



ENTREVISTA | PÁG. 18

“Me encanta regalar y que me regalen en Reyes”

Tras su paso por ‘MasterChef Celebrity’, **Carmen Lomana** anuncia que tendrá nuevos proyectos en televisión este 2019. Al nuevo año solo le pide salud

AGENDA | PÁGS. 3, 4 Y 16

## Madrid le da bola al 2019

La capital se convierte en un escenario multidisciplinar con la llegada del nuevo año ● Los eventos van desde lo deportivo, con la final de la Champions y la nueva Copa Davis, hasta lo cultural, con conciertos de artistas de talla internacional o el bicentenario del Museo del Prado



CULTURA | PÁG. 8

De Madonna a Aitana: la industria musical afina en el 2019

Los lanzamientos discográficos aúnan a artistas consagrados con jóvenes revelaciones surgidas del exitoso programa ‘Operación Triunfo’



TELEVISIÓN | PÁG. 10

La batalla de las audiencias decide quién ocupa el trono

Series como ‘La Casa de Papel’ o ‘Juego de Tronos’ regresan a la pequeña pantalla con nuevas temporadas. También destaca la vuelta de ‘Friends’

PROPÓSITOS | PÁG. 20

El nuevo año, el momento para sacar matrícula de honor en inglés

La tecnología y el ocio propician la creación de nuevas herramientas didácticas. Inglés y francés siguen siendo los idiomas más demandados

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

Elige entre más de 10.000 diferentes  
Ven a comprar tus  
**REGALOS DE REYES**  
y todo lo necesario para  
**CELEBRAR LA NAVIDAD**

Disfraces, artículos de fiesta y bromas, complementos, y mucho más. [zentralchinesse@gmail.com](mailto:zentralchinesse@gmail.com)

Abierto todos los días de 9 a 21h. DESCUENTOS POR GRANDES COMPRAS  
Visítanos en nuestra gran tienda de más de 10.000m<sup>2</sup>

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

[www.disfraceszentral.com](http://www.disfraceszentral.com)

## EL SEMÁFORO ESPECIAL AÑO NUEVO

**Mejor más despacio**

Las muertes en carretera sigue siendo una asignatura pendiente de cara al nuevo año. A la espera de conocer el dato definitivo, en los nueve primeros meses de 2018 habían fallecido 12 personas más en accidentes que en 2017.

**Naufragio en política migratoria**

Está previsto que a finales de esta semana lleguen a suelo español los más de 300 inmigrantes que viajan en el barco de la ONG Open Arms y que pasaron la Navidad a bordo. El drama de la migración sigue vigente para 2019.

**Aguinaldo para el 2019**

Más allá de protestas de miembros del CDR y de la polémica separatista, el Consejo de Ministros del pasado día 21 sirvió para dar luz verde a la subida del Salario Mínimo Interprofesional hasta los 900 euros.

**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)

IRENE CASANOVA  
(Fotografía)

**SECRETARIA DE REDACCIÓN:**  
ELENA HORTA

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

**JEFE DE MARKETING:**  
RAFAEL VÁRA

**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

## Valdrá la pena

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Cada sonrisa en los momentos más bonitos y cada lágrima derramada cuando las cosas se tuerzan. Cada persona que llegue de la nada para aportarnos algo nuevo y aquella que se vaya para quizá, quién sabe, no volver, por todo lo que nos dejará de enseñanza. Cada lugar que visitemos para llenarnos de la cultura de otros, y todos los destinos que se queden para otra ocasión, porque nos permitirán seguir soñando con lo desconocido. Cada dificultad del camino, porque nos volverá a enseñar que con tesón, al final, de todo se sale, y cada facilidad que nos dé la vida, para comprender que también vienen cosas sencillas si somos pacientes y positivos. Cada desengaño, para que nos ayude a aprender y a crecer y, quizá, a no ser tan confiados. Cada abrazo, para sentir que siempre tenemos, al menos, a alguien a quien recurrir en los momentos bajos. Cada paso, aunque no nos lleve al sitio al que vamos, porque nos hará avanzar igualmente, y cada retroceso, porque nos hará mirar con la perspectiva del que se ha alejado y coger el camino correcto de nuevo. Cada acierto, porque siempre nos ayuda y nos hace más optimistas, y cada equivocación, porque solo errando aprendemos verdaderamente. Cada beso, de esos que se quedan grabados por inesperados, necesarios o sentidos. Cada mirada, porque nunca miente y expresa mucho más que el lenguaje. Cada palabra, bien de apoyo o bien de consuelo, y cada silencio, porque callar, muchas veces, es ganar. Cada victoria, porque todos necesitamos lograrlo, conseguirlo, y cada derrota, que nos enseñe que no siempre se gana. Y, cómo no, cada fracaso, porque vivir también es no lograr lo que uno se propone, y cada éxito, porque alcanzar nuestros sueños es lo que nos mantiene vivos. Cada una de estas cosas, mejores o peores, valdrá la pena en este 2019 que está a punto de empezar. Vamos a por ellas. ¡Feliz Año Nuevo!



**SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:**

@mamencrespo

@mamencrespocollada

## LA FOTO DE LA SEMANA

**365 días para mejorar la reputación**

El Poder Judicial ha estado en el candilero durante este 2018. El juicio a los miembros de La Manada (en la imagen) o las causas por delitos de ofensas han sido objeto de debate. De forma paralela, se ha avivado el debate sobre la función rehabilitadora del paso por prisión.

## EL PERSONAJE

**El Rey mira al futuro en su tradicional mensaje navideño**

El discurso de Felipe VI sirvió para apuntar a los retos que tiene el país de cara al 2019. Uno de ellos es "alcanzar consensos cívicos y sociales que aseguren el gran proyecto de modernización de España". Sobre los jóvenes, defiende que la sociedad tiene "una deuda pendiente" con ellos.



@gentedigital

## CALENDARIO | EVENTOS

# Llega a Madrid un 2019 de auténtico infarto

La capital será este año en el centro mundial de la cultura, la defensa de los derechos LGTBi, el deporte y de los congresos y ferias ● GENTE repasa alguna de las principales citas

POR ALBERTO ESCRIBANO GARCÍA (@albertoescri)

**S**i Madrid, normalmente, deja muy poco tiempo para el aburrimiento y el descanso, este 2019 que tenemos ya a la vuelta de la esquina será más especial aún tanto para madrileños como para quienes nos visiten durante los próximos 12 meses, que no serán pocos teniendo en cuenta las grandes citas que nos esperan.

Atraídos por los reclamos culturales, comerciales, deportivos y de ocio, la capital ha ido año a año batiendo sus propios récords de turistas y todo hace indicar que la senda continuará en 2019. Aunque es imposible reunir todos los eventos que tendrán lugar en Madrid el próximo año, GENTE ha seleccionado algunos de ellos y el bicentenario del Museo del Prado será uno de los más importantes. Algunas de las muestras organizadas para la ocasión serán Museo del Prado 1819-2019. Un lugar de memoria (hasta el 10 de marzo) o Prado 200 (en noviembre).

PARA CELEBRAR LOS 100 AÑOS DE METRO HAY UNA MUESTRA DE TRENES CLÁSICOS

MADRID ES REFERENCIA MUNDIAL ACOGIENDO EL ORGULLO

PRADO 200 ES UNA DE LAS MUESTRAS PARA CONMEMORAR LA EFEMÉRIDE

**Turismo y diversidad**  
Referencia mundial es también la celebración del Orgullo LGTBi, cuya multitudinaria marcha, una de las más importantes de cuantas se celebran alrededor de todo el mundo, tendrá lugar por las calles de la capital el próximo 6 de julio.

Mención especial merece también la gastronomía en una región con 23 estrellas Michelin en este 2019. El Gastrofestival, que celebra en enero su décima edición, o Madrid Fusión, serán algunas de las citas claves del calendario.

Pero dos de los eventos que más público congregarán serán dos citas deportivas de carácter mundial, como la final de la Champions (1 de junio) o la nueva Copa Davis.



**METRO SE PONE A 100:** Metro de Madrid cumple 100 años. El que comenzó siendo "el Metropolitano", inauguró su Línea Norte-Sur el 31 de octubre de 1919. Entre las exposiciones, la ya inaugurada de trenes clásicos o la Línea Centenario.



**ORGULLO LGTBi:** Convertido con el paso de los años en referente para otros países, la celebración del Orgullo Gay en Madrid será del 29 de junio al 7 de julio. El momento álgido será la marcha, una de las más multitudinarias del mundo.



**BICENTENARIO MUSEO DEL PRADO:** El museo de El Prado cumple 200 años en 2019. Un amplio programa de actividades conmemorará el aniversario de la mejor colección de pintura europea, compuesta por obras de Velázquez, Goya, El Bosco o Tiziano.



**CONGRESOS Y FERIAS:** La Feria Internacional del Turismo, ARCO... Madrid volverá a ser, gracias a IFEMA, el epicentro de las citas feriales más importantes de todo el mundo.



**DEPORTE:** La capital será escenario en 2019 de importantes citas deportivas que harán de la capital un escaparate mundial. Esperan la final de la Champions League en el Wanda o la nueva Copa Davis.



**GASTRONOMÍA:** Con 23 estrellas Michelin, la gastronomía volverá a ser un reclamo para quienes visiten la ciudad. El Gastrofestival a primeros de año será una de las primeras citas en el calendario.



**MERCEDES BENZ FASHION WEEK:** La gran pasarela de la moda española, con los diseñadores nacionales e internacionales más importantes, tendrá su primera edición del año a finales de enero.

## PLANES | CONCIERTOS Y FESTIVALES

# Elton John, Alice Cooper y BSB, la música que viene este 2019

Grandes nombres, como Metallica y Alejandro Sanz, componen una agenda plagada de citas imprescindibles y festivales importantes que harán que más de uno se rasque el bolsillo

POR C.A (@gentedigital)

**E**l 2019 arrancará con una extensa agenda de conciertos en los que Madrid volverá a ser parada oficial para los pesos pesados de la música, pero también para las estrellas emergentes y para el 'revival' de los 90. Este último grupo estará protagonizado por los Backstreet Boys. Se espera que la mítica 'boy band' se embarque en una gira mundial que les llevará el 13 de mayo hasta el WiZink Center.

Y, de unos que vuelven, a otros que se van. Berri Txarrak anuncia un parón indefinido tras 25 años en los escenarios. El grupo de Lekunberri dirá adiós a su legión de fans en una gira de despedida, 'Ikusi Arte Tour 2019', de la que aún no hay fechas en Madrid. Además, Metallica, la banda por excelencia del heavy metal, le ha cogido gusto a nuestro país y se les espera en la ca-

pital el próximo 3 de mayo con ampliación de recinto (Ifema).

Pero el año que viene competirá con el 2018 en propuestas musicales para todos los gustos. La gira de Alejandro Sanz ha colgado el cartel de 'sold out' en tres de las cuatro ciudades por las que pasa, entre ellas en Madrid (15 de junio). A él se suma Enrique Iglesias (7 diciembre), el rapero estadounidense Ghostemane (17 febrero) y el new retro wave de The Midnight (2 marzo). También vendrán de gira Massive Attack (17 febrero), Elton John (26 junio), Alice Cooper (7 septiembre), Florence & The Machine (21 marzo), Lil Xan (27 marzo), Disturbed (18 abril), Gavin James (2 febre-

ro) y Bon Jovi (7 julio). Aunque si hay algo que ha cogido fuerza estos últimos años son los festivales. Desde los más consolidados como el Mulafest (26,27,28 abril, Ifema), hasta los recién llegados, donde entra con fuerza el Garage Sound Fest. En 2019 se espera su tercera edición de motor y música que apuesta por la diversidad con una plataforma para que las personas con discapacidad auditiva también puedan disfrutar del sonido. Mientras, tras las críticas recibidas por la organización de la edición anterior, el Mad Cool promete "más y mejor" y presenta un cartel con The Cure, Iggy Pop y Vetusta Morla (del 11 al 13 de julio, Ifema).



**SLASH Y MYLES KENNEDY:** Después de la gira de regreso de Guns n' Roses, Slash retoma su proyecto junto Kennedy (vocalista de Alter Bridge), una de las grandes voces del panorama de la música actual. El 13 de marzo estarán tocando en el WiZink Center



**ED SHEERAN:** El británico cerró un año de éxitos, marcado por sus dos nuevos premios Grammy y por ser el cantante más taquillero de los últimos años, y abre otro repleto de trabajo. La nueva gira le llevará el próximo 11 de junio hasta el Wanda Metropolitano



**DOWNLOAD FESTIVAL MADRID:** Del 28 al 30 de junio, la Caja Mágica acogerá la tercera edición de uno de los festivales que se ha convertido en cita imprescindible en la capital. Este año Slipknot, Scorpions y Tool serán los cabeza de cartel

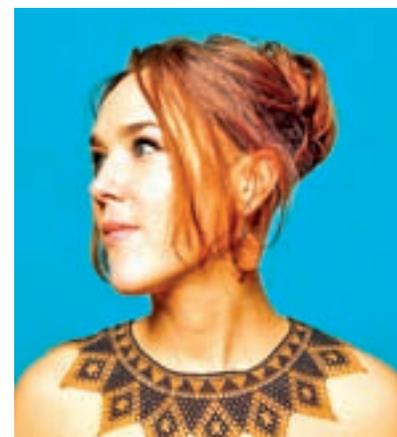
Te concedemos  
**HIPOTECAS Y PRÉSTAMOS**  
 A TU MEDIDA  
 TELÉFONO FINANCIERA **676 640 200**



**MUSE:** El trío presentará su octavo disco, 'Simulation Theory', en una gran gira que también tendrá parada en el Wanda Metropolitano el próximo 26 de julio



**GLENN HUGHES:** El legendario músico de Deep Purple regresa a España con un repertorio repleto de clásicos. Estará el 2 de abril en el Teatro Nuevo Apolo



**ZAZ:** La cantautora francesa de gypsy jazz, que ha vendido más de cuatro millones de discos, hará parada el 1 de abril en el Wizink Center de Madrid



DEL 26 DE DICIEMBRE AL 5 DE ENERO

# FELIZ 2019

UNA OPORTUNIDAD ÚNICA PARA REGALAR

Chaqueta desmontable  
THE NORTH FACE

# -40%\*



EL CORTE INGLÉS, S.A. C/ Hermosilla 112, 28003 Madrid

TUS COMPRAS EN  
tienda | web | móvil

\*En una selección de artículos.



## LIBROS | LANZAMIENTOS

# Historia, aventuras y amor para 2019

El primer trimestre del año contará con grandes títulos literarios ● El final de la temporada narrativa dejó el listón muy alto para los escritores nacionales

POR **BORJA MÉNDEZ PRIVADO** (@Borjamendez)

Los lanzamientos literarios para el año que viene tienen la difícil tarea de hacernos olvidar la gran cantidad y calidad de los libros publicados a finales de 2018. Hablamos de obras como 'El viento me espera', de Raquel Sánchez Silva, 'La hija de la Indiana', de María Teresa Álvarez, o 'Cenizas de plata y sangre' de Almudena Arteaga. En un año que se ha celebrado el 40 aniversario de la Constitución no hay que olvidar el ya mítico libro de Forges para conmemorar la Carta Magna. Este 2019 se estrenará con grandes obras en las primeras semanas como la vuelta de Haruki Murakami con la segunda par-

te de 'La muerte del comendador'. También será el regreso del irónico detective Carvalho, de Manuel Vázquez Montalbán, con el libro 'Problemas de identidad' de Carlos Zanón. Otra reedición esperada será 'Los gozos y las sombras' de Gonzalo Torren-

te Ballester. También el 24 de enero volverá el argentino Jorge Fernández con su libro 'Mamá'.

## Premiados

El lanzamiento de novelas premiadas también será protagonista de este año. El libro ganador del Premio Nadal de Novela 2019, 'O calle para siempre', de J.M. Guelbenzu, saldrá a la venta el 12 de febrero. También verá la luz en junio el texto de Kristan Higgins, 'Ahora que los dice', una historia romántica galardonada con el Rita 2018.

MURAKAMI Y  
JORGE  
FERNÁNDEZ  
SACAN NUEVO  
LIBRO EN ENERO

## PAPEL



### 'O calle para siempre'

**J.M. Guelbenzu**  
EDITORIAL SUMA

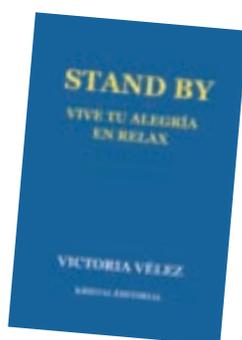
Las amenazas sobre una boda y su posterior desenlace trágico son el punto de inicio de esta novela. Un nuevo caso para la juez Mariana de Marco que ahonda en sus orígenes en Madrid.



### 'Toda la verdad de mis mentiras'

**Elísabet Benavent**  
EDITORIAL SUMA

Una aventura en carretera será el eje central de una novela que habla sobre la verdad que hay detrás de las mentiras. Una boda será la excusa de un grupo de amigas para volver a unirse.



### 'Stand by vive tu alegría en relax'

**Victoria Vélez**  
EDITORIAL KRISTAL

Un manual práctico para aprender la relajación con el objetivo de encontrar respuestas en momentos de incertidumbre. Un libro para aumentar la creatividad y conseguir la paz.



### 'Como el viento de otoño'

**Teresa Comeselle**  
LIBROS DE SEDA

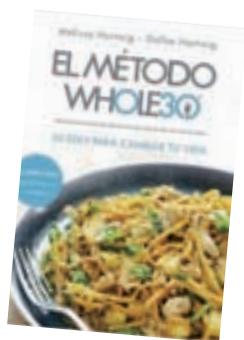
Una historia de amor entre una mujer fuerte de una aldea gallega y un señor de izquierdas durante la Segunda República Española. La autora ganó la quinta edición del Premio Vergara.



### 'Mamá'

**Jorge Fernández**  
EDITORIAL ALFAGUARA

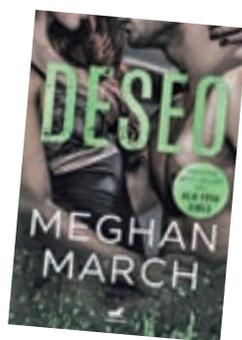
Un testimonio real de rabiosa actualidad sobre la emigración. Los críticos lo definen como uno de los grandes libros argentinos de la última década sobre el exilio de una joven española.



### 'El método Whole30'

**Melissa, Dallas Hartwig**  
EDITORIAL PLANETA

Un nuevo fenómeno mundial que permite cambiar el cuerpo en un sólo mes. Millones de ejemplares vendidos en Estados Unidos respaldan su propuesta de quemar calorías.



### 'Deseo'

**Meghan March**  
EDITORIAL VERGARA

La trilogía 'Mount' llega a su final con este libro que ahonda en el afán de venganza en una historia de amor y aventura. El desenlace llegará a nuestro país el próximo 21 de marzo.



### 'La cocinera de Castamar'

**Fernando J. Muñoz**  
EDITORIAL PLANETA

Una cocinera desafiará el espíritu de su señor en un tiempo en que la clase social se definía por la comida que se servía en la mesa. Una recreación especial de la España de 1720.

## EN TU TABLET

### 'Todo es posible..menos tú'

**Noe Casado**  
ZAFIRO

Un libro que relata que las historias de una noche también pueden acabar convirtiéndose en una apasionada historia de amor entre dos personas que están comprometidas.



### 'El baile del reloj'

**Anne Tyler**  
LUMEN

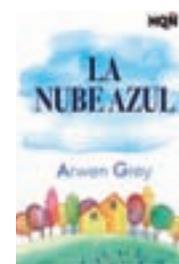
Una nueva novela íntima y conmovedora de Anne Tyler que reúne en sus vitrinas grandes premios como el Pulitzer o el galardón de la crítica americana.



### 'El último baile'

**Mary Higgins Clark**  
PLAZA&JANÉS

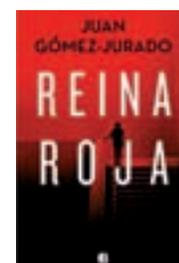
La gran dama del suspense vuelve a sorprender a su público con el asesinato de una joven de 18 años durante la celebración de una fiesta.



### 'La nube azul'

**Arwen Grey**  
HARLEQUIN

Una novela romántica sobre la vida de un escritor de éxito que, en plena crisis personal y creativa, decide dar un paso adelante en su vida.



### 'Reina Roja'

**Juan Gómez-Jurado**  
EDICIONES B

Un historia española de suspense que se ha situado este final de año en una de las novelas más leídas en todo el mundo con una investigadora sin placa.



Acaba con las **humedades** de forma definitiva



Empresa líder del sector con certificación ISO 9001

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

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

**900 30 11 30**  
[www.murprotec.es](http://www.murprotec.es)

**MURPROTEC**

Diagnos / Tratamiento / Solución

## LO QUE VIENE EN 2019



**LA REINA DEL POP:** El decimocuarto disco de Madonna verá la luz en los primeros meses de 2019 tras estar tres años sin novedades.



**EL CUBO DE RUBIK:** El nuevo trabajo de Melendi llegará a mediados de año bajo el título de 'Mi cubo de Rubik'.



**UNA ENCUESTA:** Los fans de Rosana le pidieron un nuevo disco en una encuesta de la cantante, que tendrá que cumplir su palabra.



**SEGUNDA PARTE:** La 'triumfita' Aitana lanzó la primera parte de su disco, que tendrá una continuación en el primer trimestre del año.



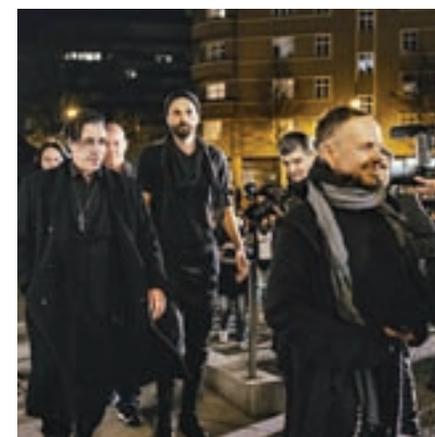
**MÁS DE ALFRED:** El cantante de OT lanzó a final de año su primer disco, que tendrá novedades a lo largo de este nuevo año.



**LO NUEVO DE WEST:** El famoso rapero Kanye West sacará nuevo trabajo a lo largo de 2019 sin fecha aún determinada.



**SIN GEOGRAFÍA:** La banda The Chemical Brothers sacará nuevo trabajo este año bajo el título 'No geography'.



**LA VUELTA DE LOS REYES:** La banda alemana de heavy metal Rammstein sacará nuevo disco tras diez años de silencio.

## MÚSICA | NOVEDADES

## El ritmo no para en el Año Nuevo

El 2019 supondrá la vuelta de grandes artistas y grupos del panorama musical ● También será el año del estreno de los nuevos trabajos de los componentes de Operación Triunfo

TEXTO DE **BORJA MÉNDEZ** (@Borjamendez)

Los grandes artistas de nuestro país tienen un año 2019 lleno de proyectos, ya que muchos de ellos sacan discos tras temporadas de pausar sus carreras. El más esperado por sus fans es el de Alejandro Sanz, que se espera en los primeros meses del año. Será una vuelta a sus orígenes con 'El Disco'. Uno de los músicos más activos será Melendi que, a pesar de tener nuevo trabajo, hace pocos



**EL ESTRENO DE LA REINA DEL TRIUNFO:** El final del año nos ha dejado los primeros minutos de la carrera musical de la ganadora de Operación Triunfo, Amaia Romero. El tema 'Un nuevo lugar' ha sido su breve carta de presentación, que se recopilará en un disco que saldrá a lo largo de 2019.

días enseñó el primer sencillo de su décimo álbum; 'Besos a la lona'. Sin fecha de salida está la vuelta de Leiva, del que solo conocemos su primer sencillo 'No te preocupes por mí'.

**Incógnitas**

También se mantiene la incógnita sobre si darán el paso artistas como India Martínez o Carlos Baute que están trabajando en sus discos pero no anunciaron fechas. El debut de la 'triumfita' Aitana tendrá su segunda parte sobre marzo después de las ganas con las que dejó a sus fans tras 'Trailer'. El 2019 será cuando el grupo Estopa cumpla dos décadas en los escenarios, que celebrarán con un nuevo trabajo tras cua-

tro años de silencio con giras y conciertos.

**Panorama internacional**

En el apartado internacional, los protagonistas serán los 'viejos rockeros que nunca mueren', ya que está prevista la vuelta de grandes glorias que llevan años en silencio. El nuevo disco de Madonna es-

MADONNA  
O BRUCE  
SPRINGSTEEN  
TENDRÁN NUEVO  
DISCO EN 2019

ta calculado para finales de 2018, pero un retraso en la producción ha hecho que este año sea la fecha fijada en el calendario. Otras confirmaciones, que aún no tienen fecha, son las de Bruce Springsteen o Adele, aunque se desconoce sin con trabajos nuevos o versiones.



# El colon irritable en el centro de la atención pública

## PROBLEMAS INTESTINALES

Las personas que sufren repetidamente de estreñimiento o diarrea, flatulencia, hinchazón o calambres abdominales padecen normalmente de colon irritable. Hoy en día, casi 10 millones de personas en España lo sufren. Sin embargo, existe un remedio eficaz.

### Más y más afectados

El colon irritable está cada vez más en el centro de la atención pública. Por un lado, porque los científicos han descubierto más causas de la enfermedad. Por

otro lado, porque cada vez hay más personas afectadas de colon irritable. Generalmente estas molestias aparecen una y otra vez en los afectados. Muchas personas solo tienen un síntoma

Kijimea Colon Irritable cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP18178CAT

pero otras tienen más de uno que se manifiestan alternativamente o incluso al mismo tiempo.

### La causa podría ser una barrera intestinal dañada

Cada vez son más los científicos que están convencidos de que la causa de las molestias frecuentes que se manifiestan con el colon irritable podría ser una barrera intestinal dañada por la que podrían pasar sustancias nocivas y agentes patógenos hasta la pared intestinal. Ahora los científicos han descubierto una exclusiva cepa de bifidobacterias (solo disponible en Kijimea Colon Irritable, producto sanitario de venta en farmacia sin receta) que puede ayudar.

### El resultado: una bifidobacteria exclusiva puede ayudar

Buscando una terapia eficaz contra el colon irritable, los científicos descubrieron que la cepa de bifidobacterias (*B. bifidum* MIMBb75), exclusiva en el mundo y contenida en Kijimea Colon Irritable, se deposita directamente en la pared intestinal. Metafóricamente, Kijimea Colon Irritable se pega en la pared intestinal como una tiritita. Nuestros expertos lo llaman el "efecto tiritita". En un estudio clínico se demostró que el malestar intestinal de los afectados disminuyó de manera significativa. Durante el estudio, algunos pacientes incluso no-



(La imagen representa a una afectada)

tificaron que los síntomas del colon irritable desaparecieron. Aún hay más: los científicos descubrieron que la calidad de vida de los afectados mejoró significativamente.

Para su farmacia:  
**Kijimea Colon Irritable**  
(CN-183853.7)

## Una piel tersa, sin arrugas:

### ASÍ LO CONSIGUEN LAS ESTRELLAS DE HOLLYWOOD

Su piel es tersa, parece que hayan encontrado la panacea de la eterna juventud y las arrugas no son motivo de preocupación para ellas, pero... ¿Cómo lo hacen las mujeres famosas en realidad? ¡Con colágeno para beber! Despejamos la incógnita de la belleza de las estrellas.

Las estrellas de Hollywood se esfuerzan mucho para estar guapas, atractivas y sin arrugas. En la lucha contra las odiadas arrugas, por ejemplo, se hacen liftings con hilos que tensan la piel. No obstante, desde EE.UU. nos llega otra tendencia de belleza mucho más sencilla: colágeno para beber. ¿Cómo nos pueden ayudar estas bebidas a parecer más jóvenes? Hemos examinado a fondo la bebida de colágeno Signasol, disponible en farmacias.

**Bebida de belleza para una piel firme y tonificada**  
¡La belleza desde el interior ya no es solo un deseo! La bebida de belleza Signasol entra en acción donde disminuye

la piel con el paso de los años: en los depósitos de colágeno de nuestra piel. Signasol los vuelve a llenar y así consigue que la piel sea más elástica y se sienta notablemente más tersa y lisa. Lo mejor: no solo reduce las arrugas en la cara y en el escote, sino también la celulitis en los glúteos y muslos.

**¿A qué prestar atención al elegir una bebida de colágeno?**  
Una cosa es especialmente importante en las bebidas de colágeno: es necesario que las moléculas estén divididas de tal forma que puedan ser absorbidas bien por el cuerpo. Precisamente en este punto convence Signasol: las ampollas listas para beber contienen los denominados péptidos de colágeno que,

gracias a su bajo peso molecular, pueden reafirmar la piel desde el interior. Por ello, la bebida de belleza Signasol adquiere ventaja sobre las cremas de colágeno convencionales, cuyas moléculas generalmente son demasiado grandes para penetrar desde fuera hasta el interior de la piel.

Para su farmacia:  
**Signasol**  
(CN-187551.8)

**NUEVO**

Prokacz et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:113-118; Prokacz et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:47-56; Schurek et al., 2015, Journal of Medicinal Food 18 (12):1340-1340 • Las imágenes representan a una afectada.

## SERIES | ESTRENOS

# Novedades y estrenos para no moverse de la pantalla

Grandes series tendrán su final este año y otras nuevas piden paso

● El misterio y el narcotráfico volverán a ser los ejes de los argumentos

POR BORJA MÉNDEZ PRIVADO (@Borjamendez)

Los fans de las series tendrán el año que viene varias citas marcadas en el calendario con nuevas incorporaciones y la conclusión de varias producciones de renombre. La temporada final de 'Juego de Tronos', la octava, comenzará en abril y promete emociones fuertes a sus aficionados. Un poco antes concluirá 'Big Bang Theory' de la que ya se ha estrenado la campaña final, pero en enero se retomará con los episodios cruciales para la trama que despedirá a Sheldon, Penny o Leonard. Un poco más habrá que esperar para conocer la temporada tres de 'Stranger Things' en Netflix, que tiene previsto su estreno para verano. Esas misma fecha tendrá el inicio de 'American Crime Story', que tras relatar los casos de O.J. Simpson y Versace ahora seguirá los pasos del huracán Katrina.



## POLÍTICA

## La Moncloa llegará a la ficción de suspense

Telecinco estrenará a lo largo del año la producción 'Secretos de Estado', un thriller político que comienza con el intento de asesinato de un presidente del Gobierno. La trama constará de 13 capítulos con el protagonismo para José Luis García Pérez, Enmanuel Esparza y Jesús Castro.

## Producto nacional

En lo referente a las series de nuestro país, la estrella sin duda será la tercera temporada de 'La Casa de Papel' en Netflix, que aún no tiene fecha de estreno pero que está programada a lo largo del año. La televisión también tendrá producciones nacionales de gran interés como los thriller 'Toy Boy' de Antena 3 con Jesús Mosquera o 'Instinto' de Movistar, con Mario Casas. TVE también apostará por el misterio con 'Montepérdido', una trama sobre desaparecidos.



## JUEGO DE TRONOS

## El final de Poniente en dos plataformas

La última temporada de la aclamada serie de George R.R. estará formada por seis capítulos, uno menos que la anterior. Los aficionados españoles están de enhorabuena, ya que se podrán verla por dos plataformas, de forma simultánea con el estreno en Estados Unidos, que serán Movistar y HBO.



## PEAKY BLINDERS

## El regreso de la familia Shelby

La temporada quinta de 'Peaky Blinders' llegará a España en primavera y se podrá ver a través de Netflix. La familia verá como su protagonista, Tommy Shelby, se incorporará al mundo de la política pero sin dejar de lado los oscuros negocios de importaciones y demás ilegalidades que propician su llegada al poder.



## BIG BANG THEORY

## Las últimas risas de los científicos

A principios de año se reanudará la emisión de la temporada final de 'Big Bang Theory', donde veremos las peripecias de los científicos más famosos de la televisión. La 'sitcom' vivirá sus últimas aventuras llegando a la cifra de 279 episodios, que la convierten en la serie con comedia en directo más longeva de las pantallas.



## LA CASA DE PAPEL

## El misterio de la vuelta del profesor

Gran hermetismo hay en todo lo que rodea la tercera temporada de 'La Casa de Papel' ya que sólo se conoce que se estrenará este año bajo el paraguas de Netflix. La serie, que tiene fans por todo el mundo, se ha convertido en la producción de habla hispana más vista en la plataforma, que repetirá el mismo plantel de actores.



CINE | ESTRENOS

# Una agenda repleta a golpe de claqueta

El nuevo año trae aparejado un importante número de estrenos cinematográficos ● También habrá títulos sonados a nivel nacional

POR F. Q. SORIANO (@franciscoquiros)

**E**l 2018 ya es historia, y, aunque el mundillo cinematográfico aún espera recoger algunos frutos de la cosecha del año pasado en galas como los Goya o los Oscar, la vista en el ámbito del celuloide ya está puesta en el 2019. Como si del saco de los Reyes Magos se tratase, este nuevo año viene cargado de grandes expectativas y regalos en forma de títulos pertenecientes a famosas sagas.

La legión de fans que arrastran 'La guerra de las galaxias' o 'Los vengadores' tienen marcadas en rojo dos fechas, el 20 de diciembre y el 26 de abril, respectivamente, para recibir en la gran pantalla a las nuevas entregas. Este género, el de la ciencia ficción, será uno de los más prolíficos en este 2019, ya que 'Capitana Marvel', 'Hellboy', 'Wonder Woman 1994'



**UNA PAREJA DE ÉXITO:** Los caminos de Pedro Almodóvar y Penélope Cruz se han vuelto a unir con motivo de 'Dolor y gloria', una película cuyo estreno está fijado para el 22 de marzo.

o 'Joker' son algunos de los títulos que trae el nuevo año.

**Mucho más**

Para los amantes de otras temáticas, destacamos la enésima adaptación de la novela de Stephen King en 'It: parte II'; 'The dead don't die', protagonizada por Bill Murray; 'Once Upon a Time in Hollywood', dirigida por Quentin Tarantino y con Leonardo DiCaprio, Brad Pitt y Al Pacino en el reparto; o la nueva entrega de Clint Eastwood bajo el título de 'Mula', uno de los estrenos más madrugadores (18 de enero). Los filmes con sello nacional y de animación rematan un menú de lo más completo.

ANIMACIÓN



El mítico Dumbo, con el sello personal de Tim Burton

## La era dorada de un género más enfocado a adultos

Los juguetes de Toy Story, las aventuras del rey león, y los regresos de Astérix y Dumbo marcan unos estrenos con tintes nostálgicos

La nostalgia es un gancho habitual en el mundo del cine y al que, al menos en este 2019, recurrirá el género de animación para seguir acaparando adeptos con edades alejadas a la etapa infantil. En este sentido, destacamos las nuevas aventuras de Woody en 'Toy Story 4' (estreno previsto para 21 de junio), el último producto de una factoría que ya es sinónimo de éxito: Pixar.

**Desde el pasado**

Otro personaje con recorrido histórico que tendrá presencia en la cartelera es Dumbo. Tim Burton firma una adaptación en la que la animación se mezcla con actores de carne y hueso. Atención también al remake de 'El rey león' y a 'Astérix: el secreto de la poción mágica'.



CINE ESPAÑOL



Javier Rey protagoniza 'El silencio de la ciudad blanca'

## Amenábar y Calparsoro, juntos pero no revueltos

Algunos de los directores con más prestigio del panorama nacional están de vuelta ● Sus trabajos se mueven entre la Historia y el thriller

En cuanto al cine patrio hay varios títulos a seguir, sobre todo por el hecho de que se han gestado bajo la dirección de nombres tan ilustres como Pedro Almodóvar, Alejandro Amenábar o Daniel Calparsoro. El manchego vuelve a tirar de una de sus actrices fetiche, Penélope Cruz, en 'Dolor y gloria', mientras que Amenábar revisa la Guerra Civil a través de la mirada de Miguel de Unamuno, encarnado por el polifacético Karra Elejalde. 'Mientras dure la guerra' se ha filmado en Salamanca y Toledo.

**Dosis de intriga**

No tiene el recorrido de Almodóvar o Amenábar, pero Daniel Calparsoro ya se ha ganado un nombre. 'El silencio de la ciudad blanca' es su última obra.



CIENCIA FICCIÓN



'Episodio IX' llegará en diciembre de 2019

## La fuerza acompañará a los superhéroes de turno

Sagas como 'La guerra de las galaxias' o 'Los Vengadores' lideran un ámbito en el que no conviene a olvidar a 'Capitana Marvel'

Si la máquina del tiempo tuviera una presencia real en nuestras vidas, más de un fan de la saga de 'La guerra de las galaxias' viajaría hasta las navidades de 2019 para asistir al estreno de 'Episodio IX', una nueva entrega que está dirigida por JJ Abrams, quien ya se pusiera al frente de 'El despertar de la fuerza'.

**Poderío**

Otra saga, la de 'Los Vengadores', alumbrará nueva producción en este 2019. La cuarta entrega del universo Marvel tratará de resarcir a todos aquellos fans que quedaron un tanto desencantados con 'Infinity War'. Hablando de adaptaciones de cómic, 'Capitana Marvel' toma el testigo de 'Wonder Woman'.





**LA DOMÓTICA AL ALCANCE:** El entretenimiento en el hogar pasará por la comodidad de manejar elementos de la casa con la voz gracias a la nueva generación de altavoces inteligentes. La tecnología 'Alexa' o 'Chromecast' son claros ejemplos de las mejoras que habrá el próximo año. Todo ello acompañado de las nuevas televisiones con 8K.



### REGRESAN VIEJOS CONOCIDOS

Jump Force es uno de los títulos más esperados del próximo año. El videojuego, disponible para PS4, Xbox One y PC, reunirá a gran parte de personajes de manga para combatir.

Goku, Luffy, Naruto, Ichigo y compañía medirán sus fuerzas. También será el año en el que verá la luz la quinta entrega de Gears of War (Gears 5).



### TECNOLOGÍA | NOVEDADES

## Revolución tecnológica para el hogar en el 2019

Smartphones con triple cámara y pantalla flexible, 8K en los televisores y domótica inteligente llegan con el año nuevo ● En el mundo del videojuego se apuesta por la nostalgia con títulos como Medieval, RE2 o Warcraft 3

POR **MARCOS BAILE** (@marcosbaile)

**E**l año 2019 llegará cargado de novedades en el ámbito tecnológico. 2018 trajo consigo numerosos avances unido al entretenimiento y la comodidad en el hogar y el próximo año seguirá esa senda de nuevo. En este sentido, cambiará la forma de ver la televisión con la llegada de la tecnología 8K. Samsung con su Q900FN 8K y LG con el modelo

EL MWC 2019  
SERÁ EL  
ESCAPARATE  
DE LOS NUEVOS  
TERMINALES

8K serán los primeros productos en verse a la venta. Nuevos dispositivos se incorporarán al hogar, como los altavoces inteligentes, con los que controlar con voz o a través del teléfono elementos como la luz o la temperatura.

En cuanto a los smartphones, en 2019 el Mobile World Congress (MWC) será el lugar en el que se vean los nuevos modelos Samsung S10, Xiaomi Mi9, iPhone, Huawei o Sony Xperia XZ4.

#### Entretenimiento

Sin embargo, la verdadera revolución llegará en el mundo de los videojuegos. Tras los éxitos de 2018 con títulos como Assassins Creed Odyssey o Red Dead Redemption 2, el próximo año verán la luz Jump Force (15 de febrero), Anthem (22 de febrero) o el esperado Pokemon para Nintendo Switch. También será un año de viejos conocidos con los remakes de Resident Evil 2 (RE2) y Warcraft 3 y Medieval.



### NUEVAS TECNOLOGÍAS

Las diferentes marcas de telefonía apuran los últimos días antes del MWC de febrero para presentar sus nuevos terminales. Una cosa está clara, se podrán ver smartphones con tecnología 5G, pantallas plegables y triple cámara en gran parte de los modelos que saldrán.





Todas las actividades: en [alcobendas.org](http://alcobendas.org)

## GASTRONOMÍA | RESTAURANTES

# Bocados para 2019 con sabor de 2018

El cambio de año no tiene por qué suponer borrón y cuenta nueva en materia gastronómica ● Destacamos 11 establecimientos, a caballo entre la tradición y la vanguardia, para visitar en el nuevo año, a partir de la cosecha de elogios recibidos en los últimos doce meses

POR LILIANA PELLICER (@gentedigital)

**N**o siempre comenzar el año es sinónimo de vida nueva, al menos, no en la gastronomía, y, aunque las navidades suelen dejar a más de uno con sensación de hartazgo, el 2019, con sus 365 días correspondientes, es un periodo ideal para continuar descubriendo sabores y restaurantes. Si el mes de enero te ha pillado sin haber visitado algunos de los espacios referentes de 2018, no esperes más y realiza un recorrido por las propuestas que más nos gustaron en GENTE. Desde comida internacional con toques vanguardistas, hasta la mejor cocina tradicional española en sitios únicos para disfrutar y divertirse.

### Fuera de las fronteras

Entre las apuestas internacionales nos quedamos con la cocina mexicana única de Tepic, que huye de convencionalismos; con los aires del Perú que nos llegan de Cí Lindro con aromas españoles; o el sushi incomparable de Inari.

Sin embargo, si nos decantamos por técnicas de resultados sorprendentes, optaremos por la parrilla de Carbón Negro o el horno napolitano de altas temperaturas de Roostiq, que miman las materias primas conservando los sabores y las texturas.

### Arte sensorial

Este repaso también sirve para poner de manifiesto que estas experiencias no sirven sólo para estimular el gusto, sino que el diseño y la decoración de varios establecimientos invitan a vivir una experiencia más amplia.

Así, por ejemplo, Tepic se divide en dos ambientes casi complementarios: barra-mezcalería y salón. Por su parte, Ochenta Nextdoor tampoco descuida este aspecto, con música de ambiente, olores y sabores espectaculares, mientras que La Cocina de San Antón se zambulle en el mercado homónimo.

SE TIENDE A INVOLUCRAR MÁS SENTIDOS EN LA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA



**D.O. SORIA:** Referencia de la gastronomía castellana, La cocina de María Luisa innova desde una base de cocina tradicional y autodidacta. Destaca de su carta la gran variedad de setas, desde carpaccio de boletus hasta los mejores níscales a la plancha. No te puedes perder el huevo frito con trufa y, como colofón, el capón. Todo ello, servido en un ambiente cálido y acogedor, que se convierte en una auténtica ventana a Soria y a Castilla.

La Cocina de María Luisa | Jorge Juan, 42 (Madrid) | 917 810 180



**LA GALLETA, PROTAGONISTA:** Nada más entrar en Casa Galleta te sorprende el aroma de este dulce, un elemento que aparece en la carta, no sólo en los postres. Nos quedamos con sus berenjenas rebozadas en galleta con pomodoro y parmesano, su jugosa tortilla de patatas, los macarrones gratinados de la abuela y, por supuesto, con la tradicional tarta de galleta y chocolate. Nos encantaron la decoración y el ambiente.

Casa Galleta | Castelló, 12 (Madrid) | 610 181 711



**VANGUARDIA CON UN PUNTO DE TRADICIÓN:** El grupo Ochenta eligió el PAU de Las Tablas para implantar su restaurante NextDoor, un lugar donde se da rienda suelta a su vertiente más innovadora. La carta aglutina platos comunes, como solomillo wellington o croquetas de cocido, con otros más arriesgados. En este último apartado sobresale el rabo a la royale o un entrante de altura con el sello de la casa: huevo nextdoor. Como no, te recomendamos que dejes sitio para el postre.

Ochenta NextDoor | Paseo Tierra de Melide, 4 (Madrid) | 914 27 03 12



**A FUEGO NAPOLITANO:** La base de la cocina de Roostiq es su horno napolitano, donde los alimentos se cocinan a altas temperaturas sin perder su hidratación, consiguiendo un resultado único en los platos. Las pizzas son espectaculares y sus torreznos con champagne, sorprendentes; pero la oferta de su carta va más allá, con sus tostas y sus carnes de pollo y embutidos de cerdos ibéricos de bellota, de animales criados en libertad.

Roostiq | Augusto Figueroa, 47 (Madrid) | 918 53 24 34



**REFERENCIA NIPONA:** La cocina y la barra de sushi de Inari proporcionan una fusión entre platos tradicionales y otros más vanguardistas de la gastronomía nipona, una explosión de sabores y texturas con una excelente materia prima. Recomendamos los dados de ventresca de atún ligeramente picantes sobre Maki relleno o la amplia selección de niguiris. Esta propuesta cuenta con un local en La Moraleja (Azalea, 1) y otro en pleno centro de Madrid.

Inari | General Pardiñas, 43 (Madrid) | 915 76 33 12



**LUJO ECOLÓGICO:** Comida rica, saludable y ecológica de la mano de los hermanos Carlos y Lucía Zamora. La Vaquería Montañesa triunfó este pasado otoño con su apuesta por las verduras tradicionales, por lo que no podemos empezar el año sin probar su caviar de Tudela, el panaché clásico, el salpicón de tomates, la ensalada de pochas con picadillo de pimientos asados, cebolleta y vinagreta de mostaza o la ensalada de crudités.

La Vaquería Montañesa | Blanca de Navarra, 8 (Madrid) | 911 38 71 06



**COCINA DE CAMPO EN LA CAPITAL:** Sus buñuelos de Idiazabal, la ensalada de tomate y ventresca, unas jugosas yemas de espárragos de Navarra con vinagreta, o guisantes con huevo poché dan pistas de lo que trata la cocina de Carbón Negro. La esencia de la cocina de campo con la mejor materia prima y tratada con mimo con la parrilla. Pescados y mariscos, carnes tratadas y maduradas y hortalizas de cultivo ecológico alcanzan su máximo nivel con esta técnica.

Carbón Negro | Juan Bravo, 37 (Madrid) | 910 88 58 60



**LA MEJOR CALIDAD:** La Retirada ofrece una doble propuesta, barra y tapeo en la planta de abajo y restaurante en la de arriba, donde disfrutar de platos como gozas de pollo de corral en pepitoria y huevos de codorniz, lasaña de jabalí o chuleta Luismi con tuétano asado. En resumen, este nuevo espacio del Grupo Lalala ofrece cocina tradicional y mediterránea, con algún toque moderno y buen producto, en un ambiente agradable.

La Retirada | Doctor Castelo, 26 (Madrid) | 679 23 14 27



**SABOR EN LAS ALTURAS:** Desde platos tradicionales españoles hasta guñíos frescos e internacionales desde la azotea del Mercado de San Antón. Además, la Cocina de San Antón ofrece la experiencia 'cooking', que te permite elegir el producto y la forma de cocinado que desees.

La Cocina de San Antón | Augusto Figueroa, 24 (Madrid) | 91330 02 94



**DESDE MÉXICO CON AMOR:** Recetas tradicionales mexicanas con un toque contemporáneo, ingredientes de cultivo propio, y emplatados con estilo son los tres pilares de Tepic, un restaurante que se aleja de los clichés habituales de esta gastronomía. La estrella de la carta son los tacos al pastor con tortilla de maíz.

Tepic | Ayala, 14 (Madrid) | 91522 08 50



**DESDE PERÚ CON AIRES ASTURIANOS:** Latitudes a priori tan diversas como Perú y Asturias se dan la mano en Cilindro, un espacio con el toque personal de Mario Céspedes y Conchi Álvarez. Entre sus propuestas, muy recomendable el ceviche a la crema de rocotó y aguacate.

Cilindro | Don Ramón de la Cruz, 83 (Madrid) | 910 66 33 56



Los 'Hispanos', vigentes campeones de Europa, entre los favoritos en el Mundial



La selección masculina de baloncesto ya tiene billete para el Mundial de China

## DEPORTE | AGENDA PARA EL NUEVO AÑO

# Unas expectativas de dimensiones mundiales

Las citas deportivas para este 2019 tienen un claro toque polideportivo, con los campeonatos del mundo en balonmano y baloncesto ● También destacan la renovada Copa Davis y el Mundial femenino de fútbol

POR FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (francisco@gentedigital.es)

Cualquier aficionado al deporte sabe que un año impar es sinónimo de un verano sin grandes acontecimientos internacionales. El menú, sin Mundial de fútbol, Eurocopa ni Juegos Olímpicos, puede parecer un tanto descafeinado, pero a lo largo de las próximas líneas trataremos de repasar algunas de las citas que pueden contradecir esa sensación inicial.

### La hora de la verdad

No habrá que esperar mucho para disfrutar de la primera competición destacada. El 10 de enero se alza el telón del Campeonato del Mundo masculino de balonmano, con los 'Hispanos' entre los candidatos a coronar-

se en la final fijada para el 27 de ese primer mes del año, y con Alemania y Dinamarca como países anfitriones. El seleccionador Jordi Ribera ha apostado por la continuidad de un bloque que en este 2018 lograba el título de campeón continental.

El 2019 será otro año de Mundial en el ámbito polideportivo. China será escenario, entre el 31 de agosto y el 15 de septiembre, del mayor torneo masculino del baloncesto internacional. España ya tiene asegurada su plaza en esa fase final después de una ronda clasificatoria atípica, en la que Sergio Scariolo no ha podido contar con los jugadores que compiten en la NBA y los que están en clu-



**NUEVO RETO:** Este verano volverá a hablarse de un Mundial de fútbol. La razón es la excelente generación de jugadoras que ha aglutinado España de cara a la cita que se disputará en Francia entre el 7 de junio y el 7 de julio. Las mujeres que dirige Jorge Vilda debutarán el día 8 con Sudáfrica, para verse las caras después con Alemania (miércoles 12) y China (el día 17).

bes con presencia en la Euroliga. El sorteo se llevará a cabo el 16 de marzo.

Avanzando un poco más en el calendario, otro evento

de altura será la Copa Davis, una cita que, si bien sigue teniendo carácter anual, de cara a este 2019 sufrirá una modificación importante. Por el

durante varias jornadas. La propia Portugal, Inglaterra, Suiza y Países Bajos se jugarán el título entre el 5 y el 9 de junio en Oporto y Guimaraes.

momento, los cuatro países semifinalistas de la última edición (España incluido) ya tienen sitio en una novedosa fase final con una sede única, la Caja Mágica de Madrid. Será en el mes de noviembre.

### Secundario

Resulta extraño que en el repaso de la agenda anual aún no haya salido a escena el deporte rey. En materia futbolística, el foco estará puesto, principalmente, en la final de la Champions League que se jugará en el Wanda Metropolitano el sábado 1 de junio.

Sin salir de la Península Ibérica, Portugal albergará la 'Final Four' de la primera edición de la UEFA Nations League, torneo en el que España no pudo acabar como campeón de su grupo, a pesar de liderarlo

LA FINAL DE LA CHAMPIONS LEAGUE VOLVERÁ A MADRID EL 1 DE JUNIO



# ¿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**

**Q**ue la gente la adora es una realidad. Basta con salir a la calle a realizar las fotografías para esta entrevista para comprobarlo. Todo el mundo la reconoce, le piden fotografías y la felicita por su cercanía. Carmen Lomana se ha convertido en uno de los personajes más populares de nuestro país por la empatía que tiene con el gran público, que puede estar contento, ya que, para este 2019 que está a punto de comenzar, tiene nuevos proyectos en la televisión. Todavía no los desvela, como tampoco asegura si, al final, dará el paso adelante para intentar ser la próxima alcaldesa de Madrid en mayo.

**¿Qué le pides a este año que está a punto de empezar?**

Creo que tengo demasiado, por eso nunca pido nada. A veces, salud, como todos, porque con ella tenemos todo lo demás.

**Durante este año te he escuchado decir que te tienta lo de ser alcaldesa de Madrid. ¿Está entre los propósitos de 2019 intentarlo?**

Eso fue algo que nunca me había imaginado. En una entrevista me preguntaron qué cargo me gustaría tener si fuera política y dije que, sin duda, alcaldesa de Madrid. Sería un placer dar unos años de mi vida por esta ciudad que me ha dado tanto, a la que adoro y a la que llegué hecha polvo en un momento muy triste. Todo el mundo me anima, pero me complicaría la vida. Lo que sí tengo de diferente a una gran parte de los políticos actuales es que no necesito ser alcaldesa para solucionar mi vida y tener un sueldo. Es lo que le pasa a Pedro Sánchez con el avión Falcon. Me parece que tiene una cara que se le pisa. Lo que menos le importa es España, los españoles y gobernar. No le importa nada porque lleva 6 meses y excepto la idea cobarde, absurda y peregrina de sacar a Franco de su tumba, no ha hecho nada más.

**También está intentando buscar el diálogo con Cataluña.**

Es enemigo de España, es un infiltrado que tenemos en La Moncloa. Torra se está riendo.

**¿Será el 2019 el año del fin de Sánchez?**

Espero y deseo que así sea. Estoy conociendo a militantes del PSOE que van a votar a Vox. Es el voto de la rabieta, del descontento. Muchas personas dicen que lo que dice ese partido es lo que piensa la mayoría de la gente.

**¿A ti te preocupa la extrema derecha?**

En absoluto. Al revés, me da incluso seguridad en el sentido de que no van a dejar que se siga humillando a España ni a nuestra bandera. Cuando me dicen que soy facha porque defiendo España, nuestra patria y la bandera como un símbolo que nos representa, estoy encantada.

**¿Qué te parecen los Reyes?**

Soy republicana, pero considero que son lo mejor que tenemos en este momento en España. Don Felipe es un hombre fan-



**CARMEN LOMANA**

**"Espero y deseo que 2019 sea el año del final de Pedro Sánchez"**

Tras su paso por 'MasterChef Celebrity', volverá en enero a la televisión con nuevos proyectos ● Al año nuevo le pide salud ● Seguirá los próximos meses escribiendo en prensa y colaborando en la radio

ENTREVISTA DE MAMEN CRESPO (@mamencrespo) | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ

tástico, buena persona y con una gran valía y lealtad a la patria.

**Tú, que eres un referente de estilo, ¿qué opinas de los 'looks' de la Reina?**

Creo que está monísima, que se está vistiendo muchísimo mejor, porque al principio estaba aterrada cuando la veía.

**Has puesto a la venta tu armario.**

Todos los años hago un mercadillo solidario en Madrid para una ONG que tengo en Tánger de niños con problemas y de familias desestructuradas y mis seguidoras de fuera de Madrid me pedían que hiciera la venta online para poder optar también ellas a las prendas. Me pareció fenomenal y es lo que he hecho. Además, seguramente, en junio voy a hacer en Londres una subasta de la colección que estuvo en el Museo del Traje.

**¿Eres consciente de lo mucho que te quiere la gente?**

Sí, y estoy muy agradecida. Creo que ha sido un regalo de la vida. La fama no tiene ningún sentido si no va acompañada

"SERÍA UN PLACER SER ALCALDESA DE MADRID, LA CIUDAD QUE ME HA DADO TANTO"

"VOX ME DA LA SEGURIDAD DE QUE NO VA A DEJAR QUE SE HUMILLE A ESPAÑA"

"SOY REPUBLICANA, PERO LOS REYES SON LO MEJOR QUE TENEMOS EN ESTE MOMENTO"

de reconocimiento y cariño. Es una cosa que va y viene, pero el cariño de la gente va a ser de siempre, aunque no vuelvas a salir en televisión.

**¿Cómo te sentiste en el programa 'MasterChef Celebrity'?**

Es un programa muy duro. El guion que tenían ellos era ir a por Carmen Lomana, que no sabe cocinar, que lo hace todo el servicio de su casa... Acabé harta de la imagen que daban de mí.

**¿Tienes algún proyecto televisivo para el nuevo año?**

Sí, ahora en enero hay bastantes cosas, pero prefiero no adelantarlas. Seguiré escribiendo en el periódico, los domingos en COPE... La radio es lo que más me gusta, me encanta. Además, me han llamado de mi editorial para pedirme un libro nuevo.

**Están a punto de llegar los Reyes Magos. ¿Prefieres regalar o que te regalen?**

Las dos cosas. Me encantan que me regalen y, si no, me regalo yo. También adoro obsequiar a los demás.



PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO | EJERCICIO

# Claves para que tener un cuerpo sano sea algo más que una promesa

Te acercamos las últimas novedades, que mezclan el deporte con la música y la tecnología • La danza hindú y la flamenca pueden ayudarnos

POR PATRICIA CRISTÓBAL (@pcristobal)



La tecnología puede ser una buena aliada

**T**ener un cuerpo sano suena bien para todos, pero solo algunos tienen la constancia para mantenerse en forma durante todo el año. Sin embargo, este 2019 llega en un escenario en el que cada vez son más las opciones que invitan a hacer deporte sin que ello implique aburrirse o asumir esfuerzos inasumibles. Lejos quedan ya aquellos tiempos en los que era necesario pasar largas horas haciendo ejercicios monótonos para estar conforme con nuestra figura y tener un organismo sano. Por el contrario, cada vez son más los que utilizan las nuevas tecnologías, los últimos éxitos musicales y las disciplinas artísticas más pegadizas para hacer deporte y conseguir el objetivo de ejercitarse.

### Modalidades para todos

A continuación te desvelamos algunas de las modalidades más innovadoras que llegan para facilitarnos el propósito de hacer deporte, con el único requisito de que cada uno aporte un poco de tiempo y algo de fuerza de voluntad.



**'OLÉFIT'**: Inspirado en los compases flamencos y dirigido a quienes quieren mejorar su tono muscular y coordinación, el 'oléfit' ayuda a sudar y tener un cuerpo atlético. Es una invención de Luis Lorente y Paloma Gómez, con ritmo de rumbas y bulerías.



**VIXEN WORKOUT**: Este deporte llega enfocado a quienes estén cansados de las tradicionales clases de cardio y quieran ejercitar su cuerpo moviéndose con los bailes más sensuales y los últimos éxitos comerciales, con el fin de aumentar su motivación.



**BOOTY SHAPE MOVEMENT**: Mezclando baile y ejercicios, esta disciplina acerca coreografías sencillas y fáciles de aprender para sacar músculo.



**BOLLYWOOD**: Irrumpe con fuerza este método que fusiona bailes clásicos, folclóricos y modernos de la danza hindú, sacando el lado ameno de los entrenamientos.



**APLICACIONES**: Para los que carecen de tiempo para ir al gimnasio existen decenas de aplicaciones para practicar en casa. 'TRX Maps' es una de las más usadas.

**EN TODA ESPAÑA**  
Elija su notario de confianza

**Hipoteca 1ª y 2ª:**  
Casa, local, fincas, edificios

LLAMADA GRATUITA  
**900 10 10 14**  
[www.segurban.com](http://www.segurban.com)

Las nuevas tecnologías facilitan el aprendizaje



VER SERIES EN SU IDIOMA ORIGINAL ES UNA DE LAS OPCIONES MÁS UTILIZADAS

LOS LIBROS ELECTRÓNICOS FACILITAN UNA MAYOR DESTREZA LECTORA

HAY BARES QUE ORGANIZAN CHARLAS AMENAS EN OTROS IDIOMAS

EL 56,3% DE LOS ESPAÑOLES SABEN ALGUNA LENGUA EXTRANJERA

## RETOS PARA 2019 | IDIOMAS

# Un año para aprender lenguas sin abandonar por el camino

Te contamos algunas de las formas más atractivas que existen para conseguir una mayor motivación a la hora de conocer otros idiomas

POR PATRICIA CRISTÓBAL (@pcristobal\_)

**A**prender idiomas es la eterna asignatura pendiente, un reto que año tras año nos marcamos como propósito y que frecuentemente abandonamos por el camino demasiado temprano. Ya sea por falta de tiempo o por dificultad, lo cierto es que dominar nuevas lenguas es una intención perenne. Y es verdad que este 2018 la cifra de hispanohablantes ha superado los 577 millones de personas, pero también lo es que ampliar nuevas formas de comunicación es imprescindible. Por ello, en GENTE vamos a dar-te algunas alternativas para que el pró-

ximo año este objetivo sea algo más que otra promesa incumplida.

### ● Las series, un aliado

Todos conocemos el truco de ver películas en su idioma original para coger soltura en otras lenguas, y eso es algo que ahora se puede explotar a través de las plataformas digitales de televisión. Ante la fiebre por las nuevas series y los incesantes estrenos de temporadas, Netflix o HBO pueden ser un socio en 2019 para aprender nuevas expresiones. Además, los capítulos pueden verse incluso en los teléfonos móviles, de forma que se pueden aprovechar los viajes en Metro o los paseos para hacer oído. 'Black Mirror', 'Gotham', o 'Vikings' son algunos de los títulos recomendados para la gente con nivel bajo, o que vayan a retomar el inglés tras un parón.

### ● Apps

Definitivamente nuestro 'smartphone' puede ayudarnos en esta tarea, utilizando también las diversas aplicaciones móviles disponibles en el mercado, la mayoría de ellas gratuitas. Duolingo, Lingualia y Babbel

## EN ESPAÑA

### Inglés y francés, los más usados

El INE detalló en marzo que el 56,3% de los españoles de 18 a 64 años conoce algún idioma distinto de su lengua materna, siendo los más frecuentes el inglés (40%), el francés (14%) y el alemán (2,8%).



son solo tres de las muchas disponibles, que proponen ejercicios de escucha, lectura e incluso expresión oral. Además, su contenido se adapta al nivel de cada persona, por medio de pruebas iniciales.

### ● Libros electrónicos

La lectura es un pilar básico para aprender idiomas, y los libros electrónicos se han convertido en una de las herramientas más accesibles para ello, aunque la opción de los volúmenes en papel también es siempre una buena alternativa. 'El curioso incidente del perro a medianoche' o 'La fábrica de chocolate' son dos de los grandes clásicos que se aconsejan para adentrarse en la lectura en inglés, mientras que 'El Principito', es el favorito para avanzar en el francés. No obstante, encontrarás títulos para todas las lenguas.

### ● Practicar en bares

Si el propósito es mejorar la expresión oral, una de las opciones

más dinámicas es acudir a los bares donde se organizan encuentros y charlas en diferentes hablas. Es una vía más motivadora que, además, permite conocer a gente nueva. En Madrid, el Beer Station es uno de los más frecuentados para este fin, ubicado en la Cuesta de Santo Domingo.

### ● Viajar

Desplazarte a países extranjeros para aprender su lengua materna es, sin duda, una de las opciones más atractivas. No solamente porque permite que cada uno conozca su nivel real, sino porque obliga a poner en práctica lo conocido y supone una mejora constante en las expresiones del día a día. Además, se presenta como la excusa perfecta para conocer nuestros destinos en 2019.

### ● Teatro

Cada vez son más las academias de teatro y artes escénicas que abren sus puertas para mezclar los idiomas y las funciones. Así que este nuevo año los amantes de las representaciones pueden plantearse el reto de subirse a las tablas para escenificar textos dejando al margen del español. Clásicos, dramas o comedias, cualquier guion permite conocer nuevas palabras y familiarizarse con expresiones desconocidas a través de los ensayos.



## POLÍTICA | RETOS PARA EL AÑO NUEVO

# La movilidad, el gran desafío para 2019

La gestión por parte de las administraciones de las crecientes limitaciones al tráfico será uno de los puntos de interés de los próximos meses ● También está pendiente la mejora de la red regional de Cercanías

POR JAIME DOMÍNGUEZ (@JaimDominguez)

**A**unque las elecciones europeas, autonómicas y municipales del mes de mayo centrarán gran parte de la actualidad política de la Comunidad de Madrid durante el año que viene, la región se enfrentará en los próximos meses a una serie de desafíos que pueden marcar el día a día, la calidad de vida y el futuro de los madrileños.

El más inmediato es el de la movilidad, sobre todo en el interior de la capital. El próximo 1 de marzo es la fecha elegida por el Ayuntamiento de Madrid para empezar a multar a los conductores que no respeten las restricciones impuestas por Madrid Central, a no ser que la Justicia tenga en cuenta antes de esa fecha alguno de los recursos en contra de esta medida interpuestos por la Comunidad y diversas asociaciones.

## Transportes

Las crecientes limitaciones al tráfico rodado obligarán a muchas personas a utilizar el transporte público para acudir a sus centros de trabajo o de estudios. En este sentido, uno de los mayores lunares se encuentra en el servicio de Cercanías, para el que en los últimos años se han venido prometiendo una serie de inversiones que no se han materializado. El Ministerio de Fomento aseguró que gastará 500 millones de euros en 2019 en la red madrileña, aunque lo único seguro por el momento es que el túnel de Recoletos, el tramo que más tráfico soporta, se cerrará durante cuatro meses aún por determinar.

Otra de las grandes apuestas para los próximos meses será la puesta en marcha de varios aparcamientos disuasorios en diversos puntos de la periferia con hasta 46.000 plazas para evitar la entrada de los coches.

## Contaminación

Muy ligada a la movilidad está la salud ambiental, razón por la que el Gobierno regional ya ha anunciado que

revisará su Protocolo de Calidad del Aire, que pasará de cuatro a seis escenarios y tratará de establecer un marco homogéneo para todos los municipios. El texto afectará a las poblaciones de más de 50.000 habitantes.

## Empleo

Los presupuestos de la Comunidad aprobados esta misma semana contemplan la creación de 94.000 nuevos puestos de trabajo en los próximos doce meses gracias a un crecimiento económico estimado del 2,9%. El objetivo es que la tasa de paro a final de año esté en el entorno del 10%.

## Sanidad

Las inversiones en los grandes centros hospitalarios de la región son una de las grandes asignaturas pendientes de la Comunidad, sobre todo después de que en las pasadas legislaturas se destinasen más esfuerzos a la construcción de nuevos hospitales que al mantenimiento y modernización de los ya existentes. Una de las reformas más importantes es la que experimentará la ciudad sanitaria de La Paz, una de las más grandes de toda España.

## Servicios sociales

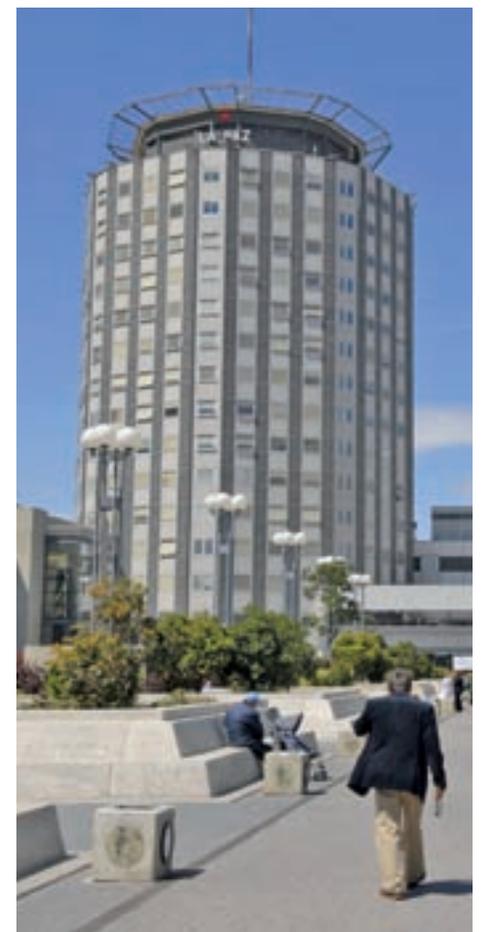
El gran compromiso del Ejecutivo presidido por Ángel Garrido para los próximos meses en este apartado es la eliminación de la lista de espera de las familias que han



La red de Cercanías necesita mejoras urgentes GENTE



Madrid Central empezará a multar en marzo GENTE



Habrán reformas en La Paz

## OBRAS

### Retrasos en el túnel entre Sol y Gran Vía

Uno de los grandes proyectos que debería finalizarse en el año que empieza es el túnel peatonal que unirá Sol y Gran Vía. Sin embargo, la aparición de posibles elementos protegidos ralentizarán los trabajos unos dos meses, según las estimaciones del Gobierno regional. Por otra parte, 33 estaciones de Metro de la periferia estrenarán en breve el sistema de tornos abiertos del suburbano.

solicitado ayudas económicas por dependencia y cumplir todos los requisitos.

## Educación

El incremento de la plantilla de profesores, la creación de nuevos centros y la gratuidad tanto de la Educación Infantil de 0 a 3 años como de los

LA COMUNIDAD  
PRETENDE  
REBAJAR LA TASA  
DE PARO AL 10%  
EN ESTE AÑO

libros de texto son las grandes apuestas educativas.

## Grandes proyectos

En principio, 2019 es el año en el que deberían ver la luz dos iniciativas tan importantes para la capital como la remodelación de la Plaza de España y Canalejas.



Los alcaldes socialistas de las grandes ciudades serán candidatos



Muchas quinielas apuntan en el PP a Ángel Garrido y Adolfo Suárez

POLÍTICA | MAYO DE 2019

## Cinco meses de campaña electoral

Los madrileños tienen una cita con las urnas el 25 de mayo ● Tendrán que elegir al nuevo presidente de la Comunidad y a sus alcaldes ● No se conocen aún todos los candidatos

POR MAMEN CRESPO (@mamencrespo)

**O**ficialmente quedan varios meses por delante, pero la realidad es que el año 2019 es un año en el que todos los partidos políticos se juegan mucho. De ahí, que nada más finalizar las fiestas navideñas comience la campaña electoral para la cita que tienen los ciudadanos de la Comunidad de Madrid el 25 de mayo, en la que tendrán que elegir al alcalde de su municipio, al presidente regional y a nuestros representantes en la Unión Europea.

### Garrido o González Terol

Los socialistas ya tienen los nombres de los candidatos de todos los municipios grandes de la Comunidad, a excepción de la capital, y también el del cabeza de lista regional. Frente a ellos, el PP, que aún no ha hecho público ningún nombre, a pesar de que fuentes del partido aseguran a GENTE que los candidatos de los municipios, excepto Madrid, ya saben que encabezarán la lista de su localidad. En el caso de los distintos pueblos, los populares no habrían arriesgado prácticamente nada manteniendo



Manuela Carmena se presentará a la reelección e Íñigo Errejón es cabeza de lista de Podemos

do a los alcaldes y portavoces actuales como números 1 en la mayor parte de los lugares. Una de las principales dudas estaría en Boadilla del Monte si, finalmente, el presidente del PP, Pablo Casado, confirma los rumores y presenta para alcanzar la Presidencia de la Comunidad a su alcalde, Antonio González Terol, aunque ni el interesado ni Casado confirman esta posibilidad y sigue abierta la opción de que el actual presidente regional, Ángel Garrido, ocupe ese número 1.

Ciudadanos, por su parte, tiene pendientes sus primarias, que podrían celebrarse a últimos de enero o principios de febrero. Salvo sorpresas de última hora, todo apunta a que los nombres serán los de



Aguado y Villacís tendrán que pasar por primarias

los actuales portavoces en el Consistorio, Begoña Villacís, y en la Asamblea, Ignacio Aguado. Por otro lado, Podemos tiene candidato regional, Íñigo Errejón, pero no se sabe si se presentará o no lista a la Alcaldía de Madrid bajo su marca. La actual alcaldesa, Manuela Carmena, se someterá a la reelección, según ha asegurado ella misma, pero se desconoce bajo qué siglas y con qué personas en la lista.

### Vox en la capital

En esta ocasión, todas las miradas estarán puestas en Vox, que tras dar la sorpresa en Andalucía podría meterse en los ayuntamientos de diversos pueblos y también en la capital y en la Asamblea de Madrid. Este nuevo panorama que podría surgir preocupa, especialmente al PP, que ya en 2015 vio como se le escapaba de las manos la Alcaldía de la capital a Esperanza Aguirre por los miles de votos

LOS CABEZAS DE LISTA DEL PP EN LOS MUNICIPIOS NO SON PÚBLICOS PERO SÍ OFICIALES

TODO APUNTA A QUE AGUADO Y VILLACÍS REPETIRÁN EN CIUDADANOS

que cosechó la formación de derechas. De ahí que se estén pensando mucho el nombre de la persona que luchará por convertirse en regidor de Madrid. En los últimos tiempos suena con fuerza el de Adolfo Suárez Illana, recientemente nombrado por Pablo Casado presidente de la Fundación Concordia y Libertad, aunque tampoco se descarta al actual portavoz, José Luis Martínez - Almeida.

Lo que ya es una realidad es que los tiempos apremian y que los partidos ultiman los nombres para hacerlos públicos y tener así el máximo tiempo posible para convencer a los ciudadanos de que son la mejor opción. Todas las formaciones son conscientes de que se enfrentan a unas elecciones complicadas por la división del voto que se ha producido en comicios anteriores y que, con toda probabilidad, quedará de nuevo reflejada el 25 de mayo.



## HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN PARA 2019

 <p><b>ARIES</b> 21 MARZO — 20 ABRIL</p> <p><b>ACCIÓN:</b> Es el momento de aprender a valorarte y organizar tu patrimonio. <b>SENTIMIENTOS:</b> Es tiempo de lanzarte y de saber lo que quieres. <b>SUERTE:</b> En tu vida íntima y con amigos personales se hace mucho tiempo que tienes confianza con ellos. <b>SALUD:</b> Cuídate de posibles cambios en tu vida profesional.</p>	 <p><b>LIBRA</b> 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE</p> <p><b>ACCIÓN:</b> Toma relieve la economía y las inversiones a largo plazo. <b>SENTIMIENTOS:</b> El romance vuelve a tu vida. <b>SUERTE:</b> En todo lo relacionado con las finanzas y las inversiones y, por supuesto, la economía. <b>SALUD:</b> A veces la familia necesita tu buen consejo y tu cariño incondicional.</p>
 <p><b>TAURO</b> 21 ABRIL — 21 MAYO</p> <p><b>ACCIÓN:</b> Tendrán mucha importancia los desplazamientos y los viajes en estos momentos. <b>SENTIMIENTOS:</b> Mejora tu relación y volverá la pasión. <b>SUERTE:</b> En temas de pareja y posibles sociedades que formes. <b>SALUD:</b> Importancia de aprender algo nuevo.</p>	 <p><b>ESCORPIO</b> 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE</p> <p><b>ACCIÓN:</b> Tus contactos y amistades te abrirán caminos. <b>SENTIMIENTOS:</b> La pasión es lo más importante. <b>SUERTE:</b> Sentirás como si todo girara a tu alrededor y fueras el centro de la vida de los demás. <b>SALUD:</b> Las amistades juegan un papel muy importante en momentos especiales y únicos.</p>
 <p><b>GÉMINIS</b> 22 MAYO — 21 JUNIO</p> <p><b>ACCIÓN:</b> Céntrate en temas profesionales y en tu vida social. <b>SENTIMIENTOS:</b> Importancia de la amistad y el compañerismo. <b>SUERTE:</b> La empatía es la mejor clave en estos meses que entran a formar parte de tu vida. <b>SALUD:</b> Si sabes valorarte, todo irá como la seda a partir de ahora.</p>	 <p><b>SAGITARIO</b> 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE</p> <p><b>ACCIÓN:</b> Tiempo de organizar tu entorno y tu hogar. <b>SENTIMIENTOS:</b> Todo depende de lo que puedas crear y arriesgar en tu vida. <b>SUERTE:</b> Tus percepciones serán más sólidas y podrás dejarte guiar por ellas. <b>SALUD:</b> Evita preocupaciones excesivas con tus finanzas y economía.</p>
 <p><b>CÁNCER</b> 22 JUNIO — 22 JULIO</p> <p><b>ACCIÓN:</b> Organiza con calma tus nuevos proyectos con amistades. <b>SENTIMIENTOS:</b> Tiempo más alegre y afortunado. <b>SUERTE:</b> El romance real surgirá de forma imprevista e inesperada. Bienvenido sea, ¿no? <b>SALUD:</b> Lo más importante es equilibrar tus energías y tu trato hacia los demás.</p>	 <p><b>CAPRICORNIO</b> 22 DICIEMBRE — 20 ENERO</p> <p><b>ACCIÓN:</b> Toman relieve tu ocio y los romances. <b>SENTIMIENTOS:</b> Soñarás con nuevos comienzos dulces y alegres. <b>SUERTE:</b> Podrás hacer realidad tus sueños y todos los planes de antaño. Disfruta de ellos. <b>SALUD:</b> Te sentirás como si todo girara alrededor de tu vida y tus principios.</p>
 <p><b>LEO</b> 23 JULIO — 22 AGOSTO</p> <p><b>ACCIÓN:</b> Sigue tu intuición y tu instinto en los dictados del corazón. <b>SENTIMIENTOS:</b> Tu responsabilidad será más relevante y amorosa. <b>SUERTE:</b> Con la familia y allegados cercanos principalmente. <b>SALUD:</b> La empatía y la ayuda a otras personas será claves en tus alegrías.</p>	 <p><b>AGUARIO</b> 21 ENERO — 19 FEBRERO</p> <p><b>ACCIÓN:</b> La empatía y la ayuda a los demás es lo primordial. <b>SENTIMIENTOS:</b> Lo más importante es el compañerismo y la amistad. <b>SUERTE:</b> Especialmente en tu trabajo y en tu lanzamiento social con nuevas amistades y contactos. <b>SALUD:</b> La intuición es lo que mejor dominas ahora.</p>
 <p><b>VIRGO</b> 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE</p> <p><b>ACCIÓN:</b> Todo lo que realices es un nuevo progreso en tu vida. <b>SENTIMIENTOS:</b> Podrás entenderte a las mil maravillas. <b>SUERTE:</b> Momentos de expansión personal y de nuevas amistades que te ayudarán. <b>SALUD:</b> Necesitas disfrutar de una gran compañía y de mucha y buena diversión.</p>	 <p><b>PISCIS</b> 20 FEBRERO — 20 MARZO</p> <p><b>ACCIÓN:</b> Los asuntos de sociedades y a nivel de pareja son muy importantes. <b>SENTIMIENTOS:</b> Si das de corazón, todo volverá duplicado. <b>SUERTE:</b> Notarás que tu sabiduría interior te ayuda de una forma especial y brillante. <b>SALUD:</b> Necesitas realizar nuevos proyectos en tu vida y sentirte eficaz.</p>



**twenty nail**

**Manicura y Pedicura.  
Extensiones y Lifting de Pestañas.  
Depilación con hilo.  
Tratamientos Faciales.**

**Centro Acacias:**  
C/ Cigarreras sin  
28005 Madrid  
Tel. 91 468 21 20

**Centro Retiro:**  
Av. Menéndez Pelayo, 53  
28009 Madrid  
Tel. 91 409 38 34

info@twentynails.com / twentynails.com

**El auténtico  
ALISADO BRASILEÑO**



**AQUARELA**  
SOLUCIONES Y ESTÉTICA

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

[www.aquarelapequeros.com](http://www.aquarelapequeros.com)

ESPACIO PATROCINADO POR:

**625 666 045**  
**Victoria Vélez**

[www.astral.com.es](http://www.astral.com.es) **Bióloga - Naturópata (Col. 4331)**



**Amarras**

*Gracias por un año mas!!!!*

*\*\*\* Les deseamos unas maravillosas Fiestas y un Fantastico 2019\*\*\**

*¿Te gusta comer?*

**amarras.es**

