenia Silva, quien comparte todos los días en su blog los mágicos momentos que vive en la isla, donde incluso practica yoga y meditación; el mismo lugar es donde se encuentra una embarazadísima Raquel Sánchez Silva, que junto a su pareja Matías Dumont, se relajan antes de la buena nueva. Amantes también de las Baleares son Rafa Nadal y su novia Xisca Perelló que han elegido Mallorca, tierra natal del tenista, para darse un merecido descanso.

En la península, pero en el otro extremo, en Cádiz, es donde está el actor Hugo Silva practicando uno de sus deportes acuáticos favoritos, el surf.

A KILÓMETROS

Otros, en cambio, prefieren destinos más lejanos como es el caso de

Juana Acosta que ha volado rumbo a Colombia para reencontrarse con su familia o Isabel Jiménez, la presentadora del informativo de Telecinco, que ha elegido Cuba. El rey Don Juan Carlos, quien se encuentra de vacaciones en Saint Tropez, también se ha decantado por un destino más lejanos.

En el plano internacional, la actriz Lindsay Lohan está haciendo un tour por las playas más punteras europeas como las griegas Mikonos. Quien cuenta los días para irse de vacaciones es Eugenia Martínez de Irujo. Marbella e Ibiza son los destinos preferi-

Entre los destinos internacionales escogidos están Cuba o Saint Tropez

dos de la Duquesa de Montoro, que se separará unos días del actor José Coronado con el que ha comenzado un romance. Belén Esteban, incondicional de Benidorm, también ultima los detalles para perderse en la ciudad alicantina en la que lleva veraneando toda su vida.