

GB

men's travel & lifestyle magazine

N.137

FEBRERO 2016

www.revistagb.com

VIAJES

**MILÁN,
CAPITAL DE LA MODA ITALIANA**

CUIDADOS

ENTRENAMIENTO INESTABLE

REPORTAJE

HARTOS DE SAN VALENTÍN

REPORTAJE

**SER JOVEN,
MÁS QUE UN ESTADO FÍSICO**

**SALUD PRIAPISMO O ERECCIÓN DEL PENE PROLONGADA ACTUALIDAD PRIDE BARCELONA CAMBIA FECHA Y RECORRIDO
MUNDO DIGITAL STREET FIGHTER V MÚSICA ELTON JOHN. FANGORIA CINE ZOOLANDER 2. EL RENACIDO. TRIPE 9**

boyberry

BARCELONA



EL SITIO CUANDO NO TIENES SITIO

WWW.BOYBERRY.COM CALÀBRIA, 96  L1 ROCAFORT

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

REPORTAJE

04. *Ser joven, más que un estado físico*

REPORTAJE

06. *Hartos de San Valentín*

ACTUALIDAD

08. *Pride Barcelona. Cambio de fechas y recorrido*

CUIDADOS

10. *Entrenamiento inestable*

SALUD

12. *Priapismo o erección prolongada del pene*

VIAJES

14. *Milán, capital de la moda italiana*

TIPS & TRICKS

18. *Moda y complementos*

GADGETS

20. *Tecnología pensada para i*

MUNDO DIGITAL

21. *Videojuegos y Apps*

NUTRICIÓN

22. *Los placeres de la trufa*

MÚSICA

24. *Novedades discográficas*

CINE

26. *La cartelera que nos llegará este mes*

GUÍA DEL AMBIENTE

28. *Barcelona. Sitges. Girona*



Descarga directa de la revista



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

revista@revistagb.com

Síguenos día a día desde nuestra cuenta
de Twitter @revistagb o desde el portal:

REVISTA GB
MEN'S LIFESTYLE MAGAZINE

REVISTAGB.COM

¡Descubre nuestra nueva línea
editorial con nuevos contenidos!



SER JOVEN, MÁS QUE UN ESTADO FÍSICO

Envejecer al paso de los años, es una sentencia intrínseca a nuestra vida aunque a nadie le guste, pero el paso de los años es inexorable. Sin embargo hay diferentes tipos de aptitudes o virtudes que pueden hacer que te mantengas mucho más joven que cualquier otra persona y prolongar tus años de vida con mucha más plenitud.

La Felicidad

Está probado y demostrado que la felicidad hace que una persona viva mucho más. Algunos estudios han ido más allá y aseguran que una persona feliz tiene muchas menos probabilidades de contraer una enfermedad que otra que no lo es. Los hombres que no son felices tienen un mayor nivel de estrés y de ansiedad lo que les provoca que envejezcan mucho más rápido y el paso de los años se les note mucho más.

OCHO RASGOS QUE CARACTERIZAN A LA GENTE FELIZ

- Pasan gran cantidad de tiempo con su familia, seres queridos y amigos.
- Se sienten bien y agradecidos por todo lo que tienen.
- Suelen tener predisposición a ayudar altruistamente y echar una mano a la gente de su entorno.
- Son optimistas al imaginar su futuro.
- Saborean los placeres de la vida y la situación en la que se encuentran en cada momento.
- Suelen practicar deporte de forma regular.
- Tienen principios sólidos y son perseverantes ante sus objetivos.
- Ante los momentos complicados y situaciones de tensión tratan de mantener la calma y plantar cara a la dificultad.



EL ÉXITO

El éxito ya sea en tu vida laboral o personal, es otro de tipo de capacidad que puede hacer que un hombre se mantenga joven. Se constata a través de estudios científicos, que en el ámbito deportivo, aquellos atletas que han conseguido en su carrera brillantes éxitos o medallas, han tenido una mejor calidad de vida e incluso más longeva.

Tres son los principios fundamentales para alcanzar el éxito: Actitud, Acción y Autoconocimiento. Por ello es necesario saber identificar cada uno, no nos podemos seguir quedando en 'Ya veremos que pasa'. **Si deseamos que algo pase, hagamos que pase.** Y para eso hay que **hacer planes y hacerse objetivos.** La gente que quiere una vida fácil sufre una vida difícil. Quien acepta una vida difícil, tiene una vida fácil.

El camino del éxito pasa por tres estados: querer 50 %, saber 50 %, hacer 50 %, eso no está mal, porque hoy todos vamos por la vida a más del 100 %.

SER POSITIVO

Hay que ser positivo ante la vida para mantenerte siempre joven y alargar la vida. Un **hombre pesimista** y que siempre vea el

lado malo de las cosas, **envejece mucho** más y **su vida se acorta** en unos años más. Las personas que son capaces de mantener la **actitud positiva** tienen unas **cualidades** que las diferencian de los demás:

- **Siempre ver lo mejor en las demás personas:** ser positivos nos ayuda a ver lo bueno que hay en otras personas, a tratarlas positivamente. Al hacerlo se consigue recibir lo mismo de ellas hacia nosotros.

- **Saber ver las oportunidades:** el tener una predisposición positiva nos ayudará a ver oportunidades incluso dónde otros creen que no existen. Ser positivos nos ayuda a desterrar **el No** de nuestras vidas.

- **Crear en ti mismo:** la mejor actitud positiva ante la vida nos ayuda a **tener fe** en nuestras posibilidades. Es mucho más fácil **alcanzar el éxito** si creemos en nosotros mismos, hay que **transmitir una imagen positiva** y segura.

- **Pensar en las soluciones:** en muchas ocasiones se nos presentan problemas que no sabemos como resolver, no vemos ninguna salida. **La persona positiva** siempre piensa "**un problema, una solución**" y consigue resolver la situación con mucha más facilidad.

- **Ser responsable de tus actos:** las personas con actitud positiva tienen muy claro que deben **ser responsables de todos sus actos** y de sus pensamientos. Viven la vida con honestidad

- **Ser generoso:** una actitud positiva frente a la vida nos hace **ser más generosos.** A las personas positivas **les gusta compartir y siempre están dispuestas a ayudar.**

- **Ser tenaz:** mantener la actitud positiva hace que las personas sean más tenaces a la hora de perseguir y alcanzar sus objetivos. **Los desafíos les resultan estimulantes.**

SER ACTIVO

Ser activo en la vida y estar continuamente participando y haciendo actividades de todo tipo, esta actitud ayuda a la persona a motivarse ante la vida y consigue parecer mucho más joven que otra persona más pasiva y que muestra poca actitud ante la vida. Para **lograr un equilibrio entre la salud de nuestro cuerpo y la salud de nuestra mente,** nada mejor que la actividad física y placentera a la vez. La actividad física ayuda a mantener el peso, nivelar la glucosa, el colesterol, mejorar la circulación y oxigenar todo nuestro cuerpo y mente. Además, nos permitirá mejorar nuestro aspecto exterior, y por lo tanto aumentar nuestra autoestima.

Practicar ejercicio, andar dando paseos de no menos de una hora a paso firme o correr es una buena forma de estar activo.

Así que ya sabes, si quieres permanecer mucho más joven que los demás, sólo tienes que potenciar al máximo estas cuatro aptitudes o cualidades.



HARTOS DE SAN VALENTÍN

Celebra tu fiesta alternativa en casa

Si un día cualquiera del año ser soltero a veces ya es un problema, el 14 de febrero no tener pareja es motivo de exclusión social. Hay que asumirlo. Y si vamos a invertir en regalos, lo suyo no es mandarlos al hogar, sino a un sitio donde haya audiencia, la oficina, por ejemplo.

Sin embargo, lo más razonable sería mantener la calma con San Valentín. Se entiende que los escaparates llevan un mes —en plena crisis después de las rebajas de invierno— repletos de corazones rojos y ositos de peluche. Que la publicidad intenta por todos los medios que uno se sienta un marciano por no tener a quien regalar ese día. Todo eso es verdad.

Pero, mirándolo por el lado bueno, escoger un regalo para la pareja supone una presión considerable. Tanto si la relación va bien como mal, el riesgo de error es elevadísimo. Las expectativas suelen estar por los cielos.

Y si no consigues un regalo creativo, personalizado, ecológico, útil, original y "BaratoPeroQueNoLoParezca", es fácil augurar un rotundo fracaso. Puedes equivocarte con el regalo de Navidad, incluso con el de cumpleaños, pero un error en San Valentín se paga, antes o después. En dinero o en especie.

Otra ventaja a sumar: ¿Has visto cómo se ponen los restaurantes la noche de San Valentín? Es imposible conseguir mesa. Y en caso de que encuentres sitio, será caro y casi seguro habrá que sumarse al espectáculo de las velas y los violines. Está claro que es una visión desde la envidia. Pero lo cierto es que no es la mejor noche del año para salir a cenar. El 13 en cambio, se cena de maravilla en todas partes.

Para la noche de San Valentín, si no tienes pareja o estas celebraciones románticas te espantan, te proponemos montar una fiesta Anti San Valentín:

1. INVITADOS

Deberías invitar solo a solteros, en plan sectario. Pero también puedes llamar a todas esas parejas que te miran por encima del hombro y aquellos que estén recién salidos de una relación. Lo ideal es mezclar ambientes, solteros militantes y solteros temporales, adeptos del psicoanálisis y lacanianos, hipster y pijos. Todos con todos.

2. DECORACIÓN

Nada de corazones. En general, elimina el color rojo de tu vida. Una buena idea es optar por el minimalismo: blanco y beige, que aportan serenidad y calma. Tampoco conviene el gótico por oscuro y sórdido. La alegría, como la procesión, va por dentro.

3. DRESS CODE

Unos vaqueros y la típica camisa o camiseta chula que guardas solo para ocasiones especiales; fiesta o Rave. Los que estén en fase despechada pueden hacerse con una pulsera de mensaje estimulante y pacífico: "Si hubiera querido tu corazón habría comprado un cuchillo". En el color de la ropa interior no entramos.

4. A LA MESA

El menú puede ser bastante libre y creativo. Haz algo más que pizzas y patatas fritas de bolsa. Son dos platos típicos de la peor soltería que no merecen estar en una fiesta anti San Valentín. Pero cuidado con los postres. Esta noche se abusa del chocolate porque dicen que sustituye al sexo. En tu fiesta no habrá chocolates, sustitúyelo por flan, por si las moscas.

5. BEBIDAS

La mejor fórmula es que cada quien traiga lo suyo. Prohíbe la entrada de coctelería ñoña, como el Cosmopolitan o el San Francisco. Anima al personal a la neutral cerveza o directamente a la bebida dura.

6. MÚSICA

Si tienes Spotify elabora listas cerradas con música poco dada a desatar emociones bajas, nostalgia u otro tipo de sentimientos cercanos al amor o al odio. Contrata un vigilante para que aleje del ordenador a cualquier doliente, abandonado o despechado que quiera hacerse cargo de la música.

7. REDES SOCIALES

Anuncia la fiesta a bombo y platillo. No crees un grupo privado en Facebook. Se trata de conseguir un buen aforo y ser la envidia de todos los felizmente emparejados que estarán cenando en un restaurante repleto mientras tu celebras el anti San Valentín.

THE EVER CLASSIC JEANS & BEARS & LEATHER BAR
NEW CHAPS

PROGRAMACIÓN FEBRERO

SEX SESSIONS

Sábado / Saturday, 13 y 27

de 18:00 a 22:00 sex sessions

Orgia para maduros / bears y admiradores
de 22:00 a cierre Saturday night fever

SEX LIVE PARTY

Todos los viernes / every friday 21h hasta el cierre
Dress Code

NAKED PARTY

Todos los miércoles / every wednesday 21 h
hasta el cierre, Dress Code

HAPY MERIENDA

Todos los domingos / every sunday 19 a 22 h

HAPPY DADDIES, MERIENDA Y COPA

Todos los jueves / every tuesday 19h
para papis, daddies, maduros y admiradores

DRESS CODE: NAKED - UNDERWEAR - DESNUDO - CALZONCILLOS

DIAGONAL 365 (ENTRE PAU CLARIS Y ROGER DE LLÚRIA) - BCN - WWW.NEWCCHAPS.COM



METRO

DISCO

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

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

www.metrodiscobcn.com facebook metro disco bcn



PRIDE BARCELONA

Una de las principales atracciones turísticas del colectivo LGTBI

Barcelona es uno de los 5 destinos favoritos del colectivo LGTBI para viajar. La ciudad recibe anualmente más de 1 millón de turistas de este colectivo que suponen un impacto de más de 892 millones de euros.

El **PRIDE Barcelona 2016** se celebrará del **28 de junio al 9 de julio** y se prevé una afluencia de unas **260.000 personas**. De

éstas, un 20% serán turistas con una repercusión económica de 20 millones de euros.

Del día **28 de junio al 9 de julio** vuelve a la ciudad condal el **PRIDE Barcelona**, todo un referente en cuanto a poder de convocatoria en la ciudad. Este año, el **colectivo Trans será el tema central de su manifestación**.

Tanto en España como en el resto del mundo, sigue habiendo mucha discriminación social y laboral hacia las personas que no se sienten representadas por su fisiología. Esta 9ª edición del **PRIDE Barcelona** quiere dar voz a todos estos hombres y mujeres para que se expresen sin miedo.

En total, se prevé la asistencia para este año de unas 260.000 personas. De éstas, un 20% serán turistas que dejarán una repercusión económica de 20 millones de euros en la ciudad.

CAMBIO DE FECHAS Y UBICACIÓN

Para no coincidir con la festividad de San Juan, la organización ha cambiado las fechas de la celebración de los actos del **PRIDE Barcelona**. Este año, la programación se iniciará el 28 de junio, Día Internacional del Orgullo LGBTI, con la mayor parte de actividades concentradas el **fin de semana del 8 y 9 de julio**. El **Pride Parade**, una de las actividades más destacadas, se celebrará el **sábado 9 de julio** con un **recorrido nuevo y más largo**.

Además, este año las actividades principales del PRIDE 2016 también se trasladan y pasan de Plaça Espanya al **Moll de Fusta de Barcelona**. Este año, el PRIDE será más mediterráneo que nunca!

CAMBIO DE RECORRIDO

DAMOS LA VUELTA AL PARAL·LEL

Al modificar la ubicación del Village, también se modificará el recorrido de la desfilada: **saldrá de la Plaça d'Espanya, recorrerá la Avinguda del Paral·lel para llegar a la Plaça de les Drassanes y cruzar el Portal de la Pau para coger el Passeig de Colom hasta el Pas Sota Muralla, donde las carrozas entrarán a la Ronda del Port para descargar a sus ocupante y las personas accederán al interior del Moll de Fusta.**

Este año, la música empezará a sonar a las **16h** del sábado 9 de julio en la **Avinguda Maria Cristina**, empezando así una verdadera fiesta de carrozas. A las **18h** saldrá la manifestación para hacer el nuevo recorrido, que acabará a las **20h** cuando llegue a la cabecera del **Moll de Fusta de Barcelona**.

Con este nuevo recorrido, prácticamente el **doble de largo**, y comenzando las actividades dos horas antes que el año anterior, se dará mucha **más visibilidad a todas las carrozas** que participan en el **PRIDE Barcelona**.

MÁS INFORMACIÓN: WWW.PRIDEBARCELONA.ORG



TÓN VANGARD®

DO YOU VANG?

DIPUTACIÓ, 191
08011 BARCELONA
+34 934537972

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

#pantönvang
#TÖNVANGARD
#tonvanglife

THE BRAND NEW STYLIST CREATION

www.tonvanguard.com



RE BAR

DONDE TUERES

LA BARRERENÇA

CONSELL DE CENT 247
08011 BARCELONA

ENTRENAMIENTO INESTABLE



EL EQUILIBRIO ES LA CLAVE DEL DESARROLLO

En la actualidad la industria del Fitness es un sector en continua metamorfosis, expansión y desarrollo. La oferta de programas de actividad física es inmensamente variada, y los objetivos pretendidos y públicos que los consumen son aún más heterogéneos.

En los últimos años, las superficies inestables se han convertido en una herramienta muy habitual y utilizada en centros deportivos, clínicas de rehabilitación y gimnasios, empleándose para multitud de objetivos, entre los que se encuentran el rendimiento deportivo, la salud o la prevención y recuperación de lesiones.

Cualquier material, diseñado específicamente o adaptado, que por sus características físicas no está firmemente unido al suelo, pudiendo rodar, deslizarse, vibrar o realizar cualquier otro tipo de movimiento que genere situaciones en las que sea necesaria la intervención del equilibrio con el fin de mejorar la condición

física, la actividad propioceptiva y las demandas de control neuromuscular. Algunas de las tendencias actuales en lo referente al entrenamiento funcional están orientadas hacia la utilización de ejercicios y tareas en situaciones inestables muy variadas y, en ocasiones, poco estudiadas y consideradas de manera objetiva.

DISPOSITIVOS PARA EL ENTRENAMIENTO INESTABLE

Los dispositivos inestables más conocidos son las pelotas suizas (diferentes tamaños permiten variar las prácticas), semi – esferas o BOSU (both sides up), dina – disk (dispositivos inflables planos), tortuguitas (pequeñas semi – esferas), carritos deslizantes, los mismos trampolines elásticos sirven como dispositivos, las diversas tablas de propiocepción (tan frecuentemente empleadas por fisioterapeutas en rehabilitaciones), bandas de suspensión (total resistance body exercise) que es un dispositivo de suspensión, que puede colgarse de cualquier barra o soporte y permite trabajar inestablemente en una gran variedad de posibilidades. No

obstante aclaramos que la presencia de dispositivos no es imprescindible en un primer momento, sino que, iniciando por actividades simples como ejercicios en un solo miembro (ejercicios parados en una sola pierna), podemos tranquilamente dar comienzo a esta experiencia.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

La inestabilidad se puede crear con diferentes métodos: de pie en lugar de estar sentado/acostado, ejercicios de apoyo unilateral en lugar de ejercicios de soporte bilateral, peso libre en lugar de máquinas fijas, mancuernas en lugar de barras, superficies inestables en lugar de superficies estables, ojos cerrados en lugar de ojos abiertos. Los ejercicios aquí presentados ofrecen variación y son una gran forma de intentar crear una sobrecarga en los músculos del centro corporal. Aun así, estos ejercicios no deben sustituir los levantamientos tradicionales tales como los olímpicos, los press de banca u otros ejercicios comunes empleados para el desarrollo de la fuerza; más bien, estos ejercicios deberían servir como complemento para mejorar la efectividad de la fuerza total y el programa de acondicionamiento.

EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

El entrenamiento inestable es una alternativa muy eficiente para complementar los ejercicios, pero nunca se debe utilizar de forma exclusiva, ya que disminuye los efectos sobre la mejora de fuerza y potencia en sujetos entrenados. Por eso se recomienda la utilización de medios inestables en combinación con el entrenamiento de fuerza con pesos libres, debido a que la mayoría de los deportes se desarrollan en entornos estables y los ejercicios de fuerza se realizan en este medio.

BENEFICIOS DE ESTE ENTRENAMIENTO

Los beneficios son significativos, todas las capacidades motoras superan sus niveles iniciales, pero lo que, en definitiva, el entrenamiento inestable aporta como diferencial, es la mejora del ajuste estabilizador fino, ya que obligados a regular con precisión nuestro equilibrio, solicitamos activaciones profundas que nos permiten ser más eficientes para tolerar perturbaciones exógenas, como los empujones de los adversarios o la misma inercia al cambiar de dirección. El entrenamiento inestable ha demostrado ser óptimo para prevención y tratamiento de lesiones, y particularmente efectivo para la estabilidad de nuestra columna vertebral.

Salud y fitness: La mejora del control neural o motor del raquis puede ayudar en la prevención y disminución del dolor lumbar.

Rehabilitación: Útil para la prevención y recuperación de lesiones de las articulaciones de los miembros inferiores.

Rendimiento deportivo: Mejora de la producción de fuerza/potencia de las extremidades inferiores.

TARANIS

Moda para grandes hombres



HORARIO

De Martes a Viernes
de 10:00h a 13:45h y de 16:30h a 20:00h

Sábados
de 10:00h a 15:00h

Domingos y Lunes: Cerrado



Rocafort 223 - 08029 Barcelona  Entenza (línea 5)
tiendapetroleotallasgrandes@gmail.com - Tel. 93 494 00 64
Web: taranis-fashion-men.com/es

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



PRIAPISMO O ERECCIÓN PROLONGADA DEL PENE

La erección indeseada, persistente y **no es causada por la estimulación sexual** o excitación, y a menudo dolorosa, se denomina priapismo. **Puede considerarse una emergencia médica** que debe recibir tratamiento adecuado. Iniciar un tratamiento rápido puede ser fundamental para una recuperación funcional.

El nombre proviene del **dios griego Príapo**, considerado un dios de la fertilidad, representado con una erección desproporcionadamente grande y permanente.

Hay dos tipos de priapismo: de bajo flujo y alto flujo. Los síntomas varían algo dependiendo del tipo.

PRIAPISMO DE BAJO FLUJO

El priapismo arterial, también conocido como priapismo isquémico o de bajo flujo, es el resultado del hecho que la sangre no vuelve adecuadamente al cuerpo desde el pene. Este suele ser el más habitual. Los signos y síntomas incluyen: La **erección dura más de cuatro horas** y no está relacionada con la estimulación sexual.

Otro signo es el cuerpo del pene rígido, en general el glande (la punta blanda del pene) y por lo general, **pene doloroso o sensible**.

PRIAPISMO DE ALTO FLUJO

El priapismo venoso, también conocido como priapismo no isquémico, o de alto flujo, ocurre cuando **demasiada sangre fluye hacia el pene** debido a una ruptura de una arteria **o una lesión en el pene**. Este tipo de priapismo suele ser indoloro. Los signos y síntomas que se perciben son la erección indeseada que dura al menos cuatro horas o el cuerpo del pene erecto, pero no rígido.

LAS CAUSAS DEL PRIAPISMO ISQUÉMICO

Este tipo de priapismo, es un efecto secundario por la ingesta o uso de una serie de medicamentos. Los más comunes son:

- Medicamentos orales utilizados para tratar la disfunción eréctil, como *sildenafil* (**más conocido bajo el nombre de Viagra**), tadalafil y vardenafil.
- **Fármacos inyectados directamente en el pene** para tratar la disfunción eréctil, como la papaverina o el alprostadil.
- **Antidepresivos**, como la fluoxetina y el bupropión.
- **Antipsicóticos**, como la risperidona y olanzapina.
- **Anticoagulantes**, como la warfarina y heparina.
- **Antihipertensivos**.

Algún tipo de **estupefacientes** pueden causar priapismo, especialmente priapismo isquémico, incluyendo: **Alcohol, Marihuana, Heroína, Cocaína.**

COMPLICACIONES EN CASO DE SUFRIR PRIAPISMO

El priapismo isquémico puede causar graves complicaciones. La sangre atrapada en el pene al no recibir oxígeno, se transforma en tóxica. Si la erección persiste más de 4 horas, la sangre con baja concentración de oxígeno puede comenzar a coagularse (trombosis de pene) y dañar o llegar a destruir los tejidos del pene. -Si no se trata debidamente el priapismo puede causar:

- Disfunción eréctil o **impotencia**, la incapacidad del pene de llegar a permanecer erecto con la excitación sexual.
- Desfiguración del pene.
- En los casos graves, puede llegar a gangrenarse, la muerte de los tejidos del pene, y en el peor de los casos, **puede que sea necesaria la castración** o penectomía, la **eliminación quirúrgica del pene.**

TRATAMIENTO

Por lo general, **el priapismo no mejora sin atención médica** y su tratamiento va a depender directamente de qué es lo que lo causa. En la mayoría de los casos el tratamiento del priapismo consistirá en que **el pene es anestesiado y la sangre acumulada causante del priapismo es sacada mediante el uso de una aguja**, de esta manera se desinflamará el pene, volviendo a su estado normal. También, el médico puede decidir inyectar algún fármaco para relajar las venas contraídas. Es uno de los tratamientos que mejor resultados dan.

Hay hombres que sufren de priapismo con **erecciones parciales e indoloras**. Este tipo de priapismo es más propenso a que de pronto el afectado tenga un problema severo de gran flujo de sangre que entra en el pene en vez de ser una erección por venas contraídas. Esto se da a menudo **después de haber sufrido algún tipo de traumatismo** en el pene o en las ingles. En este caso de priapismo, el tratamiento se enfoca en **disminuir el flujo sanguíneo dentro del pene** y se puede conseguir a través de cirugía o a través de un catéter que se introduce a través de los vasos sanguíneos de la ingle.

Si se trata de inmediato la mejoría será óptima, pero si retrasas acudir al médico, el problema **te puede ocasionar disfunciones eréctiles crónicas**, parciales o totales.

Si sospechas que puedas sufrir priapismo, se recomienda orinar con frecuencia, evitar la deshidratación y **no tener actividades sexuales prolongadas**. Acude a tu médico.



Servicio a domicilio -Take away / Delivery

Lunes a sábado de 12h a 24h

Domingo de 11h a 23h

Pollos 7,50€ con pan de regalo

Menú 6,90€ (dos platos a elegir, pan y bebida)

Platos entre 2,50 y 3,50€

Servicio a domicilio 2,50€

Comida casera ¡pruebala!



Tel. 93 222 07 97 - WhatsApp 673 597 167

www.pollosadomicilio.cat

Diputació 338. 08009 Barcelona

Berlin

dark

BARCELONA

hard & fetish bar

berlindark.com

passatge Prunera, 18 (BCN) - M-Línea 3 "Poble Sec"

*TUESDAY **Underwear party**

*WEDNESDAY..... hetero-gay SM session **Club Bastards**

*THURSDAY..... **Naked party**

*FRIDAY..... (No strict dress code) **Fun & Sex**

*SATURDAY..... (No strict dress code) **Fun & Sex**

*SUNDAY..... 1st. Sunday on the month **SUNsexDAY**

Others Sunday: **Fuck my hole**

SPECIAL EVENTS EVERY MONTH

the **DARK FIST** (FF meeting)

ATHLETES (sportgear and sneakers)

KINGS of PISS (piss session)

FALLEN ANGELS (BDSM session)

+info





MILÁN, CAPITAL DE LA MODA ITALIANA

Texto de **David Bigorra**. Fotografías **Iván Soriano**

Milán es una ciudad muy peculiar, tanto desde el punto de vista social como económico. Aparenta una ciudad fría y gris, debido a su gran concentración industrial en su extrarradio y su aparente carencia de vida nocturna. Su centro está casi exclusivamente ocupado por oficinas, bancos y museos e instituciones de lo más variadas. Esto hace que a tempranas horas de la noche, no goce de lo que sería un ambiente de bullicio como el que pueda tener otra gran ciudad europea. Pero esto cambia el **fin de semana**, cuando los milaneses se vuelcan a la calle en busca de ocio y compras. **Estilo, diseño y elegancia** son las tres cualidades que definen a la perfección esta maravillosa ciudad italiana, y es que, caminando por sus calles es muy fácil percatarse de que Milán -como muchas otras ciudades italianas- tiene un encanto que no podrás sentir en ninguna otra ciudad. La **elegancia de sus habitantes**, entremezclada con un refinado y exuberante **patrimonio histórico** y arquitectónico, son motivos suficientes para convencerte y visitar esta capital italiana.

EL "QUADRILATERO DELLA MODA"

Milán es la ciudad de la **moda** por antonomasia. Vayas por donde vayas, podrás observar el **glamour** y el estilo de sus habitantes como si de una auténtica pasarela de desfiles se tratara. Verás como todo tipo de gente, de cualquier edad o condición, cuida a la perfección su vestuario y que sus **"looks"** llaman la atención del visitante en todo momento.

El cuadrilátero de la moda es una zona formada por las calles **Montenapoleone**, Della Spiga, Corso Venezia y Via Sant'Andrea (para una fácil ubicación, se encuentra en el lado norte de la Piazza del Duomo, muy próximo a Teatro de la Scala y de la parada Montenapoleone del metro). Aquí están afincadas las principales firmas, como **Giorgio Armani**, **Gianni Versace**, **Prada**, **Gucci Bonvicini** así como **Dolce & Gabbana**, **Channel** o **Dior**.

Quien visita la ciudad atraído por la moda y por su barrio se puede llevar un pequeño desengaño. **Sus tiendas son**



bastante pequeñas y con escasos “trapos” a la vista. Esto es debido, por un lado, a que aquí se encuentran sus tiendas “madre”; eso significa que son sus primeras tiendas abiertas al público y **las conservan tal y como eran**. Y por otro lado, su miedo atroz a ser copiados, hace que expongan a la vista lo mínimo, así pues, es curioso ver un guardia de seguridad en cada puerta, protegiendo un escaparate prácticamente vacío. Pero no desesperes, por toda la ciudad están repartidos sus **ShowRooms** y **Outlets**, así que si llevas la cartera bien llena, puedes quedarte desplumado de golpe: sólo es cuestión de enseñar los fajos de billetes o las tarjetas de crédito oro.

Para la mayoría de ciudadanos de a pie que no tenemos acceso a los elevados precios de todo lo que podemos ver en los escaparates, lo más divertido es pararse a observar como los amantes de las grandes firmas de moda se exhiben por estas calles vestidos con sus mejores galas.

Si eres de los que a ti la devoción por el vestir ni te va ni te viene, también te invitamos a pasear por estas calles, ya que también podrás admirar sus simpáticas mascotas elegantemente vestidas desfilando por las aceras, tal como lo hacen sus propietarios. Todo un digno espectáculo.

Si vives por y para la moda, tu gran aspiración será ser invitado a alguno de los pases privados que se celebran en los ateliers de las grandes marcas o durante la **Fashion Week** de Milán.

Sólo reservado para unos pocos afortunados, allí si podrás ver los auténticos y últimos diseños para la moda del año próximo e incluso el siguiente.

EL DUOMO Y SUS ALREDEDORES

Prácticamente, toda la vida cultural y comercial para visitantes de la ciudad, gira alrededor de la **Piazza del Duomo**, donde se levanta su gran Catedral. La plaza es el centro de la ciudad y donde se encuentran sus tres símbolos: el **Duomo** como representación del poder de la Iglesia, el **Palazzo Real** como símbolo del poder político de los príncipes que levantaron la ciudad y las Galerías **Vittorio Emanuele II**, que simbolizan la tradición comercial de la capital lombarda. Manifestaciones, celebraciones, concentraciones deportivas, todo, absolutamente todo, sucede aquí.

La catedral es el primer edificio que podemos divisar al acceder a esta plaza. Construida en 1577, se caracteriza principalmente por la envergadura de su gran fachada, los detalles arquitectónicos e **innumerables pináculos**, que la convierten en una de **las catedrales más bellas del mundo**. Una basílica que ofrece un espectáculo único, debido también a la inexistencia de campanario y la gran altura a la que está situada la **Madonnina** que corona su cúspide, así como la presencia de un clavo de Cristo como reliquia, ubicada en su interior. Las **terrazas del Duomo** son de visita obligatoria previo pago de una entrada, ofreciendo unas vistas



Plaza central de la Galería Vittorio Emanuele II

inmejorables de la ciudad, permitiendo orientarse en altura a través del entramado de calles.

En el centro de la plaza podrás ver la entrada principal de la **Galería Vittorio Emanuele II**, un entramado de edificios al que se accede a su interior por medio de un gran arco de medio punto esculpido en la fachada. En su interior, dos amplias calles se cruzan en una zona central, ambas cerradas a modo de cubierta por una gran bóveda acristalada. La arquitectura y el colorido de las fachadas interiores se entremezclan con un gran número de elegantes tiendas en su planta baja, donde también podrás adquirir **los mejores artículos y complementos de las principales firmas de moda**. Además, después de una larga jornada de compras, también podrás degustar la mejor gastronomía italiana y milanesa en los restaurantes y cafeterías que alberga en su interior.

Si dejamos atrás las galerías y salimos por el acceso opuesto a la Piazza del Duomo, llegaremos a la **Piazza de la Scala**. Construida a raíz de la renovación urbana que sufrió el centro histórico de la capital lombarda a finales del siglo XIX, actualmente es una de las plazas más concurridas de la ciudad debido a su acceso directo al conocido teatro de la **Scala de Milan**, el **Palazzo Marino** y el acceso trasero a las galerías Vittorio Emanuele II. Esta plaza es presidida por una pequeño jardín circular donde se levanta el monumento a **Leonardo Da Vinci**, imponente y con aspecto complaciente ante la *dolce vita* milanesa.

HORA DEL APERITIVO

Un buen lugar y con un precio muy equilibrado para almorzar en el centro de la ciudad es el **Restaurante-Pizzería Da Ponti 1881**, en Via Silvio Pellico 1 (en la propia Piazza del Duomo, una pequeña calle perpendicular junto a la Galerías Vittorio Emanuele II). Posee un servicio muy atento y excelente calidad. Genuinamente italiano.

Milán fue uno de los impulsores del concepto **"Aperitivo"** italiano que consiste en tomar una copa o cóctel y picotear unos snacks fríos más o menos sofisticados según el lugar. Todo un clásico es la conocida **Terrazza Aperol**, también localizada en la Piazza del Duomo sobre las galerías. Aquí podrás tomar el famoso **Spritz** (aperitivo compuesto por vino blanco seco, agua de seltz y un 30% de diferentes bebidas alcohólicas mezcladas para obtener el color rosado final típico), servido con patatas chips artesanas recién hechas y algún sofisticado roll asiático o sushi. Sin duda, una excelente forma de empezar la noche.

DÓNDE ALOJARSE

No podía ser otro, el **Hotel nHow Milano** (Via Tortona 35), está situado en el llamado distrito del diseño. Totalmente cosmopolita y ecléctico, el diseño fluye por cada rincón. Te sorprenderá por su originalidad y decoración utilizada. Un hotel que te enamorará nada más verlo.



OPEN
24H/7
DAYS

**NO TE CONFORMES
CON MENOS**

**DON'T SETTLE
FOR LESS**

Síguenos en: /Follow us on:



THERMAS

DIPUTACIÓ 46, BARCELONA



CONDAL

ESPOLSASACS 1, BARCELONA



CASANOVA

CASANOVA 67, BARCELONA



BARCELONA

TUSET 1, BARCELONA

WWW.SAUNASPASES.COM



LOS BÁSICOS DEL HOMBRE

¿Cuántas veces has salido de compras con tu pareja, madre o hermana y han comprado una prenda alegando que es un básico? Si, aunque para ti sea lo más raro del mundo, los básicos existen. Son versátiles, atemporales y configuran el fondo de armario de cualquier hombre.

Existen algunas prendas básicas que pueden ayudarte a pasar de un look a otro en un abrir y cerrar de ojos. Las camisas y camisetas lisas combinan con todo, sobre todo las blancas y los polos básicos, que pueden sacarte de más de un apuro. Los blazers y trajes también cobran importancia, pero procura que sean azul marino. Un jersey del mismo color y un par de pantalones chinos beis también son un "Must Have". Y por último, unas buenas botas de piel, unos zapatos elegantes y como no, unas deportivas de moda son esas prendas que podrías llevarlas durante 10 años seguidos.

1



2



3



4



5



1 **State Bicycle & Co** - 6061 Black Label

2 **Komono** - Wiston Woven Chestnut

3 **Element** - Draper Swater

4 **Nike** - Huarache Run Premium

5 **Asos** - Square Clubmaster

LA CÁMARA MÁS RETRO

Buckshot Pro

Con un diseño extremadamente cuidado, donde sus creadores se han esforzado para que no haya tornillos visibles, pantalla OLED de alta definición, un sensor 20 mp, un nuevo y potente Dial Creativo. La nueva PEN F es la cámara pensada para aquellos que disfrutan de las cosas buenas de la vida.



LOS GADGETS QUE NECESITAS



UN TOQUE NATURAL

SilverHT - Teclado de bambú

Este teclado hecho de bambú presenta la importante y práctica posibilidad de conectar hasta 4 dispositivos a la vez, desde una tablet a un móvil y hasta un TV.



LA ALFOMBRA INTELIGENTE

Ruggie - Alfombra alarma

Con esta alarma será imposible que se te peguen las sábanas. Una alfombra con alarma que se desactiva al pisarla. Cócala junto a la cama y verás como ayuda!



LUCES, MÚSICA, ACCIÓN

Buckshot Pro

Un verdadero "todo en uno" para los más aventureros. Este pequeño dispositivo dispone, además de batería USB para cargar móviles, dispone de un altavoz bluetooth para escuchar música y una potente linterna.

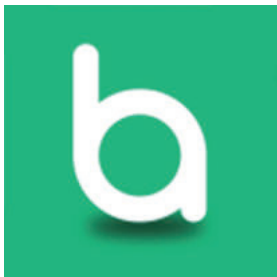


VIDEOJUEGOS / Assassin's Creed Chronicles: Rusia nos cuenta una historia de venganza ambientada dentro de la Rusia de la revolución bolchevique. Assassin's Creed Chronicles: Rusia vuelve a presentarnos una aventura de acción, plataformas y sigilo en 2D desarrollada por los británicos Climax Studios, y trasladándonos a un nuevo episodio de las oscuras y encarnizadas luchas entre Asesinos y Templarios..

PLATAFORMAS: PS4 / PC / Xbox One



VIDEOJUEGOS / Street Fighter V. La nueva generación de luchadores presenta un apartado gráfico espectacular con detalles sin precedentes, generados con tecnología Unreal® Engine 4, al tiempo que las apasionantes mecánicas de combate, se adaptarán para que los jugadores más veteranos y los nuevos usuarios disfruten de la lucha sin fin. **PLATAFORMAS:** PS4 / PC



ANDROID/IOS. Badi. Una app que sirve para encontrar piso o compañero. Una vez que has encontrado algo que te guste, lo seleccionas y lo marcas; cuando el administrador del piso te admita podrás chatear con el y, si hay acuerdo... Ya tienes piso!



ANDROID/IOS. KeppSafe. Esta app nos permite elegir las fotos que deseemos y crear álbumes privados en los que tendremos que introducir un PIN para poder acceder a ellos, sin riesgo de que en un despiste tuyo alguien puedan acceder al teléfono y acabar viendo lo que no deben.



ANDROID/IOS. Mimicker Alarm. Para los que llegan tarde al trabajo porque apagan la alarma sin darse cuenta ha nacido Mimicker Alarma. Esta alarma exige para dejar de sonar que el usuario realice una acción como; hacerse un selfi sonriendo, encontrar un objeto de un color concreto, repetir una frase...



Los placeres de la TRUFA

De los hongos más peculiares y reconocidos en la alta gastronomía, la trufa es, sin duda, el rey de todos ellos. Este hongo se caracteriza por su aroma agradable y su buen sabor.

Su aspecto es similar a una tubérculo o patata y algo redondeado pero de forma más bien irregular. De color externo oscuro, mientras que su interior es blanquecino o grisáceo. De la treintena de variedades de trufas reconocidas, no todas son comestibles. Entre las más conocidas se encuentra la **trufa de verano** (*Tuber aestivum*), de sabor similar a la nuez. La **trufa negra** (*Tuber melanosporum*), por su parte, se caracteriza por un sabor que combina notas amargas y picantes.

Algunas trufas son **verdaderas joyas dentro de la gastronomía**. El diamante de Alba, la **trufa blanca de Italia** (*Tuber magnatum*), se trata de la especie más apreciada por su valor gastronómico y económico. Alba es un pueblo en **Piamonte** en la provincia de Cuneo, conocido por ser el lugar donde se organiza la más antigua Feria de la Trufa Blanca y que se celebra entre octubre y noviembre. Esta trufa se considera **más preciosa que el diamante** por el coste que puede alcanzar, por ejemplo, puede alcanzar un precio de hasta 6.000 euros por kilogramo, lo que la convierte en un manjar poco accesible.

PROPIEDADES DE LA TRUFA

A menudo se habla de la abundancia de vitaminas y minerales presentes en la trufa, un **hongo que posee propiedades**

medicinales y alimentarias muy atractivas. Se trata de un alimento muy ligero, con un contenido moderado de hidratos de carbono y grasas, pero generoso de agua.

Entre los minerales que se encuentran en la trufa podemos mencionar el **fósforo, el selenio y el potasio**, tres de los que ocupan un mayor porcentaje de su composición, pero también posee azufre, calcio, magnesio, hierro y manganeso, aunque en menor proporción. Así como todas las setas, la trufa es rica en vitaminas pertenecientes al grupo B, principalmente niacina y riboflavina. El potasio es especialmente beneficioso para mantener el equilibrio de los líquidos de nuestro cuerpo, reduciendo considerablemente su retención. El fósforo, por su parte, es imprescindible para la formación de las piezas dentales y los huesos, además de ayudar a combatir el estrés y mejorar el rendimiento en actividades tales como el estudio, que requieren de un alto grado de concentración y razonamiento.

Durante todo el año se pueden conseguir envasadas, congeladas o desecadas. Nosotros recomendamos siempre su consumo en fresco que es **la mejor forma de apreciar sus aromas**, por ello te proponemos como ejemplo que pruebes **unas rebanadas de pan con aceite trufado**. Corta el pan en rebanadas y túéstalas y úntalas con el aceite trufado y laminas la trufa por encima, pon sal a tu gusto. Prácticamente **cualquier plato es susceptible de complementarlo con trufa**, laminada o rayada, consiguiendo con su aroma realzar los sabores. ¿Te animas a probarla?

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 NUESTRA CARTA **XXL** ¡TE SORPRENDERÁ!



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

Nuevos tratamientos en **no+vello** autotratamiento con tarta perla

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



This unruly mess i've made es el segundo álbum de **Macklemore & Ryan Lewis**. Una colección de 13 temas, con *Downtown* como primer single. Se incluyen además *Growing up* con la colaboración de Ed Sheeran.



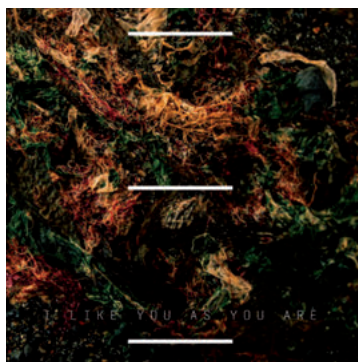
Imparable es el séptimo álbum de estudio de **Andy & Lucas**, una colección de canciones que cuenta con *El último beso* como primer single. Un abanico de estilos, sin dejar la fórmula pop que les caracteriza.



K 2.0 es un álbum de **Kula Shaker**, un título con un guiño al histórico disco de 1996 de la formación liderada por Crispian Mills. Y es que a ambos les separan 20 años. Como primer single el tema de apertura, *Infinite sun*.



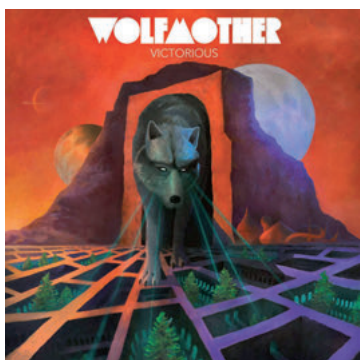
Painting with es el undécimo álbum de **Animal Collective**. Grabado en los estudios EastWest de Hollywood, por los que en su momento pasaron Beach Boys y Marvin Gaye. Como primer single *FloriDada*.



Gau ama es un álbum de **We are standard** que tiene como primer avance *I like you as you are*. Una revolución sónica que incluye elementos del folklore vasco con instrumental, pop electrónico y house



Taking one for the team es el quinto álbum de estudio de **Simple Plan**. Entre los singles previos, *I don't wanna go to bed* con la colaboración de Nelly. Además *I don't wanna be sad* y *Boom!*.



Victorious es el cuarto álbum de **Wolfmother**. Anunciado como "un electrizante testamento de la amplitud y profundidad del talento de Andrew Stockdale, compositor, vocalista y guitarra".



Yes, I'm a with two es un álbum de **Yoko Ono**, continuación de aquel *Yes, I'm a witch* que publicara en 2007. En esta ocasión cuenta con colaboraciones de Death Cab for Cutie, Sparks, Sean Lennon, entre otros.



Detroit es el tercer álbum de **Miss Caffaina**. Un título que deja una declaración de intenciones. Producido y mezclado por Max Dingel, Una colección de 11 canciones, con *Mira como vuelo* como primer single.

ELTON JOHN

Wonderful Crazy

Una colección de 12 canciones, con *Looking up* como primer single. *Wonderful crazy night* es el álbum de estudio número 33 de **Elton John**.

Coproducido por Elton y T-Bone Burnett, y grabado en el Village de Los Ángeles (Estados Unidos), el disco constituye una continuación de la alianza creativa de Elton y Bernie Taupin. Los 10 temas nuevos son los últimos frutos de una amistad que continúa tras 48 años firmando canciones. En este trabajo Elton se une de nuevo a otros aliados en los que confía plenamente.



El batería Nigel Olsson, con el que lleva trabajando desde sus primeros éxitos en los 60, y el guitarrista Davey Johnstone vuelven a estar a bordo por primera vez desde *The captain & the kid* en 2006.

También con Ray Cooper y Matt Bissonette Se anuncian como otros momentos álgidos del repertorio, aparte del sencillo presentación, temas como *A good heart*, *Tambourine* y *The open chord*.

FANGORIA

Canciones para Robots Románticos

El duodécimo álbum de estudio del grupo español **Fangoria** revisita algunos temas habituales de su repertorio: la inteligencia artificial, el inexorable paso del tiempo, las maneras de combatir y el desengaño sentimental a través de 12 canciones que ellos mismos han coproducido con *Guille Milkyway* (La casa azul) y *Jon Klein* (ex Specimen, ex Siouxsie & The Banshees).



Después de trabajar con ellos en *Cuatricromía* (2013), *Alaska* y *Nacho Canut* optaron por contar de nuevo con ellos. Con este reparto de canciones los estilos y los sonidos que configuran la personalidad de

Fangoria están difuminados a lo largo de todas las composiciones del álbum. *Canciones para robots románticos* se grabó en los Milky Way Studios (San Cugat del Vallés) y en Ground Control Studios

(Londres). Las canciones han sido compuestas en colaboración con Guille Milkyway, Mauro Canut, Jaume García Ferrer, Ale Sergi El diseño de portada es obra de Juan Gatti.



TRIPLE 9

Dirección: John Hillcoat
Intérpretes: Casey Affleck, Chiwetel Ejiofor, Anthony Mackie, Aaron Paul
Género: THRILLER/ACCIÓN **País:** USA
Duración: 115min. **Estreno:** 26/02/2016

cuando traman un complicado plan: asesinar a un oficial de policía para llevar a cabo el mayor atraco jamás hecho en la ciudad.

Para robar el banco quieren activar la alerta 999. Este código policial con un triple 9 significa ayuda inmediata, oficial caído. El oficial de policía al que quieren asesinar es un novato llamado Chris Allen (Casey Affleck). Su idea es activar el 999 en la otra punta de la ciudad, para alejar así al cuerpo de policía del lugar en el que la banda criminal perpetrará el robo. Todo un espectáculo.

Una banda de criminales y de policías corruptos se encuentran en serios problemas. La mafia rusa les está chantajeando y la única manera de lidiar con ellos es llevar a cabo un atraco extremadamente peligroso. Es entonces



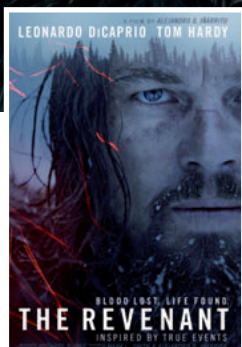
ZOOLANDER 2

Dirección: Ben Stiller
Intérpretes: Ben Stiller, Owen Wilson, Will Ferrell, Penélope Cruz, Kristen Wiig.
Género: COMEDIA **País:** USA
Duración: 100min. **Estreno:** 12/02/2016

ellos son dos viejas glorias pasadas de moda que han perdido su chispa. Así que, a los dos genios de la moda no les queda más remedio que reinventarse para estar a la altura de lo nuevo.

Valentina, antigua modelo de bañadores, pertenece a la división de moda mundial de la Interpol, contacta con Derek y Hansel porque quiere reclutarles para una misión muy importante: encontrar al cerebro criminal que está matando a la gente más guapa del mundo. Todas las sospechas apuntan a Mugatu (Will Ferrell), quien junto con su asistente Alexanya son los principales sospechosos de los asesinatos masivos de famosos.

Más de una década después de conocerse entre las pasarelas y las sesiones de fotos, Derek Zoolander (Ben Stiller) y Hansel McDonald (Owen Wilson), los dos modelos masculinos más famosos del mundo, han sido olvidados, ya no significan nada. El mundo de la alta costura ha cambiado radicalmente, y



EL RENACIDO

Dirección: Alejandro González Iñárritu
Intérpretes: Leonardo DiCaprio, Tom Hardy, Domhnall Gleeson, Will Poulter
Género: AVENTURAS **País:** USA
Duración: 156 min. **Estreno:** 05/02/2016

compañeros le dan por muerto. Abandonado, sin armas ni equipo, con tremendos dolores y una pierna rota, Glass consiguió sobrevivir curando sus propias heridas y alimentándose de carne cruda de animales que cazaba.

En su afán por seguir con vida, Glass, que no tiene miedo a la muerte, porque está acostumbrado a rondarla, aguanta y sorprendentemente se repone de sus heridas. Además, trata de vengarse de quienes lo abandonaron a su suerte, especialmente de la traición llevada a cabo por su confidente, John Fitzgerald. Una aventura épica y sangrienta a cerca de la supervivencia y el extraordinario poder del espíritu humano.

Década de 1820. En una expedición al desconocido oeste norteamericano, todavía habitado por tribus indias, Hugh Glass, un trampero, explorador y cazador de pieles es brutalmente atacado por un gigante oso grizzly. El hombre resulta gravemente herido, y sus propios



LA VERDAD DUELE

Dirección: Peter Landesman
Intérpretes: Will Smith, Gugu Mbatha-Raw, Alec Baldwin, Eddie Marsan, David Morse
Género: DRAMA **País:** USA
Duración: 123 min. **Estreno:** 12/02/2016

Inicialmente en la autopsia el cerebro de Webster parecía normal, a pesar de que el jugador había padecido demencia y depresión en sus años de retiro. Pero entonces Omalu realiza un análisis más profundo del tejido, con la sospecha de que Webster sufría de demencia pugilística, inducida por repetidos golpes en la cabeza, una condición que había encontrado previamente en boxeadores profesionales.

La historia narra el descubrimiento del Doctor y su lucha para realizar cambios para proteger a aquellos que juegan actualmente y los que jugarán en el futuro.

En el año 2002, Mike Webster, un jugador de fútbol americano del Pittsburgh Steelers, murió repentinamente y de forma inesperada. A raíz de este suceso, Bennet Omalu, doctor neuropatólogo forense, graduado por la Universidad de Nigeria y comienza una serie de investigaciones.



31

Berlin

dark
BARCELONA

hard & fetish bar

berlindark.com

30

TARANIS

Moda para grandes hombres

Rocafort 223 - 08029 Barcelona
Tel. 93 494 00 64

NIT

THE NEW UNDERWEAR SWIMWEAR CULTURE

Consell de Cent 223 - BCN
www.nitswim.com

07

MADUROS
& ADMIRADORES MENS CLUB

CONSELL DE CENT 245 B
08011 BARCELONA

Tel. 934 537 722
madurobcn@gmail.com

32

La Rostisseria del Barri

Servei a domicili - Take away / Delivery

Tel.93 222 07 97
WhatsApp 673 597 167
www.pollosadomicilio.cat
DIPUTACIÓ 338 - 08009 BARCELONA

13

Restaurante El Bierzo a Tope

Diputaci6n, 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 934543208 y 691207174
mailto:e:example@nomasvello.com

20

34

METRO Disco

bajo tierra...
estarás en la gloria

SEPÚLVEDA, 185 - BARCELONA
www.metrodiscobcn.com

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

THE RIVER CLASSIC JEANS & A BEARS & LEATHER BAR

NEW CHAPS

DIAGONAL 365 - BARCELONA
WWW.NEWCHAPS.COM

10

03

RE BAR

LA REFERENCIA
DONDE TUERES

CONSELL DE CENT 247
08011 BARCELONA

08

boyberry

Barcelona
Calabria 96

SEX SHOP-CABINS-INTERNET
DARKROOM-GLORYHOLES
VIDEOCLUB-SEXCLUB-CHILLOUT
WWW.BOYBERRY.COM

15.16.17.18

SAUNAS PASES

23

TÖN VANG AARD®

DIPUTACIÓ, 191
08011 BARCELONA
+34934537972

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

TERMAS SPARTA SAUNA

ABIERTO DE
15.00H A 22.00H

REQUESENS 18
17600 FIGUERES
TEL. 972 511 705

38

ZEUS

BCN X SHOP

zeusxshop.com

C/Riera Alta 20, Barcelona +34 934429795

05

sbar

diputaci6n 225 BCN

CAFETERIA - COCTELERIA

>> GUÍA DE BARCELONA

>> BARES

- 09. Botànic Bar Café.** Muntaner 64
04. El Cangrejo del Eixample. Villarroel 86
07. Maduros. Consell de Cent 245
05. Osbar. Diputació 225
03. RE-BAR. Consell de Cent 247
Átame. Consell de Cent 257
Boys Bar. Urgell 106
Chevalier. Diputació 157
La Chapelle. Muntaner 65
La Rosa (L). Brusi 39
Le Privilege. Diputació 174
Moeem. Muntaner 11
Museum Café & Club. Sepúlveda 178
New Bahía Bar (L). Senca 12
Statge Light. Avenida de Roma 155
Tu Sabes (L). Marc Aureli 38-40
Versailles. Pstg. Valerí Serra 3

>> FETISH & BEARS

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

>> SEX SHOPS

- 08. Boyberry** (darkroom,sexclub). Catalunya 96
38. Zeus. Riera Alta 20
Sestienda. Auric 11
Erotixx. Avinguda de Roma 153
Nostromo. 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
Sauna Buenos Aires. Urgell 114
Sauna Galilea. Calabria 59
Sauna Nova Bruc. Pau Claris 87 local

>> RESTAURANTS

- 11. Castro.** Casanova 85
13. El Bierzo a Tope. Diputació 159
02. La Estrella. Aragó 185
32. La Rostisseria del Barri. Diputació 338
dDivine. Balmes 24
El Berro. Diputació 180
BCN Café. Diputació 180.

>> TIENDAS / MODA / COMPLEMENTOS

- 21. ES4U.** Casanova 56
06. NIT. Consell de Cent 233
30. TARANIS. Tallas grandes. Rocafort 223
63bis. Casanova 63 bis
Blue Shop & Hair. Aribau 42
Next Level. Diputació 189

>> REGALOS / GIFTS

- Intro Fusion.** Decoración. Diputació 163

>> ESTÉTICA / GYM FITNESS

- 20. No+Vello Eixample.** Consell de Cent 218
19. Anytime Fitness Rocafort. Gran Via 438

>> 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.

>> LIBRERIAS

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

>> ALOJAMIENTOS

- Hotel Axel.** Aribau 33
Barcelona City Centre. Balmes 60
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 GLTB

- 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

- ACEGAL - ASSOCIACIÓ CATALANA D'EMPRESSES PER A GAIS I LESBIANES**
 Diputació 163. Tel. 934 534 366
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
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
 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 & G. Major 33
 El Celler Veil. Bonaventura 21
 El Racó de la Carreta. Carrer de la Carreta 7
 Ma Maison. Bonaire, 28
 Miami. St. Pau, 11
 Trull. Pge. M. Fèlix 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
- 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
 Incógnito. Migdia, 44
 La Bubú. Areny, 33

>>DISCOS

- Arena Costa Brava. Camprodon i Arrieta 35

VULPELLAC

- >>DISCOS
- Scenik. c/Arbossos10, Nau13.

QTRAVEL.ES

porque existen otras formas de viajar



Descarga la App de issuu.com y sigue gratuitamente la nueva revista de viajes y turismo QTRAVEL Digital o directamente desde www.qtravel.es/qtraveldigital desde tu tableta, smartphone y PC o Mac.



/qtravel.es



@revistaqtravel



/revistaqtravel



/qtravel



revistaqtravel



OPEN
24H/7
DAYS



SAFE, CLEAN & FUNNY

BAR CON ZONA CHILL OUT
BAR WITH CHILL OUT ZONE

JACUZZI DE 12 M. DE LARGO
12 MTRS. LONG JACUZZI

SALA GANG BANG
GANG BANG ROOM

CABINAS / CABINS

LABERINTO DE DUCHAS
MAZE OF SHOWERS

SAUNAS / SAUNAS

CUARTO DE TORTURAS (SLING, JAULA, CRUZ)
PLAY ROOM (SLING, CAGE, CROSS)

SERVICIO DE MASAJES / MESSAGES

TAXI GRATIS

TODO LOS DÍAS, TRAYECTOS DE HASTA
6,50 EUROS POR PERSONA (PRESENTANDO TICKET)

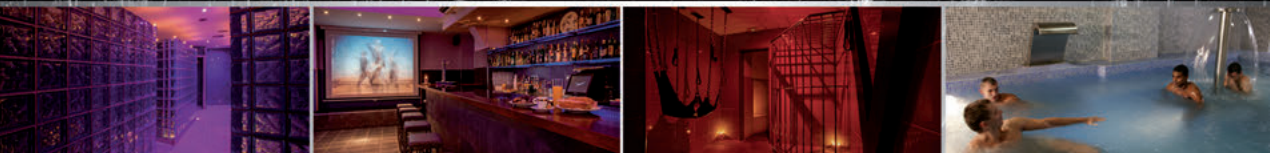
SEXXX PARTY + CHILL OUT

LOS DOMINGOS SESIÓN MATINAL
A PARTIR DE LAS 6AM

Splash **POOL PARTY**
LOS LUNES SESIÓN MATINAL
A PARTIR DE LAS 6AM

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

SAUNA BARCELONA



C/ Tuset, 1 - BARCELONA - WWW.SAUNASPASES.COM

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.

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

Síguenos en:
Follow us on:

