

GB

men's lifestyle magazine

N.116

MAYO 2014

www.revistagb.com



VIAJES

**UN FIN
DE SEMANA
EN OSLO**

REPORTAJE

**OPERACIÓN
BIKINI 2014**

REPORTAJE

**XSCAPE, LAS
CANCIONES INÉDITAS
DEL REY DEL POP**

REPORTAJE

MORIR DE CELOS

**DVD EL MÉDICO / GRAND PIANO / LA LEYENDA DEL SAMURÁI JUEGOS WOLFENSTEIN / MURDERED / BOUND BY FLAME
CINE MALÉFICA / GODZILLA / AL FILO DEL MAÑANA MÚSICA NANCYS RUBIAS / BLONDIE / COLDPLAY / GUANO APES**



NIT

SWIMWEAR



BARCELONA
NIT OFFICIAL SHOP
Consell de Cent, 233
D409 - Avda. Diagonal, 409
OLLÉ - Argenteria, 47
OLLÉ - Pi i Margall, 85

BARBERÀ DEL VALLÉS
FIORIDUE - Baricentro, local 102

CALAFELL
NOESTABU - Sant Antoni, 1

DELTEBBRE
MADAMA - Goles de l'Ebre, 201

GIRONA
ON SHOP - Corf Reial, 23

HOSPITALET DE L'INFANT
SECRETS - Tarragonés, 4

PALAMOS
CHICK COLLECTION - Cervantes, 6

REUS
MINUMUN - Barreres, 4-6

RUBÍ
L'IRIS - Magí Ramentol, 9-A

SITGES
ES4U SITGES - Sant Pere, 5
ZONA - Parellada, 84
LAGUNA BEACH - Sant Josep, 25

TARRAGONA
MINIMUM UNIO, 11
RACÓ DE LA LLAR
Alcalde Marian Fontís i Ciurana, 40
(LA CANONJA)

VALLS
STRIP'S - Passeig de l'Estació, 30

EL VENDRELL
TOT SLIP - Doctor Garcia, 8

MADRID
ALEGRIA - Hortaleza, 46
MILKAMISAS - Augusto Figueroa, 15

GRAN CANARIA
Posh - C.C. Yumbo, planta 3
DenlmiX - C.C. Yumbo, planta 2
DenlmiX - C.C. Varadero
BeBe Shop - Hotel Riu Don Miguel
BeBe Shop - Hotel Riu Maspalomas

www.nitswim.com

Restaurante El Bierzo a Tope



UN PEQUEÑO RINCÓN DE LEÓN EN BARCELONA

Menú de Mediodía de 9,95€ y de Fin de Semana de 13,95€ - Especialidades en: Cordero al horno, carnes y productos del Bierzo

**VEN A PROBAR LA NUEVA CARTA 2014 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.

refirmante 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€*
REFIRMANTE CORPORAL	15€*
ACTIVO FACIAL	15€*
REDUCCIÓN VOLUMEN	15€*

* Ver condiciones en www.nomasvello.es

06 TIPS & TRICKS.

Fragancias especiales para esta primavera

06 TIPS & TRICKS.

Moda y complementos primavera

08 REPORTAJE

Operación Bikini 2014

10 REPORTAJE

"Xscape", las canciones inéditas del Rey del Pop: Michael Jackson

12 REPORTAJE

Morir de celos

14 REPORTAJE

Consejos para deshinchar el abdomen con facilidad

16 TRAVEL

Un fin de semana en Oslo

20 VIDEOJUEGOS

Videojuegos para PC y Consolas

22 MÚSICA

Las últimas novedades musicales

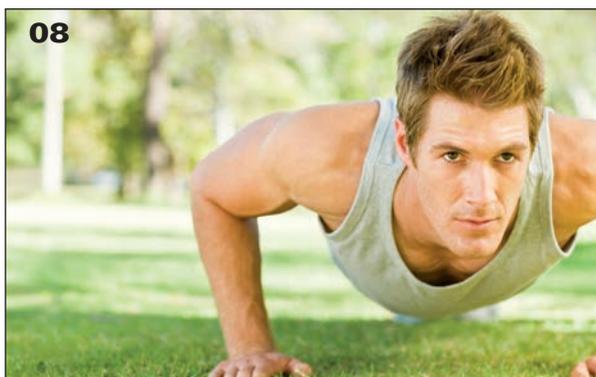
24 CINE

La cartelera que nos llegará

27 BLUE-RAY Y DVD

28 GUÍA DEL AMBIENTE

Barcelona. Sitges. Girona



PORTADA

Diseño y dirección de arte:

Félix Plaza

Modelo:

Guillermo Angulo

Fotografía:

Matías Coronado

para NIT Swimwear



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 y comunicados a:
revista@revistagb.com

Síguenos día a día desde nuestro portal:

REVISTA **GB**
MEN'S LIFESTYLE MAGAZINE

Aunque ya se nos ha echado encima la primavera, lo cierto es que se recomienda utilizar las gafas de sol durante todo el año. Por eso vamos a repasar cuáles son las tendencias en gafas de sol para este verano 2014.

OAKLEY

Oakley ha destacado siempre por ofrecer al cliente unas lentes de máxima calidad para hacer deporte al aire libre. Como puede ser en el snowboarding o el ciclismo,



tratando a estas gafas como auténticas reliquias. En los últimos años han ido sacando a la luz modelos inspirados en el mundo del motor. Tiene modelos de pasta, como el primero, y de metal, como el segundo, de un estilo casual con cristales espejados con varias tonalidades.



POLICE

Police presenta sus modelos más famosos con lentes azules, diseño clásico con toques redondeados.



RAY BAN

Inspirado en la mítica gafa aviador que tiene las lentes montadas al aire. Han reforzado sus varillas doradas aumentando el grosor de estas. Una auténtica preciosidad y una de las mejores apuestas para este verano.



CARRERA

Hace ya varios años, la firma Carrera tuvo un auténtico éxito de ventas con su modelo Champion. La firma italiana vuelve a la carga con el modelo de inspiración Wayfarer que presentaron el pasado año, el modelo Carrera 6000.



RECOMENDACIÓN

Ahorrar dinero con las gafas de sol en el futuro es un problema. Siempre que compréis unas gafas debéis cercioraros de que evitan la penetración de más del 80% de los rayos ultravioleta. Las gafas hay que usarlas todo el año, no sólo protegen la superficie ocular del daño directo de la luz solar, sino que también filtran la parte de la luz que daña estructuras internas.



SONY HDR-MV1

Aunque cuando uno habla de mejorar el sonido de una grabación de vídeo siempre recurre al uso de un micrófono externo, Sony le da una vuelta al asunto y presenta su videocámara HDR-MV1, un modelo que quieren vender a grupos amateur o asistentes a conciertos que quieran tener una grabación de vídeo con la máxima calidad de sonido posible teniendo en cuenta las circunstancias.

La Sony HDR-MV1 dispone de un micrófono estéreo X/Y de 120° que sobresale del cuerpo, con los canales separados, y se encarga de la grabación Linear PCM sin comprimir o en AAC si queremos. Ese audio se complementa con vídeo a 1080p gracias a su sensor Exmor R CMOS con tamaño de 1/2.3 pulgadas y 16 megapíxeles de resolución. El objetivo es un Carl Zeiss f2.8 gran angular con cobertura de 120 grados. Pero no solo el micrófono bien visible y con canales separados es la clave de esta videocámara. Sony le ha colocado un vúmetro en pantalla, así como un limitador. Y por supuesto podemos conectar un micrófono externo directamente.



SONY HANDYCAM PJ810

Lo mejor de la gran pantalla para tus vídeos domésticos con la Handycam® PJ810E. Solo tienes que conectar un smartphone o tablet a través de HDMI®. Captura todos los detalles de los mejores momentos con un sensor CMOS Exmor R® y compártelos con un proyector incorporado con hasta 50 lúmenes.

Proyecta una imagen de hasta 500 cm sobre cualquier superficie y verás cada detalle a tamaño real. Incluso puedes mostrar metraje desde tu smartphone o tablet a través de la entrada HDMI® con la luz directa del sol. El proyector cuenta con 50 lúmenes para conseguir imágenes vívidas y claras.

Mueve, acerca o aleja totalmente sin vibraciones o saltos. Balanced Optical SteadyShot ofrece una estabilización de imagen inigualable al compensar 13 veces más vibraciones de la cámara que la estabilización tradicional.

Ya se trate de una panorámica o de un primer plano, con la lente G gran angular de 26,8 mm tu encuadre abarcará mucho más.



CÁMARA ACUÁTICA CANON POWERSHOT D30

La PowerShot D30 es ideal para aquellos que necesitan el rendimiento sólido de una cámara de deportes resistente. Lo bastante resistente para las actividades en exterior más desafiantes, es resistente al agua hasta 25 m, a los golpes y al hielo: ideal para las aventuras de snowboard, escalada o buceo profundo. También es "resistente a los niños" y puede soportar el manejo descuidado al que los niños pueden someterla durante las aventuras en familia.

Capta excelentes fotos bajo el agua con el innovador HS System de Canon: una combinación exclusiva de sensor de alta sensibilidad y un potente procesador DIGIC. HS System destaca en situaciones de poca luz (lo habitual en entornos submarinos), ya que facilita la fotografía sin trípode del ambiente natural del mundo acuático, con unas imágenes de calidad excelente y ruido reducido.



OPERACIÓN BIKINI 2014

Sí, no te has equivocado leyendo el título. Operación Bikini 2014. Después de las cortas pero intensas vacaciones de Semana Santa se vuelve a la dura rutina. El trabajo, atascos, reuniones, prisas, ... un sin fin de obstáculos que pueden hacer que nuestra vida sea estresante. Para combatir el estrés diario, muchos de nosotros nos hacemos dervir de una arma, el deporte, en concreto en un lugar de combate, el gimnasio. El estrés se elimina generando endorfinas ¿y por qué no aprovechar los días de "Gym" para ir poniéndose en forma para el verano del 2014?

Una misiva que hemos hecho nuestra: "¿por qué no hacer las cosas poco a poco, a nuestro ritmo, dejando atrás las prisas de última hora?". Buena idea capaz de aplicarse en todos los campos. En el terreno de los gimnasios y la preparación física es todo un mandamiento sagrado.

Que nadie se piense que va a conseguir un cuerpo 10 para el verano empezando a hacer ejercicio el mes de Abril o Mayo. Todo tiene su recorrido y más cuando hablamos de nuestro cuerpo que no es una máquina.

Hay que tener cabeza (y nos sólo músculo), la mejor forma de conseguir un buen físico es ir poco a poco, con la constancia como compañera de viaje.

Por eso es necesario que cada uno de nosotros nos hagamos esta pregunta: "¿Por qué no empezamos a cuidarnos desde ya, paulatinamente y siendo constante, y no esperar a los últimos meses de la primavera?" Seguro que si hacemos esto último, nos pilla el toro, es decir, no conseguimos nada.

¿Tienes entrenador personal?

Tanto si eres nuevo como si tienes algo de experiencia, es aconsejable que acudas a entrenadores personales. Los servicios que ofrecen estos profesionales certificados nos reportan miles de ventajas frente al entrenamiento de una forma tradicional.

Estés en el gimnasio, clase grupal o por cuenta propia. Los entrenadores personales están capacitados para hacerte mucho más sencillo el entrenamiento ya que están cualificados para evaluar, prescribir y desarrollar aquellos planes de entrenamientos personalizados de manera sistemática, de manera ordenada y segura en función de los objetivos y necesidades de cada persona.

Una vez dicho esto, el consejo es que empecemos, desde ya, el entrenamiento acompañado de una buena dieta. Los resultados vendrán con la constancia.

PRÓXIMA APERTURA 9 DE MAYO

LA BASE BCN

CRUISING

LEATHER BAR

C/ CASANOVA 201 - 08011 BARCELONA, WWW.LABASE-BCN.COM

803 423 395



Chicos Contacto Chicos®

Más de 1300 chicos conectados cada día

www.chicoscontactochicos.es

PAGA DE FORMA
SICURA Y SEGURA
902 472 473
VISA

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



“Xscape”, las canciones inéditas del Rey del Pop: Michael Jackson

El último legado del Rey del Pop se publicará durante el mes de mayo, una colección de canciones inéditas producidas por Timbaland. Todo un acontecimiento para los fans para el que promete ser el álbum pop del año.

Xscape (2014) es un disco de canciones inéditas de Michael Jackson. Una colección de ocho temas nuevos. Disponible también en edición deluxe, que incluye todas las grabaciones originales de estas canciones del Rey del Pop.

El álbum cuenta con la producción ejecutiva del presidente y CEO de Epic Records L.A. Reid, a quién después de una búsqueda inicial en los archivos de Jackson realizada por sus herederos, se le concedió acceso ilimitado a los tesoros que representan cuatro décadas de material y en el que se aprecia la evolución vocal de Jackson.

Reid seleccionó la lista final de grabaciones que luego se entregaría a los productores, quienes se encargaron de

actualizar la producción para añadir un sonido nuevo y contemporáneo que, a la vez, retiene la esencia e integridad de Jackson. Es un proceso que Reid llama "contemporaneizar".

El productor principal del álbum, Timbaland, es uno de los productores en quienes Reid confía por su seriedad, solidez y capacidad para trabajar de manera creativa con el material de Jackson. También participan otros productores como Rodney Jerkins, Stargate, Jerome "Jroc" Harmon y John McClain.

"La música y el arte moderno serían completamente diferentes sin las revolucionarias aportaciones que Michael



Jackson regaló al mundo", comenta L.A. Reid. "Michael ha dejado algunas interpretaciones musicales que nos enorgullece presentar al mundo a través de la visión de productores musicales con quienes él ha trabajado directamente o con quienes hubiera deseado trabajar. Para nosotros es un orgullo y un gran honor presentar este material al mundo".

El título de este álbum hace honor a la manera en que Michael decidía nombrar sus álbumes. Siempre elegía una canción del álbum para dar nombre a sus proyectos y, comenzando con Thriller, siempre utilizaba títulos de una sola palabra, que además tenían un aire inquietante.

Escrito por Michael Jackson y Jerkins, y producido por Jackson y Jerkins, "Xscape" la canción se anuncia que "posee una mayor relevancia en cuanto a que es uno de los temas del álbum que fue contemporaneizado por el productor que originalmente lo grabó en el estudio junto a Michael", en referencia a Rodney Jerkins.

John Branca y John McClain, co-albaceas de los Herederos de Michael Jackson han dicho: "Michael siempre estaba a la vanguardia y constantemente buscaba nuevos productores, buscando nuevo sonidos. Siempre estaba al corriente de las últimas tendencias. Estos temas capturan ese espíritu de diversas maneras. Agradecemos a L.A. Reid por su trabajo y su visión".

"Michael ha sido durante mucho tiempo un apreciado miembro de la gran familia Sony", dice Kazuo Hirai, Presidente y CEO de Sony Corporation. "Desde el lanzamiento de 'Off the wall' en 1979, Sony Music Entertainment ha publicado todas las grabaciones de Michael. Estamos encantados y muy orgullosos de colaborar como One Sony para celebrar el último legado de Michael, y proporcionar a sus fans una experiencia única a través de las iniciativas que llevaremos a cabo con nuestros productos y servicios".



**TÖN
VANG
ARD®**

THE BRAND NEW STYLISH CREATION

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

tonvanguard.com

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



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



Morir de celos

ES CASI SEGURO QUE PRACTICAMENTE NO EXISTIRÍAN LAS RUPTURAS ENTRE PAREJAS SI LOS CELOS NO EXISTIERAN, PERO POR DESGRACIA, LOS CELOS SON INTRÍNSECOS EN NUESTRO SER. CONTROLARLOS E INTENTAR MANTENER UNA ACTITUD OBJETIVA Y POSITIVA NOS AYUDARÁ A EVITAR FUTUROS PROBLEMAS EN NUESTRA PAREJA.

Texto adaptado por **Daniel Prada**

Los celos, en contra de lo que podría parecer y de lo que sugieren algunas letras de canciones, argumentos literarios o guiones de películas, no siempre son consecuencia de un gran amor, ni indican cuánto se quiere, se necesita o se desea a la otra persona.

Llamamos celos a esa manera de control obsesivo que se pone en marcha ante el miedo a perder una "posesión". De nuevo nos encontramos con que los pensamientos pueden desencadenar emociones negativas y su control racional lograría desarticular esa emoción particularmente obsesiva.

Los celos suelen darse en personas dependientes con una frágil autoestima que se sienten terriblemente vacías ante la posibilidad de perder al ser amado. Su vida nunca ha sido cultivada interiormente necesitando constantemente del apoyo de unos u otros para poder proseguir en su andadura. Los celos

son su manera de controlar aquello que temen perder previendo en todo momento que la simple posibilidad de "abandono" no llegue a darse. Pero al contrario de lo que esperan, su constante control y desconfianza producen otro efecto. La persona víctima de los celos del otro, se siente cada vez más agobiada y necesita huir de tal aprieto. Los celos siempre acaban produciendo el efecto contrario del deseado: el receptor de los celos no aguanta más una fidelidad nunca creíble por más justificaciones que lleve acabo y el celoso se siente atormentado por su fijación de ideas y desesperado cuando por fin la consecuencia previsible es la ruptura de la relación tan protegida.

La desconfianza en los propios valores personales crea indefensión y dependencia en los otros. Aman con locura absorbiendo cada milímetro de su amado sin dejar que se abra un minúsculo hueco entre ambas vidas. Presionan hasta agotar permitiendo la fijación de ideas absurdas en su mente de forma

obsesiva que desequilibran a cualquiera. No viven ni dejan vivir porque en su temor se olvidan de permitirse gozar. Nunca llegan a estar satisfechos porque la duda siempre está visible en sus retorcidas mentes.

Los celos nunca son positivos porque la persona tiene que creer en sí misma y valorarse sin necesidad de depender exclusivamente de otros para existir. Una relación de pareja en la que exista suficiente espacio para poder disponer de una parcela privada para cada miembro y una común para ambos logrará un mejor entendimiento y equilibrio facilitando el desarrollo de ambos.

CÓMO CONTROLAR LOS CELOS

1. Evita pensamientos destructivos que hacen que el problema de los celos se agrave e intenta sustituirlos por otros de seguridad y confianza que ayuden a frenarlos. Esfuérzate en ser objetivo y aprende a diferenciar lo que son hechos reales de lo que puede estar manipulando tu imaginación. Esto no es otra cosa que tomar verdadera conciencia del problema e intentar hacer algo al respecto.

2. Procura ser más tolerante y dejarle su espacio a tu pareja: evita ese impulso irrefrenable que te lleva a estar en todo momento controlando y preguntándole sobre lo que hace y con quien. De esta forma lo único que vas a conseguir es que se sienta cada vez más agobiado y atosigado.

3. Comenta lo que te ocurre a algún amigo de confianza y pídele consejo. No olvides que ocultar el sufrimiento y negarlo hace que se potencie cada vez más. Los consejos y puntos de vista de otras personas ayudan a analizar lo que nos ocurre de forma objetiva y a encontrar soluciones que tal vez no se nos habían ocurrido.

4. Reflexiona sobre lo que te ocurre e intenta aclarar tus ideas. Esto te ayudará a exponer tus sentimientos con sinceridad, a descubrir tus miedos, necesidades, etc. Y una vez detectado el problema procura poner todos los medios a tu alcance para solucionarlos.

5. Evita utilizar amenazas, habla claramente de lo que te ocurre, no te ciegues con la rabia e intenta buscar soluciones al problema.

6. Evita culpabilizar a alguien de lo que te ocurre. Procura ser responsable de lo que sientes y no olvides que tus actos dependen de ti, y eres la única persona que puede cambiar tu conducta ante lo que estas sintiendo.

Sufrir celos de forma moderada es una respuesta emocional normal pero, sentirlos de manera exagerada y descontrolada lo convierten en algo patológico. Esto es señal de que a nivel psicológico hay algo que no va bien.

NEW CHAPS MEN'S BAR

**EVERY WEDNESDAY NAKED PARTY
CODE- CALZONCILLOS, DE 21 A CIERRE**

**JUEVES 15, 19:00' EXPODIBUJOS
HOMOEROTISMO BY FRANK QUESADA**

**VIERNES-FRIDAY 9 Y 23,
SEX LIVE PARTY DE 21:00 A CIERRE**

**SABADO-SATURDAY
3-17-3, SEX SESSION'S PARTY AT 18:00**

**AVDA.DIAGONAL 365
(BETWEEN PAU CLARIS/ROGER DE LLURIA)
08037 BARCELONA TELF 932 15 53 65
FACEBOOK NEW CHAPS WWW.NEWCHAPS.COM**



**METRO
DISCO**

**BAJO TIERRA...
ESTARÁS EN LA GLORIA**

**SEPÚLVEDA 185 - BARCELONA
ABIERTO TODOS LOS DÍAS**

www.metrodiscobcn.com facebook metro disco bcn



Consejos para deshinchar el abdomen con facilidad

Más allá de la estructura de nuestro cuerpo, muchas veces experimentamos un abultamiento anormal en nuestro abdomen que desearíamos eliminar rápidamente para sentirnos más ligeros y en línea frente al espejo. Por eso, hoy dejamos algunos consejos para deshinchar el abdomen con facilidad.

¿POR QUÉ SE HINCHA EL ABDOMEN?

Hay muchos factores que pueden conducir a un vientre hinchado. Si bien puede tratarse de un problema estructural, es decir, de acumulación de grasa por ejemplo, hoy nos dedicaremos a aquellas causas que podemos solucionar fácilmente.

Lo primero que debemos saber es por qué se hincha el abdomen, pues de esta forma atacaremos la raíz del problema. Si bien hay muchos factores que pueden originar un hinchazón abdominal, entre los más frecuentes se encuentra la presencia de gases o flatulencia que distiende y abulta nuestro vientre. También puede desencadenar hinchazón en el abdomen un problema digestivo, por ejemplo, una gastritis aguda severa o una gastroenteritis, así como también, el estreñimiento o la evacuación incorrecta del intestino.

CONSEJOS PARA DESHINCHAR EL ABDOMEN

Si con la llegada de la primavera y el verano quieres lucir un abdomen menos abultado detrás de una prenda ajustada, te recomendamos poner en práctica los siguientes consejos:

Bebe abundante cantidad de agua: una cantidad considerable de agua cada día no sólo ayudará a prevenir o revertir la retención de líquidos, sino también, a solucionar el estreñimiento o alejarte de éste para evitar el vientre abultado.

Come despacio y mastica bien cada bocado: este hábito contribuye a mejorar la digestión y por ello, reduce el riesgo de

sufrir hinchazón abdominal, además, te permite moderar la cantidad que consumes para evitar una comida copiosa.

Evita las bebidas con gas: por su composición, éstas bebidas pueden favorecer la presencia de aire en nuestro interior y promover el desarrollo de flatulencias.

Evita mascar chicle: cuando consumimos chicle introducimos aire en nuestro aparato digestivo, lo cual puede contribuir a la aparición de gases en nuestro abdomen.

Moderar la ingesta de alimentos muy salados o muy dulces: estos alimentos favorecen la retención de líquidos y además, suelen ser más difíciles de digerir.

Evita los productos de pastelería: estos alimentos no sólo concentran azúcares, sino que además, son más difíciles de digerir porque contienen una compleja red de gluten y levadura. Además, su metabolismo puede dar origen a gases.

Fibra sí, pero con moderación: si queremos evitar los gases y revertir el estreñimiento, lo mejor es consumir fibra sin abusar.

Practica ejercicio con regularidad: el ejercicio mejora el funcionamiento digestivo y reduce el estreñimiento.

Ya sabes, si quieres evitar el vientre abultado para verte y sentirte mejor, puedes poner en práctica estos sencillos consejos para deshinchar tu abdomen con facilidad.

21 Memorial Internacional del SIDA

PROJECTE DELS NOMS

Presentes en la ausencia

Sábado 17 de mayo a las 12 h
MEMORIAL PERMANENTE DEL SIDA DE BARCELONA
Jardí d'Aclimatació del Parc de Montjuïc
Avinguda de l'Estadi s/n (entre el Estadi Olímpic y las Piscines Picornell)

Barcelona 2014

www.memorialsida.cat

CON LA PARTICIPACIÓN DE:

Laura Simó
y Francesc Capella
Mone

Coral del Colegio de Abogados
de Barcelona
Trio Vilamarí
Paddy McAree
Mont Plans
Ignasi Millet

Generalitat de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

Diputació de Barcelona

PROJECTE DELS NOMS

FLS

janssen

MSD

GILEAD

GB

shangay

TimeOut Barcelona

ara.cat

Gente

20

CAVA Market

flon Carolina



Un fin de semana en Oslo

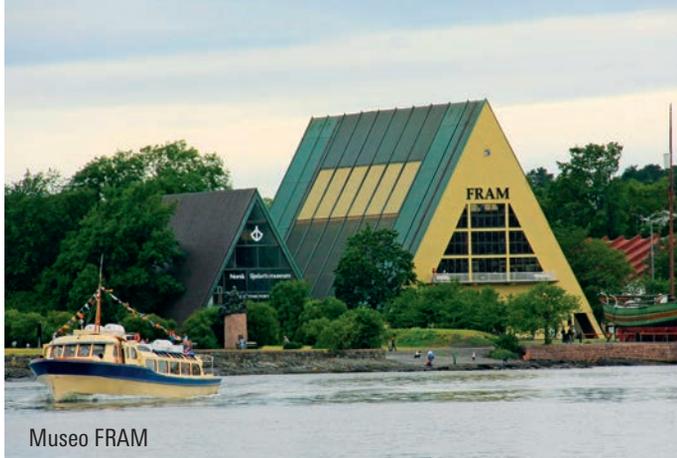
por **David Bigorra** y **Daniel Prada**

Oslo es una ciudad en constante cambio. Podríamos decir que es una ciudad camaleónica. A medida que pasan las estaciones, la ciudad evoluciona y cambia a la par que el tiempo. Los veranos suavemente calurosos y cortos, mientras los largos inviernos son bastante fríos. Así pues, visitarla en verano no es lo mismo que visitarla en invierno. De lo que no cabe la menor duda, es que ambas opciones son espectaculares. La ciudad de los fiordos se caracteriza por tener un largo día y una noche en penumbra. Este es uno de los cambios que uno nota nada más llegar, junto con el espectacular cielo azul intenso y la luz del sol cegadora durante las primeras horas.

En Oslo se respira aire puro, apenas hay contaminación. Su gente, tranquila y amigable pasea por las tardes por su maravilloso puerto. En verano, aprovechan hasta el último rayo de sol para disfrutar en la calle de un paseo en

bicicleta, para ir de compras, o para bailar en improvisadas fiestas populares en la zona del puerto. En invierno la nieve y por tanto el esquí copan el ocio de los ciudadanos. El tráfico es casi inexistente, ya que el transporte público funciona estupendamente, permitiéndote desplazarte a cualquier parte de la ciudad. O si lo prefieres, caminando o en bicicleta, ya que las distancias son cortas, en todos los sentidos. El turista puede obtener la tarjeta Oslo Pass que le da acceso al transporte público, tanto de autobuses como de tranvías. Es importante no viajar sin billete, puesto que agentes de vestidos de paisano comprueban que los pasajeros lo tengan.

La capital de Noruega se encuentra bellamente rodeada por el fiordo y las montañas, y es impresionante adentrarse tanto en uno como en las otras, ya sea en barco o en autobús en las diferentes excursiones guiadas. Descubrir



Museo FRAM

Oslo desde el fiordo, sus montañas y Holmenkollen, los fantásticos museos de Bygdoy y Toyen, el ambiente de Grunerlokka o las espectaculares esculturas del parque de Vigeland.

LUGARES DE INTERÉS

Te recomendamos en tu visita los siguientes museos y lugares de interés (por orden de importancia):

- El Parque de Esculturas de Vigeland. Con una extensión de 32 hectáreas, el impresionante Parque de las Esculturas de Vigeland en la parte oeste de Oslo incluye 212 esculturas de Gustav Vigeland. Cada año más de un millón de personas visitan el parque, que está abierto todo el día durante todo el año.

- La Ópera de Noruega. La última incorporación a las grandes atracciones turísticas de Oslo. La extraordinaria construcción de mármol y vidrio en Bjørvika presenta una innovadora arquitectura y acoge espectáculos de clase mundial de ópera y ballet. La Casa de la Ópera está abierta al público y caminar por el tejado de esta es una actividad muy extendida entre los visitantes.

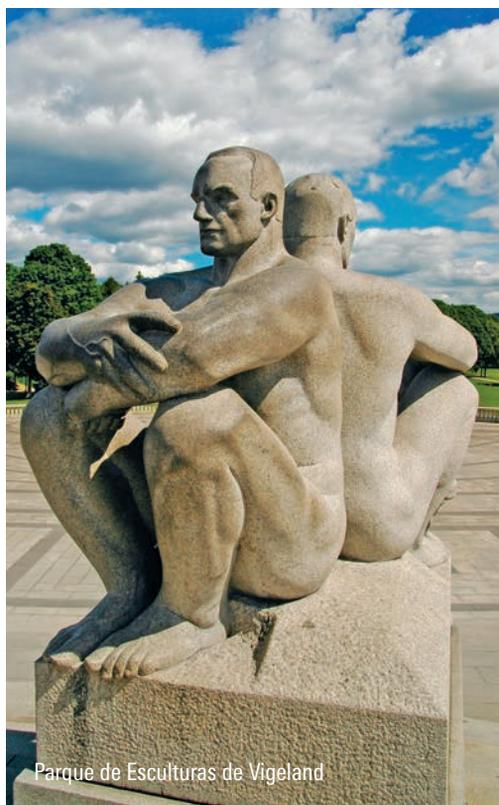
- Oslo es cultura, y es la ciudad de Edvard Munch, Henrik Ibsen y de los vikingos, así que es de imprescindible visita el Museo de los Barcos Vikingos. Aquí podrás deleitarte con los vikingos mejor conservados del mundo. Los barcos fueron encontrados en tres grandes tumbas reales, en las cercanías del fiordo de Oslo. Ahí fueron enterrados hace más de 1100 años para transportar a sus reales propietarios al reino de los muertos. El museo muestra también los maravillosos hallazgos hechos en las tumbas: pequeñas embarcaciones, trineos y el único carro de la época vikinga; además de tejidos y objetos domésticos.

- Museos de Frammuseet (Museo de Fram) que alberga el barco polar más famoso del mundo, el Fram. Los visitantes pueden subirse a bordo del barco y conocer de cerca cómo vivieron y sobrevivieron los exploradores polares en los lugares más fríos de la Tierra hace 100 años.

- El Museo Kon-Tiki. Expone las naves y objetos de la Isla de Pascua provenientes de las expediciones de Thor Heyerdal. La más espectacular de las naves es la Kon-Tiki, una balsa construida con troncos y materiales naturales que realizó una expedición por el Pacífico en 1947.



Museo Folklorico Noruego



Parque de Esculturas de Vigeland

Sin duda alguna el Parque de Esculturas de Vigeland es una de las visitas que no te puedes perder. Impresiona ver todas esas esculturas de tamaño gigantesco a lo largo de todo el parque. Una experiencia inolvidable.



Stortinget (La Gran Reunión) es el parlamento de Noruega y está situado en el centro de Oslo

- Museo Folklorico Noruego. El museo al aire libre muestra 155 casas tradicionales de todas las regiones de Noruega. Figurantes vestidos con trajes típicos, paseos en coche de caballos, animales, artesanía y gastronomía tradicional y mucho más lo podrás encontrar en este agradable museo. Merece la pena asomarse y visitar la Stave Church (iglesia de madera del Siglo XI).

- Museo Holmenkollen, el museo del esquí más antiguo del mundo y además alberga el famoso trampolín de saltos que fue reconstruido hace pocos años. El mirador con vistas a la ciudad es digno de ver.

- La Fortaleza Akershus. La rica historia de Oslo queda reflejada en los majestuosos edificios y los museos en esta fortaleza del siglo XIII en el centro de la ciudad. La fortaleza es también una zona recreativa con grandes vistas del puerto.

- Centro del Nobel de la Paz (Nobel Peace Center). Un precioso museo que, frente al ayuntamiento, conmemora la importancia del premio para la capital noruega y desarrolla a lo largo del año actividades en torno a la paz y la concordia como exposiciones e investigación sobre conflictos armados.

- El principal núcleo de movimiento es el puerto. Desde allí, puedes coger los barcos que te llevan de excursión por los fiordos, permitiéndote disfrutar de las mejores vistas de la ciudad y de los alrededores del fiordo. Todo el borde de la costa está repleto de casitas de pesca construidas en madera y pintadas en llamativos colores.

La zona del puerto en verano es el corazón de la ciudad, todo el mundo pasea y toma el sol, y se acerca a almorzar o cenar en alguno de los concurridos y caros restaurantes que se encuentran en la zona.

Otros lugares de interés son el museo de Stenersenmuseet (Munkedamsveien 15) que alberga las famosas obras de Munch, Karsten, Rolf Nesch o Jacob Weidemann; el Parlamento, Stortinget, situado en la Kart Johans gate 22 y el Ayuntamiento (Fridtjof Nansens plass 5), mastodóntico edificio de discutible estética que preside toda la zona lúdica portuaria.

LA GASTRONOMÍA

Comer es bastante exótico para los españoles. Las especialidades noruegas se basan en el pescado, y concretamente en el salmón, el bacalao, el arenque y las gambas. Aunque también es



La vida nocturna es intensa



El paseo del puerto marítimo



frecuente, pero en menor medida, las carnes de cordero, vacuno, alce y reno, preparados en recetas tradicionales. La variedad de establecimientos y precios asombran al visitante. Aunque seguramente los precios serán los que harán que te decantes por uno u otro. Eso sí, la calidad es magnífica y resultado es excelente. Vale la pena probar. Deberías probar el Fenalår (Carne de cordero curada y sazonada), el Pinnekjøtt (Costillas de cordero saladas y desecadas) o el Reker (una especie de sandwich de gambas).

Toda una institución social es el Pepe's Pizza, repartidos por toda la ciudad, y siempre llenos. Para los nostálgicos de lo español, pueden pasarse por La Sangría (Holbersgate 19), donde encontrarán un trocito de España en Oslo.

DE COMPRAS

Un aspecto un tanto desconocido para el viajero es que Oslo posee una oferta muy completa de Shopping. La mayoría de las tiendas se concentran en la calle Kart Johan, que es peatonal, donde nos encontramos con los almacenes más grandes de la ciudad, como el Paleet, el Byporten y el Oslo City. Aunque también existen otros almacenes como los famosos Christiania Glasmagasín y Steen & Strom, y Aker Brygge, donde existe,

además, una gran oferta gastronómica. Cabe destacar un punto importante, Oslo es una ciudad cara, aunque no debes asustarte. Si buscas bien, y no te conformas con lo primero que ves, encuentras auténticas gangas, sobretodo en ropa.

GUÍA RÁPIDA

El idioma para entenderte será en inglés. Que la moneda tendrás que cambiarla antes de viajar a Oslo. O sea, que tendrás que cambiar euros por coronas. Noruega está adherida al tratado de Schengen, así que no te hará falta el pasaporte si eres ciudadano de alguno de los países de la Unión Europea. Para trasladarte del aeropuerto a la ciudad deberás coger el tren, y las mejores opciones son el Flytoget que te planta en el centro en 19 minutos en un tren de alta velocidad o el Intercity, algo más económicos aunque tarda un poquito más.

Más información:

www.visitoslo.com

www.visitnorway.com/es/

Wolfenstein®

THE NEW ORDER™



Europa, 1946. La Segunda Guerra Mundial asola Europa. Aunque en otro momento los aliados llevaban ventaja, las fuerzas nazis han vuelto las tornas de un modo espectacular gracias a la avanzada maquinaria bélica del general Wilhelm Strasse, "Calavera". El fracaso del último asalto aliado contra el complejo de Calavera conlleva la pérdida de esperanza por parte de los aliados.

Europa, 1960. La guerra ha terminado y los nazis, que han doblegado hasta a las naciones más poderosas mediante el uso de una fuerza incansable y una intimidación brutal, han salido victoriosos. El régimen nazi gobierna ahora el mundo con mano de hierro.

Eres el capitán B.J. Blazkowicz, el héroe de guerra estadounidense que, tras emerger en este mundo de tinieblas, debe lanzar una contraofensiva imposible contra el monstruoso régimen nazi. Solo tú te atreves a plantar cara a un ejército imparabile de robots y gigantescos supersoldados nazis. Solo tú puedes detener a Calavera. Solo tú puedes volver a escribir la historia.

Plataforma: PS4, XBOXONE, PC, PS3
 Género: ACCIÓN - SHOOTER
 Lanzamiento: 23 MAYO 2014
 Precio Oficial: 64,95 €

BOUND BY FLAME

Plataforma: PS4, XBOXONE, PC, PS3
 Género: RPG
 Lanzamiento: MAYO 2014
 Precio Oficial: 64,95 €

Bound by Flame es un RPG de fantasía heroica en el que encarnas a un mercenario poseído por un demonio en llamas. Apresado por el demonio, deberás escoger entre el poder demoníaco que habita en ti o tu propia humanidad. Si eliges la última deberás luchar contra la influencia del demonio y desarrollar tus verdaderas habilidades heroicas. A medida que los peligros y enemigos se intensifiquen serás tentado para ceder un poco más de tu alma y ganar más poder...mientras que el demonio ganará más de tu alma y tu transformación física se volverá más evidente. Dependiendo de las elecciones que hagas y del poder que el demonio ejerza sobre ti los capítulos ofrecerán experiencias, misiones y escenarios diferentes. Las batallas en tiempo real son dinámicas e intensas y te permitirán desarrollar a tu personaje.



MURDERED SOUL SUSPECT

Plataforma: PS4, XBOXONE, PC, PS3
 Género: Aventura
 Lanzamiento: 6 JUNIO 2014
 Precio Oficial: 69,95 €

Ronan O'Connor, un detective con un pasado turbio, se ve envuelto en un robo en el que un asesino cruel e implacable pondrá fin a su vida de forma prematura. Ronan descubre con horror que se encuentra en el más allá. Para poder escapar del "Umbral", el mundo del limbo, tendrá que servirse de sus nuevas habilidades sobrenaturales para descubrir la verdad sobre su asesino, encontrarlo y llevarlo ante la justicia.

En la piel de Ronan tienes la libertad para explorar la ciudad de Salem en busca de pruebas: las casas de madera al estilo de Nueva Inglaterra, las estrechas calles, las iglesias góticas, el manicomio... Enfrentate a espíritus demoníacos para salvar tu alma y descubrir la impactante verdad sobre el responsable de tu muerte.



BLONDIE / 4(0) Ever



Para principios de 2014 estaba prevista la publicación de "Ghosts of download" el nuevo disco de Blondie. El lanzamiento se retrasa por problemas y finalmente se publica en formato doble como "4(0) Ever", acompañado de un segundo disco con grandes éxitos, en lo que es una celebración de 40 años desde el inicio de la carrera musical del grupo de Debbie Harry.

"Ghosts of download" por un lado podría decirse que es el décimo álbum de estudio del grupo. Con 13 canciones producidas por Jeff Saltzman y las colaboraciones de Beth Ditto (la cantante de Gossip en un primer single A rose by any name), Miss Guy, Systema Solar y Los Rakas. Con una versión del Relax de Frankie Goes to Hollywood.

El segundo disco, "Greatest hits deluxe redux", incluye nuevas grabaciones de estudio de clásicos de Blondie como Heart of glass, The tide is high, Maria, y One way or another.



CHRIS BROWN / X

"Fine China" es el primer adelanto de X, un disco de Chris Brown. La canción es un homenaje a la música de Michael Jackson, Stevie Wonder y Sam Cooke.

Según Rolling Stone, Fine China es "el lado vintage del rey pop del falsete, con un dinámico bajo y groove funk de los 80. Un puente entre lo futurista y el pasado". MTV ha definido el single como "una canción adictiva que rompe corazones, con una melodía que hipnotiza", mientras Yahoo! afirma que es "sentimiento inspirado en los 70 con el mejor sonido de Brown hasta la fecha". Ebony descubre en el tema reminiscencias del Off the Wall de Michael Jackson.

Chris Brown (que ha compuesto Fine China con Sevyn Streeter, Eric Bellinger y Rocstar), ha dicho: "He querido mencionar musicalmente a Michael Jackson, Stevie Wonder y Sam Cooke, mezclando sus influencias con lo nuevo". Brown y el director Sylvain White han grabado el vídeo de Fine China, que USA Today define como "una deslumbrante mezcla de coreografía de artes marciales y baile".

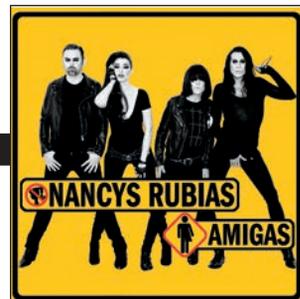
En el álbum X, Brown vuelve a trabajar con Diplo, Timbaland y Danja. Como segundo avance Don't think they know, con la voz de la fallecida Aaliyah.

También colaboran Kendrick Lamar y Nicki Minaj.



NANCYS RUBIAS / Amigas

Amigas es un EP de Nancys Rubias. 5 canciones con Mario Vaquerizo (Nancy Anoréxica), Nancy O (Marta), Nancy Reagan (Miguel) y Nancy Travesti (Juanpe). Se incluyen cuatro temas nuevos propios, más una versión de Nunca conocí a Liberace, tema de Intronautas, dúo de corte ramoniano formado por los hermanos Nacho y Mauro Canut. Con el diseño de Juan Gatti.



LILY ALLEN / Sheezus

Hard out here y Air balloon son las canciones con las que se presenta en principio el tercer disco de Lily Allen, titulado Sheezus. En la primera de ellas, la artista se muestra contrariada con la imagen que se da de la mujer en algunos videoclips; ella misma compone junto al habitual Greg Kurstin, que también produce. El álbum ha sido producido por Kurstin. Como tercer single Our time. Es el primer álbum de la artista desde It's not me, it's you (2009), un periodo de tiempo que ha dedicado a su maternidad.



GUANO APES / Offline

La banda alemana de rock alternativo Guano Apes calienta motores ante la inminente publicación de su quinto trabajo. Offline, título que llevará el álbum, verá la luz el próximo 30 de mayo, siendo el segundo que lanzan desde su vuelta a la actividad allá por el 2009 tras la salida de Bel Air en 2011. Como adelanto la banda de Sandra Nasic ha presentado su nuevo single, "Close to the Sun". Lanzamiento que vendrá acompañado de gira por nuestro país, en principio en noviembre.



THE BLACK KEYS / Turn blue

Turn blue es el título del disco de The Black Keys para 2014. Una colección de 11 canciones nuevas, que ha sido producida por el grupo junto con Danger Mouse, colaborador habitual de la banda. El batería Patrick Carney ha comentado: "Siempre estamos intentando esforzarnos cuando hacemos un disco, no repetir nuestro trabajo previo pero tampoco abandonarlo. En este disco hemos dejado que las canciones respiren y exploren ambientes, texturas y sonidos". Como primer single: Fever.



COLDPLAY / Ghost stories

Ghost stories es el título del sexto disco de Coldplay. Como primer single Magic, con un videoclip dirigido por Jonas Akerlund, y en el que participa la actriz china Zhang Ziyi. Como primer adelanto una canción titulada Midnight, producida por Jon Hopkins. Con un oscuro videoclip dirigido por Mary Wigmore. El segundo single oficial es A sky full of stars. El grupo trabajó por primera vez con Paul Epworth, y con habituales como Jon Hopkins, Rick Simpson y Dan Green.



GRACE DE MÓNACO

Dirección: Olivier Dahan

País: Francia.

Género: Drama

Intérpretes: Nicole Kidman, Tim Roth, Frank Langella, Paz Vega, Milo Ventimiglia

Duración: 103 min.

Estreno: 23-05-2013



GODZILLA

Dirección: Gareth Edwards

País: USA

Género: Acción - Ciencia ficción

Intérpretes: Aaron Johnson, Elizabeth Olsen, Bryan Cranston, Juliette Binoche, David Strathairn, Ken Watanabe

Duración: 123 min.

Estreno: 16-05-2014

Nicole Kidman ("Bajo amenaza") es Grace Kelly en "Grace de Mónaco", filme que dirige Olivier Dahan a partir de un guion de Arash Amel. La película se desarrolla entre diciembre de 1961 y noviembre de 1962, por lo que no se nos relata la vida entera de la ya por aquel entonces princesa de Mónaco. Así, la trama se centra en el papel que jugó Kelly cuando el presidente galo Charles de Gaulle dio seis meses a Raniero III para que reformara las leyes del principado y así evitar que los franceses evadieran impuestos en el mismo.

Gareth Edwards dirige este "reboot", que se sitúa antes en el tiempo que la película de 1998 dirigida por Roland Emmerich, que nos llevará a conocer los orígenes del famoso monstruo japonés gigante Godzilla. Protagonizada por Bryan Cranston, ganador del Globo de Oro por Breaking Bad, que da vida a Joe Brody un científico que descubre que algo terrible está a punto de suceder cuando una serie de tsunamis comienzan a llegar a las costas, anticipando la llegada de numerosos monstruos de gran tamaño mientras el ejército intenta defenderse en vano. Con un reparto de lujo que completan Aaron Taylor-Johnson y Elisabeth Olsen, la cinta nos hace reflexionar acerca de los peligros que puede suponer el progreso científico cuando se juega con la naturaleza.

MALÉFICA

Dirección: Robert Stromberg

País: USA **Género:** Aventuras

Intérpretes: Angelina Jolie, Elle Fanning, Juno Temple, Sharlto Copley, Peter Capaldi

Duración: 135 min.

Estreno: 30-05-2014

Es la historia jamás contada de Maléfica, la villana más querida de Disney, la mala de La Bella durmiente, el clásico de 1959. La película relata los acontecimientos que endurecieron su corazón y la llevaron a lanzar una maldición sobre la pequeña Aurora.

Maléfica es una bellísima joven con un corazón puro y unas asombrosas alas negras. Crece en un entorno idílico, un apacible reino en el bosque, hasta que un día un ejército de invasores humanos amenaza la armonía del país. Maléfica se erige en la temible protectora de su reino, pero al final es objeto de una despiadada traición que endurecerá su corazón hasta convertirlo en piedra.



AL FILO DEL MAÑANA

Dirección: Doug Liman

País: USA **Género:** Ciencia-ficción

Intérpretes: Tom Cruise, Emily Blunt, Bill Paxton, Charlotte Riley, Lara Pulver

Duración: 100 min.

Estreno: 30-05-2014

“Al filo del mañana” se desarrolla en un futuro no muy lejano en el cual una raza de extraterrestres ataca el planeta Tierra en un asalto implacable. El comandante Bill Cage es un oficial que, sin haber participado nunca en combate, es degradado a una misión poco menos que suicida. Muerto a los pocos minutos, Cage se encuentra en un bucle en el tiempo, viéndose obligado a luchar y morir una y otra vez. Pero con cada batalla, Cage llega a ser más habilidoso en la lucha contra los adversarios junto a Rita Vrataski, guerrera de las Fuerzas Especiales. A medida que Cage y Rita combaten contra los alienígenas, cada encuentro repetido les lleva más cerca de poder batir al enemigo.

BIG BAD WOLVES

Dirección: Iaron Keshales, Navot Papushado

País: Israel **Género:** Comedia negra

Intérpretes: Lior Ashkenazi, Tzachi Grad, Rotem Keinan, Dov Glickman, Menashe Noy, Dvir Benedek

Duración: 110 min.

Estreno: 23-05-2014



UNA NOCHE EN EL VIEJO MÉXICO

Dirección: Emilio Aragón

País: España **Año:** 2014

Género: Drama

Intérpretes: Robert Duvall, Jeremy Irvine, Angie Cepeda, Luis Tosar, Joaquín Cosío

Duración: 103 min.

Estreno: 9-5-2014

Forzado a abandonar su rancho y su tierra, Red Bovie decide coger el coche y viajar hasta México en busca de aventura y diversión junto a su nieto Gally, al que acaba de conocer. Abuelo y nieto comienzan un viaje por sus respectivos con una febril parada en la noche mejicana donde conocen a Patty, una stripper que encuentra en ellos la esperanza de una vida mejor. En su viaje se cruzarán personajes oscuros que harán que sus vidas tomen un nuevo rumbo. Una aventura a golpe de carretera y tequila. Una historia sobre la virtud de sobrevivir y el derecho de cada persona a elegir su propio final.



LA LEYENDA DEL SAMURÁI

Después de que un traicionero caudillo mate a su señor y les destierre, 47 intrépidos samuráis juran vengarse y recobrar el honor. Obligados a abandonar su hogar y a recorrer nuevas tierras, la banda de 'ronins' no tiene más remedio que pedir ayuda a Kai.

Dirección: Carl Rinsch **Género:** Acción
Interpretes: Rinko Kikuchi, Keanu Reeves, Hiroyuki Sanada **Duración:** 115 min.



EL MÉDICO

Ambientada en Inglaterra, en el siglo XI, narra la historia de Rob Cole (Tom Payne), un joven que se queda huérfano al morir su madre víctima de una extraña enfermedad. Esta circunstancia lo anima a irse a Persia a estudiar medicina bajo la tutela del sabio doctor Ibn Sina.

Dirección: Philipp Stölzl **Género:** Drama
Interpretes: Tom Payne, Stellan Skarsgård, Olivier Martinez **Duración:** 150 min.



LA GRAN REVANCHA

Treinta años después de su última pelea, Billy 'El niño' McDonnen y Henry 'Navaja' Sharp, dos famosos boxeadores americanos rivales, se dejan persuadir por sus seguidores para postergar su jubilación y volver a enfrentarse en un nuevo y último combate.

Dirección: Peter Segal **Género:** Drama
Interpretes: Robert De Niro, Sylvester Stallone, Kevin Hart **Duración:** 113 min.



GRAND PIANO

Tom Selznick, el pianista con más talento de su generación, ha dejado de dar conciertos debido a su miedo escénico. Años después reaparece ante el público en un esperado concierto. Con el teatro abarrotado, Tom encuentra un mensaje escrito: «Si fallas una sola nota, morirás».

Dirección: Eugenio Mira **Género:** Thriller
Interpretes: John Cusack, Elijah Wood, Kerry Bishe **Duración:** 90 min.



MALAVITA

Una familia mafiosa americana se traslada a la región francesa de Normandía bajo un programa de protección de testigos del FBI. Aunque hacen lo posible para adaptarse a su nuevo estilo de vida, enseguida se verán obligados a utilizar los viejos métodos para solucionar los problemas.

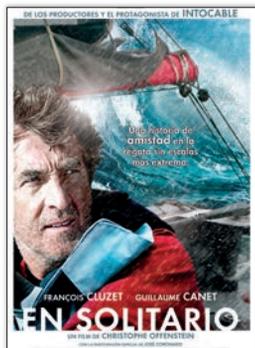
Dirección: Luc Besson **Género:** Comedia
Interpretes: Robert De Niro, Michelle Pfeiffer, Dianna Agron **Duración:** 92 min.



AL ENCUENTRO DE MR. BANKS

Durante catorce años, Walt Disney (Tom Hanks) intentó sin descanso que la escritora australiana P.L. Travers (Emma Thompson) le cediera los derechos cinematográficos de su primera y más popular novela, 'Mary Poppins', que finalmente fue llevada a la gran pantalla en 1964.

Dirección: John Lee Hancock **Género:** Drama
Interpretes: Emma Thompson, Tom Hanks, Colin Farrell **Duración:** 125 min.



EN SOLITARIO

Yann consigue hacer su sueño realidad al participar inesperadamente en la Vendée Globe: la vuelta al mundo a vela en solitario y sin escalas. Después de varios días de competición descubre a bordo a un joven polizón.

Dirección: Christophe Offenstein **Género:** Drama
Interpretes: François Cluzet, Samy Seghir, Virginie Efira **Duración:** 96 min.

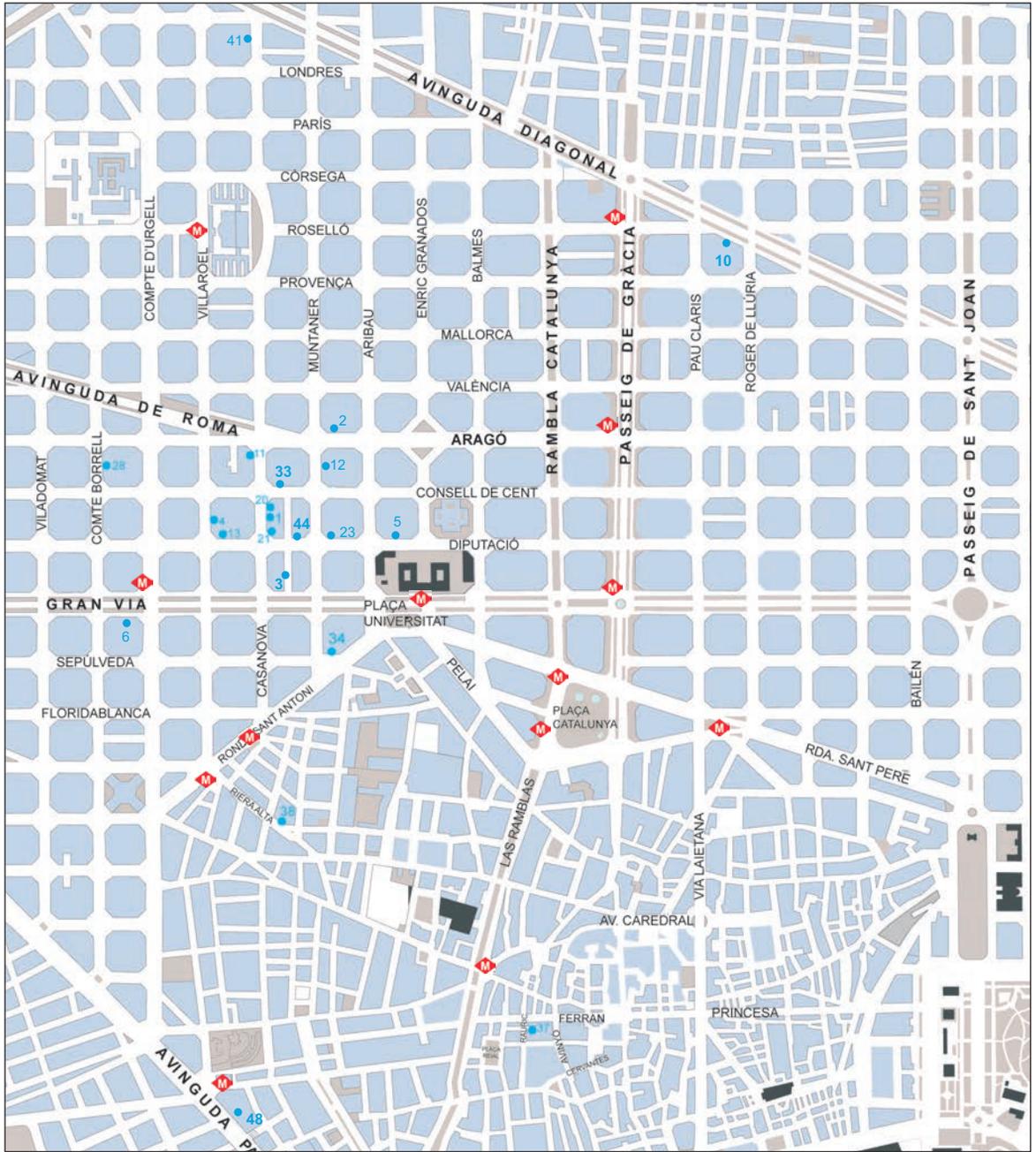


LE WEEK-END

Una pareja británica vuelve a París muchos años después de su luna de miel para intentar revitalizar su matrimonio. Allí se encuentran con un viejo amigo que actúa como un catalizador para su futuro.

Dirección: Roger Michell **Género:** Drama
Interpretes: Lindsay Duncan, Jim Broadbent, Jeff Goldblum **Duración:** 93 min.

MAPA DEL AMBIENTE DE BARCELONA



12

BOTANIC
BAR CAFÈ

Carrer de Muntaner, 64, Barcelona
+34 93 451 5104 BotanicBarCafe.com

f t

38

ZEUS

BCN SEX SHOP

f Zeusinbarcelona Clothes - Leather - Neoprene - Toys - Tube

Riera Alta 20 - Barcelona - www.sexshopzeus.com

23

TÖN VANG ARD®

DIPUTACIÓ, 191
08011 BARCELONA
+34934537972

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

13

Restaurante
El Bierzo a Tope



Diputaci6n, 159 - 08011 Barcelona
Tel. 93 453 70 45

02

TERMS 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*

Arag6n 185 - BCN (esquina Muntaner)
Reserva de mesas: 93 323 01 49

03

Abierto
17:00 - 2:30

Versailles
Cafeteria

Lunes cerrado

Paseje Valeri Serra 8, Barcelona

37

SESTIENDA

GAY SEX SHOP

www.sestienda.com Siguenos en 

C/ Rauric 11 - Esquina Ferran 08002 Barcelona

05

 **sbar**

Bar . Cafetería . Coctelería



  **Osbar.Bcn**

Diputaci6n 225 Barcelona . Tel. 93 453 46 42

Chicos Contacto Chicos®

803 423 395

Más de 1300 chicos conectados cada día



www.chicoscontactochicos.es

PAGA DE FORMA
SOLICITA LA TARJETA
902 472 473

+18años.Precio max.(IVA incl): Red fija: 1,21€/min.Red Mov:1,57€/min.
CALL HOUSE, SL Apdo Correos18220.28080 Madrid

>> GUÍA DE BARCELONA

>> BARES

12. Botànic Bar Cafè. Muntaner 64
04. El Cangrejo del Eixample. Villarorel 86
03. Versailles. Pstg. Valeri Serra 3
Àtame. Consell de Cent 257
Bar Cine Arenas. Tarragona 7
Boys Bar. Urgell 106
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
Maduros. Consell de Cent 245
Moeem. Muntaner 11
Museum Cafè & Club. Sepúlveda 178
New Bahía Bar (L). Senca 12
Statge Light. Avenida de Roma 155
Tu Sabes (L). Marc Aureli 38-40
Woofy. Casanova 75

>> LEATHER & BEARS

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

>> 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
05. Osbar. Diputació 225
dDivine. Balmes 24
El Berro. Diputació 180

>> TIENDAS / MODA / COMPLEMENTOS

21. ES4U. Casanova 56
33. NIT. Consell de Cent 233
63bis. Casanova 63 bis
Next Level. Diputació 189
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
Esclusif. 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 60
Hotel California. Rauric 14
Pensió 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 FLTb

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 DE SITGES

>> BARS

Azul. St. Bonaventura, 10
Bear's Bar. Bonaire, 17
Bourbon's. St. Bonaventura, 13
B. Side. Sant Gaudenci, 7
Bulkake 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. Fèlix 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 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'ARO

>>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.



**DESCARGA DIRECTAMENTE TU REVISTA
O VISUALÍZALA DE FORMA ONLINE**

**SOMOS LÍDERES ABSOLUTOS
CON 49.645 LECTORES ENTRE TODAS
NUESTRAS EDICIONES, IMPRESA Y DIGITALES**



www.gaybarcelona.net/revista
www.issuu.com/gaybarcelona



ALDACRIDENTAL

TU CENTRO DE ESTÉTICA DENTAL



**VEN CON TU PAREJA
OFERTA 2X1**

**REVISIÓN COMPLETA
+
HIGIENE COMPLETA**

Sólo 30€

OFERTA PRIMAVERA

**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 E IMPLANTES)

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

MÚTUAS:

Atlàntida
assegurances mèdiques • 1927

Adeslas
SegurCaixa

Sanitas

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