

# GB

men's lifestyle magazine

N.150  
MARZO 2017

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

## SALUD

RECUPÉRATE DE LAS  
LESIONES

## MÚSICA

DEPECHE  
MODE

## CUIDADOS

REDUCE LA  
HIPERTENSIÓN

## CINE

KING  
IRA WRATH

## VIAJES

ANDORRA  
UN INVIERNO SIN ESQUÍ

## GASTRONOMÍA

ALCACHOFA  
TU MEJOR RECURSO

## REPORTAJE

EN INVIERNO

# EL SEXO SIGUE ACTIVO

# boyberry

BARCELONA



**EL SITIO CUANDO NO TIENES SITIO**

**WWW.BOYBERRY.COM** CALÀBRIA, 96 **M** L1 ROCAFORT  
OBERT CADA DIA DE 12H A 23H | DISSABTES I FESTIUS DE 15H A 00H

**REPORTAJE**

04. *Quiero una vida sexual en plenitud*

**REPORTAJE**

06. *En invierno el sexo sigue activo*

**CUIDADOS**

08. *Alimentos que ayudan a controlar la hipertensión*

**SALUD**

10. *Aceptación desde el optimismo: Claves para la recuperación tras una lesión*

**VIAJAR**

12. *Andorra, un invierno sin esquís*

**GADGETS**

16 *Tecnología pensada para ti*

**MODA**

18. *Los trajes con jersey de cuello.*

**MUNDO DIGITAL**

20. *Videojuegos y Apps*

**GASTRONOMÍA**

22. *Alcachofas, un práctico recurso*

**MÚSICA**

24. *Novedades discográficas: Depeche Mode. Jarabe de Palo.*

**CINE**

26. *La cartelera que nos llegará este mes*

**GUÍA DEL AMBIENTE**

28. *Barcelona. Sitges. Girona*





QUIERO UNA VIDA

SEXUAL EN PLENITUD

La práctica del Yoga alienta la unión de mente, cuerpo y espíritu restaurando el equilibrio en la persona. También relaja la mente y enseña cómo controlar el estrés, las emociones destructivas y los hábitos insanos.

Causas que provocan en la mayoría de los hombres son la eyaculación precoz, pero con la práctica habitual de yoga se mejora el tono muscular y se aprende a respirar correctamente, ayudando a controlar todas las funciones mentales y físicas que son la esencia de la relajación.

Además de algunas posturas que pueden ayudar a fortalecer y revitalizar los músculos del organismo masculino llevando a mejorar la circulación y a eliminar toxinas del cuerpo es muy importante aprender a relajarse mediante la meditación. Esta es una parte muy importante de la práctica del yoga porque se considera como el progreso natural a la competencia de realizar las posturas y los ejercicios respiratorios.

Por otra parte, es importante conseguir un buen estado hormonal, que en la sexualidad masculina está directamente relacionado con la existencia de suficientes andrógenos que tienen la misión de activar el deseo. Para conseguir este buen estado hormonal debe haber una buena irrigación de sangre en la zona de la pelvis de manera que el sistema nervioso periférico esté en un estado saludable.

Sabiendo que la energía que mueve el pensamiento es la misma que posibilita las funciones físicas, movilizar el cuerpo significa movilizar la energía, renovarla, y esto incide también de forma directa sobre la calidad de los pensamientos. En este sentido, las técnicas respiratorias y la práctica de yoga son dos grandes y poderosas herramientas en el tratamiento de trastornos sexuales masculinos como puede ser la eyaculación precoz.

## MEJORA DE LA CIRCULACIÓN

Una de las condiciones que los hombres mayores pueden experimentar es una disminución del apetito sexual. El estrés y las enfermedades, son dos factores que suelen estar vinculados a este tipo de condición, que es temporal en la mayoría de los casos. Hay algunos casos, en los que puede ocurrir una caída a largo plazo de la virilidad.

La disminución de la virilidad puede ser una condición muy frustrante, ya que puede afectar negativamente la calidad de las relaciones personales, así como también la autoestima. Hay una serie de métodos que pueden ayudar a aumentar el deseo y potencia sexual, algunos tienen que ver con tratamientos médicos, y otros están orientados hacia el estado anímico de la persona. Las diferentes posturas,

respiraciones y meditaciones integran un beneficio completo para la salud del hombre, como son los siguientes:

## EL YOGA AUMENTA EL RENDIMIENTO EN LA CAMA

Es muy recomendable practicar la postura de la paloma 3 días por semana. Libera la tensión de las caderas, la espalda, los glúteos y los cuádriceps. Y al hacer hincapié en la respiración, te ayuda a concentrarte en el momento, habilidad de gran importancia para que el sexo sea más dinámico e intenso. ¿Cómo de intenso?

Siendo el caso que los hombres que practicaban una hora de yoga al día durante 12 semanas no sólo tenían erecciones más duraderas, sino también una mayor resistencia en la cama y obtenían un 25% más de satisfacción sexual.

## APRENDE A SER UN MAESTRO CON LA EYACULACIÓN, RESPIRA

Aprender a respirar puede ayudarnos a controlar la eyaculación, tener consciencia de nuestro cuerpo, incrementar la sensación de placer y mejorar la flexibilidad, además de disfrutar de todas las posibilidades que nos ofrece el sexo.

## ELIMINARAS EL DOLOR DE ESPALDA

Las clases regulares de yoga, así como ejercicios de estiramiento alivian el dolor y mejoran la movilidad en las personas con problemas crónicos en la parte baja de la espalda, siendo observados más de 200 adultos con dolor en la parte baja de la espalda, determinando a que quienes practicaban ambos tipos de actividad.

## EL YOGA AYUDA A LA SALUD DE LOS DIABÉTICOS

Un estudio realizado sobre 123 adultos mayores y de mediana edad demostró que los que sumaban clases de yoga al tratamiento habitual adelgazaban algunos kilos en tres meses y mantenían estables los niveles promedio de azúcar en sangre, a diferencia de un grupo de control que no realizó yoga. Los que hicieron yoga mantuvieron estable sus niveles de azúcar, por el contrario, lo que no lo hicieron yoga aumentaron sus niveles.

## CENTRÁNDONOS EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

Los hombres tienen un mayor riesgo de infarto que las mujeres. La Pose del Triángulo o Trikonasana, es otra posición del yoga, la cual hermana el funcionamiento del corazón y pulmones. Esto estimula la salud cardiovascular, te mantiene con elevada energía y saludable desde el corazón.



# EN INVIERNO EL SEXO SIGUE ACTIVO

El invierno es ese período de tiempo que pasa desde que el bronceado te abandona, hasta que vuelves a depilarte porque el sol hace su tímida aparición en el horizonte. Por ello, muchos de nosotros, frioleros de catálogo, abandonamos el sexo de forma casi voluntaria, en una especie de hibernación, hasta que la temperatura sube en el mercurio y podemos dejar de lado los kilos de mantas en las que nos hemos refugiado durante meses.

De hecho, muchos literalmente ivernan su cuerpo para esperar el buen tiempo y muscularse locamente para la temporada de lucir cuerpo en primavera-verano. Por una parte es normal que se tengan más encuentros sexuales en la época estival, ya que las altas temperaturas ayudan a la vasodilatación, además de tener una exposición solar tan alta hace que suban los niveles de hormonas y se creen emociones positivas, que predisponen a la práctica del sexo.

Pero, esto no debe ser así, ya que los cientos de beneficios del sexo, en invierno, además de ser más efectivos, nos hacen más divertidas las largas jornadas en casa huyendo de las bajas temperaturas.

## BENEFICIOS DEL SEXO EN INVIERNO

El sexo tiene innumerables beneficios, y muchos de ellos incrementan la calidad de vida en invierno. Alguna muestra de lo que puede hacer el practicar sexo regular en los meses más fríos del año son:

- Aumenta la temperatura corporal. Tal y como se incrementa la excitación sexual, la temperatura de los cuerpos aumenta, con lo que la sensación de frío disminuye. Además, el contacto físico directo entre dos cuerpos es la forma más fácil de entrar en calor e incluso generar exceso de sudor.

- Ayuda al sistema inmune. Tener sexo seguro sin correr riesgos (variaciones extremas de pareja, prácticas sexuales de riesgo, no utilizar métodos de protección...) ayuda a mejorar el funcionamiento del sistema autoinmune. Por ello, tener una vida sexual activa, lleva a tener menos enfermedades, y tener más vitalidad. Según algunos sexólogos, las relaciones sexuales son otro aliado para bajar el riesgo de padecer enfermedades respiratorias.

- Si se tiene una chimenea, al tener relaciones sexuales cerca de un fuego, cuando han bajado mucho las temperaturas, crea una sensación similar a la que se tiene cuando en medio de una montaña nevada se da un baño en una piscina climatizada, ¡Todo un gustazo extra!

- Mantener relaciones sexuales de forma habitual es tan

efectivo como ir al gimnasio para estar en forma. Esto ocurre porque durante los encuentros sexuales se realizan muchos ejercicios aeróbicos, por lo que es una manera genial de quemar todos los excesos que se han acumulado durante las fiestas y todavía no se han podido eliminar.

- Rejuvenece. tres o cuatro encuentros sexuales a la semana es una de las panaceas para alargar y mejorar la vida. Esto ocurre por la hormona de la felicidad, la oxitocina, que se genera tras vivir momentos agradables. Y que hay más agradable de tener un buen orgasmo.

No nos engañemos, el sexo en invierno entre hombre es más intenso, más salvaje y más sincero, si bien puede costar un poco iniciar el tema por esa pereza del "frío". En verano todo eso cambia, sobre todo en las relaciones de encuentros esporádicos y rápidos (el famoso "aquí te pilló aquí te mató"), ya que la atracción es por puro postureo, el mejor cuerpo no asegura el mejor polvo y que por cierto, es mucho más corto.

## TIPS PARA MEJORAR LA VIDA SEXUAL EN INVIERNO

Por todos estos beneficios, se debe trabajar para tener una vida sexual estable los meses más fríos del año, y para ello, traemos una serie de ideas, que, poniéndolas en práctica, subirá la temperatura entre tu pareja y tú:

- 1.- Si hay una buena estimulación se puede tener una vida sexual satisfactoria, a pesar del frío, solo es cuestión de subir la temperatura.

- 2.- Crear un ambiente acogedor para poder sentirse más cómodo en la intimidad y no sentir frío es un excelente punto. En el caso de que la pareja sea friolenta, uno de los dos tome la iniciativa y anímese a usar prendas sugestivas para entrar en calor. El resto llegará luego.

- 3.- Para avivar el fuego interno, abraza o acaricia a tu pareja para así despertar la pasión o el deseo.

- 4.- Las duchas calientes acompañados, dejando que el vapor del baño lo recubra convierte el cuarto de baño en la sauna más sexual, y seguro que allí no se pasa nada de frío. De hecho, es aquí donde posiblemente tendrás una muy buena sesión de sexo.

- 5.- Tómate unos tragos para entrar en calor o hazle a tu pareja masajes con aceites aromáticos. Recuerda que el sexo puede hacerlo entrar en calor y disminuir el frío en este invierno. El chocolate, el vino tinto, son bebidas y alimentos que hacen subir la temperatura corporal y ayudan a mejorar las relaciones sexuales.



# Alimentos que ayudan a controlar la hipertensión

Una enfermedad cardiovascular de gran prevalencia en la actualidad es la hipertensión, dado que la sufren uno de cada tres adultos de más de 20 años, y que además se desarrolla y nos afecta de forma silenciosa.

Un estilo de vida saludable, una dieta equilibrada y ejercicio regular puede ayudarte a prevenir la esta enfermedad, aquí tienes siete alimentos que ayudaran a mantener la hipertensión bajo control.

## EL PESCADO AZUL

El pescado azul es fuente de uno de los principales ácidos grasos omega 3 esenciales para el organismo: el DHA contribuye a reducir la presión arterial y mejorar otros parámetros cardiovasculares. Asimismo, el pescado azul como el salmón, atún, sardinas o semejantes son buenas

fuentes de hierro, potasio y vitamina D que también tiene un papel clave en el control de la hipertensión arterial.

Por ello, te recomendamos consumir pescado azul al menos dos o tres veces a la semana y algunas formas de elaborarlo son en empanadas, a la plancha, en escabeche, guisados o simplemente al horno.

## EL AJO

El ajo es un potente vasodilatador y antiinflamatorio, su consumo contribuye a reducir los niveles de presión arterial en sangre además de aportar sabor y aroma a los platos.

Suplementar la dieta con ajo en cantidades de entre 300 mg y 2,4 gramos ayuda de gran manera a mantener bajo control la enfermedad reduciendo considerablemente la presión



sanguínea. Por eso, no podemos dejar de disfrutar en casa de su consumo elaborando platos como sopa de ajo, salsa de leche y ajo, pan de ajo u otras.

**LAS ALGAS**

Las algas son excelente fuente de fibra y agua con pocas calorías, pero sobre todo benefician el control de la hipertensión por proveer en grandes cantidades potasio y ácido fólico. El primero se vincula a una menor presión arterial y el segundo reduce las consecuencias de la enfermedad. Por ello, incluir algas como parte de la dieta habitual puede ser buena opción para sumar buenos nutrientes que favorecen el control de la hipertensión. Podemos consumir las mismas como parte de una ensalada, un pan o incluso, una sopa y unas sabrosas tortitas.

**LAS LEGUMBRES**

Incluir en la dieta habitual diferentes legumbres puede ser un gran aliado para mantener bajo control la hipertensión arterial, ya que son excelentes fuentes de potasio, fibra y otros buenos nutrientes para el organismo como magnesio, hierro y cobre. Un mayor consumo de legumbres se asocia a menor presión arterial y mejores parámetros metabólicos que contribuyen al control y prevención de la hipertensión arterial.

**EL CHOCOLATE NEGRO**

El chocolate con alto porcentaje de cacao (de entre 50 y 70%) es una excelente fuente de antioxidantes como son los flavonoides que benefician la salud cardiovascular y se han vinculado a una menor presión arterial.

Por ello, su consumo diario en cantidades moderadas (alrededor de 30 gramos), puede ser un aliado para mantener bajo control la hipertensión.

Algunos platos que podemos elaborar con chocolate negro de alto grado de pureza son: mug cake, trufas de aguacate y chocolate, y muchos otros dulces sanos.

**LAS SEMILLAS DE CHÍA**

Las semillas de chía son buena fuente de fibra, potasio y omega 3, todos nutrientes vinculados a un mejor control de la presión arterial en el organismo. Pero, además pueden ofrecer antioxidantes que benefician la salud cardiovascular.

El consumo de omega 3 en hipertensos contribuye al control de la enfermedad al reducir la presión sistólica y diastólica en el organismo.

Para incluir semilla de chía en la dieta podemos elaborar desde panes y galletas hasta sabrosos desayunos o postres saludables.

**LAS FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS**

Este gran grupo de alimento ofrece fibra, potasio, agua y antioxidantes, todos componentes nutricionales asociados a un buen control de la presión arterial, por ello, lo recomendable es cubrir cada día la cuota de cinco raciones de frutas y verduras.

Científicos españoles han concluido que una dieta rica en frutas y verduras reduce el riesgo de sufrir hipertensión, así como disminuye los valores de presión arterial. Asimismo, los antioxidantes de frutas y verduras contribuyen a mantener bajo control la enfermedad.

Recomendamos entonces consumir al menos una ración de fruta y una de verdura fresca cada día y en lo posible, escoger alimentos de estación y de variados colores para nuestra mesa diaria, con el objetivo de beneficiar la salud

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



## CLAVES PARA LA RECUPERACIÓN TRÁS UNA LESIÓN

Casi todas las personas que practican deporte, ya sean profesionales o amateurs, a bien seguro han estado lesionados en alguna ocasión. Las lesiones pueden ocurrir durante una competición, en un entrenamiento o incluso fuera de él (en el trabajo, en nuestra propia casa) ... Pero si algo tienen todas en común es que trastornan la habitual planificación de tus rutinas deportivas.

A la hora de superar una lesión es vital recurrir a distintos profesionales que puedan ayudarnos: desde el médico de cabecera hasta los especialistas, pasando también por los fisioterapeutas durante la rehabilitación. Pero no solo los profesionales y las técnicas médicas pueden ayudarnos a reestablecernos de una lesión: tú y tu actitud ante ella tenéis mucho que decir.

Una lesión es un contratiempo importante, la mires por donde la mires, pues afecta directamente a tu vida personal obligándote a cambiar tu rutina de entrenamiento, quizás te haga perder el ritmo y te hace dejar de entrenar por un tiempo cuando ya tienes el hábito de hacerlo y lo has integrado en tu vida diaria... ¿Qué podemos hacer nosotros mismos frente a esta situación?

Diversos estudios, nos hablan de los componentes psicológicos de las lesiones deportivas y también de tres formas diferentes de encararlas por parte del atleta: la negación, la angustia y, la más útil, el enfrentamiento y aceptación de la misma.

### CLAVES PARA LA RECUPERACIÓN TRÁS UNA LESIÓN

Aceptar que la lesión forma parte, desde el momento en que la sufrimos, de la vida cuando hacemos deporte y adaptarnos a esa nueva situación es básico para facilitar la recuperación y que esta nos mantenga alejados del deporte el menor tiempo posible. Ver el período necesario de rehabilitación y reposo tras una lesión como una oportunidad de aprendizaje es una de las mejores bazas que podemos jugar si debemos pasar un tiempo sin movernos.

Afrontar la lesión con una actitud positiva favorece que el paciente colabore con los médicos durante la rehabilitación, poniendo los medios necesarios para recuperarse con rapidez. Además, el paciente con una actitud positiva está más abierto a probar deportes complementarios, a realizar ejercicios que ayuden en esa rehabilitación o a probar entrenamientos complementarios (por ejemplo, la electro estimulación) que favorezcan la recuperación.

Es también importante que seamos capaces de reorganizar y remodelar nuestro calendario de entrenamiento, siendo conscientes de que tenemos que reformular las metas que nos habíamos creado antes de la lesión. Establecer pequeñas metas a medio y corto plazo en la rehabilitación es importante para mantenernos motivados y seguir trabajando.

Por último, deberíamos de respetar los tiempos de descanso estipulados por los profesionales y realizar una vuelta gradual al ejercicio físico es muy importante para asegurarnos de que nuestra lesión se ha curado correctamente y para evitar recaídas innecesarias.

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

### PROGRAMACIÓN MARZO

Lunes/Monday open 21:00h

Martes/Tuesday, open 21:00h

Miércoles/Wednesday open 21:00h  
& Naked Party - Dress Code

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 11-03-2017 & 25-03-2017

Open 18:00 hasta 22:00h  
Orgia para maduros/ bears & admiradores  
de 22:00 a cierre Saturday nigh fever- Dress Code

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 descúbre-la!

## Diputació, 208 - Barcelona



# ANDORRA

## un invierno sin esquís

Por Angel Bigorra

**Si piensas que Andorra concentra su única fuente de diversión en el esquí o el snowboard, es porque no conoces su otra cara. Durante el invierno, en el país de los Pirineos también se pueden realizar numerosas actividades alternativas para todos los gustos y edades, siempre en contacto con la nieve, la naturaleza y sin tener que ponerse unos esquís.**

No todos los que visitan el país de los Pirineos lo hacen atraídos por el esquí. A pesar de que la mayoría de los visitantes que vienen a Andorra son jóvenes, también recibe visitantes de cualquier edad y no todos ellos practican algún deporte, sino que también aprovechan para conocer su patrimonio histórico y cultural, su naturaleza, e incluso su gastronomía, el shopping y los centros de spa y wellness. Cuando las pistas de esquí cierran, todavía queda tiempo para disfrutar de sus otros encantos, y es que siendo esquiador o no, Andorra se disfruta desde todos los aspectos.

Ante la gran afluencia de visitantes que acuden al principado para disfrutar de una jornada de nieve inolvidable, las estaciones de **Vallnord**, **Grandvalira** y **Naturalandia** han

diseñado numerosas actividades alternativas dentro de sus dominios para cualquier tipo de público que desea divertirse y descargar adrenalina en contacto con la nieve, pero sin la necesidad de ponerse unos esquís.

### ACTIVIDADES EN VALLNORD

El sector de **Pal Arinsal** es el más extenso y polivalente de la estación de Vallnord. Se encuentra en la parroquia de la Massana y es uno de los sectores esquiables más tranquilos del principado, siendo el mejor destino para las familias, así como para aquellos esquiadores que quieren disfrutar de jornadas intensas de esquí.

Una de las actividades favoritas para los amantes de los animales y los paisajes espectaculares es el **Mushing**, organizada por la empresa Mushing pirineus. Un paseo de 1.5 kilómetros sobre trineos arrastrados por perros, donde se pueden recorrer todo tipo de caminos nevados y bosques a lo largo del Coll de la Botella de La Massana. El trineo tiene capacidad para dos ocupantes y un "Musher" que conducirá y dará las ordenes a los perros para que tiren de nuestro



trineo y nos hagan sentir como en una auténtica montaña rusa. Un circuito muy divertido entre pendientes y bajadas que, a pesar del esfuerzo de los animales, podremos ver como disfrutan del recorrido y nos muestran las profundidades de la naturaleza andorrana.

Otra buena alternativa al esquí sin olvidarnos de nuestro lado más extremo, es practicar **Ski Bike**. Una auténtica bicicleta montada sobre esquís, utilizando como frenos nuestra propia destreza. Para esta actividad es recomendable tener un cierto nivel de esquí, aunque tampoco es importante, sin embargo, deberemos calzarnos con unas fijaciones en los pies y unos pequeños esquís en las botas para controlar la bici durante el descenso. La actividad se realiza en las pistas de Pal Arinsal.

Después de una mañana intensa de actividades en Pal Arinsal y si nuestro apetito entra en acción, podemos subir a conocer el **restaurante Pla de la Cot Ski & Lounge**. Situado en una zona privilegiada a 2.065m de altitud, ofrece unas vistas espectaculares de los picos más altos del Principado y de las fronteras naturales entre España, Andorra y Francia. Su terraza exterior invita a relajarse, disfrutar del fresco y de los cálidos rayos de sol mientras tomas un aperitivo o saboreas la mejor cocina andorrana de alta montaña en su interior.

Por la noche, cuando los esquiadores marchan de un día de nieve fantástico, la naturaleza se reencuentra con la tranquilidad y la calma, este es el mejor momento para descubrir los rincones más insólitos de la montaña, bien sea en moto de nieve o subidos en un **Gicafer**, un confortable vehículo oruga que nos llevará a conocer el entorno de las montañas de Arcalís en la mejor atmósfera nocturna. **Gicafer Nature Experience** ofrece diversas excursiones a lo largo de la pista Megaverda de Ordino Arcalís, la pista verde más larga de Europa, realizando las paradas en varios puntos de la Coma del Forat. La excursión no termina sin antes llegar hasta a la **cueva del Puerto del Rat**, un antiguo túnel que pretendía unir Andorra y Francia, pero que nunca se terminó. Actualmente la cueva en invierno ofrece un auténtico espectáculo visual a sus visitantes; un interior repleto de estalactitas y estalagmitas juega con los reflejos de la iluminación led, transportándonos a un mundo mágico donde es obligatorio immortalizar el momento con nuestra cámara.

## ACTIVIDADES EN GRANDVALIRA

Con más de 200 kilómetros de pistas, **Grandvalira** es el dominio esquiable más grande de los Pirineos y se puede acceder a ella desde los sectores d'Encamp, Soldeu, Grau Roig, Pas de la Casa, Canillo y El Tarter. A pesar de ser la



estación más polivalente y donde encontraremos más espacio para realizar las actividades de nieve. Es aquí donde encontraremos más afluencia de visitantes.

Si hay alguna actividad alternativa al esquí por la que destaca el sector de Grau Roig son sus **rutas en motos de nieve**. Una buena forma de descubrir los caminos nevados y paisajes andorranos sin esfuerzo alguno, mientras descargamos adrenalina conduciendo a toda velocidad. Equipados frente al frío y después de una clase de instrucción, comienza la ruta sobre los bosques ocultos bajo la nieve. Aquí encontraremos todo tipo de pendientes, curvas y obstáculos que tendremos que sortear para continuar el camino, rodeados en todo momento de las mejores vistas de las montañas nevadas. Una experiencia que sin duda hay que vivir si decidimos pasar una jornada inolvidable.

Otra de las actividades pensadas para disfrutar en familia y amigos es el **Tubbing**. Una ladera utilizada como tobogán gigante en el que nos lanzaremos con un flotador. Una actividad donde los adultos nos transformamos en niños sin ningún tipo de complejo; coge el flotador, siéntate sobre él y, ¡Disfruta de la bajada!. Tan solo tendrás que estar pendiente de la velocidad, frenando con los pies, y mantener la separación en la cinta remontadora para volver a subir.

## EXCURSIÓN NOCTURNA EN LA VALL DE SORTENY

Las rutas senderistas en invierno son también un gran atractivo en el principado. Los bosques y senderos desaparecen con la nieve, cambian completamente el paisaje apareciendo nuevos senderos y rutas accesibles cuando antes no lo eran. Las noches de luna llena son la excusa perfecta para descubrir la naturaleza andorrana. En la parroquia de Ordino encontramos la **Vall de Sorteny** un escenario perfecto para poder realizar excursiones con **raquetas de nieve**, mientras disfrutamos de un paseo de una hora ascendiendo por la montaña, bajo el resplandor de la luna llena hasta llegar al Refugio de Sorteny a 1.960 metros de altitud, donde nos pondremos cómodos para disfrutar de una merecida cena con *fondue*, una *raclette* y un surtido de embutidos de la tierra junto con el calor de una gran chimenea de leña.

El refugio perfectamente equipado, posee un ambiente rústico y acogedor que, a pesar del frío y el esfuerzo realizado, no deja de ser un homenaje a nuestra fuerza de voluntad. Para los que llegan más tarde o realizan una excursión más larga, el refugio también alberga cinco dormitorios de ocho camas y uno de diez plazas, para los que deseen pasar la noche y seguir subiendo la montaña.



## ACTIVIDADES EN NATURLANDIA

En San Julià del Loira encontramos Naturlandia, un complejo ubicado en un entorno de más de 800 hectáreas de bosque, donde podremos disfrutar de diversas actividades relacionadas con la naturaleza para todas las edades. Los más aventureros también podrán realizar diversas actividades entre los 1600 y 2000 metros de altitud, como el  **tiro con arco** , lanzarse en  **tirolinas**  y si las condiciones meteorológicas lo permiten,  **Tubbing** , o incluso descargar adrenalina en el  **Tobotronc** , el tobogán alpino más largo del mundo con más de 5 kilómetros de descenso.

Sus 15 kilómetros de pistas son ideales para disfrutar de la naturaleza y de las actividades de nieve como el  **esquí de fondo** , una modalidad que, a pesar de tener que ponerse unas fijaciones, poco tiene que ver con el esquí, sino más bien con una ruta a pie por senderos nevados. Después de la clase de iniciación, iniciaremos nuestra ruta por los bosques en compañía de un monitor. Durante nuestro trayecto encontraremos pequeñas pendientes y bajadas que tendremos que sortear deslizándonos sobre ellas. Una actividad muy divertida para realizarla en grupo, donde las risas y las caídas están aseguradas.

Una de las zonas más visitadas en Naturlandia es la reserva de animales típicos del Pirineo. Aquí podremos encontrar lobos del Pirineo, osos, ciervos, linces y rebecos en unas instalaciones completamente abiertas a su entorno natural. Toda una experiencia.

## DÓNDE DORMIR

**Andorra Park Hotel.** Un alojamiento que hace valer sus 5 estrellas; habitaciones dobles muy amplias, con jacuzzi en el baño para el que no quiera disfrutar de su maravilloso spa y terraza con vistas a las montañas nevadas. Como no!

[cat.andorraparkhotel.com](http://cat.andorraparkhotel.com)

## MÁS INFORMACIÓN

Oficina de turismo de Andorra: [visitandorra.com/es](http://visitandorra.com/es)  
 Excursiones con Gicafer: [www.gicafer.com](http://www.gicafer.com)  
 Actividades en Vallnord: [www.vallnord.com](http://www.vallnord.com)  
 Mushing Vallnord: [www.mushingpirineus.com](http://www.mushingpirineus.com)  
 Actividades en Naturlandia: [www.naturlandia.ad](http://www.naturlandia.ad)  
 Actividades en Grandvalira: [www.grandvalira.com](http://www.grandvalira.com)  
 Excursiones guiadas con raquetas :  
[www.experienciamuntanya.com](http://www.experienciamuntanya.com)

## ALTO RENDIMIENTO EN UN ESPACIO REDUCIDO

### Cámara de fotos: Canon EOS M6

Canon vuelve a entrar en el mundo de las cámaras EVIL (sin espejo) con una cámara profesional montada sobre un cuerpo reducido. Ofrece 24,5 Megapíxeles, una sensibilidad ISO 100 a ISO 25.600, estabilizador de imagen de cinco ejes y video Full HD a 60 fps. Monta también una pantalla LCD táctil, basculable e intuitiva, un visor extraíble de gran nitidez y cuenta con Wi-Fi, NFC y Bluetooth.



# LOS GADGETS QUE NECESITAS

## APARENTA SER UN LÁPIZ PERO...



### Medidor vitaminas: Viasitiq

Viasitiq es un dispositivo en forma de lápiz de titanio que comprueba tus niveles de nutrientes (vitaminas y minerales). Tan solo hay que presionar la punta del stick contra la piel y activar el bluetooth del móvil para recibir los resultados en la aplicación móvil de Viasitiq. La app almacena las mediciones, evalúa las lecturas y proporciona consejos personalizados



## EL GPS PARA CICLISTAS

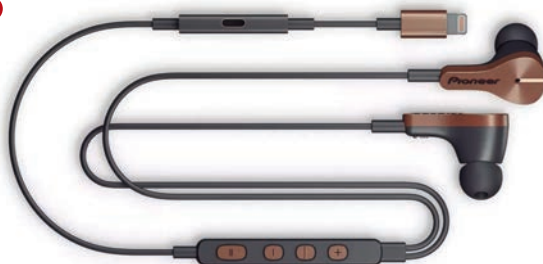
### GPS urbano: Haiku Bike

Un dispositivo específicamente diseñado para ciclistas urbanos. Está pensado para los que utilizan la bicicleta en ciudad de forma regular, ya que tiene mucha importancia el punto del destino, la hora o si alguien está intentando contactar. Toda esta información y más está al alcance del ciclista de forma simple, pero sobre todo segura, sin necesidad de tocarlo

## CARGA EL MÓVIL Y ESCUCHA MÚSICA

### Auriculares inalámbricos: Pioneer Rayz

Apple te propone que te pongas unos auriculares inalámbricos y así dejas el puerto de carga libre, Pioneer sin embargo lo que hace es duplicar ese puerto en el cable del auricular, donde en él podremos poner la corriente que llegará directamente hasta el teléfono. Cuentan con micro para llamadas y comandos de voz - para Siri - y se pausan automáticamente cuando nos los quitamos de la oreja.







**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

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**

# LOS TRAJES CON JERSEY DE CUELLO



SI BUSCAS UN LOOK CON EL QUE NO PASAR FRÍO ESTE INVIERNO, NO LO DUDES, LLEVA POR DEBAJO DE TU TRAJE UN JERSEY DE CUELLO VUELTO. EL JERSEY IDEAL DEBE SER LO BASTANTE FINO PARA QUE NO TENGA DEMASIADO VOLUMEN, POR EJEMPLO, EN UN MATERIAL SUAVE COMO EL CACHEMIRE QUE RESULTA DE LO MÁS CÓMODO Y CONFORTABLE. ELIGE JERSÉS DE TONOS NEUTROS COMO EL CAMEL, EL NEGRO O EL GRIS Y NO TENDRÁS PROBLEMAS PARA COMBINARLOS CON TODO TIPO DE TRAJES DE CUADROS, DE RAYA DIPLOMÁTICA O LISOS. ES UNA BUENA MANERA DE CONTRASTAR AZUL CON NEGRO Y DE ATREVERTE A PONERTE ESE TRAJE CON EL QUE NUNCA SABES QUÉ CORBATA LLEVAR.



Reloj Le Marché des  
Merveilles de **GUCCI**



Bolsa Kanken  
de **FJÄLLRAVEN**



Zapatillas Flyroam  
de **TIMBERLAND**



COMPLEMENTOS

IMPRESINDIBLES



Serum corrector  
de **CLINIQUE**



**VIDEOJUEGOS / NIER: AUTOMATA.** Una tierra devastada y que mostrará los intensos combates entre las unidades androide Yorha, creadas por los humanos, contra una serie de seres biomecánicos alienígenas que obligan a la humanidad a abandonar la Tierra y huir hacia la luna. Los diseños de los personajes son obra del creativo japonés Akihiko Yoshida (Final Fantasy).

**PLATAFORMAS:** PS4/PC



**VIDEOJUEGOS / MASS EFFECT: ANDROMEDA.** Más allá de la Vía Láctea, tras un viaje espacial de seiscientos años, cinco naves culminan la búsqueda de un nuevo hogar en los confines inexplorados de la galaxia de Andrómeda. Conviértete en el líder de un grupo de exploradores en un territorio hostil donde los alienígenas somos nosotros, de tus decisiones depende la supervivencia humana.

**PLATAFORMAS:** PS4/XBOX ONE/PC



**ANDROID/IOS. AVANCAR.** Si no tienes coche pero en algún momento necesitas uno, con esta app podrás alquilarlo por horas o días. Reserva tu coche y la duración, ve tu mismo a recogerlo en uno de sus puntos de recogida y ábrelo con tu smartphone. Fácil, ¿No?



**ANDROID/IOS. ESQUIADES.** Esta app ofrece toda la información sobre el estado de las pistas con un solo click. Podrás conocer cuántas pistas hay abiertas, cuál es el grosor de la nieve o incluso el tiempo en España, Andorra y Francia para los siguientes 5 días



**ANDROID. ALDIKO.** Se acabó el tener que llevarte tu tablet o eReader que ocupa gran espacio. Con esta aplicación puedes convertir tu mobil en un auténtico libro. Su experiencia de lectura es enteramente personalizable y podrás subarallar y tomar notas.

# 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 dress code) **Darkness Night**
- \* 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



# TÖN VANG ARD®



/TÖN VANGARD

BARCELONA

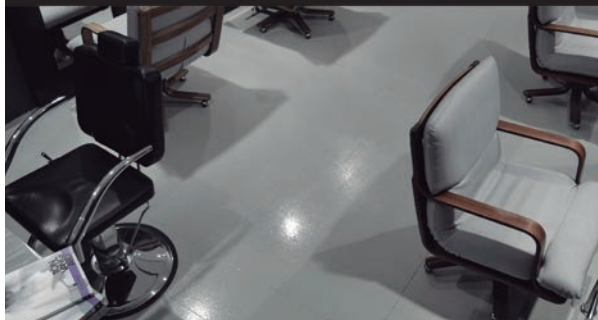
www.tonvangard.com

THE BRAND NEW STYLIST CREATION

[makeup]

[hair]

[styling]



Aragó, 359 - BCN -  
+34 935 390 995  
info@tonvangard.com

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

Rocafort 223 - 08029 Barcelona Entenza (línea 5)

tiendapetroleotallasgrandes@gmail.com - Tel. 93 494 00 64

Web: taranis-fashion-men.com/es



## ALCACHOFAS, UN PRACTICO RECURSO DE TEMPORADA

Para recurrir siempre a los aperitivos industriales, os animamos a cocinar con **productos de temporada**. Esta curiosa verdura fascina y apasiona a partes iguales. Hay que saber escogerlas y dedicar su tiempo a pelarlas, procurando que no se oxiden, pero el esfuerzo merece muchísimo la pena. Unas buenas alcachofas guisadas, fritas, asadas o salteadas son un auténtico placer para los sentidos. Una de las principales virtudes de la alcachofa es que se trata de **un alimento diurético**, es decir, **ayuda a eliminar toxinas** y especialmente el ácido úrico y consigue evitar así la retención de líquidos.

Y es que, si las alcachofas son buenas y se cocinan bien, no necesitan nada más para convertirse en un picoteo irresistible. Son tan peculiares que pueden ser jugositas y tiernas o crujientes y finas, tan ricas que se pueden comer con las manos y usarlas como si fueran patatas o nachos para mojar en salsas. También podemos aprovechar para crear contrastes de texturas con otros ingredientes, como un buen jamón ibérico o algo de queso.

Otra virtud de las alcachofas es lo bien que combinan con prácticamente todo, desde carnes y embutidos hasta pescados mariscos, quesos y otras verduras. Se pueden aderezar con todo tipo de especias, sabores cítricos, caldos

ligeros o contundentes, hierbas frescas o frutos secos. También son muy agradecidas con las salsas que se nos ocurran, aunque yo me decanto por un buen alioli, humus o una salsa casera de tomate. Por o hablar del plato que nos podemos marcar simplemente con alcachofas y unos buenos huevos camperos, fritos, pochados o en tortilla.

Una receta también realmente sencilla es el **salteado de hortalizas y gulas**, en el que las alcachofas cobran un protagonismo especial y sorprenden en su combinación con las humildes pero apañadas gulas. Se puede servir en mini raciones o como relleno de tostas y canapés, que podríamos completar con otros pinchos. Por ejemplo, este de alcachofa con pimienta y bacalao ahumado, un bocado delicioso y ligero que gana mucho con el toque de las hojas de albahaca fresca.

Sí, las alcachofas son un gran complemento de sabores marineros. Una **merluza en salsa con almejas**, por ejemplo, o en un **arroz de marisco y verduras**. Pero para picotear algo que siempre triunfa es la ensaladilla, como esta de alcachofas y gambas, exquisita.

No dejéis que se pase la temporada de la saludable y deliciosa alcachofa, aprovechad que está en su mejor momento para cocinar con ella todo lo que se os ocurra.

# 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**

### 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€*

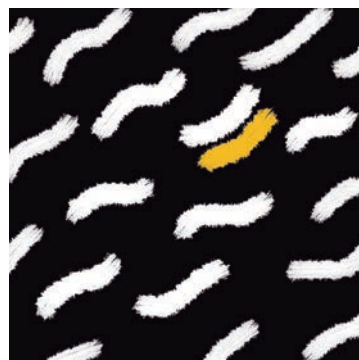
\* Ver condiciones en [www.nomasvello.es](http://www.nomasvello.es)



*Otros principios fundamentales* es un álbum de **Viva Suecia**, que se publica solo un año después que su predecesor, *La fuerza mayor*. Una colección de 11 canciones producidas por Carlos Hernández.



*Heartworms* es el quinto álbum de **The Shins**. Como primer avance la canción *Dead alive*, y como single presentación *Name for you*. Al contrario que *Port of tomorrow*, da paso a un regreso a lo artesanal.



*¡Viva!* (*Mushroom Pillow*) es el quinto disco de **Los Punsetes**. Producido por Pablo Díaz-Reixa, alias *El Guincho*. Con *Mabuse* como primer single, y *Tu puto grupo* como segundo. Formatos CD, LP, y digital.



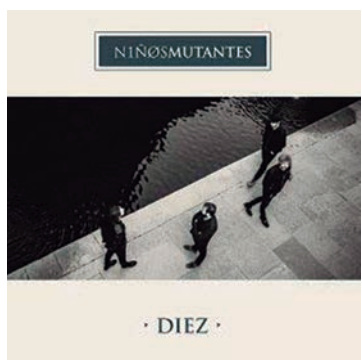
*Magnetic overload* es un álbum de **Pollock** con Sony Music. Una producción llevada a cabo en Valencia con Fernando Boix, quien ya se encargó de grabar su anterior álbum *Rising up* y masterizado por Brian Lucey



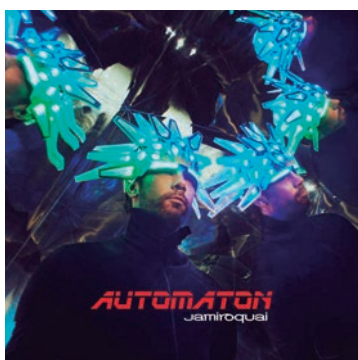
*Lo niego todo* es un álbum de **Joaquín Sabina**, para el que cuenta con Leiva como productor, y con la colaboración del poeta Benjamín Prado. Como primer single la pista titular con la colaboración de Ariel Rot.



*The afterlove* es el quinto álbum de **James Blunt**, para el que trabajó con músicos y compositores como Johnny McDavid, Stephan Moccio (*Miley Cyrus*, *The Weeknd*) y MoZella (*Miley Cyrus*, *One Direction*).



*Diez* es el décimo álbum de **Niños mutantes**. Grabado en la Casa Estudio del Martin Youth Glover (*Primal Scream*, *U2*, *Depeche Mode*, *Guns n' Roses*) en Albuñuelas. Pura vida como single.



*Automaton* es el octavo álbum de estudio de **Jamiroquai**. Compuesto por Jay Kay y coproducido junto a su profesor de piano, Matt Johnson. Como primer avance la pista titular. Le da continuidad *Cloud 9*.



*Voyeur amateur* es un álbum de **Nudozurdo**. Como primer single la pista titular. Formatos CD, doble LP, y digital. Un disco producido por el grupo y Ricky Falkner (*Love of lesbian*, Iván Ferreira, Lori Meyers).



# DEPECHE MODE

## Spirit

*Spirit* es el decimocuarto álbum de estudio de **Depeche Mode**. Producido por James Ford de Simian Mobile Disco. Es la primera colaboración del grupo con Ford.

Dice Gahan acerca de este lanzamiento: "Nos sentimos muy orgullosos de *Spirit*, y estamos deseando compartirlo con todo el mundo. Junto a James Ford y el resto del equipo de producción, hemos hecho un álbum que creo tiene mucha fuerza, no sólo en cuanto al sonido sino también al mensaje".

Como primer single, *Where's the revolution*. Su presentación en directo en España tiene previsto dar a luz a nivel nacional en el Bilbao BBK Live 2017 (6 de julio), en el marco de la gira mundial "Global Spirit Tour".



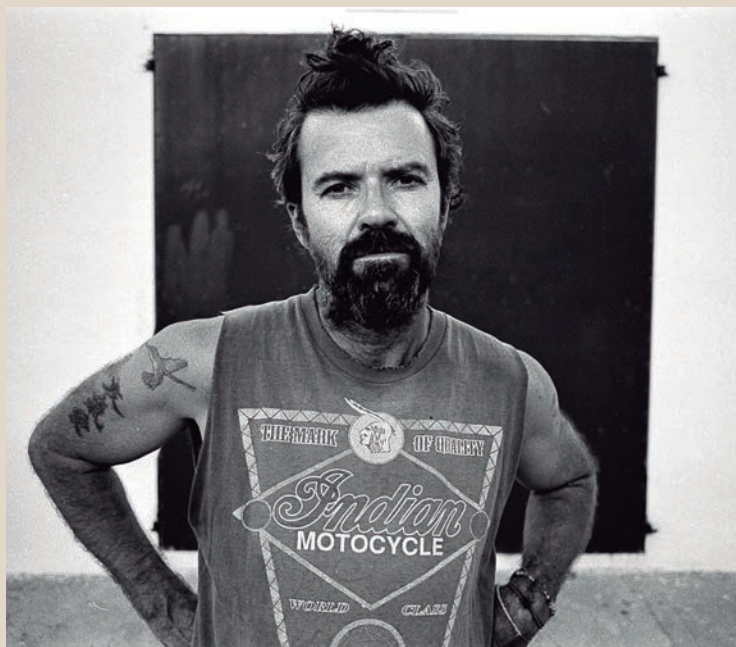
# JARABE DE PALO

## 50 Palos

*50 palos* es un disco doble de **Jarabe de Palo**, que llega poco después de que Pau Donés superara una dura enfermedad como es el cáncer, y con el que celebra los años cumplidos en octubre de 2016.

Se trata de una recopilación de 22 canciones del grupo con nuevos arreglos a piano, con arreglos de cuerda, contrabajo, bases programadas y percusión.

Por separado se publica un libro del mismo título, una charla en la que Pau da cuenta de sus mejores momentos, pero también de los peores. Del suicidio de una madre, del fracaso amoroso, de una carrera con altibajos que cuando de repente repunta queda interrumpida por un diagnóstico atroz, cáncer de colon.





El mundo ya no es lo que era. En un panorama oscuro y desolador, en el que los mutantes han desaparecido y los que quedan deben enfrentarse a la vejez, Logan, también conocido como Lobezno, parece tener remordimientos por lo que ha hecho en el pasado. A su lado está su mentor, el Profesor

## LOGAN

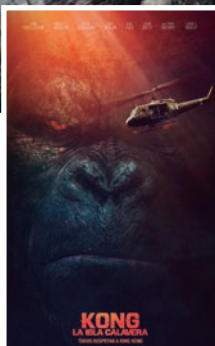
---

**Dirección:** James Mangold  
**Intérpretes:** Hugh Jackman, Patrick Stewart, Boyd Holbrook, Dafne Keen.  
**Género:** AVENTURAS    **País:** EE.UU.  
**Duración:** 136min    **Estreno:** 03/03/2017

---

Charles Xavier, que se encuentra muy débil. Juntos deben superar la pérdida. A los dos únicos supervivientes de la Patrulla X se les unirá la joven mutante X-23, conocida también como Laura Kinney, la clon femenino de Lobezno a la que Donald Pierce y su equipo están persiguiendo. ¿Será la redención de Logan salvarla y de paso salvarse a sí mismo?

Logan es la nueva película de Lobezno, después de X-Men Orígenes: Lobezno (2009) y Lobezno inmortal (2013).



Un grupo de viajeros, exploradores y soldados de lo más dispar se reúnen para viajar a una misteriosa isla del Pacífico que no aparece en los mapas. Entre ellos están el Capitán James Conrad (Tom Hiddleston), el Teniente Coronel Packard (Samuel L. Jackson) y una fotoperiodista (Brie Larson)

## KING

### LA ISLA CALAVERA

---

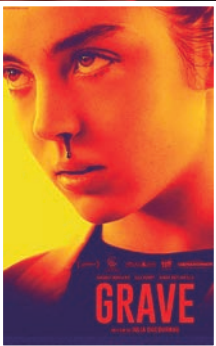
**Dirección:** Jordan Vogt-Roberts  
**Intérpretes:** Tom Hiddleston, Samuel L. Jackson, Brie Larson, John C. Reilly  
**Género:** AVENTURA    **País:** EE.UU. VIETNAM  
**Duración:** 118min    **Estreno:** 10/03/2017

---

amante de la naturaleza. Pero al adentrarse en esta bella y también traicionera isla, los exploradores encontrarán algo absolutamente sorprendente. Sin saberlo, estarán invadiendo los dominios del mítico Kong, el gigante gorila rey de esta isla. Será Marlow (John C. Reilly), un peculiar habitante del lugar, quien les enseñe los secretos de Isla Calavera, además del resto de seres monstruosos que la habitan...

Esta película de acción y aventura sobre los orígenes del gigantesco y mítico gorila King Kong está dirigida por Jordan Vogt-Roberts.

## CRUDO



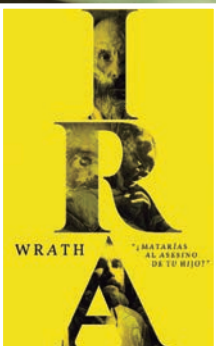
Justine es una joven vegetariana que, después de aprobar con grandes calificaciones la escuela superior, comienza su andadura académica en una de las mejores escuelas de veterinaria de Francia junto a su hermano Adrien. En un principio, sus compañeros de carrera no saben de la

---

**Dirección:** Julia Ducournau  
**Intérpretes:** Garance Marillier, Ella Rumpf, Rabah Naït Oufella, Joana Preiss.  
**Género:** TERROR    **País:** FRANCIA, BÉLGICA  
**Duración:** 98min    **Estreno:** 17/03/2017

---

filosofía gastronómica que lleva Justine, hasta que Alexia se entera y decide obligarla a comer carne una y otra vez. Un ritual que se repite casi a diario hasta que, para su sorpresa, Justine comienza a experimentar una necesidad interna tan fuerte que llega hasta el punto de comerse la carne cruda en cualquier momento del día. No le importa el tipo, ya sea pollo, ternera o cerdo, lo único que necesita, por su bien y por el de sus compañeros, es calmar sus ansias por ingerir carne cruda.



Un periodista llamado Iker está rodando su primer documental cuando conoce a Cesar Mayo, testigo de la absolución del asesino de su hijo. Cesar propone entonces a Iker realizar un largometraje sobre la preparación y ejecución de su venganza y, para su sorpresa, éste acepta el trato. Iker empieza a

## IRA WRATH

---

**Dirección:** Jota Aronak  
**Intérpretes:** Urko Olazabal, Nacho Marraco, Diana FaceN, Roberto Mori, Stephen Hughes  
**Género:** DRAMA    **País:** ESPAÑA  
**Duración:** 115min    **Estreno:** 03/03/2017

---

investigar el caso mientras Cesar planea modificar el código penal para eliminar o minimizar el castigo del crimen que va a cometer. De esta forma, podrá demostrar que la justicia es solo una ilusión.

Ira (Wrath) es una película escrita y dirigida por Jota Aronak (Bendita masacre, Arena) y cuenta con un reparto formado por Urko Olazabal (Vera), Nacho Marraco (Democracia, La ventana abierta), Stephen Hughes (Justin y la espada del valor) y Roberto Mori (La soledad, Alatríste), entre otros.



15.16.17.18

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

GRUPO  
**PASES**  
SAUNAS MASCULINAS

[WWW.SAUNASPASES.COM](http://WWW.SAUNASPASES.COM)

## Redes Sociales

Síguenos en  
[facebook/revistagb](https://facebook.com/revistagb),  
en twitter [@revistagb](https://twitter.com/revistagb)  
o en Instagram [@revistagb](https://www.instagram.com/revistagb)

FACEBOOK:  
Sigue nuestra actividad en esta red social, comenta e interactúa con nosotros!  
¡ Dale al Like! [facebook.com/revistagb](https://facebook.com/revistagb)

Comparte y sigue con nosotros toda nuestra actividad en las redes sociales.  
Comenta o sugierenos temas, para nuestros próximos artículos.

TWITTER:  
Sigue nuestra actividad diaria, toda la actualidad, reportajes y mucho más en la red social más activa y participativa. ¡Follow me!  
[twitter.com/revistagb](https://twitter.com/revistagb)

!Queremos interactuar contigo!



INSTAGRAM:  
Las mejores imágenes de los eventos GLBT del momento, curiosidades, fotos divertidas y mucho más en nuestra nueva cuenta. ¿Nos sigues?  
[instagram.com/revistagb](https://www.instagram.com/revistagb)

34

**METRO**  
Disco

Bajo tierra...  
estarás en la gloria

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

02

*La Estrella*  
RESTAURANT CAFETERIA

*Gran Variedad en Carta*  
*Carnes y Mariscos Gallegos*

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

10

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

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

31

**Berlin**  
dark  
BARCELONA  
hard & fetish bar  
[berlindark.com](http://berlindark.com)

08

**boyberry**  
Barcelona  
Calabria 96

SEX SHOP-CABINS-INTERNET  
DARKROOM-GLORYHOLES  
VIDEOCLUB-SEXCLUB-CHILLOUT  
[WWW.BOYBERRY.COM](http://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](http://www.laboutiquedeldescans.com)

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

23

**TÖN VANG ARD®**  
BARCELONA  
[www.tonvangard.com](http://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

**NFM**  
NOST-ROJO  
GAY SEX SHOP

TOTALMENTE RENOVADO

NUEVO DARK ROOM  
CINEMA  
Y MUCHO MAS...

Diputació, 208 - BARCELONA

20

Nuevos tratamientos en **no+vejo.**

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 681207174  
mailto:example@nomasvejo.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 24  
**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

**Antinous.** 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, 5  
 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.

# CONDAL LEATHER PARTY

PASES



OPEN  
24HRS  
7DAYS

## 2º y 4º VIERNES DE MES

A PARTIR DE LAS 17H

### ENTRADA GRATIS CON ARNÉS!!

Síguenos en: / Follow Us on:



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

## SAUNA CONDAL

CARRER ESPOLSASACS, 1 - BARCELONA - TEL. 93 317 68 17

WWW.SAUNASPASES.COM

Prohibida la entrada a los menores de 18 años. / Reservado el derecho de admisión. / Aforo del local limitado. / Las promociones de Sauna Condal no son acumulables. / Ofertas válidas hasta fin de promoción.