

Gentesana

**“Nadie puede decirme
qué talla debo llevar”**

La presentadora de televisión **Tania Llasera** apuesta por mirar más allá del físico: “Vivan las curvis y las delgadas también; lo importante es la diversidad”.



ACTUALIDAD | PÁG. 4

Susana Díaz se presentará como candidata a las primarias del PSOE

Anunciará su propuesta el próximo 26 de marzo en un acto que se celebrará en Madrid • Competirá contra el exlehendakari vasco Patxi López y el exsecretario general del PSOE, Pedro Sánchez
• C's advierte de que, si deja la Junta de Andalucía, deberán renegociar el acuerdo de investidura



Susana Díaz, junto a Pedro Sánchez en un acto celebrado recientemente en Andalucía



POLÍTICA | PÁG. 4

El PP celebra cinco congresos regionales

Habrará actos en Murcia, Andalucía, País Vasco, Madrid y Canarias, con el fin de renovar sus equipos y afianzar a los nuevos dirigentes.



DEPORTES | PÁG. 5

Lucas Eguibar coloca el snowboard en el primer escalón

El donostiarra hace historia al lograr dos medallas en el Mundial de Sierra Nevada



LA FRASE

"La salida de Cataluña sería un desastre para la Liga"

Vincente del Bosque

El exseleccionador nacional aseguró a la emisora de radio RAC 1 que la independencia de Cataluña "debilitaría a los clubes catalanes y a la Liga".

LA CIFRA

617.820

Coches que no circularían en Madrid

La contaminación sigue siendo uno de los asuntos que más preocupa al Ayuntamiento de Madrid y también el principal foco de polémicas. En el caso de que se aplicase en este momento el Plan de Calidad del Aire, más de medio millón de vehículos no podrían circular por la capital, o lo que es lo mismo, un 42% de los automóviles matriculados.

EL PERSONAJE



Genio y figura hasta...

El cadáver del empresario José María Ruiz-Mateos podría ser exhumado para comprobar si Adela María Montes de Oca es su hija biológica.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE:
MAMEN CRESPO

COORDINACIÓN:
LILIANA PELLICER

REDACCIÓN:
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

JEFE DE FOTOGRAFÍA:
CHEMA MARTÍNEZ

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

COLABORADORES:
MIGUEL HERNÁNDEZ
(Redacción)

ALBERTO ESCRIBANO
(Redacción)

STELLA MIRALLES
DE IMPERIAL
(Fotografía)

**SECRETARIA
DE REDACCIÓN:**
ELENA HORTA

**DIRECTOR DE
GRANDES CUENTAS
Y ACC. ESPECIALES:**
CARLOS ECHEGUREN

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

**COORDINADORA
DE PUBLICIDAD:**
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

REDACCIÓN:
CONDE DE PEÑALVER, 17
1A PLANTA
28006, MADRID

TELÉFONO:
91 369 77 88

E-MAIL:
info@genteenmadrid.com

CONTROLADO POR:



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



@gentedigital

Curvas sanas

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

La que me ha dado con las curvas. No me canso de hablar y de escribir sobre ese tema, hasta el punto de que, a veces, me saturó a mí misma. Pero ya voy avanzando que seguiré haciéndolo mientras las cosas no cambien y también mientras yo siga teniendo las más. Y es que es imposible no pronunciarse cuando en este país el hecho de que una presentadora de televisión aparezca con unos kilos de más en pantalla es noticia y motivo de críticas e insultos. Ante esta realidad, yo no puedo evitar preguntarme: ¿En qué influyen los kilos de más o de menos para desempeñar bien un trabajo? Tajantemente puedo asegurar que en nada.

Afortunadamente, la afectada, Tania Llasera, se lo tomó con humor y sigue haciendo su trabajo, defendiendo y mostrando su cuerpo sin complejos porque, como bien dice, ella se considera mucho más que un físico. La marca Ponche Caballero va más allá y la ha calificado como extraordinaria por su coraje, valentía y capacidad, tres cualidades que poco tienen que ver con los kilos de más. Así lo defiende Tania en la entrevista para GENTE Sana, la revista del grupo GENTE que, desde este mes, se distribuirá junto al periódico en toda España.

Estoy muy feliz porque, de esta forma, serán muchos más los lectores que podrán seguir nuestros consejos. En este número nos preparamos para la 'operación bikini'. Dicen los expertos que estamos a tiempo, así es que vamos a por ello, que una cosa es que defendamos las curvas y otra bien distinta que no nos cuidemos. Si empezamos ahora, lograremos nuestros objetivos.

Yo me apunto a mis curvas, pero en un cuerpo sano. ¿Y ustedes?



LA FOTO DE LA SEMANA



Una jubilación muy subida (y salida) de tono

Un trabajador municipal del Ayuntamiento de Alcalá de Henares (Madrid) recibió una despedida con motivo de su jubilación que está trayendo cola. En un recinto municipal se llevó a cabo una fiesta, con 'stripper' incluida, que ha quedado al descubierto por el medio 'Alcalá Hoy'.

EL SEMÁFORO



WhatsApp se debe aplicar un poco más

Investigadores de Check Point han detectado una nueva vulnerabilidad en las versiones para navegador de WhatsApp y Telegram, dos de los servicios de mensajería más populares.



Un cargo que puede durar tres telediaros

"Toda esta casa es un artefacto político". Así ha iniciado Vicent Sancho su andadura como director de TV3, la televisión pública catalana. Su nombramiento no ha estado exento de polémica.



Los números de Iker se salen de toda casilla

El portero mostoleño batió esta semana el récord de partidos en competiciones europeas que hasta ahora ostentaba el legendario defensa italiano Paolo Maldini.

MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Este invierno elimina las **humedades** de tu hogar

Es época de lluvias y humedades.
¡ Protege la salud de tu familia y hogar !

Solicita un análisis completo y gratuito de tu problema.

Única empresa del sector con certificación ISO 9001



Proporciona un entorno saludable a tu familia.



MURPROTEC colabora con **Cáritas**

900 30 11 30

www.murprotec.es

*Contacta con Nosotros.
Te ayudaremos a encontrar una solución*

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

Susana Díaz presenta su candidatura a liderar el PSOE

Lo comunicará de forma oficial el 26 de marzo en un acto en Madrid

● Su propuesta se suma a las anunciadas anteriormente por el exlehendakari vasco Patxi López y el exsecretario general del PSOE, Pedro Sánchez

PATRICIA CRISTÓBAL
@pcristobal_

La presidenta de la Junta de Andalucía y secretaria general del PSOE de Andalucía, Susana Díaz, ha dado un paso al frente y ha anunciado que hará oficial su candidatura a las primarias a la Secretaría General del PSOE en un acto que se celebrará en Madrid el próximo 26 de marzo.

Con el aviso de la presentación de su candidatura se despeja la incógnita que se ha mantenido en los últimos meses sobre si la cabeza de los socialistas andaluces daría el paso de optar a liderar el partido a nivel nacional.

Con esta actuación, se convierte en la tercera persona que se presenta como candidata para las primarias, como ya hicieron el exlehendakari vasco Patxi López y el exsecretario general del PSOE, Pedro Sánchez.

Díaz ha elegido la capital para proclamar su candidatura, aunque algunos diputados habían opinado que debería hacerlo en un acto multitudinario en Sevilla, su ciudad natal y bastión del socialismo andaluz.

En concreto, lo anunciará un día después de que su formación debata su ponencia política en Madrid, un foro



Susana Díaz presenta su candidatura a las primarias del PSOE

que coordinará el diputado vasco Eduardo Madina.

Con la elección de la jornada del 26, Díaz respeta su compromiso de que "primero se decida el qué y después el quién".

Acogida de sus rivales

El diputado vasco y aspirante a la Secretaría General del PSOE, Patxi López, ha pedido la "unidad de todos" para el 39º Congreso y ha enviado un aviso a sus contrincantes en esta carrera: "No hay peor derrota para un socialista que ganar sobre un partido roto. Yo no quiero ganar si el que pierde es el PSOE".

El exlehendakari ha defendido que el PSOE tiene que dejar atrás la "mala época"

C'S DICE QUE, SI SE MARCHA, HABRÍA QUE RENEGOCIAR EL ACUERDO DE INVESTITURA

que ha pasado y ha subrayado que esto sólo puede hacerse "con unidad".

Por otro lado, el exsecretario general del PSOE, Pedro Sánchez, ha dicho que es "legítimo" que Díaz pueda presentar su candidatura a las primarias del partido.

El anuncio de Díaz ha despertado opiniones en otros partidos, como el PP, que ha dicho que espera que en Andalucía no haya un gobierno "a tiempo parcial", o C's, después de que su presidente, Albert Rivera, haya mencionado que si la presidenta sale de la Junta de Andalucía supondría que su partido se tendría que volver a sentar con el PSOE a negociar el acuerdo para la investidura.

Dos años de inhabilitación para Artur Mas por el 9N

GENTE

El Tribunal Superior de Justicia de Catalunya (TSJC) ha condenado al expresidente de la Generalitat Artur Mas a dos años de inhabilitación para cargos públicos electivos locales, autonómicos o estatales por desobedecer al Tribunal Constitucional (TC) con la consulta sobre la independencia de Catalunya del 9 de noviembre de 2014, y a una multa de 36.500 euros.

También condena a la exvicepresidenta Joana Ortega a un año y nueve meses de inhabilitación y a una multa de 30.000 euros; y a la exconsellera de Enseñanza Irene Rigau a un año y seis meses y a una multa de 24.000 euros, ambas también por desobediencia, pero en su caso como colaboradoras necesarias. Los tres quedan absueltos de prevaricación administrativa.

Con este fallo, el TSJC concluye que Mas y las exconselleras Joana Ortega e Irene Rigau desobedecieron "consciente y deliberadamente" el mandato del Tribunal Constitucional (TC) al mantener la consulta sobre la independencia del 9 de noviembre de 2014 pese a la orden de suspenderla.

Recurrirán la sentencia

Mas y las dos exconselleras han asegurado que van a recurrir la sentencia hasta las últimas instancias, llegando a las europeas si es necesario, porque está "cogida con fórceps desde muchos puntos de vista".

El PP comienza sus congresos regionales

Se desarrollarán en Murcia, Andalucía, País Vasco, Madrid y Canarias ● El presidente, Mariano Rajoy, apoyará a algunos de los líderes regionales

GENTE

El PP afronta este fin de semana cinco de sus congresos regionales (en Murcia, Andalucía, País Vasco, Madrid y Canarias), con el fin de renovar sus equipos y afianzar las nuevas caras de sus grupos.

El presidente del Gobierno y del PP, Mariano Rajoy, y la

vicepresidenta y ministra de la Presidencia y para las Administraciones Públicas, Soraya Sáenz de Santamaría, estarán presentes en los actos de Madrid y Málaga para apoyar a Cristina Cifuentes y Juan Manuel Moreno al frente del PP madrileño y andaluz, respectivamente.

Por su parte, el coordinador general del partido y responsable de Organización y Electoral, Fernando Martínez-Maillo, apoyará a Pedro Antonio Sánchez en Murcia, que será elegido presidente, en sustitución del expresidente regional Ramón Luis Valcárcel.

Por otro lado, el futuro cabeza del PP canario, Asier Antona, contará con el respaldo de la presidenta del Congreso, Ana Pastor.

El actual líder del PP vasco, Alfonso Alonso, será reelegido, al haber presentado la única candidatura.

Próximos congresos

El próximo fin de semana se desarrollarán los congresos de Cataluña, Baleares y Extremadura; mientras que el 31 de marzo y el 1 y el 2 de abril será el turno de los de Castilla y León, Castilla-La Mancha, La Rioja y la Comunidad Valenciana.



Cifuentes será proclamada presidenta del PP de Madrid

Gente sana

Tania Llasera

“Una mujer real es aquella que pone su salud por encima de todo”

CUATRO PASOS PARA
LUCIR TIPO
este verano

Errores

DESDE LA BASE

Desmontamos los falsos mitos
en materia de salud

CON CURVAS

pero no a lo loco





Hay tiempo para la 'Operación bikini'

El 80% de las dietas que se inician en febrero y marzo **logran el objetivo** de perder los kilos deseados antes del verano. No obstante, es importante seguir unas pautas como **comer sano, hacer ejercicio y evitar los alimentos menos saludables**

TEXTO DE **Patricia Cristóbal** (@pcristobal_)

Aunque todavía queda estrenar la primavera y vivir algunos meses de temperaturas medias, el verano está a la vuelta de la esquina y son muchos quienes tienen la intención de perder algunos kilos antes de que se instale.

Ante el tradicional deseo de querer bajar de peso para entonces, los expertos recomiendan comenzar ya con la 'operación bikini', puesto que el 80% de las dietas que se inician en febrero y marzo consiguen su objetivo. Además, y lo que es más importante, permiten hacerlo de una forma saludable.

Así lo apuntan las conclusiones del informe recientemente publicado por el laboratorio especialista en nutrición y salud Ysonut, que apuntan que para bajar de peso de forma "efectiva y sana", debe hacerse a largo plazo y de manera gradual.

UNA DIETA DE CARA AL VERANO

DESAYUNO:

En la primera comida de la mañana se pueden tomar 200 mililitros de café, té u otra infusión con o sin leche desnatada. Además, es posible elegir entre tostadas de pan blanco o integral, tres y seis galletas o cereales específicos para el desayuno.

MEDIA MAÑANA:

A esta hora del día es preferible consumir una pieza de fruta mediana o dos pequeñas o, en su defecto, una rebanada de pan blanco o integral con jamón ibérico o embutido sin grasas.

COMIDA:

Es conveniente empezar tomando proteínas, eligiendo entre carne magra de vaca, ternera o cerdo, preferentemente. También se deben tomar verduras y hortalizas y, por otro lado, hidratos de carbono, como arroz blanco o pasta. Finalizar con una pieza de fruta.

MEDIA TARDE:

Se puede tomar un yogur desnatado, un vaso de leche desnatada con café, té o infusión, una rebanada de pan y una pieza de fruta.

CENA:

Igual que en la comida, se deben consumir proteínas, verduras, hidratos de carbono y fruta.

Sólo de esta forma se conseguirá no perder masa muscular, lo que está considerado el origen real del llamado efecto rebote.

La clave: una dieta sana

Uno de los factores más importantes es seguir una alimentación sana con, al menos, cinco ingestas al día, con abundancia de menús ricos en frutas y verduras.

Lo importante, según los expertos, es que cada comida sacie el hambre sin sumar demasiadas calorías, reduciendo el consumo de grasas y asegurando un consumo de proteínas de alta calidad suficiente para no perder masa muscular.

En esta materia, animan a no saltarse ninguna comida para no llegar con demasiada hambre a la siguiente y echar a perder los buenos resultados acumulados.

En este sentido, el especialista en endocrinología,

COMIDA PROHIBIDA

Alimentos que se deben evitar durante la dieta

Existen algunos productos cuya ingesta debe restringirse de forma radical mientras dure el régimen, con el fin de conseguir las metas planteadas.

Entre otros productos, se deben evitar las vísceras, los productos lácteos enteros o de pastelería, y la bollería industrial.

Otro de los productos que deben olvidarse hasta el verano son las bebidas alcohólicas de alta graduación, los alimentos muy energéticos, el chocolate y los frutos secos.

Otro truco es reducir el consumo de la sal.

EL 80% DE LAS DIETAS QUE EMPIEZAN EN MARZO ACABAN POSITIVAMENTE

UNA CLAVE ES NO PERDER DEMASIADA MASA MUSCULAR

metabolismo y nutrición, Rafael Gómez y Blasco, ha explicado a GENTE Sana que los regímenes alimenticios que se organizan para un periodo corto de tiempo "no suelen dar buenos resultados".

Sin embargo, ha asegurado que hay opción de conseguir el objetivo deseado si desde marzo se realiza una alimentación variada y fraccionada en cinco tomas, en la que se usen mayoritariamente productos frescos, mientras que los elaborados deben dejarse a un lado.

No obstante, Gómez y Blasco ha subrayado que hay otros aspectos que son importantes para alcanzar la meta de perder los kilos de más. Entre otros asuntos, apuntan que se deben beber líquidos suficientes y seguir un control médico.

El ejercicio como apoyo

Otro punto fundamental a seguir durante los meses que dure el régimen es practicar algún deporte, preferentemente en un nivel medio o intenso, lo que ayudará a consolidar los avances alcanzados a través de una buena alimentación.

Los expertos aconsejan caminar, como mínimo, 30 minutos al día. Esto ayuda a ejercitar los músculos, quemar calorías, fortalecer el corazón y prevenir enfermedades cardiovasculares.

Masa muscular

Los endocrinos hacen hincapié en que durante la dieta no se debe pensar únicamente en cuánto peso se consigue bajar, sino en qué es lo que se pierde.

En este sentido, apuntan que lo peor que puede ocurrir es perder demasiada masa muscular, porque ello implica que es probable sufrir el efecto rebote si se retoma la alimentación habitual. ●



Rutinas para llegar al verano en forma

A tres meses de que llegue el buen tiempo, es momento para la **'operación bikini'** y, para tener éxito, puedes seguir estas pautas para **perder peso** de mano del entrenador Javier Sánchez Núñez, de Gigants Fit (www.gigantsfit.com), que las renovará cada mes

POR GENTE (@gentedigital)



'Squats', miembro inferior

1. Se comienza colocando un banco de referencia para realizar correctamente la técnica. Todos los ejercicios se realizan en cinco repeticiones para principiantes y diez para avanzados, por diez rondas.



'Push ups', miembro superior

2. Los brazos deben tener una separación mayor que la anchura de los hombros, de manera que al bajar formen un ángulo de 90 grados. El centro del cuerpo debe estar contraído, sin arquear la espalda.



'Crunch' abdominal

3. Con estos ejercicios se trabaja el centro del cuerpo. Es conveniente expulsar el aire, moviendo despacio la cabeza y el tronco hacia las rodillas hasta que las escápulas se aparten del suelo.



Remo con mancuernas

4. Estando de pie, se deben colocar los pies a la anchura de las caderas, llevando esta parte del cuerpo bien atrás y el pecho hacia delante, de manera que quede paralelo al suelo, sin curvar las lumbares.

Colágeno + Coenzima Q10

EL COLÁGENO REVOLUCIONARIO



Es una molécula proteica necesaria para la piel, huesos, articulaciones... A pesar de que nuestro organismo lo sintetiza, lo mejor es dar un aporte extra

Una de las consecuencias del envejecimiento está en la disminución de la capacidad de nuestro cuerpo de producir **colágeno** de forma natural que no sólo se traduce en que nuestra piel se vea menos tersa, sino en la capacidad de reparar nuestras articulaciones o paliar el desgaste de éstas.

Consumir alimentos ricos en **colágeno** acelera la creación del mismo aportando no sólo un buen estado estructural de los órganos implicados sino también ayuda a una reparación más rápida cuando se tiene cualquier tipo de accidente o desgaste excesivo.

El consumo de **colágeno** si se inicia a buena edad tendrá muchos beneficios, ya que nuestro cuerpo reduce 1,5% anualmente, y esto va deteriorando nuestro cuerpo. Por lo que podríamos determinar que una buena edad para empezar a tomar dicho complemento sería alrededor de los 35 años.

COENZIMA Q10

Gracias a su completa fórmula es un complemento clave para la protección ante el deterioro de huesos, cartílagos y articulaciones

Con la garantía de Laboratorios Ynsadiet

Encuentra tu tienda más cercana:

www.laventananatural.com

Gentesana te recomienda adquirir tu

Colágeno + Coenzima Q10

en las tiendas de La Ventana Natural.



Alcalá de Henares: San Julián, 3 - Telf.: 91 889 18 73
Mayor, 76 - Telf.: 91 877 83 58

Torrejón de Ardoz: Avda. Unión Europea, 3 - Telf.: 91 247 21 53



TANIA LLASERA

El poder de las curvas

Se convirtió en **GENTE SANA** hace un tiempo cuando dejó de fumar, pero las consecuencias de esa decisión le provocaron un aumento de peso del que **nunca se ha avergonzado** (más bien todo lo contrario), pero que suscitó **un aluvión de críticas en las redes sociales** a su nuevo aspecto. Lejos de acomplejarse, se ha colocado como **abanderada de las mujeres con curvas** porque para ella **la belleza no tiene talla, medida, ni definición**

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

Es una de las mujeres más conocidas y queridas de nuestro país por su calidad profesional, pero también porque nos ha conquistado con su encanto desde que gracias a La Voz (Telecinco) entra cada semana, cuando se emite el programa, en nuestras casas. La marca de bebida Ponche Caballero ha ido más allá y la ha nombrado Mujer Extraordinaria por muchos motivos, que analizamos con ella en esta entrevista.

¿Te consideras una mujer extraordinaria? Ponche Caballero te ha puesto ese título.

No. De hecho, les pregunté por qué piensan que lo soy, y me dijeron que el motivo es que concilio muy bien. Entonces les dije que igual que todas las madres. Cuando llegaron las Navidades, se lo conté a mis padres, pero también les dije que yo creo que soy extraordinaria porque me dedico a la imagen, pero paso olímpicamente de hacer dieta.

Ponche Caballero dice que también porque eres auténtica, pones pasión a las cosas, tienes coraje...

Me lo tomo como un honor. Mi padre siempre decía que tenía más cojones que todos mis hermanos juntos.

Dejaste de fumar, cogiste algunos kilos y se lio en las redes sociales. ¿Cómo te enfrentas a las críticas?

Me pone muy nerviosa que se piense que las mujeres solo somos un físico. Yo soy mucho más que eso. Me dedico a la imagen, pero podría trabajar en la radio y no me verían. Nadie tiene que decirme en qué talla debo estar, yo me veo guapa y lo importante es que estoy sana. Dejé de fumar y engordé 20 kilos. ¿Y a quién le importa? A nadie nada más que a mí. Y a mi marido, que le encanta.

¿No te parece patético que en la sociedad actual se critique a alguien por tener unos kilos de más?

Sí, pero además pienso que si todas fuéramos iguales sería un rollo. Lo que me encanta de ir a la playa es que veo que todas tenemos lo mismo, pero que todas somos distintas. Viva la diversidad y me alegro mucho de que haya una corriente mundial de vivan las curvy. Y vivan las delgadas también, mientras estemos sanas. Demos un buen ejemplo a las chicas jóvenes, es lo único que me importa.

¿Qué te parece el término de mujer real? Yo lo critico siempre porque me pregunto por qué las mujeres que están delgadas no son reales.

Estoy de acuerdo contigo. Yo cuando estaba delgada era real también. Mujeres reales quiere decir que se salen de lo establecido, del 90-60-90, que viven su realidad, que se respetan a sí mismas y que ponen su salud por encima de todo, sean delgadas, gordas altas o bajas.

¿Quién tiene la culpa de esto?

Todos, pero nosotras, las primeras, porque estamos encantadas de que nos

“ME PONE MUY NERVIOSA QUE SE PIENSE QUE LAS MUJERES SOMOS SOLO UN FÍSICO”

“LA CONCILIACIÓN NO EXISTE, ES UNA HERRAMIENTA QUE SIRVE PARA GANAR ELECCIONES”

“LLEVO A MI HIJO A UNA GUARDERÍA A 8 KILÓMETROS DE CASA PARA CAMINAR”

“SINCERAMENTE, ME VEO MÁS GUAPA DE CARA CUANDO TENGO MÁS KILOS”

digán en vez de qué guapa, qué delgada estás. Incluso es más importante. Yo, sinceramente, me veo más guapa de cara con más kilos.

Te hemos visto hace unos días con lágrimas en los ojos porque has tenido que dejar a tu hijo por primera vez en la guardería. Qué momento.

Sí, un momentazo, porque no me esperaba para nada que me fuera a afectar tanto. Yo pensaba que le iba a sentar peor a él, pero el momento de entregárselo a alguien que no conoce es duro. No hemos tenido tiempo ni de aclimatarlos, de repente me lo han arrebatado. Ha sido una cosa horrible para mí. Pero bueno, él ya está adaptado.

Eres una mamá entregada.

Lo que soy es expansiva y compartidora, pero yo creo que todas somos igual de entregadas. Es un momento muy duro para cualquier madre. De hecho, me apoyó Sara Carbonero, porque ella ya lo ha vivido. Esto es horrible para todas.

¿Es difícil conciliar?

La conciliación no existe, es una herramienta que se utiliza políticamente para ganar elecciones, pero realmente en cada casa se concilia como se puede.

Adoras a tu hijo, pero también a tu chico, aunque no quiere salir en las redes sociales. ¿Respetas que quiera mantener su privacidad?

Desde el principio, cuando le conocí, no tenía Facebook y me dijo que no quería tenerlo. Me pareció incluso refrescante, porque ya me expongo yo suficiente por toda mi familia. Me gusta que no le guste, nunca viene a un sarao. Me encanta compartir mi vida. Tengo a mi chico y a mi familia por un lado y luego está la parte laboral, aunque él me ayuda mucho a llevarlo, es como hacer terapia. En casa me pregunta qué tal y demás, pero ya está.

Pero es difícil ir por la calle con tu familia y que te estén parando a cada paso.

Tengo mucha suerte porque la gente que me sigue son madres muy normales y naturales que no quieren molestar. Te dicen siempre algo agradable, por lo que tengo que dar las gracias a mis fans. Son gente normal, muy sana.

¿Qué proyectos profesionales tienes a corto plazo?

Estoy muy tranquila. Ahora mismo estoy disfrutando de mi niño y haciendo cosas como ésta, que me parece divertidísima, y esperando a que salga 'La Voz Kids', que la tenemos ya grabada. Creemos que vamos a grabar más voces, pero aún no te puedo decir las fechas concretas.

¿Te planteas ir a otro espacio que no sea la tele?

Internet. Todos vemos Netflix, YouTube... Hay un montón de cosas que nos

alimentan aparte de la tele. Ahí está el futuro.

¿El futuro pasa por el fin de la tele como la conocemos ahora?

Yo creo que no, todo puede convivir y va a convivir. La televisión en directo lo bueno que tiene es que, si algo sucede, estás en el sitio. Está viva, es gratis y está en tu salón. Eso es maravilloso, nunca va a desaparecer.

¿Qué ha sido para ti la tele?

Toda la vida he visto la tele y puedo verla todo el día. Mi madre me decía: "Acabarás trabajando en la tele porque no tienes límite". Y, efectivamente, aquí estoy.

¿Qué te ha dado 'La Voz'?

Grandes momentos, ha sido el gran regalo. También lágrimas y un equipo fantástico. Jesús Vázquez es la bomba. Ha sido tanto positivo que no sé ni por donde empezar. No me imagino mi vida sin 'La Voz'.

¿Te ha costado mucho llegar donde estás?

Tampoco ha sido muy complicado porque nunca me había planteado: quiero presentar 'La Voz'. Pero sí es verdad que me lo he currado, he trabajado mucho. Me apasiona mi trabajo, ha sido una cosa muy natural.

¿Qué consejos les das a los chavales de 'La Voz'?

Que trabajen en lo que les gusta, para qué perder el tiempo, aunque todos tenemos que hacer cosas que no nos gustan, y que hagan las cosas lo mejor que puedan.

Cuéntame cómo te cuidas.

Me he cogido la guardería lo más lejos de mi casa para andar. Llevo y traigo al niño, que son 8 kilómetros al día. También bebo mucha agua, me limpio la piel... Me cuido mucho, me gusta.

Además, como muy sano, cocino siempre en casa con

productos muy buenos, no escatimo. Mis padres son gente muy sana.

¿Qué no falta nunca en tu nevera?

¿Qué hay ahora mismo?

Pues ahora mismo hay un montón de yogures para mi hijo, pavo, jamón, beicon, huevos, fruta y verduras. Hoy he hecho lentejas y mañana haré albóndigas o hamburguesas a mano. Suelo experimentar.

¿Y qué se puede encontrar en el armario de tu baño?

De todo, parece una farmacia de potingues. Colecciono perfumes, tengo muchísimo maquillaje, ya que me maquillo siempre yo, es algo que me encanta. También me peino siempre yo y me corto el pelo.

¿Por la noche te desmaquillas?

Sí, porque de joven tuve mucho acné. Me desmaquillo rigurosamente hasta que el algodón se queda limpio.

Si tuvieras que darte un capricho, ¿qué plato elegirías?

Tortilla de patata con cebolla. Todo con mucha cebolla. ●

Así se cuida Tania

- Camina 8 kilómetros al día

- Se limpia la piel a diario

- Bebe mucha agua

- Por la noche se desmaquilla

- Frutas, verduras y pavo no faltan en su nevera

Cierra
LOS OJOS
y
PIDE UN
DESEO

**CAMBIA
DE LOOK**

Look Natural 59,90€ Volumen SVS 79,90€

Oferta válida hasta el 30-04-2017

LOOK & CARE
ESPECIALISTAS EN MIRADAS

C.C. LA GAVIA LOOKANDCARE.ES RESERVAS: 911701026

El auténtico
ALISADO BRASILEÑO

AQUARELA
PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

C/Antonio Toledano, 25 - 28028, Madrid
Teléfono: 915 740 671
Email: info@aquarelapequeros.com

www.aquarelapequeros.com

Mitos que también engordan

A la hora de ponerse a dieta, **se suelen tener en cuenta aspectos como la alimentación** o la actividad física. Sin embargo, **un estudio** echa por tierra muchas de **las falsas creencias** de los españoles en relación a asuntos como la alimentación o el cáncer

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

Con el verano en la mente o por el hecho de haber empezado este 2017 con el propósito de perder unos cuantos kilos, el hecho es que la palabra dieta parece estar presente en muchas de las conversaciones. La alimentación, aumentar el ejercicio físico o acabar con malos hábitos como el consumo de tabaco y/o alcohol son los aspectos más comunes en los que se suelen focalizar aquellos que siguen un plan, unas variables a las que el estudio 'Cigna 360 Wellbeing Score' añade una muy importante: poner en tela de juicio algunos mitos que damos por sentados de forma errónea.

Dicho informe ha decidido incluir un 'Índice de Conocimiento de Salud y Bienestar de Cigna' que analiza la relación entre la realidad y la percepción que tienen los españoles respecto a temas de salud como la alimentación, el ejercicio, el cáncer, el estrés o el envejecimiento. La nota final del examen, 59'9 puntos sobre un total de 100, nos coloca por delante de la media europea, pero refleja que aún nos quedan muchos aspectos por pulir.

Las habituales

El primer estereotipo que se derriba es del porcentaje de españoles con sobrepeso. Los encuestados lo situaron en un 38% de la población, lejos del dato real, 60'9%, quizás por la confusión que suele darse entre este término y el de obesidad. Otros aspectos como la influencia del estrés y otras cuestiones como el cáncer y el envejecimiento también han sido puestos bajo el prisma de los encuestados, con relevaciones tan sorprendentes como que el 60% cree de forma errónea que vivir en una ciudad contaminada causa a largo plazo cáncer de pulmón. ●

ERRORES MÁS COMUNES

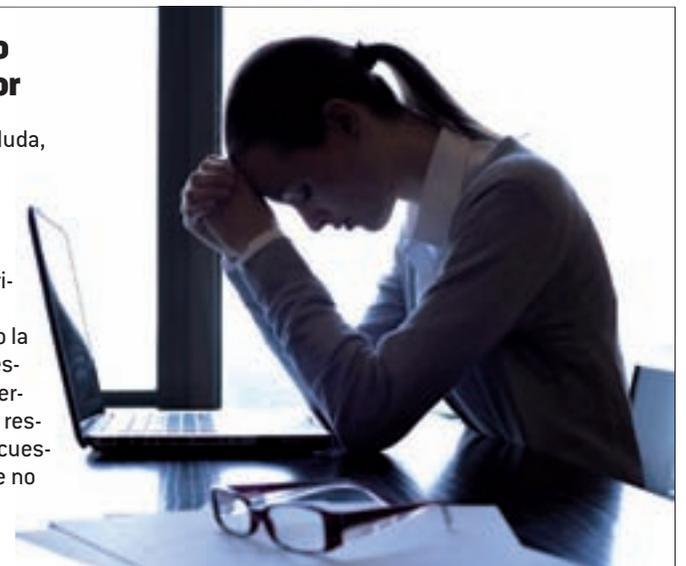


La fruta, buena pero no tanto como creemos

A la frase de 'Comer mucha fruta es buena para la salud' le salieron un gran número de defensores: un 86% de los encuestados. No obstante, Cigna, especialista en seguros de salud para empresas, advierte que esta creencia es falsa, ya que "a pesar de ser una estupenda fuente de vitaminas, comer demasiadas piezas aumenta el riesgo de padecer diabetes u obesidad".

El estrés, el falso comodín del dolor

Este factor se trata, sin duda, de uno de los grandes enemigos al que se enfrenta cualquier trabajador. Dentro de esa mala concepción se le han atribuido consecuencias como la calvicie precoz o la úlcera de estómago, cuestiones que consideran verdaderas el 68% y el 78%, respectivamente, de los encuestados. La realidad es que no hay evidencias médicas de ello.



Nutrición: influyen qué y cuándo

Más de la mitad de las personas consultadas (un 55%) creen que comer después de las 20 horas engorda más. El razonamiento es cierto, pero sólo en parte, ya que Cigna matiza que "si tomamos hidratos de carbono antes de acostarnos, al no quemarlos, engordarán más aunque las calorías sean las mismas. Se trata de un balance ingreso-gasto".





La cara, el espejo de la primavera

Con la llegada de **la nueva estación a la vuelta de la esquina** es el momento de renovar el set de maquillaje. Firmas como **L'Oréal, Maybelline o Max Factor** presentan sus apuestas para una temporada en la que **colores como el rosa** marcarán la pauta

POR **Mamen Crespo** (@mamencrespo)

La nueva estación viene cargada de novedades para lucir perfectas. Los colores vivos, como el rojo y el rosa en todas sus tonalidades, son los elegidos para acompañar nuestra sonrisa

estos primeros días de buen tiempo. Póntelos en los labios. Para el día, tiñe de rosa tus mejillas para conseguir un aporte de frescura. Para la noche, guarda los lápices y las sombras de tonos neutros y dale vida a tu mirada con tonos alegres. El azul y el verde,

LOS TONOS ALEGRES, COMO EL AZUL Y EL VERDE, IDEALES PARA LA NOCHE

nuestros favoritos. Y de base, nuestra apuesta es clara: BB Cream o CC Cream con protección solar para el día; y base de maquillaje para lucir perfectas en estas primeras veladas nocturnas al aire libre. Que se note que llega la primavera. ●

Cinco consejos para lucir un maquillaje de estrella de cine



Cuca Miquel

COACH DE BELLEZA. DIRECTORA ESTÉTICA DE **TODO EN BELLEZA** CON DRA SILVESTRE.

Si quieres que tu rostro se vea perfecto, tanto de día como de noche, para ir a la universidad, al trabajo o incluso a una fiesta, debes tener claros algunos consejos sencillos pero muy útiles que deberás tener en cuenta.

Para que un maquillaje sea perfecto, se debe tener una piel cuidada, ya que no debes usar el maquillaje como camuflaje. El maquillaje debe ser un extra a la belleza, no debe ser una máscara de ocultación.

Para ello, tu piel debe estar limpia, exfoliada e hidratada. La limpieza es esencial, debes ser meticulosa y usar productos suaves. La exfoliación debe hacerse uno o dos días por semana y jamás uses Scrub. La hidratación debe ser constante, elige una buena crema que te garantice hidratación todo el día.

LAS 5 REGLAS BÁSICAS:

- Busca una base de tu tono de piel. Si dudas entre dos tonos, escoge uno menor, nunca uno superior. No lo uses para broncear, lo que se busca es unificar el tono minimizando imperfecciones.

- La base debe ser ligera y si es con activos hidratantes mejor que mejor. Mi consejo es que lo apliques con la mano, primero debes calentarlo con los dedos y ponerlo como una crema hidratante.

- Ponte un corrector de ojeras acorde a tus necesidades. Si no tienes arrugas en el párpado inferior, tienes más libertad. Si las tienes, mezcla el corrector con unas gotas de tu contorno de ojos o busca un corrector a base de crema.

- Elige a qué quieres dar prioridad entre los ojos o los labios. Si eliges unos ojos ahumados ponte un labial de tono neutro o rosado. Si por el contrario, tus ojos llevan sombras en tonos suaves, puedes buscar un labial rojo.

- Di no a los brillos, pero no uses constantemente polvos para matificar. Yo prefiero que te hidrates la piel, puedes rociarte después del maquillaje las veces que quieras una bruma con ácido hialurónico o un agua termal que aportará jugosidad al maquillaje y evitará estar retocándolo constantemente.



En Todo en Belleza damos cursos de Automaquillaje para que te saques el máximo partido, PVP 35 euros. 2 horas solo para ti.



Dormir siete horas o más reduce el riesgo de engordar

Ser hombre y mayor de 40 años aumenta el riesgo de obesidad

Un informe demuestra que **ser varón, pasar mucho tiempo frente a la televisión y dormir poco** incrementa las opciones de padecer sobrepeso, así como **el nivel de ingresos y dormir poco**

TEXTO DE **Patricia Cristóbal** (@pcristobal_)

Ser hombre, tener más de 40 años, el exceso de tiempo frente al televisor y descansar más de la cuenta son algunas claves que determinan una mayor probabilidad de padecer sobrepeso y obesidad general y abdominal.

Aunque no son aspectos que habitualmente se relacionen con los kilos de más, el informe Anibes refleja que no sólo la mala alimentación determina la gordura.

Se trata de un estudio coordinado por la Fundación

Española de Nutrición (FEN) realizado sobre una muestra de 1.655 personas de entre 18 y 65 años.

Asimismo, las averiguaciones revelan que también condicionan la figura algunas cuestiones como su nivel educativo, su ocupación laboral y sus ingresos.

1. Los hombres, propensos a engordar: Los datos del informe apuntan que el sobrepeso es más habitual en los varones: mientras que el 40,5% de ellos lo padecían, sólo el 31,4% de las mujeres la su-

EL NIVEL EDUCATIVO PUEDE INFLUIR EN EL PESO CORPORAL

EL EJERCICIO AYUDA A DETERMINAR EL GASTO DE ENERGÍA

frían. También es mayor la incidencia masculina en la obesidad, donde la cifra es del 22,7% entre la población masculina y cae hasta el 17,3% en el caso de ellas. Asimismo, hay una clara diferencia en lo referente a la obesidad abdominal, ya que afecta al 64,7% de los hombres y al 52,5% de las mujeres.

No obstante, los científicos cuestionan la idea generalizada de que el género por sí mismo influye en la composición corporal. En este sentido, abren una nueva perspectiva en la que esas diferencias podrían deberse a los hábitos alimentarios y los diversos patrones de actividad física o de hábitos alimentarios más frecuentes que existen entre la población masculina y femenina.

2. El nivel educativo influye: Las conclusiones reflejan que sólo un nivel educativo universitario estaba inversamente asociado con el padecimiento de sobrepeso y obesidad general y abdominal.

La profesora y doctora Rosa María Ortega ha explicado que el nivel educativo puede ejercer cierta influencia en la salud y el peso corporal, ya que está relacionado con un mayor conocimiento en diversos temas de sanidad y de estilos de vida saludables,

BENEFICIOS DE DORMIR

Horas de sueño contra los malos hábitos

El informe determina que dormir mucho puede ayudar a evitar la obesidad. Dormir siete horas o más al día reduce el riesgo de padecer obesidad general y abdominal, un riesgo que se reduce todavía más a partir de las ocho horas diarias de sueño.

En este sentido, los profesionales explican que quienes más tiempo permanecen despiertos tienen mayor posibilidad de sentir hambre y, por ello, de consumir alimentos, además de tener un estilo de vida menos saludable.

incluidos los hábitos de alimentación y de la actividad y ejercicio físico.

3. El nivel de ingresos, a examen: El informe apunta que, aunque los encuestados son más reticentes a hablar de este tema y no es fácil establecer afirmaciones sólidas, las personas con rentas más altas son las que tienen un menor riesgo de padecer obesidad abdominal.

4. Hacer ejercicio ayuda: Las conclusiones defiende que uno de

los aspectos más relevantes para determinar la obesidad es el gasto de energía, y ponen de relieve que la actividad física vigorosa puede tener un mayor efecto en la prevención del sobrepeso y la obesidad que la actividad de menor intensidad.

5. Ver la televisión en exceso, otro peligro: Pasar demasiado tiempo delante de la pantalla o realizando actividades sedentarias también se presenta como un factor de

riesgo relevante para padecer obesidad, tanto general como abdominal.

6. Una mayor oferta de alimentos: Los patrones de alimentación se han visto modificados en los últimos años debido a los cambios sociales y económicos. Una de las consecuencias es la mayor disponibilidad de variedad de productos, que también son más accesibles. El peligro radica en que muchas veces no se conocen los nutrientes de los alimentos y se incurre en dietas poco saludables. ●





Lucas Eguibar, en el podio de Sierra Nevada

SNOWBOARD | CAMPEONATO DEL MUNDO

Un alud llamado Lucas Eguibar

El donostiarra se convierte en el primer deportista español que consigue dos medallas en un mismo Campeonato del Mundo de snowboard • Sus actuaciones, entre lo mejor en Sierra Nevada

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Dentro del monopolio ejercido por el fútbol en el ámbito del Deporte, hay algunas disciplinas que parecen condenadas al anonimato. Sólo la irrupción de determinados protagonistas hace que estas especialidades salgan prácticamente de esa clandestinidad casi rutinaria. Así, Javier Fernández ha logrado que muchos neófitos se acerquen

a un mundo tan técnico como el del patinaje sobre hielo, o, viajando un poco más en el tiempo, pioneros como Manolo Santana o Severiano Ballesteros consiguieron que el tenis y el golf, respectivamente, dejaran de verse como deportes exclusivos de la élite.

Ese mismo camino podría abrirlo Lucas Eguibar en una materia bien conocida por los amantes de la nieve, el snowboard, pero cuyo ámbito competitivo era bastante desconocido para el gran pú-

blico hasta hace pocos días. Este donostiarra que el pasado 9 de febrero cumplía 23 años se proclamó subcampeón del mundo en snowboard cross, una categoría en la que ya fue apuntando maneras desde edades muy tempranas. De hecho, Eguibar se colgó el oro en el Mundial junior que tuvo lugar en 2013 en la localidad turca de Erzurum.

Volviendo al pasado más reciente, Eguibar se plantó en el Campeonato del Mun-

ÉXITOS

Queralt Castellet, otra garantía

Gracias a estos metales, Lucas Eguibar inscribe su nombre en la historia del snowboard mundial, siguiendo la línea marcada por Queralt Castellet. La de Sabadell ya ha participado en tres JJOO, aunque uno de sus mayores triunfos llegó en el Mundial de 2015, cuando logró la medalla de plata en halfpipe.

do de Sierra Nevada con el objetivo de mejorar el séptimo puesto logrado en los anteriores Juegos Olímpicos de invierno de Sochi. Tras pasar la ronda de octavos de final, pasó su serie de cuartos como el mejor clasificado, aunque las semifinales se tuvo que conformar con un tercer puesto que suponía un claro mensaje de cara a la gran final: la lucha por las medallas iba a estar realmente cara. A pesar de tanta igualdad, Eguibar firmó una actuación es-

SÓLO UNA LEYENDA COMO PIERRE VAULTIER LE PRIVÓ DE LA MEDALLA DE ORO

pectacular que le valió para subir al segundo escalón del podio, sólo superado por el francés Pierre Vaultier y por delante del australiano Alex Pullin, dos leyendas vivas del snowboard.

Otra medalla

Después de esas emociones tan intensas, el donostiarra hizo borrón y cuenta nueva para centrarse en la competición por equipos, donde formaba pareja con el malagueño Regino Hernández. Este snowboarder sufrió mucho en su serie, acabando en una última posición que obligaba a Eguibar a apelar a la épica. Sin caer en el desánimo, firmó una espectacular remontada en la segunda bajada que, durante algunos momentos, acarició la medalla de oro. A pesar de todo, la pareja española acababa en segunda posición, poniendo otra pica de plata en el avance de este deporte dentro de España.

FÚTBOL | FÚTBOL

El Nuevo San Mamés pone a prueba el liderato blanco

GENTE

Una derrota del Barcelona ante el Deportivo y un triunfo del Real Madrid ante el Betis devolvió al equipo de Zinedine Zidane a lo más alto de la clasificación de Primera División. Ese puesto lo deberá defender este sábado (16:15 horas) en un campo complicado como es el Nuevo San Mamés, donde le esperará un Athletic que llega reforzado tras ganar a domicilio el derbi ante la Real Sociedad.

Por su parte, el Barcelona esperará un pinchazo blanco para recuperar el liderato, eso sí, siempre y cuando se imponga en su duelo en el Camp Nou al Valencia (domingo, 20:45 horas). El tercer clasificado, el Sevilla, visitará al Atlético de Madrid.

CICLISMO | VOLTA

Un cartel de lujo en la gran ronda de Cataluña

Desde el próximo lunes 20 de marzo hasta el domingo 26 se celebrará una nueva edición de la Volta a Catalunya, una de las pruebas más destacadas en estos compases de la temporada. Entre los favoritos hay varios ciclistas de renombre como Alberto Contador, Alejandro Valverde o el británico Chris Froome.

BALONCESTO | NBA

Los hermanos Gasol, frente a frente

Memphis y San Antonio se miden la madrugada de este domingo • Otros dos españoles, Ricky Rubio y Mirotic atraviesan situaciones dispares

F. Q. SORIANO

Desde que Marc Gasol llegara a la NBA en la temporada 2008-2009, son varias las ocasiones en las que ha coincidido

sobre alguna de las canchas norteamericanas con su hermano Pau. Sin embargo, en la presente temporada, todavía no se habían enfrenta-



Marc y Pau Gasol

do, dado que el único partido que han jugado San Antonio Spurs y Memphis Grizzlies Pau sufría una lesión en la mano derecha. Tras ese contratiempo, los Gasol volverán a jugar frente a frente en la madrugada del sábado al domingo.

Para el recuerdo

Por otro lado, Ricky Rubio batía esta semana el récord de asistencias (19) en un partido de un jugador de Minnesota Timberwolves. Mientras, Mirotic parece condenando al ostracismo en Chicago.

MOTOCICLISMO | PRETEMPORADA

Márquez apuesta por un grupo muy selecto

AGENCIAS

El piloto español y actual campeón de la categoría de MotoGP, Marc Márquez (Repsol Honda), cree que han preparado "bastante bien" la pretemporada y que está a "un nivel óptimo" para luchar por el podio en las primeras carreras de un Mundial en que

no espera que haya, como el año pasado, nueve ganadores distintos. Lo que tiene claro son sus rivales, que serán "más o menos" los de cada temporada. "Rossi, Viñales, Pedrosa", apunta, recalando que "falta ver" a Jorge Lorenzo con la motocicleta de su nuevo equipo, Ducati.

DÍA DEL PADRE | LOS MEJOR VESTIDOS

Xabi Alonso, el papá con más clase

Con motivo del 19 de marzo, Showroomprive.es pregunta a los españoles cuáles son los padres con mejor estilo de este año ● Los futbolistas copan el ranking, donde encontramos también a cantantes y actores

A.E.
@gentedigital

Con motivo del Día del Padre, Showroomprive.es, el segundo mayor club de ventas privadas online en Europa especializado en moda y complementos de firmas exclusivas, ha preguntado a los españoles cuáles son los

papás mejor vestidos de este 2017.

Según el club de ventas privadas online, un hombre bien vestido, elegante y con clase resulta irresistiblemente atractivo. Y si encima, aseguran, ese hombre es papá, su poder atrayente se “cuadruplica”. Y lo explican: “Cuando están con sus hijos, sacan a la luz su lado más tierno y protector, además del amor incondicional y verdadero que sienten por ellos”.

El más glamuroso

Según el estudio, Xabi Alonso es el elegido por un 17,75% de los españoles como el hombre más glamuroso, y le colocan en el grupo de “gente con clase”. Buena planta, elegancia innata y estilo son las tres características que sobresalen de él. “Todo un dandi del siglo XXI”, afirman.

En segundo lugar, muy cerca del futbolista guipuzcoano con un 16,4%, se sitúa el exmadridista Iker Casillas. De él destacan su indumentaria, “más bien sencilla y cómoda”. “Su estilo de vestir es de los más imitados por gran parte del género masculino, que al igual que él, prefieren vestir de manera relajada y ‘casual’ durante el día a día”, señalan.

Completando el podio, con el 15,28% de los apoyos,



16,74%
Iker Casillas
FUTBOLISTA



15,28%
David Bustamante
CANTANTE



14,38%
Gerard Piqué
FUTBOLISTA

nos encontramos al cantante David Bustamante, quien tiene predilección por seguir “las últimas tendencias y sorprender con sus outfits”. Llama la atención su estilo “moderno y arriesgado pero con un toque sofisticado”.

En cuarto lugar aparece Gerard Piqué, con un 14,38%, al que definen como un “especialista en adecuar su vestuario a cada ocasión”.

El cantante Alejandro Sanz es el quinto preferido con el 11,35% de las preferencias. “Su indumentaria, como es natural, ha evolucionado con el paso de los años. ‘Casual’ y moderno, lo que siempre lleva es algún tipo de complemento para darle vida a sus outfits”, explican.

Javier Bardem aparece en el sexto lugar con el 9,13% de las adhesiones. “Para el día a día viste informal pero cuando se trata de acudir a eventos más especiales cumple a rajatabla con la etiqueta siempre con mucha elegancia gracias a los trajes que luce”, destacan los responsables del estudio.

Por último, finalizando la clasificación, se encuentran Carles Puyol (5,72%), David Bisbal (5,05%) y Fonsi Nieto (4,60%).

Son padres y visten con clase. Todos tienen en común lo mismo.

17,75%
Xabi Alonso
FUTBOLISTA

REGALOS PARA UN PADRE DIEZ



Anuncios breves

ANUNCIOS BREVES PERIÓDICO GENTE EN:

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

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

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

Barcelona: 915 412 078 - Madrid: 915 412 078

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

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

Índice

1. Inmobiliaria
2. Empleo
3. Casa & hogar

4. Enseñanza
5. 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

APARTAMENTO junto Avda. del Cid (Burgos capital) se vende: 1 habitación, salón, cocina y baño. Totalmente exterior y amueblado. Ideal como tu 1ª vivienda. Tel. 679993365

PROVINCIA DE BURGOS Gallejones de Zamanzas a 75 Km. de Burgos carretera Santander, se vende casa de piedra de 300 m2 en 3 plantas. Incluye huerta, corral, prado, pajar y era anexos. Para entrar a vivir con poca reforma. Ideal 2ª vivienda para disfrutar de la naturaleza. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

TORREVIEJA Vendo apartamento de 2 habitaciones, terraza acristalada. Luminoso. A 200 m. de las playas Acequión - Naufragos. Piscina. Garaje con trastero opcional. 59.000 euros. Llamar al teléfono 609231834

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

6.1 CAMPO Y ANIMALES OFERTA

BIDONES de 1.000 litros nuevos se venden. Ideal para huertos. Tel. 636871794

BIDONES DE 1.000 LITROS para huertas se venden como nuevos. Tel. 654770294

COSECHADORA IASA 5.000 H. hidrostática de 4,80 m. de corte se vende en buen estado (4.000 euros negociables) y otros aperos agrícolas. Tel. 608407733 ó 947217313

EXPLOTACION GANADERA de ovejas churras se vende por jubilación en Mozoncillo de Oca. Incluye naves ganaderas y rebaño de 800 ovejas. Interesados llamar al teléfono 672 85 88 43

PASTORES ALEMANES Se venden. Excelentes cachorros de las mejores líneas mundiales. Padres con pruebas de trabajo. Muy buen carácter. Garantía, seriedad. Tel. 620807440

POR JUBILACIÓN vendo tractor Case 5140 (120 cv) en muy buen estado con pala Tenias B3, ruedas nuevas y otros complementos del mismo. Tel. 610770035 ó 947 214783

6.3 CAMPO Y ANIMALES OTROS

Si te gusta el VINO DE BODEGA tradicional y elaborado de forma artesanal "cosechero y SIN CONSERVANTES". No dudes en llamar. Llamar al teléfono 690 04 89 52 y 609 19 77 64

9.1 VARIOS OFERTA

ORUGA SALVAESCALERA aparato para subir persona en silla de ruedas por cualquier escalera, de fácil manejo, sin esfuerzo y segura. En perfecto estado. Precio a convenir. Se puede probar sin compromiso. Llamar al teléfono 947 300300

9.2 VARIOS DEMANDA

ABRE AHORA EL TRASTERO Compró: medallas, espadas, uniformes, banderas y cosas militares. Postales, pegatinas, calendarios, periódicos, libro antiguo, álbumes cromos y papeles antiguos. Chapas publicitarias y todo tipo antigüedades. Al mejor precio. Llamar al teléfono 620 123205

10.1 MOTOR OFERTA

MERCEDES CLÁSICO Año 1982. Todos los extras. Impecable. Mando fotos. Interesados llamar al teléfono 654770294

MOTO YAMAHA Diversion XJ600S. Cofre, ruedas y transmisión nuevas. Muy cuidada. Mantenimiento económico. ITV 2019. Ideal inicio en motos. Precio 1.300 euros negociables. Whatsapp. Interesados llamar al teléfono 674 466585

RENAULT LAGUNA 2.0 DCI 150 cv. Privilege. Año 2008. 75.000 Km. Diesel. 5 puertas. 150 cv. Manual. Color negro metalizado. Clima-

zador bizona. Faros xenon. C/C 4 puertas. Tarjeta manos libres. Regulador velocidad. Antinieblas. Buen estado. Llamar al teléfono 660428514

10.2 MOTOR DEMANDA

MOTOS CLÁSICAS COMPRO Derbi, Guzzi, Lambretta, Velosolex, Montesa, Bultaco, Vespa, Osa, etc. No importa el estado. También compro bicicletas antiguas de carrera y motos viejas. Particular coleccionista. Tel. 644304745

11.2 RELACIONES PERSONALES DEMANDA

PAREJA busca conocer gente, matrimonios entre 43-53 años. Para amistad, salir, cine, viajar y lo que pueda surgir. Apartado de correos 104. C.P. 09080 (Burgos)

VALLADOLID

1.1 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS OFERTAS

APARTAMENTO junto Avda. del Cid (Burgos capital) se vende: 1 habitación, salón, cocina y baño. Totalmente exterior y amueblado. Ideal como tu 1ª vivienda. Tel. 679993365

PROVINCIA DE BURGOS Gallejones de Zamanzas a 75 Km. de Burgos carretera Santander, se vende casa de piedra de 300 m2 en 3 plantas. Incluye huerta, corral, prado, pajar y era anexos. Para entrar a vivir con poca reforma. Ideal 2ª vivienda para disfrutar de la naturaleza. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

Contata
806 51 42 75
(llama ahora)
Gente como tú
Hazla y queda
Marca

Precio Máximo: Red Fija 1,21 eur/min. Red Móvil 1,57 eur/min. IVA incluido. Mayores 18 años. AT&S S.A. Apdo. de correos 18070 - Madrid 28080

NECESITAMOS CHICAS ESTUDIANTES para compartir piso amueblado en Zona Facultades. C/ Gabriel y Galán. Reformado y muy equipado. Ascensor, internet. Calefacción. Lavadora, horno, microondas, TV. Muy soleado. Sin ruidos. Económico. Llamar al teléfono 649261227

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

BENIDORM Avda. Mediterráneo. Playa levante. Alquiler apartamento nuevo, equipado. Exterior. Con garaje y piscinas climatizadas, sauna, jacuzzi, gimnasio, sala de juegos con wifi. Buen precio. Tel. 983300320 / 634523438

BENIDORM Próximo playa poniente y levante. Alquiler piso con todas las comodidades. Totalmente equipado. Abril y siguientes. 430 euros/mes. Tel. 983203677 ó 646834650

NOJA. CANTABRIA Alquiler apartamento, bien amueblado, 2 hab, salón, terraza y garaje. Bien situado, próximo 2 playas. Semanas, quincenas o meses. Tel. 942321542 / 619935420

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

SORIA. CASAREJOS cerca del Cañón de Río Lobos). Alquiler casa: salón con chimenea, cocina, baño y 2 habitaciones. Máximo 5 personas. Todo completo. Se admiten mascotas. Fines de semana, puentes, festivos y temporada de verano. Tel. 659588206

PASTORES ALEMANES Se venden. Excelentes cachorros de las mejores líneas mundiales. Padres con pruebas de trabajo. Muy buen carácter. Garantía, seriedad. Tel. 620807440

POR JUBILACIÓN vendo tractor Case 5140 (120 cv) en muy buen estado con pala Tenias B3, ruedas nuevas y otros complementos del mismo. Tel. 610770035 ó 947214783

9.1 VARIOS OFERTA

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

ORUGA SALVAESCALERA aparato para subir persona en silla de ruedas por cualquier escalera, de fácil manejo, sin esfuerzo y segura. En perfecto estado. Precio a convenir. Se puede probar sin compromiso. Llamar al teléfono 947300300

10.1 MOTOR OFERTA

MERCEDES CLÁSICO motor 2.800 Gasolina. Año 1982. Todos

los extras. Impecable. Mando fotos. Precio 1.800 euros. Interesados llamar al teléfono 654 770294

MOTO YAMAHA DIVERSION XJ600S. Cofre, ruedas y transmisión nuevas. Muy cuidada. Mantenimiento económico. ITV 2019. Ideal inicio en motos. Precio 1.300 euros negociables. Whatsapp. Tel. 674466585

RENAULT LAGUNA 2.0 DCI 150 cv. Privilege. Año 2008. 75.000 Km. Diesel. 5 puertas. 150 cv. Manual. Color negro metalizado. Clima-

SUDOKU

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

Solución del nº anterior

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

CÓMO JUGAR AL SUDOKU

Complete el tablero (subdividido en 9 cuadrados) de 81 casillas (dispuestas en 9 filas y 9 columnas), rellenando las celdas vacías con números que van del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila, columna o cuadrado.

los extras. Impecable. Mando fotos. Precio 1.800 euros. Interesados llamar al teléfono 654 770294

MOTO YAMAHA DIVERSION XJ600S. Cofre, ruedas y transmisión nuevas. Muy cuidada. Mantenimiento económico. ITV 2019. Ideal inicio en motos. Precio 1.300 euros negociables. Whatsapp. Tel. 674466585

RENAULT LAGUNA 2.0 DCI 150 cv. Privilege. Año 2008. 75.000 Km. Diesel. 5 puertas. 150 cv. Manual. Color negro metalizado. Climatizador bizona. Faros xenon. C/C 4 puertas. Tarjeta manos libres. Regulador velocidad. Antinieblas. Buen estado. Llamar al teléfono 660428514

PASTORES ALEMANES Se venden. Excelentes cachorros de las mejores líneas mundiales. Padres con pruebas de trabajo. Muy buen carácter. Garantía, seriedad. Tel. 620807440

POR JUBILACIÓN vendo tractor Case 5140 (120 cv) en muy buen estado con pala Tenias B3, ruedas nuevas y otros complementos del mismo. Tel. 610770035 ó 947214783

NECESITAMOS CHICAS ESTUDIANTES para compartir piso amueblado en Zona Facultades. C/ Gabriel y Galán. Reformado y muy equipado. Ascensor, internet. Calefacción. Lavadora, horno, microondas, TV. Muy soleado. Sin ruidos. Económico. Llamar al teléfono 649261227

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

BENIDORM Avda. Mediterráneo. Playa levante. Alquiler apartamento nuevo, equipado. Exterior. Con garaje y piscinas climatizadas, sauna, jacuzzi, gimnasio, sala de juegos con wifi. Buen precio. Tel. 983300320 / 634523438

BENIDORM Próximo playa poniente y levante. Alquiler piso con todas las comodidades. Totalmente equipado. Abril y siguientes. 430 euros/mes. Tel. 983203677 ó 646834650

NOJA. CANTABRIA Alquiler apartamento, bien amueblado, 2 hab, salón, terraza y garaje. Bien situado, próximo 2 playas. Semanas, quincenas o meses. Tel. 942321542 / 619935420

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

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

EL JULI

“Madrid tiene que ser la plaza mejor gestionada de todas”

El torero madrileño conversa con GENTE durante el X aniversario de la Escuela Taurina-Fundación El Juli, con sede en Arganda del Rey • Habla de sus inicios, del presente y de los retos de la tauromaquia • Se refiere también a la nueva etapa en Las Ventas

POR ALBERTO ESCRIBANO (@albertoescr)

En uno de sus mejores momentos profesionales. Así se encuentra el torero Julián López ‘El Juli’ de cara a la temporada que acaba de comenzar. Un año que afronta tras los recientes triunfos en Olivenza y México y que espera afrontar “de principio a fin”. “Estaré en todas las plazas más importantes, que creo que es donde una figura debe de estar”, afirma.

Julián López ‘El Juli’, que atiende a GENTE durante la celebración del X aniversario de la escuela taurina de su fundación, con sede en la finca ‘El Feligrés’ del municipio madrileño de Arganda del Rey, se siente “ilusionado, muy a gusto y disfrutando” de su profesión.

Época inolvidable

Durante la conversación hubo tiempo para echar la vista atrás y recordar sus comienzos en la desaparecida Escuela Taurina ‘Marcial Lalandá’ de Madrid. “Estuve cuatro años allí y para mí fue una época inolvidable. El torero a mí me ha dado todo y en cierta manera creía que le debía corresponder devol-

viéndole un poco de lo que me ha dado, ayudando a los chavales que quieren ser toreros y dándoles una oportunidad que yo creo que es única y especial”, nos cuenta, al tiempo que añade sentirse “muy orgulloso de los alumnos porque además de aprender a torear también aprenden a ser personas”.

Pocos son los que no recuerdan a Julián, desde hace muchos años una de las máximas figuras del escalafón, en sus inicios cuando aún era un niño. Por lo que es obligado preguntarle sobre las sensaciones viendo a niños de apenas 10 años actuar en público y sobre la existencia o no de la nostalgia de tiempos pasados: “Me siento identificado y reflejado porque yo pasé por esa etapa. Sentía esos nervios, esa ilusión, esa inquietud y esos sueños”, dice.

“La tauromaquia va mucho más allá de pegarle pases a un toro, es mucho más rico, más romántico, emocionan-



te... y los alumnos deben de aprender a vivirlo”, explica. Sobre los consejos a darles a los más pequeños que quieren dedicarse a este mundo, a los que durante la clase práctica no para de dar indicaciones, ‘El Juli’ dice que lo más importante es “que amen al toreo, que respeten sus valores, sus tradiciones y su cultura”.

También hay tiempo para hablar de Simón Casas y Nautalia, que bajo el nombre de Plaza 1 gestionan desde finales del año pasado el coso de Las Ventas, el más importante del mundo. Sobre el productor francés, el diestro madrileño dice que es “un empresario distinto, especial y con

una magia diferente”, al tiempo que añade que “tiene cosas muy importantes que aportar a la tauromaquia”.

“Ilusión, ganas y proyecto no van a faltar. Madrid es el ojo taurino del mundo y tiene que ser la plaza mejor gestionada de todas, porque lo que pasa en Madrid se refleja en el resto de España”, afirma nuestro protagonista.

Aparte de Madrid, otra de las plazas especiales para el torero de Velilla de San Antonio es la Monumental de Barcelona, de donde salió en 19 ocasiones por la puerta grande. Sobre si volveremos o no a ver toros en este emblemático ruedo, cuyos empresarios han dicho que de momento prefieren esperar, el matador sentencia que “es una plaza que está ahí y en cualquier momento se puede reabrir cuando una persona decida dar toros. No me parece tan difícil”.

El niño que tuvo que viajar a México porque en España no podía torear cumple 20 años desde su debut con caballos.

“ESTARÉ EN LAS PLAZAS MÁS IMPORTANTES, QUE ES DONDE DEBO ESTAR”

“SIMÓN CASAS APORTARÁ COSAS IMPORTANTES A LA TAUROMAQUIA”



Doblete en Las Ventas: ‘El Juli’ hará este año doblete en la primera plaza del mundo. Su primera aparición será el 25 de mayo, frente a toros de Alcurrucén, para confirmar la alternativa a Álvaro Lorenzo y Ginés Marín. El 16 de junio hará el paseillo en la Beneficencia, con oponentes de Victoriano del Río, y compartiendo cartel con Talavante y Manzanares

