

# GB

men's lifestyle magazine

N.110

NOVIEMBRE 2013

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

incluye guía  
gay y mapa

includes gay  
guide & map

SALUD

**EJERCITA TUS  
ABDOMINALES**

**EJERCICIOS FACIALES**

TRAVEL

**ESCAPADA VERDE:  
BRUSELAS Y VALONIA**

REPORTAJE

**LA DIETA DASH:  
ALGO MÁS QUE UNA DIETA DE MODA**

DVD LOBEZNO INMORTAL / EDEN LAKE LIBROS EL HIJO DESCONOCIDO / TIEMPO AL TIEMPO JUEGOS CALL OF DUTY GHOSTS  
CINE EL JUEGO DE ENDER / LA HERMANDAD MÚSICA LADY GAGA / ROBBIE WILLIAMS / CELINE DION / THE WANTED



**TU INMOBILIARIA  
HA LLEGADO AL ENSANCHE  
IZQUIERDO DE BARCELONA**

**CONTÁCTANOS: SEGURO QUE TENEMOS LA VIVIENDA QUE ESTÁS BUSCANDO**

registre d'agents immobiliaris  
de Catalunya n.º 2584

**Calle Rosellón, nº216,  
14 A 08008  
city@century21.es  
Telf: 93 216 05 01  
city@century21.es  
www.century21.es**

**Century**  
  
**21**  
CITY

**04 ACTUALIDAD**

**05 TECNOLOGÍA**

**06. LO ÚLTIMO PARA TÍ**

**08 SALUD**

Ejercita tus abdominales. Ejercicios faciales

**12 GASTRONOMÍA**

La dieta Dash: algo más que una dieta de moda

**14 TRAVEL**

Escapada verde: Bruselas y Valonia

**18 LIBROS**

Selección literaria

**20 VIDEOJUEGOS**

Videjuegos para PC y Consolas

**22 MÚSICA**

Las últimas novedades musicales

**24 CINE**

La cartelera que nos llegará

**27 BLUE-RAY Y DVD**

Las últimas novedades en DVD

**28 GUÍA GAY**

Barcelona. Sitges. Girona



Descarga directa de la revista

**EDITA**  
CONTROL C MEDIA NETWORK, SL  
Tel. 937415323 - Fax 931816702  
revista@revistagb.com

Depósito Legal **B-3309/2004**

ISSN **1887-3626**

**PUBLICIDAD**  
Ángel Bigorra  
angel@revistagb.com  
Tel. 616048216

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE LOS  
ARTÍCULOS Y/O FOTOGRAFÍAS DE ESTA PUBLICACIÓN  
SIN AUTORIZACIÓN EXPLÍCITA Y POR ESCRITO DEL EDITOR

**NOTAS DE PRENSA**  
Notas de prensa y comunicados a:  
**revista@revistagb.com**

Portal con toda la información LGTB:

**gayBarcelona.net**  
EL PORTAL GAY DE REFERENCIA



## Century 21 la inmobiliaria que entiende lo que estás buscando

Durante los últimos meses la agencia **Century 21 del ensanche izquierdo de Barcelona** ha completado un programa intensivo de formación para intermediarios inmobiliarios a través del sistema de aprendizaje CENTURY 21®. Con esta formación reciente, su preparación académica y la asociación con una gran marca que posee un amplio historial de éxitos, están completamente seguros de que pueden ayudar a sus clientes en cualquier cuestión relacionada con la intermediación inmobiliaria.

**Century 21** cuenta con más de 8000 oficinas en 71 países y territorios repartidos por el mundo, convirtiéndose en la mayor franquicia inmobiliaria del mundo.

Si conoces a alguien que quiera comprar o vender una propiedad, o tal vez tu mismo, ponte en contacto con ellos. Harán todo lo posible para prestarte los servicios de intermediación inmobiliaria que necesites.

Si necesitas su ayuda, no duden en contactar con **Century 21**:



## Campaña de Stop Sida: "Tu SMS... nos da soporte" para la captación de fondos destinados íntegramente a los programas de prevención del VIH/sida.

Ante la drástica reducción de los fondos públicos destinados a la prevención del VIH/sida, que ponen en riesgo los programas y servicios comunitarios desarrollados desde y para la comunidad LGTB y de trabajadores/as sexuales, es que Stop Sida lanza esta campaña.

La campaña permite, a través del envío de un SMS al 28014 con la palabra STOPSIDA, donar íntegramente 1,20€ y ayudar así a mantener nuestra labor de prevención del VIH/sida y promoción de la salud sexual.

Stop sida es una ONG comunitaria que se creó en 1991, cuyo propósito es prevenir la expansión del VIH/Sida y otras enfermedades de transmisión sexual, así como la promoción de la salud sexual y la solidaridad con las personas que viven con el VIH. Está declarada como entidad de utilidad pública.

Para más información sobre esta nota de prensa u otras formas de colaborar al sostenimiento de nuestra acción llamar al 934522435 o a la dirección electrónica:

<http://www.stopsida.org/es/red-apoyo-stop-sida>

## 1º de Diciembre – Día Mundial de la Lucha contra el Sida:

### "Nuestra SALUD no es un lujo, es un DERECHO"

Stop Sida, bajo el lema "*Nuestra Salud no es un lujo, es un Derecho*", organiza durante el mes de noviembre un programa de actividades de cara a la conmemoración del 1º de Diciembre - **Día Mundial de la Lucha contra el Sida**.

- 15 al 17 de noviembre: Taller de Salud Sexual
- 15 de noviembre: Club Trash Barcelona organiza fiesta en apoyo a Stop Sida.
- 22 al 29 de noviembre: Semana de la Prueba Europea
- 20 y 21 de noviembre: Taller de Sexo más Seguro para trabajadores/as sexuales.
- 21 de noviembre: Taller de ITS (Infecciones de Transmisión Sexual)
- 21 de noviembre: Cena Solidaria por el Día Mundial de la Lucha contra el Sida (Red de Apoyo a Stop Sida)
- 1º de Diciembre: Actividades del "Comité 1r de Desembre" en Plaza Sant Jaume - Barcelona

Esta campaña ha contado con la colaboración voluntaria del actor Jean Franko y la actriz Felicitas Mariana.

## Apple anuncia el nuevo iPad Air



La quinta generación del tablet más importante del mercado cuya nueva iteración bien podría resumirse con la frase "Más en menos". El iPad Air que es ya **retina display**, es un **20% más delgado**, un **24% más compacto** y un **28% más ligero** que el del modelo anterior. También es mucho más ligero que el antiguo iPad retina, reclamando el título del tablet más ligero de su segmento y también el más potente gracias al chip A7 de 64 bits, la misma bestia que da vida al iPhone 5s. El procesador como el procesador gráfico del iPad Air son el doble de potentes que la generación anterior, acumulando un incremento de potencia desde el primer modelo introducido en 2010 de 8x en términos de CPU y la friolera de 72x en lo que respecta a gráficos. El nuevo iPad Air sigue presumiendo de las mismas 10 horas de autonomía que la generación anterior. Un **Wi-Fi mucho más potente**, una capara perfeccionada de 5 megapíxels con grabación de video HD a 1080p, entre otros muchos detalles. El precio se presenta **desde 479 euros** el modelo básico de 16Gb con Wi-Fi, llegando a los 869 euros para el modelo de 128Gb con Wi-Fi y 4G.

## Garmin Forerunner 620, asistentes para tu entrenamiento físico

Garmin ha presentado un nuevo reloj deportivo con **receptor GPS** integrado. Se trata de los Forerunner 620, orientados a todo tipo de corredores y que ofrecen información sobre la distancia, ritmo o frecuencia cardíaca. Toda la información se muestra en una pantalla a color de una pulgada denominada Chrome. El reloj es **sumergible hasta los 50 metros**. Ofrece el sistema VO2 max, que estima el **volumen máximo de oxígeno** en mililitros que se puede consumir por minuto y kilogramo de peso corporal, algo que permite conocer nuestra **capacidad aeróbica** y que nos guía a la hora de aumentar la intensidad del entrenamiento. También integra el **monitor de frecuencia cardíaca HRM Run** y un **índice de recuperación** que permite conocer cuánto tiempo debe esperar el corredor antes de iniciar otra sesión de entrenamiento intensa. Se puede conectar a tu smartphone o tablet para ampliar datos obtenidos como el Live Track, para **seguir en tiempo real nuestra posición**.



## Cámara Sony NEX-5T



Sony a presentado recientemente esta cámara que se sitúa en el segmento de las compactas sin espejo, que incorpora la tecnología NFC. De esta manera podrá ser una compañera importante de un smartphone ya que facilita conectarse a mismo para tener salida a Internet. Posee un sensor APS HD de **16Mbpixels** y un sistema de enfoque, de tipo híbrido, combinando el enfoque automático con detección de fase para ser veloz (99 puntos) con el de detección de contraste para la precisión (25 puntos). Puede disparar hasta **3 fotos por segundo** y graba **video en 1920x1080 a 50p** y con una calidad de 28Mbps. Posee una pantalla móvil de 3" que es ideal para disparar en cualquier posición. Incorpora **conectividad Wi-Fi y NFC**, lo que permite subir fotos a internet de forma sencilla y rápida. Hay que tener en cuenta que al ser de **objetivos intercambiables**, el estabilizador no es electrónico sino que va integrado en el objetivo (según modelo).

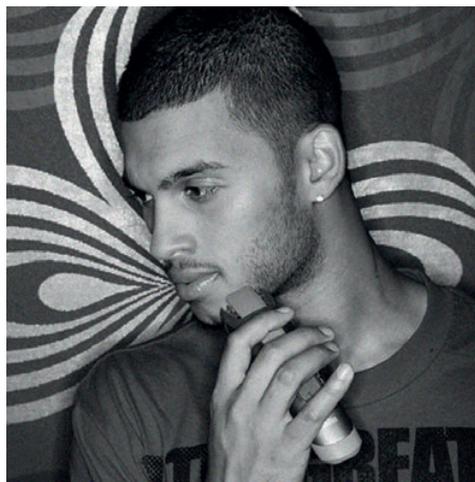
## VANS SE INSPIRA EN BRUCE LEE PARA ESTE OTOÑO

En "inmortal" Bruce Lee vuelve este Otoño de la mano de Vans con los modelos Sk8-Hi en colors gris, amarillo y azul. Estos modelos exclusivos estan a la venta desde finales de octubre sólo en tiendas especializadas (jno se te ocurra buscarlas en un outlet!)



## CAMISETAS BARROCAS DE ZARA

En los tiempos que corremos, no cabe duda que hay que salir de lo "normal" y sobre todo destacar por original. Que mejor forma que recurrir al barroquismo como estetica anti-convencional. Para ello, Zara ha realizado el diseño de dos modelos para esta entrada de otoño, una con fondo blanco emnos atrevida y otra con fondo negra más extrema, siempre pensada para los que quieren salir de las pautas marcadas. ¿Te atreves con alguna de ellas?



## BRAUN cruZer 6 Beard&Head

Braun ha conseguido casi la máquina perfecta para la gente que le gusta de ir rapado pero también para esa barba de tres días que nos atrae tanto a todos.

Su cabezal es algo mas pequeño de lo habitual, entre lo que sería un cortadora de pelo y una de barba. El peine de para cabello permite una longitud de entre 10 y 20 mm, mientras que el de barba, de entre 1 y 11 mm.

También cuenta con una recortadora pequeña de precisión que sirve para perfilar la barba y trabajar en zonas de difícil acceso.

Su funcionamiento es con doble batería recargable, algo interesante tanto por movilidad como accesibilidad, más teniendo en cuenta su poco peso y que además, se puede limpiar bajo el grifo.





## BOTAS DE SNOWBOARD ADIDAS

Para los amantes de los deportes de nieve como el **snowboard**, os presentamos las nuevas botas que la marca Adidas ha presentado para esta temporada de nieve 2013-2014.

Las rayas laterales no pueden faltar en unas botas que se presentan en **varios colores** a elegir, como el **azul** eléctrico, el elegante **negro** o el **blanco** nuclear que se inspira en el paisaje nevado. Unos modelos que además de diseño y tendencias, apuestan por la calidad y la comodidad.

Estas botas son una reinterpretación de las míticas **sneaker Samba** y están equipadas con arnés de tobillo activo y suela con adiprene, además de una estructura que se adapta perfectamente a la morfología de todo tipo de pies.



## MADE TO MEASURE DE GUCCI

**Made to Measure** de Gucci es una fragancia de la familia olfativa Oriental Especiada para Hombres. Las Notas de Salida son bergamota de Calabria, flor del naranjo tunezino, lavanda y anís; las Notas de Corazón son nuez moscada, nenúfar (lirio de agua), ciruela, canela y bayas de enebros; las Notas de Fondo son ládano, pachulí, cuero y ámbar. Los perfumes orientales y picantes suelen gustar mucho, ya que juegan con el **arranque chispeante** de las fragancias más frescas y la **perdurabilidad** de los perfumes más reposados. Esa combinación hace que este tipo de **perfumes** sean un **todo terreno**. La **durabilidad es adecuada**, sabe mantenerse en su justa medida y nunca mejor dicho cuando se trata de un perfume "Made to Measure".



## NUEVOS COMPLEMENTOS FRED PERRY 2014

Con la llegada del otoño, empieza el cuentagotas de los complementos que serán tendencia de las primeras marcas. En esta ocasión, le ha llegado a la apreciada marca Fred Perry.

La línea para este otoño-invierno 2013/2014 es de lo más deportiva y juvenil. Lejos de cualquier tinte clásico, la firma apuesta por colores y texturas de aires futuristas y estilo muy sporty, regalándonos mochilas y macutos de gimnasio como estos que os presentamos entre otros muchos. Gris, negro, algún azul o naranja, también están presentes en la marca laureada.



DENTRO Y FUERA DEL GIMNASIO:

## EJERCITA TUS ABDOMINALES

Si hace tiempo entrenas tu abdomen y ya comienzas a sentir que los ejercicios no producen resultados como antes en tu zona media, te proponemos ir un paso más allá con tu entrenamiento abdominal y cambiar los movimientos para trabajar a mayor intensidad, con más resultados.

Aunque tienes una buena técnica con con diferentes ejercicios y has ganado fuerza y tono muscular en tu zona media, **es necesario que innoves tu rutina abdominal e incluyas movimientos de mayor intensidad** para poder así, continuar viendo resultados. Cambiaremos superficies estables por inestables, emplearemos **fitball** o pelota suiza, **bosu** y hasta **barras** u otros objetos deportivos.

También echaremos mano a **ejercicios de contracción isométrica** que requieren de cierto entrenamiento previo para realizarse y a los mismos, sumaremos movimientos o algunas pequeñas modificaciones que agregan complejidad.

Además de ejercicios de alta intensidad, puedes recurrir a otro tipo de **abdominales isométricos**, o bien, **incorporar hipopresivos** a tu entrenamiento abdominal que también pueden representar un nuevo desafío para los músculos del medio del cuerpo.

Seguro que con estos nuevos movimientos en tu rutina, irás un paso más allá con tu entrenamiento abdominal, logrando que los músculos se vuelvan visibles y muestren un cuerpo trabajado y en forma.

No todo termina en el gimnasio para lograr ejercitar tus abdominales, es evidente que una buena rutina va a realizar cambios, pero si eres de los perezosos o con poco tiempo, hay una serie de consejos que te sirvan para por lo menos ejercitar y mantener tus abdominales.

Ejercitar tus abdominales y lograr un vientre plano y marcado sin necesidad de ir al gimnasio resulta algo difícil de creer, pero lo cierto es que, siguiendo una sencilla técnica, fácilmente puedes fomentar el ejercicio de tus músculos mientras realizas cualquier otra tarea.

Lo mejor de todo es que para ello no hace falta ningún aparato ni tiempo específico para esta tarea, ya que la puedes practicar inclusive mientras trabajas.

El truco es muy sencillo, ya que si quieres ejercitar tus músculos desde el trabajo lo único que debes hacer es **contraer los abdominales durante periodos de entre 15 o 20 segundos**. Esto puedes hacerlo estando sentado, parado o hasta mientras caminas.

Después de esta sesión de 15 o 20 segundos, afloja la tensión en la zona y relaja los músculos durante un par de minutos, para luego volver a realizar otra sesión de contracción muscular, hasta haber completado unos 30 minutos totales de ejercicio. Es importante la pauta tensión-relajación.

Esta rutina debe realizarse al menos 3 veces a la semana, aunque no resulta un gran esfuerzo hacerlo todos los días, y así obtendrás resultados más rápidamente, ya que la constancia es la clave del éxito.

Por supuesto, si quieres lucir unos abdominales perfectos, tampoco debes descuidar llevar una dieta balanceada, y la práctica de actividades físicas.

# Restaurante El Bierzo a Tope



UN PEQUEÑO RINCÓN DE LEÓN EN BARCELONA

Menú de Mediodía de 9,50€ y de Fin de Semana de 13,75€ - Especialidades en: Cordero al horno, carnes y productos del Bierzo

**VEN A PROBAR LA NUEVA CARTA DE INVIERNO 2013 XXL  
¡TE SORPRENDERÁ!**



Diputación, 159 - 08011 Barcelona - Tel. 93 453 70 45

## Nuevos tratamientos en **no+vello**

### reductor anticelulítico

Elimina la grasa localizada y combate la celulitis. Reduce de 1 a 3 cm.

### reafirmante corporal

Recupera la firmeza de tu piel dejándola mucho más tersa y saludable.

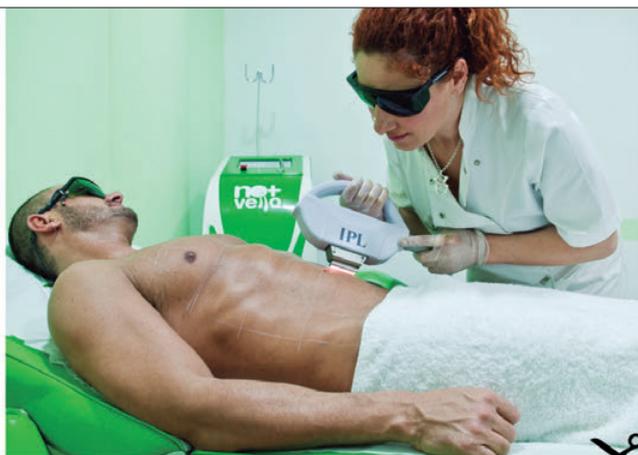
**+esthetic**  
no+vello

### activo facial

Tratamiento facial que mejora y potencia las necesidades de tu piel de forma personalizada.

### blanqueamiento dental

Recupera el blanco original de tus dientes. ¡Aclarando hasta 8 tonos!



**"PRUEBA GRATUITA"**

**20% DE DESCUENTO  
EN FOTODEPILACIÓN**

**CON LA PRESENTACIÓN  
DE ESTE CUPÓN  
PROMOCIÓN EXCLUSIVA  
DE NO+VELLO  
CONSEJO DE CIENTO 218**

#### DESCÚBRELOS EN:

Horario de lunes a viernes de 10.00 - 21.00  
Sábados de 10.00 - 15.00

Consejo de ciento 218  
(esquina casanova)

Teléfono 934543206 y 691207174  
mailto:ejemplo@nomasvello.com

#### TRATAMIENTO PRECIO/SESIÓN

BLANQUEAMIENTO DENTAL	30€*
REAFIRMANTE CORPORAL	15€*
ACTIVO FACIAL	15€*
REDUCCIÓN VOLUMEN	15€*

\* Ver condiciones en [www.nomasvello.es](http://www.nomasvello.es)



## MEJORA TU ASPECTO: EJERCICIOS FACIALES

El aspecto de nuestra cara a medida que pasa el tiempo se modifica, dejando ver flaccidez, arrugas y demás rasgos de envejecimiento, sin embargo, **practicando ejercicios faciales** podemos **lograr un rostro perfecto** a pesar del paso de los años.

En la cara tenemos presente más de 30 músculos que utilizamos a diario para poder abrir y cerrar la boca, movilizar los ojos, la nariz y el mentón. Si bien siempre estos **músculos faciales** se usan, nosotros debemos trabajarlos si queremos mantener un rostro joven y guapo.

Trabajando los músculos de la cara podemos **tonificar la piel** del rostro, evitando su caída y la flaccidez a medida que ganamos años de vida.

Podemos mejorar la circulación sanguínea en el rostro con ejercicios faciales, lo cual **ayuda a eliminar toxinas**, dando mejor color a la piel y al mismo tiempo, **retrasando el desarrollo de arrugas** y líneas de expresión así como evitando hinchazón en zonas frecuentes, como puede ser alrededor de los ojos.

En definitiva, para un rostro más suave, con piel más tensa y con menos arrugas, lo ideal es reconocer y trabajar los músculos de la cara.

Los siguientes ejercicios faciales te ayudaran:

- **Decir las vocales en voz alta con una expresión muy marcada**, es decir, abriendo bien la boca al decir cada una de las letras y sosteniendo el sonido por espacio de 3 a 5 segundos.

- **Sellar los labios y llenar la boca de aire** de manera de estirar y tensar músculos que rodean a esta cavidad.

- **Abrir la boca lo más grande que se pueda y a continuación, cerrarla** sellando ambos labios fuertemente.

- **Realizar una sonrisa invertida** con los labios unidos, ejercitando los musculos faciales y del cuello, lo cual ayuda a reducir y prevenir la papada.

- Colocar los dedos desde las comisuras labiales hacia afuera, presionando suavemente. Allí intenta **dar un beso aunque no lo logres**. Este movimiento ayuda a mejorar la zona de labios y mejillas.

- **Colocar los dedos sobre las cejas ejerciendo una leve presión que impida fruncir el ceño y cerrar los ojos**. Intentar fruncir el ceño aunque no debemos lograrlo y también, intenta subir las cejas oponiendo resistencia con los dedos. Este movimiento mejora la zona de la frente y los ojos.

15-17 DE NOVIEMBRE  
Taller de Salud Sexual.

15 DE NOVIEMBRE  
Club TRASH Barcelona:  
Fiesta en favor de Stop Sida.

22-29 DE NOVIEMBRE  
Semana de la  
Prueba Europea.

20 Y 21 DE NOVIEMBRE  
Taller Sexo + Seguro para  
Trabajadores/as Sexuales.

21 DE NOVIEMBRE  
Taller de ITS.

21 DE NOVIEMBRE  
Cena por el "Día Mundial  
de la Lucha contra el Sida"  
(Red de Apoyo de Stop Sida).

1 DE DICIEMBRE  
Actividades Comité  
1r Desembre en Plaza  
Sant Jaume.

STOP SIDA  
Diputació, 185, entl. 2ª  
08011 Barcelona

[www.stopsida.org](http://www.stopsida.org)  
[www.navegaseguro.es](http://www.navegaseguro.es)  
[www.protegersex.org](http://www.protegersex.org)

[stopsida@stopsida.org](mailto:stopsida@stopsida.org)

Tel. 93 452 24 35

 ONG Stop sida  
 StopsidaONG  
 stopsidabcn



En colaboración con:



J. Rainbow  
Fotografía: 24114wv142  
Diseño: perfritsche.com  
Modelos: Jean Franko y Felicitas Mariana

# NUESTRA SALUD NO ES UN LUJO

## ES UN DERECHO

STOP  
SIDA  
Miembro del Comité 1r de Desembre y CESIDA





## LA DIETA DASH: Algo más que una dieta de moda, una alternativa para mejorar nuestra salud y aspecto físico

Gozar de una buena salud no sólo nos permite estar vitales y jóvenes, sino también, vernos guapos por fuera. Por eso, cuando busques cuidar tu estética, busca también beneficiar la salud del organismo. Una buena alternativa para estar guapo y saludable al mismo tiempo puede ser la dieta DASH.

### ¿EN QUÉ CONSISTE LA DIETA DASH?

La dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) debe su nombre a las siglas en inglés que designan una dieta para tratar y/o prevenir la hipertensión arterial.

Así, la dieta DASH no es solo una dieta, sino una estrategia con fundamentos científicos para prevenir y/o tratar una de las enfermedades más extendidas y frecuentes a nivel mundial.

La propuesta de esta dieta es básicamente **reducir la ingesta de sodio y de alimentos que los contienen grasas saturadas** como son los fiambres, embutidos, alimentos precocinados o en conserva. El famoso “cocinar sin sal” es el ajuste que más puede llegar a costarnos, pero la adaptación de las papilas gustativas es más rápida de lo que parece y además, nos ayudará una vez hayamos reducido el consumo de sal, a encontrar “nuevos” sabores en los alimentos que antes no notabamos por culpa del sodio.

Para ello, se **propone escoger lácteos desnatados y carnes magras** y se **incentiva la ingesta de frutas y verduras frescas**, así como de **cereales integrales, legumbres y pescados**.

Es importante al mismo tiempo, **limitar el consumo en**



**la dieta de carne roja, dulces, azúcares añadidos y bebidas que contienen azúcar.** Si consumes alcohol, límitate a tomar dos copas al día o menos.

Sin indicar cantidades, pero con fuertes y sencillas premisas básicas, la dieta DASH puede reducir notablemente las cifras de presión arterial y permitirnos no sólo estar saludables sino también lucir guapos y vitales.

### **LA DIETA DASH Y SU EFECTO COSMÉTICO**

Como hemos dicho, la dieta DASH es una dieta que protege y fomenta nuestra salud, no sólo porque mejora el control de la presión arterial sino también, impacta positivamente sobre todo el sistema cardiovascular.

Pero además de volvernos más saludables, **la dieta DASH tiene un fuerte efecto cosmético sobre nosotros** que nos ayudará a ofrecer un aspecto más joven y atractivo.

Una primer razón por la cual esta dieta contribuye con nuestra estética es la gran cantidad de **antioxidantes** que incluye, ya que al fomentar el consumo de frutas, vegetales, cereales integrales y legumbres, la cuota de estos componentes se incrementa y **se reduce drásticamente el efecto del estrés oxidativo** sobre la piel y el pelo principalmente.

La dieta DASH es una dieta con **grasas de buena calidad**, lo cual favorece no sólo la estética de la piel y el cabello sino también, de nuestro abdomen, ya que las grasas insaturadas **ayudan a prevenir el desarrollo de barriga.**

Asimismo, esta dieta ofrece gran cantidad de **magnesio, potasio y calcio**, minerales que mejoran y cuidan huesos y dientes así como favorecen una buena circulación sanguínea que se traduce en **una piel más nutrida y oxigenada**, en **un cabello más sano** y en menor riesgo de sufrir várices, arañitas, ojeras y demás problemas estéticos de origen vascular.

Finalmente, la dieta DASH también permite una gran ingesta de **hierro y vitamina C**, lo cual no sólo **mejora el rendimiento físico** sino también, **potencia los resultados del entrenamiento sobre nuestros músculos** y demás partes del cuerpo. Pero al mismo tiempo, la vitamina C es un gran antioxidante que **previene el envejecimiento prematuro de la piel** y demás efectos del estrés sobre nuestro organismo.

Como podemos ver, lo que nos cuida por dentro también nos beneficia por fuera y la dieta DASH es ejemplo de ello, ya que nos permite estar guapos y saludables al mismo tiempo.



Leopold Park Bruselas, al fondo edificio del parlamento Europeo

## Escapada verde: Bruselas y Valonia

BRUSELAS ES SIN DUDA EL PUNTO DE REFERENCIA COMO CAPITAL EUROPEA, DE HECHO LO DEMUESTRA CADA DÍA. NO SOLO ES LA CAPITAL POLÍTICA, SI NO QUE ADEMÁS ES UNA CIUDAD INNOVADORA POR VOCACIÓN Y AHORA MÁS ÍMPETU, POR SER EL EPICENTRO DE LOS AVATARES SOCIO-POLÍTICOS QUE RIGEN EN EUROPA, LO QUE LE CONFIERE UN SINGULAR DINAMISMO.

Texto y fotografías de **Ángel Bigorra**

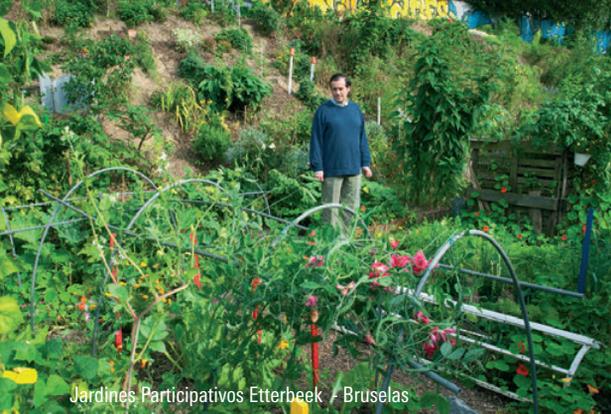
### **BRUSELAS LA CAPITAL DEL CONCEPTO DE SOSTENIBILIDAD**

De hecho, tanto si la visitas por trabajo, como por placer, esta ciudad, que por su intensa actividad política puede parecer aburrida y monótona te sorprenderá, pues la realidad es que es diametralmente opuesta a esta visión. Cierta es la frenética actividad burocrática y administrativa que la caracteriza, no sólo a Bruselas como capital de Bélgica, ya que es extrapolable a todas las grandes capitales de Europa, pero cada vez más y lo cierto es viene de lejos, los habitantes de Bruselas han introducido en sus vida cotidiana el concepto de la sostenibilidad prácticamente en todos los ámbitos que conforman el entorno urbano de la ciudad.

Detrás de la disposición urbana de los nuevos edificios gubernamentales, en los antiguos barrios de la capital, se descubren numeroso parques, jardines y zonas verdes que

configuran el llamado Anillo Verde, que con sus 63 Km arropa la ciudad y le confiere la armonía de un entorno natural que revitaliza constantemente a sus habitantes. El acopio de verdor en estos parques, como el Leopold, justo al lado del Parlamento Europeo y del Museo de Ciencias Naturales, el Tenbosche, el Vanbuuren o el Parque del Cincuentenario, los cuales acogen también diferentes especies arbóreas procedentes de diversos lugares del mundo y que se han adaptado en estos espacios.

Y que mejor lugar que el espectacular e impresionante Museo de Ciencias Naturales, donde además de poder disfrutar de la mayor colección de esqueletos fosilizados de dinosaurios, con familias completas de Iguanodonnes, fascinantes Tiranosaurio Rex así como otros. Este mismo centro nos permite conocer las propuestas sostenibles que la Comisión Europea a diseñado para que con un esfuerzo común entre científicos y ciudadanos,



Jardines Participativos Etterbeek - Bruselas



Museo Ciencias Naturales de Bruselas - Tiranosaurus Rex



Friterie Maison Antoine - Bruselas



Cervecería artesanal Cantillon-Bruselas

se planteen soluciones eficientes y sostenibles a las nuevas problemáticas de crecimiento urbanístico. Por ello se han puesto en marcha el programa Lugares abiertos, el cual acoge los proyectos Red Verde, para las zonas arboladas y jardines y la Red Azul para la optimización de los recursos hidráulicos juntamente con las zonas verdes.

### LA REVOLUCIÓN DE LOS HUERTOS URBANOS

Otro de los conceptos que a tomado una relevante importancia social, son los llamados Huertos urbanos. De echo existen desde hace tiempo, siendo conocidos como Huertos familiares o Jardines participativos, en ellos se dispone de diversas parcelas , las cuales son cuidados o cultivadas por los vecinos del distrito las cuales han sido asignadas por Bruselas Medio Ambiente. En estos espacios los vecinos comparten conocimientos, recursos o herramientas, buscando el intercambio de experiencias y la convivencia como objetivo entre los hortelanos urbanos o jardineros.

Como dato de interés, cabe destacar que una pequeña parte de las verduras producidas en estos huertos urbanos, abastecen algunos restaurantes "Slow Food" de los 19 distritos de la capital. Estos huertos están supervisados por técnicos de Medio Ambiente quienes comprueban que las



Patatas fritas Maison Antoine Bruselas



Bicing en Bruselas - ProVelo



Tala y arrastre de troncos por los leñadores del bosque de Mirwart - Valonia

parcelas asignadas son cultivadas y cuidadas, pudiendo ser revocados los derechos de uso si no cumplen las condiciones establecidas o muestran abandono. Así mismo la asociación Karikol encabeza esta nueva tendencia gastronómica que se esfuerza, a través de reuniones y actividades para promover y vivir en la dieta diaria centrada en el sabor y apoyar las ideas clave de Slow Food, la combinación de facilidad de uso, los placeres de la mesa, la conservación de la biodiversidad, la protección del medio ambiente, la educación y los vínculos entre los productores y los consumidores.

### **BIER&CHIPS**

No podemos olvidar a las más humildes y cotidianas de las comidas típicas y habituales, como son las patatas fritas. Las Friteries se perciben a lo lejos, su característico aroma de "fritura" inunda las proximidades donde se encuentran, además de ser extremadamente concurridas por todo tipo de público. La más típica de todas la "Friterie Antoine". Si ha este popular manjar urbano lo acompañamos con alguna de las excelentes cervezas belgas, sin duda también habremos disfrutado de una gloriosa experiencia gastronómica.

En cuestión de cervezas es sabida la fama de las que se producen en Bélgica, entre ellas destacan las que la Brasserie

Cantillon, de producción ecológica, las cuales continúan elaborándose de forma tradicional mediante fermentación espontánea ininterrumpidamente desde el año 1900. Al igual que los buenos vinos las cervezas también envejecen varios años como por ejemplo la Geuze Cantillon con más de dos años de envejecimiento.

### **LA BICICLETA, TRANSPORTE SOSTENIBLE**

Al igual que otros países centro europeos y cada vez más en los que configuran la ribera mediterránea, la bicicleta fue y volverá a ser el medio de locomoción insustituible para los desplazamientos de corta y media distancia, por ello es el vehículo ideal para cualquier ciudad con una orografía relativamente llana.

Si vas a visitar la ciudad os recomendamos su uso, pues sea a vuestro ritmo o a través de tours guiados la bicicleta es la mejor forma de recorrerla, existen varias empresas dedicadas al alquiler, e incluso ofrecen la posibilidad de realizar diferentes tipos de recorridos de incluso 3 horas, en los cuales se realizan paradas previamente establecidas para poder disfrutar de los parques y jardines, contemplar monumentos de interés o disfrutar de la excelente oferta de restaurantes y cafés. En este caso os recomendamos la empresa ProVélo, que se encuentra en la Rue de Londres 15, [www.provelo.org](http://www.provelo.org)

## ALOJAMIENTOS SOSTENIBLES DENTRO Y FUERA DE BRUSELAS

Llave Verde (Green Key) es un programa internacional de certificación de la FEE, implantado en 2013 en 39 países, que certifica los procesos de mejora en la gestión ambiental de hoteles, campings y hostales. Así mismo dentro de sus objetivos primordiales, pretende concienciar a los establecimientos hosteleros sobre la necesidad de una gestión sostenible del sector turístico, con el desarrollo del concepto de calidad global sostenible.

En el corazón de Bruselas, os recomendamos el moderno Hotel Thon Eu de 4 estrellas, recientemente inaugurado el cual cumple con creces los parámetros establecidos por Clé Verte; la ciudad cuenta con 13 establecimientos reconocidos con esta distinción. De igual modo se extiende a otros tipos de establecimientos, como es el caso de la casa rural Ambroisie, que ostenta el honor de haber sido declarada la primera Clé Verte de Valonia. Esa encantadora casa se encuentra en la población de Ambly, ya de por sí en su ubicación y entorno es un remanso de bienestar. Si a todo ello lo acompañamos con el consumo de productos naturales elaborados de forma artesanal como los excelentes quesos de cabra de producción limitada y muy apreciados por grandes chefs internacionales por su delicado sabor como los producidos en la Chèverrie du Bois de Mûres, realmente nuestra estancia en Valonia podrá ser una experiencia reconfortante y enriquecedora, si nuestra opción es en este tipo de establecimiento rural.

Valonia, posee una gran superficie de su territorio dedicada a la explotación forestal, si duda es el pulmón verde de Bélgica. La madera obtenida de estos bosques es destinada tanto a la fabricación de papel o como para material de construcción e incluso para el consumo de calefacción en estas zonas rurales. Su explotación, no deja de ser un recurso adicional de las familias que configuran este tejido rural, con larga tradición en el tiempo. El empleo de métodos tradicionales para el arrastre de los maderos con imponentes caballos, además de ser el modo más eficiente y sostenible para su traslado, es de hecho a día de hoy, junto con tala selectiva y escalonada con la posterior reforestación, lo permite que en estos bosques continúen albergando gran cantidad de especies de fauna salvaje característica de Valonia, en los que destacan jabalíes y ciervos, cuyas berreas constituyen un singular atractivo turístico, sin olvidar la gran tradición a la micología pues hay gran abundancia de setas en temporada.



Granja artesanal productora de queso de cabra "Chèverrie du Bois des Mûres" en Valonia



Tala sostenible bosque de Mirwart - Valonia



Casa Rural Ambroisie, Clé Verte en Ambly - Valonia

### Más información en:

**Turismo de Bélgica-Valonia-Brusela**

[www.belgica-turismo.es](http://www.belgica-turismo.es)

**Llave verde**

[www.adeac.es/llave\\_verde](http://www.adeac.es/llave_verde)

**Huertos urbanos**

[www.potagersurbains.be/?lang=fr](http://www.potagersurbains.be/?lang=fr)

### Cómo llegar:

**Brussels Airlines** dispone de vuelos regulares diarios desde Madrid y Barcelona - [www.brusselsairlines.com](http://www.brusselsairlines.com)

### Dónde dormir:

**En Bruselas:**

**Thon Hotel brussels City Centre**

[www.thonhotels.com/hotels/countrys/belgium/brussels/thon-hotel-brussels-city-centre/](http://www.thonhotels.com/hotels/countrys/belgium/brussels/thon-hotel-brussels-city-centre/)

**En Valonia:**

**Casa Rural Ambroisie** (Ambly)

[www.giteamandine.be/fr](http://www.giteamandine.be/fr)

**Auberge du Sabotier** (Awene)

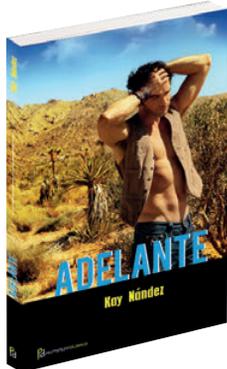
[www.les7fontaines.be](http://www.les7fontaines.be)



## TIEMPO AL TIEMPO

VVAA. Editorial Stonewall - Rústica con solapas

Relatos de Stonewall 2013 es un original recorrido a lo largo de la Historia a través de un prólogo introductorio y dieciséis relatos escritos por algunas de las mejores plumas de la nueva generación de autores LGTB. Romanticismo, erotismo, humor e intriga se dan cita en épocas históricas muy diferentes —desde la prehistoria hasta la explosión del Challenger— para ofrecer una lectura fresca y amena; cada nuevo relato supone un salto en el tiempo, pero también de estilo, ya que cada uno de los autores ha dejado su impronta personal. gracias a la colaboración desinteresada de todos los autores, la editorial Stonewall destinará el 10 % de las ventas de este libro a proyectos educativos de la FELGTB para combatir la homofobia, bifobia y transfobia que todavía hoy siguen sufriendo los adolescentes en las aulas.



## ADELANTE

Kay Nández. Odisea Editorial. Rústica

Pablo y Sara regresan para vivir una más que especial aventura que les llevará a volver a creer en el amor. Tras el divertido verano que vivieron en Mil noches sin dormir, Kay Nández regresa al panorama literario con las peripecias de estos dos amigos que luchan por encontrar su sitio en Madrid y para demostrarnos que la amistad verdadera es eterna.

Pablo y Sara comparten piso en Madrid. Los dos amigos han lamido sus respectivas heridas amorosas y ahora llevan una alocadamente divertida vida en la capital hasta que Marcos y Marina vuelven a reaparecer en sus vidas. Pablo deberá aprender a perdonar las infidelidades de su exnovio y Sara no deberá cometer los mismos errores que la apartaron de Marina.



## EL HIJO DEL DESCONOCIDO

Alan Hollinghurst. Anagrama Editorial - Panorama de narrativas

En el verano de 1913, George Sawle, estudiante de Cambridge, vuelve a pasar unos días con su familia y trae un invitado. Cecil Balance, aristócrata y poeta. Los dos amigos son amantes, en secreto, como corresponde a la época. Cecil, antes de marcharse, escribe en el cuaderno de autógrafos de la hermana de George un poema que devendrá mítico para una generación, un poema no se sabe si inspirado en la jovencísima Daphne o en George. Y los secretos e intimidades de aquel fin de semana se convertirán en acontecimientos míticos de una gran historia, contada de diferentes maneras a lo largo del siglo por críticos y biógrafos, en un relato sobre la seducción y el secreto de Cecil y el enigma del deseo y de la literatura. La novela ha sido finalista del Premio Man Booker en 2011 y ganadora del Premio Galaxy National Book.

libros

Pack L word  
6 temporadas

Dvd

calendario 2014

MADONNA  
WORLD  
TOUR

fotografía

Todo lo que quieras a un click de distancia

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

**Pelayo, 30 - Madrid Tel.: 91 532 96 52**

# La Estrella

RESTAURANT CAFETERIA

*Gran Variedad  
en Carta*

*Carnes y Mariscos  
Gallegos*

MENÚ MEDIODIA: 9'5€ (lunes a viernes)

MENÚ NOCHE: 10'6€ (lunes a jueves)

VIERNES NOCHE, SÁBADO Y DOMINGO: 12'6€



Aragón 185 - BCN (esquina Muntaner)

Reserva de mesas: 93 323 01 49



ONE APPOINTMENT

**TÖN  
VANG  
ARD®**

C/ Diputació, 191  
08011 Barcelona  
+34 934 53 79 72

4242 N Federal HWY  
Fort Lauderdale, FL, USA  
+1 954-440-0493

**gay barcelona.net**  
*el portal gay de referencia*

*13 años junto a ti, somos líderes en España*

¡PORTAL TOTALMENTE RENOVADO, VISÍTANOS!

[www.gaybarcelona.net](http://www.gaybarcelona.net)

# CALL OF DUTY GHOSTS

Plataforma: PS3, XBOX360, PC  
 Género: ACCIÓN  
 Lanzamiento: 12 Noviembre 2013  
 Precio Oficial: 64,95 €

Este nuevo capítulo de Call of Duty cuenta con una nueva dinámica en la que el jugador forma parte de una nación destrozada que no lucha por la libertad, sino por sobrevivir. Diez años después de un acontecimiento devastador, el equilibrio de poder mundial y las fronteras nacionales han cambiado de manera permanente. Con la economía y el gobierno hechos trizas, el país ya no es una superpotencia y el que era un poderoso ejército está al borde del colapso. Respecto a lo que queda de las fuerzas de operaciones especiales, un misterioso grupo conocido como "Ghosts" está al frente de la lucha contra una nueva potencia mundial tecnológicamente superior. Un nuevo motor de próxima generación da vida a esta intrépida visión del universo Call of Duty y ofrece unos niveles espectaculares.



# RATCHET & CLANK NEXUS

Plataforma: PS3, XBOX360  
 Género: PLATAFORMAS  
 Lanzamiento: 7 Noviembre 2013  
 Precio Oficial: 29,95 €

El lombax más famoso de la galaxia vuelve en una aventura totalmente nueva, pero con la mecánica más clásica de la serie: acción, puzzles ¡y muchas, muchas plataformas! Personajes ya conocidos de la serie y otros nuevos se dan cita en esta aventura en la que el destino de la galaxia cae una vez más en las "manos" (¿mejor "patas" y "pinzas"?), de estos dos atípicos pero aguerridos e ingeniosos héroes. Surca con Ratchet y Clank la gravedad cero del espacio, recorre los mundos más lejanos para enfrentarte a los nuevos enemigos y consigue guitones para hacerte con el mejor equipo y las armas más locas... pero eficaces.

Multitud de mecánicas diferentes, cinemáticas y risas te esperan en la nueva entrega de una de las franquicias más representativas del género de las plataformas.



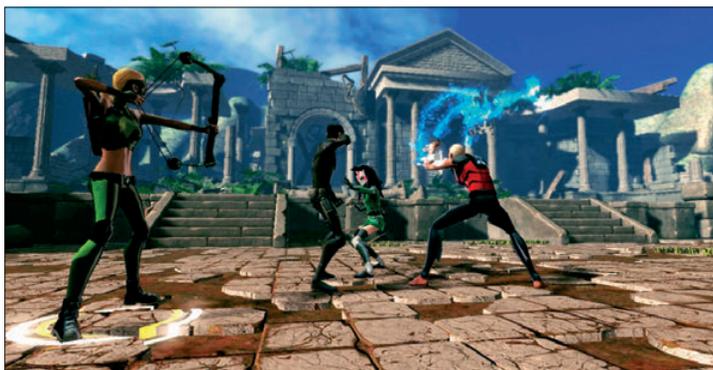
## Young Justice Legacy

Plataforma: PS3, XBOX360  
 Género: AVENTURA  
 Lanzamiento: 22 Noviembre 2013  
 Precio Oficial: 34,95 €

De los creadores de la aclamada serie de Cartoon Network llega Young Justice: Legacy, una nueva generación de superhéroes que son pupilos de Batman, Superman y otros grandes héroes. Young Justice: Legacy sigue a estos adolescentes, que se prueban a sí mismos como superhéroes, mientras lidian con los problemas que surgen en sus vidas normales de adolescente.

El escuadrón de la Young Justice asume misiones en todo el mundo para detener a los esbirros de La Luz que intentan desatar un antiguo monstruo.

12 personajes jugables, incluyendo Robin, Nightwing, Super Boy, Chico Bestia, Batgirl, etc, todos con las voces originales de la serie de TV.



## KILLZONE Shadow Fall

Plataforma: PS4  
 Género: ACCIÓN  
 Lanzamiento: 29 Noviembre 2013  
 Precio Oficial: 69,95 €

Vekta City, antaño joya de la corona de la Humanidad en el sistema Alpha Centauri, se encuentra dividida por un enorme muro que separa el sector Helghast con el sector de los colonizadores humanos de Vekta, cuyos habitantes, son conocidos simplemente como Vektans. Ambas civilizaciones han convivido hasta ahora en una relativa paz, que algunos no dudan en denominar como Guerra Fría. Pero la paz salta por los aires con un ataque inesperado de los Helghast que acaba con cientos de civiles Vektans. El jugador, en el papel de Lucas Kellan, un miembro de la unidad de inteligencia conocida como Shadow Marshalls, deberá trabajar por restaurar la paz embarcándose en misiones de todo tipo: desde infiltraciones hasta combate abierto. La guerra ha vuelto a comenzar.



## LADY GAGA / Artpop

ARTPOP es el título del disco de Lady Gaga para 2013. Descrito como un "arrebato de pasión electrónica y furia, un intenso trabajo creativo que define cada proceso artístico de principio a fin". Como primer single, Applause. Un tema compuesto y producido por Lady Gaga y Paul "DJ White Shadow" Blair y co-producido por Dino Zisis, Nick Monson y Martin Bresso. Buenos temas bailables como Aura o Manicure. En la portada se incluye una imagen de una escultura de Jeff Koons, creada en exclusiva para la cantante.



## TINIE TEMPAH / Demonstration

Trampoline es el primer avance del segundo disco de Tinie Tempah, Demonstration. Producido por Diplo, el título de Trampoline es un guiño a las habilidades acrobáticas de Tinie en el escenario, desafiando la ley de la gravedad. Influencias de Calypso, Trap, Dance, Dancehall, Rap y referencias a Banksy, Claridges y Jordans. Un álbum más meditado, y con mucha más participación del propio Tinie. El resultado es un rap-dance muyailable y repleto de colaboraciones estelares.



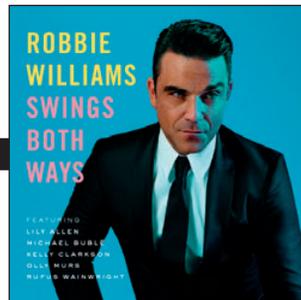
## CELINE DION / Loved me back to life

"Loved me back to life" es un disco en inglés de Celine Dion. En principio iba a llevar el título de "Water and a flame" y publicarse en 2012. Con canciones inéditas (Water), y versiones de algunos de los temas (Flame) que interpreta en su espectáculo en Las Vegas. Ese título generó una polémica con Daniel Merriweather, ya que en su disco Love & War (2009) se incluía la canción original creada junto al gran Eg White (Adele, Duffy). Como primer single Loved me back to life, un tema de Sham & Motesart y Sia.



## ROBBIE WILLIAMS / Swings both ways

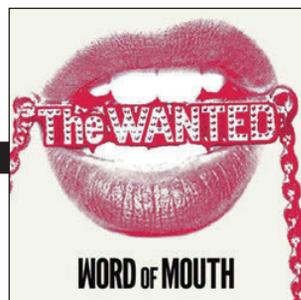
Swings both ways es el título del décimo disco de estudio de Robbie Williams, el segundo con Universal Music. Formado por una mezcla de versiones de clásicos y nuevo material, además de duetos con Lily Allen, Michael Bublé, Kelly Clarkson, Olly Murs y Rufus Wainwright. Como primer single Go gentle, un tema nuevo compuesto junto a Guy Chambers, y dedicado a su hija Teddy. Williams y Chambers han escrito los 6 nuevos temas del disco.



## THE WANTED / Word of mouth

Precedido por los singles Chasing the sun, I found you, Walks like Rihanna, We own the night y Show me love, Word of mouth es el título del tercer disco de The Wanted. Conocido en principio como "Third strike".

"We own the night" contiene ritmos dance y un estribillo pegadizo, compuesto y producido por The Messengers, Nasri y Adam (David Guetta, Justin Bieber, Christina Aguilera, Jason Derulo) y remezclado por Serban Ghena (Beyonce, Michael Jackson, Justin Timberlake).



# NEW CHAPS

MEN'S BAR

MA MASCULINE ATTITUDE  
DARK ROOM - CRUISING AREA  
BOOTHS & PORNO VIDEO  
GLORY HOLE - WIFI

AVDA. DIAGONAL 365  
(BETWEEN PAU CLARIS/ROGER DE LLURIA)  
08037 BARCELONA TELF 932 15 53 65

FACEBOOK NEW CHAPS WWW.NEWCHAPS.COM

Every Wednesday  
Todos los Miercoles

**Naked Party**

(de 21h al cierre / 21h until closing)

Sábados / Saturdays

November 9 & 23

**Sex Sessions**

(Bears/Mature/Admirers)

(de 18h al cierre / 18h until closing)

Todos los Sábados

(de 23h al cierre / 23h until closing)

**Music Session's**

DJ 4:20  
Music  
Flavor



Viernes / Friday

Noviembre 15

**Fotomatón / Photobooth**

*by César*

(de 23h al cierre / 23h until closing)

¡llevate tu foto de leather!

Chicos Contacto Chicos®

# 803 432 097

Más de 1300 chicos  
conectados cada día



PAGA DE FORMA  
SICILIA Y FACIL  
902 472 473  
VISA

www.chicoscontactochicos.es

+18años. Precio max. (IVA incl): Red fija: 1,21 €/min. Red Mov: 1,57 €/min.  
CALL HOUSE, SL. Apdo Correos 18220, 28080 Madrid



# METRO DISCO

BAJO TIERRA...  
ESTARÁS EN LA GLORIA

SEPÚLVEDA 185 - BARCELONA  
ABIERTO TODOS LOS DÍAS

www.metrodiscobcn.com facebook metro disco bcn

## EL JUEGO DE ENDER

**Dirección:** Gavin Hood

**País:** USA **Año:** 2013

**Género:** Ciencia-ficción

**Intérpretes:** Harrison Ford, Abigail Breslin, Asa Butterfield, Hailee Steinfeld, Ben Kingsley

**Duración:** 114 min.

**Estreno:** 8-11-2013

En el año 2070, una raza alienígena hostil conocida como "los insectores" atacan la Tierra. Si no fuera por las hazañas legendarias del Comandante de la Flota Internacional, Mazer Rackham, todo estaría perdido. En preparación para el próximo ataque, el Coronel Graff y la Flota ofrecen su entrenamiento solo a los mejores jóvenes, niños y niñas para encontrar al próximo Mazer. Ender Wiggin, un joven tímido pero brillante estratega, es retirado de su escuela para unirse a la élite. Una vez en la Escuela de Batalla, Ender se adapta y resuelve rápida y fácilmente juegos de guerra de dificultad elevada, distinguiéndose a sí mismo y ganándose el respeto entre sus compañeros. Pronto será considerado por Graff como la siguiente gran esperanza militar...



## RETORNADOS

**Dirección:** Manuel Carballo

**País:** España y Canadá **Año:** 2013

**Género:** Terror

**Intérpretes:** Emily Hampshire, Kris Holden-Reid, Shawn Doyle, Claudia Bassols

**Duración:** 98 min.

**Estreno:** 15-11-2013

En la película "Retornados", la humanidad convive con gente de apariencia normal que ha sido infectada por un virus devastador. Sólo la inyección diaria de una Proteína evita que se transformen en zombis. Kate trabaja en una unidad de investigación intentando encontrar una vacuna definitiva. Además, oculta una poderosa razón: su pareja, Álex, es un "retornado". El caos se desata cuando el Gobierno anuncia la escasez de la Proteína y la paralización de las investigaciones, obligando a todos los infectados a ingresar en un centro militar de alta seguridad. Temiendo lo peor, Kate y Álex deciden no acatar las órdenes y huir. Su cuenta atrás por la supervivencia ha comenzado.

## MALAVITA

**Dirección:** Luc Besson**País:** USA **Año:** 2013 **Género:** Thriller**Intérpretes:** Robert De Niro, Michelle Pfeiffer, Tommy Lee Jones, Dianna Agron**Duración:** 111 min.**Estreno:** 15-11-2013

## LA HERMANDAD

**Dirección:** Julio Martí**País:** España **Año:** 2013 **Género:** Thriller**Intérpretes:** Lydia Bosch, Manuel Tallafé, Alejandro Jornet, Borge Elgea**Duración:** 90 min.**Estreno:** 11-11-2013

En la fría y silenciosa oscuridad de un apartado monasterio, La Hermandad, una rama de monjes benedictinos que sigue al pie de la letra unas estrictas normas de pobreza y obediencia, curan las heridas de Sara, una afamada escritora de novelas de terror y misterio que acaba de sufrir un grave accidente y deberá guardar cama en el monasterio, donde la electricidad o el teléfono carecen de sentido. La curiosidad de escritora de Sara no tarda en despertar, ciertos detalles que llaman su atención. Extrañas manchas en el techo, llantos infantiles en la noche, una vieja fotografía, un escalofriante libro sobre la Hermandad, sus extrañas costumbres, una cripta escondida... Algo se mueve entre los muros del monasterio. Un oscuro secreto se encierra en su interior.



## BIENVENIDOS AL FIN DEL MUNDO

**Dirección:** Edgar Wright  
**País:** Reino Unido **Año:** 2013  
**Género:** Comedia  
**Estreno:** 29-11-13  
**Intérpretes:** Simon Pegg, Martin Freeman, Rosamund Pike, Nick Frost  
**Duración:** 92 min.

Edgar Wright dirige "Bienvenidos al fin del mundo", una comedia con Simon Pegg, Nick Frost, Rosamund Pike, Paddy Considine, Martin Freeman ("El hobbit: Un viaje inesperado") y Eddie Marsan. Cinco amigos de la infancia se reúnen después de 20 años porque uno de ellos está empeñado en volver a probar suerte en el maratón alcohólico. Gary King (Simon Pegg), un cuarentón que todavía no ha conseguido superar la adolescencia, convence a sus cuatro reacios amigos y los arrastra a su pueblo natal en un desesperado intento por llegar al famoso pub "The World's End". Pero mientras intentan reconciliar el presente con el pasado, empiezan a darse cuenta de que la auténtica lucha debe librarse por el futuro, y no solo el suyo, sino el de toda la humanidad. Llegar al pub "The World's End" es ahora el último de sus problemas.



## LOS JUEGOS DEL HAMBRE: EN LLAMAS

**Dirección:** Francis Lawrence  
**País:** USA **Año:** 2013  
**Género:** Ciencia-ficción  
**Estreno:** 22-10-13  
**Intérpretes:** Jennifer Lawrence, Josh Hutcherson, Liam Hemsworth  
**Duración:** 146 min.

"Los Juegos del Hambre: En llamas" comienza con Katniss Everdeen volviendo a casa sana y salva después de ganar los 74º Juegos del Hambre anuales junto a su tributo Peeta Mellark. Ganar significa tener que dejar atrás a familia y amigos, y embarcarse en el Tour de la Victoria por los diferentes distritos.

A lo largo del camino, Katniss se da cuenta de que una rebelión comienza a gestarse, pero en el Capitolio continúa todo bajo control mientras el Presidente Snow organiza los 75 Juegos del Hambre anuales (El Vasallaje), una competición que cambiará Panem para siempre.

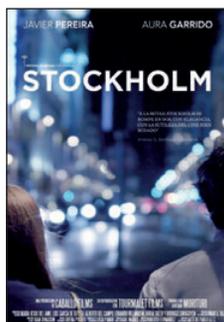


## EN LA FLOR DE LA VIDA

**Dirección:** Nick Quinn  
**País:** Francia **Año:** 2013  
**Género:** Drama  
**Estreno:** 29-11-13  
**Intérpretes:** Pierre Arditi, Jean-Pierre Marielle, Julie Ferrier, Audrey Fleurot  
**Duración:** 93 min.

Gaspard Dassonville tiene 63 años. Su estilo de vida, la mitad: famoso productor para TV, colecciona novias treintañeras negándose a reconocer signo alguno de envejecimiento.

Pero la ancianidad le cae estrepitosamente encima: Gaspard se ve obligado a recibir en su casa a su padre que ya no puede vivir solo. El indómito Hubert fastidia los planes de eterna juventud de su hijo. Con la llegada de Zana, cuidadora de extrañas referencias e imaginación galopante, el dúo pasa a trío. Padre e hijo, atraídos, cada uno a su manera, por esa mujer tan poco conformista, se enfrentan y acaban descubriéndose el uno al otro.

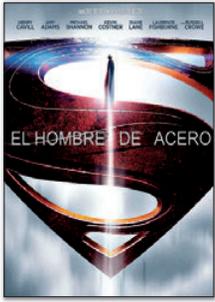


## STOCKHOLM

**Dirección:** Rodrigo Sorogoyen  
**País:** España **Año:** 2013  
**Género:** Terror  
**Estreno:** 25-10-13  
**Intérpretes:** Javier Pereira, Aura Garrido  
**Duración:** 85 min.

Una noche, en una discoteca, ves a una chica y te enamoras automáticamente. Se lo dices, pero no te hace caso. Insistes y consigues estar con ella el resto de la noche. La convences y terminas en la cama con ella.

¿Qué ocurriría si al día siguiente no es la chica que parecía ser? Una noche, en una discoteca, estás cansada y viene el típico chico que dice que se ha enamorado de ti. Le dices que se vaya, pero él insiste. Compruebas que no es el típico chico, es gracioso, encantador y además se ha enamorado. Notas que te gusta y terminas accediendo a pasar la noche con él. ¿Qué ocurriría si al día siguiente no es el chico que parecía ser?



**EL HOMBRE DE ACERO**

Un niño descubre que posee poderes extraordinarios y que no pertenece a este planeta. En su juventud, viaja para descubrir las razones por las cuales ha sido enviado a la Tierra. Pero el héroe que lleva dentro tiene que emerger para que pueda salvar al mundo.

**Dirección:** Zack Snyder **Género:** Acción **Intérpretes:** Henry Cavill, Amy Adams, Russell Crowe **Duración:** 143 min.



**LOBEZNO INMORTAL**

Basada en el aclamado cómic, sitúa a Logan, eterno y solitario guerrero, en Japón. Allí, el acero samurái choca contra las garras de adamantium cuando Logan se enfrenta a una misteriosa figura de su pasado en una épica batalla que le cambiará para siempre.

**Dirección:** James Mangold **Género:** Acción **Intérpretes:** Hugh Jackman, Brian Tee, Will Yun Lee **Duración:** 126 min.



**GRU 2, MI VILLANO FAVORITO**

Ahora que Gru ha dejado atrás una vida dedicada a las fechorías para criar a Margo, Edith y Agnes, dispone de mucho tiempo libre para disfrutarlo con ellas, el Dr. Nefario y los minions. Pero, justo cuando empieza a adaptarse tendrá que volver a salvar el mundo.

**Dirección:** Pierre Coffin, Chris Renaud **Género:** Animación **Duración:** 98 min.



**15 AÑOS Y UN DÍA**

Jon, un adolescente conflictivo, es expulsado del colegio. Cansada, su madre decide enviarlo a la Costa de la Luz para que su abuelo, un militar retirado, pueda enderezarlo. No será fácil. Los dos deberán enfrentarse a sus limitaciones y sus miedos.

**Dirección:** Gracia Querejeta **Género:** Drama **Intérpretes:** Tito Valverde, Maribel Verdú **Duración:** 95 min.



**AFTER EARTH**

Un aterrizaje de emergencia deja al joven Kitai Raige y a su legendario padre Cypher atrapados en el planeta Tierra, 1.000 años después de que una serie de catastróficos eventos obligaran a la humanidad a escapar de ella. Con Cypher herido, Kitai deberá embarcarse en un peligroso viaje.

**Dirección:** M. Night Shyamalan **Género:** Acción **Intérpretes:** Will Smith, Jaden Smith, Isabelle Fuhrman **Duración:** 99 min.



**STAR TREK EN LA OSCURIDAD**

Cuando la tripulación del Enterprise es llamada para regresar a casa, se encuentra con una fuerza imparable dentro de su propia organización que ha detonado la flota y todo lo que representa, dejando a nuestro mundo en un absoluto estado de crisis.

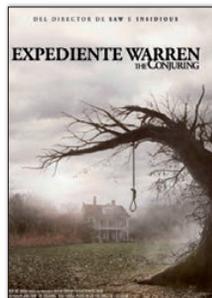
**Dirección:** J.J. Abrams **Género:** Acción **Intérpretes:** Benedict Cumberbatch, Chris Pine **Duración:** 132 min.



**EDEN LAKE**

Una pareja decide pasar el fin de semana en Eden Lake, un sitio tranquilo donde pronto construirán una urbanización. El primer día son molestados por un grupo de jóvenes. Lo que parece un pequeño enfrentamiento pronto se tornará en algo muchísimo más violento.

**Dirección:** James Watkins **Género:** Terror **Intérpretes:** Kelly Reilly, Michael Fassbender **Duración:** 91 min.



**EXPEDIENTE WARREN**

Adaptación del libro de Andrea Perron "House of Darkness, House of Light: The True Story" sobre una pareja de Rhode Island, los Perrons, que compran una casa. Según rumores, sirve como portal para espíritus tanto benévolos como malignos.

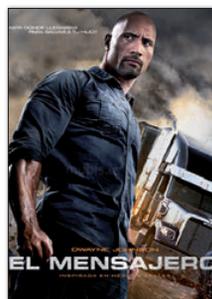
**Dirección:** James Wan **Género:** Terror **Intérpretes:** Vera Farmiga, Mackenzie Foy, Patrick Wilson **Duración:** 112 min.



**LA MALDICIÓN DE CHUCKY**

Nica es una joven de luto por el horrible suicidio de su madre. Su hermana Barb llegará junto a su familia a la ciudad para resolver los asuntos de su madre. La joven, encontrará consuelo en un sonriente muñeco parlante llamado Chucky que apareció misteriosamente.

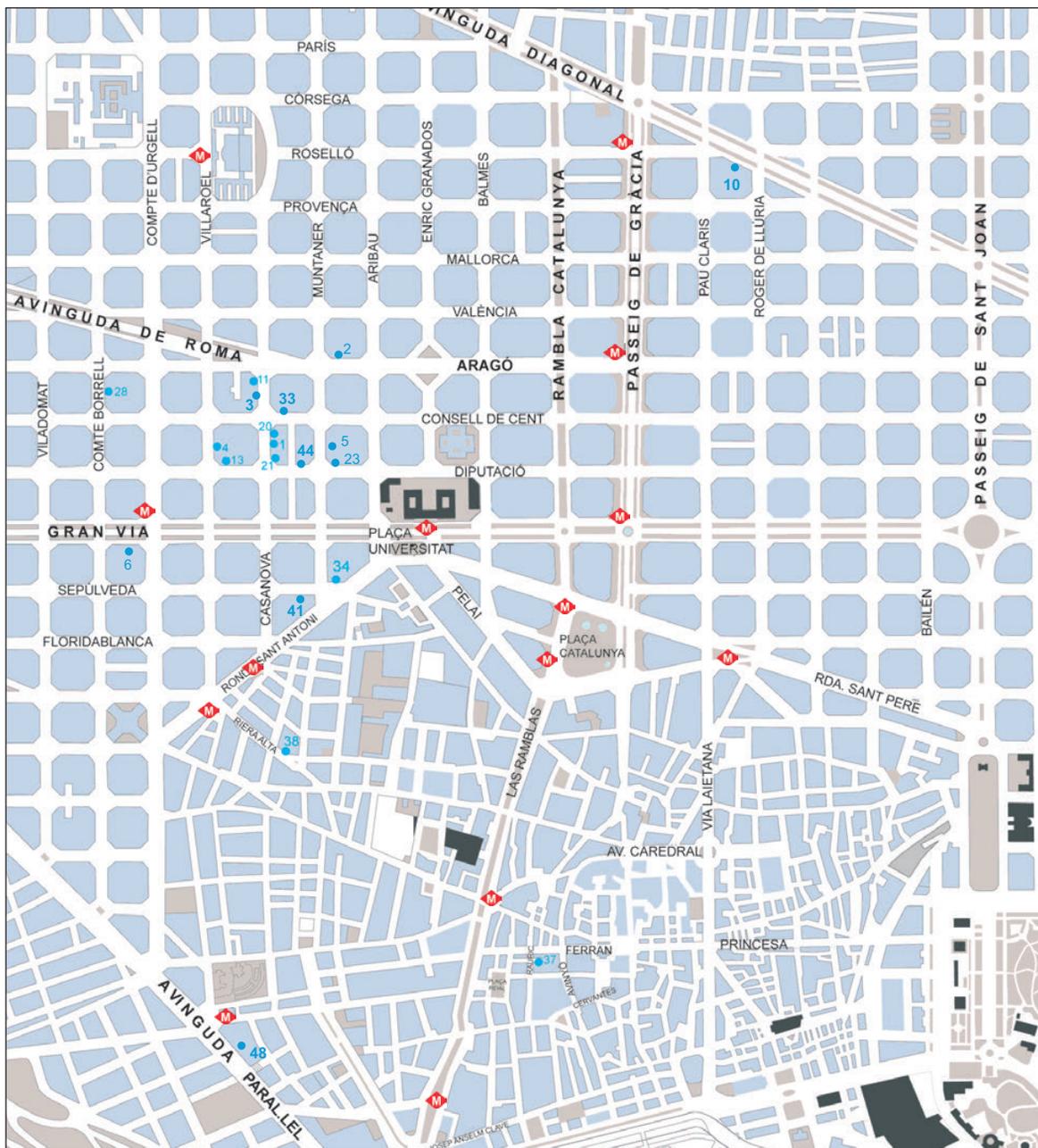
**Dirección:** Don Mancini **Género:** Terror **Intérpretes:** Brad Dourif, A Martinez, Danielle Bisutti **Duración:** 92 min.



**EL MENSAJERO**

John Matthews es un padre cuyo hijo adolescente es acusado por error de tráfico de drogas, enfrentándose a una pena mínima de diez años en prisión. Desesperado y dispuesto a salvar a su hijo cueste lo que cueste, John llega a un acuerdo con una abogada del Gobierno...

**Dirección:** Ric Roman Waugh **Género:** Thriller **Intérpretes:** Dwayne Johnson, Barry Pepper **Duración:** 94 min.



**gay barcelona.net**  
*el portal gay de referència*  
*13 años junto a ti, somos líderes en España*  
**¡TOTALMENTE RENOVADO, VISÍTANOS!**

**ZEUS**  
**BCN SEX SHOP**  
Riera Alta 20 - Barcelona - [www.sexshopzeus.com](http://www.sexshopzeus.com)

**23**

**TÖN VANG AAR®**

DIPUTACIÓ, 191  
08011 BARCELONA  
+34934537972

4242 N FEDERAL HWY  
Fort Lauderdale, FL -USA-  
+1 954-440-0493

**13**

Restaurante  
**El Bierzo a Tope**



Diputaci3n, 159 - 08011 Barcelona  
Tel. 93 453 70 45

**01**

SPARTA SAUNA

ABIERTO DE  
15.00H A 22.00H

REQUESENS 18  
17600 FIGUERES  
TEL. 972 511 705

**02**

**La Estrella**  
RESTAURANT CAFETERIA

*Gran Variedad  
en Carta*

*Carnes y Mariscos  
Gallegos*

Arag3n 185 - BCN (esquina Muntaner)  
Reserva de mesas: 93 323 01 49

**ALDACRIDENTAL**

TU CENTRO DE ESTÉTICA  
DENTAL GAYFRIENDLY

Riera Blanca 7, 1º 2ª - 08028 Barcelona  
Tel. 93 333 70 22 - email: info@aldacris.com

**Nuevos tratamientos  
en novo||o**

DESCÚBRELOS EN:  
Horario de lunes a viernes de 10.00 - 21.00  
Sábados de 10.00 - 15.00

Consejo de ciento 218  
(esquina casanova)  
Teléfono 934543206 y 691207174  
mailto:elxample@nomasvello.com

**20**

**GB**  
revista gaybarcelona

todo un referente en la comunidad glbt

la publicidad más rentable  
T. 616 048 216

**CONTÁCTANOS  
SEGURO QUE TENEMOS LA  
VIVIENDA QUE ESTÁS BUSCANDO**

TEL: 93 216 05 01  
city@century21.es

**Century 21**  
CITY

THE EVER CLASSIC JEANS & LEATHER BAR

**NEW CHAPS**



DIAGONAL 365 - BARCELONA  
WWW.NEWCHAPS.COM

**34**

**METRO**  
disco

bajo tierra...  
estarás en la gloria

SEPULVEDA, 185 - BARCELONA  
www.metrodiscobcn.com

**SAUNA**

**GALILEA**

**4 PLANTAS DE PLACER**

[www.sauna-galilea.es](http://www.sauna-galilea.es)

DARKROOM - CABINAS CON TV - CINE  
INTERNET - JACUZZI - SAUNA FINLANDESA  
BAÑO TURCO - BAR

**LUNES Y MIÉRCOLES 12€**  
**MARTES Y JUEVES (DÍA DEL CLIENTE) 10€**

**VIERNES, SÁBADOS, DOMINGOS Y  
VISPERAS DE FESTIVOS (TODO EL DÍA)**  
**15€ + CERVEZA**

**DE 18 A 25 AÑOS 5€**  
**DE 25 A 30 AÑOS 8€**  
**BONO DE 11 ENTRADAS 110€**

**HORARIO**  
de lunes y jueves  
de 12h00 a 00h00  
Viernes, Sábados y  
Domingos, 24 horas

**MASAJES TODOS LOS DÍAS  
A PARTIR DE LAS 16H.**  
**1h. 40€**  
**1/2h. 20€**

**PRESENTANDO  
ESTE CUPÓN  
10€**

CALABRIA, 59 - BARCELONA  
TEL. 93 426 79 05

## >> GUÍA GAY DE BARCELONA

### >> BARES

**03. Bim Bam Bum.** Casanova 71  
**05. Black Bull.** Muntaner 64  
**04. El Cangrejo del Eixample.** Villarroel 86  
**41. Museum Café & Club.** Sepúlveda 178  
**Boys Bar.** Urgell 106  
**Atame.** Consell de Cent 257  
**Bar Cine Arenas.** Tarragona 7  
**Six.** Muntaner 6  
**Chevalier.** Diputació 157  
**Dacksy.** Consell de Cent 247  
**Dietrich.** Consell de Cent 255  
**La Chapelle.** Muntaner 65  
**La Bambolina (L).** Diputació 206  
**La Rosa (L).** Brusi 39  
**New Bahia Bar (L).** Senca 12  
**Mocem.** Muntaner 11  
**MAT.** Consell de Cent 245  
**Statge Light.** Avenida de Roma 155  
**Tu Sabes (L).** Marc Aureli 38-40  
**Woofy.** Casanova 75

### >> LEATHER & BEARS

**01. Bacon Bear Bar.** Casanova 64  
**10. New Chaps.** Av. Diagonal 365  
**Berlin Dark.** Passatge Pruneda 18  
**La Base.** Casanova 201

### >> SEX SHOPS

**37. Sestienda.** Rauric 11  
**38. Zeus.** Riera Alta 20  
**Erotixx.** Avinguda de Roma 153  
**Nostromo.** Diputació 208  
**Only is Love.** Casanova 43

### >> SAUNAS

**Sauna Galilea.** Calabria 59  
**Sauna Nova Bruc.** Pau Claris 87 local  
**Sauna Buenos Aires.** Urgell 114

### >> RESTAURANTS

**11. Castro.** Casanova 85  
**13. El Bierzo a Tope.** Diputació 159  
**02. La Estrella.** Aragó 185  
**dDivine.** Balmes 24  
**El Berro.** Diputació 180  
**Negro Amaro.** Casanova 70  
**Neo.** Casanova 46  
**Safir.** Muntaner 55

### >> TIENDAS / MODA / COMPLEMENTOS

**21. ES4U.** Casanova 56  
**33. NIT.** Consell de Cent 233  
**Next Level.** Diputació 189  
**Ovlas.** Aribau 31  
**63bis.** Casanova 63 bis  
**Spike.** Hospital 46

### >> REGALOS / GIFTS

**Intro Fusion. Decoración.** Diputació 163

### >> ESTÉTICA / RELAX

**20. No+Vello Eixample.** Consell de Cent 218  
**06. Centro Koré. Gran Via 516, 1º-3º**  
**Esencial Relax.** Consell de Cent 204, E.2º

### >> PELUQUERIAS

**23. Tón Vanguard.** Diputació 191  
**Exclusif.** Diputació 159

### >> SALUD

**28. BCN Checkpoint VIH/SIDA-ETS**  
 Comte Borrell 164 bajos. Tel. 933182056  
**44. StopSida.** Diputació 183-185  
 Tel. 902 10 69 27. Horio de 10-14h y 16-20h.  
**Aldacris Dental. Clínica Dental.**  
 Riera Blanca 7, 1º 2º.  
 Teléfono de atención: 93 333 70 22

### >> LIBRERIAS

**29. Antinous.** Josep Anselm Clave 6  
**Complices.** Cervantes 2

### >> ALOJAMIENTOS

**Hotel Axel.** Aribau 33  
**Barcelona City Centre.** Balmes (L)  
**Hotel California.** Rauric 14  
**Pensión La Nau.** Rda. Sant Pere 53

### >> DISCOS

**34. Metro Disco.** Sepúlveda 185

### >> SERVICIOS / VARIOS

**Ricardo de la Rosa. Abogado.**  
 Benet i Mateu 57 bajos

### >> INFORMACIÓN FLT

**48. Programa GLT de la Generalitat**  
 Paral.lel 52 - Edifici Santa Madrona 4º plt.  
 Tel. 93 552 90 96  
**Pla Municipal GLT.** Av. Diagonal 233, 4º plt.  
 Tel. 93 413 27 47

### >> ASOCIACIONES GLTB

**AMPGIL.**  
 Verdaguer i Callis 10  
**Coordinadora Gai Lesbiana.**  
 Violant d'Hongria 156. Tel. 932980029  
**Casal lambda.**  
 Verdaguer i Callis 10. Tel. 933195550  
**Col.lectiu Gai de Barcelona.**  
 Pg. Valari Serra 23. Tel. 609922789  
**FAGC.** Verdi 88 baixos  
**Gaispositius.**  
 Violant d'Hongria 156. Tel. 932980642.  
**Grup d'Amics Gais.**  
 Gran de Sant Andreu 111. Tel. 620550768  
**Panteres Grogues.**  
 Diputació 163

## >> GUÍA GAY DE SITGES

### >> BARS

**Azul.** St. Bonaventura, 10  
**Bear's Bar.** Bonaire, 17  
**Bourbon's.** St. Bonaventura, 13  
**B. Side.** Sant Gaudenci, 7  
**Bukkake Cruise Bar.** Joan Tarrida 17  
**Casablanca.** Pau Barrabeig, 5  
**Comodin.** Tacó, 4  
**Dark.** Bonaire, 14  
**El Candil.** Carreta, 9  
**El Horno.** Joan Tarrida, 6  
**El Piano.** St. Bonaventura, 1  
**Incognito.** Europa 16  
**La Villa.** Joan Tarrida 8  
**Le Male a Bar.** Centro Comercial Oasis. L28  
**La Locacola.** Bonaire, 35  
**Mediterráneo.** St. Bonaventura, 6  
**Man.** St. Bonaventura, 19  
**Marypili.** Joan Tarrida, 14  
**Orek's.** Bonaire 13  
**Parrots Terrace.** Pl. Indústria, 3  
**Privilege.** Bonaire, 24  
**Perfil.** Espalter 7

**Prinz.** Nou 4  
**Queenz.** Bonaire 17  
**Rubi's.** Joan Tarrida 14  
**Seven.** Nou, 7  
**XXL.** Joan Tarrida, 7

### >> DISCOS / CLUBS

**Trailer.** Angel Vidal, 36  
**Organic.** Bonaire, 15

### >> RESTAURANTS

**Beach House.** St. Pau 34  
**Como el Agua.** St. Pere 12  
**EF & GI.** Major 33  
**El Celler Vell.** Bonaventura 21  
**El Racó de la Carreta.** Carrer de la Carreta 7  
**Ma Maison.** Bonaire, 28  
**Miami.** St. Pau, 11  
**Parrots Restaurant.** Joan Tarrida 18  
**Trull.** Pge. M. Félix Clara, 3

### >> TIENDAS / SHOPS

**Boy Zone Fashion.** Buenaventura 18  
**Franc.** Parellades, 64  
**Franc.** Espalter 33  
**Jazz Boutique.** Bonaire, 20  
**Men's Wear Sitges.** St. Pere 5  
**Les Garçons.** Sant Gaudenci, 12  
**Testimoni.** Sant Josep, 6  
**Zona.** Parellades 84

### >> SAUNAS

**Sauna Sitges.** Espalter 11  
**Parrots Sauna.** Joan Tarrida 16

## >> GUÍA GAY PROVINCIA GIRONA

### GIRONA

#### >> DISCOS

**33Club.** Ctra. Antiga d'Amer  
*(al lado de la fábrica Nestlé)*  
**Peach.** Ctra. Barcelona 177

### FIGUERES

#### >> SAUNAS

**Sparta.** Requesens 18

### EMPURIABRAVA

#### >> BARES

**Different Pub.** Moxó - Los Arcos, 50.

### FONT-CLARA

#### >> ALOJAMIENTO

**Exus Natur.** Ponent, 8.Fontclara (Palau Sator)

### STA. CRISTINA D'ARÓ

#### >> DISCOS

**Mas Marcó.** Ctra. Roca de Malvet Km.1

### LLORET DE MAR

#### >> BARES

**Bar David.** Migdia, 53  
**Incóginto.** Migdia, 44  
**La Bubu.** Areny, 33

#### >> DISCOS

**Arena Costa Brava.** Camprodon i Arrieta 35

### VULPELLAC

#### >> DISCOS

**Scenik.** c/Arbossos10, Nau13.

volver

Tu SMS...

seguir

...nos da soporte

Prueba del  
VIH y Sífilis

Atención personalizada  
y grupos de apoyo

Talleres salud sexual  
Formación voluntariado

Distribución de  
preservativos  
y lubricantes

Envía  
**STOPSIDA**

al  
**28014**

Necesitamos tu ayuda ahora para mantener nuestras acciones y servicios comunitarios para la prevención del VIH/Sida.

Envía STOPSIDA al 28014

Donación íntegra de 1,20 €.

Válido para Movistar, Vodafone y Orange.

RED DE  
APOYO A



• 1º de Diciembre - Día Mundial de la Lucha contra el SIDA •

Servicio de donaciones ofrecido por Altiria ([www.altiria.com](http://www.altiria.com)) y la Asociación Española de Fundraising ([www.aefundraising.org](http://www.aefundraising.org)). N.º atn. cite. 902002898, apdo. correos 36059 - 28080 Madrid. • Stop Sida es una ONG comunitaria que se creó en 1986 y tiene carácter de utilidad pública. Su propósito es prevenir la expansión del VIH/Sida y otras infecciones de transmisión sexual, así como la promoción de la salud sexual y la solidaridad con las personas que viven con el VIH.

[www.stopsida.org](http://www.stopsida.org)



**ALDACRIS DENTAL**

TU CENTRO DE ESTÉTICA DENTAL

**VEN CON TU PAREJA  
OFERTA 2X1**

**REVISIÓN COMPLETA  
+  
HIGIENE COMPLETA**

**Sólo 30€**

**OFERTA LIMITADA**

**FERULA  
DE DESCARGA  
+ CEPILLO ESPECIAL DE  
LIMPIEZA PARA LA FERULA**

**Sólo 149€**

**15% DE DESCUENTO EN TODOS LOS TRATAMIENTOS PRESENTANDO ESTE ANUNCIO  
(EXCEPTO LAS OFERTAS 2X1 Y FERULA DE DESCARGA)**

ODONTOLOGÍA GENERAL - PERIODONCIA - ORTODONCIA - IMPLANTES - PRÓTESIS  
RADIOGRAFIAS INTRAORALES GRATUITAS EN TUS VISITAS - REVISIONES GENERALES,  
DE ORTODONCIA Y DE IMPLANTES GRATUITAS - PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

MÚTUAS:

**Atlántida**  
assegurances mèdiques • 1927

**Adeslas**  
SegurCaixa

**Sanitas**

RIERA BLANCA 7, 1º 2ª -  L5 COLLBLANC - BARCELONA - TEL. 93 333 7022