

# GB

men's lifestyle magazine

N.125

FEBRERO 2015

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

## VIAJES

EL TERRITORIO DE  
LA SIDRA VASCA

## REPORTAJE

CONVIÉRTETE EN UN HOMBRE  
INQUIETO PARA ADELGAZAR

## CUIDADOS

VIGOREXIA,  
CUANDO GANAR MÚSCULO SE CONVIERTE EN OBSESIÓN

## ACTUALIDAD

LA TRADICIÓN DE SAN VALENTÍN

CINE THE INTERVIEW . KINGSMAN: SERVICIO SECRETO MÚSICA IMAGINE DRAGONS TEATRO THE CHANCLETTES  
GASTRONOMÍA FITONUTRIENTES TIPS&TRICKS FASHION WEEK MILAN . BÁSICOS ESENCIALES - MODA NIEVE . KIT SELFIE

# boyberry

BARCELONA

YOUR  
DAYTIME CRUISING  
REFERENCE IN BARCELONA!  
TU LOCAL DE  
CRUISING DIURNO  
DE REFERENCIA EN BCN!

**CRUISING AREA**

**GLORYHOLES**

**SEXSHOP**

**CABINS**

**WIFI AREA**

**VIDEOCLUB**

**CADA MARTES  
UNA FIESTA ESPECIAL!**



**WWW.BOYBERRY.COM** CALÀBRIA, 96  L1 ROCAFORT

**OBERT CADA DIA DE 12H A 23H | DISSABTES I FESTIUS DE 15H A 00H**

**04 ACTUALIDAD**

La tradición de San Valentín

**06 REPORTAJE**

Conviértete en un hombre inquieto para adelgazar o no engordar

**08 CUIDADOS**

Core training: Fortalece tu zona media

**10 CUIDADOS**

Vigorexia: Cuando ganar músculo se convierte en obsesión

**12 VIAJES**

Empieza la temporada de la Sidra Vasca a grito de "¡Txotx!"

**16 TIPS & TRICKS. Moda**

Básicos esenciales. Moda para la nieve

**17 TIPS & TRICKS. Tendencias**

La Fashion Week de Milán 2015 también reflejada en sus calles

**18 TIPS & TRICKS**

Más que complementos

**19 TIPS & TRICKS**

Tecnología

**20 Gastronomía**

Suma fitonutrientes a tu dieta para estar sano

**22 CULTURA. Teatro**

La cartelera de Barcelona

**24 CULTURA. Música**

Novedades discográficas

**26 CULTURA. Cine**

La cartelera que nos llegará

**28 GUÍA DEL AMBIENTE**

Barcelona. Sitges. Girona



Descarga directa de la revista

EDITA  
CONTROL C MEDIA NETWORK, SL  
Tel. 616169166  
revista@revistagb.com

Depósito Legal B-3309/2004

ISSN 1887-3626

PUBLICIDAD  
Dpto. Comercial  
revista@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



Para tí también existe el día de los enamorados

# LA TRADICIÓN DE SAN VALENTÍN

El dicho popular ha hecho de este santo el patrón de los enamorados, posiblemente porque, según una tradición, en el tiempo en que vivió San Valentín, en que la religión cristiana estaba perseguida, él, a escondidas, casaba a las parejas bajo el ritual de la Iglesia. Algunos creen que es una fiesta cristianizada del paganismo, ya que en la antigua Roma se realizaba por esa época la adoración al dios del amor, cuyo nombre era Eros y a quien muchos simpáticamente le han pasado a llamar Cupido. También, y hace muchos siglos, fue tradicional en Inglaterra la "fiesta de los valentines", donde se elegían a hombres y a mujeres

para formar pareja. Sea como fuese, San Valentín casi por sorpresa suya, es el patrón de todos los enamorados y de todas aquellas personas que quieren tener a un *amiguito* para que les acompañe no solamente para ir al cine, sino también para formar una pareja. San Valentín goza de mucha popularidad sobre todo en los países de habla inglesa: Estados Unidos y Gran Bretaña y también en buena parte de todo el continente europeo. Afortunadamente, se aprovecha la fecha del 14 de febrero para demostrar a la pareja nuestro afecto a través de un regalito. Algunos lo consideran cursi (los más jóvenes), otros no creen en el

amor, lo cierto es que San Valentín no pasa por los mejores momentos, pero el amor verdadero... si existe.

¿Pero... quién fue San Valentín? La verdad es que se sabe poca cosa de él. Sabemos que era un sacerdote que nació en Roma a mediados del siglo III y que gozó de un gran prestigio en aquella ciudad hasta el punto que el emperador Claudio II lo invitó a su palacio para mantener una conversación y conocer de esta manera el porqué de su fama.

Según la tradición, Valentín aprovechó aquella ocasión para hacer "propaganda" de la religión cristiana. Aunque en un principio Claudio II se sintió atraído por aquella religión que los mismos romanos perseguían, los soldados y el propio Gobernador de Roma, Calpurnio, le obligaron a desistir y organizaron una campaña en contra de nuestro santo. Claudio no tuvo más remedio que hacer marcha atrás y mandó a Calpurnio que lo procesara. Pero aquella misión la llevaría a cabo el lugarteniente del gobernador, Asterius. Cuando fue llevado ante él, éste se mofó de la religión cristiana y puso a prueba a Valentín. Bajo un tono de burla, le preguntó si sería capaz de devolver la vista a una hija suya que era ciega de nacimiento. Valentín aceptó y en nombre del Señor obró el prodigio. Asterius y toda su familia se convirtieron al cristianismo, pero Valentín no se salvó del martirio, ya que temiendo una rebelión del ejército romano y de los paganos, el emperador lo mandó ejecutar.

Los restos mortales de San Valentín se conservan actualmente en la Basílica de su mismo nombre que está situada en la ciudad italiana de Terni. Cada 14 de febrero se celebra en dicho templo, una acto de compromiso por parte de diferentes parejas que quieren unirse en matrimonio al año siguiente. Un bonito acto de fe, para los creyentes. Más allá de la leyenda, es un hecho que a la gente les encanta mostrar su afecto a la persona a la que quieren. Y a los que se les antoja algo de dificultad decir "Te quiero", ésta es la oportunidad que les brinda el calendario para redimirse.

## ALGUNAS IDEAS PARA PASAR MEJOR SAN VALENTÍN

### PLANIFICAR HORARIOS

Organizar el día para que ningún imprevisto nos sorprenda hasta las tantas en el trabajo. Establecer un horario de salida y cumplirlo. Para lograrlo es importante la organización. Todo aquello que no sea urgente se debe dejar para otro día, solo ocuparse de las cosas imprescindibles.

### QUÉ HACER PARA EL DÍA DE LOS ENAMORADOS

En la elección del tipo de celebración, tener presente los gustos, intereses y deseos de ambos integrantes de la pareja, es importante consultar con el otro antes de tomar

una decisión definitiva. Pueden escoger quedarse en casa, salir fuera, irse en una escapada romántica, etc., deben decidir entre los dos.

### COSAS A TENER EN CUENTA

Si se sale fuera no olvidar la reserva en el restaurante escogido, en cambio si lo pasamos en casa no olvidar los detalles, como las velas, la comida, preparar el lugar, etc. Programar el tiempo de tal manera que pueda mimarse y prepararse con esmero.

### CONTROLAR LA ANSIEDAD

Es lógico que estemos ansiosos por las expectativas de pasar una buena noche de San Valentín, pero para poder disfrutar es importante relajarse. Un buen truco es darse una ducha, escuchar música tranquila que baje la frecuencia cardiaca, y si sabes, practicar algo de yoga. La locura llegará después.

### EL REGALO

Es el protagonista de la velada y no es tan importante su tamaño o coste como su elección. El regalo habla de nuestro amor hacia la otra persona, por eso es muy importante hacerlo de forma comprometida. Para escoger el regalo correctamente se debe tener presente los gustos, deseos, sueños e intereses de nuestra pareja. El abanico de posibilidad es infinito, tal vez los más solicitados sean las escapadas románticas, las cenas en algún buen restaurante, las joyas (el reloj nunca falla) o ropa de diseñadores caros, todo según presupuesto.

### RECETAS PARA PASARLO EN CASA

Quedarse en casa puede ser divertido, piensa en las sorpresas que se pueden improvisar. En el tema de la comida, podemos usar la imaginación, hay alimentos que tienen cualidades afrodisíacas que se pueden incluir como parte del menú. Un buen vino y la predisposición harán el resto.

### LOS DETALLES MÁS ROMÁNTICOS IMPORTAN

Preparar un baño de espumas para los dos, si se tiene el privilegio de tener un jacuzzi, los aceites corporales con aromas sensuales, las velas todo a lo largo de la bañera, música romántica, y no olvidar el cava. Otros detalles que se pueden incluir son los bombones, las bombillas de colores para dar ambiente, las películas románticas, las flores, los inciensos con distintas fragancias, etc.

### LOS JUEGOS DE AMOR

Nada mejor para desinhibirse poco a poco y dar rienda suelta a nuestra imaginación. Nosotros proponemos llenar la casa de mensajes, con pistas con indicaciones para encontrar el regalo, en cada pista se debe incluir una caricia o besos en lugares ocultos por la ropa.

# CONVIÉRTETE EN UN HOMBRE INQUIETO PARA ADELGAZAR O NO ENGORDAR

Para adelgazar o no engordar, resulta de mucha ayuda incrementar el gasto calórico mediante la actividad física, pero ella, no siempre tiene que constituir un entrenamiento o ejercicio estructurado, sino que también, puedes quemar más calorías convirtiéndote en un hombre más inquieto en el día a día.

## NEAT: ACTIVIDAD FÍSICA QUE NO ES EJERCICIO

Dentro de la actividad física que realizamos a diario encontramos aquella que involucra la realización de un deporte o la asistencia al gimnasio, o bien, aquella que no es ejercicio y que por sus siglas en inglés (non exercise activity thermogenesis), denominamos NEAT.<sup>more</sup>

Las NEAT son todas aquellas actividades que incluyen en la termogénesis o en el gasto calórico diario pero que no son derivadas del ejercicio físico, sino de actividades cotidianas como caminar hacia el trabajo, cocinar u ordenar un escritorio, y actividades espontáneas, tales como realizar gestos mientras hablamos con alguien, caminar mientras sostenemos una comunicación telefónica o mover las piernas mientras estamos sentados mirando televisión.

Estas actividades que no son ejercicio pueden representar un gasto calórico superior cada día y por ello, volverse más inquieto en la vida cotidiana puede ser una verdadera ayuda para adelgazar, o no engordar.

De hecho, se ha comprobado que los sedentarios obesos pasan sentados en promedio, unas 2 horas más que los sedentarios delgados, y que con sólo volverse más inquietos, podrían quemar hasta 350 Kcal más cada día, lo

cual puede ser suficiente para perder peso en el tiempo. Entonces, si quieres perder peso o al menos mantener tu peso corporal para permanecer lejos de la obesidad o el sobrepeso, puedes empezar por volverte más activo en el día a día, con pequeños cambios en tu vida cotidiana.

## CÓMO CONVERTIRSE EN UN HOMBRE MÁS INQUIETO Y ACTIVO

Para adelgazar o no engordar puedes incrementar el gasto calórico sin recurrir a más tiempo en el gimnasio o duplicar el tiempo destinado a tu entrenamiento. Te proponemos comenzar por incorporar más actividad a tu día a día y convertirte en un hombre inquieto.

Algunas actividades cotidianas que puedes incorporar a tus días son:

- Abandonar el ascensor y emplear las escaleras o bajarte antes de llegar a tu piso y culminar el trayecto a pie.
- Usar un medio de transporte activo para llegar al trabajo, como puede ser la bicicleta o la caminata. Ésta última la puedes poner en práctica si te bajas un poco antes del coche o el autobús.
- Jugar con los más pequeños de la casa o con tu mascota



si no hay niños cerca, para así quemar algunas calorías más con esta actividad.

- Esconder el control remoto o mando a distancia y levantarse de la silla cada vez que sea necesario encender la televisión, apagarla o modificar el canal.
- Realiza las compras de tu casa y carga lo comprado todo el tiempo que puedas.
- Ponte de pie siempre que sea posible, ya que incluso estando de pie en un lugar, sin movernos, quemamos más calorías que estando sentados.
- Vuélvete más colaborador en casa y en el trabajo, ayudando a realizar tareas domésticas, a buscar, llevar o traer cosas y demás.
- Organiza paseos familiares o con amigos, para caminar más o simplemente estar más tiempo de pie, conversando y riendo que sentado frente a la televisión

Con estas actividades domésticas puedes incrementar el gasto calórico que no es propio del ejercicio físico y así, llevar un estilo de vida donde se quemen más calorías y se reduzca el riesgo de engordar o se incremente las posibilidades de perder peso.

Recuerda que realizando gestos o incrementando los movimientos involuntarios también se consigue ser más

inquieto y quemar más calorías a diario, sin embargo, esto se origina más bien internamente y es muy difícil de modificar, por eso, puedes comenzar con actividades cotidianas voluntarias como las que os presentamos en el listado anterior.

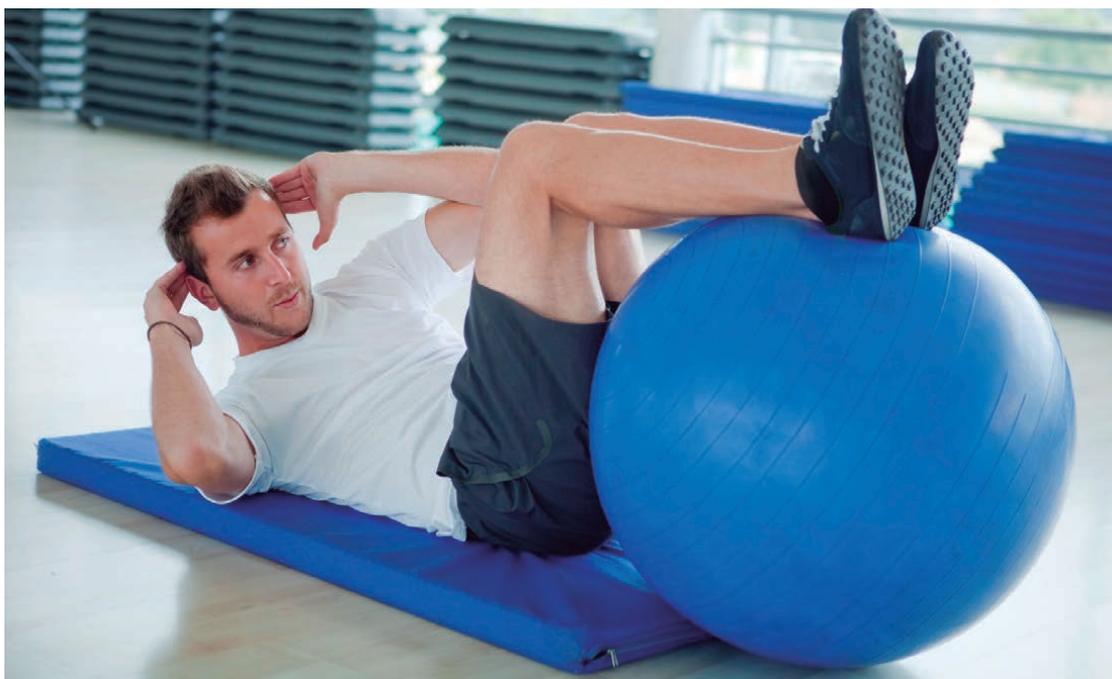
### REDUCE TUS HORAS DE SILLÓN

Para volverte más inquieto e incrementar las NEAT o actividades que no son ejercicio, también es de mucha utilidad contabilizar las horas que dedicas a estar sentado y reducirlas.

Es decir, lo recomendable es registrar inicialmente cuántas horas estás sentado frente al ordenador o la televisión sin hacer más que eso de continuo y posteriormente, intentar reducir el tiempo de silla o sillón.

Si actualmente puedes pasar 3 horas seguidas sentado, te recomendamos poner una alarma cada una hora y cuando suena, levántarte, caminar unos pasos o movilizar los brazos realizando algunos estiramientos, para recién después regresar a la silla o sillón.

Esto también puede ayudarte a convertirte en un hombre inquieto para adelgazar o no engordar aumentando el gasto calórico que producen las actividades que no son ejercicio físico.



## CORE TRAINING: FORTALECE TU ZONA MEDIA

Si quieres lograr un cuerpo en forma y funcional, nunca debes olvidar del núcleo del cuerpo al cual se denomina **Core Training**, que no es otra cosa que el entrenamiento para fortalecer tu zona media.

El Core Training es el entrenamiento de la musculatura ubicada en la parte central de nuestro cuerpo, es decir, abdominales (visibles y profundos), lumbares, glúteos, suelo pélvico y músculos involucrados en la postura corporal como son los erectores de la columna.

Mediante diferentes técnicas y ejercicios, se solicita el esfuerzo de estos músculos que resultan clave para estabilizar el cuerpo, mantener una buena postura y realizar movimientos correctos con menor riesgo de lesiones.

Además, **con un buen desarrollo de la zona media del cuerpo tendremos más fuerza en todos los músculos**, no sólo en esta área central, lo cual revela la importancia de entrenar el core si queremos estar en forma.

Aunque ya hemos dicho algunos, resumimos los principales beneficios para tu cuerpo, entrenar y fortalecer tu zona media:

- Mejorar la coordinación de todo el cuerpo y el equilibrio.
- Optimizar la postura corporal y ganar en elegancia.
- Prevenir molestias corporales como contracturas, dolores

o lesiones deportivas.

- Incrementar el rendimiento físico y deportivo.
- Esculpir el cuerpo y reducir el desarrollo de barriga.
- Aumentar la fuerza muscular de todo el cuerpo.

Éstos son algunos de los principales beneficios del Core Training que como vemos, resultan clave no sólo para mejorar como deportistas sino también, para ganar en elegancia y forma física.

Por supuesto, **este tipo de entrenamiento no hace milagros**, por ello es importante complementar ejercicios para el core con otro tipo de actividades y buenos hábitos de vida en general como una adecuada alimentación y un buen descanso nocturno.

Después de haber explicado de qué se trata el Core Training, pensarás que con el simple hecho de realizar abdominales estaremos cumpliendo con este tipo de entrenamiento. Sin embargo, no basta con realizar la típica tabla abdominal un montón de veces, sino que **el Core Training involucra movimientos más funcionales y complejos**.

Es decir, utilizando muchas veces la inestabilidad u objetos deportivos móviles, los ejercicios que trabajan el core demandan la contracción de toda la musculatura de la zona media para equilibrar el cuerpo y conservar la postura.



# SAUNA BARCELONA

LA PISCINA GAY MÁS GRANDE DE EUROPA  
THE BIGGEST GAY WHIRLPOOL IN EUROPE

**ENTRADA GRATIS**  
DE 18 A 26 AÑOS TODOS LOS DÍAS  
Y TODOS LOS VIERNES HASTA LOS 30 AÑOS  
— con consumición obligatoria de 5 euros —

FREE ENTRANCE FROM 18 TO 26 <sup>YEARS</sup><sub>OLD</sub> EVERY DAY  
AND EVERY FRIDAY TILL 30 <sup>YEARS</sup><sub>OLD</sub> - WITH A 5 EUROS PURCHASE MINIMUM

C/ TUSET 1, BCN - [WWW.SAUNASPASES.COM](http://WWW.SAUNASPASES.COM)



**OPEN**  
**24H/7**  
DAYS



Síguenos en: / Follow us on:



Las promociones de Sauna Barcelona no son acumulables. / All promotions of Sauna Barcelona are not cumulative.

800m<sup>2</sup>, jacuzzi de 4x12 m, gangbath room, 2 video rooms, laberinto, glory holes, steambath, playroom, sauna; snack bar, laberinto de duchas & relax rooms.  
Abierto 24 horas todos los días. Tel. 93 200 77 16. Prohibida la entrada a los menores de 18 años. Reservado el derecho de admisión. Aforo del local limitado.



# VIGOREXIA

## Cuando ganar músculo se convierte en obsesión

Más que nunca, sea invierno o verano, buscamos cuidar el cuerpo para lucir bien el bañador, y quizá por ello ponemos nuestra atención en el ejercicio, en los recursos para aumentar músculo y en la dieta. Sin embargo, cuando ganar músculo se vuelve una obsesión, podemos enfrentarnos a un trastorno conocido como vigorexia que lejos de beneficiar nuestro cuerpo, puede perjudicarlo grandemente.

### **VIGOREXIA: LA OBSESIÓN POR EL ASPECTO FÍSICO**

La vigorexia es un trastorno ya conocido en la actualidad que también recibe el nombre de dismorfia muscular o complejo de Adonis. Este desorden se caracteriza por una obsesiva preocupación por el aspecto físico que lleva a incurrir en prácticas que perjudican al cuerpo y la salud.

Por supuesto, la vigorexia conlleva una imagen corporal distorsionada, ya que quienes la padecen suelen verse flacuchos y sin músculo mientras que en realidad, son protagonistas de un gran desarrollo muscular conseguido a expensas de cualquier práctica, sin importar sus consecuencias.

El gimnasio y el ejercicio se vuelve una adicción, porque junto a una buena dieta son los recursos claves para lograr un cuerpo musculado y fuerte.

Sin embargo, cuando no logramos ver nuestro cuerpo real sino que la imagen que percibimos es diferente de la que verdaderamente tenemos, estos deseos de ganar músculo mediante cualquier vía es una actitud arriesgada que puede tener graves riesgos y ser perjudicial para nuestra la salud.

## CÓMO IDENTIFICAR LA PRESENCIA DE VIGOREXIA

La vigorexia es una alteración de nuestra conducta, que puede pasar desapercibida, pero que coloca en riesgo la salud, por ello, es importante identificarla en sus inicios. Algunos signos que pueden ayudarnos a detectar la presencia de este trastorno son:

- Práctica cotidiana y excesiva de actividades físicas con el objetivo de ganar masa muscular.
- Baja autoestima y la mirada distorsionada de la real hacia su propio cuerpo.
- Uso y abuso de sustancias o suplementos que permiten la ganancia muscular, muchos de ellos pueden ser ilegales.
- Dieta estricta que suele autoimponerse y que frecuentemente elimina grupos enteros de alimentos mientras que consume en excesos otros.

Además de estos signos **es importante conocer las consecuencias de padecer este desorden psicológico** que afecta la conducta alimentaria también, pues muchas veces pensamos que tener un cuerpo con "demasiado músculo" no es nada tan grave de lo que debemos preocuparnos. La realidad es que eliminar alimentos y consumir en excesos otros puede desequilibrar la dieta y generar problemas en el funcionamiento del organismo, como por ejemplo, podemos abusar de proteínas y eliminar grasas que el cuerpo necesita para funcionar con salud.

Por otro lado, el **uso y abuso de sustancias anabólicas** puede generar problemas hepáticos además de un desequilibrio hormonal que puede causar disfunción eréctil u otros problemas reproductivos.

Asimismo, no debemos olvidarnos que **un exceso de músculo tampoco es beneficioso para el organismo**, ni es natural y que el sobre entrenamiento que puede causar la práctica excesiva de ejercicios también puede pasarnos factura lesionando huesos, articulaciones y tendones.

Por último, no debemos olvidar que **este desorden tiene un componente psicológico y emocional muy fuerte** y por ello, puede ocasionar depresión, aislamiento social o problemas en relaciones interpersonales. Por lo tanto, llegar a extremos y cometer excesos en varios aspectos en nada beneficia nuestro cuerpo ni la salud del mismo.

## CONCLUSIONES

La vigorexia consiste en un **trastorno psicológico por el que tenemos una percepción errónea de nuestro cuerpo**. Es difícil de detectar y consiste en una **excesiva práctica de**

**deporte y de una obsesiva persecución de la belleza física**.

Los principales afectados son hombres de 18 a 35 años que dedican demasiado tiempo a entrenar dejando de lado su vida social, ocupaciones cotidianas...

Es un trastorno cada vez más extendido entre la gente que practica deporte. Su percepción de la realidad se altera y los afectados nunca se ven lo suficientemente fuertes. Por este motivo hacen todo lo posible por conseguir más masa muscular. Normalmente se empieza por entrenar demasiado, en torno a tres horas diarias. Después la dieta es la parte de su obsesión, pues recurren a todo tipo de suplementos.

En el desarrollo de esta enfermedad tienen mucha importancia los factores socioculturales, los cánones de belleza modernos... Pero uno de los principales factores que desencadena la vigorexia es el **desequilibrio en determinados neurotransmisores como la serotonina** que altera nuestra percepción. Pero no hay que olvidar que padecer vigorexia puede provocarnos graves daños para nuestro organismo.

Para comenzar podemos sufrir numerosos trastornos físicos y lesiones derivados del excesivo entrenamiento, pues nuestros músculos se sobrecargan. **Este exceso de ejercicio deriva en muchos casos en que las partes de nuestro cuerpo estén desproporcionadas**. Esto suele ser una tónica en los vigorexicos que no tienen una armonía corporal. El sobreentrenamiento repercute negativamente en los tendones y ligamentos, sobre todo de las extremidades, que suelen sufrir esguinces.

La alimentación y su desequilibrio suele ser otro problema, pues **las dietas de los vigorexicos suelen tener altas dosis de proteínas e hidratos de carbono**, mientras que suelen ser bajas en grasa. Lo que a la larga les puede causar muchos trastornos metabólicos y orgánicos como problemas de hígado al tener una dieta con exceso de proteínas...

En la mayoría de los casos esa alimentación se afianza con anabolizantes que masculinizan en el caso de las mujeres y les producen irregularidades menstruales. En el resto de casos **pueden producir acné, problemas cardíacos, atrofia testicular, disfunción eréctil, disminución de la formación de espermatozoides, retención de líquidos, lesiones hepáticas, mayor propensión a sufrir cáncer...**

Además no hay que olvidar los **problemas sociales** que derivan de hacer que toda nuestra vida gire entorno al entrenamiento. Por estos motivos sugerimos entrenamiento para estar sanos, pero de forma moderada y sin obsesionarse, pues todos los excesos son malos.



## EMPIEZA LA TEMPORADA DE LA SIDRA VASCA A GRITO DE “TXOTX!”

La **Sagardotegi** (sidrería vasca) es el lugar de encuentro para cuadrillas y amigos amantes del buen yantar y el buen beber, lugar imprescindible para celebrar la nueva temporada del Txotx.

La sidra escanciada desde enormes barricas y los formidables chuletones son solo el comienzo de una experiencia inolvidable en el territorio de la sidra vasca.

Hay una larga tradición de elaboración de sidra (*sagardo* en euskera) en el **País Vasco**, la cual se remonta al siglo XI. La sidrería (*sagardotegi* en euskera) es el lugar al que originalmente iba la gente de los alrededores a degustar y comprar sidra. Era costumbre llevar algo de comida para no beber con el estómago vacío. Con el tiempo, se convirtió en la

tradicción de la *sagardotegi* que paso a funcionar también como restaurante y lugar de reuniones sociales.

Hoy en día, en Gipuzkoa las sidrerías son en su mayoría grandes casas situadas normalmente en el campo, al igual que en los alrededores de a San Sebastián. Sin embargo, hay sidrerías repartidas por todo el País Vasco. Por unos 25 – 30 euros recibirás un menú típico que normalmente consiste en:

**Primer plato:** tortilla de bacalao

**Segundo plato:** bacalao al pil pil

**Tercer plato:** chuletón

**Postre:** nueces con queso de la región y membrillo



Y, por supuesto, se puede beber tanta sidra como se guste, que en el fondo de eso se trata. Además puedes convertirte en experto al mismo tiempo, ya que cada barrica contiene normalmente un tipo diferente de sidra.

La sidra se encuentra en barricas de madera enormes donde fermenta el mosto hasta convertirse en el preciado néctar. En la sidrería, se abren de manera periódica al grito de "¡Txotx!". La sidra sale disparada y debe ser recogida a la mayor distancia y tan cerca del suelo como sea posible. Se sirve así con fines de aireación, de esta forma, cuando el líquido golpea contra el vaso se producen unas pequeñas burbujas de anhídrido carbónico que arrastran el aroma de la sidra. Aunque explicado puede parecer complicado, la verdad es que no lo es, y además es muy divertido. **La visita a una sidrería es una experiencia única** que no deberías perderte.

Las manzanas para la producción de sidra son recolectadas de Septiembre a Noviembre y después se dejan fermentando. La temporada de sidra comienza de manera oficial el 19 de Enero y dura hasta Abril o Mayo. Las sidrerías están abiertas durante esos meses, e incluso alguna, esta abierta todo el año.

## SAGARDOAREN LURRALDEA

Sagardoaren Lurraldea (el territorio de la sidra) nos propone un viaje para conocer la cultura y tradición de la sidra vasca, sus productos y experiencias turísticas y la vivencia del Rito de "Apertura del Txotx"- (Sagardo Berriaren Eguna) 2015, uno de los acontecimientos gastronómicos más enraizados en Euskadi.

## APERTURA DEL TXOTX

Sagardoaren Lurraldea ha presentado este mes de enero las características de la cosecha 2014 para dar comienzo a la nueva temporada del txotx y empezar a disfrutar de la nueva sidra.

Andoni Gartzia, Alcalde de Astigarraga, estuvo presidiendo en Sagardoetxea - Museo de la Sidra Vasca -, el anuncio de esta nueva cosecha y la descripción de las cualidades de la manzana y de la nueva sidra (sagardo berria).

Como cada año, en esta vigésima segunda edición, el instante de la jornada corresponderá a la apertura del txotx que se celebró en la **sidrería Bereziartua** de Astigarraga, cuando tras



el anuncio de "Gure Sagardo Berria", que pronunciaron las actrices Nagore Aranburu, Itziar Ituño e Itziar Aizpuru, protagonistas de la película LOREAK, quedó abierta la primera **kupela** ( barrica).

Antes, en el manzanal del Museo Sagardoetxea, protagonizo también la plantación de un manzano nuevo, en un acto simbólico como muestra del dinamismo y la renovación de la naturaleza, que año a año nos ofrece la posibilidad de sentarnos en torno a una mesa y la sidra.

### LA SAGARDOA

Un verano fresco y húmedo han permitido una concentración adecuada de los azúcares de las manzanas, obteniéndose unos caldos ligeros y refrescantes. La cosecha del 2014 en Euskal Herria se ha traducido en la elaboración de alrededor de 10 millones de litros de sagardoa, cifra parecida al año pasado.

La cata de Sagardoa de este año se caracteriza por:

- Destacar que la sidra es muy aromática y que los olores van

desde cítricos a manzana madura.

- Sagardoa de color amarillo-verdoso.

- De buena txinparta.

- Un producto equilibrado, fácil de beber y ligero nos espera en nuestras sagardotejis.

### SAGARDOETXEA: MUSEO DE LA SIDRA

En torno a la sagardoa, auténtica seña de identidad del pueblo vasco, **Sagardoetxea** viene a aglutinar los esfuerzos por conservar, transmitir, sentir y vivir una actividad llena de tradición. Es sus múltiples facetas.

Conocer su pasado en torno al museo, interpretar sus claves, pasa a paso. Conocer la manzana y el manzano, a lo largo de un paseo en el que apreciar su extraordinaria riqueza a través de la variedad del manzanal. Un espacio único.

Este museo y centro de interpretación está dotado de las técnicas más avanzadas para observar la historia y la cultura de la sagardoa. Un paseo a través de fotografías y paneles informativos, juegos y materiales interactivos con los que



apreciar el mundo, la vida de la sagardoa en todas sus dimensiones. Lugar donde catar y degustar la sagardoa. Donde iniciarse en el rito del txotx. Un espacio pedagógico donde conocer y aprender la tradición y la cultura de un pueblo.

Situado junto al museo, en pleno corazón urbano de Astigarraga, el manzanal museístico es la historia viva de la manzana. A lo largo de un corto y ameno paseo, las ocho áreas de que consta nos ofrecen las distintas variedades y tipos de conducción. Un espacio único.

Un lugar donde mostrar la vida del suelo y el crecimiento del manzano, conocer sus podas, la maduración.

### LA CULTURA DE LA SIDRA EN EL CLUB DE PRODUCTO EUSKADI GASTRONOMIKA

El Museo Sagardoetxea y varias sidrerías de Sagardoaren Lurraldea se acaban de incorporar al Club de Producto Euskadi Gastronomika impulsado por el Gobierno Vasco.

Dentro del plan para impulsar el turismo enogastronómico, el Gobierno Vasco creó Euskadi Gastronomika con el objetivo de

convertir a Euskadi en el referente enogastronómico a nivel mundial. Dentro de este Club de Producto se incorporan lugares para comer (sidrerías, restaurantes, asadores y bodegas), lugares para comprar (ferias, mercados, tiendas gourmet, enotecas y pastelerías) y lugares para visitar (sidrerías, museos, queserías, productores, etc.) y a día de hoy el Club de Producto Euskadi Gastronomika cuenta con casi 800 empresas de 16 comarcas enogastronómicas.

### GUÍA PRÁCTICA

[www.sagardoarenlurraldea.com](http://www.sagardoarenlurraldea.com)  
[www.elterritoriodelasidra.com](http://www.elterritoriodelasidra.com)  
[www.sagardoetxea.com](http://www.sagardoetxea.com)

### SIDRERIAS

[www.bereziartuasagardoa.com](http://www.bereziartuasagardoa.com)  
[www.petrítegi.com](http://www.petrítegi.com)  
[www.zelaia.es](http://www.zelaia.es)  
[zapiainsagardoa.com](http://zapiainsagardoa.com)  
[turismo.euskadi.net/club-de-producto-euskadi-gastronomika](http://turismo.euskadi.net/club-de-producto-euskadi-gastronomika)

## BÁSICOS ESENCIALES



**Pull & Bear.** Jersey negro punto



**ZARA.** Chaqueta Bomber negra y pantalón chino negro



**H&M.** Pantalón chino y jersey azul

## MODA PARA LA NIEVE: ESQUÍA CON ESTILO



**Burton.** Chaqueta Warren



**Volcom.** pantalón chino Snowboard



**Burton.** Botas snow Rover Limited



celebrado el pasado mes de enero. Durante una semana la capital milanesa, es considerada la **capital mundial de la moda** y en sus pasarelas podemos descubrir las próximas **tendencias y looks para el Otoño/Invierno del 2016**. Estrafalarias prendas combinadas con complementos impensables despiertan la atención de la prensa y de todo el público que asiste a la cita, pero que a pesar de ello, servirá como escaparate de referencia para que las principales firmas de la moda mundial confeccionen las mejores prendas de sus futuras colecciones.

La moda masculina puntera y el estilismo no solo se vive en el interior de los recintos habilitados para el evento, en el exterior, **las calles de la capital milanesa son el escenario de una pasarela alternativa, la llamada StreetStyle**. Sneakers, abrigos, trajes e incluso sandalias y otro tipo de complementos, son las prendas principales que llevan los asistentes de esta cita anual que, a pesar del frío, se pasean por los rincones de la ciudad mostrando su estilo. **Aunque no tan estrafalarios, sus looks son llevados con maestría** y no dejan indiferente a cualquier persona, combinaciones que en algunos casos a nadie se le ocurriría llevar, pero que en el fondo agradan a la gente y son objeto de admiración y de deseo.

La moda urbana, no solo en Milán, sino en cualquier ciudad del mundo ofrece muchos estilos. Las calles son nuestro día a día y que por lo tanto, **se reafirma el hecho de que la calle, una vez más, ofrece el escaparate mas grande del mundo**.

## La Fashion Week de Milán 2015 también reflejada en sus calles

Como todos sabemos, Italia es sinónimo de estilo y elegancia. Es fácil reconocer que es un país diferente y bonito ya que, paseando por cualquiera de sus ciudades y contemplando su arquitectura y arte, incluso su gente, uno se percatara de que los italianos están hechos de "otra pasta".

El estilo y elegancia italiana, se reflejar en muchos ámbitos visuales. Ellos diseñan y confeccionan de forma diferente al resto del mundo y tienen la habilidad de conocer que es lo que va a gustar en todo momento, porque poseen el "don" de sus antepasados, porque son italianos y lo lleva en la sangre o porque han aprendido de buenos maestros. Es una duda que todavía nadie ha descubierto, pero lo que si tenemos claro es que, el estilo italiano agrada.

Nos adentramos a la **semana de la Moda de Milán**



### Eastpak Wow Midnight

Con el bolso de viaje Wow podrás irte de viaje sin renunciar un ápice a la comodidad ni al estilo. Sus asas ocultas, ruedas y asa telescópica te permitirán personalizarla a tu gusto cuando viajes. Cuenta con mucho espacio para que coloques tus cosas, tiene un compartimento principal, bolsillo interior disimulado, funda para portátil y bolsillo frontal con cremallera.



### Funda iPhone 6 Encase marrón

Las fundas Encase son ideales para proteger tu smartphone si eres de los que no soporta llevar muchas cosas en el bolsillo. Gracias a sus ranuras interiores para todo tipo tarjetas y billetes, podrás dejar tu monedero en casa y asegurarte de que lo puedes guardar todo en tu funda para el móvil. Fabricadas con piel genuina de alta calidad, presenta un diseño realmente elegante y su duración es extremadamente amplia.



### Ray-ban Round Metal

Las gafas de sol Ray-Ban Round Metal son totalmente retro. Este modelo ha sido utilizado por músicos legendarios como por ejemplo; John Lennon y está inspirado en la contracultura de los años 60, década en la que nació. Son muy conocidas por sus lentes de cristal redondas y definidas y por su forma característica. Se encuentran también disponibles con lentes de espejo, de color degradado o polarizadas. Son aptas para lentes de vista.



### Pulsera Police BLC/01-L

Police, a pesar de su robusta y vistosa colección de joyas, una vez más ha apostado por el uso de piel y acero y nos sorprende con la creación de pulseras pensadas para un público al que le agrada llevar pequeños accesorios que sorprenden cuando quedan al descubierto. Esta pulsera de piel marrón manchada ofrece varias tonalidades que junto con el acero mate de su enganche, hacen de ella una pieza muy vigorosa.





## HAZTE "SELFIES" ÚNICAS CON EL "KIT SELFIE" DE SMILE

Solo, en pareja o en grupo... Cuántas veces has hecho malabarismos para hacerte una 'selfie'? Con el 'Kit Selfie' de Smile se acabó estirar el brazo a la vez que intentas encuadrar y apretar el botón!!. Para hacerse una foto de la manera más sencilla, práctica y cómoda posible, Smile ha creado el 'Kit Selfie', compuesto por: **trípode super ligero**, de fácil manejo y adaptable; **bastón telescópico** compacto y resistente (compatible con cámaras réflex, compactas y GoPro); **adaptador universal de smartphone**, que permite acoplar el dispositivo en horizontal y vertical y **mando disparador bluetooth** (compatible con sistemas iOS y Android). Tiene un precio recomendado de 49.90 euros.



## YOTAPHONE 2

Cuenta con bordes curvos y con una pantalla secundaria de tinta electrónica completamente táctil, que permite controlar de mejor manera la información que ofrece el dispositivo, jugar a Sudoku y ajedrez o simplemente leer un eBook sin que la batería del dispositivo se agote de forma rápida..



## MARSHALL STANMORE

Con un diseño de lo más retro, el nuevo altavoz de Marshall es capaz de ofrecerte un sonido nítido y preciso, incluso con volúmenes elevados. Con conectividad Bluetooth para poder realizar transferencia de archivos desde tu Tablet, Smartphone u ordenador de forma inalámbrica, va a ser tu aliado perfecto para poder revivir cualquier concierto.



## LG - G WATCH R

LG apuesta por un Smart watch de estilo convencional. Gracias a una visible pantalla de 1,3 pulgadas y una resolución de 320x320 pixeles, resistente al agua y el polvo, este dispositivo transmite ante todo, elegancia. Posee un sensor de ritmo cardíaco, giroscopio, acelerometro y brújula digital.



## CARD BOARD GOOGLE

Se llama Google Cardboard y es justo lo que ves en la imagen: un cartón al que puedes acoplar tu móvil Android y, mediante una app, transformarlo en un visor casero de realidad virtual. Una vez tienes todo montado, a través de la app verás diferentes aplicaciones y juegos. ¿fricada?

# Suma fitonutrientes a tu dieta para estar sano



Muchas veces hemos escuchado hablar de fitonutrientes y sabemos que ellos se encuentran ampliamente distribuidos en frutas y verduras, sin embargo, hoy te contamos todo sobre estas sustancias que pueden ayudarte a estar sano y en forma.

## ¿QUÉ SON LOS FITONUTRIENTES?

Los fitonutrientes, como su nombre lo indica, son sustancias que se encuentran en alimentos de origen vegetal y que contribuyen al sabor y el aroma de cada alimento. Son también llamados fitoquímicos, pues se trata de compuestos químicos que forman parte de la estructura de frutas y vegetales. Estas sustancias pueden tener diferentes efectos en nuestro organismo, tal como si fueran un nutriente más, pero no aportan calorías, por lo que, no los vamos a encontrar en la información nutricional de ningún producto alimenticio y dado que no son vitaminas o minerales, pocas veces se describe su presencia en los alimentos que ingerimos en el día a día.

COLOR	FITONUTRIENTE	BENEFICIOS	FUENTE
ROJO	Licopeno	Protege el corazón, el sistema vascular y reduce el riesgo de cáncer de próstata	Arándano rojo, tomate y pomelo rosado
NARANJA	Betacarotenos	Antienvejecimiento, antioxidante y protege la piel.	Naranja, zanahoria, calabaza
MORADO	Flavonoides	Favorece la circulación sanguínea y reduce el riesgo cardiovascular	Uvas, moras, fresa, ciruela
AMARILLO	Luteína y zeaxantina	Protege la vista y tienen función antioxidante	Maíz, melón
VERDE	Carotenos y sulfurafanos	Reducen el riesgo de sufrir cáncer	Brócoli, espinaca, repollo, acelgas, lechugas
BLANCO	Organosulfidos	Previenen infecciones, reducen el riesgo de cáncer y favorecen la circulación sanguínea	Ajo, cebolla, coliflor, nabo
AZUL	Antocianinas	Estimulan el cerebro, tienen función antioxidante y antienvjecimiento	Arándano, mora

Los fitonutrientes suelen tener función antioxidante y los hay de diferentes tipos, por lo que, dependiendo de cada uno de ellos, pueden ofrecer beneficios distintos para el organismo.

## DIETA DE COLORES Y SUS BENEFICIOS

Como hemos dicho, los fitonutrientes son los responsables del color de los alimentos, por lo que, muchos constituyen pigmentos en sí mismos que si bien no tienen valor nutricional, pueden beneficiar la salud de nuestro cuerpo así como su aspecto físico.



Por ello, existe lo que se llama una dieta de colores que no es más que una dieta en la que se incluyen alimentos de diferentes colores para obtener una amplia variedad de fitonutrientes.

En la tabla te mostramos cómo en cada color puedes encontrar un fitonutriente diferente y también, te resumimos sus beneficios para el funcionamiento interno y el aspecto externo de nuestro cuerpo.

Éstos son sólo algunos de los fitonutrientes que podemos identificar según el color de los alimentos y que, incluyéndolos en la dieta habitual contribuyen al cuidado de la salud y la estética.

Dado que hay variedad de fitonutrientes más, nuestra propuesta es que lleves una dieta lo más colorida posible, para garantizar la inclusión de diferentes tipos de estas sustancias que no sólo pueden prevenir el envejecimiento, sino también, problemas vasculares que afectan nuestra estética, problemas cardíacos, cáncer u otros problemas de salud.

Recuerda que una alimentación sana y equilibrada no sólo te cuida por dentro sino también por fuera, por ello, llevar una dieta colorida puede ayudar no sólo a estar sano, sino también, a estar en forma, y como no, más guapo. ¿te apuntas?



**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

## The Chanclettes prorroga su #DPUTUCOOL

The Chanclettes, con Brigitta Lamoure & La Mega Pubilla como azafatas de honor, nos deleitan con un espantarrante show des del minuto cero. Un retrato hilarante de la sociedad que nos rodea. Todos los desastres de los que los medios de comunicación nos hacen partícipes se convierten, con The Chanclettes, en un flujo de placer y desenfreno a ritmo de coreografías, parodias y humor irreverente.

**DÍAS:** J-V 21:30h y D 20:30h.

**DÓNDE:** El Molino - C/ Vila i Vilà, 99 (Av. Paral·lel)

**ENTRADAS:** [www.elmolinoibcn.com](http://www.elmolinoibcn.com), Atrápalo, Ticketea, entradas.com y en la taquilla (93 396 71 91)



## Musical: Mar i Cel

Dagoll Dagom celebran sus 40 años de carrera recuperando uno de sus musicales más exitosos.

Este montaje estrenado en 1988 y recuperado en 2004, está basado en la obra de Àngel Guimerà, con texto de Xavier Bru y música de Albert Guinovart. La intolerancia entre dos mundos (y dos religiones) sirve de escenario a una bella historia de amor que se convierte en tragedia por los tristes acontecimientos. Espectáculo en catalán.

**DÍAS:** J, 20.30 h. V, 21.30 h. S, 17.30 y 21.30 h. D, 18 h.

**PRECIOS:** De 29 a 46 euros

**DÓNDE:** :Teatre Victòria - Paral·lel 67



## Musical: Sister Act

La película protagonizada por Whoopi Goldberg se convierte en musical con una cuidada banda sonora. Canciones muy pegadizas y con muy buen ritmo.

A principios de los años 90, una monja revolucionó las salas de cine con una divertida aventura a ritmo de musical. La película Sister Act fue todo un éxito en todo el mundo, catapultando a su protagonista Whoopi Goldberg y favoreciendo la llegada de una secuela poco tiempo después.

**DÍAS:** De X a J, 20 h. V y S, 17.30 y 21.30 h. D, 18 h.

**PRECIOS:** De 27 a 69,50 euros

**DÓNDE:** :Teatre Tívoli - Casp 8



# 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](http://www.nomasvello.es)



## IMAGINE DRAGONS: "SMOKE + MIRRORS"

Smoke + mirrors es el título del segundo álbum de estudio del grupo de Las Vegas Imagine Dragons. Un disco producido por la propia banda con la colaboración de Alex Da Kid. Como primer single oficial I bet my life, con un vídeo dirigido por Jodeb y protagonizado por Dane DeHaan. Y también como anticipo y disponible con la reserva anticipada de 'Smoke + mirrors', Gold. Una colección de 13 canciones en la edición estándar, 18 en la deluxe, y 21 en la súper deluxe (en este caso divididas en 2 CDs). También hay un formato artwork deluxe en edición limitada con el añadido de 13 litografías impresas en alta calidad.



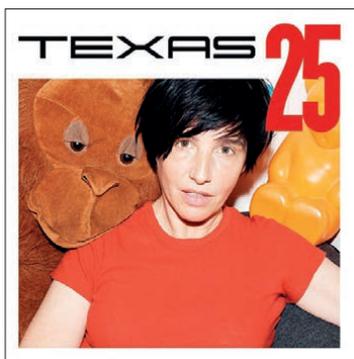
Veinte años de canciones 1995/2015 es un álbum recopilatorio de La Habitación Roja. Veinte años publicando canciones sin parar, con nueve discos oficiales y muchos singles y EPs.



Complications es un álbum de Dover con nuevas canciones, con el que regresan al rock de sus inicios. Grabado entre julio y septiembre de 2014 con la colaboración de Jesús Antúnez.



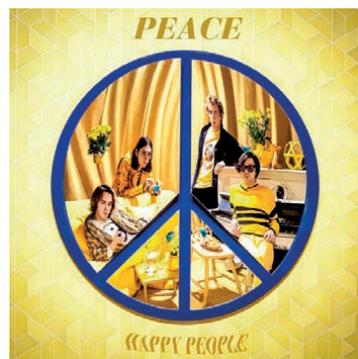
Décimo álbum de estudio de Ricky Martin. Como primer single el tema de apertura: Adiós. Y como segundo el sucesor, Disparo al corazón, con producción de Julio Reyes.



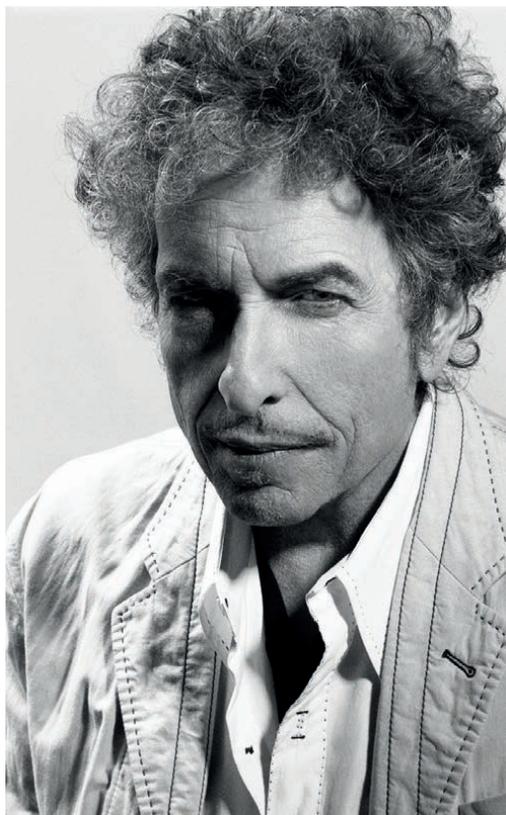
25 es un disco recopilatorio con el que Texas. Se incluyen 4 canciones nuevas y los grandes éxitos del grupo escocés regrabados para la ocasión con Truth & Soul.



Return to forever es un álbum de Scorpions, una colección de 12 canciones en la edición estándar, con el añadido de 4 más en la deluxe. Con una 'Limited collector's edition box'.



Happy people es el segundo álbum de Peace, con singles avance como World pleasure, Money y Lost on me, estrenados ya durante 2014.



## Bob Dylan: Shadow in the night

Shadows in the night es un álbum de Bob Dylan con diez canciones, versiones de temas interpretados con anterioridad por Frank Sinatra. Con producción de Jack Frost es el disco de estudio número 36 de Dylan

Como explica el Director de Columbia Records, Rob Stringer, "No aparecen cuerdas o vientos que resulten obvios, no hay coros ni nada de las cosas que uno generalmente se encuentra en los álbumes en los que aparecen baladas clásicas. Por el contrario, Bob ha encontrado una manera de dar vida nuevamente y una importancia contemporánea a estas canciones. Es un disco brillante y estamos deseando presentarlo al mundo muy pronto".

Como primer anticipo una versión de Full moon and empty arms, tema grabado por Sinatra en 1945.

**NEW CHAPS**  
**FEBRERO**  
**NAKED PARTY**  
EVERY WEDNESDAY  
TODOS LOS MIÉRCOLES  
DE 21 h. HASTA CIERRE  
**SEX LIVE PARTY**  
EVERY FRIDAY  
TODOS LOS VIERNES  
DE 21 h. HASTA CIERRE  
**SEX SESSIONS**  
SATURDAY 14 & 28  
SÁBADO 14 Y 28 DE 18h. A 22 H.  
**ORGÍA PARA MADUROS**  
**BEARS Y ADMIRADORES**  
a puerta cerrada  
DRESS CODE: NAKED/UNDERWEAR  
CODIGO: DESNUDO/CALZONCILLOS  
AVDA. DIAGONAL 365 - BCN - TELF 932155365 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

## THE INTERVIEW

**Dirección:** Seth Rogen, Evan Goldberg

**Intérpretes:** James Franco, Seth Rogen, Lizzy Caplan, Randall Park, Diana Bang

**Género:** Comedia **País:** USA

**Duración:** 112m **Estreno:** 6/02/2015

Dave Skylark y su productor Aaron Rapoport dirigen un programa de TV sensacionalista sobre famosos llamado "Skylark Tonight". Cuando el líder Norcoreano, Kim Jong-un, que es un fan del programa, quiere hacer una entrevista con ellos, la CIA los recluta para realizar una peligrosa misión: matar a Kim Jong-un.

Divertida comedia que ha traído mucha cola política durante el mes de diciembre pasado por el no-estreno inicial en salas comerciales en EEUU y luego estrenada en pequeñas salas con un rotundo éxito de público. Lo más divertido es ver al dictador Kim Jong-un en su papel de gay reprimido.



## EL FRANCOOTIRADOR

**Dirección:** Clint Eastwood.

**Intérpretes:** Bradley Cooper (Chris Kyle), Sienna Miller (Taya Kyle), Jake McDorman

**Género:** Drama bélico **País:** USA

**Duración:** 134m **Estreno:** 20/02/2015

Nuevo drama bélico dirigido por Clint Eastwood, protagonizado por Bradley Cooper y nominado a 6 Oscars, incluyendo Mejor Película.

Chris Kyle es el francotirador más letal de la historia del ejército de los Estados Unidos. Pero hay algo más en él aparte de ser un buen tirador. El marine del grupo de operaciones especiales de la Marina de Estados Unidos, Chris Kyle, es enviado a Irak con una sola misión: proteger a sus compañeros de ejército. Su precisión milimétrica salva incontables vidas en el campo de batalla y, a medida que se extienden sus valientes hazañas, se gana el apodo de Leyenda. Sin embargo, su reputación también crece detrás de las líneas enemigas.

## EL DESTINO DE JÚPITER

**Dirección:** Andy y Lana Wachowski

**Intérpretes:** Channing Tatum (Caine), Mila Kunis (Júpiter Jones), Eddie Redmayne, Sean Bean.

**Género:** Ciencia-Ficción

**País:** USA

**Duración:** 125m **Estreno:** 06/02/2015

La nueva película de ciencia ficción de los directores de Matrix, Lana Wachowski y Andy Wachowski, nos transporta a un mundo en el que los humanos están a la cola de la escala evolutiva. Júpiter Jones nació bajo el cielo de la noche, y las señales apuntaban a que estaba llamada a grandes cosas. Ya mayor, Júpiter sueña con las estrellas, pero se topa con la fría realidad de su trabajo como limpiadora de casas y un sinfín de rupturas problemáticas. Y no empieza a ser consciente del destino que le estaba aguardando hasta que Caine, un cazador ex militar genéticamente modificado, llega a la Tierra para encontrarla; y es que su firma genética la señala como la continuación en la cadena de una herencia extraordinaria que podría alterar el equilibrio de todo el universo.



## KINGSMAN: SERVICIO SECRETO

**Dirección:** Matthew Vaughn

**Intérpretes:** Colin Firth, Samuel L. Jackson, Taron Egerton, Michael Caine.

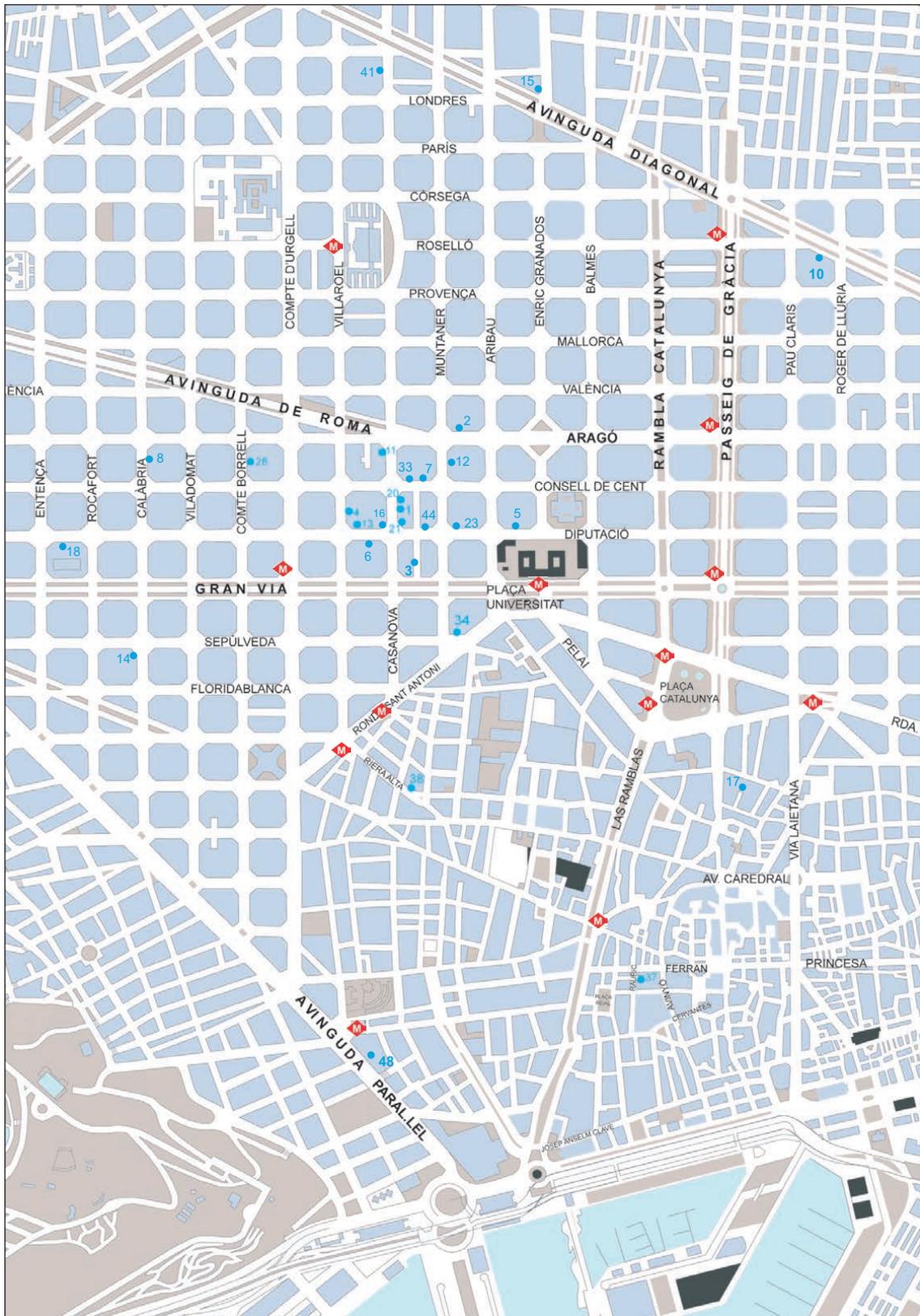
**Género:** Acción

**País:** UK / USA

**Duración:** 128m **Estreno:** 27/2/2015

El director Matthew Vaughn ('Kick-Ass: Listo para machacar', 'X-Men: Primera Generación') adapta el nuevo cómic del guionista escocés Mark Millar.

Dentro del estilo característico de la adaptación de una historia gráfica, Kingsman: Servicio secreto cuenta la historia de un delincuente adolescente que se mueve por los barrios bajos de Londres y que pronto verá que su vida da un giro de 180 grados gracias a la ayuda de un misterioso hombre. De criminal pasa, casi inexplicablemente, a encontrarse en la lista de los espías más importantes del país: protegiendo en secreto las calles que antes usaba únicamente en su beneficio propio. El filme cuenta con un reparto de lujo entre los que se encuentran Colin Firth, Samuel L. Jackson, Michael Caine y Mark Strong.



**NIT**  
 THE NEW  
 UNDER SWIM WEAR  
 CULTURE

Nit Swim Barcelona [www.nitswim.com](http://www.nitswim.com)

**CASTRO**  
 RESTAURANT

CASANOVA, 85 - BCN  
 RESERVAS 93 323 67 84

**MADUROS**  
 & ADMIRADORES  
 MEN'S CLUB

CONSELL DE CENT 245 B  
 08011 BARCELONA

Tel. 934 537 722  
[maduroabcn@gmail.com](mailto:maduroabcn@gmail.com)

**SPARTA SAUNA**

ABIERTO DE  
 15.00H A 22.00H

REQUESENS 18  
 17600 FIGUERES  
 TEL. 972 511 705

**Restaurante** 13  
**El Bierzo a Tope**

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

**Nuevos tratamientos en no+vello.**

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 991207174  
 mailto:example@nomasvello.com

20

34

**METRO**  
 disco

bajo tierra...  
 estarás en la gloria

SEPÚLVEDA, 185 - BARCELONA  
[www.metrodiscobcn.com](http://www.metrodiscobcn.com)

02

**La Estrella**  
 RESTAURANT CAFETERIA

Gran Variedad  
 en Carta

Carnes y Mariscos  
 Gallegos

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

THE EVER CLASSIC JEANS & LEATHERS & LEATHER BAR

**NEW CHAPS**

DIAGONAL 365 - BARCELONA  
[WWW.NEWCHAPS.COM](http://WWW.NEWCHAPS.COM)

**GB**  
 revista gaybarcelona

10 años  
 junto a ti,  
 sin interrupciones,  
 mes a mes,  
 sin trampa ni cartón...

simplemente...  
 porque nos gustas

la publicidad  
 más rentable  
 T. 616 048 216

37

**SESTIENDA**

GAY SEX SHOP

A TAN SÓLO UN CLICK. [www.sestienda.com](http://www.sestienda.com)

Síguenos

C.Rauric 11 - Esq.Ferran 08002 Barcelona

23

**TÓN VANG ARD**

DIPUTACIÓ, 191  
 08011 BARCELONA  
 +34934537972

4242 N FEDERAL HWY  
 Fort Lauderdale, FL-USA.  
 +1 954.440.0493

38

**ZEUS**

BCN SEX SHOP

ZeusInBarcelona Clothes - Leather - Neoprene -Toys -Tube

Riera Alta 20 - Barcelona - [www.sexshopzeus.com](http://www.sexshopzeus.com)

05

**sbar**  
 diputación 225 BCN

CAFETERÍA - COCTELERÍA

>> GUÍA DE BARCELONA

>> BARES

- 12. **Botànic Bar Cafè.** Muntaner 64
- 04. **El Cangrejo del Eixample.** Villarroel 86
- 06. **Le Privilege.** Diputació 174
- 07. **Maduros.** Consell de Cent 245
- 05. **Osbar.** Diputació 225
- 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
- Moem.** Muntaner 11
- Museum Cafè & Club.** Sepúlveda 178
- New Bahia 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

- 08. **Boyberry** (darkroom,sexclub). Calàbria 96
- 37. **Sestienda.** Rauric 11
- 38. **Zeus.** Riera Alta 20
- Erotixx.** Avinguda de Roma 153
- Nostramo.** Diputació 208
- Only is Love.** Casanova 43

>> SAUNAS

- 15. **Sauna Barcelona.** Tuset 1
- 16. **Sauna Casanova.** Casanova 57
- 17. **Sauna Condal.** Espolsa-sacs 1
- 18. **Sauna Thermas.** Diputació 46
- 14. **Sauna Galilea.** Calàbria 59
- Sauna Buenos Aires.** Urgell 114
- Sauna Nova Bruc.** Pau Claris 87 local

>> RESTAURANTS

- 11. **Castro.** Casanova 85
- 13. **El Bierzo a Tope.** Diputació 159
- 02. **La Estrella.** Aragó 185
- 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
- Centro Koré.** Gran Via 516, 1<sup>o</sup>-3<sup>o</sup>
- Esencial Relax.** Consell de Cent 204, E.2<sup>o</sup>

>> PELUQUERIAS

- 23. **Tón Vangard.** 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, 1<sup>o</sup> 2<sup>o</sup>.  
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
- 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 FLTb

- 48. **Programa GLT de la Generalitat**  
Paral.lel 52 - Edifici Santa Madrona 4<sup>o</sup> plt.  
Tel. 93 552 90 96
- Pla Municipal GLT.** Av. Diagonal 233, 4<sup>o</sup> 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
- Col.lectiu Gai de Barcelona.**  
Pg. Valeri Serra 23. Tel. 609922789
- FÀGC.** 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
- 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
- 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
- Trull.** Pge. M. Félix Clara, 3

>> TIENDAS / SHOPS

- 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

>> GUÍA PROVINCIA GIRONA

GIRONA

>>DISCOS

- 33**Club.** 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

>>ALOJAMIENTOS

- 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
- Incòginto.** Migdia, 44
- La Bubú.** Areny, 33

>>DISCOS

- Arena Costa Brava.** Camprodon i Arrieta 35

VULPELLAC

>>DISCOS

- Scenik.** c/Arbosos10, Nau13.

# La prueba del VIH

**bcn** checkpoint  
VIH-SIDA-ITS-SEXUALIDAD-HOMBRES-SALUD

¡Cada 3 meses!

¡Cuidar tu salud y parar la transmisión del VIH empieza por ti!

Infórmate y pide una cita al:

933 182 056

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

Comte Borrell, 164-166 (Metro: Urgell) 08015 Barcelona



SÍGUENOS EN:  
Facebook.com/BCNCheckpoint

Colaboran:



# El grosor también importa **OVERSIZE DAY**

Comprueba tus dotes  
de Porn Star y visítanos gratis  
todos los miércoles



**Y Consigue  
Tu Carnet!**

Medidas: circunferencia 17 ó largo 20  
Cumple cualquiera de estos dos requisitos y  
obtendrás un carnet personal para entrar gratis  
todos los miércoles en Sauna Barcelona  
con copa a elegir.



**OPEN**  
**24H/7** DAYS

**SAUNA BARCELONA - CARRER TUSET 1, BARCELONA**  
[www.saunaspases.com](http://www.saunaspases.com)

SIGUENOS EN:  
   

Todas las promociones de Sauna Barcelona no son acumulables