

Gente

Especial Andalucía en páginas interiores

AÑO 13, NÚMERO 507
27 JULIO - 3 AGOSTO 2018

NOROESTE: POZUELO | LAS ROZAS | MAJADAHONDA | BOADILLA | COLLADO VILLALBA | SIERRA DE GUADALCÁN

Vive el verano intensamente

Andalucía

www.andalucia.org

COMPRA VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO
HACEMOS ENVÍOS NACIONALES E INTERNACIONALES

www.librosalcana.com

info@librosalcana.com

C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid

☎91.220.42.63 ☎629.240.523 📠664.442.863

Libros Alcaná

VACACIONES | PÁG. 4

Saca de la maleta el estrés y los asuntos laborales en tus días libres

GENTE te ofrece indicaciones para hacerte más fácil la desconexión ● Se necesitan, al menos, 15 días de relax

VIDA SANA | PÁG. 8

Adapta tu menú al verano con comidas más frescas y ligeras

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

BELLEZA | PÁG. 14

Preparar la piel antes de tomar el sol para no quemarse

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



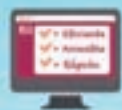
ESCAPADAS | PÁG. 2

Planifica unas vacaciones perfectas

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

gentedigital.es

ÁREA URGENCIAS



NUEVO PORTAL PACIENTE

HLA UNIVERSITARIO MONCLOA

Avenida de Valladolid 83-28008-Madrid
T. 915857000 - 917581196 - grupohla.com



GUARDIAS PRESENCIALES

24h

- ★ Cirugía General
- ★ Ginecología y Obstetricia
- ★ Laboratorio
- ★ Medicina Intensiva
- ★ Medicina Interna
- ★ Radiología Intervencionista
- ★ Traumatología
- ★ Pediatría

GUARDIAS LOCALIZADAS

24h

- Cirugía Cardíaca
- Cirugía Pediátrica
- Cirugía Vasculár
- Diagnóstico por imagen
- Hemodinámica
- Microbiología
- Otorrinolaringología
- Endoscopias

GUARDIAS PRESENCIALES Y/O LOCALIZADAS

12h

- Oftalmología
- Urología
- Neurología
- Unidad de Tráfico



VACACIONES | PREPARA TU VIAJE

Adelántate a los imprevistos

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

POR LILIANA PELLICER (@lilianapellicer)



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

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

1. Planifica tu viaje:

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

2. Controla tus pertenencias:

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

3. Lleva un botiquín:

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

4. Cuidado con lo que tomas:

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

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

5. En la maleta, de todo:

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

6. Protégete del sol:

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

7. Aumenta la fibra:

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

8. Atento a las picaduras:

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

9. Duerme a tu hora:

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

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE:
MAMEN CRESPO

COORDINADORES DE REDACCIÓN:
LILIANA PELLICER
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

JEFE DE FOTOGRAFÍA:
CHEMA MARTÍNEZ

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

COLABORADORES:
MIGUEL HERNÁNDEZ
(Redacción)

ALBERTO ESCRIBANO
(Redacción)

SOFÍA CARMONA
(Redacción)

STELLA MIRALLES
DE IMPERIAL
(Fotografía)

SECRETARIA DE REDACCIÓN:
ELENA HORTA

DIRECTOR DE GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES:
CARLOS ECHEGUREN

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD:
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

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

TELÉFONO:
91 369 77 88

E-MAIL:
info@genteenmadrid.com

CONTROLADO POR:



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



@gentedigital

Nos quedará septiembre

MAMEN CRESPO COLLADA • REDACTORA JEFE



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

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

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



MURPROTEC

Diagnóstico / Tratamiento / Solución

¿Jugamos a que no
hay **humedades**?



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



GARANTIZADO
PLAZOS DE EJECUCIÓN

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

900 30 11 30

www.murprotec.es

Delegaciones Murprotec en:

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



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

CONSEJOS | DESPREOCÚPATE DEL TRABAJO

Aprende a desconectar de la rutina

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

POR ALBERTO ESCRIBANO GARCÍA (@albertoescri)

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

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

Organiza tu trabajo con antelación

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

Disfruta quince días seguidos

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



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

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

Confía en quien delegas

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

Sin mundo digital

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

llocalizable

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

ESTRÉS

El 38% de los españoles no desconecta

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

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

Evita temas laborales

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

Cambia la rutina

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

Disfruta en compañía

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

Nadie es imprescindible

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



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

La incógnita en torno a los trastornos gastrointestinales frecuentes

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

Una incógnita durante mucho tiempo

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

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

Según los expertos el enigma se ha resuelto

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

Cómo aliviar significativamente este trastorno

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



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

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

NOTA:

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

Para su farmacia:

Kijimea Colon Irritable
(CN-183853.7)



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

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



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

Para su farmacéutico:
Signasol
(CN-187551.8)



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

Bebida de belleza para una piel tersa y tonificada

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

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

La imagen representa a una afectada

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



móvil, recomiendan planificar bien la ruta y programarla en el navegador o en el móvil antes de salir así como prever más tiempos de descanso para hidratarse e ir al baño. En este sentido, el psicólogo infantil Abel Domínguez explica que, al viajar con niños, "el tiempo se relativiza "por lo que es mejor "no salir con prisas".

● Respetar hábitos

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

● Básicos a mano

Durante el trayecto es probable que los más pequeños tengan hambre o sed. Por ello, es fundamental tener "todos los básicos (alimentación y bebida) preparados" y a mano. En HTMBoxes añaden tener localizada una tablet con las películas o dibujos favoritos de los niños. También es aconsejable tener una selección de las canciones.

● Turnos

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

● Revisión

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

VACACIONES DE VERANO | TRAYECTOS EN FAMILIA

Consejos para evitar el temido "¿Falta mucho?"

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

POR **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmona)

La mayoría de los desplazamientos que se producen durante los meses de julio y agosto se realizan en coche. Son las familias con niños quienes más usan esta opción para dirigirse hasta su destino de vacaciones. Algunos de los factores que juegan en contra: altas temperaturas, posibles averías, espacio reducido... De este modo, lo que debería ser un viaje

alegre, puede resultar estresante para todos si no se toman algunas medidas previas. Con el fin de hacer el trayecto más llevadero, desde GENTE ofrece algunas recomendaciones.

● Planificación

Desde HTMBoxes, primer centro de bricolaje del auto-



ESTRECHAR LAZOS

Actividades para amenizar el recorrido

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

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

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

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

VISITA EL PUNTO LIMPIO BOADILLA DEL MONTE

C/ MIGUEL ÁNGEL CANTERO OLIVA S/N
con acceso directo desde la M-50 y la M-513

HORARIO

Abierto de lunes a sábado de 8:30 a 19:30 horas, ininterrumpidamente
Domingos y festivos de 9:00 a 15:00 horas.

TELÉFONO DE ATENCIÓN AL USUARIO:

902 10 44 42



BOADILLA SIEMPRE LIMPIA, SIEMPRE TUYA
RECICLAMOS MÁS DE 25 TIPOS DE RESIDUOS DISTINTOS



NUTRICIÓN | UN MENÚ VERANIEGO

Una vuelta de tuerca a la alimentación

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

POR LILIANA PELLICER (@gentedigital)

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

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

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

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

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

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

Hidratación

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

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

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

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

PROPUESTAS DE SUSTITUCIONES



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



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



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

H HOTEL SPA LA PRINCESA ¿Tienes pensado casarte?

Si es así, consúltanos si la fecha que deseas está disponible. Nuestros salones, terrazas ajardinadas, carpas... y resto de instalaciones te sorprenderán; y en cuanto a menús, disponemos de gran variedad, entre ellos un menú "Todo incluido". Confía en nuestra experiencia para este día tan especial.

Para más información llámanos al 902 353 252, así como para concertar una cita y conocer nuestras instalaciones.

Hotel Spa La Princesa: Crta M-506 km 9 (Salida Móstoles Centro) - Telf: 902 353 252 - www.laprincesa.com



Gente

madrid

ESPECIAL TURISMO ANDALUCÍA

gentedigital.es



Sumérgete en Andalucía

Playas y paisajes únicos, monumentos imprescindibles y una gran oferta de ocio, deportiva y gastronómica invitan a **vivir intensamente** el verano en esta región

UN DESTINO, MIL PLANES

Veranea intensamente en Andalucía

El visitante puede recorrer **playas** paradisíacas y **paisajes** únicos; conocer **monumentos** emblemáticos y la mejor **gastronomía**; y divertirse con la variada oferta de **ocio y deporte**

Este año, en Andalucía, se veranea intensamente. Porque allí no vas a la playa, playeas. No vas a museos, sientes que cada rincón es una obra de arte. Ni vas a probar sabores nuevos, saboreas cada momento. En Andalucía no vas a encontrar aire puro, te quedarás sin aliento. Porque no es lo mismo vivir,

que vivir intensamente.

En Andalucía sentirás experiencias auténticas que no olvidarás nunca. Un total de 800 kilómetros de costa para relajarte frente al Mediterráneo o el Atlántico o para practicar multitud de actividades. Desde las amplias playas de fina arena de las provincias de Cádiz o Huelva, hasta las calas escondidas entre acantilados de la costa de Granada, la Costa del Sol o Almería.

Pero el verano en Andalucía también son propuestas de ocio para todos y espacios naturales privilegiados que te sorprenderán: las cumbres más altas de la Península Ibérica, extensos humedales, espesos bosques mediterráneos o desiertos volcánicos.

Suma a todo esto una incomparable oferta monumental y cultural en las ocho provincias andaluzas, en las que podrás descubrir la Alhambra de Granada, la Mezquita de Córdoba o la Giralda de Sevilla, entre otras muchas.

Y mucho más

Sin embargo, el verano también es sabor, con los platos típicos andaluces como el gazpacho; es disfrute para toda la familia, gracias a sus parques de atracciones, zoológicos o jardines botánicos; y es la emoción del deporte, a través del golf o las prácticas náuticas sin olvidar las competiciones internacionales de primer nivel. Ve y disfrútalo. ●

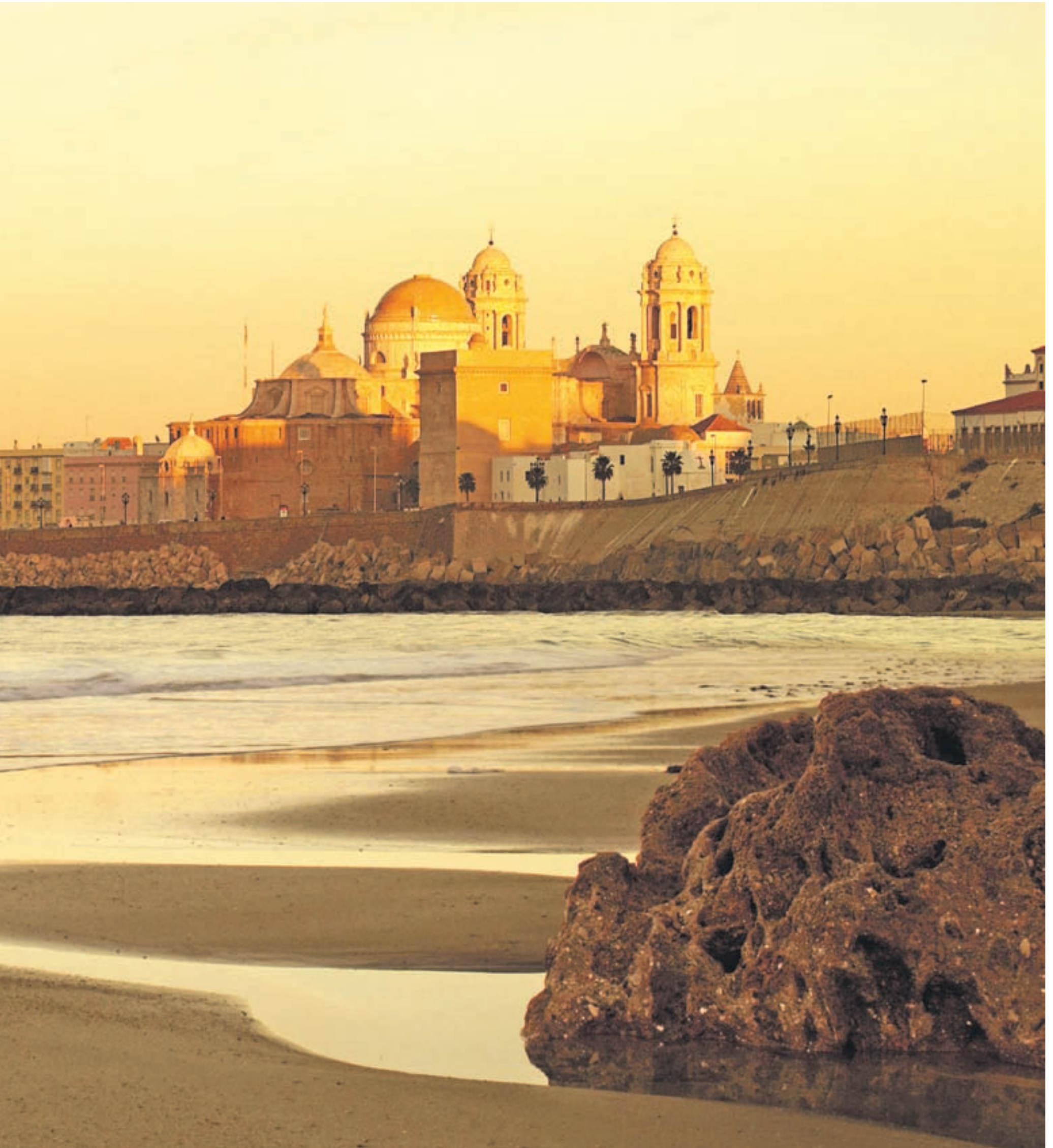
**LA REGIÓN
CUENTA
CON 800
KILÓMETROS
FRENTE AL MAR**

**LAS OCHO
PROVINCIAS
ALBERGAN UNA
GRAN OFERTA
CULTURAL**



REALIDAD DE POSTAL:

Los destinos andaluces reúnen una variada oferta de turismo de playa, interior y urbano. Muestra de ello es Cádiz, con sus impresionantes vistas panorámicas





1

COSTA

Una tierra bañada por el sol y el mar

Los 161 kilómetros del **litoral malagueño**, la **arena fina y dorada de Cádiz** o los **320 días de sol** de la costa granadina son reclamos más que suficientes como para no dudar en **visitar este verano** alguna de las atractivas playas andaluzas, que siempre guardan un detalle con el que sorprenderte

Las hay más bulliciosas, otras más tranquilas y solitarias, unas son vírgenes y otras dotadas de los más avanzados servicios. Si algo tiene Andalucía es una variedad de playas que no dejan indiferente a nadie y en las que la arena blanca y las aguas azules son un denominador común.

El turismo de sol y playa es el principal reclamo turístico de Andalucía y el que concentra mayor número de alojamientos. Bañado por el mar Mediterráneo en su parte oriental y por el océano Atlántico en la occidental, el litoral está formado mayoritariamente por playas, pero el visitante podrá disfrutar también de espectaculares acantilados, marismas y dunas.

Costa del Sol

Pionera y origen del turismo andaluz, la Costa del Sol se extiende desde el extremo oriental de la provincia de Málaga hasta Sotogrande, en las costas gaditanas. En ella se ubican municipios como Torremolinos o Marbella, que fueron la avanzadilla del turismo en Andalucía.

El litoral malagueño, convertido en una de las zonas de mayor desarrollo turístico a nivel internacional y nacional por su clima mediterráneo, benigno y cálido, además de sus aguas calmadas y riqueza paisajística, acumula gran cantidad de servicios turísticos, con once puertos deportivos y clubes náuticos.

Costa de la luz - Huelva

Esta zona va desde la desembocadura del río Guadiana, entre la frontera de España y Portugal, a la del río Guadalquivir, en el límite con Cádiz. Con amplias playas de arena blanca, donde se combinan el agua, las dunas y los pinares, ofrece al visitante desde un animado ambiente en áreas totalmente equipadas hasta lugares salvajes y solitarios. Su situación, cercana al Parque Nacional de Doñana, la convierte en el lugar ideal para los amantes de la naturaleza y de cuantos deman-





2



3



4



5

Diversidad de paisajes: La variedad de playas andaluzas hará que lo tengas muy difícil a la hora de escoger tu preferida. **1:** Playa de Mónsul (Almería). **2:** Playa El Roque, en Conil (Cádiz). **3:** Dunas de Artola, en Marbella (Málaga). **4:** Estatua de Colón, en Huelva. **5:** Buceo en Salobreña, en Granada.



Caños de Meca:

Conocido popularmente en tiempos pasados como refugio de 'hippies', Caños de Meca es hoy un lugar con una imponente naturaleza salvaje y unas playas y calas limpias que conforman unos de los paisajes más característicos de Andalucía.

dan relax y descanso en sus vacaciones.

Costa de la luz - Cádiz

Muchos son los atractivos que se suceden en los 200 kilómetros de la más fina y dorada arena de toda la Península Ibérica. Chipiona, Rota, El Puerto de Santamaría, Puerto Real, Chiclana, Conil, Barbate y Tarifa son los principales núcleos, con extensas playas, dotadas de infraestructura turística y de claras aguas. Sanlúcar de Barrameda está asentada en la desembocadura del Guadalquivir, cauce natural por donde han transcurrido importantes culturas y civilizaciones que han dejado unas huellas imborrables.

Tiene una privilegiada situación frente a Doñana, la más importante Reserva Biológica de España, lo que la configura como punto ideal de partida para el visitante que desee acceder a este es-

pacio natural, En su popular playa de Bajo de Guía se celebran además cada año las famosas carreras de caballos.

Costa tropical

Situada entre la Costa del Sol y la Costa de Almería, ocupa una privilegiada franja con las mejores condiciones y atractivos para unas excelentes vacaciones. Se puede disfrutar de más de 60 playas en 73 kilómetros de litoral, donde el mar se funde con la tierra y la línea del horizonte se eleva hasta alcanzar las cumbres de Sierra Nevada.

Costa de Almería

Su paisaje es muy peculiar, desierto en unas zonas, otras con playas rocosas y dunas, ofrece un amplio abanico de posibilidades para el disfrute y el ocio. Destacan sus impresionantes acantilados, pequeñas y recónditas calas, doradas playas de fina arena y fondos marinos de una belleza increíble, ideales para la práctica del submarinismo. El Cabo de Gata, y su riqueza natural, lo convierten en uno de los lugares más atractivos para quienes además de bañarse buscan también disfrutar de una buena jornada de buceo. ●

**MÁLAGA
DESTACA POR
SU CLIMA
MEDITERRÁNEO
Y CÁLIDO**

**LA COSTA DE
LA LUZ ES IDEAL
PARA LOS
AMANTES DE
LA NATURALEZA**

**EL CABO DE
GATA ES UNO
DE LOS
LUGARES MÁS
ATRATIVOS**

CUATRO PUNTOS CLAVE

En Andalucía destacan los espacios naturales y de interior con una historia que merece la pena conocer.

CAZORLA

Un castillo con la mejor vista

Uno de los emblemas del municipio de Cazorla es el castillo de la Yedra, un antiguo enclave de origen defensivo en el cerro de Salvatierra, sobre el río Cerezuelo, en Jaén. Desde lo alto, a 831 metros de altitud, ofrece una llamativa panorámica.



RONDA

Mucha historia en una ciudad

En la zona más noroccidental de la provincia de Málaga descansa Ronda, en una cuenca rodeada de montañas de gran continuidad y mediana altitud. Ello, sumado a su característico clima y suelo, la consolida como uno de los pueblos más antiguos del país.



TURISMO DE NATURALEZA

Paisajes únicos de una Andalucía sorprendente

El 18% de su terreno **está protegido**, lo que da muestra de la riqueza del suelo de esta Comunidad, que sorprende por sus extensos **humedales**, sus **desiertos volcánicos** y una veintena de **Parques Naturales**. A ello se suman los **yacimientos arqueológicos** y los antiguos **palacios**

zonas de acampada, miradores y refugios. A ello hay que sumar otros productos que completan la oferta en este segmento, como las actividades al aire libre o las rutas culturales.

Destino natural

Todo este basto terreno natural ha consolidado a la comarca como un destino predilecto para aquellos que disfrutan con las actividades más atrevidas al aire libre, especialmente con los deportes de aventura que garantizan unas vacaciones diferentes. En concreto, en estas tierras del sur de España hay oferta de deportes en agua, en tierra, en aire o en nieve, con opciones para todos los públicos, incluidas las familias con niños pequeños.

Vista al pasado

Otros de los valores que distinguen a Andalucía es su historia antigua, que se puede conocer a través de los yacimientos arqueológicos que conserva, legado de las distintas culturas y civilizaciones que se asentaron en esta tierra. La Alhambra de Granada, la Mezquita de Córdoba o la Giralda de Sevilla son hitos monumentales que ratifican que su patrimonio es de enorme trascendencia. Todo ello se puede conocer con las variadas rutas culturales que ofrece la región, como la de 'El legado andalusí', las rutas románticas de Cádiz, la bético-romana o la del tempranillo.

LA NATURALEZA LOCAL:

La comunidad cuenta con lugares emblemáticos e itinerarios plagados de simbolismos que invitan a los visitantes a descubrir una tierra singular.

No sólo por los 800 kilómetros de costa se reconoce a Andalucía: también sus paisajes rurales y de interior cautivan cada año a miles de turistas. Y es que la región cuenta con una diversidad, extensión y riqueza medioambiental impresionante, con sím-

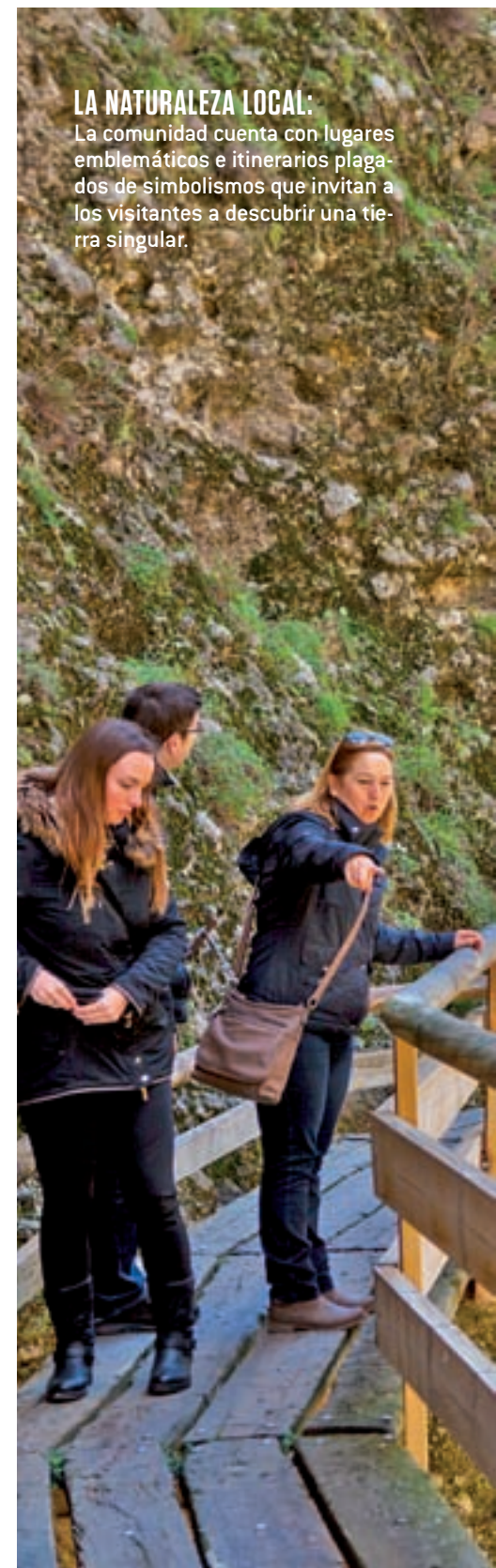
bolos como las cumbres más altas de la península, en Sierra Nevada, los extensos humedales de las Marismas del Guadalquivir y sus espesos bosques mediterráneos, como los del Parque Natural Sierra de Cazorla, Segura y las Villas. Además, entre los contrastes de esa Comunidad Autónoma destacan los provocados por sus desiertos volcánicos y sus tramos de costa sin habitar, como el Parque Natural de Cabo de Gata en Almería, entre otros.

Un dato que revela la riqueza de la naturaleza local es que más del 18% de su territorio está protegido. A ello contribuye especialmente la veintena de Parques Naturales con los que cuenta. Son espacios, además, equipados con numerosas áreas de uso público, como centros de visitantes, áreas recreativas,



Una tierra que invita al ocio al aire libre

Andalucía ocupa una de las primeras posiciones en España como recepcionista de turistas de interior. Una de las causas es que ofrece decenas de planes de ocio en la naturaleza y al aire libre, con diversas opciones que atraen a miles de personas, ya sea porque viajan específicamente para practicarlas o como complemento a sus destinos.



ÚBEDA**Patrimonio de la Humanidad**

En Jaén se encuentran las ciudades de Úbeda y Baeza, Patrimonio de la Humanidad. En ellas destaca la plaza renacentista Vázquez de Molina, el palacio de Juan Vázquez de Molina o el Hospital de Santiago, una joya del Renacimiento civil en España.

**GRAZALEMA****Una muralla de pueblos blancos**

A medio camino entre las provincias de Cádiz y Málaga se levanta la Sierra de Grazalema, donde las lluvias han creado unos abruptos terrenos que protegen, entre otros muchos atractivos, pueblos de blancas fachadas y los imponentes cañones de la Garganta Seca.

**LA ALPUJARRA GRANADINA ASOMA A LLAMATIVOS PAISAJES****DOÑANA, EN EL SURESTE DE HUELVA, ES UNA RESERVA DE LA BIOSFERA****EL PAISAJE SE PUEDE CONOCER CON RUTAS CULTURALES**

En todos esos caminos sobresale especialmente la arquitectura islámica, renacentista y barroca de sus edificios más importantes, sus castillos, fortalezas y monasterios, diseminados por toda su superficie y completando un patrimonio al que, desde esta tierra, se refieren como “de enorme trascendencia”.

La riqueza del interior

Todo viaje a Andalucía invita a conocer algunos de sus múltiples destinos de naturaleza e interior. Uno de los más frecuentados cada año es el Parque Nacional de Doñana, un espacio ubicado al sureste de la provincia de Huelva y declarado Reserva de la Biosfera y Patrimonio de la Humanidad.

La histórica región de La Alpujarra es otro de esos parajes que merece la pena visitar, dividida entre la provincia de Granada y la de Almería. Sus pueblos, adaptados a los desniveles, presentan curiosas casas están escalonadas y orientadas hacia el sur. Entre otros municipios, en esa comarca se encuentra Lánjarón y Órgiva. ●

TURISMO URBANO**Un viaje a un pasado multicultural**

Las capitales son otro de los **principales reclamos turísticos** en esta época estival con una oferta basada en **la cultura y su historia**. Granada, Córdoba, Sevilla y Jaén son los principales referentes para quien quiera conocer de cerca **las tradiciones del sur** y una historia rica gracias a las **diferentes civilizaciones** que reinaron sus calles

La riqueza cultural de Andalucía te transportará a la más temprana antigüedad, con importantes yacimientos arqueológicos, legado de las distintas culturas y civilizaciones que se asentaron en esta bella y rica tierra del sur de España. La Alhambra de Granada, la Mezquita de Córdoba o la Giralda de Sevilla son hitos monumentales de la Humanidad, un inmenso legado artístico heredado de una Historia milenaria. No hay que dejar pasar tampoco la oportunidad de disfrutar de las ciudades de Úbeda y Baeza en Jaén, ambas Patrimonio de la Humanidad, o localidades como Arcos de la Frontera en Cádiz, Ronda en Málaga o Moguer en Huelva. La brillante arquitectura islámica, renacentista y barro-

PROPUESTAS**Las ciudades con playa, también con orígenes**

Ciudades como Cádiz o Málaga con playa también cuentan con una gran oferta cultural. La Catedral de Málaga o el Castillo de Gibralfaro son sus principales exponentes. También las Murallas de Cádiz o el Puerto de Palos de Huelva, se postulan para reivindicar su patrimonio.

ca de sus edificios más importantes, sus castillos, fortalezas y monasterios, diseminados por toda su superficie, completan un patrimonio de enorme trascendencia. Puedes pasear por estos lugares emblemáticos y por tradiciones y ritos de contenido mágico y simbólico sumergiéndote en el entramado de itinerarios que ofrece Andalucía, cuyo trazado te descubrirá una tierra singular. Además, esta región cuenta con una amplia oferta de rutas culturales, entre las que se encuentran la de 'El Legado Andaluz', las Rutas Románticas de Cádiz, la Bético-Romana o la del Tempranillo. Itinerarios, todos ellos, que atienden a un amplio abanico de intereses: culturales, deportivos, botánicos, ornitológicos y de educación medioambiental.

Granada

Granada es música y poesía, puro arte monumental, cultura milenaria. A los pies de Sierra Nevada, la ciudad de Granada está capital de la provincia, resultado de las civilizaciones occidental y oriental, que tuvieron en ella un punto de encuentro en un lugar privilegiado. Capital del antiguo reino nazarí, la ciudad antigua conserva el ambiente urbano con pintorescos rincones, dominada por la Alhambra, uno de los conjuntos monumentales más fascinantes del mundo.

Córdoba

Córdoba, asentada a ambos márgenes del río Guadalquivir y escenario de tres culturas: árabe, judía y cristiana, es una de las ciudades más visi-

**Una de las grandes pinacotecas nacionales**

El Museo Carmen Thyssen de Málaga es una de las visitas imprescindibles de la ciudad. Reúne una de las colecciones más importantes de pintura española y andaluza desde los inicios del siglo XIX hasta los comienzos de la modernidad en el XX. Sus más de 250 obras proceden de la colección privada de la baronesa.



2



4



5

Arquitectura imprescindible: Uno de los principales atractivos de las ciudades andaluzas son sus imponente edificios, que muestran las diferentes épocas históricas. La Alhambra [2] es su máximo exponente, sin olvidar la mezquita de Córdoba [1]. También especial relevancia tienen la Catedral de Jaén [3], los Reales Alcázares de Sevilla [4] y la Catedral de Huelva [5].

tadas, gracias a su legado histórico y patrimonial, motivo por el que su casco antiguo fue declarado Patrimonio de la Humanidad. Se la conoce fundamentalmente por la Mezquita, obra única y muestra del esplendor del Califato, pero no nos podemos olvidar de la Catedral, del Alcázar de los Reyes Cristianos, del Puente Romano y la Albolafia, de la Torre de la Calahorra, de la Judería, de los patios cordobeses, de la Plaza del Potro y de tantos y tantos lugares y encantos que posee la que, sin duda, es una de las ciudades más bellas e interesantes del país.

Sevilla

Sevilla, capital de la provincia y de Andalucía, es una ciudad universal, enclavada en el Bajo Guadalquivir, hasta donde éste es navegable. En sus tierras se han asentado ro-

**LA ALHAMBRA
Y LA GIRALDA
PRINCIPALES
RECLAMOS
TURÍSTICOS**

**DESTACA LA
CONVIVENCIA
DE LAS
DIFERENTES
CULTURAS**

**LAS CIUDADES
PONEN DE
RELIEVE SU
PATRIMONIO DE
LA HUMANIDAD**

manos, visigodos, musulmanes y cristianos a lo largo de los siglos, por lo que la riqueza de su patrimonio es sólo igualable a su extensión. Resultaría imposible encontrar en una urbe tantos, tan variados y tan singulares monumentos y lugares de gran belleza como la Giralda, la Catedral, Los Reales Alcázares o la Torre del Oro.

Jaén

La ciudad de Jaén, capital del Santo Reino, se encuentra situada al pie del cerro de Santa Catalina, coronado por el impresionante Castillo del mismo nombre, que actualmente está dedicado a Parador Nacional. Desde aquí se domina una impresionante panorámica sobre la campiña oliverera y sobre la ciudad, formando un núcleo compacto. ●



La singularidad de los baños árabes traslada a épocas pasadas.

BELLEZA Y SALUD

El agua, fuente de ocio y confort

Andalucía dispone de un **amplio número de spas y balnearios** ubicados en entornos singulares junto a **la montaña o al lado del mar** donde los visitantes podrán disfrutar de unas **vacaciones para relajar el cuerpo y el alma** y recibir tratamientos únicos

El suave clima que puede disfrutarse en Andalucía a lo largo de todo el año convierten a la región en un lugar excepcional para disfrutar de un tratamiento personal de salud y belleza. Precisamente la comunidad cuenta con unas excepcionales instalaciones que incluyen desde balnearios y baños árabes a spas o centros de salud.

Ubicados en entornos naturales, en zonas de montaña o junto al mar, los balnearios andaluces son lugares cálidos y acogedores en los que el visitante podrá encontrar aguas minero-medicinales así como instalaciones apropiadas para realizar tratamientos personalizados asesorados por personal médico especializado. Si bien cada balneario dis-



Muchos hoteles ofrecen servicios de bienestar a sus clientes

pone de técnicas propias las más habituales son los baños de vapor, las duchas de contraste, las saunas y los sillones térmicos y de masajes, entre otras muchas.

Por su parte, los baños árabes forman parte del legado que los árabes dejaron en Andalucía y que estimaban el agua como un don divino. Éstos eran edificios públicos divididos en varias salas a las que se han añadido una estancia de masaje y una tetería.

Centros de calma

Los spa o centros de salud están en auge en Andalucía pues cada día son más las personas que solicitan sus servicios. Éstos ofrecen tratamientos, terapias y sistemas de relajación basados en las cualidades del agua. Aunque no todos, algunos centros han aprovechado los depósitos de aguas termales cuyo origen se remonta a tiempos lejanos. Así pues un amplio número de hoteles han acondicionado sus instalaciones para dar a sus huéspedes un servicio completo. ●

PLANES

Las instalaciones andaluzas ofrecen una amplia gama de técnicas de tratamiento para todos los públicos desde las más tradicionales a los métodos curativos más avanzados.

1. Al aire libre: Uno de los principales reclamos son los baños de barro o lodo debido a sus múltiples beneficios para la salud. Además de eliminar las toxinas del cuerpo y aportar minerales tienen un efecto calmante en las zonas doloridas.

2. Duchas de contraste: La gran mayoría de spas y balnearios cuentan con diferentes duchas diferenciadas en función de la presión y la temperatura del agua. Usadas de manera adecuada activan el riego sanguíneo de todo el cuerpo.

3. Paraíso oriental: Disfrutar de un circuito de agua en un baño árabe es una experiencia para todos los sentidos. Gracias a sus perfumes y aromas el olfato nos llevará a épocas pasadas. En cambio la luz y la decoración captarán la atención de la vista mientras que la música llenará los oídos de relajantes melodías.

4. Paseos a la orilla del mar: Caminar, descalzos, sintiendo la arena de la playa y la brisa marina, es un excelente ejercicio que permite tonificar los huesos y músculos de las piernas. Al mismo tiempo favorece el sistema cardiovascular lo que puede prevenir la aparición de varices.

5. Masajes: Los baños con agua se complementan también con otros tratamientos igual de importantes como los masajes. Uno de las técnicas más conocidas es el 'shiatsu'. Se trata de un masaje manual, originario de Japón, que efectúa presión sobre los puntos y canales energéticos utilizados en acupuntura.



FERIAS Y VERBENAS

Días de mucho jolgorio y diversión

Agosto acoge algunas de las **principales fiestas** de la región siendo **Málaga, Almería y Huelva** las más destacadas con **eventos ideados para todos los gustos** tanto por el día como por la noche

A

ndalucía vive en agosto algunas de sus fiestas más importantes. Málaga, Almería y Huelva celebran a lo largo de todo el mes sus principales festejos. La singularidad de estas ferias es que se han ido adaptando a los nuevos tiempos y a los gustos de sus vecinos y visitantes y pueden disfrutarse tanto de día como de noche. Así brindan multitud de propuestas diferentes, desde espectáculos musicales a exposiciones culturales o actividades deportivas. Huelva, por ejemplo, acoge el Trofeo Colombino de Golf y de fútbol.

Las corridas de toros también son un reclamo a destacar en las ferias mencionadas. La Feria Taurina de Málaga es la más interesante del verano en España. La Malagueta se viste con sus mejores galas para hacer vibrar al especta-

LA GASTRONOMÍA DE LA ZONA ESTÁ MUY PRESENTE

LOS EVENTOS MUSICALES Y TAURINOS SON LO MÁS DESTACABLE

dor con el mejor espectáculo taurino. La gastronomía no puede faltar siendo Almería, con su Feria del Mediodía, un lugar ideal para probar sus succulentas tapas.

Luz, color y música

Junto a las actividades diurnas se instalan amplios recintos conformados por diferentes casetas pertenecientes a las diferentes peñas, cofradías, empresas y asociaciones más representativas de la ciudad.

Éstas se decoran para la ocasión y se acondicionan con comida y bebida para satisfacción de los presentes y visitantes. Además la diversión está garantizada hasta el alba con numerosas orquestas y espectáculos. ●

FERIA DE MÁLAGA:

con más de 500 años de historia, la Feria de Málaga es la fiesta grande del verano en la Costa del Sol. Tradición y modernidad se unen para disfrute de todos los visitantes tanto en el Real como en el centro de la ciudad.



FESTEJOS EN HONOR A LA VIRGEN DEL MAR:

Almería vive sus días de mayor alegría en el mes de agosto cuando celebra sus fiestas en honor a la Virgen del Mar. Son días de recreo en toda la ciudad pues a mediodía el visitante puede degustar la gastronomía local antes de ir hasta el Real de la Feria, junto al mar.



FIESTAS COLOMBINAS:

Son la Fiesta Mayor de Huelva. Nacieron en 1.822 en homenaje a los navegantes que partieron desde el Puerto de Palos, junto al Almirante Colón, rumbo a las Indias. Aunque se organizan eventos durante todo el día, el Real de la Feria es la sede por excelencia de los festejos.



UN BUEN BAÑO... Y RICOS ESPETOS:
Si algo diferencia a Andalucía, y concretamente a la provincia de Málaga, de otros puntos de España, son los famosos chiringuitos, donde probar unos espetos es algo a lo que no se puede renunciar.

Si algo tiene Andalucía, es que ha exportado riquísimos platos al resto de España, incluso fuera de nuestras fronteras, que son en sí mismos seña de identidad de esta tierra con solo leerlos en la carta de cualquier restaurante o tomarlos en casa si decidimos

hacer nuestra propia receta.

La gastronomía andaluza es un buen reflejo de la diversidad de una región con infinidad de sabores que hunden sus orígenes en el pasado árabe de Al Ándalus.

EL ACEITE DE OLIVA HACE DE LA COCINA ANDALUZA UNA DELICIA

EL GAZPACHO, DE ALTO VALOR ALIMENTICIO, ES FÁCIL DE ELABORAR

Cercanía al mar

Los platos tradicionales de la región más meridional de España viene determinada, sin ningún tipo de duda, por su excelente clima, por sus largas horas de sol y cómo no, por su cercanía al mar. Los cultivos de secano, la ganadería, la pesca y, sobre todo, el aceite de oliva, hacen de la cocina andaluza una delicia propia de los paladares más exigentes.

EL SABOR DEL VERANO

La cocina andaluza, un reflejo de su diversidad

La gastronomía se ha convertido en motivo de **atracción turística** para aquellos que buscan algo más que sol y playa, y **Andalucía** es para ello el **destino perfecto**. Los **paladares más exigentes** tendrán, con propuestas de la **tierra y el mar**, donde elegir

Debido a su extenso litoral, esta comunidad cuenta con una cocina marinera que es quizá la que más prestigio tenga, caracterizada porque sus platos están poco especiadados para preservar el sabor del pescado. Ejemplos son las cazuelas de Almería, la fritura y los espetos de Málaga, el marisco y el pescado de roca en Cádiz, o los mariscos y moluscos, con la coquina como estrella, en Huelva.

El plato más universal

Pero si hay una receta mundialmente conocida es la del gazpacho, el plato andaluz más universal por su valor alimenticio y su fácil preparación que, en estos meses de calor, copa la mesa de buena parte de los hogares españoles. Sopa fría hecha a base de tomate, pepino, pimiento, ajo, aceite y vinagre, aunque existen variaciones como el salmorejo, la porra y el ajoblanco, y todas ellas deleitarán el paladar más exigente.





VARIEDAD

Calidad en los productos de la tierra y del mar

Andalucía es el destino perfecto tanto para quienes buscan marisco y todos sus derivados del mar, como para quienes prefieren los productos de la tierra, donde el jamón de Huelva es, sin duda, el rey. Para combatir el calor, el gazpacho es una receta imprescindible.



En los últimos tiempos, además, nuevos nombres de la gastronomía andaluza están demostrando que la oferta culinaria de esta tierra puede estar, sin ningún tipo de duda, a la altura de las cocinas más importantes y renombradas de este país y también del resto de Europa. Los chefs andaluces han situado a la cocina de la comunidad entre las mejores del continente, poniéndose como objetivo el hecho de conservar en los fogones las raíces de la gastronomía de esta tierra como base sólida a la hora de realizar sus nuevas y revolucionarias creaciones.

Los restaurantes, protagonistas

En una época en la que cada vez adquiere mayor importancia la gastronomía a la hora de elegir nuestro destino turístico para disfrutar de unas merecidas vacaciones, los restaurantes, en este caso los andaluces, adquieren especial relevancia para la imagen de la región. Hoy en día, los locales andaluces, entre ellos los establecimientos reconocidos por la prestigiosa Guía Michelin, hacen justicia a una región española que, contando con todas las materias primas en cuanto a productos alimenticios se refiere, pugna por situarse como referencia



RECONOCIMIENTOS

Lluvia de Estrellas Michelin en 2018

Con 16 restaurantes, Andalucía ha ampliado este año en dos los establecimientos reconocidos con la prestigiosa Estrella Michelin. Destaca Aponte, en El Puerto de Santa María, con tres; y Dani García en Marbella, con dos. Ronda (Málaga), Córdoba, El Ejido (Almería) y Sevilla también cuentan con restaurantes con estrella.

en el panorama culinario internacional como uno de los destinos más atractivos para el turismo gastronómico.

Capital de la gastronomía

De los más de 65 millones de turistas que visitaron nuestro país el año pasado, un 10% reconocieron que viajaron atraídos por la variada oferta de la cocina española. Por este motivo, Almería es una de las ciudades que competirán por el reconocimiento de ser la Capital Española de la Gastronomía 2019, con el objetivo de dar a conocer una cocina heredada de los tiempos árabes que se ha adaptado como ninguna al paso del tiempo. Tierra de tomates, sus tapas cada vez son más importantes. La Alpujarra es una de las zonas más pintorescas de Almería, además de cobijo del agua de Lanjaron y jamones de Trevélez. el próximo año 2019 será una buena oportunidad para conocerla. ●

EVENTOS**Propuestas para ponerse flamenco**

Andalucía cuenta con una **extensa oferta turística** tanto para los más pequeños, que pueden disfrutar en los **zoológicos o acuarios**, como para los adultos con opciones en **teatros, salas de exhibición o discotetas**

Hay mil formas de divertirse y disfrutar en Andalucía. Dentro de la variada oferta turística con la que cuenta la región, el ocio se sitúa también como una de las principales razones para los viajeros a la hora de elegir Andalucía para pasar sus vacaciones.

De este modo se posiciona como uno de los mejores lugares para disfrutar del tiempo libre al contar con un amplio abanico de opciones para el ocio, con una oferta que satisface a todos los perfiles de visitantes y en todas las épocas del año, estableciendo Andalucía como un destino único e irrepetible.

LA DIVERSIÓN FAMILIAR ESTÁ ASEGURADA EN LOS PARQUES TEMÁTICOS

ES UNO DE LOS MEJORES LUGARES PARA DISFRUTAR DEL TIEMPO LIBRE

Para los más pequeños

En Andalucía es posible encontrar un buen número de parques de atracciones dotados con una gran variedad de construcciones mecánicas, desde las clásicas como la noria o la montaña rusa hasta las más modernas y excitantes. Las atracciones se complementan con restaurantes, bares y tiendas.

Por su parte, los parques temáticos son grandes espa-

cios de diversión y entretenimiento que acercan a la cultura y la educación. Así los más pequeños tienen la oportunidad de asomarse a la Historia, la Ciencia, la Tecnología o la Conciencia del cuidado del medio ambiente disfrutando a la vez de fuertes emociones y espectáculos sorprendentes. Los parques zoológicos y acuarios son otra interesante opción para pasar un día en familia. Están concebidos como microambientes donde los animales pueden desarrollar una vida lo más parecida a su hábitat natural.

Los parques botánicos andaluces complementan el ocio diurno con una variadísima flora autóctona.

Diversión nocturna

La comunidad ofrece de igual modo numerosas opciones para el ocio nocturno, desde teatros, salas de exposiciones y tablaos flamencos hasta pistas de baile, zonas de pub, discotecas, salones para fiestas privadas o casinos. ●

**ARTE****Veladas de fandango y bulerías**

En Andalucía existen numerosos tablaos y cuevas donde, cada noche, se dan cita artistas de prestigio que ofrecen una selección de palos del más puro arte flamenco: soleá, bulerías, fandango... junto con espectáculos de baile. Además, se han creado una serie de 'Rutas por los Territorios Flamencos' para viajar por los caminos que conducen hasta sus raíces.

PLANES | EVENTO DEPORTIVO**Competiciones de caballos en la playa y al atardecer**

Sanlúcar de Barrameda ofrece un espectáculo hípico único durante el mes de agosto **con el Coto de Doñana de fondo**

Las Carreras de Caballos de Sanlúcar de Barrameda (Cádiz), que se celebran cada año durante el mes de agosto desde 1845, son las más antiguas del Turf nacional. Debido a su singularidad

son mundialmente conocidas y están consideradas como Fiesta de Interés Turístico Internacional. En la actualidad gozan de muy buena salud y se trata de uno de los principales eventos del

verano en Andalucía. Además constituyen un gran acontecimiento deportivo, no solo porque en ellas compiten importantes cuadras y jinetes, sino también por la cuantía de los premios.

Las carreras se dividen en dos ciclos de tres días cada uno, siempre al atardecer y aprovechando la bajamar, en la desembocadura del río Guadalquivir y con los perfiles mágicos del vecino Coto de Doñana.

El recinto ocupa 20.000 metros cuadrados, donde se ubican taquillas

de apuestas, instalaciones acondicionadas para caballos y jinetes, y todo lo que un hipódromo convencional puede ofrecer para la disputa de carreras.

Eventos paralelos

Este año los organizadores han planteado varios ciclos de actuaciones en directo que se programarán por la noche, una vez acabadas las carreras de caballos. 'Sin noticias de Gurb', 'Sobretablas' o 'La banda del pelícano' serán algunas de los artistas invitados.



La bajamar sirve de tribuna para las carreras





La costa gaditana, un paraje habitual para los surferos



Isla Cristina (Huelva) es uno de los paraísos del golf

Tanto al aire libre como 'indoor', Andalucía ofrece un amplio abanico de posibilidades para su práctica, así como las competiciones deportivas de toda índole se dan cita en la región abarcando gran número de ellas bien sean de carácter nacional o internacional.

Los recursos disponibles y las infraestructuras hacen de Andalucía un lugar ideal y privilegiado para todos aquellos que desean poner en marcha una actividad deportiva, bien sea de carácter competitivo, bien de aquellas relacionadas con el ocio.

El espacio geográfico andaluz supone un atractivo irresistible para el deportista; desde zonas marítimas y cursos fluviales donde llevar a cabo actividades relacionadas con el medio acuático, hasta montañas nevadas donde los aficionados y profesionales de los deportes de invierno disponen de las instalaciones necesarias para la práctica en la nieve.

Para no perderse

Por otro lado, las competiciones que regularmente se realizan en los diferentes pabellones, estadios, circuitos o campos y canchas andaluzas, también dan al amante del deporte no practicante la posibilidad de disfrutar en vivo del más alto nivel competitivo. En este sentido, hay que destacar, entre otros, el

DESTINOS IDEALES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Deporte, a sol y sombra

Andalucía cuenta con diversos espacios **en los que se puede disfrutar** de diferentes disciplinas, incluyendo **el surf, el golf o el esquí**. Además, la región alberga citas como el **Torneo Internacional de Polo en Sotogrande**

Torneo Internacional de Polo, que se celebra cada verano entre los meses de julio y agosto, tiene lugar en las instalaciones del Santa María Polo Club en Sotogrande, en la localidad gaditana de San Roque. Se trata de una competición de élite que se ha consolidado como uno de los acontecimientos deportivos y sociales más importantes de la temporada estival en España.

Además, Andalucía también es la mejor región española para la práctica del golf. El inmejorable clima permite practicarlos. Los campos se ubican en zonas privilegiadas, con paisajes de gran belleza o cercanos a playas paradisíacas. Todas las provin-



Por tierra, mar y aire: Los incomparables escenarios naturales de los que goza Andalucía invitan a la práctica de diversas modalidades deportivas. Las fotografías que encabezan estas líneas son un buen ejemplo: surcar los cielos de Valdevaqueros (Cádiz) haciendo Kite Surf, deslizarse por las laderas de Sierra Nevada o bucear en las espectaculares aguas almerienses.

TODAS LAS PROVINCIAS CUENTAN CON CAMPOS DE GOLF

cias de la región cuentan con campos, independientemente del nivel del usuario, con recorridos de 9 y 18 hoyos, algunos de los cuales se ubican en hoteles de lujo donde ofrecen pistas de entrenamiento, alquiler de material, profesores o zonas de juegos para niños, entre otros. ●



intensamente

¡Feliz verano!

Porque vivir un verano feliz es vivirlo **intensamente**.

Tu verano comienza en andalucia.org

Andalucía
TE QUIERE



CALENDARIO | AGENDA VERANIEGA

El balón coge temperatura con la llegada de agosto

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

POR FRANCISCO QUIRÓS (francisco@gentedigital.es)

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

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

En varios frentes

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

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

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

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

LA VUELTA CICLISTA ARRANCARÁ EL 25 DE AGOSTO EN MÁLAGA

EL MUNDIAL FEMENINO DE BALONCESTO LLEGARÁ EN SEPTIEMBRE



UN DERBI DE ALTOS VUELOS EN ESTONIA: Después de dos finales de Champions y otras tantas eliminatorias, Real Madrid y Atlético vuelven a cruzarse en Europa. Será en un escenario atípico, el Lilleküla Stadium. >> FÚTBOL | Supercopa de Europa | 15 de agosto



SU PROGRESIÓN NO TIENE TECHO: Tras dos platos con sabor a oro, las integrantes de la selección femenina de baloncesto se preparan a conciencia para el Mundial (22-30 septiembre) en un torneo en Valencia con Francia, Bélgica y Letonia. >> BALONCESTO | Amistosos | 31 de agosto y 1 de septiembre



EL REGRESO DE UN CAMPEÓN: El velocista Bruno Hortelano dejó grandes sensaciones en el reciente Campeonato de España, por lo que es una de las opciones más destacadas de lograr medalla de cara a la cita continental. >> ATLETISMO | Campeonatos de Europa | Del 7 al 12 de agosto

¿Necesitas DINERO YA?
Ven a conocernos personalmente, te prestamos en el acto hasta...
600€
MÍNIMOS TRÁMITES
LLÁMANOS 911 796 023
ESCRÍBENOS 673 683 705
Alcalá 150, 1ª Izda (Madrid) **anticipos.es**



ENTRENAMIENTO | SIN DESCANSO

La piscina, el mejor gimnasio para el verano

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

POR MIGUEL HERNÁNDEZ (@miguelher73)

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

Expertos aseguran que dedicar tan solo media hora al día a realizar diferentes ejercicios en la piscina sirve para cuidar la salud y fomentar el estado físico durante las próximas semanas. En concreto, Roberto Crespo, entrenador personal de Zagros Sports, describe tres rutinas en la piscina con las que mantener a raya los kilos de más sin sacrificar tiempo de ocio y descanso.

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

Movilidad

Sus propuestas varían en función de la parte del cuerpo que se desee potenciar. Para ejercitar la zona pectoral y las piernas, se agarra el citado churro con las manos por el centro y se hunde a la vez que se abren las piernas. A continuación, se flexionan los brazos para que el accesorio regrese a la superficie a la vez



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

que se cierran las extremidades inferiores. Para el abdomen, se debe también flotar, esta vez con la ayuda del churro situado en el pecho, y pedalear como si se tratara de una bicicleta.

Carrera en el agua

Para aumentar la intensidad la opción más beneficiosa para este experto es recurrir a la carrera o trote dentro de agua. Explica que 15 minutos de desplazamiento dentro de la piscina equivalen a 40 minutos fuera de ella. Esta actividad se puede completar con saltos llevando las rodillas al pecho y con patadas para

endurecer las piernas y los glúteos. “Podemos diseñar circuitos de ejercicios que trabajen por completo la musculatura y permitan quemar calorías”, considera el instructor de Zagros Sports.

Alta intensidad

Entre las rutinas que recomienda se encuentran nadar 100 metros y hacer 10 fondos de pecho en el bordillo de la piscina o bracear la misma distancia y completar 20 abdominales junto a 20 sentadillas. Antes habrá que realizar un calentamiento de entre 5 y 10 minutos para preparar los músculos.

EL CONTRASTE DE LA TEMPERATURA DEL AGUA ACTIVA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

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



Caldaria Salud 2018



PROGRAMAS TERAPÉUTICOS CON AGUA MINERO MEDICINAL QUE TE AYUDAN A VIVIR

La Salud es nuestro principal valor, y trabajamos cada día pensando en ofrecerte los mejores servicios para ello. Gracias a las excelentes propiedades termales de nuestras aguas y condiciones de nuestros balnearios, podemos ofrecerte estos tratamientos especializados pensados para mejorar tu salud.

Los programas de Caldaria Salud están indicados para prevenir los trastornos de la vida sedentaria (tensión muscular, dolores articulares, dificultad para conciliar el sueño, trastornos circulatorios, cansancio generalizado...) y pueden realizarse en los siguientes programas:

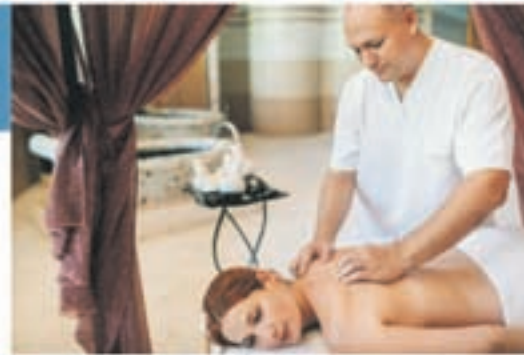
5 NOCHES y 6 DÍAS

Estancias de 5 noches indicadas para personas con sobrecargas posturales en el trabajo, contracturas en la espalda, piernas cansadas y lumbagos frecuentes, dificultad para conciliar el sueño, dolor cervical, personas que realizan ejercicio prolongado e intenso.

El programa incluye:

- Alojamiento de 5 noches en régimen de pensión completa.
- Programa termal:
 - Consulta médica inicial y personalizada.
 - Tratamiento termal hidroterapéutico con agua mineromedicinal en forma de baños de hidromasaje, chorros generales, pediluvios, técnicas de diatermia local (parafangos localizados) y masajes específicos para cada zona (drenaje venoso, masajes descontracturantes en espalda, piernas...) Incluye 3 o 4 técnicas al día.

Sólo 107 € persona/noche.



9 NOCHES y 10 DÍAS

Estancias de 9 noches indicadas para personas con reumatismos crónicos e idóneos para calmar el dolor articular y mejorar la movilidad y la flexibilidad de las extremidades y de la espalda.

El programa incluye:

- Alojamiento de 9 noches en régimen de pensión completa.
- Programa termal:
 - Consulta médica inicial y personalizada.
 - Tratamiento básico incluye ejercicios aeróbicos en la piscina termal, técnicas con agua mineromedicinal (baños, duchas, chorros...), estufas de calor seco y/o húmedo, masoterapia, diatermia y se finaliza con reposo termal.

Sólo 102 € persona/noche.

¡Cuidate con nosotros!



LECTURAS | RECOMENDADOS

Libros para disfrutar en verano

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

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

SOFÍA CARMONA
@sophiecarmona

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

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

LA ÉPOCA ESTIVAL
ES UN BUEN
MOMENTO PARA
LEER LIBROS
PRENDIENTES

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

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

Historias adictivas

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

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

INTRIGRA Y AMOR



La Bruja

Camilla Läckberg
MAEVA

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



Las hijas del capitán

María Dueñas
PLANETA

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



El día que se perdió el amor

Javier Castillo
SUMA

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



Seremos recuerdos

Elísabet Benavent
SUMA

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



La memoria de la lavanda

Reyes Monforte
PLAZA& JANÉS

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



La química del odio

Carme Chapparro
ESPASA NARRATIVA

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



El proyecto de mi vida

Megan Maxwell
ESENCIA

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



Canción de sangre y oro

Jorge Molist
PLANETA

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



Lejos del corazón

Lorenzo Silva
DESTINO

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



Fariña

Nacho Carretero
LIBROS DEL KO

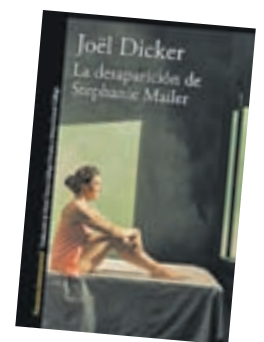
Tras cinco meses de secuestro judicial, el libro del periodista Nacho Carretero vuelve a estar disponible. 'Fariña' aborda la historia del narcotráfico en Galicia durante los años 80 y 90.



Escrito en el agua

Paula Hawkins
BOOKET

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



La desaparición de Stephanie...

Joël Dicker
ALFAGUARA

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



¿HUMEDADES EN SU VIVIENDA?



en Acuasec **tenemos la solución**

Garantía
hasta
30 años



✓ **Tratamientos DEFINITIVOS** contra la humedad
Desde 1996, a la vanguardia de la tecnología



MEJOR EMPRESA
EN EL TRATAMIENTO
DEL AIRE



PREMIO A LA
LABOR PROFESIONAL
Y COMPROMISO CON
LA EXCELENCIA



900 535 625
www.acuasec.com



PIDA SU DIAGNÓSTICO
COMPLETO
Y GRATUITO



PROTECCIÓN SOLAR | CONSEJOS

Al sol, con cuidado

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

POR MAMEN CRESPO COLLADA (@mamencrespo)

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

UN BUEN 'PEELING':

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

LOCIONES 'AMIGAS':

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

NUTRICOSMÉTICA:

Carmen Navarro tiene claro que podemos protegernos desde dentro. Para

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

PROTECCIÓN ALTA:

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

MÁS ALLÁ DE LA CREMA:

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

ZUMO DE FRUTAS:

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

PREPARAR LA PIEL, FUNDAMENTAL

Tratamiento de choque en cabina para recibir al sol

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

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



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

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



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



>> Carmen Navarro | Madrid y Sevilla | 91.445.06.32

SUDOKUS

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

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

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

SOLUCIÓN IZQ.:  SOLUCIÓN DCHA.: 

HORÓSCOPO | PREDICCIÓN ESPECIAL DE AGOSTO

ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL

ACCIÓN: En tu creatividad. **SENTIMIENTOS:** Atención a los días 1, 2 y 3, y desde el 28 al 30 de agosto en todo lo que emprendas. **SUERTE:** En tu vida romántica. **SALUD:** Evita tensiones inesperadas y tomar partido en discusiones.

LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE

ACCIÓN: Proyecta tus sueños y lograrás alcanzarlos. **SENTIMIENTOS:** Debes tomar precauciones los días 14 y 15 de agosto. **SUERTE:** En tus viajes y excursiones. **SALUD:** Actuar con sinceridad es lo más efectivo.

TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO

ACCIÓN: Remodela tu hogar con cabeza. **SENTIMIENTOS:** El 4, 5 y el 31 de agosto presta especial atención a todas tus acciones. **SUERTE:** En tu vida familiar. **SALUD:** Con generosidad y empatía todo te saldrá bien.

ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE

ACCIÓN: Organiza tu trabajo para después de vacaciones. **SENTIMIENTOS:** Ten cuidado especialmente los días 16 y 17 de agosto. **SUERTE:** En tu vida social. **SALUD:** Grandes desafíos te hacen sentir cierta desarmonía.

GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO

ACCIÓN: Nuevos contactos y encuentros. **SENTIMIENTOS:** Los días 6 y 7 de agosto pon atención especial. **SUERTE:** Acción y reuniones con amistades. **SALUD:** Ha llegado el momento de disfrutar y fluir como el viento.

SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE

ACCIÓN: En tu forma de obrar sabia y prudente. **SENTIMIENTOS:** Desde el 18 al 20 de agosto, atención a lo que realices. **SUERTE:** En tu aprendizaje. **SALUD:** El secreto de todo es ser natural.

CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO

ACCIÓN: En tu forma de aumentar tus ganancias. **SENTIMIENTOS:** Debes fijarte bien en tus actuaciones los días 8 y 9 de agosto. **SUERTE:** En tus inversiones. **SALUD:** Deja que todo fluya y te sentirás mejor.

CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO

ACCIÓN: Actúa con valentía. **SENTIMIENTOS:** Pon mucha atención los días 21 y 22 de agosto. **SUERTE:** En tu planificación de tus ganancias extras. **SALUD:** Disfruta a pleno pulmón de todo.

LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO

ACCIÓN: En tus iniciativas nuevas. **SENTIMIENTOS:** Pon atención los días 10 y 11 de agosto. **SUERTE:** Organizarás a toda la tropa. Disfruta. **SALUD:** Te gusta sentir comodidad y estar en lugares conocidos y familiares.

AGUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO

ACCIÓN: En tus relaciones íntimas. **SENTIMIENTOS:** Cuidado y atención extrema desde el 23 al 25 de agosto. **SUERTE:** En tu vida en pareja. **SALUD:** Intenta saber lo que quieren decir las emociones que sientes.

VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE

ACCIÓN: Sigue tus corazonadas. **SENTIMIENTOS:** Especialmente el 12 y 13 de agosto presta atención. **SUERTE:** Necesitas tiempo de descanso y relax. **SALUD:** Evita imprudencias y disfruta de la compañía.

PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO

ACCIÓN: En tu forma de ayudar y empatizar con los demás. **SENTIMIENTOS:** Calma los días 26 y 27 de agosto. **SUERTE:** En tus momentos cotidianos 'especiales'. **SALUD:** La clave está en tu mundo emocional.

Gente Para poner su anuncio llame al: **91 548 02 63**

ANUNCIOS CLASIFICADOS
 Ávila: 807 505 783* Palencia: 807 505 781*
 Burgos: 807 505 132* Santander: 807 505 779*
 León: 807 517 310* Segovia: 807 505 789*
 Logroño: 807 505 794* Valladolid: 807 517 023*

1. INMOBILIARIA
 1.2. ALQUILER PISOS
 OFERTA

LEÓN. Navatejera. Reforma. do. 654343461.

1.3. VACACIONES
 OFERTA

GUARDAMAR. Playa. Septiembre. 616936928.

SANTANDER. Alquiler piso. Temporada julio/ agosto. Cerca playas Sardinero. 942 376 009

2. EMPLEO
 OFERTA

BUSCAMOS vendedores. 697200804.

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna. 664398130.

COBRO la voluntad. Ángel, pintor español. Experiencia. 639006668.

8. OCIO
 8.1. LIBROS
 DEMANDA

COMPRO libros hasta 1€. 656344294.

8.3. JUGUETES
 DEMANDA

COMPRO juguetes antiguos, álbumes, madelman, scalextric, trenes, playmobil. 653017026.

10. INFORMÁTICA
 10.2. REPARACIONES
 OFERTA

INFORMÁTICO Domicilios. Reinstalaciones de Software, eliminación de virus, instalar drivers, limpieza del sistema operativo. 671277949.

11. SERVICIOS
 11.2. PLAGAS
 OFERTA

ELIMINACIÓN cucarachas. Localización y erradicación de colonias de cucarachas. Prevención y eliminación de plagas. 653621721.

14. VARIOS
 14.4. OTROS
 OFERTA

ORACIÓN para los casos difíciles. Ante ti vengo con toda la fe de mi alma, a buscar tu sagrado consuelo; en mi difícil situación no me desampares; en las puertas que se han de abrir en mi camino, sea tu brazo poderoso el que las abra: lo que tanto ansío (3 peticiones difíciles), súplique que te hace un corazón afligido por los duros golpes del cruel destino que lo han vencido siempre en la lucha humana, ya que si tu poder divino no intercede por mi favor, sucumbiré por falta de tu ayuda. Brazo poderoso de mi Jesús, asísteme, ampárame y condúceme a la Gloria Celestial. Gracias dulce Jesús. Se reza por 15 días esta oración comenzando un viernes. Publicar antes de los 8 días.

Maestra Chamana Chalana La Bruja del amor
 ¿CANSADO DE SUFRIR POR AMOR NO CORRESPONDIDO? AMARRAS RECUPERE LA FELICIDAD?
 En sólo 72 horas recupero a tu ser amado. Pensará en tí día y noche. El o ella regresará en busca de pasión, Puedo hacer posible lo imposible.
TODOS 50€
 AMOR - DINERO TRABAJO SALUD ESTUDIOS - NEGOCIOS 100% EFECTIVO
632 819 696

PROFESOR IBRAHIMA
 ¿SEDO RESOLVER TODO TIPO DE PROBLEMAS DE PERSONALIDAD ESPECIALISTA EN VIDA AMOROSA, RECUPERACIÓN DE PAREJA, IMPOTENCIA SEXUAL, PROBLEMAS FAMILIARES, MAL DE OJO, ENFERMEDADES CRÓNICAS, IMPOTENCIA SEXUAL, CON MÁXIMA EFICACIA.
 RESULTADO RÁPIDO Y GARANTIZADO CONSULTA TODO LOS DÍAS DE 9 A 22 H.
617 599 184 Metro Puente de Valdecasas
632 072 645 Trabajo Junio 100%

PROFESOR GASSAMA Y SALIMO
 GRAN MÉDIUM CON PODERES NATURALES
 ¿HA INTENTADO USTED TODO? ¿NO SUFRA MÁS! AQUÍ ME TIENE, RESUELVO TODO TIPO DE PROBLEMAS POR DIFÍCILES QUE SEAN: RECUPERAR LA PAREJA, ATRAER PERSONAS QUERIDAS, AMOR, FELICIDAD, SUERTE ENCONTRAR EMPLEO, INTELIGENCIA, PROBLEMAS CON LA JUSTICIA, MAL DE OJO, ENFERMEDADES CRÓNICAS, IMPOTENCIA SEXUAL, CON MÁXIMA EFICACIA.
 RESULTADO RÁPIDO Y GARANTIZADO CONSULTA TODO LOS DÍAS DE 9 A 22 H.
653 275 269 Metro Puente de Valdecasas

MAESTRO BACEKU PODERES NATURALES, GRAN EXPERIENCIA EN UNIR AMORES, DON HEREDITARIO ALTÍSIMO Y PODERES, TU FUTURO NO ADMITE NINGUNA DUDA.
 AYUDA A RESOLVER LOS PROBLEMAS SENTIMENTALES, RECUPERAR PAREJA, POTENCIAR SENTIMIENTOS, REGRESO INMEDIATO DE LA PERSONA AMADA, MAL DE OJO, TRABAJO, NEGOCIO, SUERTE, PROBLEMAS FAMILIARES.
617 888 344
 DESPLAZAMIENTOS Y TRABAJOS A DISTANCIA, TODOS LOS DÍAS DE 9 A 21 H.

15. RELACIONES
 15.2. ÉL BUSCA ELLA
 DEMANDA

CABALLERO. 65 años. Busca mujer liberal. 605254938.

15.4. ÉL BUSCA ÉL
 DEMANDA

CHICO busca hombre. Estable. 633803069.

10. INFORMÁTICA
 10.2. REPARACIONES
 OFERTA

HOMBRE maduro, ideas claras. Busca mujer de pareja. Desde 18 años. Animo llamarme. 628601170.

18. ESOTERISMO
 18.1. VIDENCIA
 OFERTA

VIDENTE CARMEN CARTAS TAROT. TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE TU FUTURO INMEDIATO. TE DOY TODAS LAS RESPUESTAS, SOY DIRECTA, SIN RODEOS NI ENGAÑOS. FIJO: 1,21 €/MIN. MÓVIL: 1,57 €/MIN. 806499924.

Gente digital
 Toda la información de tu ciudad Actualizada diariamente A tan sólo un click
www.gentedigital.es

ESPACIO PATROCINADO POR:
Victoria Vélez 625 666 045
 Bióloga - Naturópata (Col. 4331)
 www.astral.com.es



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

“NUNCA IMAGINÉ QUE ALEJANDRO SANZ PODRÍA INTERESARSE POR MÍ”

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

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

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

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

Colaboraciones

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

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

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

SALVADOR BELTRÁN

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

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

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

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

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

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

“EN EUROVISIÓN TENEMOS QUE MOSTRAR MÁS NUESTRA MÚSICA”

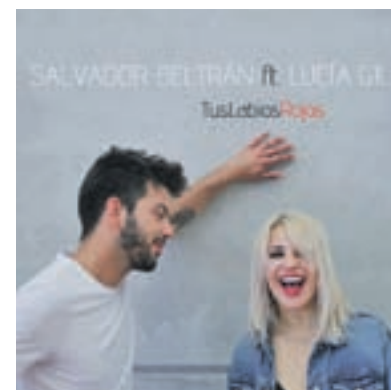
Sobre el trabajo juntos, nuestro protagonista cuenta que “siempre hemos querido hacer algo y por fin ahora lo hemos conseguido. Las cosas que se hacen esperar al final salen mejor”.

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

Triunfo en Viña del Mar

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

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



ADELANTO

Nuevo single con un sonido muy actual

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

