

GB

men's travel & lifestyle magazine

N.166

JULIO 2018

www.revistagb.com



VIAJES

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

SALUD

SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

CUIDADOS

RESFRIADOS DE VERANO

REPORTAJE

EL PODER DE LA ESTUPIDEZ

PORTADA

VIDA SEXUAL PLENA

DISCO SHOW PARTY DRINKS FRIENDS FUN

believe
club



BALMES 56, BARCELONA

23H A 6H ENTRADA LIBRE DOMINGO A JUEVES

Abierto
365
días al año



ENJOY
SEX
& HAVE
FUN

Fotógrafo: Mano Martínez // Modelos: @kensummersxxx / @andystaroficial

boyberry CRUISING • FUN • CABINS
GLORYHOLE • SEXSHOP

CALÀBRIA 96 Barcelona L1Rocafort

DILLUNS A DIVENDRES de 12 a 23h i DISSABTES I FESTIUS de 15 a 00h

www.boyberry.com



boyberry



boyberrybcn



boyberryworld

PORTADA

04. *Vida sexual plena... con presión arterial alta*

REPORTAJE

06. *El poder de la estupidez*

CUIDADOS

08. *Resfriados de verano ¡los peores!*

SALUD

10. *Suplementos alimenticios*

VIAJAR

12. *Las Palmas de Gran Canaria*

GASTRONOMÍA

16. *Sopas frías, un clásico veraniego*

GADGETS

18. *Tecnología pensada para ti*

MODA

20. *Un verano con estilo*

MUNDO DIGITAL

22. *Videojuegos y Apps*

MÚSICA

24. *Lori Meyers. Gorillaz*

CINE

26. *Skyscraper. Mamma Mia: Una y otra vez*

GUÍA DEL AMBIENTE

28. *Barcelona. Sitges. Girona*



Descarga directa de la revista



PUBLICIDAD
Dpto. Comercial
revista@revistagb.com
Tel. 616 048 216

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE
LOS ARTÍCULOS Y/O FOTOGRAFÍAS SIN AUTORIZACIÓN
EXPLÍCITA Y POR ESCRITO DEL EDITOR

NOTAS DE PRENSA Y COMUNICADOS

revista@revistagb.com

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

REVISTA GB
MEN'S LIFESTYLE MAGAZINE

¡Descubre nuestra nueva línea
editorial con nuevos contenidos!

REVISTAGB.COM



VIDA SEXUAL PLENA CON PRESIÓN ARTERIAL ALTA

El tratamiento de la presión arterial alta y la vida sexual satisfactoria pueden ir de la mano, siempre que estés dispuesto a hablar sobre el problema y a trabajar estrechamente con el médico.

Por lo general, la presión arterial alta no presenta signos ni síntomas. Sin embargo, el impacto en tu vida sexual puede ser obvio. Aunque es poco probable que la actividad sexual represente una amenaza inmediata para la salud, como un ataque cardíaco, la presión arterial alta puede afectar tu satisfacción general en materia de sexo. Está demostrado

que existe una conexión entre la presión arterial alta y los problemas sexuales en los hombres.

Con el paso del tiempo, la presión arterial alta daña el revestimiento de los vasos sanguíneos y provoca que las arterias se endurezcan y estrechen (arterosclerosis), lo que limita el flujo sanguíneo. Esto significa que puede fluir menos sangre hacia el pene.

Para algunos hombres, la disminución del flujo sanguíneo torna difícil lograr y mantener las erecciones (a menudo

denominado «disfunción eréctil»). Este problema es bastante frecuente.

La presión arterial alta también puede afectar la eyaculación y reducir el deseo sexual. Algunos medicamentos utilizados para tratar la presión arterial alta tienen efectos similares.

Incluso un solo episodio de disfunción eréctil puede causar ansiedad. Es posible que los temores de que vuelva a suceder den lugar a que los hombres eviten las relaciones sexuales (y a afectar la relación con su pareja sexual).

LOS HOMBRES DEBEN CONSULTAR CUALQUIER INQUIETUD CON EL MÉDICO.

Efectos secundarios de los medicamentos para la presión arterial alta en los hombres: problemas sexuales

Los medicamentos para la presión arterial alta que pueden causar disfunción sexual como efecto secundario comprenden y que hay que tener en consideración son:

Píldoras de agua (diuréticos). Los diuréticos pueden reducir el flujo sanguíneo enérgico hacia el pene, lo que dificulta lograr una erección. También pueden agotar los niveles de zinc del cuerpo, que son necesarios para producir la hormona sexual testosterona.

Betabloqueadores. Estos medicamentos, especialmente los betabloqueadores de generaciones anteriores, como el propranolol (Inderal, Innopran XL), se asocian frecuentemente con la disfunción sexual.

Para reducir el riesgo de presentar los efectos secundarios de estos medicamentos, incluidos los problemas sexuales, toma los medicamentos exactamente como te los hayan recetado. Si aún tienes efectos secundarios, habla con tu médico acerca de la posibilidad de tomar otros medicamentos que quizás tengan menos efectos secundarios.

MEDICAMENTOS CON MENOS PROBABILIDADES DE PRODUCIR EFECTOS SECUNDARIOS SEXUALES

Si los efectos secundarios sexuales persisten, pregúntale al médico si hay otras opciones de medicamentos. Algunos medicamentos para la presión arterial alta tienen menos probabilidades de producir efectos secundarios sexuales; por ejemplo:

- ***Inhibidores del enzima convertidor de la angiotensina***

- ***Bloqueadores de los canales de calcio***

- ***Antagonistas del receptor de la angiotensina II***

Para ayudar a tu médico a seleccionar el medicamento más adecuado para ti, dile todos los demás medicamentos que estás tomando ahora (incluso los suplementos herbarios y los medicamentos de venta libre). A veces, una determinada combinación de medicamentos o suplementos puede causar problemas sexuales.

Si el médico lo autoriza, puedes dejar de tomar medicamentos para la presión arterial temporalmente para ver si mejora tu vida sexual. Para asegurarte de que la presión arterial se mantenga dentro de los límites seguros, posiblemente tengas que medirte la presión arterial con frecuencia mientras no estés tomando el medicamento que la reduce y que puede estar provocando las dificultades sexuales. Para más comodidad, puedes hacerlo con un tensiómetro doméstico.

MEDICAMENTOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL Y LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Los hombres que están considerando medicamentos para el tratamiento de la disfunción eréctil deben primero consultar con el médico. Por lo general, es seguro combinar los medicamentos para la disfunción eréctil, como sildenafil (Revatio, Viagra), vardenafil (Levitra, Staxyn) y tadalafilo (Adcirca, Cialis), con medicamentos para la presión arterial alta.

Tomar estos medicamentos con nitratos, ya sea regularmente para el dolor en el pecho o durante una emergencia, puede provocar un descenso peligroso de la presión arterial.

SÉ HONESTO CON EL MÉDICO

Si tienes presión arterial alta, en general, no tienes por qué vivir sin placer sexual. Empieza hablando con tu médico. Mientras más conozca de ti, mejor podrá tratar la presión arterial alta que padeces —y ayudarte a disfrutar tu vida sexual—. Prepárate para responder las preguntas que te hará el médico.



EL PODER DE LA ESTUPIDEZ

Las redes se han convertido en la nueva religión, en el opio al que el individuo común acude para encontrar un entorno familiar, repleto de lugares comunes, de clichés, de vídeos **estúpidos y memeces** que no llegan a ser en verdad origen de escándalos. Ni siquiera son ridículos, porque son estúpidos y ridículos. Son banales en el peor de los sentidos, como simple repetición de lo **mismo**.

Nuestra vida está salpicada de ocasiones en que sufrimos pérdidas de dinero, tiempo, energía, apetito, tranquilidad y buen humor por culpa de las dudosas acciones de alguna absurda criatura a la que, en los momentos más impensables e inconvenientes, se le ocurre causarnos daños, frustraciones y dificultades, sin que ella vaya a ganar absolutamente nada con sus acciones. Nadie sabe, entiende o puede explicar por qué esta absurda criatura hace lo que hace. En realidad, no existe explicación, o, mejor dicho, sólo hay una explicación: la persona en cuestión es estúpida. La mayoría de las personas

estúpidas son fundamentalmente y firmemente estúpidas, en otras palabras, insisten con perseverancia en causar daños o pérdidas a otras personas sin obtener ninguna ganancia para sí, sea esto positivo o negativo. Pero aún hay más.

Existen personas que, con sus inverosímiles acciones, no solo causan daños a otras personas, sino también a sí mismos. Estas personas pertenecen al género de los superestúpidos.

Puesto que las acciones de **una persona estúpida** no se ajustan a las reglas de la racionalidad, de ello se deriva que generalmente la acción nos coja por sorpresa incluso cuando se tiene conocimiento del hecho, no es posible organizar una defensa racional, porque la acción en sí misma, carece de cualquier tipo de estructura racional.

El hecho de que la actividad y los movimientos de una criatura estúpida sean absolutamente erráticos e irracionales no sólo hace problemática la defensa, sino que



No hay que asombrarse de que las personas incautas, generalmente no reconozcan la peligrosidad de las personas estúpidas. El hecho no representa sino una manifestación más de su falta de previsión. Pero lo que resulta verdaderamente sorprendente, es que tampoco las personas inteligentes ni las malvadas, consiguen muchas veces reconocer el poder devastador y destructor de la estupidez.

Generalmente, se tiende incluso a creer que una persona estúpida sólo se hace daño a sí misma, pero esto significa que se está confundiendo la estupidez con la ingenuidad.

Como ocurre con todas las criaturas humanas, también los estúpidos influyen sobre otras personas con intensidad muy diferente. Algunos estúpidos causan normalmente perjuicios limitados, pero hay otros que llegan a ocasionar daños terribles, no ya a uno o dos individuos, sino a comunidades o sociedades enteras. La capacidad de hacer daño que tiene una persona estúpida depende de dos factores principales: del factor genético y del grado de poder o autoridad que ocupa en la sociedad.

Nos queda aún por explicar y entender qué es lo que básicamente vuelve peligrosa a una persona estúpida; en otras palabras: ¿en qué consiste el poder de la estupidez?

Esencialmente, **los estúpidos son peligrosos** y funestos porque a las personas razonables les resulta difícil imaginar y entender un comportamiento estúpido.

Una persona inteligente puede entender la lógica del malvado. Las acciones de un malvado siguen un modelo de racionalidad: racionalidad perversa, si se quiere, pero al fin y al cabo racionalidad. El malvado quiere añadir un "más" a su cuenta. Puesto que no es suficientemente inteligente como para imaginar métodos con que obtener un "más" para sí, procurando también al mismo tiempo un "más" para los demás, deberá obtener su "más" causando un "menos" a su prójimo.

Desde luego, esto no es justo, pero es racional, y si es racional uno puede preverlo.

Con una persona estúpida todo esto es absolutamente imposible. Una criatura estúpida os perseguirá sin razón, sin un plan preciso, en los momentos y lugares más improbables y más impensables. No existe modo alguno racional de predecir, el cuándo, el cómo y el por qué, una criatura tan estúpida llevará a cabo su ataque. Frente a un individuo estúpido, uno está completamente desarmado.

hace extremadamente difícil cualquier contraataque. Hay que tener en cuenta también otra circunstancia. La persona inteligente sabe que es inteligente. El **malvado** es consciente de que es malvado.

El incauto está penosamente inculcado del sentido de su propia simplicidad. Al contrario de todos estos personajes, el estúpido no sabe que es estúpido. Esto contribuye poderosamente a dar mayor fuerza, incidencia y eficacia a su acción devastadora.

Con la sonrisa en los labios, como si hiciese la cosa más natural del mundo, **el estúpido** aparecerá de improvisto para echar a perder los planes que tenías pensados, destruir tu paz, complicarte la vida y el trabajo, hacerte perder dinero, tiempo, buen humor, apetito, productividad incluso la salud y todo esto sin malicia, sin remordimientos y sin razón. **Estúpidamente.**



¡¡RESFRIADOS DE VERANO, LOS PEORES!!

Cuando llega el calor es como si se nos olvidasen los peligros que corre nuestra salud a la hora de exponernos a cambios bruscos de temperatura. Los **resfriados veraniegos** afectan a alrededor de dos millones de personas en nuestro país, el 20% de la población, y en el 80% de los casos están vinculados a los cambios bruscos de temperatura generados por el abuso del aire acondicionado.

Y es que **el resfriado veraniego es el peor**, sobre todo en las personas mayores, que pueden llegar de pasar un invierno complicado y lo cogen con un sistema inmunológico deprimido, con lo que puede ser el más peligroso. Las diferencias térmicas son su principal causa.

Aunque durante el día la temperatura sea elevada por la noche siempre va a descender y tenemos que tenerlo previsto y recurrir a la ropa adecuada tanto si vamos a estar fuera de casa como si ese descenso nos pilla ya descansando.

También tenemos que tener muy en cuenta que a lo largo del

día **los cambios de temperatura** se producen constantemente, siendo, sin duda los grandes aliados del resfriado veraniego. En el metro, en el bus, una calle con corrientes, en el supermercado, en el cine... Los expertos recomiendan que la diferencia entre el exterior y el interior (del hogar o la oficina) no supere los 10 grados, así que dependerá de vuestra ciudad, pero lo recomendable suele oscilar entre los 23 y los 26 grados, aunque lo recomendable no es siempre lo que nos encontramos y es que las cosas como son, trabajar a 26 grados tampoco es fácil.

Así que si nos tiramos ocho horas en la oficina a unos 23 grados y cuando salimos aún hay 30 en la calle, nuestro cuerpo lo notará. Por lo que lo de llevar un pañuelo o una chaqueta, incluso dejarlo en la oficina, es más que recomendable.

Tos, mucosidad, escalofríos, dolor de cabeza, de garganta... **los síntomas del resfriado veraniego** son de sobra conocidos, pero se llevan peor precisamente por la temperatura exterior y también porque hay más opciones de

ocio a las que tendremos que renunciar mientras el dichoso **resfriado veraniego** nos "invada".

¿Qué vas de shopping? Aire acondicionado por doquier. ¿Te encuentras en la oficina? El aire acondicionado es tu inseparable compañero... y así en aviones, trenes, bancos e incluso en el supermercado.

Cual cosa no está nada desdeñable tampoco, pero el aire frío contrastado al infierno vivo de temperatura que nos espera en las calles o en casa (en dónde la mayoría de las veces solo contamos con un ventilador o abanico para apagar el calor), se convierte en una auténtica amenaza que germina en nuestros cuerpos **el temido catarro veraniego**.

Al contrario de los de invierno, causados por el rinovirus, los resfriados de verano son causados por el enterovirus, que, además, suele venir acompañado de síntomas como **estornudos, congestión y fiebre**; incluso diarrea, la cual es fácil de prevenir manteniendo una buena higiene.

Pero ni los resfriados, ni el calor ni el frío podrán fastidiarte tu gran momento, y basta con ser consciente de cómo prevenirlo, para evitar caer en los inefables brazos de los pañuelillos de papel y de la manta y que la salud reine a sus anchas durante el verano.

Así que para no tener que quedarnos en la cama mientras los demás se van a la playa, es importante mantener la temperatura del aire acondicionado entre los 22 y 24 grados, y poner atención en la humedad del ambiente para evitar sequedad de garganta y heridas en el interior de la nariz.

El stress y la ansiedad no suelen estar vinculados a las vacaciones, pero también son factores que debilitan al sistema inmunológico. ¿La razón? Planear las vacaciones, renovar el pasaporte, hacer maletas, reservar hotel... **el stress ataca todo el año**.

Tampoco hay que olvidarse de **beber abundantes líquidos**, tener una ingesta extra de vitamina C, lavarse las manos con frecuencia, taparse la boca al estornudar y reducir el consumo de cafeína, la cual repercute de manera negativa en el sistema inmune.

Así que ya lo sabes, con una buena alimentación y la prevención (así como llevar un jersey cada vez que te vas de compras o a la oficina), este verano no va haber quien te pare ¡Verano, allá vamos!

THE MOON
NIGHT CLUB

#THEMOONBARCELONA

WE ARE THE NIGHT OWNERS

DESCUBRE LA OFERTA DE OCIO MÁS TROPICAL DE BARCELONA

CARRER MUNTANER 6, BARCELONA

TÖN VANGARD[®]

BARCELONA
www.tonvanguard.com

THE BRAND NEW STYLIST CREATION
[makeup] [hair] [styling]

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

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



SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS PARA COMPLEMENTAR LA DIETA

En el siglo IV a.C, Hipócrates sentenció: “Deja que la comida sea tu medicina y la medicina, tu comida”.

BENEFICIOS DE LAS VITAMINAS Y DE LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Los minerales y las vitaminas son micro-nutrientes que funcionan y sirven a un propósito específico y benefician al cuerpo de una manera única.

Por ejemplo, la vitamina A apoya la visión y el crecimiento óseo, mientras que las demás vitaminas y minerales fortalecen el sistema inmunológico y ayudan a reparar el ADN.

La deficiencia de vitaminas y minerales puede perjudicar la capacidad del cuerpo para proteger y sanarse a sí mismo.

Dado que muchas personas toman suplementos alimenticios en un momento de sus vidas, muchos se preguntan si esta práctica puede realmente hacerles bien.

Entonces, ¿qué ventajas tienen los suplementos?

COMBATE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

Es cierto que podemos obtener vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales de los alimentos que comemos, pero no todos estamos recibiendo la cantidad necesaria a diario

Tomar suplementos puede ayudar a aumentar los nutrientes en nuestro cuerpo para brindarnos protección contra enfermedades crónicas como problemas cardíacos, dolencias estomacales y similares.

AUMENTAR EL RENDIMIENTO GENERAL

Otra ventaja de tomar los suplementos alimenticios es que realmente puedes obtener un impulso en tu rendimiento general. Los atletas toman a menudo suplementos al entrenar no sólo para su resistencia sino también para su fuerza muscular. Recuerda siempre que un suplemento no sustituye una dieta equilibrada.

AÑADE NUTRIENTES

Como mencionamos anteriormente, muchas veces no nos alimentamos de forma adecuada, por esta razón no podemos confiarnos que solo la comida nos puede garantizar que estamos recibiendo los nutrientes necesarios. Tomar suplementos, por otro lado, asegura que nuestro cuerpo recibirá algunos de los nutrientes más esenciales que no se encuentran en nuestra dieta, como por ejemplo las vitaminas y los minerales esenciales que nuestro cuerpo necesita.

Además, algunos suplementos son necesarios si se tiene restricciones específicas de la dieta, como ser vegano o vegetariano cuando algunos nutrientes pueden ser más difíciles de consumir. Además de las fuentes de alimentos, puede ser importante tomar un suplemento B-12 para complementar tu dieta en el caso de restringir los subproductos animales.

Mientras que **algunos suplementos proporcionan beneficios** a ciertos usuarios, cada persona puede reaccionar de manera diferente, los efectos secundarios de los suplementos pueden ser experimentados cuando se utiliza demasiado de un producto, pero algunas personas sufren efectos secundarios graves cuando sólo han usado una cantidad pequeña, recomendada o menos.

Está científicamente comprobado que una buena nutrición conlleva siempre excelentes resultados. Un cuerpo con un peso óptimo, un notable incremento de la energía, mejores estados de ánimo y una base para la longevidad.

Aunque tomar los suplementos tiene sus beneficios, todavía hay algunos inconvenientes que debemos tener en cuenta. **Los suplementos no están destinados a ser un reemplazo de alimentos**, esto es lo más importante que necesitamos recordar. Hay muchos tipos de vitaminas y minerales que se encuentran en los alimentos y que los suplementos no pueden proporcionar.

Otra desventaja de tomar suplementos es que **puede causarte una sobredosis**. Demasiadas vitaminas en nuestro organismo aunque podamos asimilarlas, pueden causar algunos efectos secundarios graves como problemas de hígado, ataques al corazón y similares.

THE EVER CLASSIC JEANS & BEARS & LEATHER BAR
NEW CHAPS

PROGRAMACIÓN JULIO

Lunes/Monday, open 21:00h

Martes/tuesday, open 21:00

Miercoles/Wednesday, open 21:00h
X Naked Party - Dress Code

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

Viernes/Friday, open 21:00h
& Naked Party - Dress Code

Sabado/ Saturday, 14 y 28
Daddys Naked Party
Open 18:00 a 23:00

Todos los sabados de 22:00 a cierre
X NAKET PARTY

Domingo/Sunday, open 19:00h
Happy Merienda

DRESS CODE: NAKED - UNDERWEAR - DESNUDO - CALZONCILLOS

f Chaps www.newchaps.com

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 facebook metro disco bcn



Plaza del Pilar Nuevo, Fachada de la casa de Colón

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA: CULTURA, NATURALEZA, HISTORIA Y MAR

Certificada por la universidad de Siracusa como la ciudad con el mejor clima del mundo, Las Palmas de Gran Canaria es abiertamente gayfriendly y tolerante, rebotante de cultura, historia, vida, surf, mar y naturaleza, una joya en la que no tendrás tiempo de aburrirte.

LA VEGUETA: TRADICIÓN, PLAZAS Y BALCONES

Aquí fue donde empezó todo. Los castellanos, encabezados por el capitán Juan Rejón conquistaron Tamarán, la actual Gran Canaria, a finales del s.XV y fundaron, donde hoy se alza **el barrio colonial de la Vegueta**, el Real de Las Palmas. Las Canarias sería un laboratorio de pruebas para la conquista de América. En el puerto de Las Palmas recaló **Cristóbal Colón en 1492** de camino hacia su histórico

descubrimiento. La Casa de Colón, que integra la residencia del entonces gobernador de Castilla, nos ayuda a entender la conexión de la ciudad con América con exposiciones y una fantástica colección de figuras y arte precolombino.

Una de sus fachadas da a **la plaza del Pilar Nuevo**, uno de los rincones más encantadores de La Vegueta, donde los domingos por la mañana encontraréis el mercado de artesanía y cultura, que ofrece productos típicos y artesanía de Canarias. Y podréis ver los trajes tradicionales de la región

En 1497 se inició la construcción de la catedral por encargo de **los Reyes Católicos**, que se prolongaría 4 siglos, motivo por el cual aglutina estilos arquitectónicos distintos. La fachada neoclásica es de piedra azul de San Lorenzo mientras que los muros son de piedra volcánica de **Las Canteras**.



Casa Museo Colón



Catedral de las Palmas



Sala de las calaveras Museo Canario



Teatro Pérez Galdós

Guardan la majestuosa **plaza de Santa Ana** ocho perros de bronce ubicados frente a la fachada de la catedral -el perro de presa canario es uno de los símbolos naturales de la isla.

Pero **el barrio de la Vegueta**, declarado Conjunto Histórico-Artístico Nacional desde 1973, esconde otras plazuelas entre sus calles, donde las fachadas de las casas canarias se embellecen con los tradicionales balcones de madera labrada.

Como la plaza del Espíritu Santo, con su ermita del s. XVII y su fuente cubierta rodeada por un pequeño jardín con un drago y una araucaria, representando la unión entre Canarias y América. **O la plaza de Santo Domingo, donde encontramos la Orden del Cachorro Canario**, una asociación cuya misión es preservar la cultura, la historia y la identidad Canarias.

Para conocer los primeros habitantes de las islas y la base de esa identidad única tenemos **el Museo Canario**, que nos cuenta su historia y expone herramientas utensilios de todo tipo, ídolos aborígenes, momias y centenares de cráneos en una sala especial habilitada. Sin duda un buen lugar para conocer los orígenes de la isla.

TRIANA: LITERATURA, TEATROS Y FACHADAS MODERNISTAS

El barrio de Triana nació como barrio marinero, poblado por comerciantes de ascendencia andaluza. En el s.XIX la burguesía empieza a comprar propiedades, que se renovarán con fachadas modernistas, y con ellos aparecen teatros, parques, paseos...

Uno de los edificios más emblemáticos y hermosos de la zona y de la ciudad de Las Palmas es **el Gabinete Literario**, con una elegante fachada decorada con enormes ventanales y coronada por dos torres y un interior con elementos modernistas.

La Casa-Museo Pérez Galdós, donde nació el escritor es un ejemplo único de arquitectura canaria tradicional que todavía conserva la estructura —con dos patios alargados— y materiales originales. En el mismo barrio encontramos el Teatro Pérez Galdós, inaugurado en 1890.

En la frontera entre los dos barrios más antiguos de la ciudad se halla la sombreada **Plazuela de las Ranas**, en la que nos



Castillo de la Luz

llaman la atención tres pequeños quioscos. No obstante, el quiosco modernista por excelencia de la ciudad es el del Parque de San Telmo.

CALDERAS VOLCÁNICAS, LAURISILVA, DRAGOS Y LAGARTOS

Gran Canaria es una isla volcánica y un punto caliente de biodiversidad con más de 1000 endemismos únicos. Y si algo nos permite Las Palmas es disfrutar de la naturaleza a un paso de la ciudad— o sin salir de ella.

Un sendero rodea **el cráter del Bandama**, un volcán formado hace 9 millones de años que se alza unos 600 metros sobre la ciudad, a cuyo interior podemos descender a pie.

En su falda, y con 27HA, **el Jardín Canario** es el mayor Jardín Botánico de España. Acoge especies endémicas de las islas como el emblemático Drago, una zona de laurisilva (la vegetación de bosque húmedo subtropical del Terciario exclusiva de la Macronesia) o la flor de mayo, que sólo encontraréis en la isla. Si aguzamos nuestros sentidos quizás entre las plantas podremos ver a algún **Lagarto Gigante de Gran Canaria**, que puede llegar a los 80cm de largo

LAS CANTERAS Y EL CONFITAL, DOS PLAYAS CON UNA GRAN PERSONALIDAD

La playa de Las Canteras es el “Central Park” de Las Palmas de Gran Canaria, un espacio de ocio para los ciudadanos al aire libre, para quedar, nadar, pasear, ver y dejarse ver, hacer deporte o practicar el surf. Es el hogar de 150 especies marinas, cosa totalmente insólita para una playa urbana.

Pero, además, tiene un elemento único: **La Barra**, una lengua de arenisca de más de 100.000 años de antigüedad que protege la playa y de la que durante un tiempo se extrajo piedra para construcción. En uno de los extremos de Las Canteras está **la zona surfera de Cicer**, con un beach break ideal tanto para principiantes como para veteranos.

En esta zona hay una actividad muy divertida que es la del kayak transparente (toda la embarcación es de fibra transparente), con la que podrás ver todo el rico fondo marino de esta barrera natural, ¡no te lo pierdas!

Pero es la ola derecha y larga de **la playa del Confital**, en La Isleta, la que está considerada como una de las mejores de Europa por veteranos del surf.



Parterre de cactus en el Jardín Canario



Surfer en la Playa de las Canteras



Las drags Kiowa y Diábolo en la Barbería



Espectáculo de Drag Queens en la Barbería

LA ISLETA, SANTA CATALINA Y OTROS BARRIOS

La Isleta es el antiguo barrio de pescadores con una identidad muy fuerte y vida propia. Aquí nació el Carnaval a escondidas de Franco. Está unida a la ciudad por un istmo en el que se alza **el barrio de Santa Catalina**, donde actualmente se celebra dicho Carnaval.

Aquí encontramos **el Castillo de la Luz**, una fortificación defensiva que fue la primera fortaleza castellana del Atlántico y cuya función era defender la ciudad de piratas como Sir Francis Drake o Pieter Van der Does.

Ciudad Jardín es el barrio inglés, un importante colectivo en la historia de Las Palmas, donde, entre otros, ha quedado la huella de los arquitectos racionalistas de los años 30 inspirados en las vanguardias europeas, que convirtió el barrio en una plataforma de la modernidad.

Una original y divertida forma de recorrer los barrios de Las Palmas es en **Segway**. O un e-tuk, un vehículo 100% respetuoso con el medio ambiente.

Las palmas de Gran Canaria es la capital drag queen del país

sin lugar a duda, prueba de ello son los estupendos carnavales y su famosa Gala Drag, por lo que una excelente forma de disfrutar todo el año de ellas es con la cena con **espectáculo Drag de La Barbería**, un divertido show con las drags Kiowa y Diábolo. Aquí en las Palmas no se necesitan locales específicos de ambiente porque la ciudad siempre ha vivido abiertamente y ha aceptado con toda normalidad al colectivo. Una de las razones por las que la gala es la más importante de Europa y casi del mundo (sólo superada por Sidney).

Y si aún os faltan razones para no correr a buscar un vuelo a Las Palmas, aquí tenéis otra: una temperatura entre 18 y 26 grados todo el año, el mejor clima del mundo. ¡Certificado!

OFERTA

Viatges  Travelling

FIN DE SEMANA EN LAS PALMAS DE GRAN CANARIA - LAS CANTERAS DESDE 200€/PERSONA

Billete de avión desde Barcelona (tasas aéreas incluidas). Traslados incluidos. 2 noches en hotel de 3* en régimen de sólo alojamiento a 50 metros de la playa de las Canteras. Consulta incremento de días.

Más información en www.ViatgesTravelling.com



SOPAS FRÍAS, UN CLÁSICO VERANIEGO

A poca gente, con el calor, le apetece un cocido o un caldo – siempre hay excepciones, por supuesto, y a gustos, colores, pero por lo general, en verano, triunfan las sopas frías.

Aquí en nuestro país la reina indiscutible es el **Gazpacho**, cualquiera sea su variante. Se puede hacer clásico de tomate y pepino o muy ligero simplemente con sandía, ajo, tomate, aceite, vinagre y sal. Hay quien lo hace de fresas, cerezas o incluso de calabacín. Muy refrescante y saludable. También tenemos a su prima el **salmorejo**, más espesa y sin pepino y que suele acompañarse de jamón y huevo duro.

Otro clásico que también nos llega del sur es el **ajoblanco**, con almendras molidas. Si no nos van mucho las almendras podemos probar la versión con chufas, más horchatera. Deliciosos ambos acompañados con uva o melón. Y hablando de melón, la **sopa de melón** se puede hacer de muchas maneras, con yogur o con nata, con almendras o incluso vainilla pero jamás le deben faltar las virtudes de jamón serrano.

La crema fría de zanahoria se presta a numerosas variantes, por ejemplo con mango y un toque de jengibre, o con manzana verde y coco. O hasta una crema de manzana al curry con zanahoria y naranja. Si os gustan los espárragos, se puede hacer una crema con espárragos blancos y verdes, ajo, huevo duro, vinagre, aceite y pan.

Con base de **aguacate** podemos hacer crema con salmón, una crema con calabacín, o una con manzana verde y lima a la menta, para paladares más atrevidos.

Y si no sabemos de dónde sacar ideas, podemos mirar allende de nuestras fronteras. Del lejano norte nos llega el **el borsch**, muy popular en Rusia y Polonia. Está elaborada con **remolacha**, cosa que le da un maravilloso y vistoso color casi fluorescente, además de yogurt y huevo cocido. Rusa también es la **okrosha**, que vendría a ser una versión en sopa de la tradicional ensaladilla (también lleva patatas, huevo) con mostaza.

Los franceses son aficionados a la **vichyssoise**, la crema fría de puerro y patata. El puerro también puede servirnos para una crema con manzana y limón. De los Balcanes nos llega el **tarator**, con yogur, pepino y eneldo. Quizás más conocida es la versión griega de este plato, el **tzatziki**, que lleva yogur, pepino, aceite, zumo de limón, menta, pimienta, eneldo y perejil. La **bisara** marroquí está elaborada con guisantes y menta, que siempre resulta refrescante.

Y si queremos ponernos exóticos, siempre nos quedará **Japón**. ¿Qué tal una **sopa fría de wakame**? Lleva wakame, pepino, salsa de soja, vinagre de arroz, ajo, aceite de sésamo y guindilla.



THE BEST GAY SAUNA IN TOWN

La Piscina Gay más Grande de Europa

OPEN 24 HRS/7 DAYS

NUEVO LABERINTO DE GLORY HOLES

SAUNA BARCELONA

TUSET, 1 - BARCELONA - T. 93 200 77 16

THE GAYXAMPLE SAUNA

La Sauna del Barrio

OPEN 24 HRS/7 DAYS

SAUNAS PASES, THE BEST GAY SAUNAS

SAUNA CASANOVA

CASANOVA 57 - BARCELONA - T. 93 323 78 60

SIGUENOS EN / FOLLOW US ON:



WWW.SAUNASPASES.COM

Prohibida entrada a menores de 18 años. Reservado derecho de admisión. Aforo no limitado. Las ofertas no son acumulables y son válidas hasta fin de promoción.

THE BEAR SAUNA 5 MINUTES FAR FROM Plaça CATALUNYA

La Sauna Más Bear a 5 Minutos de Plaça Catalunya

OPEN 24 HRS/7 DAYS

LA SAUNA MÁS BEAR DE BARCELONA

SAUNA CONDAL

ESPOLSA-SACS 1 - BARCELONA - T. 93 317 68 17



IF YOU ARE LOOKING FOR A GOOD TIME... COME AND ENJOY US!

Donde tus Sueños se Hacen Realidad

OPEN 24 HRS/7 DAYS

OVER 50 BOYS CRUISING AROUND ALL DAYS
MORE THAN 900 M² AND 12 PRIVATE SUITES

SAUNA THERMAS

DIPUTACIÓ 46 - BARCELONA - T. 93 325 93 46

SIGUENOS EN / FOLLOW US ON:



WWW.SAUNASPASES.COM

Huawei EnVizion 360 Panoramic VR

Obtener vídeos y fotos en 360 grados puede ser sencillo, rápido y económico. La cámara 360 grados de Huawei es muy práctica para quien busque hacer este tipo de vídeos un tanto distintos y evite llevar más dispositivos encima, como cámaras de acción. No es impermeable y no va a suplir a éstas sobre todo en términos de calidad de vídeo, pero tampoco vale lo que otras cámaras más complejas o especializadas quedando en 130 euros.



LOS GADGETS QUE NECESITAS

Xiaomi Mi Pad 4



Una tableta compacta de 8 pulgadas y que llega con una versión LTE, con una diagonal de 8 pulgadas en una pantalla de 1920x1200 píxeles y un peso de 345 gramos. Destaca la presencia del conector USB Tipo C con soporte para carga rápida. Cuenta con un Snapdragon 660, 3 GB de RAM, 32 GB de capacidad (ampliables vía microSD), 6.000 mAh de capacidad de batería, cámara de 13 Mpíxeles f/2.0 en la parte trasera y de 5 Mpíxeles f/2.0 en el frontal, que además soporta reconocimiento facial. La característica sorpresa es la de esa variante con conectividad 4G/LTE que nos permitirá no depender de conexiones WiFi para poder conectarnos a todo tipo de sitios web y servicios en internet.

Monociclo - Run & Roll Star Light

El monociclo más delgado del mercado para su comodidad. APP para iPhone y Android con velocidad, nivel de batería, recorrido andado, bloqueo de seguridad, conexión y desconexión, detección de errores, establecer comunidad de amigos personalización del modo de uso. Autonomía de hasta 35 Km. Velocidad de hasta 18Km/h. Motor de 450w de inducción magnética (Maglev) sin rozamiento ni mantenimiento. Su rueda de 14" con cámara de aire para una mayor estabilidad y velocidad. Peso 11.5 Kg.





Philips 8503

La gama más alta que tiene Philips con panel LCD 4K UHD tecnología Ambilight. El procesador de imagen P5, que es en gran medida el responsable de las imágenes que es capaz de restituir este televisor. Su calidad de imagen global es alta, pero brilla especialmente por su capacidad de reproducir el color con naturalidad y también por el nivel de detalle que arroja en zonas oscuras, ¡una auténtica pasada!



Poweradd Cargador Solar Portátil

La energía móvil solar es un nuevo tipo de fuente de alimentación que convierte la energía solar en energía eléctrica y la almacena en una batería. Alta capacidad de 12000mAh/44.4Wh con amplia compatibilidad. Entrada: 5V/2A, Salida : 5V/2.4A*2. Luz LED: dos linternas LED, tres modos de funcionamiento. En caso de emergencia, la linterna LED funciona perfectamente en la oscuridad. IPX7 impermeable, prueba de polvo y golpes, trabaja correctamente en cualquier ambiente.

La Estrella

Restaurante Cafetería

Gran Variedad en Carta Carnes y Mariscos Gallegos

MENÚ MEDIODÍA: 11€ de lunes a viernes
 NOCHE: 14,90€ lunes a viernes
 SÁBADO Y DOMINGO, MEDIO DÍA Y NOCHE: 14,90€



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



BERLINDARK
 BARCELONA

hard & fetish bar

*TUESDAY Underwear party
 *WEDNESDAY..... hetero-gay SM session Club Bastards
 *THURSDAY..... Naked party
 *FRIDAY..... (No strict dress code) Darkness
 *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)



www.berlindark.com - facebook: @berlindarkhardmen - Twitter: @BerlinDark_BCN

Passatge Prunera, 18 Barcelona. Metro L-3 "Poble Sec"

UNA MODA MUY RELAJADA



SE ACERCAN LOS DÍAS DE SOL, DE DISFRUTAR DEL TIEMPO LIBRE, Y DE APODERARNOS DEL MEJOR LOOK DE TEMPORADA SIN SOBRECARGARNOS DE COLORES MUY VISTOSOS. LAS TONALIDADES CLARAS COMO EL BLANCO Y LOS COLORES CREMA O PASTEL, COBRAN MUCHA IMPORTANCIA: PUEDES LLEVARLO DE PIES A CABEZA COMBINANDO ESTAMPADOS DISCRETOS COMO LAS LÍNEAS HORIZONTALES DE UNA CAMISETA O APOSTAR POR UN LOOK NEUTRO. TAMBIÉN ADOPTANDO REFERENCIAS RETRO A TRAVÉS DE UNOS JEANS LIGERAMENTE DESGASTADOS Y TUS ZAPATILLAS, NÁUTICOS O ZAPATO DE VERANO FAVORITO.

COMPLEMENTOS

PARA ESTE VERANO



Bolsa Denim
de **REPLAY**



Crema anti-edad de
Loreal Man Expert



Cartera piel
de **Massimo Dutti**

Kit de afeitado
de **Vikings Blade**





VIDEOJUEGOS / WOLFENSTEIN II - THE NEW COLOSSUS. Se trata de la secuela de The New Order, título lanzado en 2014 ambientado en una América distópica, gobernada por los nazis, que se codean encantados con el Ku Klux Klan. El argumento continúa con la historia del protagonista de la saga, B.J. Blazkowicz, un agente secreto de Estados Unidos que trabaja para la OSA, la Oficina de Acciones Secretas. **PLATAFORMAS: PC/PS4/XBOX ONE**



VIDEOJUEGOS / THE CREW 2. Es la secuela del juego de conducción online multijugador, que en esta ocasión, además de ofrecer mejores gráficos y modos de juego, nos permite conducir por nuevos medios y superficies. De esta forma, The Crew 2 añade aviones y lanchas, circuitos acuáticos y más opciones de configuración. **PLATAFORMAS: PS4/PC/XBOX ONE**

LAS MEJORES **APPS** PARA TUS IMAGENES DEL VERANO



ANDROID. MAGISTRO Un video editor mágico, ideal para vuestro smartphone android. Con esta aplicación vas a poder convertir tus momentos en inolvidables películas, pudiendo incluir efectos especiales y hasta música de fondo.



ANDROID. QUICKPIK Esta original aplicación te permite poder navegar por la galería de fotos de tu teléfono de modo que podrás sustituirla por la galería que siempre aparece de serie en tu dispositivo. Las fotos aparecen mejor organizadas.



ANDROID. USTREAM Si deseas transmitir en vivo y en directo, esta es la app oficial de Android para hacerlo. Es muy recomendable tanto para eventos o cualquier otra cosa que quieras compartir en vivo con tus amigos o familiares, ahora que esta tan de moda.

no+vello
fotodepilación con tarifa plana
centro Eixample Barcelona

Lo último en tecnología

**LÁSER
DIODO IPL SHR**

PROMOCIÓN EXCLUSIVA 20% DTO. AHORA

24€/Sesión

La solución definitiva en depilación, eficaz, seguro y rápido
¡Aprovecha porque ahora si puedes tomar el sol todo lo que quieras!

PRECIO HABITUAL 30€ / SESIÓN - Consell de Cent 218 - Tel. 93 4543206 / 691 207174

TOTALMENTE RENOVADO

NTM

NOSTROMO

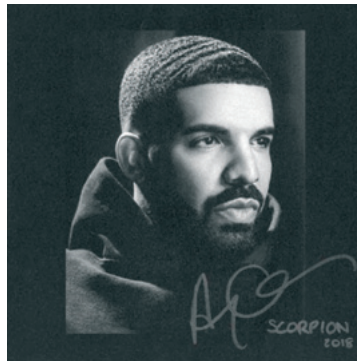
GAY SEX SHOP

Nuevo dark room y sala de cine
Arneses, dildos, estimulantes sexuales,... y muchas novedades
No te pierdas la zona cruising... Ven y descúbre-la!

Diputació, 208 - Barcelona



Ordinary corrupt human love es el cuarto álbum del grupo de hard rock estadounidense **Deafheaven**. Producido por Jack, un viejo conocido de la banda. Como primer single *Honeycomb*



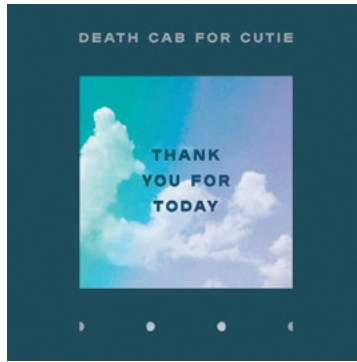
Drake nos sorprende este verano con *Scorpion*. Aunque los contenidos están pendientes de confirmación, se espera que del mismo formen parte hits como *Nice for what* y *God's plan*.



Palo Santo es el segundo álbum de **Years & Years**, una colección de canciones refrescantes que se abre con el primer single, *Sanctify*. Le dan continuidad *If you're over me* y la pista titular, *Palo Santo*.



Coup de grace es el tercer álbum en solitario de **Miles Kane**, un título que se debe a un movimiento especial de Finn Bálor, un luchador profesional de la WWE. Con colaboraciones de Lana del Rey



Thank you for today es el noveno álbum de estudio de la banda de Rock Indie de Seattle **Death Cab for Cutie**. Le da continuidad a *Kintsugi*. Una colección de canciones con *Gold rush* como primer single.



Marauder es el título del sexto álbum de **Interpol**. El frontman Paul Banks comenta que más que nunca es un disco sobre historias que le han ocurrido. Con *The rover* como primer single.



Let's go sunshine es el quinto álbum de estudio de nuevo material de **The Kooks**. Una colección de 15 cortes con *No pressure* y *All the time* como primeros avances. Da continuidad *Fractured and dazed*.



Timeless es un disco de **Il Divo**, que trabajó por primera vez en la producción ejecutiva de su propio álbum, incluida la selección de las canciones. Canciones de amor y romance, como *Hola*, la adaptación del *Hello* de Adele.



Lamp lit prose es un álbum de **Dirty Projectors**, en el que colaboran Haim, Robin Pecknold (*Fleet Foxes*), Rostam, Syd, Empress Of. Como primer avance *Break-thru*. Le da continuidad *That's a lifestyle*.

LORI MEYERS

20 años, 21 canciones



20 años, 21 canciones es un disco recopilatorio de Lori Meyers, que combina clásicos del grupo, con inéditos, maquetas y rarezas, en formato de doble CD. Con textos firmados por gente de la cultura, la música y el entretenimiento, e imágenes nunca vistas.

A lo largo de su fructífera trayectoria, Lori Meyers ha generado

un cancionero elástico y versátil, de hondura indiscutible, capaz de trascender las exigencias de cualquier guión.

Invita a ir más allá de los muchos hits que jalonan su carrera. A indagar en los abundantes logros de Ale, Alfredo y Noni si eres recién llegado.

GORILLAZ

The now now



The now now es el título de un nuevo proyecto musical de Gorillaz, solo un año después de Humanz (2017).

Con Humility, traducido "Humidad", como primer single; con la colaboración de George Benson. De forma simultánea se

estrena como adelanto, Lake Zurich. Dan continuidad Sorcererz, Fire flies, y Hollywood con las colaboraciones de Snoop Dogg y Jamie Principle.

The Now Now dará continuidad al homenaje a la música negra iniciado en Humanz.



OCEAN'S 8

Dirección: Gary Ross

Intérpretes: Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Helena Bonham Carter, Mindy Kaling, Rihanna, Awkwafina

Género: ACCIÓN-COMEDIA **País:** EE.UU

Duración: - 110 **Estreno:** 06/07/2018

Juntas, reclutan a un equipo de especialistas: la joyera Amita (Kaling); la timadora callejera Constanza (Awkwafina); la perista Tammy (Paulson); la hacker Nine Ball (Rihanna); y la diseñadora de moda Rose (Bonham Carter).

El objetivo es la bonita suma de 150 millones de dólares en diamantes, unos diamantes que colgarán del cuello de la actriz mundialmente famosa Daphne Kluger (Hathaway), que será el centro de todas las miradas en el evento benéfico del año, la Gala del Met.



Cinco años, ocho meses, 12 días... y contando. Ese es el tiempo que lleva Debbie Ocean (Sandra Bullock) planeando el mayor robo de su vida. Y sabe muy bien lo que necesita: un equipo de las mejores en su campo, empezando por su compinche Lou Miller (Cate Blanchett).



SKYSCRAPER

Dirección: Rawson Marshall Thurber

Intérpretes: Dwayne "The Rock" Johnson, Neve Campbell, Pablo Schreiber, Roland Møller, Paul McGillion, Adrian Holmes

Género: ACCIÓN **País:** EE.UU

Duración: 105 **Estreno:** 13/06/2018



Johnson lidera el reparto de esta película interpretando al ex líder del equipo de rescate de rehenes del FBI y veterano de guerra estadounidense Will Ford, quien ahora evalúa la seguridad de los rascacielos. Durante un trabajo en China, se encuentra con el edificio más alto y

seguro del mundo de repente en llamas. Su labor a partir de ese momento no será fácil, pues tendrá que descubrir a los responsables, limpiar su nombre y sobre todo salvar a su familia, quien está atrapada entre el fuego.

Acción desde el minuto 1, una película para los incondicionales de "The Rock" y como no, para los que simplemente desean ver acción sin ninguna otra tribulación ni pensamiento, eso sí, si el tío esta bueno, mucho mejor, ¡a disfrutar!



Diez años después, los personajes de la película musical Mamma Mia! (2008) regresan a la mágica isla griega de Kalokairi. A la vez que conoceremos cómo es el presente de Sophie (Amanda Seyfried), cuya vida está a punto de cambiar para alegría de todos, viajaremos

MAMMA MIA: UNA Y OTRA VEZ

Dirección: Ol Parker

Intérpretes: Amanda Seyfried, Lily James, Christine Baranski, Julie Walters, Pierce Brosnan, Colin Firth, Stellan Skarsgård

Género: MUSICAL **País:** REINO UNIDO

Duración: 108 min **Estreno:** 20/07/2018

al pasado. En ese verano mágico de finales de los años 70 descubriremos a una joven y apasionada Donna (Lily James), acompañada de sus dos mejores amigas, y cómo se forjaron las relaciones con los tres hombres de su vida.

Mamma Mia es de esos musicales-comedia dulce y amable, en la que si sales tarareando y con la sonrisa en la boca, ya estás pagado. Sin duda muy acertado el estreno en estas fechas.



En ocasiones, hasta las mejores intenciones pueden volverse contra nosotros. En 'Misión Imposible: Fallout' nos encontramos a Ethan Hunt (Tom Cruise) y su equipo en el FMI (Alec Baldwin, Simon Pegg, Ving Rhames), junto con algunos aliados conocidos (Rebecca

MISIÓN IMPOSIBLE: FALLOUT

Dirección: Christopher McQuarrie

Intérpretes: Tom Cruise, Rebecca Ferguson, Henry Cavill, Simon Pegg, Vanessa Kirby

Género: ACCIÓN **País:** EEUU

Duración: 106 min **Estreno:** 27/07/2018

Ferguson, Michelle Monaghan) en una carrera contrarreloj después de una misión fallida.

Sexta entrega de la franquicia protagonizada por Tom Cruise como Ethan Hunt. Henry Cavill, Angela Bassett y Vanessa Kirby también se unen al dinámico reparto, mientras que el director Christopher McQuarrie vuelve a ponerse al timón. Si te gustaron las otras, esta te gustará.



>> GUÍA DE BARCELONA

>> BARES



30. Priscilla. Muntaner 73
 Átame. Consell de Cent 257
 Boys Bar. Diputació 174
 Berengenal. Diputació 215
 Botànic Bar Cafè. Muntaner 64
 Chevalier. Diputació 157
 Cangrejo del Eixample. Villarorel 86



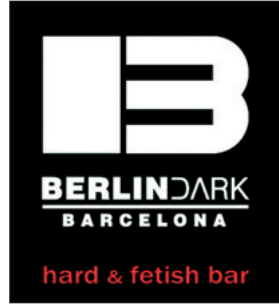
The Moon. Muntaner 6
La Chapelle. Muntaner 65
 Moeem. Muntaner 11
 Museum Cafè. Sepúlveda 17



24. Gin Gin. Aribau 40
 Versailles. Pte. Valerí Serra 3

>> FETISH & BEARS

01. Bacon Bear Bar. Casanova 64



31. Berlin Dark. Pte. Pruneda 18



10. New Chaps. Av. Diagonal 365
 Black Hole. Sepúlveda 81
 La Base BCN. Casanova 201
 Open Mind. Aragó 130

>> SEX SHOPS



08. Boyberry. Calàbria 96



38. Nostromo. Diputació 208

Sestienda. Rauric 11
Erotixx. Avinguda de Roma 153
Only is Love. Casanova 43
 Zeus. Riera Alta 20

>> 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

>> RESTAURANTS

El Bierzo a Tope. Diputació 159



02. La Estrella. Aragó 185
Accés. Aribau 55
BCN Café. Diputació 180.
 casa Jaime. Consell de Cent 222
dDivine. Balmes 24
Hawker 45. Casp 45
El Berro. Diputació 180
Litte Italy. Carrer Rec 30
Manga Rosa. Consell de Cent 220
Pandora. Gran Via 555
Telefèric. Plaça Letamendi 27
Foz. Diputació 174

>> MODA / COMPLEMENTOS

C4 Òptics. Aribau 17
ES4U. Moda. Casanova 56
Holala Ibiza. Moda. Plaça Castella 2
63bis. Consell de Cent 241-T-da 1
Next Level. Moda. Diputació 189
Ritual. Moda. Muntaner 58
Spike. Moda. Carrer Hospital 46
Zona Eleven. Moda. Muntaner 68
Zask. Moda. Sepúlveda 60

>> ESTÈTICA

Clinica Dra. Sonia Rovira
 Av. Príncipe de Asturias 63-65



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

>> PELUQUERIAS



23. Tón Vanguard. Diputació 191
Esclusif. Diputació 159
Will Style. Diputació 127

>> TIENDAS

32 Barcelona Estanc.
 Diputació 209
Intro Fusion.
 Diputació 163
La Boutique del Descans.
 Muntaner 140

>> SALUD

28. BCN Checkpoint
 Compte Borrell 164
Farmacia Aribau. Aribau 18
Farmacia Feriche. Aribau 20
StopSida. Consell de Cent 246

>> LIBRERIAS

Antinous. Casanova 72
Complices. Cervantes 2

>> ALOJAMIENTOS



barcelona city CENTRE
HOSTAL

balmes 60
www.barcelonacitycentre.com

Barcelona City Centre. Balmes 60
Hotel Axel. Aribau 33
Pensión La Nau. Rda. Sant Pere 53
Two Hotel Barcelona. Calabria 90

>> DISCOS



believe
bar club

WWW.BELIEVEBAR.COM
BALMES-56-BARCELONA

11. Believe bar club. Balmes 56



METRO
disco

bajo tierra...
estarás en la gloria

SEPÚLVEDA, 185 - BARCELONA
www.metrodiscobcn.com

34. Metro Disco. Sepúlveda 185

>> SERVICIOS / VARIOS



Viatges Travelling

Consell de Cent 224 - Barcelona - T. 93 453 92 07
gayfriendly@viatgestravelling.com
www.viatgestravelling.com

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

>> LESBIAN BARS

La Rosa (L). Brusi 39
La Sue (L). Villaroel 60
New Bahía Bar (L). Senca 12
Tu Sabes (L). Marc Aureli 38-40

>> INFORMACIÓN GLTB

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

>> ASOCIACIONES GLTB

ACEGAL - Associació Catalana d'Empreses per a Gais i Lesbianes
Diputació 163. Twww.acegal.org
ACATHI. www.acathi.org
ACGIL. www.acgil.org
ACORD. www.acordlgtb.org
AFIRMA'T. www.afirma-t.org
ALISE. www.alise.cat
AMPGIL. www.ampgil.org
Barcedona. www.barcedona.org
Casal lambda. www.lambda.cat
Chrysalis. www.chrysalis.org.es
Famílies LGTBI. www.familieslg.org
Fundació Enllaç. fundacioenllac.cat
FAGC. Verdi 88 baixos
Gaispositius. www.gaispositius.org
GAYLESPOL. www.gaylespol.es
GENEREM!. www.generem.org
GAG. www.amicsgais.org
Panteres Grogues. panteresgrogues.cat
Stop Sida. www.stopsida.org
Violeta LGBT. www.lgtbvioleta.es

>> GUÍA DE SITGES

>> 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

>> DISCOS / CLUBS

Organic. Bonaire, 12

>> 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

>> TIENDAS / SHOPS

Franc. Parellades, 64
Franc. Espalter 33
Jazz Boutique. Bonaire, 20
Men's Wear Sitges. St. Pere 5
Les Garçons. Sant Gaudenci, 12
Testimoni. Sant Josep, 6
Zona. Parellades 84

>> SAUNAS

Sauna Sitges. Espalter 11

>> GUÍA PROVINCIA GIRONA

GIRONA

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

EMPURIABRAVA

>>BARES
Different Pub. Moxó - Los Arcos, 50.

FONT-CLARA

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

STA. CRISTINA D'ARO

>>DISCOS
Mas Marcó.
Ctra. Roca de Malvet Km.1

FIGUERES



TERMS SPARTA SAUNA

ABIERTO DE
15.00H A 22.00H

REQUESENS 18
17600 FIGUERES
TEL. 972 511 705

>>SAUNAS

Sparta. Requesens 18

LLORET DE MAR

>>BARES
Bar David. Migdia, 53
Incógnito. Migdia, 44
La Bubu. Areny, 33

VULPELLAC

>>DISCOS
Scenik. c/Arbossos10, Nau13.

Redes Sociales

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

¡Queremos interactuar contigo!

Síguenos en:

revistagb



@revistagb



@revistagb





GRAN VIAJE FOTOGRÁFICO AVENTURA Y NATURALEZA

SUMATRA (INDONESIA)

LEUSER NATIONAL PARK

BAÑO CON ELEFANTES, CASCADAS, RÍOS,
TREKKING DE 2 DÍAS HABITAT ORANGUTANES

precio desde*

1490€

Precios por persona
Vuelo no incluido.
Consultar oferta de vuelos
para salidas desde Barcelona

SALIDA PUENTE TODOS LOS SANTOS
GRUPO MÍNIMO DE 12 PERSONAS
del 27 de octubre al 4 de noviembre

El viaje incluye:

- . 7 días / 6 noches de estancia en Sumatra
- . Viaje privado con **guía local de habla castellana**
- . Alojamiento en habitación doble compartida*
- . Trekking de 2 días por la selva (1 noche en refugio*)
- . Grupo exclusivo de 12 personas min. Seguro incluido

Visitando:

- . Medan (Palacio del Sultán, Gran Mezquita...)
- . Tangkahan (safari con elefantes, cascada y tubing)
- . Bukit Lawang (Jeep tour por la selva, visita de aldeas)
- . Bukit Lawang (Trekking por el Parque Nacional de Leuser para ver los orangutanes y macacos de cola blanca, etc.)

Un viaje lleno de emociones y aventura para aficionados a la fotografía que deseen disfrutar y aprender de la mano de **David Bigorra**, director de la revista **QTRAVEL**, quien acompañará al grupo para orientarles con consejos y trucos prácticos de fotografía con los que hacer fotos sencillas de calidad profesional y sin complicaciones, ¿te apetece?

***CONSULTAR PROGRAMA COMPLETO
Y DETALLES DEL VIAJE EN LA WEB
WWW.QTRAVEL.ES**

ORGANIZADO POR
REVISTA
QTRAVEL
EDICIÓN DIGITAL
WWW.QTRAVEL.ES

SR
SOLORECEPTIVOS.COM

2º Y 4º
VIERNES
DE MES
DESDE LAS 17H

CONDAL LEATHER PARTY



ENTRADA GRATIS
CON ARNÉS!

OPEN
24HRS
7DAYS



SIGUENOS EN / FOLLOW US ON



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

SAUNA CONDAL

ESPOLSASACS 1, BARCELONA · T. 93 317 68 17
WWW.SAUNASPASES.COM

ALL PROMOTIONS ARE NOT CUMULATIVE. OFFERS VALID UNTILL THE END OF THE PROMOTION / LAS OFERTAS NO SON ACUMULABLES Y SON VÁLIDAS HASTA FIN DE PROMOCIÓN.
PROHIBIDA LA ENTRADA A LOS MENORES DE 18 AÑOS. / RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN. / AFORO DEL LOCAL LIMITADO.
LOS DOMINGOS Y FESTIVOS, NO SON VÁLIDAS LAS PROMOCIONES NI LOS DESCUENTOS.