

# GB

men's lifestyle magazine

N.149

FEBRERO 2017

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

## SALUD

¡SI VIAJAS  
CUÍDATE!

## CUIDADOS

EL YOGA  
CONTRA LA ANSIEDAD

## VIAJES

DUBLÍN  
RUTA DE LOS PUBS

## REPORTAJE

POR QUÉ YA NO LIGAMOS  
TANTO EN LOS BARES

## MÚSICA

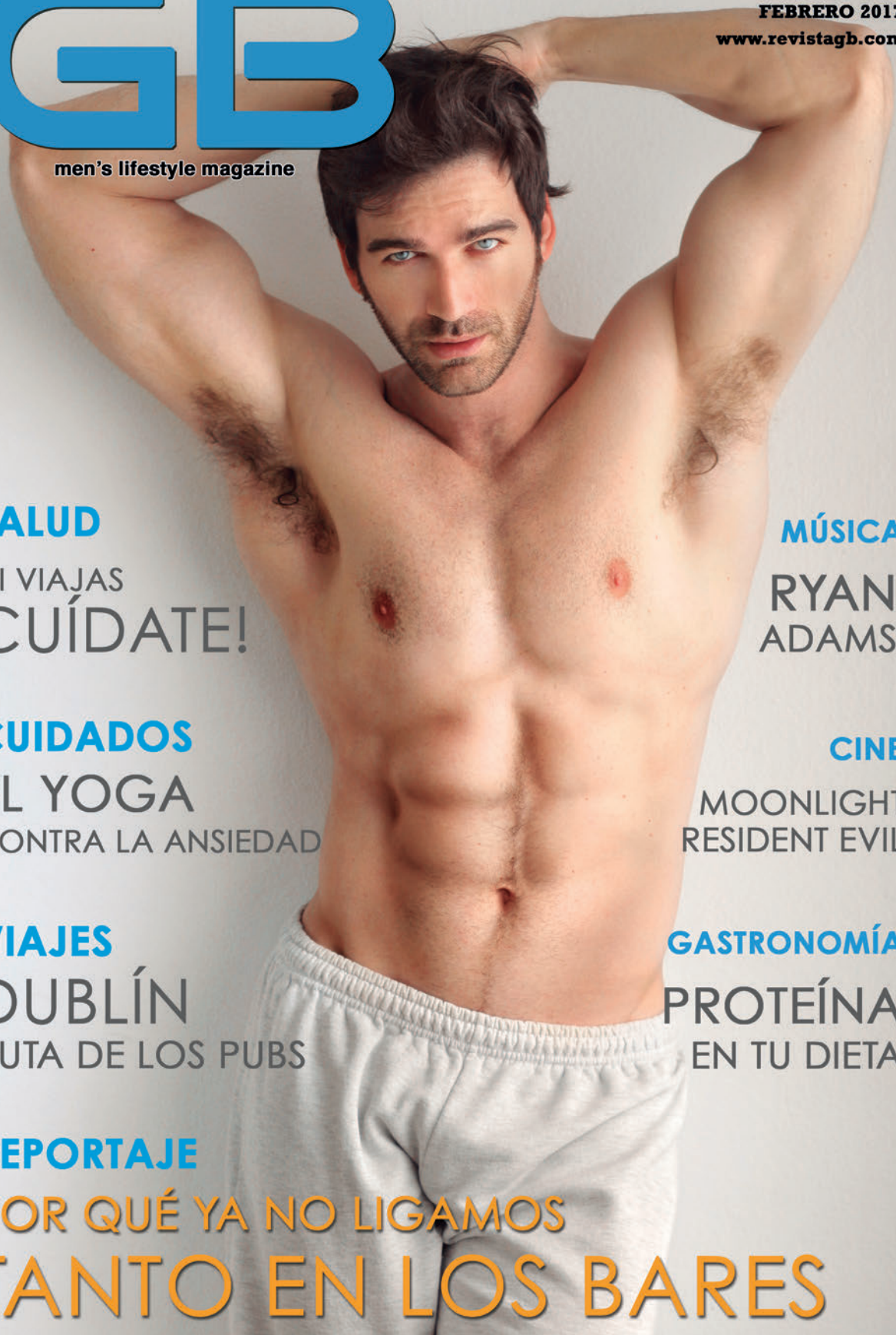
RYAN  
ADAMS

## CINE

MOONLIGHT  
RESIDENT EVIL

## GASTRONOMÍA

PROTEÍNA  
EN TU DIETA





**REPORTAJE**

04. *Ya no ligamos tanto en los bares*

**CUIDADOS**

06. *El yoga te ayuda a prevenir la ansiedad*

**SALUD**

08. *!Si viajas, cuídate!*

**CUIDADOS**

10. *Errores comunes del entrenamiento*

**VIAJAR**

10. *Dublín, más allá de los pubs*

**GADGETS**

16 *Tecnología pensada para ti*

**MODA**

18. *Vestuario Casual Friday*

**MUNDO DIGITAL**

20. *Videojuegos y Apps*

**GASTRONOMÍA**

22. *Los alimentos con más proteínas*

**MÚSICA**

24. *Novedades discográficas:  
Nacha Pop. Ryan Adams*

**CINE**

26. *La cartelera que nos llegará este mes*

**GUÍA DEL AMBIENTE**

28. *Barcelona. Sitges. Girona*

06



08



10



26





## YA NO LIGAMOS TANTO EN LOS BARES

**S**eguramente te habrás dado cuenta de que salir a ligar está cada vez menos en boca de la gente cuando sales de fiesta. Salir por el ambiente sigue siendo un escaparate de miradas y atracciones desde el momento que cruzas la puerta, pero bien sabrás que acercarse a conocer a alguien que está en la barra tomando una copa, cada vez resulta más difícil. No es por que seas feo. No es porque no tengas ganas. Ya no hay cruce de miradas por ninguna parte porque nadie mira más allá de su grupo de amigos o de su acompañante. Muchos piensan que el mundo digital en el que estamos inmersos es un auténtico quebradero de cabeza,

pero realmente nos hace la vida más fácil. Socializar es más sencillo hoy en día escondiéndonos detrás de un chat de Whatsapp o accediendo a una de las numerosas apps de ligues y citas. Nuestro método para conocer gente nueva se basa generalmente en deslizar nuestro dedo de izquierda a derecha sobre nuestra pantalla del móvil. Aquí podemos observar, chatear e incluso flirtear. Un perfil bien escrito y una galería artística de nuestro rostro y cuerpo es la mejor carta de presentación para la primera fase en el proceso de conseguir nuestro esperado ligue.

La tensión sexual -por primera vez en muchas décadas-, se produce a través de nuestras pantallas



## PREFERIMOS SEDUCIR A TRAVÉS DE NUESTRO SMARTPHONE QUE HACERLO EN PERSONA

un cumpleaños, o incluso para tomar una copa solo en la barra. Pero no para salir a ver qué cae. Ya no cae nada. Es un lugar ingrátido como el espacio interestelar.

La tendencia es que los bares para ligar ya no sean un atractivo para la sociedad soltera. Desgraciadamente, todavía no podemos decir “quien no liga es porque no quiere”, pero en la mayoría de los casos, “el pescado ya está vendido” incluso sin entrar en un bar o discoteca. Se acabó lo de pasar de tus amigos mientras estás de juerga y estar pendiente de quién entra por la puerta. Hoy en día puedes hablar con un amigo y al mismo tiempo ligar a través de tu móvil. Y quién sabe, a lo mejor ese chico del perfil que has seleccionado está tan cerca que resulta que está en el mismo local y, entonces, levantaremos la mirada, compararemos la realidad con la foto y guiñaremos un ojo o sonriremos. Y seguramente saldremos de aquél antro para poder hablar.

y, por lo tanto, gran parte de la gente que acude a un local de copas viene ya seducida desde su smartphone. Seguramente ya tiene en mente quien será su próxima presa y sabe a qué hora acudirá al local que han acordado para conocerse. En los bares encontramos gente cada vez más acompañada, para tomarse un descanso o para socializar, por lo que te aconsejamos que no las interrumpas y no seas el típico pesado.

Esto no significa que todos los bares están de “capa caída”, sino sólo aquellos que se conocen por ser epicentro del ligoteo. Ahora se suele quedar más para tomar una copa con un amigo, para celebrar

Todo el mundo sabe que los bares y discotecas siempre fueron los peores lugares para conocer a alguien, con la música tan alta es imposible entender bien la persona con la que estás hablando y en la mayoría de veces nuestro estado no es del todo sobrio para vendernos como queremos. Así que mucho mejor coquetear desde casa. Mantén siempre el buen rollo y no te cortes a invitar a alguien a una copa si alguien te atrae. Somos capaces de calentarnos con una conversación virtual y, en el peor de los casos, la inercia nos lleva al polvo rápido, lo cual siempre es mejor que excitarse con la química frívola y luego no tener nada de qué hablar.



## El Yoga te puede ayudar a prevenir la ansiedad

El estrés, el temor, la ansiedad... ¡si empezamos a enumerar todos los momentos de la vida en que hemos experimentado estas emociones, podemos perder la cuenta! La ansiedad ante el resultado de un examen; los nervios del día de la primera cita o del primer día de trabajo – todos hemos pasado por momentos como éstos.

El problema comienza cuando este temor se hace persistente y tan intimidante como para comenzar a interferir en nuestra vida diaria. Entonces se convierte en un problema de ansiedad, un estado de inquietud excesiva, o de temor a lo desconocido, lo cual necesita ser tratado, y es aquí donde el yoga te puede ayudar.

Es conveniente saber que el yoga por sí solo no debería ser considerado como única opción. Debería complementarse con medicación adecuada prescrita por un especialista. El médico te guiará respecto al problema y te ayudará a comprender qué tipo de ansiedad puedes tener – pánico, desorden obsesivo-compulsivo, estrés postraumático, fobia social, o ansiedad generalizada.

### ¿CÓMO PUEDES SABER SI SUFRES DE ANSIEDAD?

- Te sientes inusualmente en estado de pánico o inquieto.
- Tiendes a descontrolarte, tienes pensamientos obsesivos respecto de experiencias traumáticas.
- Despiertas con pesadillas frecuentes o por estar alterado
- Tiendes a lavarte repetidamente las manos.
- Tienes problemas para dormir.
- Tus manos y pies están inusualmente sudados.
- Tienes palpitaciones frecuentes.

### ¿CÓMO PUEDE EL YOGA A AYUDARTE A SUPERAR LA ANSIEDAD?

La práctica regular del yoga puede ayudar a estar calmado y relajado en la vida diaria, y puede también darte fortaleza

para afrontar los eventos como lleguen, sin restarle calma. La práctica del yoga idealmente incluye un paquete completo de asanas (posturas del cuerpo), pranayamas (técnicas de respiración), meditación y la antigua filosofía yoga, todo lo cual ha ayudado a recuperarse a múltiples pacientes con ansiedad, y a afrontar la vida con espíritu positivo y fortaleza. Al finalizar la sesión de posturas de yoga, descansa en la posición de Yoga Nidra para dar al cuerpo y la mente unos minutos de verdadera relajación. La técnica es saludable para exudar toxinas del cuerpo, causa primera del estrés en el sistema.

### **Respirar bien con pranayamas para liberar la ansiedad.**

Llevando la atención a la respiración puede ayudar a liberar la mente de la invasión de pensamientos que suelen causarnos la tan temida ansiedad.

### **Meditar para disfrutar el regalo de una mente relajada.**

La meditación puede ser una excelente técnica para relajar una mente distraída, para otorgar una sensación de calma y paz, y también para observar, con la práctica diaria, cómo funciona la mente para mantenernos alejados de cosas pequeñas, insignificantes. Puede también ayudar a no preocuparse demasiado o se ponerse ansioso por el futuro desconocido.

Quizá has escuchado hablar del "efecto adrenalina". Este sucede cuando nos ponemos demasiado ansiosos ante un desafío potencial. Por ejemplo, mientras realizamos un paseo de aventuras. En ese momento, el nivel de adrenalina aumenta, haciendo que nuestro corazón palpite más rápidamente, tensando los músculos y provocando que nuestro cuerpo transpire más. La investigación científica ha demostrado que la práctica regular de la meditación puede ayudar significativamente al nivel de estrés hormonal.

### **Aplica la filosofía del yoga a tu vida; sé feliz y disfrute de cada momento.**

Conocer y aplicar la sabiduría yoga en la vida diaria, la cual habla sobre principios simples pero muy profundos (yamas y niyamas), puede ser el secreto para una vida feliz y saludable. Por ejemplo, el principio Santosha (niyama) enseña el valor del contentamiento. El principio Aprigraha puede ayudarnos a sobreponernos a la codicia o al deseo de poseer más cosas, lo cual puede ser razón de estrés y de ansiedad.

### **Mantén tu fe y sonríe!**

Hazte el propósito de sonreír cada vez más. Te aportará confianza, calma y positividad de manera instantánea. ¡Compruébalo ahora mismo!

### **Piensa en lo que puedes hacer por otros.**

Cuando nos quedamos pegados al "mí" y "mío", damos lugar al estrés y a la ansiedad. Nos solemos lamentar frecuentemente de lo que nos sucede. En cambio, si dirigimos nuestra atención a cómo podemos ser útiles a otras personas de nuestro alrededor, energizarnos en nosotros lo que puede proporcionarnos profunda satisfacción e inmensa alegría.

### **Reconocer lo efímero del mundo.**

Cuando nos damos cuenta de que todo lo que nos rodea es temporal y va a cambiar, nos relajamos y nos calmamos interiormente. Aparece en nosotros un sentimiento de que "todo esto pasará y no durará para siempre" y por ello nos libera de la ansiedad. Recuerda una situación similar del pasado en la que pudiste sobreponerte a la ansiedad. Esto te llenará de formidable valor respecto de que también podrás superar la situación presente. Recuérdelo una y otra vez.

### **Rodéate de compañías positivas.**

Mientras más tiempo pases con gente positiva, te sentirás influenciado por pensamientos similares, los cuales se reflejarán en su actitud frente a la vida. Sólo una mente positiva puede traer alegría, paz y relajación.





## ¡Si viajas, cuídate!

Las bacterias representan una de las formas de vida más antiguas, resistentes y extendidas de la Tierra. Son unicelulares y apenas tienen cinco micrómetros de largo (cinco millonésimas partes de un metro). Para que os hagáis una idea de su presencia, imaginad un gramo de tierra. En ese gramo hay 40 millones de células bacterianas.

Además de haber muchas, también hay un abanico casi infinito de tipos de bacterias. Tanto es así que se cree que el 90 % de las bacterias existentes aún no han sido descritas. Tienen una capacidad de supervivencia tan elevada y una resistencia al medio tan numantina que hasta algunas son capaces de permanecer tan tranquilas en el espacio exterior, en la lava de un volcán o en desechos radioactivos.

Y ahora el dato más perturbador: **en nuestro cuerpo hay tantas células humanas como células bacterianas.** De

algún modo, somos mitad humanos, mitad bacterias. Una investigación que ha analizado los mangos de 400 puertas de los aseos de 136 aeropuertos de 59 países, ha identificado las bacterias más frecuentes que pueden contagiarnos cuando viajamos. La más extendida puede provocar enfermedades que van desde infecciones cutáneas hasta la meningitis y la neumonía. Lavarse las manos cada vez que se usan estas instalaciones es la mejor medida preventiva.

Una curiosa investigación desarrollada en 136 aeropuertos internacionales de 59 países ha identificado las bacterias que viajan a través del mundo de la forma más inocente: **la puerta de los aseos, consideradas la principal fuente de infecciones microbianas.**

La investigación la ha desarrollado un equipo del Hospital



Munster de Alemania aprovechando sus desplazamientos profesionales y privados. De esta forma pudieron inspeccionar un total de 400 puertas en sólo unos meses.

Cada científico tenía que visitar los aseos de los aeropuertos de su ruta, tanto de salida como de llegada y de las escalas. Y seguían el mismo ritual: tomar muestras de los mangos de las puertas y luego hacer los correspondientes cultivos en laboratorio, una vez de vuelta.

De esta forma descubrieron que una bacteria conocida como *staphylococcus aureus* estaba en el 5,5% de las muestras recogidas. Se trata de una bacteria ampliamente extendida por el mundo que puede producir una amplia gama de enfermedades como infecciones cutáneas y de las mucosas relativamente benignas, así como enfermedades de riesgo vital, como celulitis, abscesos profundos, osteomielitis, meningitis, sepsis, endocarditis o neumonía. Además, también puede afectar al aparato gastrointestinal.

En el aeropuerto Charles de Gaulle de París se encontraron asimismo una cepa multi-resistente, identificada como una variante denominada ST672-MRSA-V, proveniente de La India y que rara vez se encuentra fuera del continente, por lo que había sido importada.

Otras bacterias identificadas, las conocidas como *Stenotrophomonas maltophilia*, *Acinetobacter Baumannii* y *Pseudomonas aeruginosa*.

*Stenotrophomonas maltophilia* es un patógeno intrahospitalario que afecta principalmente a personas inmunodeprimidas o que padecen fibrosis quística, produciendo celulitis, abscesos cutáneos, infección del tracto urinario, meningitis, endocarditis bacteriana, colonizando además catéteres, produciendo bacteriemia y sepsis. Es resistente a las antibióticos betalactámicos.

*Acinetobacter baumannii* es una bacteria patógena resistente a la mayoría de los antibióticos. Algunas estimaciones afirman que la enfermedad podría estar matando a decenas de miles de pacientes en los Estados Unidos cada año. La enfermedad producida por la *A. baumannii* puede causar neumonía severa e infecciones del tracto urinario (ITU).

*Pseudomonas aeruginosa* es una bacteria aeróbica, oportunista en humanos y también en plantas. Es un microorganismo capaz de nutrirse a partir de hidrocarburos, causando estragos de corrosión microbiana.

Sin embargo, en todos los casos los investigadores no encontraron enterococos resistentes a antibióticos como la Vancomicina o la Betalactamasa. El enterococo es una bacteria que normalmente vive en los intestinos y en el aparato genital femenino. La mayoría de las veces, el enterococo no causa problemas, pero puede provocar una infección si penetra en las vías urinarias, el torrente sanguíneo o las heridas de la piel.

Aunque la diseminación de gérmenes a través de los aeropuertos no es nada nuevo, esta investigación identifica las bacterias más comunes que podemos encontrarnos en cualquier viaje y nos recuerda la conveniencia de **proceder siempre al lavado de manos una vez utilizados los servicios de un aeropuerto.**

El estudio, si bien demuestra que el viaje a través de aeropuertos tiene el potencial de introducir bacterias resistentes a los antibióticos sobre las superficies que podrían plantear un riesgo para la salud pública, al mismo tiempo tiene algunas limitaciones, especialmente el pequeño número de muestras obtenidos, el del retraso de tiempo entre el muestreo y el cultivo en laboratorio, así como la falta de la información sobre el tipo de tirador de puerta y los protocolos de la limpieza que funcionan en cada aeropuerto.

  	<b>BOUTIQUE DEL DESCANS</b> Desde 1921 fins avui	  
	Colchones con fibras naturales: más transpirables y mejor climatizados	
	Atención personalizada a nuestros clientes para ofrecer soluciones adaptadas a su morfología	
	C/ Muntaner, 140 - 08036 Barcelona - Tel. 934534239	
	info@laboutiquedeldescans.com — www.laboutiquedeldescans.com	
	C/ Artesa de Segre, 7 - 08022 Barcelona - Tel. 934176757	



## LOS ERRORES MÁS COMUNES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

En muchas ocasiones a la hora de entrenar dejamos a un lado las necesidades de nuestro organismo y además hacemos oídos sordos de los consejos que nos dicen que no seamos agresivos entrenando. Por esta razón queremos desmentir algunas creencias que están muy extendidas entre todo los que acudimos a entrenar al gimnasio, y que muchas veces en vez de ayudarnos a evolucionar lo que hacen es frenar nuestro desarrollo. Seguro que te suena haber escuchado alguna que otra afirmación como que *si duele es mejor*, porque significa que estamos trabajando de verdad los músculos. Nada más lejos de la realidad. Como esta afirmación existen muchas, y por ello es importante que sepamos dejarla de lado y sobre todo que seamos capaces de escuchar a nuestro cuerpo para conocer sus límites y saber llevarlo por el mejor camino.

**Error de concepto 1: Darlo todo e ir al máximo.** Algo que siempre se nos ha dicho que a la hora de entrenar debemos darlo todo e ir al máximo para así conseguir mejores resultados. No siempre esto es lo mejor, ya que hay veces en las que el cuerpo no está en sus plenas facultades, y no siempre los músculos nos responden igual. Por ello es importante saber escuchar al organismo y hacer que prime la realización correcta de los ejercicios y la incidencia de los mismos en los músculos trabajados, pues si siempre llevamos a los músculos al máximo podemos correr el riesgo de hacernos daño por el camino.

**Error de concepto 2: Olvidarse del dolor y continuar.** Dejar de lado el dolor es otro consejo desafortunado que

hemos escuchado miles de veces en el gimnasio. Siempre se ha dicho que si hay dolor es que estamos trabajando bien, pero eso no es cierto, ya que el dolor es un síntoma de que algo anda mal en el cuerpo, y a la hora de entrenar sucede lo mismo, y es que si duele es que algo estamos haciendo mal, y que por lo tanto el riesgo de lesión es mucho más elevado.

**Error de concepto 3: Apenas hay que descansar entre series.** Otra cosa que estamos cansados de escuchar es que apenas hay que descansar entre series para conseguir mejores resultados. Esto dependerá mucho del tipo de entrenamiento que hagamos, ya que si elevamos una carga alta las fibras se fatigan mucho antes, por lo que es necesario que las dejemos descansar. De este modo lo que conseguiremos es hacer mucho mejor el ejercicio y cuidar que no aparezca una lesión. Además, podemos intercalar ejercicios antagonísticos o por ejemplo realizar abdominales mientras descansamos entre series.

**Error de concepto 4: Entrenar al fallo siempre.** Una nueva tendencia es realizar el mayor número de repeticiones de un ejercicio hasta llevar a los músculos al fallo. Es cierto que hay ocasiones y métodos de entrenamiento que lo permiten, pero por norma general no es la mejor manera de trabajar, ya que muchas veces lo único que vamos a buscar es la realización de las repeticiones sin tener en cuenta la calidad de las mismas. Por ello lo esencial es realizar bien el ejercicio, incidir perfectamente en los músculos trabajados, independientemente de las repeticiones. El objetivo será ir aumentando sin perder la calidad de las repeticiones.

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

### PROGRAMACIÓN FEBRERO

Lunes/Monday open 21:00h

Martes/Tuesday, open 21:00h

Miércoles/Wednesday open 21:00h  
& Naked Party

Jueves/Thursday open 19:00h  
& happy merienda daddys/admiradores

Viernes/Friday open 21:00h  
Sex Live Party hasta el cierre Dress Code

Sabado/ Saturday  
Sex Sessions 11-02-2017 & 25-02-2017

Open 18:00 hasta 22:00h  
Orgia para maduros/ bears & admiradores  
de 22:00 a cierre Saturday night fever

Domingo/ Sunday open 19:00h  
Happy Merienda

DRESS CODE: NAKED - UNDERWEAR - DESNUDO - CALZONCILLOS

Facebook New Chaps

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



# 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

## TOTALMENTE RENOVADO

# NITM

# NOSTROMO

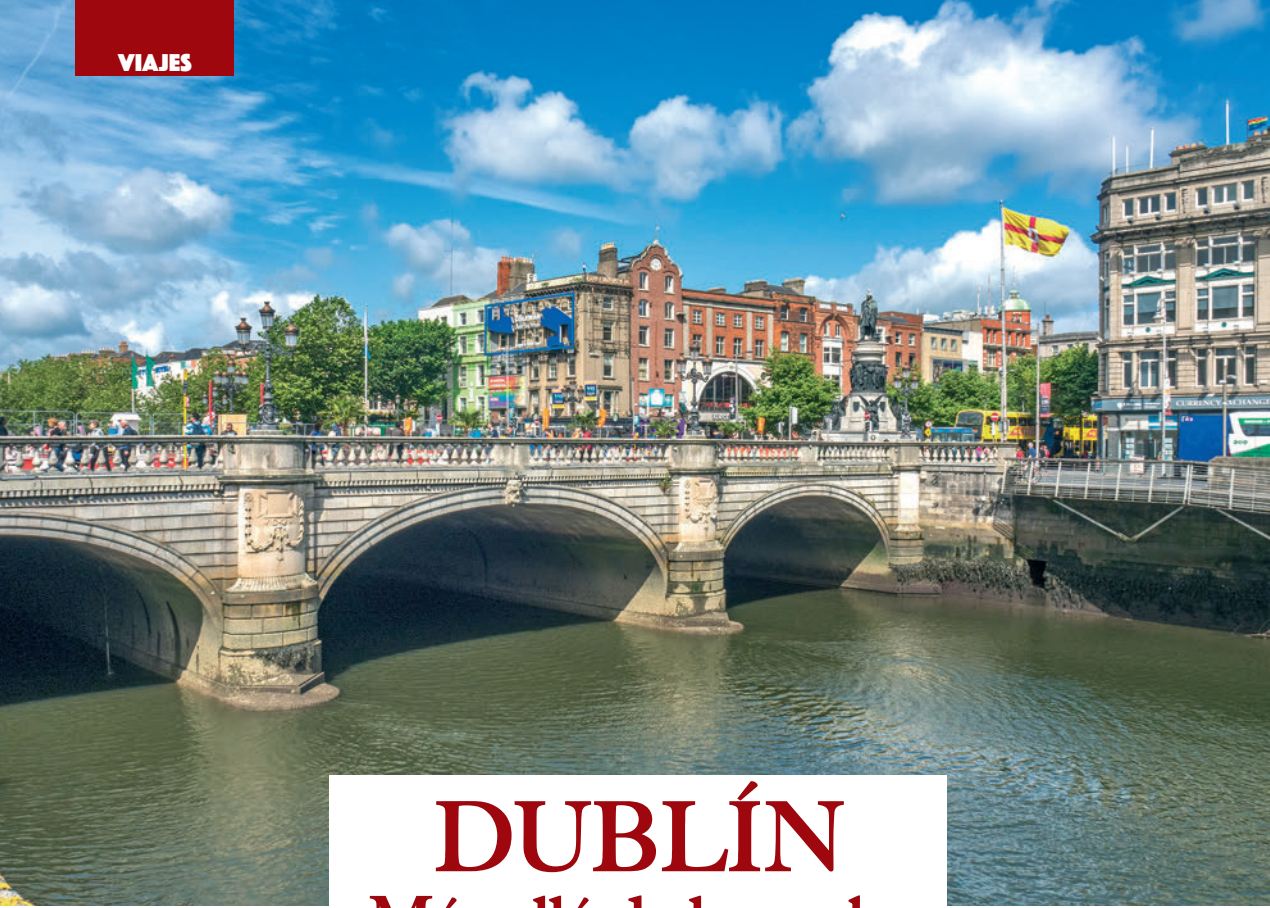
## GAY SEX SHOP

Nuevo dark room y sala de cine

Aneses, dildos, estimulantes sexuales,... y muchas novedades

No te pierdas la zona cruising... Ven y descúbrela!

## Diputació, 208 - Barcelona



# DUBLÍN

## Más allá de los pubs

Textos y fotografías de Iván Soriano y David Bigorra

Todos sabemos que la mejor manera de conocer una ciudad es a través de sus calles. En algunas ocasiones deberemos caminar más de lo previsto o incluso involucrarnos como auténticos lugareños para conocer más sobre su historia y sus costumbres. En este caso Dublín nos lo pone muy fácil. El casco antiguo resulta muy accesible y cercano por lo que la mayoría de los puntos de interés se encuentran en los alrededores del río Liffey. Una opción muy atractiva para realizar una vista previa de la ciudad es subirse a la segunda planta descapotada de los Dublín Bus Tour “Hop-on Hop-off” de color verde (Gratis con la Dublin Freedom Card). Desde aquí podremos contemplar las calles desde lo alto, mientras el conductor-guía explica por megafonía cada punto de interés mientras hacemos el recorrido. Cuenta con numerosas paradas en frente de los principales puntos de interés en las cuales es posible subir y bajar a voluntad. Es la mejor alternativa si queremos “ir al grano” sin tener que caminar en exceso por el ajetreado centro de la ciudad.

Una visita a Dublín no podría empezar de otra manera que conociendo su gran pasado histórico, concretamente el del siglo XVIII, un momento de prosperidad que sirvió de excusa

para finalizar la estructura arquitectónica y urbana de la Edad Media, dando lugar a un estilo nuevo, el georgiano. Nuevas calles, amplias avenidas y plazas rodeadas por varias hileras de edificios de viviendas de estilo georgiano, con cuidadas fachadas que han permanecido intactas con el paso del tiempo. Una transformación que se dio en el norte del río Liffey, culminando en las principales calles como Baggot St, Fitzwilliam y los alrededores de Merrion Square, en el sur. Actualmente, se considera uno de los barrios más caros de la ciudad y muchos de los edificios se utilizan como oficinas, despachos de abogados, estudios de ingeniería, entre otros. También es uno de los principales reclamos turísticos de la ciudad, debido a las famosas y pintorescas puertas georgianas, que rompen completamente la estética tosca y fría de las fachadas con un toque alegre de color.

Para desconectar de lo urbano podemos respirar aire puro en el elegante parque de St Stephen’s Green, un majestuoso oasis que destaca por su enorme estanque y la belleza de sus jardines, o también el parque Merrion, a dos manzanas del anterior, donde se puede aprovechar para hacer una visita a la estatua de Oscar Wilde en homenaje al famoso escritor



dublinés. Muy cerca de aquí se encuentran el casco antiguo y las principales calles del centro, como es King's St y Grafton St, con numerosos restaurantes, pubs y comercios de todo tipo. Pasear por las calles del centro de Dublín es un auténtico plan para muchos. Tan solo observar las concurridas y ruidosas calles repletas de turistas y dublínenses, o las pintorescas fachadas de los edificios, ya es todo un espectáculo que merece la pena conocer.

Los irlandeses también se caracterizan por tener fama de ser grandes constructores. El clima irlandés ha obligado a que las construcciones sean más duraderas ya desde la antigüedad, por lo que gran parte de los edificios del siglo XVIII que podemos encontrar en el casco histórico se siguen usando como viviendas o como comercios. Es el caso del George's St. Arcade, el primer centro comercial construido en Dublín durante la época victoriana, que desde 1881 mantiene su uso y arquitectura interior intacta. El interior de este edificio destaca por sus comercios que atraen cada vez más a jóvenes interesados por los artículos originales que se pueden adquirir. Aquí podremos encontrar tiendas de accesorios para piercings, tattoos, ropa de segunda mano y retro, antigüedades, filatelia, así como cafeterías y comercios de decoración. Un paraíso para los amantes de las tribus urbanas y de la moda moderna.

Otro ejemplo del afán dublínés por reconvertir sus antiguos edificios en nuevos y modernos espacios abiertos al público es el Powercourt TownHouse. Construido en 1774, antiguamente fue una de las mansiones más importantes de la burguesía irlandesa. Más tarde se convertiría en hospital y actualmente es uno de los centros comerciales más bonitos y acogedores de la ciudad. Un espacio para almorzar en su patio central o descubrir sus pequeñas boutiques especializadas que lo rodean. La belleza y la arquitectura interior hacen de este espacio un lugar digno de visitar. Su interior alberga cafeterías, pastelerías, restaurantes y tiendas de moda de alto nivel.

Durante nuestro tour por el centro de la ciudad podemos aprovechar para hacer una visita a la estatua de uno de los personajes ficticios más influyentes de la cultura irlandesa, la famosa Molly Malone. Su popularidad se debe a la canción compuesta por James Yorkston en 1880 convertida en himno popular irlandés que narra la historia de Molly, una hermosa y conocida pescadera que murió en plena calle. La mujer, muy conocida en la ciudad, recorría las calles de la zona portuaria de Dublín con su carro mientras pregonaba sus mejillones y berberechos en forma de cánticos. Actualmente podemos encontrar su estatua en la calle Grafton, muy cerca de la oficina de turismo.



Al este, se encuentra la catedral más grande de la isla, centro de peregrinaje de todo irlandés y la más importante de Irlanda, la conocida y clamada Catedral de Saint Patrick, donde según la leyenda, San Patricio, bautizaba a aquellos que se convertían del paganismo al cristianismo. Se trata de un espacio único y especial repleto de historias que ayudará a todo visitante a aprender más sobre la historia y cultura irlandesas. Construida en piedra en 1191 (de la época anglo-normanda) y de una arquitectura impresionante, en su interior encontraremos una gran capilla completamente ornamentada con estatuas y tumbas de célebres personajes históricos como la del aventurero Richard Boyle, el conde Cork y Jonathan Swift, decano de esta iglesia catedral y autor del famoso libro *Los Viajes de Gulliver*. El edificio fue brutalmente castigado por las numerosas inundaciones, incendios y conquistas, por lo que la mayoría de lo que podemos apreciar es el fruto de una restauración del siglo XIX. La visita al interior de la catedral es previo pago y gratuita con la tarjeta Dublin Pass.

Desde Cook Street también se puede apreciar la muralla normanda de la ciudad y más adelante, en Dame Street, el Dublin Castle, la antigua sede del dominio inglés en Irlanda hasta 1922. El antiguo castillo construido por el señorío británico (1171-1541) estaba formado por dos bastiones

circulares en cada esquina que se alzaban sobre un emplazamiento vikingo muy antiguo y formaban parte de los muros de la ciudad amurallada, bajo los cuales fluía el agua del foso del castillo. En el siglo XVIII se construyó un edificio anexo que actualmente se utiliza para reuniones de estado, investiduras presidenciales y ocasionalmente como sede de cumbres europeas. Aquí encontraremos también los apartamentos reales, donde residía el virrey inglés hasta que el castillo se devolvió al Estado irlandés. También se puede aprovechar para visitar los jardines de Dubh Linn, un precioso parque donde antiguamente se ubicaba una antigua balsa en la que atracaban los barcos vikingos de color negro que navegaban por el río Poddle, actualmente subterráneo. El pintoresco jardín es otro elegante oasis de tranquilidad en medio de la bulliciosa ciudad, perfecto para fotografiar la mejor estampa del castillo de Dublín junto a sus jardines.

La ciudad está partida por la mitad por el río Liffey, que fluye de oeste a este junto con sus avenidas, que discurren paralelamente a lo largo de su cauce. Se puede cruzar por diversos puentes, todos ellos dignos de admirar y fotografiar. Los más famosos son el pintoresco Ha'Penny Bridge, el Millenium Bridge, que une Ormond Quay Lower con Wellington Quay y el fascinante Samuel Beckett Bridge, construido por el arquitecto español Santiago Calatrava, que



une los nuevos barrios de la ciudad, cuya panorámica combina a la perfección con el diseño vanguardista del Dublin Convention Center situado enfrente.

La zona norte destaca principalmente por la gran calle O'Connell, que sin duda es la más importante, imponente y característica de todo Dublín. Es la calle más ajetreada de la capital debido a la gran cantidad de comercios, restaurantes, bancos y cines que existen. Aquí se encuentra el majestuoso y emblemático edificio general de Correos, donde los rebeldes de la Independencia Irlandesa establecieron su cuartel general. El monumento de Daniel O'Connell, el "libertador" de Irlanda. Y también, en su parte central, el Spire of Dublin, una impresionante columna de acero inoxidable de más de 120 m de altura instalada en el 2003, que simboliza la "nueva era" de Dublín.

Además de lo mencionado, es de imprescindible visita:

**El Trinity Collage:** la famosa universidad de Dublín. El principal atractivo de este complejo reside en su patio interior, donde se encuentra la más noble reunión de edificios clásicos de la ciudad. Su visita debería incluir un paseo por las cuatro plazas, el museo y como no, la gran Biblioteca del Trinity College (1712), que expone la mejor y más amplia colección

de manuscritos y libros antiguos que hay en Irlanda con más de 200.000 ejemplares. El más importante: el Libro de Kells.

**El Museo EPIC Ireland:** un espacio en el que sus visitantes se embarcan en un viaje interactivo a través del tiempo en el que conocerán la historia de Irlanda y sus gentes, desde los orígenes hasta la actualidad.

**La Guinness Storehouse:** Para muchos, la fabrica Guinness es el elemento central de la ciudad, por lo que un viaje a esta vibrante capital quedaría incompleto sin una visita al hogar de la Guinness. Aquí se encuentra todo lo que hay que saber sobre la cerveza más famosa del mundo. Una espectacular historia que comienza hace 250 años y finaliza, como no podía ser de otro modo, en el bar, en compañía de una pinta del mejor néctar negro a cuenta de la casa.

## AMBIENTE GAY

Se concentra alrededor del Temple Bar, en su mayoría son pubs, restaurantes y alguna disco de lo más divertida.

### Más información:

<http://www.gay-ireland.com/dublin-gay-scene>  
[www.ireland.com/es](http://www.ireland.com/es)

## LA CONSOLA DOMÉSTICA QUE SE VUELVE PORTÁTIL

### Consola de videojuegos: Nintendo Switch

La nueva consola de Nintendo ofrece tres modalidades: juega una partida en tu televisor, reanúdala mientras viajas a través de su pantalla portátil o duela a tus amigos con sus mandos de multijugador transformables. Nintendo Switch posee una gran pantalla HD con la última tecnología para que puedas disfrutar de los juegos más sorprendentes y míticos de Nintendo.



# LOS GADGETS QUE NECESITAS

## TU APPLE WATCH UN MINI MACINTOSH



### Base Apple Watch: Elago

Tu Apple Watch no se cargará como lo hace normalmente. Esta base de carga transforma tu reloj en un mini ordenador Macintosh de 1984, utilizando la superficie táctil como pequeño monitor. Una alternativa muy original de esta firma, que se encarga de mejorar y cambiar el diseño y la funcionalidad a los accesorios de Apple.



## UNA GOPRO VOLADORA

### Drone cuadricóptero: GoPro Karma

Uña y carne: el dron Karma está hecho por y para la Hero5 Black de GoPro. Se trata de un cuadricóptero en el que se instala el cabezal del accesorio estabilizador Karma Grip para que la cámara se ocupe de grabar desde el cielo con la misma fluidez que lo hace desde tierra.

## VOLVEMOS A LO RETRO!

### Teclado WIFI: Lofree Paper Writer keyboard

Este teclado convierte tu ordenador Mac o Windows en una preciosa y colorida máquina de escribir con teclas redondas y luminosas. Un teclado diseñado para los amantes de las máquinas de escribir antiguas, con conexión por cable o bluetooth. Se puede sincronizar en todo tipo de dispositivos iOS, Android y Mac, hasta tres conexiones simultáneas. Saca el lado hipster que llevas!







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

# NO TE CONFORMES CON MENOS

## DON'T SETTLE FOR LESS

Síguenos en / Follow us on:



**SAUNA BARCELONA**

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

INSTALACIONES AMPLIADAS  
EXPANDED FACILITIES

C. Tuset 1, BARCELONA  
TEL. 93 200 77 16

**SAUNA CASANOVA**

THE  
GAYXAMPLE SAUNA  
LA SAUNA DEL BARRIO

CASANOVA 57, BARCELONA  
TEL. 93 323 78 60

**SAUNA CONDAL**

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

TERRAZA  
DE FUMADORES  
SHOKING AREA

ESPOLSASACS 1, BARCELONA  
TEL. 93 317 68 17

**SAUNA THERMAS**

THE PLACE WHERE  
YOUR DREAMS CUM TRUE

DONDE TUS SUEÑOS  
SE HACEN REALIDAD

DIPUTACIÓ 46, BARCELONA  
TEL. 93 325 93 46

**WWW.SAUNASPASES.COM**

# CASUAL FRIDAY



UN ESTILO QUE REFLEJA LA "LIBERACIÓN" DE LA FORMA DE VESTIR EN EL TRABAJO. VESTIR A MEDIO CAMINO DE LO FORMAL Y LO INFORMAL ES CADA VEZ MÁS HABITUAL, PERO LAS DUDAS DE QUÉ PONEROS POR LAS MAÑANAS SE MULTIPLICAN. SI VAS A SEGUIR ESTE ESTILO. SIEMPRE VAS A TIRAR DE CAMISAS CLÁSICAS, BLANCAS O DE CUADROS, PERO QUE SEAN DISCRETAS. COMBÍNALAS CON AMERICANAS, PERO TAMBIÉN CON CÁRDIGANS O JERSÉIS DE PICO Y CUELLO ALTO, NUNCA CON CORBATA. LAS PRENDAS DE PUNTO Y LANA SERÁN TUS SALIADAS. TAMPOCO ESTÁ MAL QUE QUE LUZCAS CAMISETAS O POLOS. NO TE OLVIDES DE UN BUEN ABRIGO Y UNOS PANTALONES DE PINZAS O DE RAYA DIPLOMÁTICA.



Reloj Time Teller  
de **NIXON**

bolsa Eclair caqui  
de **Bleu de Chauffe**



## COMPLEMENTOS



## IMPRESCINDIBLES

Desportivas LCS R800  
de **Le Coq Sportif**



Crema antiedad  
de **Biotherm**





**VIDEOJUEGOS / FOR HONOR.** Para Apollyon sólo existe una ley válida: el mundo está dividido en depredadores y presas. Mil años después de un cataclismo que destruyó todo; los caballeros, vikingos y samuráis han logrado recuperarse. Ahora que cada uno cuenta con el poder de enfrentarse a las otras facciones y la legión de Apollyon siembra el terror, da comienzo una salvaje guerra abierta.**PLATAFORMAS:** PS4/XBOX ONE



**VIDEOJUEGOS / SNIPER ELITE III.** Seis mapas multijugador y tres modos de juego que pasan por objetivos escondidos en cañones serpenteantes, exuberantes oasis y ciudades antiguas del desierto del Oeste en un intento suicida por sabotear las súper armas Nazis que podrían poner fin a la resistencia aliada definitivamente.

**PLATAFORMAS:** PS4/XBOX 360/PS3/XBOX ONE



**ANDROID/IOS. Gasofa.** Actualiza con los datos del Ministerio de Industria. Ambas aplicaciones pueden ofrecer estadísticas y datos históricos de subidas o bajadas de precios para que podamos repostar en las fechas donde el crudo resulta mucho más económico.



**ANDROID/IOS. Out of Milk.** permite escanear el código de barras de cualquier producto o dictarle el nombre directamente para configurar una lista de la compra con lo más imprescindible y compartir y editar estas listas de forma conjunta con otros móviles de la familia.



**ANDROID/IOS. Meitu.** La fiebre de los selfis y las aplicaciones que emplean las fotografías como centro de su funcionamiento no parece conocer límites. Esta app hace un empleo radical de los filtros con unos resultados muy sorprendentes sin retoques manuales.

# Berlin

dark

100%  
MASCULINE  
ATTITUDE

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



# La Estrella

RESTAURANT CAFETERIA

Gran Variedad  
en Carta

Carnes y Mariscos  
Gallegos



MENÚ MEDIODIA: 10€ (lunes a viernes)

MENÚ NOCHE: 11'6€ (lunes a jueves)

VIERNES NOCHE, SÁBADO Y DOMINGO: 13'6€

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

# 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

# TÖN VANG ARD®



/TÖN VANGARD

BARCELONA

www.tonvangard.com

THE BRAND NEW STYLIST CREATION

[ makeup ]

[ hair ]

[ styling ]



Gran Via, 605 - BCN -  
+34 696 045 521  
sergi@tonvangard.com

Diputació, 191 - BCN -  
+34 934 537 972  
info@tonvangard.com



# LAS PROTEÍNAS

SI CONSIDERAS QUE ALIMENTARTE BIEN ES FUNDAMENTAL, TEN EN CUENTA EL APOORTE PROTEICO QUE DEBERÍAS INGERIR, AQUÍ TIENES ALGUNOS DATOS ÚTILES.

**Pechuga de pavo/ pollo:** las dos son carnes magras de ave que tienen similares aportes proteicos, alrededor de 22g por cada 100g, la diferencia radica en su contenido de grasa, que es inferior en el caso de la carne de pavo.

Al ser una de las opciones proteicas más comunes y económicas te sugerimos algunas ideas para que no te aburras: Pechugas de pollo glaseadas con miel y limón, Pechugas de pollo a los tres quesos, Pechuga de pollo en costra de ajo y azúcar moreno, Rollitos de pechuga de pavo con salsa de hortalizas.

**La Carne de vacuno:** las carnes magras de vacuno se sitúan alrededor los 21g de proteínas por cada 100g. Si dudamos entre este tipo de carnes o las blancas, elige la diversidad que nos ofrece la combinación de ambas.

**El Hígado de ternera:** alimento perteneciente al grupo de las vísceras y otra gran fuente de proteínas: 19,4g /100g de alimento. Una buena opción para sumar no solo proteínas, sino también ácido fólico, hierro y zinc a nuestra dieta. Prueba esta cena de hígado encebollado con brócoli que te aporta un total de 36g de proteínas.

**El Bacalao salado:** el bacalao salado es realmente un concentrado de proteínas con un aporte de 75g por cada 100g. Una pequeña porción de bacalao salado es suficiente

para cubrir las necesidades de proteína diaria requerida. Apunta recetas tradicionales como es el lomo de bacalao al horno con albariño.

**El Atún fresco:** otro pescado fuente de proteína animal que aporta 21,5g de por cada 100g. Aportes similares a los de otros pescados como salmón, mero o lubina.

Los bajos en grasas como los Langostinos: el marisco siempre es una buena fuente de proteína animal, y en concreto los langostinos suman un total de 24g de proteínas, con tan solo 0,8g de grasa y apenas 100kcal por cada 100g de alimento. Una opción perfecta para nuestros platos.

**El Jamón serrano:** es uno de los embutidos con gran valor proteico, cuyas proteínas son de alto valor biológico. Dentro de su análisis nutricional, veremos que su aporte en proteínas es de 21g/ 100g de producto y su aporte en grasa únicamente de 5,6g/ 100g. En el caso del jamón ibérico, el contenido en proteínas se dispara hasta niveles de 43g por cada 100g de alimento. Consejo, añade jamón como aperitivo, en tus platos principales de carnes o incluso en tus tartas caseras.

**La Soja:** es la legumbre con más proteínas y menos hidratos. Dentro de las proteínas de origen vegetal destaca el contenido de la soja, concretamente con más de 30g por cada 100g de producto. Añade soja a tus platos y salsas con estas ideas: ensalada de espinacas y pollo con soja unas brochetas de salmón marinado en soja y aceite de sésamo.

# 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 tanta pasión

### 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:eixample@nomasvello.com

TRATAMIENTO	PRECIO/SESIÓN
BLANQUEAMIENTO DENTAL	30€*
REFIRMANTE CORPORAL	15€*
ACTIVO FACIAL	15€*
REDUCCIÓN VOLUMEN	15€*

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



*Capitol* es el duodécimo álbum de estudio de **Revólver**. "Un trabajo auténticamente Revólver que vuelve a los sonidos y las letras que marcaron los orígenes de la banda" Con *Black Jack* como primer single.



*Carretera vieja* es el segundo álbum de **Capitán Cobarde**, compuesto en su mayoría con clásicos de su anterior proyecto como Albertucho, revisados musicalmente y llevados al folk y bluegrass.



*Por la cara* es el décimo quinto álbum de estudio de **La Guardia**. Ocho canciones que giran alrededor del rock, a la vez que mira a otros géneros, desde el country hasta el pop, pasando por el swing y el tex mex".



*Disco duro* es el esperado nuevo álbum para 2017 de **Joe Crepúsculo**, el sucesor de *Nuevos misterios* publicado en 2015. Se incluye como avance *Te voy a pinchar* y sigue su andadura con nuevos sonidos sintetizados.



*En la espiral* es el sexto álbum de **Lori Meyers**, una colección de 13 canciones que nace en el local de ensayo en Granada sin maquetas previas ni ProTools. Como primer avance, *Evolución* y *Siempre brilla el sol*.



*Un estrany poder* es el cuarto álbum de estudio de **Els amics de les arts**. El grupo contó con Tony Doogan, productor de Russian Red, Supersubmarina o Snow Patrol. *El seu gran hit* es su primer single.



*Salto horizontal* es el sexto álbum con material nuevo de **Maga**. La portada es obra de Fran Lemos. El ilustrador es el creador de todo el arte del disco. Con *Por las tardes en el frío de las tiendas* como primer single.



*Sick scenes* es el nuevo álbum para 2017 de la banda de Gales **Los Campesinos!**. Con *I broke up in Amarante* como primer single. Sigue su senda por el Indie Rock de una forma más potente y renovada.



*Under stars* es el cuarto álbum de **Amy MacDonald**. *Dream on* como primer single oficial y con producción de su amigo Scot Blackwood y sesiones adicionales del dúo de productores My Riot.



# NACHA POP

## Efecto inmediato

La gran banda de la movida madrileña, regresa con nuevo disco en estudio, el primero desde El momento, publicado en 1987, un año antes de la disolución de la formación. Pero algo más importante: se trata del primero y el único desde la muerte en 2009 de Antonio Vega, autor de Chica de ayer o Lucha de gigantes.

El responsable de este regreso discográfico es Nacho García Vega, principal compositor del grupo junto a su primo Antonio. "Nacha Pop es un proyecto que es mío legítimamente. Nunca he tenido la sensación de que la gente no quiera que el grupo regrese con un disco". Se llamará Efecto inmediato. "Con el título intento llamar la atención. No quiero pasar inadvertido. Efecto inmediato es por esa sensación que pretendes cuando haces música", explica.



# RYAN ADAMS

## Prisoner

Prisoner es un álbum de Ryan Adams, una colección de 12 pistas. El lanzamiento se anunció en el show de Lil Bub, donde el músico comentó: "Hice una reflexión sobre los distintos estados de deseo y lo que supone ser prisionero de tu propio deseo". Añadió que se sentía "como si me hubieran robado la cosa más valiosa el tiempo".

Durante los dos años anteriores, Adams fue componiendo el álbum de la manera más natural: "Lo que me estaba sucediendo fue tan fuerte que solo tuve que sentarme y estas cosas salieron solas". Con Do you still love me? como primer single. Le dan continuidad To be without you y Doomsday. Presentación en directo en Madrid en el Mad Cool Festival, entre el 6 y el 8 de julio de 2017.



## LA GRAN MURALLA

**Dirección:** Zhang Yimou

**Intérpretes:** Matt Damon, Pedro Pascal, Willem Dafoe, Zhang Hanyu, Andy Lau

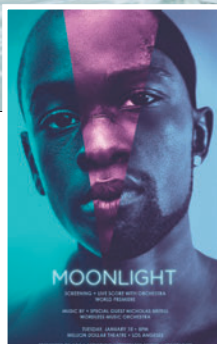
**Género:** AVENTURAS **País:** EE.UU, CHINA

**Duración:** 104min **Estreno:** 17/02/2017



Siglo XV, China. Mientras se construye la que será la muralla más larga del mundo, los soldados británicos deben convivir pacíficamente con los aldeanos de los alrededores. El muro, que poco a poco alcanza una altura asombrosa, se erige con normalidad cuando, dos militares del ejército

inglés, descubren que la edificación no solo vale para defenderse de los vecinos Mongoles, sino que valdrá también como barrera para resguardarse de una amenaza mayor, algo sobrenatural e inhumano. El misterioso fenómeno paranormal se convertirá en una pesadilla a la que se tendrán que enfrentar si no quieren perderse en un submundo desconocido lleno de peligros desconocidos. Film de ciencia ficción, fantasía, acción y aventuras en torno a los misterios que giran alrededor de la Gran Muralla China.



Moonlight cuenta la difícil infancia, adolescencia y madurez de un chico afroamericano que crece en una zona conflictiva de Miami. A medida que pasan los años, el joven se descubre a sí mismo y encuentra el amor en lugares inesperados. Al mismo tiempo, tiene que hacer frente a la

## MOONLIGHT

**Dirección:** Barry Jenkins

**Intérpretes:** Trevante Rhodes, André Holland, Janelle Monáe, Ashton Sanders,

**Género:** DRAMA **País:** EE.UU

**Duración:** 111min **Estreno:** 10/02/2017

incomprensión de su familia y a la violencia de los chicos del barrio.

Dirigida por Barry Jenkins (Medicine for Melancholy), la película explora la masculinidad, la sexualidad y los conflictos en la familia. Cuenta con la participación de Naomie Harris (Skyfall, 28 días después...), Janelle Monáe (Con derecho a roce), Mahershala Ali (Cruce de caminos), André Holland (Selma), Trevante Rhodes (Westworld), Edson Jean (Juego de armas) y Ashton Sanders (Straight Outta Compton), entre otros.



Alice (Milla Jovovich) es una de las últimas supervivientes del gran apocalipsis que vive la humanidad desde la primera expansión del Virus T, que ha supuesto enfrentarse a hordas de muertos vivientes. Alice tendrá que volver a Raccoon City, es decir, al punto en el que se inició la expansión de este mortífero virus.

## RESIDENT EVIL

### EL CAPÍTULO FINAL

**Dirección:** Paul W.S. Anderson

**Intérpretes:** Milla Jovovich, Li Bingbing, Ali Larter, Ian Glen, Shawn Roberts, Ruby Rose.

**Género:** ACCION **País:** EE.UU

**Duración:** 106min **Estreno:** 03/02/2017

Allí, la Corporación Umbrella está reuniendo fuerzas antes del ataque final a los últimos supervivientes del apocalipsis. En una carrera a contrarreloj, Alice tendrá que echar mano de viejos compañeros, además de un nuevo e inesperado aliado. Será una batalla repleta de acción contra hordas de zombis y nuevos monstruos mutantes. Entre haber perdido sus habilidades sobrehumanas y el inminente ataque de Umbrella, esta será la aventura más difícil de Alice para salvar a la humanidad, que está al borde de caer en el olvido.



Segunda entrega de la trilogía que describe la relación entre la recién graduada universitaria Anastasia Steele (Dakota Johnson) y el joven magnate de los negocios Christian Grey (Jamie Dornan), y que continúa justo después del desenlace de la primera, cuando Anastasia se encuentra

## CINCUENTA SOMBRAS MÁS OSCURAS

**Dirección:** Fifty Shades Darker

**Intérpretes:** Dakota Johnson, Jamie Dornan, Bella Heathcote, Kim Basinger, Hugh Dancy.

**Género:** DRAMA **País:** EE.UU

**Duración:** 115min **Estreno:** 10/02/2017

abrumada y desolada ante el poder que ejerce sobre ella el misterioso Christian. Su inicial magnetismo se ha transformado en un peligroso juego de dominación sexual, y por eso la joven decide alejarse de él lo máximo posible y empezar desde cero una nueva vida. Tras su ruptura con Christian, aceptará un trabajo en una editorial de Seattle. Allí conocerá a Jack Hyde (Eric Johnson), su jefe, que poco a poco se irá encaprichando con ella e intentará seducirla a toda costa, para disgusto de Christian. Mientras lucha contra sus propios demonios del pasado, el joven no dejará de pensar en Ana.



15.16.17.18

BARCELONA \* CONDAL \* THERMAS \* CASANOVA \* OLÍMPIC \* MAGNUS \* HISPALIS

GRUPO  
**PASES**  
SAUNAS MASCULINAS

**WWW.SAUNASPASES.COM**

**Redes Sociales**

Síguenos en facebook/revistagb, en twitter @revistagb o en Instagram @revistagb y comparte con nosotros tus fotos favoritas, tus comentarios e inquietudes, así como todas las sugerencias que desees realizarnos.

¡Queremos interactuar contigo!



**f FACEBOOK:**  
Sigue nuestra actividad en esta red social, comenta e interactúa con nosotros!  
¡Dale al Like!  
@revistagaybarcelona

**t TWITTER:**  
Sigue nuestra actividad diaria, toda la actualidad, reportajes y mucho más en la red social más activa y participativa.  
¡Follow me!  
@revistagb

**Instagram:**  
Las mejores imágenes de los eventos GLEB del momento, curiosidades, fotos divertidas y mucho más en nuestra nueva cuenta. ¿Nos sigues?  
@revistagb

**34**

**METRO**  
disco

bajo tierra...  
estarás en la gloria

SEPULVEDA, 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

**10**

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

DIAGONAL 365 - BARCELONA  
WWW.NEWCHAPS.COM

**31**

**Berlin**  
dark  
BARCELONA  
hard & fetish bar  
berlindark.com

**08**

**boyberry**  
Barcelona  
Calabria 96

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

**19**

**BOUTIQUE DEL DESCANS**  
Desde 1921 fins avui

Colchones con fibras naturales:  
más transpirables  
y mejor climatizados

Atención personalizada a nuestros clientes  
para ofrecer soluciones adaptadas a su morfología

www.laboutiquedeldescans.com

C/ Muntaner, 140 - Barcelona - Tel. 934534239  
Artesa de Segre, 7 - Barcelona - Tel 934176757

**23**

**TÖN VANG ARD®**  
BARCELONA  
www.tonvangard.com

Gran Via, 605 +34 696 045 521 | Diputació, 191 +34 934 537 972

**30**

**TARANIS**  
Moda para  
grandes hombres

Rocafort 223 - 08029 Barcelona  
Tel. 93 494 00 64

**TERMAS SPARTA SAUNA**

ABIERTO DE  
15.00H A 22.00H

REQUESENS 18  
17600 FIGUERES  
TEL. 972 511 705

**38**

**NOMASVELLO**  
GAY SEX SHOP

TOTALMENTE RENOVADO

NUEVO DARK ROOM  
CINEMA  
Y MUCHO MAS...

Diputació, 208 - BARCELONA

**20**

**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:ei@example@nomasvello.com

**13**

**Restaurante El Bierzo a Tope**

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

## &gt;&gt; GUÍA DE BARCELONA

## &gt;&gt; BARES

Botànic Bar Cafè. Muntaner 64  
**Àtame.** Consell de Cent 257  
**Boys Bar.** Diputació 174  
**Berengenal.** Diputació 215  
**Chevalier.** Diputació 157  
**El Cangrejo del Eixample.** Villarroel 86  
**El Quinto Moño.** Villarroel 96  
**La Chapelle.** Muntaner 65  
**La Rosa (L).** Brusi 39  
**Moeem.** Muntaner 11  
**Museum Cafè & Club.** Sepúlveda 178  
**New Bahia Bar (L).** Senca 12  
**Tu Sabes (L).** Marc Aureli 38-40  
**Versailles.** Pstg. Valeri Serra 3

## &gt;&gt; FETISH &amp; BEARS

**01. Bacon Bear Bar.** Casanova 64  
**31. Berlin Dark.** Passatge Pruneda 18  
**10. New Chaps.** Av. Diagonal 365  
**Trash.** Carrer de la Mare de Déu del Remei, 11  
**La Base BCN.** Casanova 201

## &gt;&gt; SEX SHOPS

**08. Boyberry** (darkroom,sexclub) Calàbria 96  
**38. Nostromo.** Diputació 208  
**Amantis Gràcia.** Torrent de l'Olla 145  
**Sestienda.** Rauric 11  
**Erotixx.** Avinguda de Roma 153  
**Only is Love.** Casanova 43  
**Zeus.** Riera Alta 20

## &gt;&gt; SAUNAS

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

## &gt;&gt; RESTAURANTS

**13. El Bierzo a Tope.** Diputació 159  
**02. La Estrella.** Aragó 185  
**BCN Cafè.** Diputació 180.  
**dDivine.** Balmes 24  
**El Berro.** Diputació 180  
**Manga Rosa.** Consell de Cent 220

## &gt;&gt; TIENDAS / MODA / COMPLEMENTOS

**30. TARANIS.** Tallas grandes. Rocafort 223  
**19. La Boutique del Descans.** Muntaner 140  
**ES4U.** Casanova 56  
**NIT.** Consell de Cent 233  
**63bis.** Casanova 63 bis  
**Blue Shop & Hair.** Aribau 42  
**Next Level.** Diputació 189

## &gt;&gt; REGALOS / GIFTS

**Intro Fusion. Decoración.** Diputació 163

## &gt;&gt; ESTÉTICA / GYM FITNESS

**20. No+Vello Eixample.** Consell de Cent 218  
**Pearl smile.** Casanova 84-86

## &gt;&gt; PELUQUERIAS

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

## &gt;&gt; SALUD

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

## &gt;&gt; LIBRERIAS

**Antinuous.** Casanova 72  
**Complices.** Cervantes 2

## &gt;&gt; ALOJAMIENTOS

**Hotel Axel.** Aribau 33  
**Barcelona City Centre.** Balmes 60  
**Pensión La Nau.** Rda. Sant Pere 53

## &gt;&gt; DISCOS

**34. Metro Disco.** Sepúlveda 185

## &gt;&gt; SERVICIOS / VARIOS

**Ricardo de la Rosa. Abogado.**  
 Benet i Mateu 57 bajos  
**Viajes Travelling.** Consell de Cent 224

## &gt;&gt; INFORMACIÓN GLTB

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

## &gt;&gt; ASOCIACIONES GLTB

**ACEGAL - ASSOCIACIÓ CATALANA D'EMPRESSES PER A GAIS I LESBIANES**  
 Diputació 163. Tel. 934 534 366  
**Fundació Enllaç.**  
 Roselló 328. Tel. 934 573 739  
**AMPGIL.** Verdaguier i Callis 10  
**Casal lambda.** Verdaguier i Callis 10  
**FAGC.** Verdi 88 baixos  
**Gaispositius.**  
 Violant d'Hongria 156. Tel. 932980642.  
**Grup d'Amics Gais.**  
 Sant Adrià, 20. Tel. 620550768  
**Panteres Grogues.**  
 Diputació 163

## &gt;&gt; GUÍA DE SITGES

## &gt;&gt; BARS

Union Bar. St. Bonaventura, 10  
 40 de Fiebre. Carrer de Sant Gaudenci, 7  
 Backstage. Carrer d'Espalter, 7  
 Bar 7. Carrer Nou, 7  
 Bear's Bar. Bonaire, 17  
 Barcode. Carrer de Sant Bonaventura, 10  
 Bourbon's. St. Bonaventura, 13  
 Bukkake Cruise Bar. Joan Tarrida 17  
 Bunker. Bonaire, 12  
 Bears' Bar. Carrer Bonaire, 17  
 Beso Bar. Carrer Primer de Maig, 6  
 Casablanca. Pau Barrabeig, 5  
 Comodin. Tacó, 4  
 Dark. Bonaire, 14  
 Zona X. Carreta, 9

El Horno. Joan Tarrida, 6  
 El Piano. St. Bonaventura, 1  
 Incognito. Europa 16  
 La Villa. Joan Tarrida 8  
 Man. St. Bonaventura, 19  
 Orek's. Bonaire, 13  
 Privilege. Bonaire, 24  
 Prinz. Nou 4  
 Queenz. Bonaire 17  
 Carrusel. Joan Tarrida 14  
 Seven. Nou, 7  
 XXL. Joan Tarrida, 7

## &gt;&gt; DISCOS / CLUBS

Organic. Bonaire, 12

## &gt;&gt; RESTAURANTS

Beach House. Passeig de la Ribera, 33  
 L'Angle d'Adriana. Plaça de la Indústria, 8  
 Le Patio. Carrer Bonaire, 26  
 Ma Maison. Bonaire, 28  
 Queenz. Carrer Bonaire, 17  
 SoCa. Carrer Sant Gaudenci, 9  
 Yummy. Carrer de Joan Tarrida, 2

## &gt;&gt; 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

## &gt;&gt; SAUNAS

Sauna Sitges. Espalter 11

## &gt;&gt; GUÍA PROVINCIA GIRONA

## GIRONA

## &gt;&gt; DISCOS

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

## FIGUERES

## &gt;&gt; SAUNAS

Sparta. Requesens 18

## EMPURIABRAVA

## &gt;&gt; BARES

Different Pub. Moxó - Los Arcos, 50.

## FONT-CLARA

## &gt;&gt; ALOJAMIENTOS

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

## STA. CRISTINA D'ARO

## &gt;&gt; DISCOS

Mas Marcó. Ctra. Roca de Malvet Km.1

## LLORET DE MAR

## &gt;&gt; BARES

Bar David. Migdia, 53  
 Incógnito. Migdia, 44  
 La Bubú. Areny, 33

## &gt;&gt; DISCOS

Arena Costa Brava. Camprodon i Arrieta 35

## VULPELLAC

## &gt;&gt; DISCOS

Scenik. c/Arbossos10, Nau13.



## DISEÑO PÁGINAS WEB

- ✓ Diseños adaptados para ordenadores, tablets y smartphones
- ✓ Páginas originales diseñadas con las últimas técnicas, 100% rentables y efectivas
- ✓ Amplifique su mensaje: Integración total en sus redes sociales,
- ✓ Alta y optimización en buscadores (SEO)
- ✓ Registramos su **dominio**, y nos encargamos del **hospedaje** y su **mantenimiento**

## COMMUNITY MANAGER

- ✓ Gestionamos las redes sociales de su marca o empresa, Facebook, Twitter, Instagram
- ✓ Creamos contenido para sus seguidores con publicaciones constantes

## EDICIÓN DE CONTENIDOS

- ✓ Diseño y maquetación de libros, catálogos, revistas, folletos, cartelería, etc.
- ✓ Servicios profesionales de traducción entre idiomas: inglés, español o catalán.

# la sauna del barrio!

# don't doubt it!

Giant Jacuzzi

Steambath

Dry Sauna

Video Rooms

Cruising Area

Private Cabins

Dark Room



Síguenos en: / Follow us on:



**OPEN  
24HRS  
7DAYS**

LA SAUNA DEL BARRIO ABIERTA LAS 24 HORAS

## SAUNA CASANOVA

CASANOVA, 57 - BARCELONA - [WWW.SAUNASPASES.COM](http://WWW.SAUNASPASES.COM)

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