

Gente



especial verano

A CORUÑA PAMPLONA ALICANTE SEGOVIA ÁVILA SEVILLA AVILÉS TOLEDO BADAJOZ VALENCIA BILBAO VALLEJO GIJÓN VALLADOLID MALAGA VIGO MURCIA OVIEDO VITORIA PALENCIA ZARAGOZA



Refréscate entre líneas

Invierte las vacaciones en las novelas que no has tenido tiempo de leer durante el año. Sigue nuestras recomendaciones para todos los gustos y edades **PÁGS. 12 Y 13**

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. 10

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. 5

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 12 y 13

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/

EDITA: GENTE EN MADRID, S.L.

REDACCIÓN: CONDE DE PEÑALVER, 17 • 1A PLANTA • 28006, MADRID TEL.: 91 369 77 88 E-MAIL: INFO@GENTEENMADRID.COM • COMERCIAL@GENTEENMADRID.COM

Gente

GERENTE: FERNANDO IBÁÑEZ
REDACTORA JEFE: MAMEN CRESPO

REDACCIÓN: LILIANA PELLICER
JEFE DE FOTOGRAFÍA: CHEMA MARTÍNEZ
JEFE DE MAQUETACIÓN: CARLOS ZUGASTI

DIRECTORA DE GRANDES CUENTAS: AMPARO LLUCH
JEFE DE MARKETING: RAFAEL VARA
COORDINADORA DE PUBLICIDAD: ANA SÁNCHEZ

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

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 who bought LG OLED TV in the US.

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
399€
 Sábados de julio a octubre desde
 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
799€
 Del 1 de agosto al 5 de septiembre ... desde
 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
849€
 Del 25 de julio al 22 de agosto ... desde
 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
526€
 Del 15 de agosto a 26 de septiembre desde
 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
754€
 Del 26 de julio al 13 de septiembre ... desde
 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
814€
 Del 28 de agosto al 6 de septiembre ... desde
 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 traslados. 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. Países limitados. 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".

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**, tienes 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. También se busca rebajar el maquillaje en estos días. Las marcas ofertan productos con colores suaves.

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'ORÉAL
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. |

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 mi 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

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

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

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.



CERVEZA

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.



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.

LUCHAMOS CONTRA LA POBREZA



¿te apuntas?



www.manosunidas.org

Manos Unidas CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

902 40 07 07





MANGO
19.99 €



ZARA
17.99 €



PULL&BEAR
15.99 €



ZARA
17.99 €



ZARA
17.99 €



PULL&BEAR
15.99 €



ZARA
17.99 €



UTERQÜE
39.95 €



ZARA MAN
9.99 €

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



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.

ZARA
79.95 €

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.

easygas
el repostaje inteligente

En **easygas** sabemos lo que buscas en una estación de servicio: una excelente atención, un carburante de alta gama y el mejor precio que puedas encontrar en el mercado. Todo esto y más lo encontrarás en nuestras estaciones. No esperes a que te lo cuenten, confía en nosotros y disfruta tú también del repostaje inteligente.

easygassgroup.com



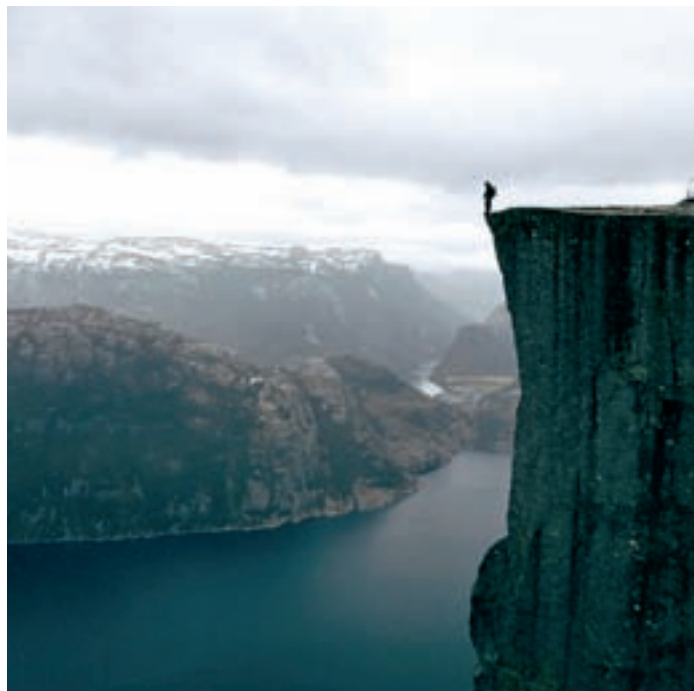
easygas A Coruña
(A Coruña)
easygas Vigo
(Pontvedra)

easygas Gijón
(Asturias)
easygas Manzanal
(León)

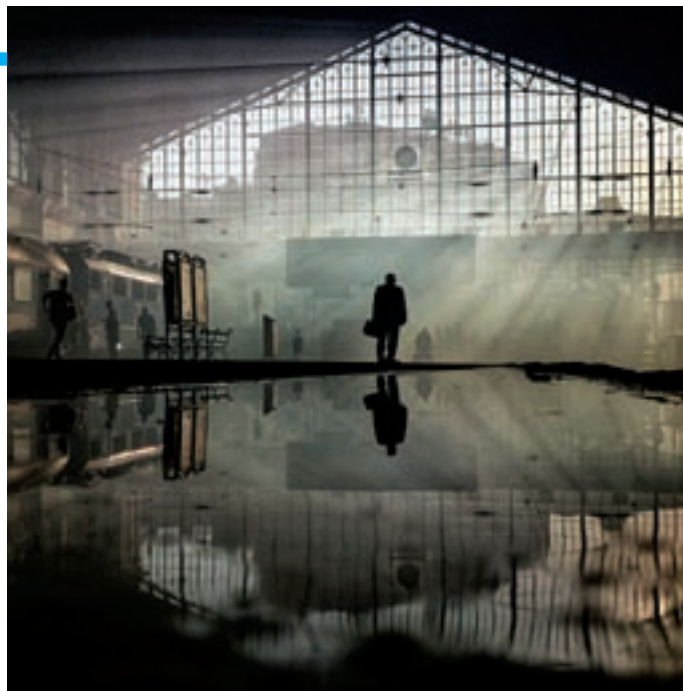
easygas Santander
(Cantabria)
easygas Mungia
(Bizkaia)

easygas Galdakao
(Bizkaia)
easygas Hondarribia
(Gipuzkoa)

Ganamos en **PRECIO**
y también en **CALIDAD.**



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 inigualable 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 centrarte 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.



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. 0,7%



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' (Fantasy), 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' (DiQueSí), 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

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 basado 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*, rég. 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*, rég. 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>
---	---	--	---	--	--

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.

Información y RESERVAS en su AGENCIA de VIAJES

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
5		9				1	3
3	4						

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

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

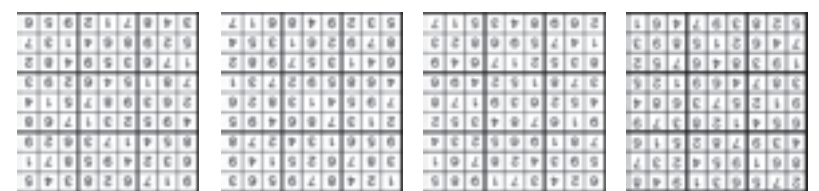
	7						4
	6					2	7
		9	7			5	1
		4	1	2			
9						6	8
	8			6	9		5
			8				
				1	5		3
5			3		7	4	

Instrucciones

CÓMO JUGAR AL SUDOKU

Complete el tablero de 81 casillas. Deberá rellenar las celdas vacías con números del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.

SOLUCIONES:



LA CADENA CUENTA CON TREINTA LOCALES EN ESPAÑA

COLOR Y PINTURA ABRE TIENDA EN TOLEDO

GENTE

Color y pintura, la cadena de tiendas del sector, garantiza la presencia de la marca líder de pinturas Titanlux en Toledo tras la apertura de su nuevo establecimiento, ubicado en la calle del Río Valcavero nº 7 de este municipio, ya que es distribuidor de toda la gama de sus productos.

La tienda cuenta con un local moderno y luminoso, en el que se pueden encontrar todo tipo de pinturas para decoración, bricolaje, industria, bellas artes, náutica o barnices de todo tipo. Además, este establecimiento dispo-

ne de una máquina tintométrica para poder fabricar al instante cualquier color que se desee y, de esa manera, aplicarlo sobre cualquier superficie.

También se puede encontrar la novedosa pared de color con una gama de un total de 150 tonalidades y muestras reales para que la elección de la gama o el acabado con el que pintar sea lo más fácil posible.

COMPRA FÁCIL Y RÁPIDA

Cartas de colores, folletos, vídeos explicativos, muestras reales... "Todo se ha pensado en Color y

Pintura Toledo, para que la experiencia de compra resulte fácil, atractiva y rápida", indicó la marca en una nota de prensa.

Todas estas opciones se completan con una atención personalizada de profesionales con mucha experiencia en técnicas y soluciones de aplicación, tanto para el profesional como para el decorador aficionado.

La cadena Color y pintura cuenta ya con más de 30 tiendas repartidas por el territorio español y acumula más de 10 años de experiencia en la venta de pintura y accesorios.

PREDICCIÓN DE:

VICTORIA VÉLEZ BIÓLOGA - NATURÓPATA (Col. 4331)

Tel.: 625 666 045



Anuncios breves

ANUNCIOS BREVES PERIÓDICO GENTE EN:

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

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

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

Barcelona: 915 412 078 - Madrid: 915 412 078

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

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

Índice

1. Inmobiliaria
2. Empleo
3. Casa & hogar

4. Enseñanza
5. Deportes-ocio
6. Campo-animales

7. Informática
8. Música
9. Varios

10. Motor
11. Relaciones personales
12. Contactos

PALENCIA

1.1 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS OFERTAS

OPORTUNIDAD LEÓN. ROBLES DE LA VALCUEVA. Vendo casa adosada, reformada, 126m², 3 hab, 2 baños, cocina equipada, salón, trastero y despensa. Orientación Sur-Oeste. 140.000 euros. 651532192

SE VENDE APARTAMENTO Som. Santander. 2 habitaciones, salón, cocina, baño y terrazas. A 50 metros de la playa. Llamar al teléfono de contacto 660781557

VACACIONES. CÁDIZ Costa Ballena. Alquiler apartamento planta baja, con jardín, garaje, piscina, padel. Cerca plata y campo de Golf. 2ª quincena de agosto. Tel. 964453678

1.3 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS ALQ. OFERTAS

ALQUILU APARTAMENTO en Roquetas de Mar. Almería, primera línea playa. Lavadora, TV, piscina y aire acondicionado opcional. Días, semanas, quincenas, meses. marifeli_m@hotmail.com. Tel. 950333439 y 656743183

ALQUILU PISO Calle Reyes Católicos. Burgos. Por habitaciones o completo. Servicios centrales. Zona centro. Preferiblemente estudiantes. Tel. 947227477 / 627212638

ASTURIAS cerca San Vicente de la Barquera y Llanes (Colombres). Mar/Montaña. Alquiler apartamento nuevo, cómodo, 4/6 personas, garaje, jardines comunitarios, pueblo todos servicios. 50 euros/día. Tel. 636766914

BENIDORM Particular, alquiler apartamento nuevo. A 3 minutos de las dos playas. Totalmente equipado, todo eléctrico, aire acondicionado. Por quincenas o meses. Tel. 679168690 / 987312091

SANTANDER Avda de los Castros. 3 minutos Sardinero Cerca universidades y centro. 3 habitaciones, salón, cocina, 2 baños. Totalmente equipado. Alquiler para curso 2015/16. Tel. 649452550

VACACIONES Alicante, Santa Pola. Alquiler bungalow a 100 metros de distancia de playa Lisa. Dos dormitorios dobles, salón, terraza y jardín. Urbanización con piscina y pistas de tenis. Tel. 947239807 ó 617319392

VACACIONES. ALICANTE Arenales del Sol. Alquiler bungalow adosado, bien equipado, cerca playa, 3 dormitorios, terraza, garaje, piscinas, pistas deportivas, zona infantil y jardines comunitarios. Septiembre 485 euros/quincena. Tel. 947054569 ó 636766914

VACACIONES CANTABRIA. A 5 km de San Vicente de la Barquera. Alquiler casa de campo con capacidad 4-6 personas. Fines de semana, quincenas o meses. www.corraldelmedio.es. Muy buen precio. Tel. 942712049

VACACIONES Castellón. Vinaros. Alquiler chalets nuevos y muy cuidados. Disponible chalet de 3 hab. última semana de Agosto y Septiembre y chalet de 2-5 hab. para Septiembre. Con o sin piscina. el. 964453678 ó 608551738 antoniocs27@yahoo.es

VACACIONES Colunga. Asturias, apartamento en alquiler, por quincenas o meses verano. 2/4 plazas, totalmente equipado. Urbanización nueva con piscina, padel, tenis, entorno ideal mar y montaña. Tel. 637201130

VACACIONES Costa del Sol. Alquiler apartamento. Muy cerca de la playa andando, parking. Para segunda quincena de agosto y primera de septiembre. Tel. 610251281

VACACIONES. GALICIA A 12 km. de Finisterre. Alquiler apartamento nuevo. En 1ª línea de playa, 2 hab, salón-cocina y baño. Totalmente equipado, con garaje. Zona muy tranquila, ideal para el descanso. Muy buen precio. Para semanas, quincenas o meses. Tel. 981745010 / 652673764 / 652673763

VACACIONES. GIJÓN CENTRO. Cerca playa. Alquiler piso de 3 hab, salón, cocina, baño, electrodomésticos completos. Vacaciones de verano, quincenas, semanas. Económico. 699978491, 616728105

VACACIONES GUARDAMAR DEL SEGURA. Alicante. Alquiler apartamento de 2 hab, salón, terraza. Amueblado y equipado. Cochera opcional. Por quincenas ó meses. Enseño fotos. 987216381 / 639576289

VACACIONES. LAREDO Agradable apartamento, cómodo, bien equipado, 2 hab, salón. Preciosas vistas. Se alquila mes de Agosto por 1.580 euros o primera quincena por 870 euros. Tel. 625371444

VACACIONES. LEON Valencia de don Juan. C/San Miguel 3. Se vende piso de 70m² útiles, con cochera y pequeño trastero. 2 hab., salón, cocina con despensa y baño. 45.000 euros. 679422411 / 987240999. Emilio

VACACIONES Noja. Cantabria. Alquiler apartamento en urbanización particular, 1ª línea playa, totalmente equipado y amueblado. Gran jardín y piscina. Tel. 942630704 / 626590663

VACACIONES Noja. Cantabria. Alquiler piso en primera línea de playa. 3 hab, baño, aseo, salón-comedor, cocina y terraza. Tel. 679052861

VACACIONES Noja. Santander. Apartamento amueblado, 2 hab, salón, terraza, cocina con vitro, televisión, garaje, bien situado, 2 plazas. Puentes, días, semanas, quincenas, meses, económico. Tel. 942321542 ó 619935420

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

VACACIONES. SANTA POLA Alicante, alquiler adosado con terraza-jardín, amueblado, cerca playa y náutico, 2 hab, salón, cocina, vitro, TV. Días, puentes, semanas, quincenas, meses. Económico. Tel. 942321542 ó 619935420

VACACIONES. SANTANDER Alquiler piso en centro ciudad, 1ª línea de bahía, muy soleado y con espectaculares vistas. 3 hab, 2 baños, salón-comedor y terraza. Totalmente equipado. Verano. Fotos por whatsapp. Tel. 639436476

VACACIONES Santander. Alquiler

OPORTUNIDAD VENTA CASA MÓVIL NUEVA EN CAMPING VILLARCAYO (BURGOS) A ESTRENAR, ÚLTIMA PARCELA DE 155 M. PISCINA EN ZONA COMÚN Y EN NÚCLEO URBANO. 2 HABITACIONES, SALÓN Y COCINA INDEPENDIENTE. TOTALMENTE AMUEBLADA. EXCELENTES ACABADOS. 28.000 € POSIBILIDAD DE BUSCAR FINANCIACIÓN 606 447 147

piso para temporada de verano. Zona tranquila. Parking privado. Semanas o días. 942070111 ó 628062855

VACACIONES Santander. Alquiler piso. Julio y Agosto. C/ Menéndez Pidal, en playa el Sardinero. 3 hab, salón, cocina, baño completo. Todo exterior, muy luminoso. Junto zona muy comercial. 50 euros diarios. Tel. 942393242 / 680354689

VACACIONES. SANTANDER Para verano. Alquiler piso cerca playa. Segunda quincena de agosto. 3 hab, 1 baño. Completamente equipado. Totalmente exterior. Llamar al teléfono 696773119

VACACIONES. TORREVIEJA, BUNGALOW 2 hab, salón, baño, aseo, terraza y 2 piscinas con jardín. Posibilidad garaje. A 100 metros de la playa. Septiembre por semanas y quincenas. Llamar al teléfono 660328851

1.13 COMPARTIDOS

COMPARTIR PISO Burgos capital, próximo Plaza San Agustín. Alquiler piso amueblado. Todo exterior, 3 hab, salón, cocina y baño. Servicios centrales. Ideal chicas estudiantes curso 2015/2016. Tel. 947240474 ó 675913548

VACACIONES Noja. Cantabria. Alquiler habitaciones a 500 metros playa. Con Baño, frigorífico y televisión. Tel. 679052861

2.1 TRABAJO OFERTA

ASISTENTA INTERNA Se necesita para Madrid. Imprescindible experiencia demostrable con niños. Con carnet de conducir. Abstenerse si no reúnen estas condiciones. Trato familiar. Tel. 626233023 / 979702322 / 916027234

6.3 CAMPO Y ANIMALES OTROS

BURGOS Cazadores, se precisan socios coto a 16 Km. de Burgos. Codorniz, perdiz, liebre, conejo, paloma, corzo y jabalí. Llamar al teléfono 687441138

9.2 VARIOS DEMANDA

COMPRO Medallas, espadas, uniformes, banderas y cosas militares. Postales, pegatinas, calendarios, libro antiguo, álbumes de cromos y papeles antiguos. Chapas publicitarias y todo tipo de antigüedades. Abre ahora tu trastero. Tel. 620123205

10.1 MOTOR OFERTA

VENDO Nissan Qashqai 1.5 DCI Acenta. 110 cv. Color blanco. Como nuevo. Impecable. 80.000 Km. Comprado Junio/2011. Llamar al teléfono 649452550

VALLADOLID

1.1 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS OFERTAS

LEON ROBLES DE LA VALCUEVA. ¡¡OPORTUNIDAD!!! Se vende casa adosada, reformada, 126m², 3 hab, 2 baños, cocina equipada, salón, trastero y despensa. Orientación Sur-Oeste. 140.000 euros. 651532192

PARTICULAR vende piso en zona nuevo hospital. 2 dormitorios, garaje, trastero, servicios comunes, patio y jardín privados. Tel. 983234350 ó 679412656

SOMO. SANTANDER Se vende apartamento de 2 habitaciones, salón, cocina, baño y terrazas. A 50 metros de la playa. Llamar al teléfono de contacto 660781557

1.3 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS ALQ. OFERTAS

ALICANTE, SANTA POLA Alquiler bungalow a 100 metros de distancia de playa Lisa. Dos dormitorios dobles, salón, terraza y jardín. Urbanización con piscina y pistas de tenis. Tel. 947239807 ó 617319392

ALICANTE Arenales del Sol. Alquiler bungalow adosado, bien equipado, cerca playa, 3 dormitorios, terraza, garaje, piscinas, pistas deportivas, zona infantil y jardines comunitarios. Septiembre 485 euros / quincena. Tel. 947054569 ó 636766914

ASTURIAS cerca San Vicente de la Barquera y Llanes (Colombres). Mar/Montaña. Alquiler apartamento nuevo, cómodo, 4/6 personas, garaje, jardines comunitarios, pueblo todos servicios. 50 euros/día. Tel. 636766914

CÁDIZ. COSTA Ballena. Alquiler apartamento planta baja, con jardín, garaje, piscina, padel. Cerca plata y campo de Golf. 2ª quincena de agosto. Tel. 964453678

CALLE REYES CATÓLICOS Burgos. Alquiler piso, habitaciones o completo. Servicios centrales. Zona centro. Preferiblemente estudiantes. Llamar al teléfono 947227477 / 627212638

CANTABRIA A 5 km de San Vicente de la Barquera. Alquiler casa de campo con capacidad 4-6 personas. Fines de semana, quincenas o meses. www.corraldelmedio.es. Muy buen precio. Tef. 942712049

CASTELLÓN. VINAROS Alquiler chalets nuevos y muy cuidados. Disponible chalet de 3 hab. última semana de Agosto y Septiembre. Con o sin piscina. el. 964453678 ó 608551738 antoniocs27@yahoo.es

CASTELLÓN. VINAROS Alquiler chalets nuevos y muy cuidados. Disponible chalet de 3 hab. última semana de Agosto y Septiembre y chalet de 2-5 hab. para Septiembre.

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

Con o sin piscina. el. Teléfono 964453678 ó 608551738 antoniocs27@yahoo.es

COLUNGA. ASTURIAS Playa y montaña. Alquiler precioso apartamento nuevo. 2/4 plazas. Semanas, quincenas o meses verano. Totalmente equipado. Urbanización con piscina, padel, tenis...No mascotas. Tel. 637201130

COSTA DEL SOL Alquiler apartamento. Muy cerca de la playa andando, parking. Para segunda quincena de agosto y primera de septiembre. Tel. 610251281

CUCHIA-PEDREÑA A 10 minutos de Santander. Se alquila piso de nueva construcción. 2 hab, garaje cerrado, terraza, piscina y jardín. A 700 m. de la playa. Semanas, quincenas o meses. Económico. Posibilidad de venta. Tel. 629356555

GALICIA A 12 km. de Finisterre. Alquiler apartamento nuevo. En 1ª línea de playa, 2 hab, salón-cocina y baño. Totalmente equipado, con garaje. Zona muy tranquila, ideal para el descanso. Muy buen precio. Para semanas, quincenas o meses. Tel. 981745010 / 652673764 / 652673763

GIJÓN CENTRO. Cerca playa. Alquiler piso de 3 habitaciones, salón, cocina, baño, electrodomésticos completos. Vacaciones de verano, quincenas, semanas. Económico. 699978491 / 616728105

GUARDAMAR DEL SEGURA Alicante. Alquiler apartamento de 2 hab, salón, terraza. Amueblado y equipado. Cochera opcional. Por quincenas ó meses. Enseño fotos. 987216381, 639576289

JUNTO PLAZA CIRCULAR Valladolid. Alquiler piso amueblado de 3 hab. Servicios centrales. Agua caliente y calefacción central. Tel. 983209980 / 607581162

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

LAREDO Agradable apartamento, cómodo, bien equipado, 2 hab, salón. Preciosas vistas. Se alquila mes de Agosto por 1.580 euros o primera quincena por 870 euros. Tel. 625371444

LEON VALENCIA DE DON JUAN. C/San Miguel 3. Se vende piso de 70m² útiles, con cochera y pequeño trastero. 2 hab., salón, cocina con despensa y baño. 45.000 euros. 679422411 / 987240999. Emilio

NOJA Cantabria. Alquiler apartamento en urbanización privada. Totalmente equipado. Primera línea de playa. Amplio jardín y piscina. Tel. 942630704

NOJA. CANTABRIA Alquiler piso en primera línea de playa. 3 hab,

baño, aseo, salón-comedor, cocina y terraza. Llamar al teléfono 679052861

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

ROQUETAS DE MAR Almería, alquiler apartamento primera línea playa. Lavadora, TV, piscina y aire acondicionado opcional. Días, semanas, quincenas, meses. marifeli_m@hotmail.com. Tel. 950333439 y 656743183

RUBIA Alquiler piso amueblado y soleado. 4 hab, 2 baños, salón y cocina. Muy amplios. Económico. Tel. 616259146

SANTA POLA. ALICANTE Alquiler bungalow adosado con terraza-jardín, amueblado, 2 habitaciones, salón, cocina, cerca playa y Náutico. Días, puentes, vacaciones. Económico. Tel. 942321542 ó 619935420

SANTANDER Alquiler piso en centro ciudad, 1ª línea de bahía, muy soleado y con espectaculares vistas. 3 hab, 2 baños, salón-comedor y terraza. Totalmente equipado. Verano. Fotos por whatsapp. Tel. 639436476

SANTANDER Alquiler piso para temporada de verano. Zona tranquila. Parking privado. Semanas o días. Llamar al teléfono 942070111 ó 628062855

SANTANDER Alquiler piso. Julio y Agosto. C/ Menéndez Pidal, en playa el Sardinero. 3 hab, salón, cocina, baño completo. Todo exterior, muy luminoso. Junto zona muy comercial. 50 euros diarios. Tel. 942393242 / 680354689

SANTANDER Alquiler precioso apartamento, muy bien equipado, 4/5 personas. Con parking. 300 metros playa Sardinero. Muy cerca parada bus. Semanas, quincenas. Desde 350 euros. Tel. 6530553741 / 942579334

SANTANDER Avda de los Castros. 3 minutos Sardinero Cerca universidades y centro. 3 habitaciones, salón, cocina, 2 baños. Totalmente equipado. Alquiler para curso 2015/16. Tel. 649452550

TORREVIEJA bungalow. 2 hab, salón, baño, aseo, terraza y 2 piscinas con jardín. Posibilidad garaje. A 100 metros de la playa. Septiembre por semanas y quincenas. Llamar al teléfono 660328851

TORREVIEJA Alquiler bonito apartamento, 2 hab, 2 baños, aire acondicionado y piscina. Totalmente equipado. Con ascensor. Semanas, quincenas o meses. Próximo playa del Cura. Tel. 983340462 ó 625230525

ZONA CANTABRIA Noja, apartamento bien amueblado. 2 habitaciones, salón, terraza, cocina, vitrocerámica. Garaje. Bien situado playas y tiendas. Días, puentes, vacaciones. Económico. Tel. 942321542 ó 619935420

ZONA CANTABRIA Suances. Alquiler piso cerca playa, 2 habitaciones, salón-comedor, cocina equipada, terraza, ascensor, parking privado. Teléfono 646093712 ó 983245369

Contacta
806 51 42 75
Llama ahora!

Gente como tú
Hazlo y guarda

Precio Máximo: Red Fija 1,21 euro/min. Red Móvil 1,57 euro/min. IVA incluido. Mayores 15 años. ATS S.A Apdo. de correos. 18070 - Madrid 28080

Tarot Analía
Visión y Análisis
806 416 495

Gabriel
806 506 891

1.7 INMOBILIARIA LOCALES, NAVES Y OFICINAS ALQUILER OFERTAS

RUBIA Alquiler precioso local de 110m², a dos calles. Puede ser divisible 50/60. Económico. 616259146

¿Ofreces trabajo?
¿Lo buscas?
Anúnciate en Gente

1.13 COMPARTIDOS

BURGOS CAPITAL próximo Plaza San Agustín. Alquiler piso amueblado. Todo exterior, 3 hab, salón, cocina y baño. Servicios centrales. Ideal chicas estudiantes curso 2015/2016. Tel. 947240474 ó 675913548

6.3 CAMPO Y ANIMALES OTROS

CAZADORES se precisan socios coto a 16 Km. de Burgos. Codorniz, perdiz, liebre, conejo, paloma, corzo y jabalí. Tel. 687441138

CALLE GABRIEL Y GALÁN Zona Facultades. Se necesitan chicas estudiantes para compartir piso. Reformado, calefacción, todos electrodomésticos (microondas, horno, combi, TV e internet). Muy luminoso y sin ruidos. Tel. 649261227

9.2 VARIOS DEMANDA

ABRE AHORA EL TRASTERO
Compro: Medallas, espadas, uniformes, banderas y cosas militares. Postales, pegatinas, calendarios, libro antiguo, álbumes de cromos y papeles antiguos. Chapas publicitarias y todo tipo de antigüedades. Llamar al teléfono 620123205

PAJARILLOS ALTOS Valladolid. Alquiler habitación en piso nuevo. Zona tranquila. Precio de 160 euros, gastos incluidos. No fumadores. Tel. 633036854

PRÓXIMO CORTE INGLES Alquiler habitación con baño incorporado. En piso muy luminoso y totalmente equipado. Precio económico. Tel. 690956043

COMPRO JUGUETES ANTIGUOS Años 60-70-80. Nancy's, Barriguitas, Geyperman, Madelman, Tente, Playmobil, Álbumes, Videojuegos, Scalextric, Pitufo's, Cinexin, etc. Me desplazo, pago en efectivo. Teléfono y whatsapp. 627954958

1.14 OTROS OFERTAS

LAGUNA DE DUERO Vendo finca recreativa a capricho. 1.300 m², vallada, con luz, agua, invernadero, nave, vivienda, jardín y árboles frutales. Precio muy interesante. Tel. 983540845 / 667097904

10.1 MOTOR OFERTA

NISSAN QASHQAI 1.5 DCI Acenta. 110 cv. Color blanco. Como nuevo. Impecable. 80.000 Km. Comprado Junio/2011. Tel. 649452550

2.1 TRABAJO OFERTA

PARA MADRID Se necesita asistente interna. Imprescindible experiencia demostrable con niños. Con carnet de conducir. Abstenerse si no reúnen estas condiciones. Trato familiar. Teléfono 626233023 / 979702322 / 916027234

11.2 RELACIONES PERSONALES DEMANDA

HOMBRE DE 40 AÑOS le gustaría conocer mujer de edad similar. Para relación seria. Solo españolas. Tel. 645871361

HOMBRE DE 57 AÑOS Quisiera relacionarse amistosamente. Para relación seria y estable. Con mujer de entre 50 y 60 años. Abstenerse relaciones esporádicas. Tel. 635733275



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.