

# GB

men's travel & lifestyle magazine

N.139

ABRIL 2016

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

VIAJES

ZÚRICH,  
IDÍLICA SUIZA

SALUD

CLAVES PARA DORMIR BIEN

NUTRICIÓN

LA COSMÉTICA NATURAL

REPORTAJE

PRIMAVERA,  
¿NOS ENAMORAMOS MÁS?

FITNESS REDUCIR GRASA Y MANTENER MÚSCULO GASTRONOMÍA VEGANO, UN ESTILO DE VIDA MODA MODA PRIMAVERAL  
MUNDO DIGITAL DARK SOULS III MÚSICA PET SHOP BOYS CINE EL CAPITÁN AMÉRICA GADGETS IPHONE SE

A photograph of a man's muscular back and arms, wearing blue briefs, standing by a body of water. The water is dark with white ripples. In the background, there are dark, rocky cliffs. The overall mood is athletic and outdoorsy.

**NIT**

THE NEW  
UNDER  
SWIM WEAR  
CULTURE

**NIT**



Nit Swim Barcelona



Diseño & Dirección de arte. Felix Plaza

## BARCELONA

**NIT OFFICIAL SHOP**  
Consell de Cent, 233

## PALAMOS

**CHICK COLLECTION**  
Calle Cervantes 6

## SITGES

**DANTE STORE**  
Parellades 58  
**DANTE STORE NIT OFFICIAL STORE**  
Joan Tarrida 3

## IBIZA

**IBIZA 45,**  
Calle de la Virgen 43  
**IBIZA 45 V.I.P LOUNGE**  
Calle de la Virgen 26

## VALENCIA

**BOSCHCO**  
Músico Peydró, 22

## ZARAGOZA

**DESAFIO INTERIOR**  
[www.desafiointerior.com](http://www.desafiointerior.com)

## SEVILLA

**LUXURY & JEANS SPAIN**  
San Eloy 25

## MADRID

**XXXMADRID.COM**  
C. Pelayo 2  
**XXXMADRID.COM**  
C. San Marcos 10

## GRAN CANARIA

**Posh** - C.C. Yumbo, planta 3  
**Dress Code**- C.C. Yumbo, planta 2  
**Code Store**- C.C. Cita  
**BaBa Shop** - Hotel Riu Don Miguel  
**BaBa Shop** - Hotel Riu Maspalomas

**AMBERES**  
**MAN PLAYZ**  
Saint-Jacobsmarkt 75

**BURDEOS**  
**ES DESSOUS D'ADONIS**  
3 Rue Marignac

# 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**

06. Primavera, ¿nos enamoramos más?

**SALUD**

08. Claves para dormir bien

**CUIDADOS**

10. El método que cuida tu piel de forma natural

**SALUD**

12. Cómo reducir grasa y mantener masa muscular

**VIAJES**

14. Zurich, idílica Suiza

**TIPS & TRICKS**

18. Moda y complementos

**GADGETS**

20. Tecnología pensada para ti

**MUNDO DIGITAL**

21. Videojuegos y Apps

**GASTRONOMÍA**

22. Vegano, un estilo de vida

**MÚSICA**

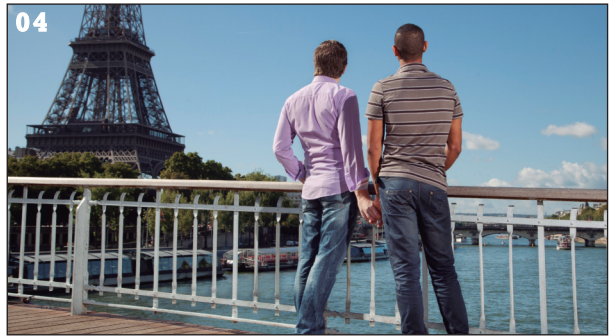
24. Novedades discográficas

**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

¡Descubre nuestra nueva línea  
editorial con nuevos contenidos!

REVISTAGB.COM



## EN PRIMAVERA ¿NOS ENEAMORAMOS MÁS?

**R**azón tiene el refranero popular de advertirnos que la primavera es una época especial y que nos “altera”, que de un modo extraño nos volvemos más propensos a dar rienda suelta a nuestros instintos más primarios y de alguna forma rebotamos felicidad.

A diferencia del resto de especies animales, el ser humano no tiene una época de celo marcada en el calendario anual, de hecho somos de las pocas especies que “permanece dispuesto” todo el año. Aunque sí que es cierto que al entrar la primavera sufrimos una especie de alteración. Y no es de extrañar, tras un largo invierno, donde apenas hemos salido al aire libre permaneciendo camuflados bajo el abrigo, de pronto llega el tiempo de mostrarnos más sugerentes y lucir nuestros encantos. Nos dejamos seducir por la variedad de colores que ofrece la moda primaveral, andamos más ligeros de ropa, el sol ilumina las terrazas de los bares y las salidas se ven acompañadas por el buen tiempo.

Al igual, el mal tiempo influye en nuestro estado de ánimo, hasta el punto de relacionarse con el mayor número de depresiones sobretodo en los países nórdicos; aunque el sol también nos afecta de forma positiva. Precisamente la luminó-terapia que simula la intensidad luminosa de la luz solar, demuestra así sus efectos beneficiosos terapéuticos, además de aportarnos vitamina B12 y D. De hecho, la prolongación del día en primavera disminuye la segregación de melatonina, hormona

implicada en el estado de somnolencia induciéndonos a estar más horas en activo.

Todo ello hace que nos sintamos vitales, alegres y fluya desde nuestro interior da rienda suelta a lo que comúnmente asociamos con “ instintos primarios”, la realidad es que todo obedece a unas respuestas químicas que se generan en nuestro cuerpo y se pone en marcha la química del flechazo, que tiene tres ingredientes básicos; Fenilalanina, se relaciona con la sudoración y la dilatación pupilar; Adrenalina, Acelera el corazón y nos hace sentir emocionados. Endorfinas, Protege nuestro sistema inmunológico y nos hace sentir mejor.

Más tarde o más temprano, más intensa o más levemente, a todos nos llega ese cúmulo de sensaciones que nos hacen sentir como si estuviéramos “flotando”.

### ¿QUÉ SUCEDE CUANDO ESTAMOS ENAMORADOS?

Es importante distinguir entre amor y enamoramiento. El primero tiene un inicio progresivo y es de duración larga. El segundo es más rápido tanto en su inicio como en su final. El enamoramiento lo podríamos definir como la “ley del deseo” pues es el estado en el cual se mezcla un confuso estado de deseo, ansiedad y afecto por otra persona sintiendo como las mariposas revolotean en la boca de nuestro estomago, además de acrecentar nuestra

apetencia sexual hacia la misma. El caso es que lo más probable es que no se interprete de esta forma, sino que crea y se autoafirme en su amor, pues se relaciona al objeto de su amor cómo el causante de tanta excitación.

El enamoramiento puede provocar el inicio de una relación de pareja, pero no es suficiente para hacerla sólida a lo largo del tiempo. El amor es algo dinámico, susceptible de cambios, una construcción que se alimenta de dar y recibir.

Empezar una relación es algo relativamente sencillo, aparentemente atractivo. Mantener esa relación a lo largo del tiempo sintiéndose satisfechos es un trabajo más minucioso.


El cine ha contribuido con estereotipos a mitificar una idea romántica y casi superficial de la pareja. Lo curioso es que las películas se acaban en el momento que deciden compartir su vida, rara vez se muestran los conflictos y como se superan, a menos que sean obras de arte y ensayo o películas de culto. Por eso, en pareja, una de las primeras cosas que hay que hacer es desaprender para reaprender, entendiendo que se trata de dos, que buscar culpables no soluciona el problema, que es mejor aceptar que tratar de cambiar a nuestra pareja.

Al principio, cuando uno esta enamorado, las "pequeñas manías" del otro se perciben de forma inocente, casi como divertidas, algo sin importancia que "ya cambiará". Luego nos frustramos al descubrir que esa persona tiene defectos que nos resultan insoportables e incomprensibles. El amor se construye conociendo y aceptando no sólo las virtudes sino las carencias de la persona.

No hay un límite establecido para la duración del enamoramiento. Algunos psicólogos establecen el límite en un máximo de seis meses, mientras otros lo alargan hasta los tres años. El caso es que su duración es limitada aunque se puede reactivar repetidas veces a lo largo de una relación. Lo más importante es ser conscientes de que tiende a disminuir y por ello es importante trabajar en el amor, en algo más duradero, dependiente no sólo de los sentimientos sino de la voluntad propia.

Hay quienes se enamoran de estar enamorados, y buscan ese sentimiento en una relación, sin preocuparse en construir nada más. Por eso cuando esa activación se desvanece abandonan la relación o se sienten profundamente frustrados.

Es muy excitante vivir un romance y sentirse enamorado hasta la médula, pero también es muy gratificante construir una relación íntima y exclusiva que, cómo dice la teoría gestáltica, es más que la suma de sus partes lo que hay que procurar es alcanzar una comprensión estructural nueva de lo que va aconteciendo. ¡Aprovéchate de la primavera y de su buen tiempo para conocer a alguien especial!



**TÖN 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.tonvangard.com](http://www.tonvangard.com)



**DIAS RE-LOCOS**

**RE BAR**

**Lunes**  
**Mojitos a 3€**

**Martes**  
**Cervezas 2.50 €**

**Miercoles**  
**2 cubata x 8€**

**Jueves**  
**Pica Pica**  
**2xl de 19-22 pm**

**Viernes**  
**Noche de Gogo**

Carrer Consell de Cent 247, Barcelona



## CLAVES PARA DORMIR BIEN

**S**on muchas las veces que nos hemos ido a dormir y no hemos podido conciliar el sueño por sentirnos pesados y con malestar. Seguro que alguna vez te ha pasado, ¿no? Esto es debido a que seguramente hemos ingerido alimentos nada recomendables antes de acostarnos, nada fáciles de digerir por nuestro organismo. Por este motivo debemos saber cuáles son los alimentos menos recomendables para comer con la noche.

A medida que pasa el día nuestro cuerpo va pasando por diferentes estados, y es que nuestra velocidad metabólica no es la misma en el transcurso de toda la jornada. En la últimas horas del día funciona más despacio, por lo que la digestión no es tan rápida como a lo largo del día, por lo que es más preciso controlar que ingerimos y facilitar de esta forma la digestión, además de conseguir dormir mejor y descansar.

Hay que tener en cuenta que existen determinados alimentos que ingerirlos durante el día son muy saludables y necesarios, pero que por la noche nos pueden perjudicar más que mejorar nuestra salud. Se trata de alimentos que inflaman nuestro estómago y nos producen una serie de molestias derivadas del proceso de fermentación que se lleva a cabo en el estómago. Es importante que tengamos en cuenta los alimentos que pueden producirnos este

malestar para evitar comerlos por la noche.

Entre los alimentos considerados pesados por la noche destacan los que tienen un alto contenido graso. Las grasas siguen un complejo proceso hasta que son digeridas en su totalidad, por lo que ralentizan mucho la digestión haciendo que ésta sea mucho más pesada e incómoda. Algunos alimentos que debemos evitar por su contenido graso son los helados, los embutidos, el chocolate, los alimentos fritos...

Las frutas pueden ser otro de los alimentos que junto a las verduras y los zumos cítricos pueden causarnos malestar, y es que son un tipo de alimentos que al fermentar en el estómago generan una serie de ácidos que pueden hacer que se cree una sensación de acidez, a la vez que se estimulan los nervios del estómago que se sensibilizan y pueden hacer que sintamos aún más hinchado el estómago. Algo similar sucede con las comidas muy condimentadas, ya que irritan las paredes del estómago. Las legumbres son otro tipo de alimentos que debemos evitar por la noche, ya que nuestro cuerpo segrega una serie de enzimas para digerirlas, si no estamos habituados a comer legumbres los niveles de esa enzima son pequeños, lo que nos dificultará su digestión, por consiguiente las "mongetas con butifarra" no son buena idea.



**pearlsmile**  
BARCELONA

DEPILACIÓN LÁSER  
DIODO DE ALTA  
POTENCIA

BLANQUEAMIENTO  
DENTAL

Consigue hasta **9** tonos

En sólo **25** min

C/ Casanova, 84-86 - Barcelona

935 392 522 - 601 415 539

Info@pearlsmilebarcelona.com

www.pearlsmilebarcelona.com

THE EVER CLASSIC JEANS & BEARS & LEATHER BAR  
**NEW CHAPS**

PROGRAMACIÓN ABRIL

SEX SESSIONS

Sábado / Saturday, 9 y 23

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

HAPPY MERIENDA

Todos los domingos / every sunday 19:00

HAPPY DADDIES, MERIENDA Y COPA

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

DRESS CODE: NAKED - UNDERWEAR - DESNUDO - CALZONCILLOS

DIAGONAL 365 (ENTRE PAU CLARIS Y ROGER DE LLÒRIA) - BCN - WWW.NEWCHAPS.COM

La prueba del  
**VIH**  
bcn checkpoint

*¡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  
SIGUENOS EN:  
Facebook.com/BCNCheckpoint

**METRO  
DISCO**

BAJO TIERRA...  
ESTARÁS EN LA GLORIA

SEPÚLVEDA 185 - BARCELONA  
ABIERTO TODOS LOS DÍAS

[www.metrodiscobcn.com](http://www.metrodiscobcn.com) facebook metro disco bcn



# COSMÉTICA NATURAL

## “EL MÉTODO QUE CUIDA TU PIEL DE FORMA NATURAL”

**C**omer sano, hacer ejercicio y no fumar o beber, son algunas de los métodos para llevar una vida sana, pero muchos son los que ya no se conforman con esto, sino que también buscan hacerlo de las formas más naturales posibles. Dentro del estado de salud y bienestar, también influye nuestra salud dermatológica, y son muchos los cosméticos que nos ayudan a que nuestra piel permanezca limpia, hidratada y lo más joven posible. La preocupación de muchos hombres por intentar evitar el consumo de productos químicos y añadir los de origen natural, nos aporta los beneficios que buscamos para nuestra piel, entendiéndola como una alternativa lógica a la ya conocida cosmética tradicional, ya que casi todos sus componentes son origen vegetal.

Los laboratorios de cosméticos cada vez apuestan más por elaborar sus cremas, tónicos y champús con ingredientes vegetales creando así la cosmética natural. Pero algunos fabricantes que aprovechándose de la moda “de lo natural” utilizan algún ingrediente vegetal en pequeñas proporciones a sus composiciones sintéticas, para así vender su producto como 100% natural. La cosmética natural tiene enormes ventajas para la salud de nuestra piel, pues no es agresiva para esta, aparte de fortalecer y mejorar las funciones dérmicas, debido a los

componentes naturales que nos aportan las plantas.

La fabricación de cosméticos con ingredientes vegetales conlleva una ética ecológica, pues no provoca residuos agresivos ni químicos, que perjudiquen al medio ambiente.

Una de las ventajas más importantes que encontramos frente a las convencionales, es que se adapta mucho mejor a nuestro tipo de piel debido a la mayor afinidad de sus componentes con la epidermis muy aconsejables para pieles sensibles, tiene un efecto más suave, menos agresivo y regenera, cuida y protege la piel con eficacia. También resulta muy eficaz contra el efecto del envejecimiento, gracias a que sus vitaminas antioxidantes y los ácidos grasos hacen que ésta se nutra en profundidad.

A la hora de elegir un cosmético natural asegúrate de que no poseen colores llamativos y de que son inoloros, ya que si lo fueran, es probable que lleven composiciones químicas. Utiliza también tu sentido común, ojea sus ingredientes y asegúrate de que no contiene ningún extracto natural reconstruido, y que no sea excesivamente barato, ya que son productos que dependen de los cultivos y sus temperaturas.

Si de ahora en adelante empiezas a cuidar de tu piel con productos naturales, comprobarás que tu piel tiene menos imperfecciones y está más hidratada.

# La Rostisseria del barri

Dilluns a dissabte de 12h a 24h  
Diumenge de 11h a 23h



Servei a domicili - Take away / Delivery



## 7,50€

**LA CUINA, COM A CASA**

Tel. 93 222 07 97  
WhatsApp. 673 597 167  
www.pollosadomicilio.cat  
Diputació 338. BCN 08009



# TARANIS T

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 (linea 5)  
tiendapetroleotalasgrandes@gmail.com - Tel. 93 494 00 64  
Web: taranis-fashion-men.com/es

# Berlin

dark

BARCELONA  
**hard & fetish bar**

100%  
MASCULINE  
ATTITUDE

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



# 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



## CÓMO REDUCIR GRASA Y MANTENER LA MASA MUSCULAR

Existen infinidad de dietas y formas de reducir grasa, no pretendemos dar una dieta milagrosa ni un sistema rebuscado, sino aportar una visión realista, saludable y efectiva para que comprendas el porque y el como de cada cosa. Si tienes demasiada prisa por perder peso, digamos 10 kilos en dos semanas y buscas una dieta o una píldora milagrosa, no sigas leyendo, el propósito es otro.

El objetivo es reducir grasa, mantener la masa, el tono muscular y moldear el cuerpo, de manera progresiva, efectiva y saludable, con una dieta equilibrada y haciendo ejercicio. Para ello debemos fijarnos una meta, estar abiertos al cambio y paciencia, pero seguro que si consigues entender y captar bien estas ideas, los resultados están asegurados:

**1.** Analiza tu nivel de calorías que ingieres diariamente haciendo uso de la calculadora de calorías Harris-Benedict, que se basa en cinco parámetros diferentes para calcular el número de calorías recomendado: Sexo, Altura, Peso, Edad y Actividad física.

**2.** Ingieres alimentos en pequeñas cantidades entre 5 y 7 veces al día para aligerar tu metabolismo. Para eliminar el exceso de grasa y conservar el músculo procura de no reducir demasiado la ingesta de calorías. Distribuye en varias comidas la cantidad de calorías diarias que tu organismo requiere, y evita comer 2 o 3 comidas abundantes.

**3.** Incorpora a cada comida un 35% de carbohidratos y un 20% de grasa. Lo ideal es que sepas equilibrar tu ingesta, ya que nada se debe consumir en demasía.

**4.** Realiza cardio durante la semana de 3 a 5 veces y cada sesión debe durar entre 15 a 30 minutos. Si quieres conservar la musculatura de tu cuerpo y eliminar calorías, debes hacer cardio intenso.

**5.** Levanta pesas 3 veces por semana continuadas con ejercicios de cardio.

**6.** Para mantener tu musculatura en el pecho, espalda y pierna debes realizar pesas de 5 a 7 repeticiones, y para los hombros, bíceps, tríceps, pantorrillas y abdominales debes hacer pesas de 2 a 4 sets.

**7.** Minimiza a una hora el tiempo que permanezcas en el gimnasio.

**8.** Modera la continuidad con la que ejercitas cada grupo de musculatura. Ten en cuenta que específicamente cada grupo deberá ser concisamente estimulado una vez a la semana para lograr que se recobre.

**9.** Continúa cada serie de pesas con un cuarto de hora (15 minutos) de cardio.

**10.** Mantente hidratado bebiendo suficiente agua. Para tener una idea de la cantidad de agua que debes tomar al día, multiplica tu peso en libras por 0.6, por ejemplo, si pesas 150 libras deberás beber 90 onzas de agua al día.



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



# NO TE CONFORMES CON MENOS

## DON'T SETTLE FOR LESS

Síguenos en: / Follow us on:



**THERMAS**

THE PLACE WHERE  
YOUR DREAMS CUM TRUE  
DONDE TUS SUEÑOS SE HACEN REALIDAD

DIPUTACIÓ 46, BARCELONA

**CASANOVA**

THE  
GAYXAMPLE SAUNA  
LA SAUNA DEL BARRIO

CASANOVA 57, BARCELONA

**CONDAL**

5 MINUTES FAR  
FROM PLAÇA CATALUNYA  
A 5 MINUTOS DE LA PLAÇA CATALUNYA

TERRAZA  
DE FUMADORES

ESPOLSASACS 1, BARCELONA

**BARCELONA**

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

Ç. Tuset 1, BARCELONA

**WWW.SAUNASPASES.COM**



# Zúrich, idílica suiza

Texto de David Bigorra

**SIN SER LA CAPITAL DE SUIZA, ZÜRICH ES LA MAYOR CIUDAD DEL PAÍS ALPINO Y LA MÁS GAYFRIENDLY. ACABA DE CELEBRAR EL EUROPRIDE EL PASADO 6 DE JUNIO EL CUAL CONGREGO A 50.000 PERSONAS Y FUE ENCABEZADA EN TODO MOMENTO POR SU ALCALDESA CORINE MAUCH ABIERTAMENTE LESBIANA. ES HORA DE CONOCER MÁS A FONDO ESTA CIUDAD QUE OSTENTA LA FAMA DE TENER UN EXCELENTE VIDA NOCTURNA Y UNA AMPLIA OFERTA DE OCIO Y CULTURA. EL DESTINO PERFECTO PARA UN LARGO FIN DE SEMANA. ¡A DISFRUTARLO!**

Zúrich, la mayor ciudad de Suiza, está situada donde el río Limmat confluye en dirección noroeste con el lago de Zúrich, a unos 30 kilómetros de los Alpes. Zurich está rodeada por frondosas colinas que incluyen el Gubrist, Hônggerberg, Käferberg, Zürichberg, Adlisberg, Oettlisberg y el Uetliberg. El río Sihl desemboca en el Limmat al final de Platzspitz, que bordea el Museo Nacional Suizo. Con sus 360.000 habitantes es la ciudad más poblada del país. También es la capital financiera y económica de Suiza, sede de la Credit Suisse y

de la UBS, los dos bancos más grandes del país, y de otros numerosos bancos privados.

Zúrich no es sólo la ciudad de los bancos, también es una meca cultural. Sobre todo durante los siglos XIX y XX, cuando se establecieron en la ciudad muchos escritores, artistas y compositores renombrados. Por ejemplo, el movimiento dadaísta nació en el *Gabinete Voltaire de Zúrich* en 1916. Hoy puede presumir de tener muchos museos, teatros y salas de





concierto, aunque también tiene una vida nocturna muy activa con multitud de bares, clubes nocturnos y discotecas.

Por la noche se respira siempre ambiente sobre todo por las calles que rodean la **Niederdorfstrasse**. Hay espectáculos para todos los gustos: ópera, ballet, teatro, musicales, arte... En una ciudad tan pequeña hay nada más y nada menos que 50 museos y 100 galerías con los que no te cansarás de culturizarte. Otra oportunidad de ocio es caminar por la orilla del río Sihl y bañarse en una de las 18 piscinas naturales que existen, siempre y cuando el tiempo lo permita. En verano muchas de ellas se convierten en auténticos chill out muy concurridos como **Rimini** y locales míticos como el **Barfussbar** o **Seebad Enge** en los que picar algo acompañados de alguna copa de estilo muy ibicenco.

El centro geográfico e histórico de la ciudad es el **Lindenhof**, una pequeña colina natural junto al río Limmat. Con 392 metros sobre el nivel del mar, el Limmat es el punto más bajo del término municipal, mientras que el **Uetliberg**, con 869 metros, es el punto de mayor elevación. Su cumbre puede lograrse con facilidad, y desde la plataforma del mirador ofrece una espectacular panorámica de la ciudad y el lago, así como una vista de los Alpes.

Los edificios y rasgos más característicos por su valor histórico se encuentran en el casco antiguo, en el que están situados las iglesias, edificios públicos y casas burguesas de la Edad Media, además de calles históricas eminentemente turísticas gracias a sus tiendas y demás comercios orientados a atraer a los visitantes. Entre ellas destaca la calle **Bahnhofstrasse**. Las edificaciones religiosas son uno de los mayores atractivos de la ciudad. La **Grossmünster** es la mayor catedral y símbolo de Zúrich. De estilo románico, fue mandada construir por Carlo Magno y data de los siglos IX y XIII. Destacan sus dos grandes y prominentes torres gemelas, una cripta que presume de ser la mayor de Suiza y un claustro románico. La **abadía de Fraumünster**, también de estilo románico, fue fundada en 853 por Luis el Germánico, nieto de Carlo Magno. Fue símbolo de la aristocracia local; son de gran valor sus vidrieras y la cripta original. La **Iglesia de San Pedro**, por su parte, es la más antigua de la ciudad y cuenta con el **mayor reloj de Europa** (8,7 m de diámetro). Otros lugares de especial interés son el Ayuntamiento, de estilo barroco; la **plaza Paradeplatz** y la calle Bahnhofstrasse con sus lujosas y exclusivas tiendas; los edificios medievales de la **calle Rennweg**; el **Jardín Botánico** de Zúrich o el **Zoo** de Zúrich, que contiene una réplica del bosque ecuatorial Masoala de Madagascar.





## PRIDE BARCELONA 2016 CAMBIA DE FECHAS, DE UBICACIÓN Y DA VOZ A LOS TRANSGENERO Y A LOS TRANSEXUALES

Las actividades de la 9 edición del PRIDE tendrán lugar en el Moll de Fusta de Barcelona. Este año, el PRIDE será más mediterráneo que nunca!

El Pride Parade se celebrará el sábado 9 de julio con un recorrido nuevo y más largo.

Al modificar la ubicación del Village, también **se modificará el recorrido de el desfile**: saldrá de la Plaza 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 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.

### GUÍA GAY DE ZURICH

- **Rage & Sector C** Cruising, Schlieren, Wagistrasse 13.
- **Heldenbar @ ProvitreffParty**, Sihlquai 240.
- **X-Tra**, Limmatstrasse 118.
- **Magnusbar** Cruising, Magnusstrasse 29.
- **Checkpoint Zürich**, Konradstrasse 1.
- **Les Garçons** Bar, Kernstrasse 60.
- **Alte Kaserne @ Zeughaus 5**, Kanonengasse 16.
- **Ministry of Kink** Fetish shop, Engelstrasse 62.
- **ErotikFactory** Sexshop, Badenerstrasse 254.
- **Moustache** Sauna, Engelstrasse 4 / Badenerstrasse 156.
- **Petra's Tip Top** Bar, Seilergraben 13.
- **Heaven** Club, Spitalgasse 5.
- **Cranberry** Bar, Metzgergasse 3.

### Información Turística:

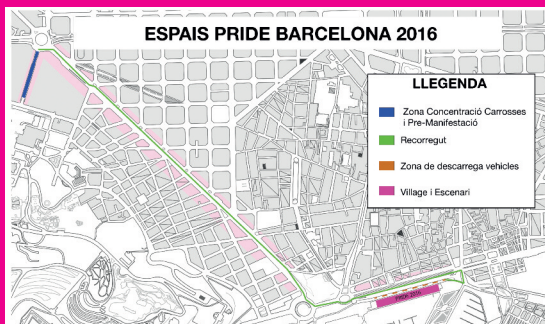
[www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com) // [www.zuerich.com](http://www.zuerich.com)

### Dónde alojarse:

Hotel Park Hyatt. Beethovenstrasse 21

### Dónde comer:

Münsterhöfli. Münsterhof 6  
Degustar la típica cocina suiza.






---

## EN PRIMAVERA... ¿LA MODA SE ALTERA?

---

Se nota y se siente. Un año más, la ansiada primavera vuelve a estar aquí y con ella, las dichas alergías, alguna que otra lluvia y lo más importante, el buen tiempo. Ya sabemos que esta estación nos vuelve locos y que durante el día hace calor, pero el frío en algunos momentos tampoco da tregua.

Es por esto que, si quieres ir a la moda y vestir de forma cómoda, combinar una chaqueta de tipo bomber o acolchada, es una prenda que nunca echaras en falta. Si queremos proteger nuestras piernas, lo tenemos muy fácil, los pantalones deportivos, chinos o pitillos, a poder ser arremangados y rotos, vuelven a ser tendencia para esta temporada. También los looks denim con chaquetas o camisas vaqueras, y las ya conocidas prendas con estampados florales, que vamos a repetir en verano. Recuerda llevar siempre una prenda de color verde y no te cortes. ¡Atrévete a innovar y no te cortes con tu vestuario!

1



2



3



4



5



---

**1** **Levis** - Chaqueta Trucker Jean

**2** **Mondaine** - Reloj Giant Black & White

**3** **TOPMAN** - Camisa Mustard Colour

**4** **Octovo** - Mochila The BackPack

**5** **Ray Ban** - Gafas de sol Club Round

## EL AUTÉNTICO TODOTERRENO

### Olympus Tough TG-870 - Cámara sumergible

A veces un teléfono no es suficiente a la hora de hacer tus fotos más extremas. Esta nueva cámara, te permite hacer lo que no se puede hacer con ninguna. 16 megapíxeles, zoom gran angular y resistente al polvo, a caídas de 2m, sumergible a 15 m. podrás fotografiar y compartir tus fotos en tus redes sociales al instante gracias a su conexión wifi.



# LOS GADGETS QUE NECESITAS

## UN PEQUEÑO MUY GRANDE

### Apple iPhone SE

Un iPhone pequeño a la altura de los grandes. Este dispositivo móvil de 4 pulgadas, viene equipado con un chip A9, el mismo que lleva el iPhone 6s. Una cámara de 12 megapíxeles que permite grabar vídeos en 4K espectaculares.



## TUS LLAVES SIEMPRE VIGILADAS

### TrackR Bravo - Localizador de llaves

Este pequeño dispositivo se coloca en cualquier objeto que sea fácil de perder y, gracias a una conexión Bluetooth y una 'app' instalada en el teléfono móvil, muestra en un mapa dónde se encuentran esos elementos, situados en un radio de hasta 60 metros.

## CONSTRUYE TU PC

### Acer Revo Build - Ordenador

Con diseño modular permite ir acoplado bloques a la base del equipo para personalizar diferentes características: disco duro, batería portátil, altavoces... Posee un procesador Intel Pentium o Celeron con una tarjeta gráfica Intel HD integrada y una memoria RAM de 8 GB fácilmente actualizable.





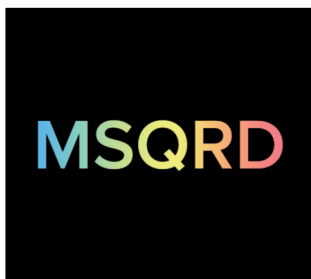
**VIDEOJUEGOS / Dark Souls III.** Esta nueva entrega que combina elementos de los juegos de aventura y acción y tercera persona. Visitaremos el oscuro y amplio reino de Lothric, aprenderemos nuevas habilidades vinculadas a las armas que empuñemos y combatiremos contra duras y ásperas criaturas, que en esta ocasión serán más peligrosas y rápidas que nunca.

**PLATAFORMAS:** PS4 / PC / Xbox One

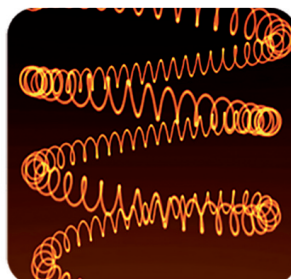


**VIDEOJUEGOS / MXGP2.** El juego oficial de motocross que ofrece interesantes novedades, como el añadido de la personalización de pilotos y vehículos, eventos en interior. El modo Carrera volverá a estar presente, junto con modos online y offline en los que los que competir por el título de campeón de motocross y acompañar a grandes nombres del panorama internacional.

**PLATAFORMAS:** PS4 / Xbox One



**ANDROID/IOS. MSQRD.** Una de las aplicaciones, más divertidas de este año gracias a sus tecnología de reconocimiento facial y realidad aumentada. De forma automática, MSQRD reconoce los rasgos y los intercambia, sin tener que pulsar ningún otro botón.



**ANDROID/IOS. Stack.** Se trata de un juego de habilidad en el que colocar piezas una sobre otra para crear la torre más alta posible. Cada plancha se desliza por la pantalla desde un lado al otro, siendo el jugador quien la deja caer sobre el resto. Una app muy entretenida para tus ratos libres.



**ANDROID/IOS. SoundWire.** La App que se instala en nuestro ordenador y nuestro Android, y envía el sonido del ordenador a nuestro Android. ¿Cuántas veces has querido llevarte tu música a cualquier parte de tu casa? ¡Enlaza tu móvil con el reproductor de tu ordenador y disfruta de tu música!



# Vegano, un estilo de vida

Las personas que no realizan ninguna ingestión de productos derivados de los animales (como el huevo o los lácteos) y que evitan también el uso de productos de origen animal en todos los ámbitos cotidianos de su vida, como la piel, las animas o el cuero, la lana o seda; ni participar de espectáculos que involucren a animales, ni usar indumentaria o calzado hecho con piel. Ser vegano no es una manera de comer, sino un estilo de vida.

Pero quienes defienden esta dieta dicen que al practicar el veganismo no se trata de pasar hambre. El estereotipo del vegetariano y del vegano suele apegarse a que es una persona con falta de energía, de tez pálida y que lleva adelante un estilo de vida 'hippie'. Se cree que a primera vista, dejar de comer carne y otros productos animales minimiza el abanico de posibilidades en tus comidas, pero la verdad es que se enriquecen las posibilidades culinarias, pues mucha gente no tiene conocimiento de la gran variedad de cereales que se pueden emplear en la cocina además del trigo y el arroz (avena, centeno, cebada, quínoa, mijo, sarraceno, espelta...) o los derivados de la soja (tofu, tempeh, miso, bebidas y yogures...) o el seitán (elaborado con gluten de trigo), los cuales forman parte de los alimentos habituales en la dieta del vegano.

## ¿Diferencia con el vegetarianismo?

Los vegetarianos se limitan a su alimentación, que consiste únicamente en la ingestión de vegetales, frutas y productos lácteos, como el queso y la leche, además de huevos.

Para los veganos, hacer la dieta es relativamente fácil entre semana, cuando cocina todo lo que come, pero se hace más difícil cuando come fuera de casa los fines de semana.

Opiniones de especialistas y no seguidores de la dieta vegana advierten que, de no practicarse de forma correcta e inteligente, puede provocar una falta de nutrientes y vitaminas en el organismo.

Se recomienda que sea una dieta "bien planificada", pues podría necesitar de más ingestión de hierro, calcio, vitaminas D y B12. Considerando que siempre que se mantenga el profundo interés que normalmente mantienen los veganos por la nutrición es una de las mejores garantías de que llevarán una alimentación equilibrada y saludable.

Por ello es recomendable hacer la transición hacia este tipo de dietas con la supervisión de un especialista y seguir unos controles para evitar los déficit de vitaminas o minerales.

# 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**.

fotodepilación con tarifa plana

### reductor anticelulítico

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

### reafirmante corporal

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

**+esthetic**  
no+vello

### activo facial

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

### blanqueamiento dental

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



“PRUEBA GRATUITA” ✂

**20% DE DESCUENTO  
EN FOTODEPILACIÓN**

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

#### DESCÚBRELOS EN:

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

Consejo de ciento 218

(esquina casanova)

Teléfono 934543206 y 691207174

mailto:eixample@nomasvello.com

#### TRATAMIENTO PRECIO/SESIÓN

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

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



*Sagrado corazón* es un álbum de **La habitación roja**, con temas "hechos desde y para el corazón de gente romántica y sin complejos". *You gotta be cool* como primer single. Con colaboraciones Ramón Rodríguez y Zahara



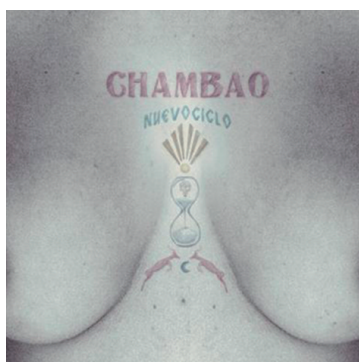
*Soy humana* es el título del séptimo álbum de **Chenoa**. Un disco en el que se reivindica el cara a cara en tiempos de relaciones cada vez más virtuales. Como primer single el tema que aporta el título a la obra.



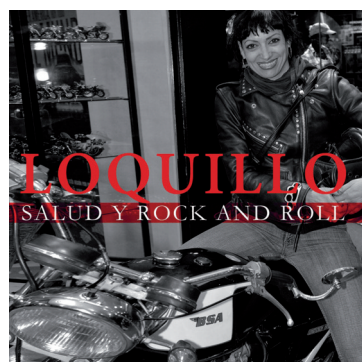
*Midnight Glory* es el primer álbum de estudio del cuarteto barcelonés **Deco Pilot**. Un disco rock inspirado en el pop sintetizado repleto de enérgicos sonidos atmosféricos, melodías elegantes e impulsos que incitan al baile.



*Junk* es el séptimo álbum de estudio de **M83**, el proyecto musical de Anthony Gonzalez. Una colección de 15 cortes, con *Do it, try it* como primer single. Presentación en directo en el Bilbao BBK Live 2016.



*Nuevo ciclo* es un álbum de **Chambao**, con el que se abre una nueva etapa en la carrera del proyecto de Lamari, quien se encarga de la producción junto a Eduardo Cabra. Con Camino libre como primer single.



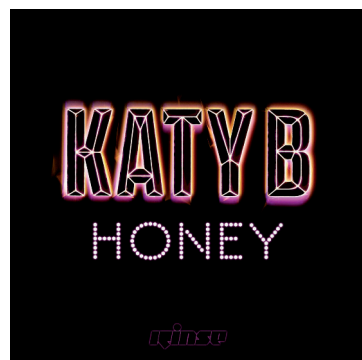
Álbum de **Loquillo** para 2016, con *Salud y rock and roll* como primer single. Producido por Josu García y Mario Cobo, grabado íntegramente en Madrid. Estará a la venta con formatos CD, vinilo y álbum digital.



*El progreso* es un álbum de **Sr. Chinarro**, que se edita vía El Segell de Primavera. Un tema titular compuesto junto a J, para cuya interpretación está acompañado por Soleá Morente. El nombre del disco como single.



*White album* es el décimo álbum de estudio de **Weezer**. Se lanza a través de su propia compañía Crush Management. Como primer single Thank God for girls, como segundo Do you wanna get high?



*Honey* es el tercer álbum de **Katy B**, un proyecto en el que colabora con varios productores y artistas como Major Lazer, Craig David, entre otros. Como primer single *Calm down* con *Four Tet* y *Floating Points*.



# PET SHOP BOYS

## Super

Pet Shop Boys lanza un "Super" album, trae de vuelta la influencia de la música electrónica de los 90 de vuelta en su nuevo álbum Super. Este será su álbum de estudio número trece después de sacar Electric en el 2013 y saldrá a la venta el 1ero de abril. Fue producido por Stuart Price y el primer sencillo ya está para escucharse y es un imán de la pista de baile. Como siempre han hecho durante su carrera, Pet Shop Boys son el dúo inglés de electrónica que pase lo que pase nunca decepcionan y su nuevo sencillo "The Pop Kids" no es la excepción.

Otro anuncio que no hay que dejar a un lado ya que es un gran logro para la banda británica es su aparición en el Royal Opera



House de Londres. Será una serie de cuatro conciertos en este icónico lugar que sólo grandes músicos han pisado y que ahora Pet Shop Boys llevará la electrónica al escenario. Super será lanzado a través de

Vía x2 Records e incluye doce nuevos tracks, además del ya mencionado "The Pop Kids". Súper ya está disponible para preordenar, asegúrate de escuchar el nuevo sencillo que tienen para nosotros.

# MANEL

## Jo competeixo

Jo competeixo es el cuarto álbum de estudio de **Manel**, el sucesor de Atletes, baixin de l'escenari (2013).

A diferencia de los tres anteriores discos, grabados en la más estricta intimidad, el cuarto del cuarteto barcelonés significa su primera experiencia junto a un productor, el norteamericano Jake Aron, colaborador de artistas como Grizzly Bear, Jamie Lidell, tUnE-yArDs o Chairlift y responsable del debut del rapero Le1f, entre otros.

Con su ayuda, Guillem Gisbert, Roger Padilla, Martí Maymó i Arnau Vallvé planificaron una grabación en dos fases que tuvo lugar entre los meses de noviembre y diciembre de 2015. La primera en Dreamland, un estudio instalado en una



antigua iglesia cerca de Woodstock; y la segunda en Doctor Wu's, el estudio de Aron en Brooklyn, Nueva York. El resultado son once canciones que, masterizadas en Sterling Sound por Chris Gehringer

(Rihanna, Drake, Wu-Tang Clan), redefinen su sonido con matices electrónicos. Una decidida inflexión hacia el pop contemporáneo, con Sabotatge como primer single.



## EL CAPITÁN AMÉRICA

### GUERRA CIVIL

**Dirección:** Anthony Russo, Joe Russo  
**Intérpretes:** Chris Evans, Robert Downey Jr., Scarlett Johansson, Daniel Brühl, Elizabeth Olsen, Paul Rudd  
**Género:** ACCIÓN **País:** USA  
**Duración:** 147min. **Estreno:** 29/04/2016

necesitan ser controlados. Se crea así un sistema de registro para controlar a los superhumanos, y que su trabajo esté subordinado a las órdenes del gobierno. Las posiciones en torno a esta nueva ley generarán un conflicto interno entre los propios superhéroes y los Vengadores se dividirán creando dos bandos desatando un agresivo enfrentamiento entre el Capitán América e Ironman. Aprovechando esta vulnerabilidad, aparece la amenaza de un enemigo en las sombras. A pesar de las discordias, el equipo de superhéroes tendrá que ponerse en marcha para salvar el mundo.

Un nuevo 'statu quo' provoca la ruptura de los Vengadores. Debido a los daños colaterales del trabajo de este grupo de superhéroes en anteriores misiones, la presión política busca responsabilidades, y se instauran los Acuerdos de Sokovia. Es entonces cuando el gobierno de los Estados decide que los héroes

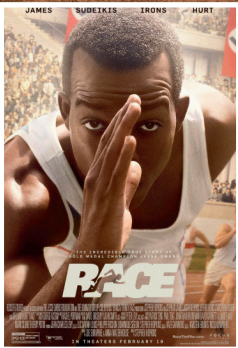


## KIKI EL AMOR SE HACE

**Dirección:** Paco León  
**Intérpretes:** Paco León, Álex García, Natalia de Molina, Belén Cuesta, Luis Callejo, Candela Peña.  
**Género:** COMEDIA **País:** ESPAÑA  
**Duración:** 100min. **Estreno:** 01/04/2016

que descubren nuestros protagonistas. Pero para disfrutarlas tendrán que decidir cómo integrarlas en sus vidas. En esta comedia erótico-festiva todos los personajes desean llegar al éxtasis y hacen todo lo posible para conseguirlo. Y es que sus sentimientos, sus miedos y sobre todo su sexualidad se transforman rompiendo todos los tabúes, adentrándose en una etapa nueva, emocionante y libre donde no se reniega ni del placer ni del amor. Porque, cuando ambas partes de la pareja aceptan sus "manías" sexuales, pueden llegar a ser una pareja sin fecha de caducidad.

Verano en Madrid. Cinco divertidas historias de amor y diez personajes con curiosas filias sexuales. Dacrifilia o excitarse con el llanto, elifilia u obsesión por determinados tejidos, herbofilia o excitación por las plantas, son algunas de las particulares formas de obtener placer



Basada en hechos reales, El héroe de Berlín se centra en la figura de la historia de Jesse Owens, el legendario atleta estadounidense afroamericano que saltó a la fama tras asombrar al planeta entero en las Olimpiadas de Berlín de 1936, quien logró convertirse en el mayor atleta de pista y de

## EL HÉROE DE BERLÍN

**Dirección:** Stephen Hopkins

**Intérpretes:** Stephan James, Jason Sudeikis, William Hurt, Jeremy Irons, Carice van Houten.

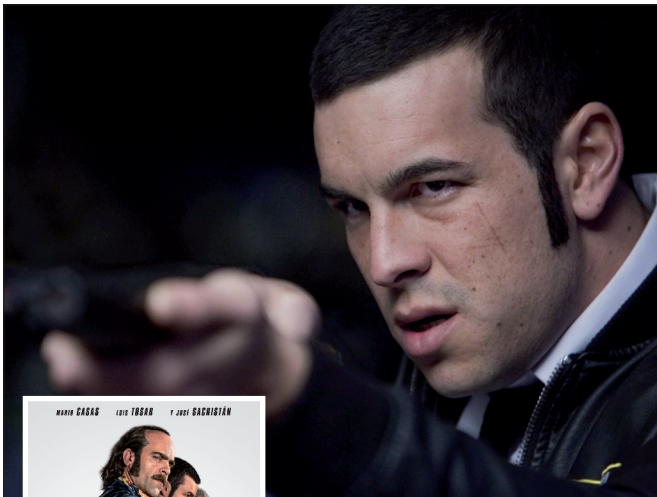
**Género:** DRAMA

**País:** USA

**Duración:** 134min.

**Estreno:** 15/04/2016

campo de la historia, en las que fue ganador de cuatro medallas de oro por sus increíbles marcas. Además sus hazañas deportivas desbarataron, frente al propio Adolf Hitler, la teoría nazi de la supremacía de la raza aria batiendo cuatro records mundiales. Ganó cuatro medallas de oro, entre ellas las de los 100 metros lisos, en la mítica carrera a la que asistió el propio Hitler. El fomento de la superioridad de la raza blanca estuvo muy presente a lo largo de toda la celebración de los Juegos, por lo que la hazaña de Owen destaca por su simbolismo. Dirigida por Stephen Hopkins con Stephan James en el papel de Jesse Owens.



Un trágico suceso provoca que Toro (Mario Casas) vaya a la cárcel. Allí pasa aislado cinco largos años de su vida. Pero, a pesar de sus brotes de rebeldía, Toro intenta dar un portazo a su oscuro pasado, ya que la única manera de seguir adelante es reinsertándose en la sociedad, y

## TORO

### EL PASADO SIEMPRE VUELVE

**Dirección:** Kike Maillo

**Intérpretes:** Mario Casas, Luis Tosar, José Sacristán, Ingrid García Jonsson, Claudia Vega.

**Género:** THRILLER

**País:** ESPAÑA

**Duración:** 142min.

**Estreno:** 22/04/2016

apartándose de cualquier lío. Pero, con la familia de por medio las cosas se complican, y Toro se verá inmerso en una serie de sucesos provocados por viejas heridas sin cicatrizar. Cuando sale de la cárcel, Toro se reencontrará con su desastroso hermano, López, que le meterá en un lío. Y es que, el hermano de Toro ha robado a un peligroso perista y ahora huye junto a Diana, su pequeña hija. Es entonces cuando los tres se verán obligados a emprender un peligroso viaje, durante 48 frenéticas horas, por una Andalucía violenta, mítica, agreste y salvaje. Será un viaje en el que los dos hermanos se verán obligados a reconciliarse para salvar la vida.



**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

**03**




**LA REFERENCIA**

**DONDE TUERES**

CONSELL DE CENT 247  
08011 BARCELONA

**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**



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 691207174  
mailto:eiexample@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

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

THE EVER CLASSIC JEANS & BEARS & LEATHER BAR

# NEW CHAPS



DIAGONAL 365 - BARCELONA  
WWW.NEWCHAPS.COM

**10**



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

**08**

# boyberry

Barcelona  
Calabria 96

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

**15.16.17.18**



GRUPO  
PASES  
SAUNAS MASCULINAS

**SAUNAS PASES**

**23**

# TÓN 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

diputació 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 .** Diputació 174
- Chevalier.** Diputació 157
- La Chapelle.** Muntaner 65
- La Rosa (L).** Brusi 39
- Moeem.** Muntaner 11
- Museum Café & Club.** Sepúlveda 178
- New Bahía Bar (L).** Senca 12
- Tu Sabes (L).** Marc Aureli 38-40
- Versailles.** Pstg. Valeri 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. **Boyberrry** (darkroom,sexclub). Calàbria 36
- 38. **Zeus.** Riera Alta 20
- Amantis Gràcia.** Torrent de l'Olla 145
- Sestienda.** Rauric 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.** Calàbria 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
- 7sins.** Muntaner 7
- 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 Vangard.** Diputació 191
- Esclusif.** Diputació 159

>> SALUD

- 28. **BCN Checkpoint VIH/SIDA-ETS**  
Comte Borrell 164 bajos. Tel. 933182056
- 44. **StopSida.** Consell de Cent 246  
Tel. 902 10 69 27. Horario de 10-14h y 16-20h.
- Pearlsmile.** Casanova 84-88

>> LIBRERIAS

- Antinous.** Casanova 72
- 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
- Incóginto. 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](http://issuu.com) y sigue gratuitamente la nueva revista de viajes y turismo QTRAVEL Digital o directamente desde [www.qtravel.es/qtraveldigital](http://www.qtravel.es/qtraveldigital) desde tu tableta, smartphone y PC o Mac



/qtravel.es



@revistaqtravel



/revistaqtravel



/qtravel



revistaqtravel

# 2º Aniversario

## SAUNA BARCELONA

el aniversario es nuestro

sábado 23 abril

los regalos son para ti...

semana de locura del 18 al 24 de Abril

10 grandes premios diarios



Premios Principales

1º FREE PASS (6 meses)

2º CENA (2 pers.)

3º BONO (11 entradas)

Síguenos en: / Follow us on:



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

## SAUNA BARCELONA

OPEN  
24H/7  
DAYS

Partnership:  
**Wapo**  
Be Yourself

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

800m<sup>2</sup>, jacuzzi 4x12 m, gangbang 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 menores de 18 años. Reservado el derecho de admisión. Aforo del local limitado.

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