



mira

M A G A C I N

Marina Salas

STAFF

REDACTORES:

Alba Mira
Andrea F. Castiñeiras
Claudia Cruz
Irene Sebastián
Javier Mateo B.

DIRECTORA GENERAL

Alba Mira
prensa@miramagacin.com

DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA

Diego Blade

RADIO Y VIDEO

Marcos Fernández

WEBMASTER

Miguel Gesteiro

MAQUETACIÓN

Rafa Lora

PUBLICIDAD

prensa@miramagacin.com

FOTÓGRAFOS :

Diego Blade
Javier Blanco
Julio Sanchez Verdú
Marian Herraes
Rafa Lora

MAQUILLADORES Y PELUQUEROS:

Ezequiel Rodriguez
Miriam Luquero
Olesya Oleksyuk
Xabi Lucena

CONTENIDOS

DICIEMBRE 2017

- 006 ESPECIAL JOYAS - CRISTINA ABAD
- 012 HOMBRE 10 - ALEX GADEA
- 022 SOCIEDAD - MARINA SALAS “EXPLORANDO LA ZONA”
- 030 LIFESTYLE - ESTILO DE VIDA MINIMALISTA por Irene Sebastián
- 032 INFLUENCERS - IMAGIREN TALENT
- 040 MODA CURVY - LORENA DURAN “HEARTBEAT HOTEL”
- 052 SALUD - “COMBATE LOS EXCESOS NAVIDEÑOS” por Adrian Estrada
- 056 ARTE - LOS VIVANCOS “NACIDOS PARA BAILAR”
- 066 ESPECIAL FIN DE AÑO - MODA “TIEMPO DE CAMPANADAS”
- 082 BELLEZA HOMBRE - COSMETICA DE AUTOR PARA EL HOMBRE MODERNO
- 084 BELLEZA MUJER - CAMEL BEAUTY por Xabi Lucena
- 096 DISEÑADOR DEL MES - “HANNIBALISMO”
- 098 ESTRENOS DE CINE - ADRIANA UGARTE “SISTEMA SOLAR”
- 100 GASTRONOMIA - MENU DE NAVIDAD “ ONLY YOU ATOCHA” por Javier Mora
- 114 CULTURA - PREMIOS SOLAR DE SAMANIEGO por Javier Mateo
- 118 INTERIORISMO - “DULCE Y FRÍA NAVIDAD” por Andrea F Castiñeiras
- 122 ARQUITECTURA - “UN OASIS EN MEDIO DEL DESIERTO” por Andrea F Castiñeiras
- 134 VIAJES - AMSTERDAM “UNA CIUDAD PARA VISITAR por Carlota L.
- 138 TECNOLOGÍA - TECNOLOGÍA PARA EL HOGAR
- 140 NUEVA CARAS - PAULA ALTEVOGT por Rafa Lora
- 146 NIÑOS - “IT’S XMAS OUTSIDE”
- 150 HOROSCOPO - Ilustración Paula Alonso por Las Marías.



CARTA DE LA directora

LO BUENO SE HACE ESPERAR

Cuando planteamos cada número, aparece una lluvia de ideas como si de una lluvia de estrellas se tratase. Finalmente, decidimos unificar moda ella y moda él en una sola editorial formando un Especial Navidad en pareja donde quisimos plasmar noches de amor para estas fechas. En cuanto a personajes conocidos, obtuvimos la colaboración de Cristina Abad, Marina Salas, Alex Gadea y sin planificarlo... una editorial extra con nuestra amiga Lorena Durán; Ella es única, aporta a este magacín un aire sofisticado pero real, que enamora a cualquiera. Como siempre no pueden faltar nuestras secciones de belleza de la mano de Xabier Lucena dando el toque más barroco, cultura junto a los hermanos Vivancos, deporte junto Adrián Estrada o Arquitectura que este mes no os dejará indiferente. Esto es gracias a nuestra inmejorable redactora Andrea F. Castiñeiras, que lleva con nosotros desde el principio mejorando cada mes su sección. Por otro lado el departamento Artístico ha tenido cambios, Rafa Lora aporta su visión creativa en toda la amplitud de la palabra debatiendo mano a mano que hacer o no hacer para vosotros. Publicamos más tarde de lo esperado y es que lo bueno se hace esperar. Esto es debido a complicaciones tanto técnicas a la hora del retoque, como medicas “maquetar desde una camilla de hospital no es muy práctico”. La perfección es prácticamente imposible, estaría cambiando cosas durante meses pero el equipo empuja a salir y estamos orgullosos de mostrar al mundo un pedacito de nosotros... Disfrutadlo.



 @albafdzmira

Alba Fdz Mira

Despliega tu mirada.

**Volumen que no pesa
y se mantiene 24 horas.**

Capa sobre capa, nuestra fórmula,
con sus polímeros que rizan,
extiende las pestañas hasta
el infinito durante todo el día.
Sin apelmazarse. Sin escamarse.
Resistente al emborronamiento.
Testada oftalmológicamente para
que también los ojos más sensibles
puedan lucir una mirada intensa,
más abierta y de alto impacto.

Nueva
High Impact™
Lash Elevating Mascara

clinique.es
#mascaradepestañas

CLINIQUE

Sometido a pruebas de alergia.
100% Sin perfume.

Nueva.

CLINIQUE

ESPECIAL JOYAS

Con Cristina Abad

Fotógrafo: RAFA LORA
Maquillaje y Peluquería: XABI LUCENA
Realización: ALBA MIRA

Quien mejor que Cristina Abad para dar magia a esta editorial, la actriz de Acacias 38 defiende con su naturalidad Joyas con valor superior al de 25.000 euros. El equipo quería contrastar la belleza clásica de Cristina con texturas naturales como la lana en tonos hueso de una manera informal que contrastase con dichas joyas.

AGRADECIMIENTOS

Moon Diamonds, Núñez de Balboa 16 Bajo izquierda, 28001, Madrid 912 19 46 95

info@moondiamondsmadrid.com moondiamondsmadrid.com

Especial agradecimiento a Cristina de Transversal comunicación





| Jersey TARA JARMON | Anillo MOON DIAMONDS |

Jersey - TARA JARMON
Pulsera - MOON DIAMONDS
Pendientes - MOON DIAMONDS







| Abrigo FOLIES BLUEGIRL | Gargantilla MOON DIAMONDS |





ALEX GADEA

Fotógrafo: JAVIER BLANCO
Postproducción: DIEGO BLADE
Estilismo: ALBA MIRA
Producción y video: RAFA LORA

En este número entrevistamos a Alex Gadea, Actor Valenciano conocido por “el secreto de puente viejo” serie que le saca a la fama a pesar de su gran trayectoria.



Gracias Alex por concedernos ésta entrevista, pongámonos en situación , un Alex joven... vienes a Madrid con dieciocho años impulsado por el entusiasmo de ser actor...

¿ Como tomaste la decisión de cambiar de aires y estudiar Arte dramático?

Descubrí el teatro con 16 años y dos más tarde ya sabía que quería dedicar mi vida a ello. Empecé en la ESAC de Valencia y con 18 me vine para seguir la formación en el Centro de nuevos creadores. Aquí sigo quince años después.

¿ Que sentiste al pisar por primera vez Madrid?

Yo crecí en una ciudad pequeña, de apenas cincuenta mil habitantes. A pesar de haber vivido en Valencia ciudad, mi primer techo aquí fue una pensión en la plaza de la luna, detrás de la Gran Vía, figúrate... Había diferencia. El bullicio en las calles, el ritmo de la ciudad, las distancias, era una sensación nueva en muchos sentidos, la urbe... Ahora después de unos cuantos años conozco Madrid más en profundidad, he vivido en muchos barrios diferentes y siento esta ciudad como mía.

¿ Estabas nervioso en la audición de la escuela de Cristina Rota?

Pues claro, los nervios propios de esa edad y ese momento... no era una audición era un seminario de dos semanas, mejor que una prueba de quince minutos. Aunque el corte era muy amable, entraban el 99,9% de los alumnos que se presentaban. La criba se producía después con el paso de los años.

Trabajaste muy duro para financiar tus estudios ¿Que trabajo de los que has desempeñado te gusto más o te sentiste más cómodo?

He tenido diversos trabajos desde los dieciséis años, todos enfocados a costear mi formación, pero considero que tuve un oficio antes que ninguno, a los 17 entré a trabajar en una funeraria. Allí estuve hasta los 23, me permitió pagarme la formación en Madrid y aprendí y viví un oficio desde dentro. Como era el chaval de la empresa hacia un poco de todo. Guardo un enorme cariño de mi paso por las Pompas Fúnebres “entre risas”. Creo que la serie “A dos metros bajo tierra” ayudó mucho a conocer el oficio, a quitar fantasías y tabús sobre ese oficio y además creo que aquí se podría hacer una historia de la leche contando la vida de una familia que se dedica a ello. No tiene nada que ver con el modelo americano.

Hemos visto que pocos formatos audiovisuales, sino ninguno te faltan por hacer, comenzaste con el teatro pero también realizas series, spots, cortos y cine. ¿Cuál es tu favorito y porqué? No tengo favorito. El teatro y la tv qué es principalmente lo que he hecho hasta ahora, me aportan cosas igual de gratificantes.Me enriquecen ambas y de maneras distintas. El privilegio es poder hacerlas.

Este año 2017 ha sido un gran año para ti, obtienes el papel de Christian de Neuville, en Cyrano de Bergerac, de Edmond Rostand y te unes al elenco de la nueva serie de época de Antena 3, Tiempos de guerra, establecido en Marruecos durante la guerra colonial. En la ficción, das vida a Andrés, un oficial del ejército español, que abandona Madrid, para combatir en el norte de África. ¿Que destacarías de este personaje ? ¿Tienen algún parecido Andrés y Alex?

De Andrés Pereda destaco su integridad, es un tipo de honor. Y siendo militar y en el contexto de una guerra tener esa cualidad me parece algo precioso. Yo creo que algo hay de eso en mí, en mucha menor medida, pero sí creo que puedo considerarme un tipo bastante consecuente y comprometido con lo y los que me rodean.

Andrés sueña con reencontrarse con Julia encarnado por Amaia Salamanca, ¿crees que el feeling entre vosotros dos será tan comentado como el de Pepa por Megan Montaner y Tristan en prensa y rrss?

No lo sé, no sabría responderte a eso, pero las relaciones están tratadas desde guión de una manera muy diferente. Una se desarrollaba sobre un amor imposible e incondicional y la otra sobre el inicio de un desencuentro de pareja. El tratamiento influye.

¿Que destacarías de ambas compañeras de rodaje?

He tenido la suerte de trabajar con las dos... eso destacaría por encima de todo. Con ambas se generó una relación muy cercana, fácil, de reír que es muy importante e incluso de admiración.

El publico común te reconoce por el formato televisivo de series como El secreto de puente viejo, Seis hermanas o la actual serie de Antena 3 Tiempos de guerra. Todas son historias de época ¿Te sientes cómodo en este registro?

Me siento cómodo. Hacer época es muy atractivo como actor.

¿Cómo es transportarte cada día a tiempos pasados?

Una de las maravillas de este oficio es ese precisamente: transportarte, descubrir, explorar...

¿Sigues algún ritual matutino?

Desayunar, no lo considero un ritual jajajaja

¿ Tienes algún nuevo proyecto a la vista cara el 2018 ? Algo que se pueda contar...

Tengo cosas para el 2018 sí, pero todavía no puedo desvelar nada. Pero si quiero decir que el 17 ha sido profesionalmente muy rico.



Total Look- ADOLFO DOMINGUEZ

Chaqueta - ADOLFO DOMINGUEZ

Camisa - EL GANSO

Pantalón - EL GANSO



su lado más personal...

Dinos un secreto de Alzira, tu ciudad natal...

Alzira es el corazón de la Ribera Alta, flanqueado por extensos campos de naranjas, por los valles de la Murta, la Casella y la Barraca d'aigues vives y atravesado por el río Júcar. Conviven los vestigios de nuestro pasado árabe, con los posteriores a la reconquista de Jaime I y la esencia propia de ser un pueblo de interior con mucha tradición valenciana.

Un restaurante

Casa Salvador L'estany Cullera

Un consejo de belleza

No tengo ninguno

Un ingrediente mágico para ser feliz

El tuetano y el blanquet del puchero

Un libro

“A sangre fría” de Capote (el último)

Un olor

Lavanda

Invéntate un título cinematográfico para tu vida...

El vino mejora con el paso del tiempo

Una firma de moda o complementos para la que te gustaria trabajar

Jose Luis y sus chaquetillas

Un lugar donde perderte

Cualquiera que aún no conozca

Un método de transporte

Metro

Un aparato tecnológico que te parezca imprescindible

El móvil, aunque odie asumirlo

El regalo perfecto para estas fechas?

Un abrazo

Una canción que te recuerde a tu infancia

La Lambada

Una canción que te serene o te transporte a otro planeta

I'd Have You Anytime de Harrison/Dylan

Un deseo de Navidad

Paz





AGRADECIMIENTOS

Especial Agradecimiento a Patricia y Nacho de Adolfo Domínguez por la cesión del espacio situado en la calle Serrano.

EXPLORANDO LA ZONA

MARINA SALAS

Fotógrafo: Javier Blanco
Postproducción: Varo Campos
Estilismo: Alba Mira
Producción: Rafa Lora
Maquillaje y peluquería: Miriam Luquero

Blusa - TARA JARMON
Pantalón - PATRIZIA PEPE
Pendientes- ALIBEY
Brazalete- DANIEL ESPINOSA
Anillo- DANIEL ESPINOSA
Botines - GLORIA ORTIZ



Actriz Catalana, empieza su carrera de adolescente pero saltó a la fama con la saga de a 3 Metros sobre el Cielo compartiendo cartel con Mario Casas y María Valverde. Esperamos que el 2018 nos traiga Tres veces tú ultima película de la trilogía.

También The Pelayo's, junto a Daniel Brühl, Lluís Homar, Eduard Fernández o Miguel Ángel Silvestre ha sido uno de sus trabajos de referencia.

En cuanto a Teatro ha trabajado con grandes directores internacionales como el galardonado George Lavaudant o Daniel Veronese que ha contado con la actriz para versionar 'Tío Vania' de Chéjov.

La obra de carácter Dramático se titula "Espía una Mujer que se mata". La adaptación dura una hora y veinte con actores reconocidos como Jorge Bosch, Ginés García Millán o Natalia Verbeke.

Actualmente trabaja en la primera temporada de la Zona, serie Original de Movistar + donde trata los sucesos tras el accidente del reactor nuclear que devastó una región del Norte de España.

AGRADECIMIENTOS

Rómola Calle de Hermosilla, 4, 28001 Madrid 911 34 49 43
Corte Inglés Calle de Serrano, 52, 28001 Madrid 901 12 21 22
Elisabeth Blumen info@elisabethblumen.com 686 29 36 53

*Especial agradecimiento a Kavita de IOUSTORYSTORE Calle Jorge Juan 12 kavita@theiouproject.com 672441338





Camisa COOSY | Sudadera - GREEN COAST | Brazalete - ALIBEY | Pantalón - COOSY



Camisa - MAJE
Jersey - SAHOCCO
Pulseras - ALIBEY
Pantalón - REIKO
Zapatos - GLORIA ORTIZ



su lado más personal...

Un restaurante

Casa Jaguar

Un consejo de belleza

Deporte, comer orgánico y dormir

Un ingrediente mágico para ser feliz

Amarse y expresarse

Un libro

Nada se opone a la noche, de Delphine de Vigan

Un olor

El campito mojado

Invéntate un título cinematográfico para tu vida...

Desafío extremo jajajajaj

Una firma de moda o complementos para la que te gustaría trabajar

Channel

Un lugar donde perderte

Un cine antiguo y Nueva York

Un método de transporte

Coche

Un aparato tecnológico que te parezca imprescindible

El móvil

El regalo perfecto para estas fechas...

Un masaje spa o un viaje a otro país

Canción que te recuerde a tu infancia

Una Cualquiera de Sabina y Mediterráneo de Serrat

Canción que te serene o te transporte a otro planeta

No surprises de Radiohead

Estilo de Vida Minimalista

Por Irene Sebastián

¡Es que no tengo qué ponerme!, ¡necesito comprarme unas botas nuevas!, no me cabe toda la ropa en el armario... Seguro que has pensado, dicho o escuchado alguna de estas frases. Y si me apuras, seguro que ha sido en el último mes o, incluso en la última semana.

En realidad, la respuesta a prácticamente todos los problemas de este estilo es la misma: no necesitas nada más, no te hace falta sitio, ¡tienes demasiadas cosas! Esa es la premisa con la que nace el minimalismo como estilo de vida. Esta corriente, cada vez más aceptada en el mundo de las celebrities, defiende que la posesión de los bienes materiales no da la felicidad, sino que ocupa espacio en nuestros pensamientos, sumando preocupaciones, inseguridades y necesidades que restan tiempo de lo que de verdad importa.

Comenzó a popularizarse en el mundo de la empresa, pues los grandes y jóvenes emprendedores como Mark Zuckerberg o Steve Jobs lo aplicaban antes de que el término se diera a conocer. Vestir siempre de la misma manera, poseer solo los elementos imprescindibles, organizar el tiempo en función de objetivos,... son algunos ejemplos de su estilo de vida minimalista.

Además, se hizo cada vez más conocido un libro llamado La magia del orden, de Marie Kondo. En este libro se enseña a hacer una “limpieza energética”, es decir, a liberarte de todo aquello que no usas desde hace un mes como forma de liberar tu mente. Esto lo hace gracias a técnicas de orden y trucos que ayudan a mantener siempre todo en su lugar. Se ha vuelto tan popular que ahora es casi un manual de estilo de vida para muchos que reconocen no saber vivir sin aplicar el “método Konmari”.

Hasta aquí todo ha sido teoría, pero... ¿cuáles son las claves para llevar un estilo de vida minimalista? Sería imposible dar los 10 trucos infalibles para serlo, ya que es un cambio de vida radical que no se puede adoptar de la noche a la mañana. Es un proceso, pequeños cambios que ir incorporando en nuestra rutina para llegar a ser expertos en minimalismo.

El cambio comienza en casa. Libera los espacios, busca muebles simples, cojines, mantas, edredones, cortinas de colores neutros. La luz es lo más importante. Un espacio bien iluminado nos ayuda a relajarnos. Las paredes lisas serán tus aliadas. Los cuadros son distracciones visuales, pero si eres amante de la fotografía o la pintura, busca aquellas láminas que guarden una línea cromática con la habitación, con trazos simples y que no sean el punto de atención.

Reorganiza el armario. Saca todo lo que tengas y ponlo sobre la cama. Empieza a ordenar por tipo de prenda y colores, de los más básicos a los más llamativos. Lo más importante de todo es que te quedes sólo con lo que de verdad uses. Todo lo que no hayas usado en los últimos tres meses dónalo, véndelo o regálalo.

Un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio. Seguro que te suena esa frase del colegio. Pues es la hora de ponerla en práctica. Intenta mantener todo recogido, no dejes las cosas para mañana y procura hacer tablas de limpieza para que no se acumule el trabajo. El tener tu casa recogida es fundamental para la organización y la productividad.

La organización es lo más importante. Organiza tus días para que puedas hacer el máximo posible. La hora del desayuno es el momento perfecto para planear tu jornada. Pero no te olvides de ser objetivo. Tienes que aprender a medir los tiempos y calcular cuánto tardas en hacer cada tarea para no sobrecargar la agenda.

Estos son los principales puntos para comenzar a llevar una vida minimalista. Liberar nuestra mente y nuestra vida no consiste sólo en reducir nuestros bienes materiales, sino en la teoría del menos es más, en saber diferenciar lo que importa, lo que es útil, en hacer un trabajo de introspección y ver que necesitamos realmente, que nos hace feliz y focalizar nuestras tareas para lograr objetivos.

Si Zuckerberg consiguió crear Facebook con esta mentalidad, ¿por qué nosotros no?



Fotografía: Julio Jaime Sánchez Verdú
juliojaime.com

IMAGIREN TALENT

Fotógrafo: RAFA LORA

Realización: ALBA MIRA

Maquillaje: EZEQUIEL RODRIGUEZ

Es una agencia de comunicación especializada en la conexión de influencers con marcas.

Imagiren está formada por profesionales con una dilatada experiencia en el mundo de la publicidad, comunicación, marketing y eventos donde la cara visible es Irene Valls.

Hoy en día las redes sociales son el mejor portal de difusión para pequeñas y grandes marcas. Instagram es la red por excelencia donde la visualización es inmediata y va dirigido a un público concreto.

Cada vez más firmas cuentan con empresas como Imagiren ya que ofrecen un alcance elevado con un coste más asequible que un spot publicitario.

Esta agencia cuenta con Bloggers, Presentadoras, Modelos, Cantantes y Youtubers con un caché aceptable y de gran credibilidad lo que asegura un buen fin comercial para ambos lados. Marcas como Loreal, Nyx Actimel CocaCola o Double Agent ya han confiado en ella.

Irene Valls, la creadora y manager de la agencia es Cordobesa. Ella tiene un amplio bagaje en comunicación de lujo y lifestyle.

Su inteligencia emocional y don en la comunicación la han posicionado donde está ahora.

Esta empresaria brilla por donde pasa, y muy lejos de ser “mujer de..” ha conquistado el corazón del ex futbolista, entrenador y comentarista Javier Casquero.

¿Quién mejor que ella para crear Imagiren?



INFLUENCER

LA PROFESIÓN DEL SIGLO XXI

Gloria, Paula Cendejas, Anna Padilla, Ambar Garces y Claudia Wendia han posado para nosotros con lencería Conmodore y Spanx del grupo Sandra&Co.

Todas tienen como factor común la multitud de seguidores en sus redes sociales y como no, su agencia madre, Imagiren Talent.

Lejos de ser modelos parecen celebridades.

Mujeres reales con estilo propio, que se cuidan dependiendo del canon de belleza que tienen en sus mentes para así dar una imagen al exterior concreta y constante que las hace estar en el candelerero.

Esto podría ser suficiente para muchos influencers pero ellas saben que la balanza de la popularidad varia.

Anna es una mujer sencilla que le da la importancia justa a las cosas, hija de la humorista Paz Padilla. Estudia actualmente en la universidad de Londres. Su estilo es desenfadado y despreocupado por ello optamos por una camiseta básica entallada de manga larga, acompañada de unas braguitas altas con encaje fusionando dos estilos que defiende a la perfección.

Paula, aparte de ser bonita, canta como los ángeles, su estilo sencillo de carácter londinense es el anzuelo perfecto para las firmas cosméticas. En la imagen que acompaña el artículo queríamos darle un aire latino al más estilo Eva Longoria por eso escogimos un vestido entallado elegante y sensual. ¿Estaremos presentando una nueva interprete de Hollywood?

Gloria hace un año que creó su tienda “GLORIAS” en pleno barrio de Salamanca. Emprendedora y empresaria es conocida por ser la reina del estilo lifestyle. Glorias comenzó siendo una tienda multimarca donde ahora tienen pequeñas colecciones cápsula con diseños propios en alza.

Ser mediático puede ser una profesión compatible con muchas otras por ello desde Mira Magacín apoyamos el uso de las redes sociales como punto de ingreso y estilo de vida pero siempre pensando en un futuro... Las modas son cíclicas y pasajeras por ello vivamos el momento sin olvidarnos de que lo único que no te pueden arrebatar es el conocimiento.







“EL PODER DE LOS FOLLOWERS”

LA PRESIÓN DE GUSTAR

Si estas pensando en ser instagramer deberás saber que el poder mediático te lo otorga el número de seguidores que poseas, cuantos más mejor.

Una cuenta es valorada por marcas a partir de los veinte mil K.

Teniendo claras tus estadísticas y al target que como producto vas dirigida, puedes comenzar a ser relaciones publicas de ti misma.

Para venderte tanto a firmas como a tus seguidores deberás gustarte a ti misma, crear una rutina junto con un espacio confortable en el que puedas trabajar.

Todas las personas tienen partes de su físico que le gustan más y menos. Eso es natural ya que no somos muñecos en serie... solamente tienes que olvidar o cambiar lo que te disgusta y potenciar lo que sí te agrada.

Dentro de los diferentes tipos de belleza encontrarás siempre tu espacio y un claro ejemplo es Claudia Wendia.

Ella es discreta en su manera de actuar y notable en presencia... ha sido y es modelo de diferentes firmas a pesar de no poseer las características de un maniquí.

Tiene una imagen producida a base de chapa y pintura, bisturí y aguja que hacen de ella lo que veis.

Su fotogenia es indiscutible y mediante shootings podemos viajar en el tiempo reviviendo a Marilyn Monroe o llegar a la actualidad con su parecido a la actriz de Velvet, Miriam Giovanelli.

En pocas palabras un ser impresionante.





“HEARTBEAT HOTEL” LORENA DURAN

Fotógrafo: Rafa Lora

Retoque: Varo Campos

Muah: Xabi Lucena

Realización: Alba Mira

La Modelo plus size responde a nuestras preguntas tras su promoción como imagen de la nueva base de L'Oréal y la nueva campaña otoño invierno “RED POWER” de el Corte Inglés.

“TIEMPO DE CURVYS”

¿ Siempre has querido ser modelo? Sí, desde que era pequeñita.

¿ Pensabas que podrías serlo hace unos años atrás? No, porque no pensaba que se podía ser modelo con una talla superior a los estándares 90-60-90

¿ Como comenzaste en el mundo de la moda o cual fue tu primera oportunidad en la industria? Comencé presentándome a Certámenes de belleza y a desfiles que había en Sevilla.

¿ Que te da fuerzas para mostrar tu belleza al mundo y decir yo valgo y mucho para esto? Mi familia y la capacidad de superarme cada día.

Todas las mujeres tenemos complejos y quien diga que no miente, ¿te has sentido insegura alguna vez frente a la cámara? No, porque siempre he sido muy segura de mi misma y nunca me ha intimidado una cámara.

¿ Fueron duros los comienzos? ya que en España no estaba tan visto el prototipo de modelo plus size... Si, por que no apostaban en ese momento por modelos de talla grande, pero hoy en día ya tenemos esa guerra ganada.

¿Qué se siente al ver un cartel enorme con tu foto como la campaña en la que apareces esta temporada de el corte ingles? Que ha merecido la pena el esfuerzo, la constancia y todo lo que conlleva el estar lejos de tu familia, y que mis sueños poco a poco se van haciendo realidad.

¿Hacia qué proyecto se dirigen tus pasos en este momento? Hacia el mercado de New York.

NOMBRE: Lorena Durán

EDAD: 24

TALLA: 44

CIUDAD: Sevilla

AGENCIA: Miah Management

DESCUBRIDOR/A: Fernando Cid

INSTAGRAM: @Lorenaduran23



“SU LADO MÁS ÍNTIMO”

¿Quién es tu referente en el mundo de la moda? Tara Lynn
Cual es tu canción favorita? Gasolina de Daddy Yankee, cuanto más la oigo más me gusta.
Si todos los días tuvieras que comer lo mismo ¿qué sería? Patatas con huevo
¿Qué color es tu favorito? Rojo
¿Que película ves una y otra vez? Titanic y el Grinch
Cuando hablamos de saltarnos la dieta ¿qué prefieres dulce o salado? Siempre dulce
Dinos algo que te moleste ... No soporto los ruidos al dormir
¿Tienes alguna travesura de la infancia que recuerden tus padres? Una vez mi madre rompió una silla de bebé de tanto
mecermé para que no llorase.
Tu mejor consejo beauty es... Unos labios pintados
Hueles a... Trésor de Lancôme
¿Cual es tu última compra de belleza? Un labial de color rojo
El look perfecto para tu día a día es... Unas deportivas y ropa cómoda
¿Cuál es tu atuendo para dormir? Una camiseta over size
Sólo tienes 15 min para preparar la maleta, ¿qué meterías en ella? Un cepillo y pasta de dientes, mi kit de maquillaje,
un look y la plancha del pelo.
Si revisase tu mesita de noche encontraría... Fotos de mi infancia
Si tuvieras que cambiar de país... ¿a cual irías? Italia sin duda.









MODELOS vs MUJERES REALES

¿Qué es una modelo curvy o plus size? Una modelo que no tiene las medidas estándares y que tiene una talla superior a la 44.

Por fin el mundo de la moda se abre a cuerpos reales ¿Que beneficios ves para la sociedad? Que todas las chicas que antes no podían vestirse a la moda por que tenían limitación en las tallas, ahora cada vez más pueden vestirse a la moda y encontrar tallas que correspondan a su cuerpo y sobre todo ayuda a los trastornos alimenticios y a concienciar a la sociedad que la talla no es lo importante.

¿Cualquier mujer puede ser modelo de este tipo? cuales son los requisitos...

Pienso que para ser modelo hay que reunir requisitos como el de tener una belleza física, interior y sobre todo una modelo debe ser constante en su trabajo y tener actitud.

Lorena, tú te cuidas de manera extrema como las modelos convencionales o sigues tu propia intuición a la hora de comer? Me cuido pero no de manera extrema, no hago dieta solo intento comer bien pero con algún que otro capricho de por medio.

¿Dónde comienza una talla grande y hasta donde llega estando sana? Una talla grande comienza de una 44 en adelante, pienso que la talla no va de la mano con el estado de salud, se puede tener una 50 y estar sana o una 32 y estar sana igualmente.

¿Cómo crees que se podría concienciar a la población de que lo importante es estar sano y no tener una talla en concreto? Haciéndole ver que los estereotipos y las etiquetas que nos venden no son reales.

¿Este tipo de modelo hace ejercicio? ¿Cuál es el más recomendable para personas que quieran seguir tus pasos y le sobren unos kilitos? Yo hago ejercicio, y también lo debería hacer el resto de la sociedad independientemente de la talla puesto que es saludable. El más recomendable es andar y poco a poco cuando su cuerpo este preparado, comenzar con un poco de carreras.

En esta vida todo tiene solución menos la muerte y vestirse no es un drama... ¿Hace falta gastarse mucho para vestir bien? Cada vez hay más marcas o diseñadores de talla grande, ¿podrías recomendar alguno para nuestras lectoras? Para vestir bien solo hace falta tener ganas, a día de hoy se puede acceder a marcas fácilmente sin un coste elevado. Yo recomendaría la marca Mango Violeta y la marca Británica Boohoo, son mis preferidas.





AGRADECIMIENTOS

Hotel Puerta De Toledo , Glorieta Puerta de Toledo, 4, 28005 Madrid 914 74 71 00

Diseñadora Teria Yabar, tienda en Calle de Claudio Coello, 69, 28001 Madrid 915 77 33 62

COMBATE LOS EXCESOS NAVIDEÑOS

Fotografía: Rafa Lora

Texto: Adrian Estrada Nadal

Inevitavelmente se acercan eventos familiares, cenas de empresa, reuniones de amigos... Fechas en nuestro calendario señaladas en rojo... Mira Magacín piensa en ti y hemos contactado con Adrian Estrada entrenador personal y especialista en nutrición deportiva para que nos ayude a combatir los excesos estas navidades ya que durante este periodo vacacional es muy complicado seguir un ritmo de vida saludable.

Entrenador Personal

Lic. Ciencias de la Act. Física y del Deporte

Especialista en Entrenamiento Personal y Nutrición Deportiva

info@adrian-estrada.com

www.adrian-estrada.com

622.72.79.62



DEPORTE

1. SER ACTIVOS AUMENTA NUESTRO GASTO CALÓRICO TOTAL.

Debéis saber que la actividad termogénica no asociada al ejercicio físico (NEAT), es la suma de todo aquello que haces diariamente cuando te mueves, puedes aumentar el gasto energético total produciendo mayor quema de calorías que con una hora de ejercicio realizando actividades cotidianas como por ejemplo subir y bajar escaleras “ es la actividad estrella” bailar, “aprovecha las reuniones entre amigos o familia para pasarlo bien y quemar calorías” , mantenerte de pie o caminando al hablar por teléfono, juega más con los niños o haz los recados y compras a pie. Estas son algunas de las maneras en las que puedes aumentar tu gasto calórico y sentirte mejor contigo mismo.

2. NO DEJES DE ENTRENAR, PERO NO SOBREENTRENES.

Lo primero que debéis saber es que no tenéis que hacer más ejercicio de lo normal porque tengamos más compromisos. Todo el mundo con la intención de quemar los excesos quieren dedicar más horas al ejercicio para sentirse mejor, y este es un grave error que cometemos.

Al realizar más ejercicio de lo acostumbrado generamos más estrés al cuerpo provocando más ganas de comer, por lo tanto, debemos continuar con nuestras sesiones de entrenamiento con normalidad, adecuadas a nuestro estado de forma y siguiendo una progresión efectiva.

PROPONEMOS UNA MANERA ACERTADA DE HACERLO:

Sin duda alguna, en fechas tan señaladas en las que no tenemos tiempo para nosotros, realizar Entrenamientos HIIT (Alta intensidad) es la clave para estas Navidades. HIIT es una de las formas más efectivas para mejorar nuestra resistencia y quemar más calorías en el menor tiempo posible. Tratamos de alternar períodos cortos de ejercicio a alta intensidad con periodos cortos de recuperación que no nos permiten reducir del todo nuestra frecuencia cardiaca.

Las alternativas que nos ofrece este sistema de entrenamiento son infinitas, pudiendo utilizar una escalera, una cinta de correr, una bicicleta o nuestro peso corporal, la única regla es mantener los tiempos de trabajo y de descanso que nos hemos propuesto

Ejemplo de HIIT en bicicleta: 10 minutos 30:30 (30 segundos de ejercicio intenso y 30 segundos de baja intensidad)

Ejemplo de HIIT con el peso corporal: 4 series de 6 ejercicios 20:10 (20 segundos de ejercicio intenso y 10 segundos de recuperación)

Ejercicios: Squats + Push Up + Battle Rope + Burpees + Lunges + Jumping Jacks

Duración: 12 minutos.

NUTRICIÓN

3 .COMPENSAR LOS EXCESOS CON COMIDAS MÁS SALUDABLES.

En estas fechas parece que tenemos luz verde “vía libre” para descontrolarnos y despreocuparnos de lo que comemos y bebemos.

Muchas veces no podemos decir no a una comida que nos encante pero si podemos compensar los excesos, por ello tenemos luz naranja “precaución”.

Si sabemos que nos vamos a dilatar con la cena debemos controlar el resto de comidas, intentando que sean más saludables y menos calóricas.

Por ello proponemos... que para esta corta temporada optemos por sopas, caldos o cremas que calientan el cuerpo sin necesidad de ser platos calóricos. Lo podemos acompañar con un buen pescado como la merluza, el besugo, la lubina o el salmón; y para los más carnívoros optar por carnes más magras como el pavo o el pollo. También beber mucha agua, agua con limón para alcalinizar el cuerpo o incluso añadir /sustituir bebidas calientes calóricas por infusiones apetecibles.



LOS VIVANCOS

“NACIDOS PARA BAILAR”

Realización: ALBA MIRA
Fotógrafo: DIEGO BLADE
Asistente: RAFA LORA
Maquillaje: EZEQUIEL RODRIGUEZ

El 5 de Octubre llegó a Madrid el espectáculo Nacidos Para Bailar de los Vivancos. Asistimos al estreno y pudimos disfrutar de un show de lo más sorprendente de dos horas de duración que no dejaron indiferente a ninguna persona del público pero mucho menos a nosotros.

Flamenco y danza clásica se fusionaban con acrobacias y artes marciales que dieron el broche de Oro a la actuación.

Mezclan tradición e innovación de una manera que solamente ellos saben hacer... quizás el nexo conductor para hacer que este cóctel molotov funcione sea la música, cada uno es virtuoso en un instrumento por lo que forman un tándem perfecto.

El vestuario también tiene un papel importante en la parte escénica y es que estos seis hermanos cuidan la imagen al detalle y podemos encontrar desde el romántico mallot, pasando por el cuero artesanal de la firma Leather Desigs, hasta trajes con tecnología futurista que recuerdan el estilo breakdance para llevar a cabo una velada sorprendente.

Como en la genética va la ambición el técnico aeroespacial de la NASA Eduardo García Llama, muestra cómo el arte y la ciencia podían estar intrínsecamente unidas diseñando junto a ellos una grúa en la que bailan, se cuelgan y tocan instrumentos para desafiar la gravedad.

Después de diez años de gira mundial ininterrumpida, que les ha llevado a actuar en más de 35 países y ante 2 millones de espectadores, Los Vivancos regresaron a Madrid al Teatro Apolo hasta el 10 de diciembre con “Nacidos para bailar”, su tercera gran producción tras “Siete hermanos” y “Aeternum”. Inauguran así una nueva etapa en su trayectoria artística, más moderna y madura.

El esfuerzo, la constancia y la profesionalidad son valores que todos comparten gracias a la educación artística y familias que recibieron. Hoy en día son Aclamados como una de las agrupaciones flamencas con más proyección internacional, ya que no sólo son bailarines, músicos y acróbatas, sino que, además, producen sus propios espectáculos y saben rodearse de los mejores profesionales para mantener la calidad y excelencia en cada proyecto.

También están comprometidos con la acción social a través de su propio proyecto solidario, que tiene como lema “#KmSolidarios”. Consiste en la celebración de galas y eventos para recaudar fondos contra la pobreza infantil.

A corto plazo, quizá en el aniversario de los 20 años, haya una escuela Vivancos, donde la música, las artes marciales y la danza tengan cabida. Donde se reproduzca de algún modo lo que su infancia les dio y quizá, por qué no, servir de referencia para las nuevas generaciones de artistas y desde la redacción de Mira Magacín los animamos a ello.





AARON

“la educación que nos dio nuestro padre, la disciplina y el impulso en creer que todo es posible
es el soporte más grande que tuvimos”



CRISTO

“No parecen diez años, la verdad es que parece la mitad de tiempo. Ha sido un sueño y cuando vives algo que sueñas, el tiempo se pasa volando”.



ELÍAS

“Me encantaría dejar un legado. Tal vez suena muy arrogante pero esto mismo es lo que dije siendo un mocoso a la directora del conservatorio. Esta me comentó que tenía que bajar un poco mis metas para no decepcionarme”.



ISRAEL

“Cuando terminamos me siento vacío porque lo he dado todo. Casi de forma literal, porque adelgazamos unos 2kg en cada actuación”. En ese momento la nevera se convierte en su único objetivo:

“Llegamos con mucha hambre, pero siempre comemos sano”



JOSUÁ

Siempre nos decimos “¡este ha sido el mejor espectáculo que hemos hecho nunca!”. No recuerdo una sola actuación en la que el público no se haya levantado: “en Emiratos Árabes las mujeres se subían el burka para silbar; en China muchos lloraban...”.



JUDAH

"Los principios los recuerdo con mucho cariño porque cuando terminamos el conservatorio decidimos crear nuestras carreras de forma individual en compañías diferentes. Nos juntamos cuando la cantante pop francesa Mylene Farmer nos dio la oportunidad de coreografiar una de sus giras, este fue el momento en que nuestro nombre comenzó a despegar".



Estas son las citas más próximas en su gira:
Madrid, Del 5 de Octubre al 10 de Diciembre Teatro Apolo
Barcelona, Del 3 de Mayo al 10 de Junio Teatro Tívoli

Otras fechas de 2017 incluirán Granada, El Ejido, República Dominicana, China, Estados Unidos, Alemania y Ucrania.

AGRADECIMIENTOS

Teatro Nuevo Apolo, Plaza Tirso de Molina, 1, 28012 Madrid. 918 55 41 62

Transversal Comunicación, Calle Orellana, 6, 28004 Madrid 913 54 06 68





“TIEMPO DE CAMPANADAS”

Fotógrafo: DIEGO BLADE

Iluminación: RAFA LORA

Modelo El: ALBERTO PÉREZ

Modelo Ella: CLAUDIA CABEZUDO

Maquillaje y Peluquería: OLESYA OLEKSYUK

Estilismo y Producción: ALBA MIRA

Esta editorial es una de las más importantes ya que quisimos plasmar el romanticismo navideño con vestidos de ensueño y joyas de diamantes que brillan como estrellas fugaces. El color tiene un papel importante ya que huimos de los dorados y pintamos nuestra escena en morados, fucsias, naranjas, rosas, rojos y negros en un entorno inmejorable, bonito pero neutro; El hotel Only You de Atocha. El amor siempre vivo en nuestro trabajo para vosotros...





Vestido -HANNIBAL LAGUNA

Joyas - ARGYOR

Zapatos - JUST ENE



Total look - DS DAMAT

Reloj - AZZULE

Calcetines - PUNTO BLANCO

Zapatos - JIMMY CHOO









Vestido - HANNIBAL LAGUNA

Joyas - ARGYOR

Bolso - DANIEL ESPINOSA

Zapatos - JIMMY CHOO



Lencería - ERES

Joyas - ARGYOR

Zapatos - JIMMY CHOO



Total look - DS DAMAT

Reloj- YANES

Bolsa - AZZULE

Calcetines - PUNTO BLANCO

Botines - JIMMY CHOO





Vestido - RUBEN HERNANDEZ

Joyas - ARGYOR

Zapatos - JUST ENE





Total look - DS DAMAT
Reloj - AZZULE
Calcetines - PUNTO BLANCO
Zapatos - JIMMY CHOO



A night photograph of a city street. The background is filled with out-of-focus lights in warm tones of yellow, orange, and white, creating a bokeh effect. In the foreground, a dark, ornate metal railing with circular and scrollwork patterns is visible. The overall mood is romantic and atmospheric.

AGRADECIMIENTOS

Only You Hotel Atocha Paseo de la Infanta Isabel, 13, 28014 Madrid
914 09 78 76 www.onlyyouhotels.com, Gracias Marta.

COSMÉTICA DE AUTOR

Por: Alba Mira

Hay un nicho de mercado en auge, llega el boom de la cosmética de autor; Se trata de ésa cosmética independiente con una historia única y personal detrás de cada producto. Suele ser difícil de encontrar en España y es respetuosa con el medio ambiente.

Los hombres suelen ser mucho más fieles a “todo” lo que de verdad les hace sentir bien.

El mundo de la belleza no iba a ser menos y es que estamos en una época en la que el sector masculino se cuida tanto o más que el femenino.

Ellos buscan un producto exquisito y exclusivo por ello en Mira Magacín proponemos dos productos indicados para el ritual del tan temido afeitado tras las vacaciones de Navidad.

Nº5 LE NOIR POUR MONSIEUR WET SOAP (JABÓN PARA EL AFEITADO)

44,40 € Contenido: 200 ml.

Es un jabón semisólido con maderas especiadas que hace la función de espuma de afeitar con una gran concentración de aceite de oliva y arcilla verde siciliana secada al sol, de origen marino, rica en minerales y oligoelementos naturales con agentes antiaging que elimina las toxinas de la piel. El resultado es que el pelo de la barba se ablanda rápidamente, limpia las impurezas en profundidad y calma la piel mediante el aceite de maíz y coco para recibir el afeitado .

También debemos comentar que el aroma a nuestro cabecilla de indias en la redacción le pareció increíble.



PARA EL HOMBRE MODERNO



N° 5 LE NOIR POUR MONSIEUR (AFTERSHAVE)

33,80 € Contenido: 100 ml.

Es una loción para después del afeitado con extracto natural de salvia y de corteza de sauce blanco con un suave aroma a almizcle y a maderas especiadas. El mejor regalo que puedes darle a tu piel tras la agresión del rasurado.

Está concebida para refrescar y calmar la piel gracias a sus propiedades descongestionantes. Su fórmula especial a base de aceite esencial de menta y extractos de avellana atenúan la sensación de irritación provocada tras el rasurado.

Al estar formulada especialmente para el hombre, sustituye a la mejor crema de día. Por eso se recomienda tras el afeitado aplicar el producto por todo el rostro.



CARAMEL BEAUTY

Fotógrafo: Rafa Lora

Modelo: LuluTeo

Muah: Xabi Lucena

Estilismo: Alba Mira

El Camel ha sido sin duda el color de este invierno por ello el equipo creativo, ha decidido realizar este beauty en tonos Toffe. El Color del caramelo de **Werthers Original** acompañado de brillos es de lo más navideño. Todo ello te transporta a un mundo de fantasía donde se ven cánones de belleza muy marcados de cada época. Hacemos un guiño a la historia de la moda y tenemos presente el espíritu navideño.

Pendientes - GUSTAVO MARINARO
Top - SAHOCCO





Pendientes - ANTON HEUNIS

Cuello - IAM

Blazer - MAJE

Brazalete -ANTON HEUNIS





Pendientes - ANTON HEUNIS
Bomber - SAHOCCO





Pendientes - DANIEL ESPINOSA
Colgante - DIMEQUEMEQUIERES
Anillo - DIMEQUEMEQUIERES
Body - SAHOCCO





Pendientes - ANTON HEUNIS

Camisa - DENNY ROSE

Cuello - IAM



ESPÍRITU

MEDITERRÁNEO



Disfruta de un consumo responsable. 37,5°

EL HANNIBALISMO DE HANNIBAL LAGUNA

por Alba Mira

Se trata del homenaje a treinta años de éxito y también la celebración de tres décadas de una vida dedicada, de manera intimista y exquisita, a hacer moda.

Hannibal Laguna es un diseñador de moda español nacido en Venezuela, comenzó presentado en 1997 sus vestidos en la pasarela Gaudí novias y no ha parado desde entonces.

En este tiempo, Laguna ha vestido con la magia de su aguja a mujeres de todo el mundo pero sin duda las mujeres españolas son sus embajadoras ya que siempre es un acierto para vestir de gala.

Actrices españolas como Paz Vega, Dafne Fernández, Cristina Brondo, Paloma Lago, Silvia Abascal, Esmeralda Moya o Megan Montaner entre otras muchas no han dudado en contar con el modisto.

El glamour y la coherencia estética de todas sus colecciones son hoy su seña de identidad, convirtiéndolo en un claro referente de la historia reciente en moda española.

A lo largo de estos años, sus colecciones nos han hablado de amor, delicadeza y romanticismo con un inconfundible sello plasmado en sus atemporales creaciones, siempre ha logrado expresar la armonía y la elegancia clásica más allá de lo que es tendencia y moda.

El pasado 18 de septiembre en la 66 edición de MBFWM celebró treinta años de moda hecha en España con una colección P/V 2018 sublime donde te transporta a una flora de ensueño con sedas, drapeados, pintura a mano, cuerpos de pedrería y transparencias sutiles que estilizan el cuerpo femenino.

A su vez también presentó su primera línea de perfumes formada por seis aromas, cuatro femeninos y dos masculinos a los que le ha puesto los nombres de sus colecciones más emblemáticas: 'One & Only', 'Silk Garden', 'Love Star', 'Flower Rock' y 'Sweet Delirium' perfecto para regalar estas navidades.



ESTRENOS DE CINE



La actriz asistió al evento con un vestido coctel de DIOR en tono blanco roto, de corte minimalista con el cual lucía su estupenda figura y con el que posó así de cómoda ante las cámaras.



Fotógrafo: DIEGO BLADE

Realización: ALBA MIRA

Adriana Ugarte tras su último trabajo “Más allá del dinero” presenta a sus 32 años “Sistema Solar” donde da forma al personaje de Inés.

La película es una coproducción de Señor Z (Perú) y Pontas Films (España), será distribuida en España por Filmax y viene precedida de un espectacular éxito de crítica y público de la obra teatral tanto en Perú como en varios festivales de América Latina.

Cinco actores, dos mascotas y un hogar son suficientes para dar vida a una situación de lo más cotidiana en estas fechas. El film desarrolla un drama con guiños de comedia que transcurre la noche de navidad. ¿En qué familia no se cuecen habas?

Rodada en Lima de donde Adriana comentó que le fascinaron sus paisajes y dirigida por Bacha Caravedo y Chinón Higashionna, dos Peruanos que dan forma a la obra de Mariana de Althaus que podéis ver ya en más de 32 salas de cine.





GASTRONOMIA con JAVIER MORA

“ ONLY YOU ATOCHA ”

Fotógrafo: RAFA LORA

Realización: ALBA MIRA

En el mes de noviembre Marta la persona responsable de comunicación del Hotel Only You nos invitó al Restaurante Trotamundos para presentarnos a Javier Mora. Él es el chef encargado de crear dos cartas al año con un equipo de creativos que dirige a la perfección marcando su esencia en cada plato.

Nuestra visita a parte de conocerle era degustar y hacer fotos a la selección de platos que forman el menú del nuevo año.

Ésta es la manera para poder mostrároslo y animaros desde Mira Magacín que si todavía no tenéis plan para fin de año, ésta es una de las mejores maneras de pasarlo ya que comer a gusto, bonito pero sobre todo rico no tiene precio.

DE ORIGEN

Vionta Albariño Rías Baixas y Vionta Godello Monterrei



VIONTA



Javier Mora es un combinado exquisito, madre valenciana, padre andaluz, nacido en san Sebastián y criado en Madrid; Ha vivido en cuatro ciudades diferentes y dos países por lo tanto definir su procedencia siempre es complicado.

Lo que sí sabemos es que su cocina con pinceladas de muchos lugares por su amplia formación y de raíces basadas en el recuerdo es Española. Sus constantes ganas de aprender, crecer y formar un equipo con los mejores hace que sea conocido en la profesión. Es una persona sencilla, humilde y autocrítica valores poco comunes en profesiones de elite como los fogones. Quizás eso le hace grande!

Tras diez años ligado a esta empresa desea seguir muchos años más y augura una próxima expansión de Only You pero a su vez no descarta comenzar con un proyecto propio el cual seguiremos de cerca ya que es un éxito asegurado.

Trotamundos es un restaurante diferente con un carácter desenfadado en presencia y restauración, éstos, a su vez es el resumen de lo que podemos encontrar como concepto general.

No son minimalistas, ellos siempre priorizan un buen producto que se cocina con cariño. Sus platos tienen toques canallas pero con una esencia elegante.

El margen de reacción para preparar un menú de esta índole son meses, generalmente en épocas más calmadas ya que la creatividad fluye mejor con tiempo libre nos comenta Javi.

Siempre en estas fechas en toda mesa hay un guiño a las abuelas y trotamundos no podría ser menos, tienen un recuerdo pero se mueven por tendencia y sellan su toque personal.

El menú es bastante extenso, con cuatro entrantes, tres platos principales y dos postres por ello explicaremos lo que nosotros hemos disfrutado.



CEVICHE DE CORVINA CON AIRE DE CILANTRO Y CAVIAR

Éste es uno de los entrantes que podréis disfrutar, consiste en ceviche de corvina, cebolla nispek marinada en lima con pique de chile, boniato, aire de cilantro “espumita” y como nota final el caviar Baeri de 1300 euros el kg obtenido de especies de esturión originarias de Siberia.

*Lo que sientes en la boca es expansión y explosión cítrica debido a la lima que se calma con el sutil sabor del resto de componentes.





ENSALADA DE BOGAVANTE

Un buen bogavante cocido al vapor alcanzando los 70° en el centro con una vinagreta de trufa con granada y mango, micromezclum sobre gelatina de agua de tomate. Javier confiesa que este plato es un poco recreación en la coción de Martín Berasategui, chef con ocho estrellas Michelin a sus espaldas.

* Suavidad y firmeza acompañado de todo el sabor a crustáceo con la dulzura frutal y floral. Simplemente una delicia.





SOLOMILLO DE TERNERA

Solomillo de ternera con un ragú de setas rehogadas con panceta y un jugo reducido en miel de trufa acompañado de un parmentier de patata “puré de patata fino” y sal Maldom.

*Este es un plato contundente, sabroso pero no pesado a la digestión donde la materia prima destaca y nos deleita con su sabor.





MILHOJAS CRUJIENTE DE VAINILLA

Helado de pistacho de sicilia sobre galleta lotuse molida simulando una tierra ácida denominado crumble al que le ponen ácido cítrico acompañado del milhojas crujiente de crema pastelera de vainilla Tahití herencia del señor Luis Irizar que para culminar cubren de frambuesa natural.

* Sin duda este es un claro ejemplo de que la tradición e innovación caminan de la mano, el sutil dulzor de la crema es contrarrestado con la frambuesa .





PERLAS NAVIDEÑAS

Son bolas de navidad llevadas a postre, esferas de colores típicos de la época con cobertura dura de chocolate blanco y relleno de turrón blando Jijona. El espectáculo lo aporta el Nitrógeno que al estar a menos 200 grados y verter agua caliente al postre, hace un efecto niebla como broche final de la noche.





III EDICION DE LOS PREMIOS

Solar de Samaniego



Rafael Reig, gana el premio por ‘Señales de humo’

Por Javier Mateo

Rodeados del aroma de las barricas, de páginas centenarias, de sabores de la tierra, de paisajes ocres y de un infinito otoño, Solar de Samaniego otorga en su bodega de Laguardia (Álava) el III Premio de Novela a Rafael Reig, rodeado de amigos, medios nacionales y expertos del mundo de la literatura y la gastronomía, dentro del proyecto Beber Entre Líneas.

El novelista, ensayista, librero y profesor de literatura Rafael Reig ha resultado ganador de la tercera edición del Premio de Novela Bodegas Solar de Samaniego con la obra ‘Señales de humo. Manual de literatura para caníbales I’. El galardón, dotado con 25.000 € (décimo con mayor dotación nacional), está organizado por el Grupo Solar de Samaniego en colaboración con la asociación L Librerías Independientes y consigue aunar el proyecto Beber Entre Líneas, un pionera fusión de las culturas del vino y la literatura, y la filosofía de recuperación y respeto al legado histórico.

La novela ha sido designada como ganadora tras un proceso de selección de dos meses llevado a cabo por los propios libreros que integran la asociación, quienes han ejercido de expertos sumilleres de libros y han sido los encargados de “descorchar, catar y seleccionar” las novelas que, en su opinión, merecen un mayor reconocimiento entre las publicadas en 2016, por su calidad y porque, dada la vorágine de publicaciones actuales, no han disfrutado del tiempo necesario para ser valoradas por el gran público.

Las bodegas, rodeadas de los impresionantes paisajes en Rioja Alavesa, acogieron la gala de entrega oficial del premio, en la que estuvo presente Rafael Reig, miembros del jurado y personalidades del mundo de la literatura, la cultura, el turismo y el vino. Los invitados pudieron contemplar con sus propios ojos el nuevo Espacio Medio Millón de la bodega, un entorno recuperado para el patrimonio cultural vinícola y transformado en Catedral del Vino por el muralista australiano Guido van Helten. La intervención artística, realizada sobre siete antiguos depósitos de hormigón de más de 13 metros de altura, plasma el proceso de creación de un vino y un libro a través de la personal visión del artista del proyecto Beber Entre Líneas.

La cuenta atrás para la cuarta edición ha comenzado, dando la oportunidad de continuar creciendo al proyecto Beber Entre Líneas de Solar de Samaniego, que fusiona las culturas del vino y la literatura desde los primeros vinos nacidos de La Escobosa, plantación vitícola propiedad de Félix María de Samaniego en el siglo XVIII. Beber Entre Líneas se expresa en los vinos, las Bodegas Solar de Samaniego, la literatura y la gastronomía.



DULCE Y FRÍA NAVIDAD

Por Andrea F. Castiñeiras

Las luces, el árbol, el nacimiento, los adornos... Decorar nuestros hogares en esta época del año es una de nuestras costumbres más típicas. Por ello vamos a hablar de cómo podemos crear ese ambiente mágico desde dos enfoques muy diferentes: ¿navidad tradicional o estilo nórdico?

Por supuesto que lo más importante es que cada uno se sienta cómodo e identificado con los elementos decorativos elegidos y tendremos que tener en cuenta el estilo ya existente en cada casa.

Clasicismo navideño

La Navidad más tradicional crea hogares cálidos y confortables. Suele tener un aire rústico que se consigue decorando con elementos orgánicos y naturales como el abeto, piñas, acebo... Y precisamente por ser tradicional nunca pasa de moda.

La paleta de colores empleada es protagonizada por el rojo y el verde, a los que se le suman la neutralidad del blanco y el brillo del dorado. El rojo nos transmite el amor y la festividad mientras que el blanco se asemeja con la pureza y la paz, y ambos combinan perfectamente entre sí.

En este estilo, uno de los elementos fundamentales es el clásico abeto natural decorado con bolas y adornos tradicionales. Las plantas y el color verde aportan calidez a tu hogar.

Tampoco pueden faltar el nacimiento, velas, calcetines, ángeles, estrellas, coronas y guirnaldas; elementos decorativos elegantes y tradicionales que envuelven tu hogar con el espíritu del clasicismo navideño.

Estilo nórdico

En el lado contrario tenemos la decoración navideña escandinava. Un estilo tranquilo, sin excesos, que nos trae el espíritu de la Navidad de una manera discreta. Huye de la exageración y busca el equilibrio y la serenidad.

Creamos este ambiente mediante el uso de los tonos blancos y neutros como beige y grises claros que conviven con la madera para darle calidez a la atmósfera que buscamos.

Los complementos son imprescindibles en una Navidad nórdica y es a través de ellos, adornos simples, cómo conseguimos crear ese ambiente tranquilo y sencillo.

Entre ellos no pueden faltar las figuras de animales como ciervos y renos que aportan además un punto divertido y movimiento a la decoración. Tampoco las tradicionales velas pero en este caso en tonos neutros como blanco o gris.

Las estrellas también son uno de los elementos decorativos principales en este estilo, sobre todo como adornos colgantes, pudiendo ir iluminadas por dentro. Y ya para terminar y conseguir nuestro hogar navideño escandinavo perfecto colocamos el tradicional abeto natural, que puede ser sustituido por uno de madera.

Y vosotros... ¿con cuál os quedáis?



Los complementos son imprescindibles en una Navidad nórdica y es a través de ellos, adornos simples, cómo conseguimos crear ese ambiente tranquilo y sencillo.

1. Set adorno colgante botellas con purpurina ZARA HOME | 2. Funda cojín navideña H&M Home | 3. Funda de cojín estampado árboles de navidad ZARA HOME | 4. Vela CLO | 5. Figura Star (varios modelos) CONFORAMA | 6. Jarrón alto de vidrio H&M Home | 7. Rosco de mesa con ramas ZARA HOME | 8. Figura girl and boy CONFORAMA | 9. Funda cojín de lino con mensaje ZARA HOME | 10. Funda cojín brillante H&M Home | 11. Portavela redondo rustic CONFORAMA | 12. Estrella led CONFORAMA | 13. Cerillas CLO



El rojo nos transmite el amor y la festividad mientras que el blanco se asemeja con la pureza y la paz.



Creamos este ambiente mediante el uso de los tonos blancos y neutros como beige y gris que conviven con la madera para darle calidez a la atmósfera que buscamos.



UN OASIS EN MEDIO DEL DESIERTO

Por Andrea F. Castiñeiras
Fotografías: Hotel Aire de Bárdenas

Ubicado sobre un campo de trigo, en el límite del Parque Natural de las Bárdenas Reales y a sólo 3 km de Tudela, encontramos este hotel de 4 estrellas que ha recibido más de una veintena de premios de arquitectura e interiorismo y ha sido diseñado por los arquitectos Emiliano López y Mónica Rivera.



El hotel Aire de Bárdenas se encuentra en plena naturaleza, en un imponente paisaje dónde el fuerte viento de noroeste es casi constante. Es por ello que es concebido como una continuación de espacios interiores protegidos y agradables para disfrutar y contemplar el exterior.

La austeridad del proyecto arquitectónico intenta acercar al huésped al carácter rural y sobrio del lugar, ofreciéndole así ambientes despejados y silenciosos, una atmósfera de descanso y desconexión. Lejos de destacarse, el hotel se funde con el seco paisaje.

“Un hotel singular, de innovador diseño, donde desconectar y encontrar tranquilidad.”

Evitando la presencia de grandes volúmenes e intentando no destacar en el entorno las estructuras de cubos aparentemente dispersas del hotel están estratégicamente dispuestas para crear un patio central, que se abre al sureste hacia la piscina.

El hotel se desarrolla en planta baja y cuenta con 22 habitaciones, las cuales se dividen en las que están cerca del edificio principal con su propio patio privado o en los campos de trigo, como refugios de lujo con vistas abiertas al espectacular paisaje.

Se empleó tierra granítica drenante de la zona y canto rodado grande extraído del solar que delimita el recinto del campo de trigo para recubrir las superficies exteriores. La misma piedra pero de menor tamaño fue utilizada como árido pulido visto para los pavimentos de hormigón, tanto en el interior como en el exterior, consiguiendo un resultado próximo a los suelos del desierto bardenero.

Este alojamiento además de ofrecernos arquitectura, tranquilidad, diseño y exclusividad nos permite disfrutar de una excelente gastronomía. Cuenta con un exquisito restaurante donde podrás degustar verduras y hortalizas recién recolectadas, pues el hotel tiene su propio huerto.







V E N T A N A S H A B I T A B L E S

Para acentuar la idea de las habitaciones como miradores protegidos se crearon lo que los arquitectos llaman “ventanas habitables”. Fueron diseñadas con elegancia al sobredimensionar su profundidad y revestir el interior con madera contrachapada.

Estas grandes ventanas salientes se convierten así en el rincón perfecto donde sentarte y leer, ver la televisión (integrada en los laterales) o contemplar el desierto. Cumplen además la función de cama supletoria o sofá.







Habitación con patio exterior privado

“Dormir bajo las estrellas”

Pero... ¿te imaginas como sería pasar una noche en medio del desierto dentro de una burbuja y mirando las estrellas? El hotel Aire de Bárdenas nos brinda la oportunidad de vivir esta experiencia gracias a la instalación en su exterior de estas burbujas. Aunque se trate de arquitectura con carácter efímero de momento no tienen intención de desmontarlas.

Todo empezó cuando este alojamiento fue elegido para la presentación internacional de un coche. El hotel no tenía capacidad para alojar a tantos huéspedes por lo que se pusieron en contacto con el ingeniero francés Pierre Stephane Dumas, quien propuso estas cápsulas neumáticas (24 Bubble Tree) de fácil colocación y transporte, sencillamente desmontables y que respetan el medio ambiente. Fue tal el éxito y la curiosidad generada que el hotel decidió quedarse con la instalación de 6 de estas burbujas en su exterior.

Las burbujas, de casi 5 metros de diámetro, son estructuras inflables construidas con aluminio rígido y plástico reforzado que contienen una pequeña habitación y un cuarto de baño. Con un sistema de renovación del aire, la cápsula mantiene su forma mediante la utilización de un ventilador que ejerce una presión constante contra las paredes.











A photograph of a canal in Amsterdam. In the foreground, a wooden ship's wheel is visible on the left, partially obscured by a railing. The canal is filled with water, and two large, flat-bottomed boats (barges) are visible in the middle ground. The background consists of tall, multi-story brick buildings with many windows, typical of Amsterdam architecture. The scene is captured in a slightly desaturated, vintage style.

AMSTERDAM

UNA CIUDAD QUE VISITAR

Fotografía: Marian Herráez
Texto: Carlota L.

En tiempos de navidad es costumbre viajar a casa, si estamos lejos o quedarnos con la familia. Aún así proponemos Ámsterdam como viaje a corto plazo para disfrutarlo en pareja o con amigos.

Su nombre viene del año 1600 cuando querían mantener las aguas del río Amstel y Dam significa presa por ello juntaron ambas palabras.

Toda la ciudad está construida sobre palos de madera anclados en la arena, las calles son canales los cuales tienen aproximadamente 3000 casas flotantes y unos 1000 barcos entre todos ellos. En el canal más antiguo se pueden ver las siete casas bailarinas que cada año se mueven un poco más.

Es una ciudad cosmopolita y de 190 nacionalidades mundiales, cuenta con 180 inscritas. Su método de transporte habitual es la bicicleta junto con el pequeño barco y la comida típica es el arenque crudo.

Si vais cara primavera podréis disfrutar del parque de tulipanes Keukenhof por un valor de 15 euros en los meses de marzo, abril y mayo. Es una actividad que merece la pena disfrutar al aire libre para ver cantidad, tipos y la flor más antigua que florece año tras año con aproximadamente 100 primaveras.

Esta flor es originaria de Turquía y surgió de las labores comerciales con las indias, actualmente Ámsterdam es el mayor exportador de flores del mundo llegando a los 20 millones de flores anuales.

Su tolerancia es uno de los factores influyentes para atraer el turismo, Ámsterdam fue el primer país que aprobó el matrimonio gay en 2001.

A parte el cannabis es legal, está permitido hasta 5 gramos por persona y lo puedes adquirir, fumar o comer en forma de bizcocho en un coffe shop.

También es conocido por su barrio rojo, legal desde 1911. Se trata de edificios con escaparates y luces donde podemos encontrar personas que venden su cuerpo. Como anécdota, antiguamente las prostitutas estaban aliadas a la iglesia invitando a los pecadores que dieran ofrendas a la iglesia. Hoy en día es uno de los barrios más seguros.

Con más de 50 museos, esta ciudad está a la vanguardia de Europa a nivel cultural. Los más visitados y relevantes son Rijksmuseum ya que contiene la mayor colección del mundo de obras Holandesas, Museo Van Gogh con 200 obras que simbolizan las diferentes etapas de su vida, Museo Rembrandt que es la casa donde vivió, realizó y ahora se exponen sus obras y la Casa de Anna Frank cuando tenía 12 años en el momento en el que estaban perseguidos por los alemanes. Fue su residencia durante dos años hasta que alguien los delató y la llevaron a un campo de concentración en el que murió a los 16 años meses antes de obtener la libertad.

Si quieres comprar algo antes de volver recomendamos que preguntes por las nueve calles, pertenecen al casco histórico, zona de tiendas antiguas en las que cada una vende específicamente un producto como por ejemplo cepillos de dientes; allí también son típicas las tiendas de ropa de segunda mano donde puedes encontrar alguna reliquia. Esperamos que os guste.



TECNOLOGÍA PARA EL HOGAR

“El bienestar es lo principal”

Por Alba Mira

Siempre, pero más en estas fechas queremos sentirnos a gusto en el hogar y que nuestros invitados sientan nuestra casa como la suya misma.

Proponemos tres aparatos electrónicos que pueden hacer nuestra vida y la de los que nos rodean más confortable.

Temperatura agradable, comer rico o que los niños se tiren al suelo sin ensuciarse ni comerse el polvo son algunos de los problemas por los que no tendrás que preocuparte estas Navidades.



El termostato inteligente Netatmo y las válvulas de radiadores inteligentes permiten utilizar un 37% menos de energía para calentar el hogar.

Establece un programa de calefacción para casa adaptado a los hábitos de sus habitantes.

Gracias a la función Auto-Adapt, el termostato recomienda períodos de calentamiento en función del aislamiento del hogar y la temperatura exterior.

Pensadas para funcionar con radiadores de agua caliente, las válvulas inteligentes para radiador de Netatmo pueden regular la temperatura estancia por estancia y gracias a la función “Detección de Ventana Abierta”, detecta si una ventana está abierta e inmediatamente detienen la calefacción de la habitación para no desperdiciar energía.



Aspirar es una tarea cotidiana sencilla pero que si lo hacemos a conciencia ocupa mucho de nuestro preciado tiempo. Neato puede ser tu mayor aliado mientras haces otras tareas, lees un libro o juegas con los niños. Este robot aspirador no solo es sinónimo de tecnología, también lo es de una vida y una casa más inteligente y conectada.

Neato Botvac D3 Connected limpia hasta 170 metros cuadrados en un solo ciclo, tiene navegación guiada con Laser Smart, es apto para todo tipo de suelos, tiene conexión wifi y es compatible con iOS y Android. Una vida más cómoda gracias a la tecnología.



Thermomix es un robot de cocina de último diseño y de la casa alemana Vorwerk, que lleva funcionando en España desde el año 1978.

Por lo tanto es un clásico en la tecnología del hogar. Ha sido modificado atendiendo a las necesidades de todas las personas que han podido disfrutar de él.

Puede sustituir a la picadora, licuadora, rallador entre otras cosas para ayudarte como pinche de cocina o puede ser tu mejor chef sin tener que estar delante solamente proporcionando los alimentos y programando adecuadamente.

NEW FACE

Fotografía - RAFA LORA

Realización - ALBA MIRA







NOMBRE: Paula Altevogt
EDAD: 16
CIUDAD: Madrid
AGENCIA: View Management
INSTAGRAM: @paulaaltevogt

-¿Como comenzaste en el mundo de la moda?
Comencé en una escuela/agencia de modelos de Madrid

-¿Hacia dónde se dirigen tus pasos en este momento?
Terminar de formarme académicamente y así poder tener más tiempo para dedicarme a la moda

-¿Tienes algún compañero inseparable en tus viajes?
Mi madre, siempre hemos viajado juntas

-Sólo tienes 15 min para preparar la maleta, ¿qué meterías en ella?
Depende de donde vaya y cuanto tiempo jaja. Ropa básica, ropa interior, para hacer deporte, bañador, ropa más elegante, accesorios y maquillaje.

-Tu mejor consejo beauty es...
Beber mucha agua y tener una buena alimentación, al fin y al cabo somos lo que comemos.

-¿Cuál es la canción que más veces suena en tu lista de reproducciones?
Girlfriend - B2k

- En navidad hueles a... ¿tu perfume favorito?
En navidad huelo a polvorón, canela y al incienso que pone mi madre. Mi perfume favorito es Loewe 001.

-¿El look perfecto para tu día a día es?
Jeans mom, un jersey bonito y unas zapatillas

- Propón una tendencia para estas navidades...
Que se vuelvan a llevar las orejeras con diseños nuevos, más bonitos

-Un restaurante irresistible para ti...
Cualquier japo de calidad

-Tu mayor referente en el mundo de la moda es...
Gisele Bundchen

- Tu firma cosmética favorita es...
Me gusta mucho NYX porque no experimenta con animales.

- ¿ En qué país te gustaría desarrollarte como modelo?
En Brasil sin duda, me sentiría como en casa.

-¿ Puedes comentarnos algún sueño que hayas cumplido ya, dentro del mundo de la moda?
Trabajar en una buena agencia desde el principio como View y con una booker maravillosa que se llama Jana.





AGRADECIMIENTOS

A Fash and Com por las prendas cedidas para este shooting de las marcas
PYREX y PACO HERRERO

It's Xmas outside

Por Alba Mira

En navidad la moda vuelve a los tiempos de ayer y es que para estas fiestas la firma Knot Kids propone diseños clásicos en tonos rojo, blanco, gris y azul real.

Esta época del año es especial, tanto para niños como para adultos ya que queremos estar guapos para recibir a Papá Noel.

Enfocado a familias numerosas como las de antaño, nos facilitan la posibilidad de que todos combinemos, jugando con prendas de la misma colección para niña y niño en diferente modelo acorde con la talla necesaria.

El invierno invita a emplear tejidos tradicionales como el terciopelo, punto y franela, en algunos casos con detalles bordados para hacer piezas mas especiales dentro del outfit.

Prendas clásicas, cómodas, calentitas y de carácter navideño que no pasan de moda tanto para ir a casa de la abuela como a ver la cabalgata de sus Majestades los Reyes Magos.







HORÓSCOPO



CAPRICORNIO

Algún conflicto o desavenencia puede tenerte angustiado, pero el Cuarto Creciente te va a dar la fuerza para enfrentarte a ello y poder solucionarlo. No te quedes en casa y disfruta de las propuestas que te hagan tus amigos, tendrás la oportunidad de distraerte y divertirte, algo que no te vendrá nada mal.



ACUARIO

Con tu familia tendrás una relación inmejorable, las viejas rencillas han quedado atrás. Disfrutarás de su compañía como nunca. Tu economía va mejorando poco a poco, por lo que puede ser un buen momento para ahorrar.



PISCIS

Si no tienes pareja tendrás a más de un admirador rondando tu puerta. Disfruta del momento. Rompe con la rutina y sal un poco a divertirte, sabrás transmitir tu optimismo y entusiasmo a los que te rodean. Toma las cosas con calma y no te pongas de los nervios. Tendrás una temporada de mucho trabajo.



ARIES

Estás muy vital y dinámico, y serán días fabulosos para viajar y relacionarte con gente nueva que te enseñe otra forma de ver la vida. Te liberarás de las tensiones acumuladas y te sentirás más tranquilo. Si estás buscando empleo no te desesperes tienes ante ti una buena posibilidad de retomar tu situación laboral.



TAURO

Ten cautela porque alguien puede involucrarte en situaciones que te resulten agobiantes o conflictivas. Te mostrarás muy reservado con tu vida amorosa y necesitarás aislarte para reflexionar. No es buen momento para encontrar pareja porque no te sentirás a gusto del todo con nadie.



GÉMINIS

Contarás con el conocimiento necesario para poner en marcha los nuevos proyectos que se avecinan. Demuestra tú valía, y conseguirás lo que te propongas. Tus amigos te propondrán más de una salida que no podrás rechazar, eres una persona fundamental en sus vidas.



CÁNCER

Si no tienes pareja, será porque no te decides a confirmar los sentimientos que tienes por esa persona que tanto te gusta. Tu estado de ánimo será inmejorable. Procura hacer un poco de ejercicio si quieres mantener tu mente en equilibrio.



LEO

Los nervios serán tu punto débil, no los pierdas porque te puede llevar a tener más de una discusión con la gente que te rodea. Tendrás la posibilidad de mejorar de puesto, algo que no te asustará, lo aceptarás con gran ilusión y con muchas ganas de demostrar lo que vales.



VIRGO

Procura centrarte un poco y llevar una vida un poco más organizada. Si quieres evitar conflictos en el trabajo lo único que tienes que hacer es centrarte, no te andes por las ramas, estás un poco despistado y puedes cometer más de un error.



LIBRA

Hay envidias a tu alrededor que pueden perjudicarte. Estás muy seductor. Déjate llevar en todo momento por los sentimientos y por lo que tu intuición te dicte. La vida sentimental está muy favorecida, y sabrás valorar y disfrutar de las pequeñas cosas.



ESCORPIO

Déjate llevar y no le pongas trabas a la pasión, ya va siendo hora de darte amor por completo. Llama a tus amigos y procura distraerte todo lo que puedas, te vendrá de maravilla. En el trabajo te desenvuelves como un gran profesional y no te costará mucho superar los problemas que puedan surgir.



SAGITARIO

Si tu corazón no tiene dueño será por poco tiempo un amigo te presentará a una persona muy especial que desde el primer momento comprobarás que tiene una gran afinidad contigo. Tu optimismo y tu actitud positiva ante la vida te llevarán a quedarte siempre con el lado bueno de las cosas.

DICIEMBRE 2017
