



VERSIÓN DIGITAL

Global Wellness MAGAZINE

SPAIN
SUMMER
2019



FISIOTERAPIA

La importancia de trabajar el suelo pélvico en hombres y mujeres

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Las claves del éxito para entrenar como un profesional del deporte

ENTREVISTA PERSONAL

Isabella Weber, influencer fitness brasileña del momento

COMIDA HEALTHY

Descubre los 5 mejores restaurantes saludables en Madrid





Bodegas Ruiz de Vinaspre

El autentico sabor del delirio

Dentro de esta botella viaja a la viña prefiloxérica "Carraleguardia" de uva tempranillo de la que proviene cada grano de uva, saborea los claros matices que otorga la madera francesa durante 36 meses de barrica desde la fermentación maloláctica.

DELIRIO
de Ruiz de Vinaspre

VINO DE
PARCELA CENTENARIA
A 610 M DE ALTITUD

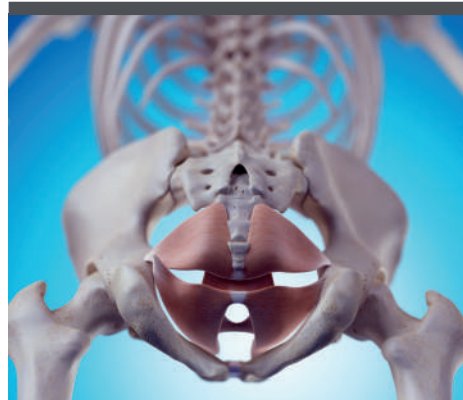
42° 33' N

W 2° 32'

Disfruta de un consumo responsable 14,5% vol.
www.bodegaruizdevinaspre.com

SUMARIO

CONTENTS



LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR EL SUELO PÉLVICO

Tres técnicas para su fortalecimiento de la mano de la fisioterapeuta Elena Valiente.



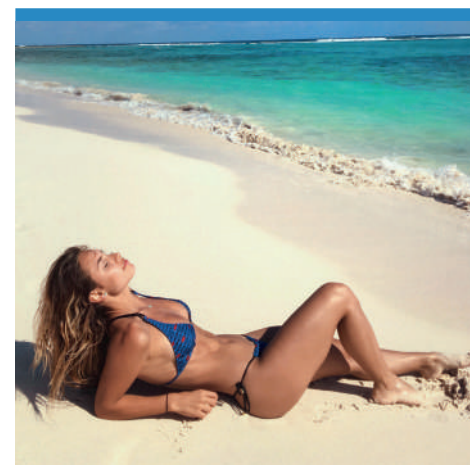
LOS 5 RESTAURANTES MÁS HEALTHYS DE MADRID

Exploramos los mejores restaurantes con comida saludable en Madrid, os daremos consejos alimenticios y una receta de lo más healthy.



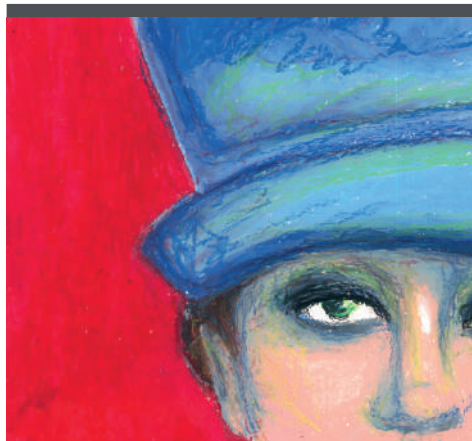
LAS CLAVES DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Entrena como los profesionales del sector con unos consejos básicos de entrenamiento.



ENTREVISTA PERSONAL ISABELLA WEBER

Descubrimos los secretos de entrenamiento y nutrición de la chica fitness del momento.



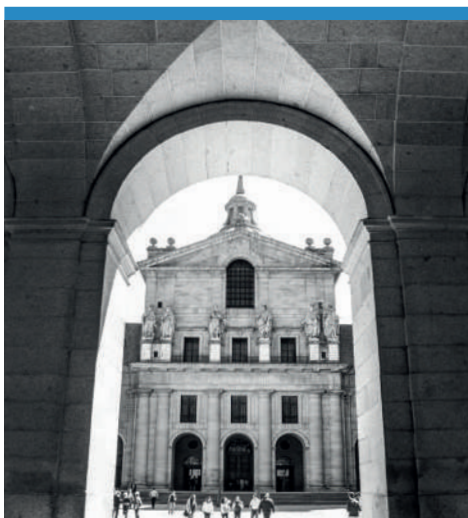
EL ARTE DIGITAL EN REDES SOCIALES

Entrevistamos a la célebre ilustradora de moda brasileña Ana Sabatini.



MODA VERANO 2019

Descubre los colores que son tendencia para los meses de sol y playa para ir al última.



EL ESCORIAL EN B&N

Descubrimos su apasionante historia a través de la fotografía en blanco y negro.



VIAJE A TAILANDIA

Carla Llorente nos describe mediante su blog las premisas de un viaje de ensueño.

The wellness you need... "To read"



“
Nuestra principal misión
es la continuidad de in-
formación de la sociedad
de conocimiento.
”

ALEJANDRO ESPINAR EXECUTIVE PUBLISHER

Bienvenidos a la revista corporativa “Global Wellness Magazine”,

Nuestro principal deseo es acercar al lector a nuestros valores como empresa dedicada la mundo del bienestar y la salud, fomentando estilos de vida saludables desde el entrenamiento, nutrición, recuperación y fisioterapia. Además, de otros temas generalistas de actualidad.

Para ello, queremos desde la redacción de Global Wellness Magazine, que el lector disfrute y aprenda con nuestro contenido y desconecte en su tiempo libre. Nosotros nos encargamos de mantener actualizado toda la información relevante acerca de su bienestar.

¡Disfrútenla con salud!

Alejandro Espinar

Redactores/Associate writer: Elena Valiente, Liam Alexandra, Noemí Lombao, Fredy Riverón, Mayara Onishi, Carla Llorente, Juan Riveiro y FoodHero.org.
Traducción/Translation: Liam Alexandra
(Cada artículo es responsabilidad de quién lo firma)
Mail: magazine@globalwellness.es
www.globalwellness.es

ENTREVISTA PERSONAL

Entrevistamos a OSCAR TORRES, CEO de Global Wellness, la empresa que se preocupa de su bienestar y salud allá dónde esté.

Global Wellness

1. ¿Cuál ha sido el mayor desafío de su empresa?

Diría que convencer a empresas, hoteles y grandes grupos hoteleros de lo que supone contar con nuestros servicios y el valor añadido que representa. Pero esta claro que el mayor desafío ha sido diseñar una estructura desde la base sin tener muchos referentes en el mercado. Crear toda la logística que supone una externalización de servicios y lograr que después realizar mucho “ensayo error” la actividad fuese sostenible.

2. ¿Cómo nace Global Wellness?

Global Wellness surge fruto de varios proyectos anteriores relacionados a la salud y el bienestar. Es la renovación de una marca más global, que ofrece más servicios y alberga tanto a clientes particulares como grandes empresas.

3. ¿Cómo es el modelo de negocios de la empresa?

Nuestro modelo empresarial actualmente es un B2B, que aporta, crea, capta y ofrece valor a nuestras empresas asociadas. Dicho de otro modo, es la manera en la que transformamos servicios de salud y bienestar en producto adaptado a empresas con un alto atractivo para empleados, clientes y huéspedes.

4. Si pudiera comenzar de nuevo, ¿Qué haría diferente?

Como comenté anteriormente, hemos tenido

1. What has been the greatest challenge your company has faced?

I would say convincing other companies, hotels and large hotel groups of what it means to have our services and the added value that they represent. But it is clear that the biggest challenge has been designing a structure from the foundations without having many references in the market. Creating all the logistics involved in outsourcing services and after a lot of “trial and error” achieving sustainability regarding the activity.

2. How was Global Wellness born?

Global Wellness is the result of several previous projects related to health and well-being. It is the renewal of a more global brand, which offers more services and comprises both private clients and large companies.

3. How is the business model of the company?

Our business model is currently a B2B, which provide, creates, captures and offers value to our associated companies. In other words, it is the way in which we transform health and wellness services into a product adapted to companies and highly attractive for employees, clients and guests.

4. If you could start over, what would you do differently?

As I said before, we've had to use a lot of wit and innovate in order to make everything work, there has been many challenges and difficulties to overcome. We couldn't have done anything diffe-

"Aspiramos a crear un cambio positivo en la salud de las personas, dónde aprendan a llevar un estilo de vida saludable y puedan disfrutar de una mayor calidad de vida"



que utilizar mucho el ingenio e innovar para que todo funcionase, han sido muchos los retos y las dificultades que superar. No podríamos hacer nada diferente a lo que hemos hecho, sería ir en contra de la propia naturaleza del emprendimiento, si no lo vives no lo aprendes.

5. ¿Tiene miedo al fracaso?

Para nada, como dice el dicho, el éxito se consigue de ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo.

6. ¿Qué es lo que ha aprendido recientemente y que hará para trabajar de forma distinta en el futuro?

Hay que saber marcar bien los tiempos, planificar todas las estrategias de desarrollo, las cam-

rent from what we have done, it would've been against the very nature of entrepreneurship, if you do not live it, you do not learn it.

5. Are you afraid of failure?

Not at all, as the saying goes, success is achieved by going from failure to failure without losing enthusiasm.

6. What have you learned recently and what will you do to work differently?

You have to know how to set out the timing well, plan all the development strategies, marketing campaigns, expansion ideas. Everything has to go in unison with the capacity of the company. You have to know how to interpret the needs as opportunities arise.

pañías de marketing, las ideas de expansión. Todo tiene que ir unísono a la capacidad que tenga la empresa. Hay que saber interpretar las necesidades según vayan surgiendo las oportunidades.

7. ¿Cómo se asegura de que las personas comprendan su visión?

Aspiramos a crear un cambio positivo en la salud de las personas, dónde aprendan a llevar un estilo de vida saludable y puedan disfrutar de una mayor calidad de vida. Trato de transmitir a mi equipo esa visión y a su vez ellos la transmitan a nuestros clientes.

8. ¿Qué es lo que le hace sentir orgulloso de su empresa?

Mi equipo de trabajo, sin ellos nada sería posible. Ellos hacen que nuestra propuesta de valor llegue a todos los que nos rodean y les motive a ejercer un cambio positivo en sus vidas.

9. ¿Cuáles son los planes de crecimiento en los próximos años?

Actualmente trabajamos en Madrid, Málaga, Sevilla y Granada. Nuestra idea es iniciar un proceso de expansión y tener presencia a nivel nacional en el 2020.

10. ¿Cuáles serán los beneficios/ consecuencias de la estrategia en el largo plazo?

Como beneficio, la estrategia que nos marcamos a largo plazo está funcionando a corto y medio plazo. Las consecuencias serán las que marque nuestro ritmo de crecimiento, tendremos que repetir esta entrevista en el 2020 para ver si nuestro plan de expansión funciona como esperamos.

11. ¿Algún Coach/Mentor que haya influido en positivamente en usted como líder? ¿Cuáles fueron las principales aportaciones?

Si, Tony Robbins. Calca a la perfección la importancia de la motivación y las energías que se deben imprimir a las cosas para poder conseguir las, resaltando la importancia del deporte y el cuidado físico como herramienta fundamental para alcanzar el éxito.

7. How do you make sure that people understand your vision?

We aspire to create a positive change in the health of people, guiding them in learning how to lead a healthy lifestyle in order to enjoy a better quality of life. I try to transmit that vision to my team and they in turn transmit it to our clients.

8. What makes you feel proud of your company?

My team, without them nothing would be possible. They make our value proposition reach all those around us and motivate them to make a positive change in their lives.

9. What are the growth plans in the coming years?

We currently work in Madrid, Malaga and Granada. Our idea is to start an expansion process and acquire presence on a national level by 2020.

10. What will be the benefits / consequences of the strategy in the long term?

As a benefit, the strategy we've set for ourselves on the long term is working on the short and me-



12. ¿Cuáles son sus prioridades para el futuro inmediato?

Que mi equipo de trabajo trabaje tan a gusto, que esta sea la empresa en la que quieran estar toda la vida.

13. ¿Hay claridad acerca de quién es el cliente ideal para su empresa?

Todos aquellos que quieran cuidarse y mejorar su bienestar. Para ello lanzamos Global Wellness Magazine, para intentar llegar a un público más amplio. Pero está claro este cambio lo tenemos que iniciar desde el interior las empresas, allí tenemos mucho trabajo por hacer.

14. ¿Tiene la empresa el talento humano necesario para cumplir con los planes?

Si claro, contamos con unos profesionales excelentes. Tenemos la dicha de que nuestro sector es muy atractivo y hay una elevada formación de especialistas en la materia.

15. Qué características debe tener un CEO en la actualidad?

Empatía y generosidad, estas deben ser las principales características que todo líder de una empresa debe tener. La imagen del empresario de hoy en día no goza de buena salud, los tiempos de vacas flacas (la crisis) ha deteriorado mucho el perfil de todos aquellos que han tenido que sacar colmillo para salir adelante. Muchos se han aprovechado de la situación para hacer caja sin importar las consecuencias ni la imagen que dejarían a los demás. Pero nunca un CEO perderá esa esencia de saber adaptarse a los cambios, tener visión, tomar decisiones rápidamente, ser perseverantes y mantenerse enfocados para estar a la altura y solucionar las necesidades de su empresa.

dium term. The consequences will be what sets our pace of growth, we will have to repeat this interview in 2020 to see if our expansion plan works as we expect.

11. Any Coach / Mentor that positively influenced you as a leader? What were the main contributions?

Yes, Tony Robbins. He portrays perfectly the importance of motivation and the energies that should be imprinted towards things in order to achieve them, highlighting the importance of sport and physical care as a fundamental tool to achieve success.

12. What are your priorities for the immediate future?

That my team works so comfortably, that this is the company they'll want to be part of for a lifetime.

13. Is there clarity about who is the ideal client for the company?

All those who want to take care of themselves and improve their well-being. For this purpose we launched Global Wellness Magazine, to try reaching a wider audience. But it is clear that we

16. ¿Qué es lo que os hace mejores y diferentes respecto a los competidores?

Haber diseñado una estructura propia que simplifica nuestra forma de trabajar. Una forma de hacerlo muy difícil de imitar, creamos una cultura de trabajo, no sólo una empresa.

17. ¿Qué inversión necesita realizar para crecer?

Pues justo estamos en esa fase, necesitamos automatizar nuestro sistema de reservas aún más, así que todo suena a Apps, por lo que necesitamos realizar un importante desembolso. ¡Vamos a por ello!

18. ¿Cómo se ve dentro de 10 años?

No sabría decirlo, pero seguro que como ahora, trabajando mucho, inquieto, inconformista y con mucho que aprender. ◇

have to start this change from within the companies, there is where we have a lot of work to do.

14. Does the company have the human talent necessary to comply with the plans?

Yes, of course, we have excellent professionals. We are fortunate that our sector is very attractive and there is a high level of very well trained specialists in the field.

15. What characteristics should a CEO have today?

Empathy and generosity, these should be the main characteristics that every leader of a company should have. The image of the businessman today is not in good health, the rough times (the crisis) have greatly deteriorated the profile of all those who have had to "get their nails out" in order to move forward. Many have taken advantage of the situation to make cash regardless of the consequences or the image they would leave to others. But never should a CEO lose the essence of knowing how to adapt to changes, have vision, make decisions quickly, be perseverant and stay focused to be at the height and solve the needs of your company.

16. What makes you better and different from your competitors?

Having designed a structure of its own that simplifies the way we work. One way to make it very difficult to imitate, we create a work culture, not just a company.

17. What investments do you need to make to grow?

Well we are just in that phase, we need to automate our booking system even more, so everything sounds like APPs, so we need to make a large outlay. Let's go for it!

18. How do you see yourself in 10 years?

I could not say, but surely as now, working hard, restless, non-conformist and with much to learn. ◇



Global Wellness



La importancia de trabajar el

Suelo Pélvico

Texto: Elena Valiente
Instagram: @valientelena
Web: www.elenavaliente.com

Introduction

Es cada vez más frecuente escuchar hablar a personas que buscan soluciones para reforzar su suelo pélvico y así prevenir o corregir patologías como la incontinencia urinaria, caída de órganos (prolapsos genitales) o dolor pélvico, entre otros.

Existe una gran variedad de estrategias terapéuticas para abordar cada una de estas disfunciones pero ¿sabemos realmente para que sirve cada tratamiento?, ¿Sirve para todo el mundo?, ¿Existen contraindicaciones?

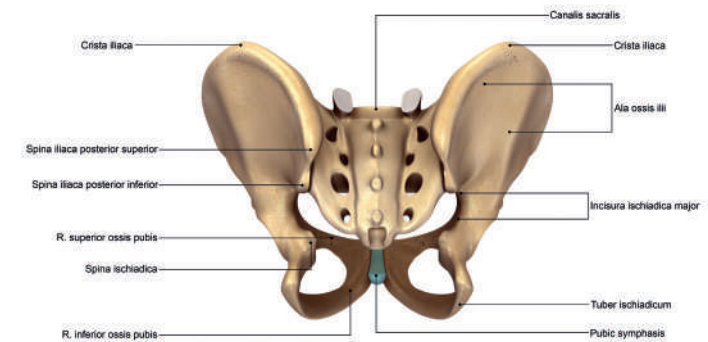
El suelo pélvico es un conjunto de fascias, músculos y ligamentos que cierran la pelvis en su parte inferior. Su principal función es la del sostén de los órganos (vejiga, útero, vagina y recto), aporta estabilidad a la pelvis y zona lumbar junto a la musculatura profunda del abdomen (transverso del abdomen), controla los esfínteres uretral y anal (para evitar los escapes) y juega un papel importante en la sexualidad, ya que tapiza las paredes vaginales.

It is increasingly common to hear people talking about solutions to strengthen their pelvic floor and prevent or correct pathologies such as urinary incontinence, organ fallout (genital prolapse) or pelvic pain, among others.

There is a great variety of therapeutic strategies to address each of these dysfunctions but do we really know what each treatment is for? Does it work for everyone? Are there any counter-indications?

The pelvic floor is a set of fascias, muscles and ligaments that close the pelvis in its lower part. Its main function is that of the support of the organs (bladder, uterus, vagina and rectum), provides stability to the pelvis and lower back together with the deep musculature of the abdomen (transversus abdominis), controls the urethral and anal sphincters (to avoid escapes) and plays an important role in sexuality, as it covers the vaginal walls.

Pelvis: Posterior view



EJERCICIOS DE KEGEL:

Estos ejercicios fueron ideados por el Doctor Arnold Kegell en la década de los 40 y se utilizan principalmente para mejorar la función del esfínter uretral y anal, potenciando las fibras musculares tipo II (que constituyen tan solo el 20% de la musculatura perineal). Estas fibras son de contracción rápida y se fatigan con facilidad, por eso es aconsejable practicar estos ejercicios varias veces al día durante periodos cortos de tiempo (no más de 2-3 min seguidos).

Están indicados principalmente en mujeres con incontinencia urinaria de esfuerzo (escapes al toser, estornudar, saltar, cargar un peso...), de urgencia (escapes que se producen justo antes de llegar al baño, o cuando estamos metiendo la llave en la cerradura de la puerta de casa), incontinencia fecal (dificultad para retener los gases y/o heces) y en hombres que padecen incontinencia después de una cirugía de próstata.

Para muchas personas es difícil reconocer la musculatura perineal e intentan hacer los ejercicios de Kegel durante la micción, cortando y soltando durante la salida de ori-

KEGEL EXERCISES:

These exercises were devised by Dr. Arnold Kegell in the 1940s and are mainly used to improve the function of the urethral and anal sphincter, enhancing the type II muscle fibers (which constitute only 20% of the perineal musculature). These fibers are fast shrinking and fatigued easily, so it is advisable to practice these exercises several times a day for short periods of time (no more than 2-3 minutes in a row).

They are indicated mainly in women with stress urinary incontinence (coughing, sneezing, jumping, carrying a weight ...), urgency (leaks that occur just before reaching the bathroom, or when we are putting the key in the lock of the home door), fecal incontinence (difficulty to retain gases and / or feces) and in men suffering from incontinence after prostate surgery.

For many people it is difficult to recognize the perineal musculature and therefore try to do the Kegel exercises during urination, cutting and releasing during urine output, but this practice is totally inadvisable, since you do not let the bladder empty completely



na, pero esta práctica está totalmente desaconsejada, ya que no dejas que la vejiga se vacíe por completo pudiendo ocasionar infecciones de orina de repetición (cistitis).

Los fisioterapeutas en la consulta disponemos de varias herramientas de trabajo para conseguir que el paciente aprenda a realizar estos ejercicios.

En primer lugar mediante una exploración vaginal o rectal, le pediremos al paciente que intente imaginar que quiere retener los gases y la orina a la vez.

En el caso de que veamos que no existe contracción alguna, emplearemos la electroterapia para provocar esa contracción de manera refleja y tras varias sesiones le enseñaremos a trabajar con el biofeedback, que consiste en un electromiograma que refleja en la pantalla del ordenador la presión que realiza el paciente con su musculatura a través de una sonda situada en vagina o recto.

Estos ejercicios no estarán indicados en los casos de disfunciones de suelo pélvico derivadas del excesivo tono de esta musculatura, como podrían ser los vaginismos y algunas dispareunias (dolor durante las relaciones sexuales).

and can cause infections of recurrent urine (cystitis).

The physiotherapists in the practice have several work tools to get the patient to learn to perform these exercises.

Firstly, by means of a vaginal or rectal examination, we will ask the patient to try to imagine that he wants to retain the gases and the urine at the same time.

In the case that we see that there is no contraction, we will use electrotherapy to provoke that contraction reflexively and after several sessions we will teach them to work with biofeedback, which consists of an electromyogram that reflects the pressure the patient exerts with his musculature, on the computer screen through a probe located in the vagina or rectum.

These exercises aren't advised in cases of pelvic floor dysfunctions derived from the excessive tone of this musculature, such as vaginismus and some dyspareunia (pain during sexual intercourse).

PELVIC SPHERES OR CHINESE BALLS:

Chinese balls, despite their name, have their origin in Japan, since they were used by geishas to strengthen the muscles of the pelvic floor. The mechanism usually con-

ESFERAS PÉLVICAS O BOLAS CHINAS:

Las bolas chinas, pese a su nombre, tienen origen en Japón, ya que las utilizaban las geishas para fortalecer la musculatura del suelo pélvico. El mecanismo normalmente está formado por una o dos bolas, unidas por un cordón, en cuyo interior se encuentra otra bolita más pequeña que choca contra las paredes de la bola que la contiene cuando, al llevarlas colocadas, la mujer camina o simplemente está en movimiento.

La vibración que produce el choque de esta bolita contra las paredes vaginales provoca una contracción

involuntaria y continua de los músculos, aumentando la circulación sanguínea, la lubricación y el tono muscular.

En este caso podemos decir, que trabajan las fibras tipo I que son de contracción lenta y poco fatigables, por eso, estás su pueden utilizar durante periodos más largos de tiempo. Aunque el trabajo con las bolas se hace de manera progresiva se pueden llevar incluso más de 30 min seguidos.

Está indicado para cualquier mujer con debilidad perineal como terapia preventiva, por ejemplo, antes de quedarte embarazada, también tras el parto (pero con cuidado, dejando pasar la cuarentena y tras la visita de un fisioterapeuta especializado para que valore el estado de tu suelo pélvico y diseñe un plan de recuperación adaptado a tus necesidades), en la menopausia, y en mujeres que practiquen deportes de impacto.

sists of one or two balls, joined by a cord, inside which is another smaller ball that hits the walls of the ball that contains it when they are placed, the woman walks or is simply moving .

The vibration produced by the shock of this ball against the vaginal walls causes an involuntary and continuous contraction of the muscles, increasing blood circulation, lubrication and muscle tone.

In this case we can say that type I fibers work that are slow and not fatiguing, so you can use them for longer periods of time. Although the work with the balls is done in a

progressive

way they can take even more than 30 minutes in a row.

It is indicated for any woman with perineal weakness as preventive therapy, for example, before

getting pregnant, also after childbirth (but carefully, letting the quarantine pass and after visiting a specialized physiotherapist to assess the condition of your pelvic floor and design a recovery plan adapted to your needs), in menopause, and in women who practice impact sports.

It is also very useful as a complement to pelvic floor treatments in patients with urinary incontinence, postpartum recovery or women with decreased sensitivity and lubrication in sexual relationships.



Es muy útil también como complemento a los tratamientos de suelo pélvico en pacientes con incontinencias urinarias, recuperaciones postpartos o mujeres con disminución de la sensibilidad y lubricación en las relaciones sexuales.

Estaría contraindicado durante el embarazo, en el postparto inmediato, si existe una hipertonia o aumento de tono muscular excesivo, si existe dolor en la zona perineal, en infecciones vaginales o urinarias, o tras cirugía pélvica (en este caso, tendríamos que esperar la recomendación médica, que suele ser aproximadamente de 6 a 8 semanas).

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA :

Los ejercicios hipopresivos, se dieron a conocer gracias a la ginecóloga Bernadette de Gasquet y el Dr Marcel Caufriez, en su búsqueda por conseguir un trabajo de la musculatura abdominal que no tuviera repercusiones negativas en el suelo pélvico. Hasta hace unos años para tener un vientre plano, siempre se decía que había que hacer muchos abdominales «tradicionales», flexionando el tronco ; pero de lo que no se hablaba, es de que estos resultaban muy perjudiciales para la columna lumbar (pudiendo agravar lesiones) y para el periné, (acentuando problemas como la incontinencia urinaria, las caídas de órganos o la diástasis abdominal, que es la separación de los músculos rectos del abdomen a la altura de la línea alba).

Por todo ello, surgen este tipo de trabajo, que consisten en la realización de posturas y movimientos combinados con ejercicios respiratorios y apneas, que buscan disminuir principalmente las presiones a nivel del abdomen, columna lumbar, pelvis y suelo pélvico.

Esta técnica, que siempre debe ser guiada por un profesional, busca principalmente trabajar la faja abdominal (músculo transverso profundo del abdomen) y el suelo pélvico (fibras tipo I), que son músculos diseñados para mantener una correcta postura,



It would be counter-indicated during pregnancy, in the immediate postpartum, if there is hypertonia or excessive muscle tone increase, if there is pain in the perineal area, in vaginal or urinary infections, or after pelvic surgery (in this case, we would have to wait for the recommendation medical, which is usually about 6 to 8 weeks).

HYDOPHENTIC ABDOMINAL GYMNAS- TICS:

The hypopressive exercises were announced thanks to the gynecologist Bernadette de Gasquet and Dr Marcel Caufriez, in their search for a workout of the abdominal muscles that had no negative repercussions on the pelvic floor.

Until a few years ago it was always said that to have a flat stomach, you had to do many “traditional” crunches, flexing the trunk; but what was not spoken about, is that these were very harmful for the lumbar spine (being able to aggravate injuries) and for the

and support the pelvic organs (bladder, uterus, vagina and rectum).

Con esta terapia conseguimos: reducir el perímetro abdominal entre un 8-20%, disminuir el riesgo de padecer hernias inguinales y abdominales, prevenir la incontinencia urinaria y prolapsos genitales, mejora la vascularización y drenaje de la pelvis menor, mejora el retorno venoso de las piernas, mejora el tránsito intestinal, ayuda en la recuperación de la diástasis abdominal, mejora la postura corporal y se normalizan las tensiones musculares aliviando los dolores de espalda. Lo puede realizar cualquier hombre o mujer, excepto las embarazadas o aquellas personas que sufren de hipertensión arterial o patologías inflamatorias intestinales (colon irritable, hernia de hiato, etc).

Y un último consejo, siempre se deben realizar bajo la supervisión de un profesional, ya que al ser ejercicios muy técnicos, resulta muy fácil lesionarse.

perineum (accentuating problems such as urinary incontinence, organ falls or abdominal diastasis, which is the separation of the rectus abdominis muscles at the height of the linea alba).

Therefore, this type of work, consisting of the realization of postures and movements combined with breathing exercises and apneas, which mainly seek to reduce pressures at the level of the abdomen, lumbar spine, pelvis and pelvic floor.

This technique, which should always be guided by a professional, seeks mainly to work the abdominal girdle muscles (deep transverse muscle of the abdomen) and the pelvic floor (type I fibers), which are muscles designed to maintain a correct posture, and support the pelvic organs (bladder, uterus, vagina and rectum).

With this therapy we achieve to reduce the abdominal perimeter between 8-20%, reduce the risk of suffering inguinal and abdominal hernias, prevent urinary incontinence and genital prolapse, it also improves vascularization and drainage of the lower pelvis, it improves the venous return of the legs, improves intestinal transit, helps in the recovery of abdominal diastasis, improves body posture and normalizes muscle tension relieving back pain. It can be done by any man or woman, except pregnant women or those who suffer from high blood pressure or intestinal inflammatory diseases (irritable bowel, hiatus hernia, etc). And one last piece of advice, you should always do it under the supervision of a professional, due to the fact that they are very technical exercises, it is very easy to injure yourself.



LAS CLAVES DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



Texto: Fredy Riverón
Instagram: @fredyriveron

A la pregunta, ¿Qué es el entrenamiento funcional? Se ha utilizado prácticamente toda la vida en el área de la rehabilitación para recuperación de funcionalidad de músculos atrofiados. Pero en el mundo del alto rendimiento y fitness, se entiende por un tipo de entrenamiento que mezcla varios grupos musculares a la vez y tiene como base ejercicios que se asemejan a movimientos de la vida diaria y utiliza como principal material (que no el único) tu propio cuerpo.

La idea inicial allá por los años 20 en Rusia, era conseguir igual o mejores resultados en cuanto a condición física de un deportista de elite sin necesidad de entrenar solo con grupos musculares aislados y aumentando el peso añadiendo discos a una barra (fatal para las articulaciones y también a nivel muscular a medio-largo plazo) como se solía hacer hasta la fecha.

Desde hace unos años para acá se ha puesto muy de moda también en la elite del fitness (famosos) y esto ha contribuido a que todos los gimnasios se hallan visto obligados a incluir si o si como parte de sus ofertas de entrenamiento, lo cual en muchos casos es un error puesto a que no todos los centros cuentan con personal lo suficientemente formado ni el material para ello.

Recordad, es importante recalcar que el entrenamiento funcional siempre debería ir asesorado por un entrenador cualificado para tal fin.

To the question, what is functional training? It has for ever been used in the area of rehabilitation for recovery of functionality of atrophied muscles. But in the world of high performance and fitness, it is understood as a type of training that mixes several muscle groups at once and is based on exercises that resemble movements of daily life and relies as the main material (yet not the only one) your own body.

The initial idea, back in the 20s in Russia, was to get equal or better results in terms of physical condition of an elite athlete without the need to train only with isolated muscle groups increasing the weight by adding discs to a bar (fatal for joints) and also at the medium-long-term muscular level) as it used to be done up to this date.

For a few years now, it has become very fashionable also in the elite of fitness (celebrities) and this has contributed to the fact that all the gyms have been forced to include this, yes or yes, as a part of their training offers, which in many cases, can be a mistake because not all the centers have enough trained personnel or the material to do so.

Remember, it is important to emphasize that functional training should always be advised by a qualified coach for that purpose.





Beneficios: los beneficios son muchos, pero solo nombraré los que considero mas importantes:

- 1 - Lo puedes realizar casi en cualquier lugar.
- 2 - No se necesita obligatoriamente el uso de materiales fitness o deportivos.
- 3 - Con una buena rutina, en 30 minutos tienes un gran entrenamiento y muy completo.
- 4 - Trabajas todas las capacidades físicas básicas en cada sesión (agilidad, fuerza, resistencia, coordinación y elasticidad).

Métodos de entrenamiento dentro del mundo funcional: Como ya he dicho antes, está muy de moda, lo que significa que casi cada semana alguien se lucra “inventando algún método novedoso” que hará que tu entrenamiento funcional sea el no va más.

Personalmente te recomiendo los que conocemos los entrenadores por métodos de toda la vida, pero para los que se están iniciando en el mundo del fitness o para aquellos que prefieren nombres “cool”, aquí os van.

Benefits: the benefits are many, but I will only name those that I consider most important:

- 1 - You can do it almost anywhere.
- 2 - The use of fitness or sports materials is not necessarily required.
- 3 - With a good routine, in 30 minutes you have a great training and very complete.
- 4 - You work all the basic physical abilities in each session (agility, strength, resistance, coordination, elasticity).

Methods of training within the functional world: As I said before, it is very fashionable, which means that almost every week someone profits by “inventing some novel method” that will make your functional training the best.

Personally I recommend the ones that we coaches know as lifelong methods, but for those who are starting in the world of fitness or for those who prefer “cool” names, here they go.



TABATA: 20 seg. de trabajo con 10 seg. de recuperación por 8. Total 4 minutos

AMRAP: Tantas repeticiones o vueltas como puedas en un tiempo marcado.

EMOM: Un minuto para realizar un numero determinado de repeticiones y cambio de ejercicio.

TABATA: 20 sec. of work with 10 sec. of recovery for 8. Total 4 minutes

AMRAP: As many repetitions or turns as you can in a set time.

EMOM: One minute to perform a certain number of repetitions and change of exercise.

Es sin duda un excelente método de entrenamiento siempre que lo apliques correctamente, pero en ningún caso es el entrenamiento definitivo. (Ni este ni ningún otro). Va a depender de tus objetivos, capacidades físicas y estado de forma, patologías, preferencias, entre otros tantos factores. Sin olvidar que, Fisiológicamente hablando, el cuerpo necesita de cambios en la metodología del entrenamiento para que siga siendo igual de efectivo, por lo que no deberías en ningún caso casarte sólo con un método de entrenamiento. ♦

It is undoubtedly an excellent training method provided that you apply it correctly, but in no case is it the definitive training. (Neither this one nor any other). It will depend on your goals, physical abilities and state of shape, pathologies, preferences, among many other factors. Without forgetting that, Physiologically speaking, the body needs changes in the methodology of training so that it continues to be equally effective, so you should not in any case marry one method of training. ♦



Entrevista

ISABELLA

WE BER

Entrevistamos a la
chica fitness
brasileña del momento



Entrevista realizada por
Alejandro Espinar



Ella es Isabella Weber, influencer fitness brasileña y experta en entrenamiento y nutrición, de 23 años de edad, residente en España desde hace 2 años. ¡Bienvenida Isabella!, es un placer poder entrevistarte para conocerte y aprender de tus rutinas de entrenamiento y alimentación en el mundo fitness.

¿Podrías contarnos cómo has empezado, cuál ha sido tu recorrido en el fitness y a qué te dedicas ahora mismo?

He empezado muy joven, pero no entrenaba como es debido, aunque el estímulo me hacía sentirme bien. Me dediqué a estudiar un poco más y poco a poco fui mejorando mi manera de entrenar y comer.

¿Cómo has conseguido alcanzar un número tan elevado de seguidores en Instagram, has comprado seguidores?

Jajaja no, cuando empecé con Instagram (2013) no había eso de comprar seguidores, desde el inicio mucha gente empezó a seguirme por las fotos que subía, y por ser conocida en la ciudad que vivía en Brasil. Sobre todo las fotos que subía con mi marido, rollo fotos de pareja, que entonces poca gente las hacía. Muchas fotos iban a la antigua "Popular Page" y desde ahí ganaba muchos seguidores.

¿Quién te saca las fotos de Instagram, realizas alguna edición especial en Photoshop o intentas que sean lo más naturales posibles?

Casi siempre las saca Jaime, mi chico, o sino apoyo el móvil en algún sitio y la captura "Timer de iPhone". No utilizo muchos programas de edición, solo el "Afterlight" para los efectos y filtros.

She is Isabella Weber, Brazilian fitness influencer and 23-year-old training and nutrition expert who has been living in Spain for 2 years. Welcome Isabella! It is a pleasure to be able to interview you to get to know you and learn from your workout routines and nutrition within the fitness world.

Could you tell us how you started, what has been your journey in fitness and what do you do right now?

I started very young, but I did not train properly, although the stimulus made me feel good. I dedicated myself to study a little more and little by little I improved my way of training and eating.

How have you managed to reach such a high number of followers on Instagram, have you bought followers?

Hahaha no, when I started with Instagram (2013) there was no buying followers, from the beginning many people began to follow me for the photos that went up, and for being known in the city that lived in Brazil. Above all, the couple shots I had with my husband, which back then few people did. Many photos went to the old "Popular Page" and from there I got many followers.

Who takes photos of Instagram, do you make a special edition in Photoshop or do you try to make them as natural as possible?

Almost always Jaime, my man, or I lean the phone on something and use the iPhone Timer.



“Entreno 5 días a la semana, hipertrofia y cardio es mi rutina”

¿Algunos consejos para las personas activas o sedentarias que están empezando a entrenar?

Constancia! No parar creo que es el mejor consejo, los resultados no vienen rápido y tampoco son fáciles de lograrlos, pero si lo haces con constancia y no arrojas la toalla, alcanzarás tu objetivo.

¿Cuál es tu visión sobre el mundo/mercado del fitness a día de hoy?

Hay cosas buenas y malas, como en todos los sitios. Me gusta que cada vez más la gente practique algún deporte e intente cuidar su la salud, pero me preocupan las cosas que muchos son capaces de hacer por alcanzar el cuerpo perfecto que acompañan en redes sociales como Instagram...

¿Cuántos días entrenas por semana y que tipo de rutina sigues?

Mi rutina de entrenamiento se basa en entrenar 5 días a la semana. Alterno entrenos de hipertrofia (pesas) y cardio (ejercicio cardiovascular).

¿Cuál es la experiencia que más te ha marcado y la que más te ha hecho crecer como persona?

Creo que la mudanza de mi país natal. Dejar atrás a mi familia y amigos. Eso es uno de los más fuertes cambios que una persona puede realizar.

What is your vision about the world / fitness market today?

There are good and bad things, like everywhere. I like that more and more people practice some sport and try to take care of their health, but I worry about the things that many are willing to do to achieve the perfect body that accompany Instagram ...

Any advice for active or sedentary people who are starting to train?

Constancy! Do not stop, I think it's the best advice, the results do not come fast and they are not easy to achieve, but if you are consistent and do not throw the towel, you will reach your goal.

How many days do you train per week and what kind of routine do you follow?

My training routine is based on training 5 days a week. Alternating hypertrophy training (weights) and cardio (cardiovascular exercise).

What is the experience that has marked you the most and the one that has made you grow as a person?

I think moving from my native country. Leaving behind my family and friends. That is one of the strongest changes a person can make.

“La constancia creo que es el mejor consejo, los resultados no vienen rápidos”

“The constancy I think is the best advice, the results do not come fast”





¿Aparte de ser una gran viajera, Tienes algún hobby fuera del deporte?

Creo que no... Mi vida es entrenar, conocer nuevos sitios (viajar), estar cerca del mar siempre que puedo, irme por embalses a pescar con mi marido y mi perrito... Todo ello lo comparto en mis redes sociales para todos mis seguidores, no tengo nada que esconder.

¿Cómo te ves dentro de 10 años?

Madre de 2 perros y un baby. Pero eso sí, sin dejar de entrenar (risas) únicamente durante el embarazo que descansaré por el bebé.

¿Tomas algún tipo de suplemento deportivo?

Sólo proteínas (Whey Protein). ■

Apart from being a great traveler, do you have any hobbies outside the sport?

I think not ... My life is to train, to know new places (to travel), to be near the sea whenever I can, to go fishing with my husband and my dog ... All this I share on my social networks for all my followers, I have nothing to hide.

How do you see yourself 10 years from now?

Mother of 2 dogs and a baby. But yes, without stopping training (laughs) only during pregnancy I will rest for the baby.

Do you take any kind of sports supplement?

Only protein shakes(Whey Protein). ■

5 RESTAURANTES "HEALTHY" EN MADRID

By Noemí Lombao
Instagram @foodexperience

Un gran número de artículos demuestran la importancia que tiene la dieta en nuestra salud, en la estética y en nuestro bienestar general. Desde @foodexperience, seguimos ese estilo de vida y nutricional saludable.

En la actualidad parece haberse intensificado el interés por vernos y sentirnos mejor, aunque siempre haya existido las ganas de cuidarnos y mejorar nuestro físico y nuestra salud. Hoy os vamos hablar de 5 de los mejores restaurantes healthy de Madrid donde poder llevar a la práctica una experiencia gastronómica de lo más saludable.

• **Levél Veggie Bistro.** (Dirección: Av. de Menéndez Pelayo, 61, Madrid)

Este luminoso y acogedor restaurante vegano os demostrará que se pueden conseguir sabores increíbles prescindiendo de la carne.

• **Abolea.** (Dirección: Calle de Sandoval, 10-12, Madrid)

Aquí aprendimos que cuidarnos no significa quitar sabores a la vida. Una cocina sabrosa, saludable y llena de color y armonía se juntan en este rincón de Madrid.



A large number of articles put forward the importance of diet in our health, in aesthetics and in our general well-being. From @foodexperience, we follow that healthy land nutritional lifestyle.

In current times, the interest in feeling and seeing ourselves better seems to have intensified, although there has always been a desire to take care of ourselves and improve our physique and our health. Today we are going to talk about 5 of the best healthy restaurants in Madrid where you can put into practice a healthy dining experience.

• **Levél Veggie Bistro.** (Address: Av. de Menéndez Pelayo, 61, Madrid)

This bright and cozy vegan restaurant will show you that you can get incredible flavors without the meat.

• **Abolea.** (Address: Calle de Sandoval, 10-12, Madrid)

Here we learned that taking care of ourselves does not mean taking away flavors of life. A tasty, healthy kitchen full of color and harmony comes together in this corner of Madrid.





• **Olivia te cuida.** (Dirección: Calle Sta. Teresa, 8, Madrid)

Recomendable reservar ya que el local es pequeño. Buena calidad, gran variedad y excelente trato.

• **Batavia.** (Dirección: Calle de Sagasta, 18, Madrid)

Entre bowls y sándwiches nos sorprenden con su originalidad sin perder la esencia. Destacamos su sabor saludable.

• **Bump Green.** (Dirección: Calle de Velázquez, 11, Madrid)

Una extensa carta donde poder escoger sin miedo a equivocarnos, ya que todos sus productos tienen una calidad notable en cada bocado.

Recordar que llevar un estilo de vida saludable reduce el riesgo de padecer enfermedades tanto físicas como psicológicas.

Esperamos que este artículo haya sido de gran ayuda para continuar el camino hacia una mejor salud.

A disfrutar de vuestra healthy foodexperience!

• **Olivia te cuida.** (Address: Calle Sta. Teresa, 8, Madrid)

It is advisable to book as the place is small. Good quality, great variety and excellent treatment.

• **Batavia.** (Address: Calle de Sagasta, 18, Madrid)

Between bowls and sandwiches they surprise us with their originality without losing the essence. We emphasize its flavor and healthiness.

• **Bump Green.** (Address: Calle de Velázquez, 11, Madrid)

An extensive menu where you can choose without fear of being wrong, since all their products have a remarkable quality in each bite.

Remember that leading a healthy lifestyle reduces the risk of suffering both physical and psychological diseases.

We hope this article has been a great help in continuing the path to better health.

Enjoy your healthy foodexperience!



Consejos alimenticios

Food advice

By Juan Riveiro
IG: @corclane

El vertiginoso y acelerado ritmo que nos marca el día a día, hace que alimentarse de una forma sana sea una labor muy compleja, existiendo muchos factores que juegan en nuestra contra: el tiempo, esos anuncios que proponen y venden comer comida muy apetecible y poco saludable, dinero, etc. Por eso quiero hablaros en esta breve lectura de porque debes comer sano y os propongo unos consejos útiles de alimentación.

¿Por qué comer sano?

Muchos estudios avalan que la alimentación esta directamente relacionada con enfermedades crónicas como la Diabetes Mellitus, la Hipertensión Arterial, ... y éstas a su vez, son factores de riesgo de otras muchas enfermedades crónicas.

Por otra parte, pensando a corto plazo, cuando consumimos grandes cantidades de azúcar o hidratos de carbono de absorción rápida tu organismo experimenta una subida de azúcar en sangre muy rápida por lo que debe generar un pico muy alto de insulina. Esto genera un sobreesfuerzo del páncreas que es el secretador de insulina y a su vez ese pico de azúcar es malo para tus venas y arterias ya que les genera un sufrimiento.

¿Existen las dietas milagro?

Claro que existen las dietas milagro y funcionan. Pero la realidad es que la mayoría de las personas que realizan estas dietas, por no decir todas, consiguen su objetivo que es bajar de peso pero en cuanto vuelven a alimentarse de lo que comían antes sufren el llamado efecto rebote.

Personalmente no recomiendo este tipo de dietas, seamos sinceros, mientras estamos haciendo esa dieta lo pasamos realmente mal

The vertiginous and accelerated rhythm that marks us day to day, makes feeding in a healthy way a very complex task, there are many factors that play against us: time, those ads that propose and sell eat very appetizing food and little healthy, money, etc. That's why I want to talk to you in this brief reading of why you should eat healthy and I suggest some useful food tips.

Why eat healthy?

Many studies argue that food is directly related to chronic diseases such as Diabetes Mellitus, Arterial Hypertension, ... and these in turn are risk factors for many other chronic diseases.

On the other hand thinking in the short term when you consume large amounts of sugar or carbohydrates of rapid absorption your body experiences a rise in blood sugar very fast consequently it must generate a very high peak of insulin. This generates an overexertion of your pancreas which is the insulin secretor and in turn that sugar spike is bad for your veins and arteries since it generates a suffering.

Are there miracle diets?

Of course there are miracle diets and they work. But the reality is that most people who do these diets, if not all, reach their goal which is to lose weight but once again eat what they ate before, suffering the so-called rebound effect.

I personally do not recommend these diets because let's face it while doing this diet you you feel bad and it's not a diet to follow for the rest of your life for it as soon as you stop the diet you recuperate the weight you lost.

*"Eres lo que comes,
por tanto no seas:
Rápido, Barato o
Fácil"*





y no es una alimentación para seguir el resto de la vida por eso en cuanto la abandonamos, volvemos a recuperar el peso perdido.

Debemos aprender a alimentarnos de una forma saludable en la que basemos la alimentación en alimentos mínimamente procesados, priorizando los de origen vegetal. Estos son los alimentos que llevan un solo ingrediente en la etiqueta o directamente no llevan etiqueta.

Completa la alimentación con buenos procesados. El buen procesado suele estar envasado y lleva etiqueta nutricional donde se leen de uno a cinco ingredientes máximo, los cuales no se encuentren cantidades significativas (menor o igual al 5-10% del total) de azúcar, harina refinada o aceite vegetal refinado. Estos productos deben ocupar un papel complementario en nuestra alimentación y podemos incluirlos siempre que no desplacen el consumo de alimentos frescos. Por ejemplo, no debemos consumir más pescado enlatado que fresco o comer más fruta deshidratada

You must learn to feed yourself in a healthy way in which you base your diet on mainly un-processed foods, prioritizing those of vegetable origin. These are the foods that carry a single ingredient on the label or directly do not carry a label.

Complete the feeding with good processed. Good processing is usually packaged and has a nutritional label where one to five ingredients are read, which are not significant amounts (less than or equal to 5-10% of the total) of sugar, refined flour or refined vegetable oil. These products should play a complementary role in our diet and we can include them as long as they do not displace the consumption of fresh foods. For example, we should not consume more canned fish than fresh or eat more dehydrated than fresh fruit. Good processed foods help eat un-processed foods and lead to more pleasant and comfortable eating habits, for example, when we use extra virgin olive oil for cooking or when we mix plain yogurt with nuts or fruit.

que fresca. Los buenos procesados ayudan a comer alimentos mínimamente procesados y llevar una alimentación más placentera y cómoda, por ejemplo, cuando utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar o mezclamos el yogur natural con frutos secos o fruta.

Evite ultra procesados (más de cinco ingredientes en la etiqueta entre ellos azúcares, harinas y aceites vegetales refinados, aditivos y sal). El consumo debe ser ocasional alguna vez al mes. La recomendación es cuanto menos mejor. Se recomienda no comprarlos ni tenerlos en lugares habituales como en casa o en el trabajo. Los ultra procesados pueden formar parte de un consumo ocasional voluntario y sin remordimientos, relacionado con eventos sociales y culturales, pero manteniendo una frecuencia baja sin desplazar una alimentación basada en comida real.

Es por ello que es un proceso largo y que de la noche a la mañana no podemos realizar una transformación total. Hay que ir cambiando pequeños hábitos como por ejemplo sustituir las chucherías por fruta o frutos secos naturales o tostados (sin sal) que a la larga se verán reflejados en nuestra salud. Es importante que sepamos que debes disfrutar del proceso para que así la adherencia a este nuevo estilo de alimentación sea alta y efectiva.

No olvidarnos de que es aconsejable realizar ejercicio semanalmente, siendo la Organización Mundial de la Salud quién recomienda dar 10.000 pasos al día (es un paseo de una hora a un ritmo moderado) o la práctica de 150 min semanales de ejercicio moderado. Esto también nos ayudará a mejorar mentalmente y promover la oxigenación de nuestro cerebro.

¿Cómo realizar una compra inteligente?

1. Haz la compra sin hambre.
2. El 50% de las decisiones de compra ocurre en el pasillo. Lleva una lista preparada.
3. Evita tentaciones. No pases por pasillos de comida basura.

Avoid ultra processed (more than five ingredients on the label including sugars, flours and refined vegetable oils, additives and salt). Consumption should be occasional once a month. The recommendation is the least, the better. It is recommended not to buy them or have them in places where we spend a lot of time like at home or at work. The ultra processed can be part of an occasional voluntary consumption without remorse, related to social and cultural events, but consuming them infrequently and always without displacing a food based on real food.

That is why it is a long process, for which we can't make an overnight total transformation. We must change small habits such as replacing the candy with fruit or natural or roasted nuts (without salt) this on the long run will be reflected in our health. It is important that you know that you must enjoy the process so that adherence to this new style of eating is high and effective.

Do not forget that it is advisable to exercise weekly, being the World Health Organization who recommends giving 10,000 steps a day (it is a one hour walk at a moderate pace) or the practice of 150 minutes per week of moderate exercise. This will also help us mentally improve and promote the oxygenation of our brain.

How to make a smart purchase?

1. Make the purchase without hunger.
2. 50% of purchase decisions occur in the hallway. Keep a ready list.
3. Avoid temptations. Do not go through junk food aisles.





RECETA SALUDABLE

"Espagueti de Sésamo con Brócoli y Pollo"

Ingredientes

- 8 onzas de fideos espagueti de trigo integral.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 3 cucharadas de salsa de soya.
- 2 cucharadas de vinagre de arroz 1/4 de taza de aceite vegetal.
- 3 dientes de ajo picado muy finamente.
- 1/2 taza de brócoli fresco o congelado.
- 1/2 taza de pechugas de pollo cocinado y cortado en cubitos 1 cucharada de semillas de sésamo.

Preparación

1. Cocine los fideos de acuerdo a las direcciones del paquete. Déjelos a un lado por el momento.
2. Mientras se cocine los fideos, tueste las semillas de ajonjolí a fuego medio en una olla pequeña. Revuelva las semillas constantemente y cocine hasta que estén de color café claro.
3. Mezcle el azúcar, la salsa de soya y el vinagre en un recipiente hondo pequeño. Déjele a un lado por un momento.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio (150 grados C en una sartén eléctrica). Añada el ajo y el brócoli y deje que se cocinen hasta que estén tiernos.
5. Añada el pollo y cocínelo hasta que esté cocido.
6. Añada pasta escurredda y la mezcla de salsa de soya y mézclelo. Rocíe con las semillas de sésamo.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1 taza (120g)
Porciones por Envase 8

Cantidad por Porción

Calorías 240 Calorías de Grasa 80

% Valor Diario*

Grasa Total 9g 14%

Grasa Saturada 1.5g 8%

Grasa Trans (transgénica) 0g

Colesterol 20mg 7%

Sodio 460mg 19%

Carbohidratos Total 27g 9%

Fibra Dietética 4g 16%

Azúcares 5g

Proteínas 13g

Vitamina A 0% • Vitamina C 25%

Calcio 2% • Hierro 15%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías: 2,000 2,500

Grasa Total Menos de 65g 80g

Grasa Saturada Menos de 20g 25g

Colesterol Menos de 300mg 300mg

Sodio Menos de 2,300mg 2,300mg

Carbohidrato Total 300g 375g

Fibra Dietética 25g 30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4

NOTA

Si eres vegano, sustituya tofu cortado en cubitos o garbanzo en lata por el pollo.

¿No tiene brócoli? Use alverjas, habichuelas, o una mezcla de vegetales.

Para dar más sabor: hojuelas de chile rojo, cebollines picados, y/o una cucharadita de aceite de sésamo



EL ARTE **DE** *LO DIGITAL*

Ilustraciones: Ana Sabatini
Site: www.anasabatini.com
Instagram: @anasabatiniart
Texto: Liam Alexandra
Instagram: @cafesocietyart



La historia hay muchas formas de contarla, pero quizás la más fascinante de ellas sea a través del arte. El arte siempre nos ha acompañado, es un reflejo, una muestra de la manera en la que hemos interpretado el mundo que nos rodea, una interpretación que nos llega través de los ojos de esas personas, a veces alabadas y otras incomprendidas, a las que llamamos artistas.

El arte es el fruto de la necesidad incontenible del ser humano de representar el mundo que le rodea. De forma paralela a la sociedad, las formas de arte se han ido haciendo cada vez más variadas y complejas.

A día de hoy puede ser todo un desafío definir exactamente en qué consiste el arte, pues “arte” se ha convertido en un término ambiguo.

Pero por encima de su ambigüedad prevalece, por un lado que todo arte posee la cualidad de transmitir algo; una historia, una reflexión, un sentimiento... y por otro, su cualidad inherente de representar una visión del momento histórico y social en el que fue creado.

Actualmente, el mundo digital es el protagonista en materia de expresión, un fenómeno que ha revolucionado la interacción entre seres humanos.

Vivimos un momento sin precedentes en el que estamos continuamente creando y consumiendo contenido.

A su vez, las herramientas digitales han multiplicado aún más las posibilidades a la hora de transmitir un mensaje de una forma que incluyamos dentro del campo semántico de “arte”.

History, there are many ways to tell it, but perhaps the most fascinating of them is through art. Art has always accompanied us, it is a reflection, a sample of the way we have interpreted the world around us, an interpretation that comes through the eyes of those people, sometimes praised and others misunderstood, whom we call artists.

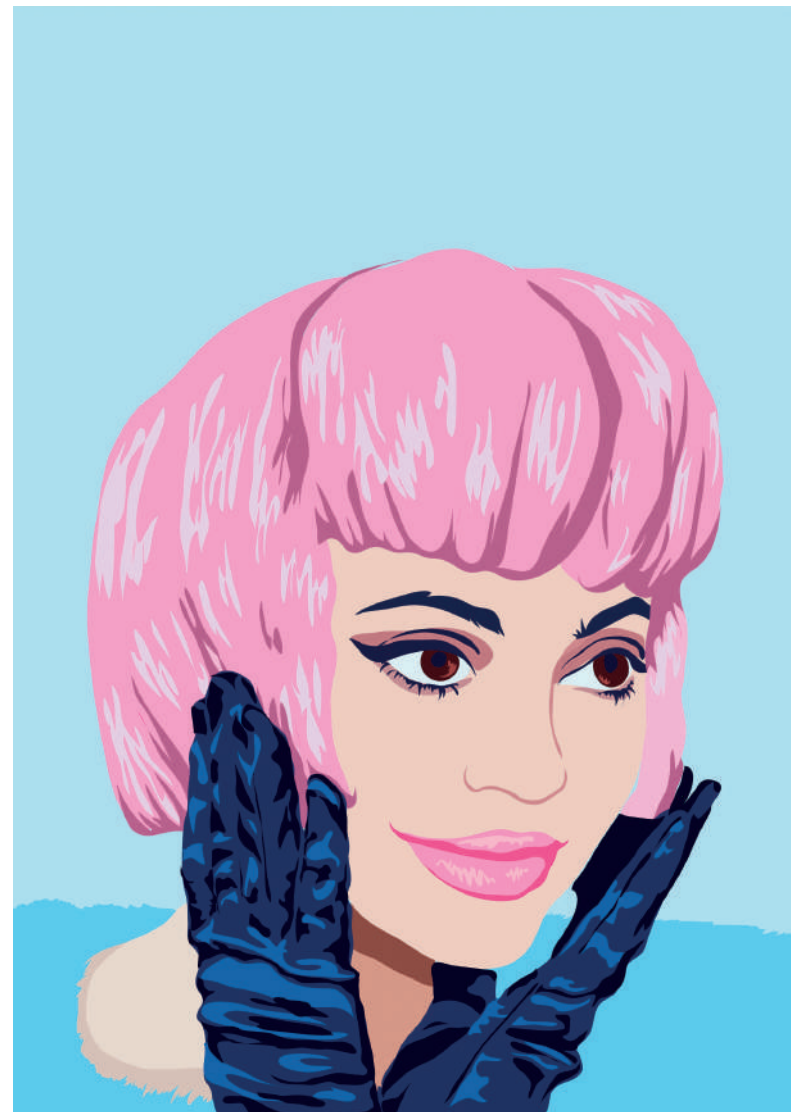
Art is the fruit of the human being's irrepresible need to depict the world around them. Parallel to society, art forms have become increasingly varied and complex. Today it can be a challenge to define exactly what art consists of, since “art” has become an ambiguous term.

But above this ambiguity something prevails; on the one hand, all art possesses the quality of transmitting something; a story, a thought, a feeling ... and on the other, its inherent quality of portraying a vision of the historical and social moment in which it was created.

Currently, the digital world is the protagonist in terms of expression, a phenomenon that has revolutionized interaction between human beings.

We live an unprecedented moment in which we are continuously creating and consuming content.

In turn, digital tools have further multiplied the possibilities available when it comes to transmitting a message in a way that we would consider part of the semantic field of “art”.



En las redes sociales —las grandes protagonistas de la sociedad red— las personas han encontrado un lugar donde aunarse entorno a gustos e intereses, creando comunidades digitales. Por ende, las redes sociales son el medio perfecto donde dar vida a las expresiones de arte nativas de la era digital, esas que primero a través de nuestras pantallas, y después de nuestros ojos, nos muestran la visión de otros sobre la realidad en la que convivimos todos.

Resulta inspirador pensar, que empujado por su deseo innato de contar su historia, el ser humano continuará indagando en su creatividad y materializándola en formas que aún no podemos ni imaginar. El arte con su creciente ambigüedad, reflejará las innumerables posibilidades que nos brinda la era digital.

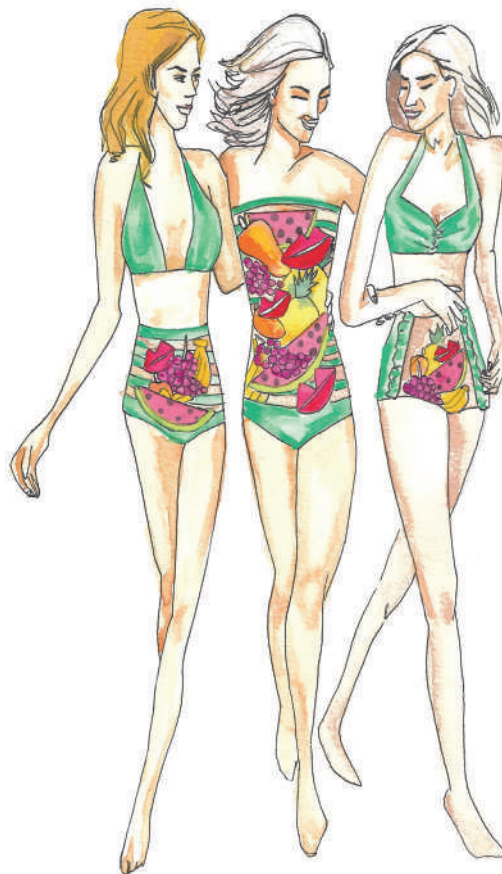
Son muchas las veces que el ser humano ha tenido tendencia a pesar que otro momento histórico es mejor que aquel en el que está, y es innegable que todavía hay muchos aspectos de la sociedad del presente que urge cambiar, pero al mismo tiempo, es igual de cierto que a lo largo de la historia nunca han existido tantas posibilidades para expresarse libremente, para unirse, para comunicarse y dar voz a todas esas ideas que día a día van cincelando nuestra sociedad, he ahí, el arte de lo digital.

Son tantas las formas de arte nativas de la era digital que no sería factible nombrarlas todas en este escrito, pero una de las características más llamativas del arte digital es la posibilidad de combinar distintas disciplinas artísticas para dar lugar a conceptos completamente nuevos.

In social media - protagonists of the network society - people have found a place where they can collude around tastes and interests, creating digital communities. Therefore, social media has become the perfect medium in which to give life to the expressions of art that are native to the digital era, those that first through our screens, and after our eyes, show us the vision of others about the reality in which we all live together

It is inspiring to think, that driven by the innate desire to tell their story, human beings will continue to explore creativity and materialize it in ways that we can not even imagine. Art with its growing ambiguity, will reflect the innumerable possibilities that the digital age has to offer.

Many times humans have wished that they lived in another historical moment, believing that moment to be better than the one in which he/she currently is in, although it is undeniable that there are still many aspects of present-day society that urgently need to be changed, it is also true that there has never been so many possibilities to express oneself freely, to share,



En cuanto a dichas formas de arte, un ejemplo magnífico es el trabajo de **Ana Sabatini**, todas las ilustraciones mostradas son propias de la ilustradora brasileña a la que hemos tenido la inmensa suerte de poder entrevistar. Esta artista realiza sus obras con una mezcla de lo tradicional, como son las acuarelas, y lo digital, dibujando trazos con un iPad, o directamente en el ordenador dando como resultado piezas que vibran con color.

Además las redes sociales, Instagram en especial, han pasado a ser un medio clave para la visibilidad de los artistas, pues su potencial para la difusión supera con creces cualquier feria o galería de arte.

Esta forma de arte, relacionada de alguna forma con la ilustración, siempre se ha vinculado a los diseños de moda.

to communicate and give voice to all those ideas that day by day, shape our society, that is, the art of the digital.

There are so many forms of art native to the digital age that it would not be possible to name them all in this writing, but one of the most striking features of digital art is the possibility of combining different artistic disciplines to bring forth completely new concepts.

Regarding these art forms, an wonderful example is the work of Ana Sabatini, all the illustrations shown are representative of the Brazilian illustrator whom we've had the immense fortune of interviewing. She carries out her work with a mixture of traditional techniques, such as watercolors, and digital ones, drawing strokes with an iPad, or directly on the computer resulting in pieces that vibrate with color.

In addition, social networks, Instagram in particular, have become a key medium for the visibility of artists, since their potential for dissemination far exceeds any fair or art gallery.

This form of art, related in some way to illustration, has always been linked to fashion designs.

"In the case of what is known as digital art, this social network has been a turning point."

"En el caso de lo que se conoce como arte digital, esta red social ha supuesto un punto de inflexión."



Entrevista

ANA SABATINI

PERSONAL

Hoy tenemos la suerte de entrevistar a la ilustradora de moda brasileña, **Ana Sabatini**, de 25 años de edad que reside en Sao Paulo.

Hola Ana!, es un honor poder entrevistarte para conocerte más en profundidad y aprender de tu larga trayectoria en el mundo de la ilustración y diseño gráfico.

¿Podrías contarnos cómo empezó tu andadura, cuál ha sido tu recorrido en el mundo de la ilustración y a qué te dedicas ahora mismo?

Comenzó como un hobby, pero fue durante la facultad que empecé a practicarlo más y desear llevar a cabo esto más en serio, como una carrera. Estudiaba Fashion Bussines, pero empecé a dibujar en mi tiempo libre y pasé a buscar trabajos de ilustración. Actué en el mercado de la moda por un tiempo en la parte de creación hasta que empecé a dedicarme 100% a ilustración. Actualmente actúo con diversos frentes en el área: hago ilustraciones de moda para marcas, estampas e ilustraciones para libros.

¿Cuál es tu visión sobre el mundo de la ilustración en moda a día de hoy?

En el momento actual es muy interesante para ser una ilustradora de moda. El internet hace posible tener acceso más fácil y rápido a la información. Esto nos permite conocer diferentes técnicas y encontrar inspiraciones para crear y también conectarnos con artistas de todo el mundo.

Today we are lucky to interview the Brazilian fashion illustrator, **Ana Sabatini**, who is 25 years old and resides in Sao Paulo.

Hi Ana! It is an honor to be able to interview you to get to know you more in depth and learn from your long career in the world of illustration and graphic design.

Could you tell us how your journey began, what has been your journey in the world of illustration and what do you do right now?

It started as a hobby, but it was during my university years that I started to practice it more and wished pursue this more seriously, like a career. I studied Fashion Bussines, but I started to draw in my free time and I went looking for illustration jobs.

I was a part of the fashion market for a while in the creation segment until I started to dedicate 100% to illustration. Currently I work with several fronts in the area:

I make fashion illustrations for brands, prints and illustrations for books.

What is your vision about the world of fashion illustration today?

At the present time it is very interesting to be a fashion illustrator. The internet makes it possible to have easier and faster access to information. This allows us to get know different techniques and find inspiration to create and also connect with artists from around the world.

Existen herramientas increíbles para compartir o crear imágenes, lo que posibilita conectarse con un estilista de otro país y hacer una colaboración. Creo al existir menos barreras en el arte es algo maravilloso.

¿Cuáles son tus referentes en el mundo del diseño gráfico?

¡Tengo muchos! Pero me inspiro sobre todo en Matisse, Saul Steinberg y Hockney. Me gusta estudiar sus visiones sobre formas, colores y líneas.

¿Qué herramientas empleas al realizar tus diseños?

Me gusta experimentar con diversas técnicas y mezclarlas. Últimamente trabajo en acuarela y bolígrafos nanquín, pero también uso mucho “guache” y lápiz de color y técnicas de collage. Los procesos digitales también son esenciales.

¿Alguna recomendación para las personas que estén empezando a dibujar?

Entrenar mucho, practique en un sketchbook y dibuje todos los días! Busque diferentes referencias y estudiarles bastante hasta encontrar tu propio estilo.

¿Cuáles han sido tus últimos proyectos?

Hice un viaje a México recientemente y mantuve un diario de viaje donde pinte en acuarela lo que viví allí. También tengo un libro infantil que se llama “O Mapa” (“El Mapa”), que pretendo publicar este año.

¿Aparte de ilustrar moda, cual otro tema te gustaría dibujar?

Creo que mi trabajo es una representación de todo lo que vivo, entonces, dibujar más experiencias de mis viajes también es uno de mis objetivos. Los dos están mezclados, pues la moda es una parte esencial de la cultura de un país y esto me fascina.

There are incredible tools to share or create images, which makes it possible to connect with stylists from other countries and collaborate with them. I believe there are fewer barriers in art which is something wonderful.

What are your references in the world of graphic design?

I have many! But I was inspired above all by Matisse, Saul Steinberg and Hockney. I like to study their visions about shapes, colors and lines.

What tools do you use when making your designs?

I like to experiment with different techniques and mix them. Lately I work in watercolor and nanquín pens, but I also use a lot of “gouache” and color pencil and collage techniques. Digital processes are also essential.

Any recommendations for people who are just starting to draw?

Train a lot, practice in a sketchbook and draw every day! Look for different references and study them a lot until you find your own style.

What have been your last projects?

I recently made a trip to Mexico and kept a travel diary where I painted in watercolor what I lived there. I also have a children’s book called “O Mapa” (“The Map”), which I intend to publish this year.

Apart from illustrating fashion, what other subject would you like to draw?

I think my work is a representation of everything I live, so drawing more experiences from my trips is also one of my goals. The two are mixed, because fashion is an essential part of the culture of a country and this fascinates me.



¿Cuál es la experiencia que más te ha marcado y la que más te ha hecho crecer como persona?

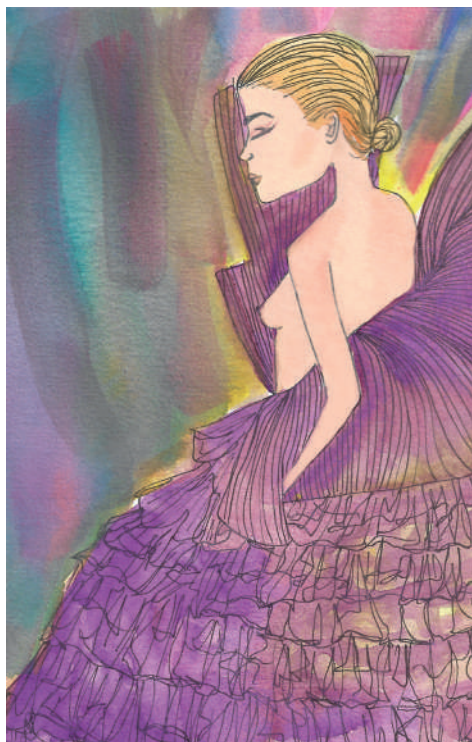
Creo que en cada viaje que hice yo crecí más, principalmente las que fueron en un periodo más grande de tiempo o para algunas culturas más diferente de las mías.

¿Aparte de ser una gran viajera, Tienes algún hobby fuera del diseño gráfico?

Cuando no estoy dibujando, me gusta mucho escribir y deseo enfocarme más en esto en un futuro, escribiendo libros y artículos sobre arte y creatividad.

¿Cómo te ves dentro de 10 años?

Espero estar viajado mucho y enseñado mi trabajo en diferentes sitios en el mundo, haber publicado más libros y aprovechar momentos con mi familia y amigos. ♦



What is the experience that has marked you the most and the one that has made you grow as a person?

I believe that in each trip that I made I grew more, mainly those that were for a larger period of time or that exposed me to cultures different from mine.

Apart from being a great traveler, do you have any hobbies outside of graphic design?

When I'm not drawing, I love writing and I want to focus more on this in the future, writing books and articles about art and creativity.

How do you see yourself in 10 years from now on?

I hope to have traveled a lot and displayed my work in different places in the world, to have published more books and to know how to make the most of moments with my family and friends. ♦



MODA VERANO 2019

Los colores que son tendencia



Ya es verano! La época más esperada, donde se renuevan las telas, los diseños, los colores y mucho más. Se asoman las bermudas, los vestidos, sandalias y trajes de baño y todo en una época del año que nos encanta lucir conjuntos nuevos. Esta época nos permite experimentar con los colores, las estampas y los diseños mucho más que en el invierno. El verano nos posibilita poner propuestas más expresivas, donde podemos usar nuestra creatividad en todos los planos. Eclecticismo, combinación de texturas y un regreso de viejos accesorios son algunas de las tendencias más novedosas.

~~~~~

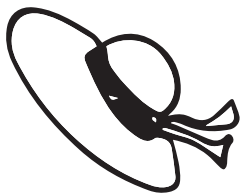
It's summer! The most anticipated time, where fabrics, designs, colors and much more are renewed. Bermuda shorts, dresses, sandals and swimsuits all appear at this time of the year in which we love to wear new outfits. This time allows us to experiment with colors, prints and designs much more than in the winter. Summer allows us to put more expressive proposals, where we can use our creativity in all planes. Eclecticism, combination of textures and a return of old accessories are some of the newest trends.

Texto: Mayara Onishi  
IG: @mayaraonishi



# ESTÉTICA MILITAR

El rollo “army” sigue en esta temporada, cazadoras, pantalones bombachos, botines acordonados... Todo lo que necesita para no quedarse fuera de esta tendencia que viene para quedarse.



The “army” style continues this season, jackets, baggy pants, laced up booties ... Everything you need to not be out of this trend that is here to stay.



# MALLAS CICLISTAS

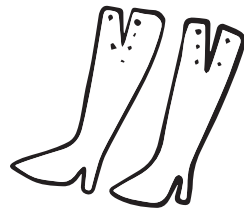
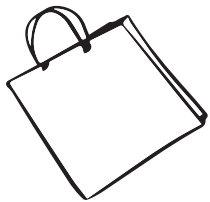
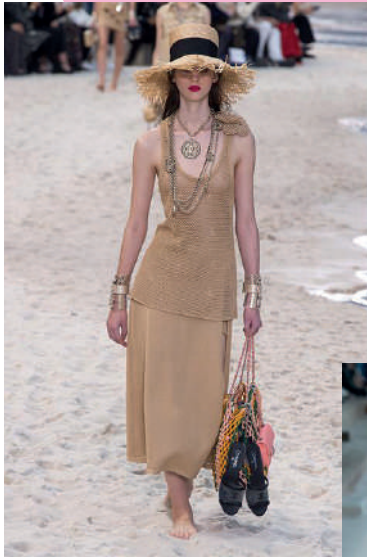
Una tendencia súper polémica, pero con el tiempo nos estamos acostumbrando con ella. Las mallas ciclistas de los 80 personifican el reto estilístico de la temporada. Se adaptan a todo los estilos, muy versátil y puedes combinar con todo que tengas en tu armario y antes de negarte quizás debas darle una oportunidad.

A super polemic trend, but over time we are getting used to it. The cycling tights of the 80s embody the stylistic challenge of the season. They adapt to all styles, very versatile and you can combine them with everything you have in your wardrobe and before you simply reject this trend maybe you should give it a try.





# TONOS TIERRA



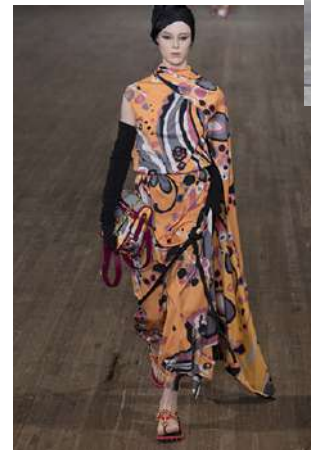
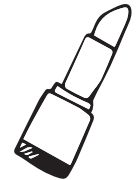
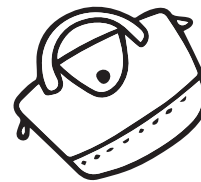
Los colores tierra son el MUST de la temporada, en bolsos, zapatos, faldas, camisas...en todo lo posible. Lo mejor es que son colores súper fáciles de combinarlos entre sí, y con estos tonos no vas a fallar es la tendencia de fondo de armario.

The earthy colors are the MUST of the season, in bags, shoes, skirts, shirts ... on as many things as possible. The best is that they are super easy colors to combine with each other, and with these tones you will not fail it's a "wardrobe basic" trend.

# ÉTNICO

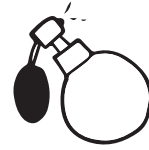
Una mistura de estampas de todo tipo, desde hippy a las flores de Hawai, los saris indios y colores de Marruecos. Cuanto más colorido y alegre mejor y perfecta para vestidos y blusas fluidas.

A sample of prints of all kinds, from hippy to Hawaiian flowers, Indian saris and Moroccan colors. The more colorful and cheerful the better and perfect for flowing dresses and blouses.





# TIE-DYE



El tie-die vuelve más fuerte que nunca, el espíritu hippie de los años 70 vuelve, pero en su versión noventa. En todos los tipos de prendas, desde camisetas a vaqueros, una de las propuestas más irreverentes del año.



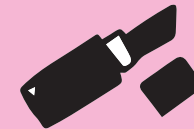
The tie-die is stronger than ever, the hippie spirit of the 70s returns, but in its nineties version. In all types of garments, from shirts to jeans, one of the most irreverent proposals of the year.



# SCARF PRINT

Sí, el Scarf Print sigue con todo este verano, una tendencia muy fuerte a finales del verano pasado y a principios de otoño. Durante este verano seguirá con su expansión en blusas y vestidos muy amplios.

Yes, the Scarf Print continues with all this summer, a very strong trend at the end of last summer and early autumn. During this summer it will continue with its expansion in very broad blouses and dresses.







# EL ESCin B&WORIAL

Texto y fotografía por  
Alejandro Espinar  
[@espinarphotography](#)



## Un sueño muy "Real"

El Real Monasterio de San Lorenzo de El Escorial es un monumento que resume las aspiraciones ideológicas y culturales de la época, impulsadas por el Felipe II, del "Siglo de Oro" español.

Situado en la Cuenca del Guadarrama, apenas a 51 Km de Madrid, El Escorial emerge como una de las construcciones más importantes de la arquitectura española y universal.

Felipe II ideó sus funcionalidades dentro del complejo para cubrir distintos objetivos, siendo el principal, túmulo funerario que consolidaría la legitimidad dinástica. Esenciales en su conjunto con la Biblioteca Real.

La creación del monasterio, todavía plantea interrogantes. Felipe II, rey con más poder en aquella época, trasladó la corte de Toledo a Madrid, y en sus proximidades buscó un lugar adecuado para albergar los restos mortales de su padre, el emperador Carlos V.

The Royal Monastery of San Lorenzo de El Escorial is a monument that summarizes the ideological and cultural aspirations of the time, driven by Felipe II, of the Spanish "Golden Age".

Located in the Guadarrama Basin, just 51 km from Madrid, El Escorial emerges as one of the most important constructions of Spanish and universal architecture.

Felipe II devised its functionalities within the complex to fulfill different objectives, the main one being a burial mound that would consolidate the dynastic legitimacy. Essential as a whole with the Royal Library.

The creation of the monastery, still raises questions. Felipe II, the king with the most power at the time, moved the court of Toledo to Madrid, and in its vicinity sought a suitable place to house the mortal remains of his father, the Emperor Charles V.

16 patios tiene el monasterio, destacando el de los Evangelistas



Galería de los Convalecientes y el estanque de la huerta

Finalmente, El Escorial se convirtió en su obra maestra: palacio, iglesia y convento. A menudo se ha descrito, como "la ciudad de Dios" que llama la atención y nunca deja indiferente.

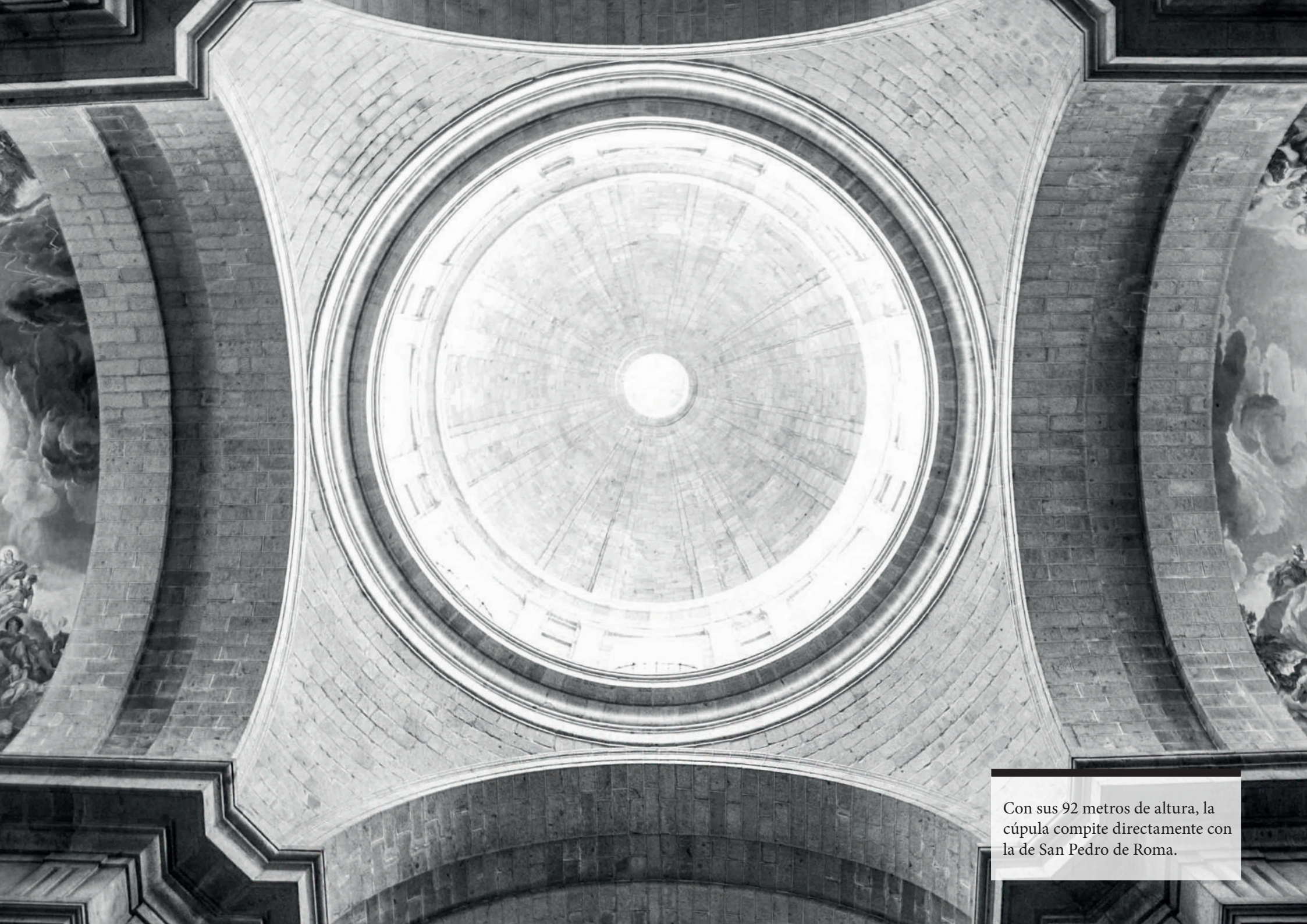
La construcción de tal gigantesca obra, tardó más de dos décadas en levantarse, iniciando sus obras en 1523 por Juan Bautista de Toledo, que había trabajado en el Vaticano como ayudante de Miguel Ángel, le corresponde la disposición de la planta general y la mayor parte de las trazas. Su fallecimiento puso en manos la terminación del proyecto a Juan Herrera. A Él se deben los rasgos más esenciales del conclave, terminando el proyecto en 1595. Felipe II moriría el 13 de Septiembre de 1598, pudiendo ver concluida su gran obra. A pesar de que tenía un estricto carácter privado, al servicio en exclusiva del rey y su corte. Los primeros Borbones no sintieron especial apego al Real Sitio. Es más, eligieron la Granja de San Ildefonso como su residencia vacacional de la corte, lugar de paso para la comitiva real.

Finally, El Escorial became his masterpiece: palace, church and convent. It has often been described as "the city of God" that draws attention and never leaves you indifferent.

The construction of such gigantic work, took more than two decades to rise, starting his works in 1523 by Juan Bautista de Toledo, who had worked in the Vatican as an assistant to Miguel Ángel, is the person behind the layout of the general plant and most of the traces. His death left the termination of the project in the hands of Juan Herrera. To whom we owe the most essential features of the conclave, finishing the project in 1595. Felipe II would die on September 13, 1598, being able to see his great work completed.

Although it had a strict private character, exclusive to the service service of the king and his court. The first Bourbons did not feel a special attachment towards the Real Site. What's more, they chose the Granja de San Ildefonso as their holiday residence for the court, a place





Con sus 92 metros de altura, la cúpula compite directamente con la de San Pedro de Roma.



Fue Carlos III, llamado “el Alcalde de Madrid”, quien revitalizó de nuevo la actividad en San Lorenzo. Donde dedicaba sus días estivales a practicar su gran afición, la caza.

La facha principal del edificio, da la entrada al Patio de los Reyes, siendo la fachada de la Basílica lo que más nos llama la atención, dominando todo el patio y está presidida por las estatuas de los seis reyes de Judea.

La basílica, es la razón principal de la creación del monasterio. De planta griega con tres naves, cuatro grandes pilares sostienen la cúpula de 92 metros de altura, a semejanza de la de San Pedro del Vaticano.

A medida que avanzaban las obras bajo la atenta mirada de Felipe II, el edificio iba modificando sus escalas. Terminó adquiriendo proporciones de vértigo, 16 patios, 15 claustros, 88 fuentes, 9 torres, 1.200 puertas, 2.600 ventanas, 86 escaleras... Este majestuoso rectángulo de granito tiene más de 200 metros de largo por 162 de ancho. Además, cuenta con más de 40 capillas. El coro compuesto por un total de 124 sillas, fue diseñado por Juan de Herrera y realizado por el ebanista italiano Giusseppe Flecha.

El patio de los Evangelistas, diseñado por Juan Bautista de Toledo y modificado posteriormente por Juan Herrera, sigue el modelo claustral formado por un jardín rodeado de dos pisos de arquería, uno dórico y otro jónico. Desde el punto de vista arquitectónico, se trata de uno de los elementos más importantes de todo el edificio, siendo considerado uno de los más bellos del mundo. El jardín se crea en forma de cruz, ocupando el centro el Templo de los Evangelistas. Las salas capitulares muestran cuadros de Tiziano, Ribera, Velázquez, El Greco o de Tintoretto, así como otros autores de la escuela veneciana.



Las 9 torres con chapitel de pizarra marcaron tendencia en la arquitectura española.

La creación de los panteones reales fue el motivo principal de la construcción por parte de Felipe II en el monasterio de El Escorial, siendo su hijo Felipe III quien continuó con el proyecto respetando los deseos de su padre. Se encuentra bajo el altar mayor de la basílica. De estilo barroco y planta circular cubierta con bóveda de media naranja, está construido con mármoles y bronce dorados. Felipe III contó para el proyecto con Juan Gómez de Mora y con Giovanni Battista Crescenci. La finalización se produjo en 1634, reinando ya Felipe IV.

Las urnas con los restos de los monarcas están dispuestas en orden cronológico, desde Carlos I hasta don Juan de Borbón, abuelo del rey actual Felipe VI.

of passage for the royal party.

It was Carlos III, called “the Mayor of Madrid”, who revitalized the activity in San Lorenzo. Where he dedicated his summer days to practice his great hobby, hunting.

The main facade of the building, gives entrance to the Patio de los Reyes, being the facade of the Basilica the most striking to us, as it dominates the entire courtyard and is presided by the statues of the six kings of Judea.

The basilica is the main reason for the creation of the monastery. Of Greek plant with three naves and four great pillars supporting the cupola of 92 meters of height, similarly to the one of San Pedro of the Vatican.

As the works progressed under the watchful eye of Philip II, the building modified its scales. It ended up acquiring grandiose proportions, 16 courtyards, 15 cloisters, 88 fountains, 9 towers, 1,200 doors, 2,600 windows, 86 stairs ... This majestic rectangle of granite is more than 200 meters long by 162 wide. In addition, it has more than 40 chapels. The choir composed of a total of 124 chairs, was designed by Juan de Herrera and made by the Italian cabinetmaker Giusseppe Flecha.

The patio of the Evangelists, designed by Juan Bautista de Toledo and later modified by Juan Herrera, follows a cloister model, formed by a garden surrounded by two arcade floors, one Doric and the other Ionic. From the architectural point of view, it is one of the most important elements of the entire building, being considered one of the most beautiful in the world. The garden is created in the shape of a cross, the center of the Evangelist's Temple. The chapter rooms show paintings by Tiziano, Ribera, Velázquez, El Greco or Tintoretto, as well as other authors of the Venetian school.

The creation of the royal pantheons was the main reason for the construction by Philip II in the monastery of El Escorial, his son Philip III continued with the project respecting the wishes of his father. It is located under the main altar of the basilica. Baroque style and circular floor covered with a hemispherical vault, is built with marble and golden bronzes. Felipe III counted with Juan Gómez de Mora and with Giovanni Battista Crescenci for the project. The finalization took place in 1634, when Felipe IV was already reigning.

The urns with the remains of the monarchs are arranged in chronological order, from Charles I to Don Juan de Borbón, grandfather of the current King Felipe VI.



En El Escorial, se encuentra una gran colección de obras de temática religiosa, aunque muchas de ellas fueron donadas a el Museo de El Prado, conserva una excelente colección repartida entre las salas del piso bajo de la Casa del Rey y las salas capitulares.

El cuadro más llamativo es El martirio de san Mauricio y la legión tebana, obra de El Greco por encargo de Felipe II para conformar en la basílica del monasterio. También, se encuentran obras de pinturas flamencas de los siglos XVI y XVII de Van Dyck, Rubens y Martín de Vos, entre otros.

Felipe II era un gran apasionado de la lectura, por esa razón creó la Biblioteca Real, convirtiéndose en una de las riquezas del monasterio. Destacan su gran bóveda decorada con frescos con alegoría de la Filosofía y Teología. En ella se encuentran 40.000 volúmenes, destacando textos manuscritos en latín, griego, árabe y hebreo. Es una de las colecciones bibliográficas más valoradas y apreciadas a nivel mundial. ■

In El Escorial, there is a large collection of religious-themed works, although many of them were donated to the El Prado Museum, it still has an excellent collection distributed among the rooms on the ground floor of the Casa del Rey and the chapter rooms.

The most striking picture is Doubt, The martyrdom of Saint Maurice and the Theban legion, work of El Greco commissioned by Philip II to conform in the basilica of the monastery. Also, there are works of Flemish painters of the sixteenth and seventeenth centuries; Van Dyck, Rubens and Martín de Vos among others.

Felipe II was greatly passionate about reading, for that reason he created the Royal Library, becoming one of the riches of the monastery. One of the highlights is its great vault decorated with frescoes with allegories to Philosophy and Theology. In it there are 40,000 volumes, featuring manuscripts in Latin, Greek, Arabic and Hebrew. It is one of the most valued and appreciated bibliographic collections worldwide. ■

## Jardines del Monasterio

Sus bellas formas geométricas lo convierten prácticamente en una galería de arte floral, los jardines también tenían que estar a la altura. Felipe II no escatimó en gastos y contrató a los mejores jardineros de la época para crear aquí su sello personal. El conjunto de los jardines de divide en tres áreas por su extensión, recibiendo cada una los nombres de ‘El rey’, ‘Los frailes’ y el de ‘Los convalecientes’. Un paraje natural así, en pleno monasterio, es un lugar ideal para recorrerlo y disfrutar de las figuras florales que lo conforman, sin perder de vista el imponente lago alledaño que mantiene fresco y verde este lugar durante todo el año.

## Monastery Gardens

Its beautiful geometric shapes make it practically a floral art gallery, the gardens also had to be up to the task. Felipe II spared no expense and hired the best gardeners of the time to create his personal stamp here. The set of gardens is divided into three areas by its length, each receiving the names of ‘The king’, ‘The friars’ and ‘The convalescents’. A natural place like this, in the monastery, is an ideal place to visit it and enjoy the floral figures that make it up, without losing sight of the imposing lake that keeps this place fresh and green throughout the year.



Arcadas del claustro del  
Patio de los Mascarones



**Precios:**  
Tarifa Básica: 12 euros  
Tarifa Reducida: 6 euros  
**Horario verano:**  
Martes a Domingo  
10:00 - 20:00



BLOG DE VIAJE A

# TAILANDIA



By Carla Llorente  
IG: @carlalllorente



## Introducing *Tailandia*

Es uno de los países referentes si deseas viajar al Sudeste Asiático. Se ha convertido en un lugar turístico e imprescindible a visitar, tanto por sus exuberantes selvas tropicales, sus playas paradisíacas, una gastronomía increíble y algunos de los mejores puntos de buceo y snorkel de todo Asia, sin olvidar sus increíbles templos.

Is one of the countries of reference if you want to travel to Southeast Asia. It has become a tourist destination and an essential place to visit, both for its lush rainforests, paradisel beaches, incredible cuisine and some of the best diving and snorkeling spots in Asia, without forgetting its incredible temples.



**E**mpezando por la capital, Bangkok, es conocida también como la ciudad que nunca duerme, ya que ofrece actividades de todo tipo en cualquier momento.

Es una ciudad enorme con muchísimas oportunidades que hacer. Dentro de todo el barullo de la ciudad se encuentra Lumpini Park, un parque lleno de naturaleza y animales, donde puedes recorrerlo andando, corriendo o en bicicleta. Tiene un pequeño lago con unas barcas. La gente disfruta del aire fresco y de la tranquilidad. Un lugar ideal para desconectar.

Si buscas algo diferente Khao San Road es el lugar ideal. Una calle llena de puestos de comida, tiendas y bares, un ambiente increíble. Es conocida como la calle de los mochileros, dado que también se encuentran muchos hostales a muy buen precio. Es ideal para salir por la noche.

Si lo que estás buscando es cultura, hay también muchísimos templos a visitar, como por ejemplo el de Wat Pho, donde se encuentra un Buddha reclinado de unos 46 metros de largo. En otro templo llamado Wat Intharawihan, se encuentra un buda gigante de 32 metros de altura.

**S**tarting with the capital, Bangkok, it is also known as the city that never sleeps, as it offers activities of all kinds at any time.

It is a huge city with many options when it comes to what to do. Within all the hubbub of the city there is Lumpini Park, a park full of nature and animals, where you can walk, run or cycle. It has a small lake with some boats. People enjoy the fresh air and tranquility. An ideal place to disconnect.

If you are looking for something different Khao San Road is the ideal place. A street full of food stalls, shops and bars, an incredible atmosphere. It is known as the street of the backpackers, since there are also many hostels at a great price. It is ideal to go out at night.

If what you are looking for is culture, there are also many temples to visit, such as Wat Pho, where there is a reclining Buddha about 46 meters long. In another temple called Wat Intharawihan, there is a giant Buddha of 32 meters of height.

If you want to see Bangkok from above, you can climb a rooftop, there are many and with incredible views, but







Si se quiere ver Bangkok desde las alturas, se puede subir a un rooftop, que hay muchos y con vistas increíbles, pero también existe la posibilidad de ir a The Golden Mountain, que es otro templo desde el cual se puede apreciar toda la ciudad.

Bangkok tiene muchísimos centros comerciales los cuales se venden falsificaciones muy reales, como por ejemplo el MBK, de más de 7 plantas de altura. Para recorrer Bangkok se puede ir en taxi o tuk tuk, que es algo sorprendente según del país del que procedas.

Si decides ir al norte, hay varias opciones, sea en avión, o bien en un tren que va parando en algunas ciudades y puedes ir visitándolas. La más famosa es Chiang Mai, conocida como la capital del Norte, pero también tienes Chiang Rai (antigua capital de Bangkok). Chiang mai es considerada un lugar de culto, por sus abundantes templos. Además destaca por la amabilidad de sus lugareños. Es una ciudad que principalmente esta entre una muralla que tiene un foso alrededor pero que ha ido creciendo y se ha expandido más allá de lo amurallado.

## Tip:

"Es aconsejable comprarse los vuelos para viajar por todo el país una vez allí, dado que es mucho más económico."

Algunos de los templos más conocidos son el Wat Phra Singh, Wat Chiang Man (el más antiguo de la ciudad), Wat Chedi Luang (fue medio destruido por un terremoto), etc. También está lleno de mercadillos por toda la ciudad en especial el de Wualai Road. En el norte también tienes la posibilidad de hacer excursiones a reservas de Elefantes, santuarios de tigres y trekking por la selva.

Una vez visitado el norte es momento de bajar al sur. Empezando por la isla de Koh Samui, donde lo ideal para conocerla es alquilar una moto. Si justo te encuentras por la zona cuando hay luna llena, es recomendado ir a la playa de Haad Rin en la isla de Koh Phangan, donde se celebra la Full Moon Party.

there is also the possibility of going to The Golden Mountain, which is another temple from which you can see the whole city.

Bangkok has many shopping centers where they sell very real fakes, an example is the MBK, of more than 7 stories high. To travel around Bangkok you can go by taxi or tuk tuk, which is quite surprising depending on the country you come from.

If you decide to go north, there are several options, either by plane, or in a train that stops in some cities and you can visit them. The most famous is Chiang Mai, known as the capital of the North, but you also have Chiang Rai (former capital of Bangkok). Chiang Mai is considered a place of worship, for its abundant temples. It also stands out for the friendliness of its locals. It is a city that is mainly between a wall that is surrounded by a moat which has been growing and has gone far beyond the wall. Some of the most well-known temples are Wat Phra Singh, Wat Chiang Man (the oldest in the city), Wat Chedi Luang ( was half

destroyed by an earthquake), etc. It is also full of street markets throughout the city, especially Wualai Road. In the north you also have the possibility to do excursions to elephant reserves, tigers sanctuaries and trekking through the jungle.

Once you have visited the north, it is time to go down to the south. Starting with the island of Koh Samui, where the best way to get to know it is to rent a motorbike. If you happen to be in the area when there is a full moon, it is highly recommended that you go to Haad Rin beach on the island of Koh Phangan, where the Full Moon Party is celebrated.

In Koh Samui there are several waterfalls that you can visit, among them the Namuang Waterfall, where you can also bathe. There are also rocks in the shape of a penis and vagina called Hin Ta Hin Yai. You can also find crystal clear water beaches such as Chaweng Beach, Lamai Beach or Mae Nam Beach. At the top of a hill is the Big Buddha, a place to visit without a doubt.





En Koh Samui hay varias cascadas que puedes visitar, entre ellas la de Namuang Waterfall, donde puedes también bañarte. Hay además unas rocas en forma de pene y vagina llamadas Hin Ta Hin Yai. También puedes encontrar playas de agua cristalina como la Chaweng Beach, la Lamai Beach o Mae Nam Beach. En lo alto de una colina se encuentra el Big Buddha, un lugar a visitar sin duda.

Bajando más al sur encontramos Phuket, un lugar muy turístico a pesar de que en 2004 fue medio destruido por el Tsunami. Si buscas hacer snorkel Ao Sane beach es ideal. Parece una playa privada pero en realidad se puede acceder sin problema. Nai Harn Beach, es una de las mejores playas de Phuket sin duda. También tienes otras como Karon Beach, Kata Noi Beach y Patong Beach (es la más concurrida de todas). Si lo que buscas es fiesta o salir a tomar algo, la calle más fiesterista vista hasta ahora es la de Bangla Street.



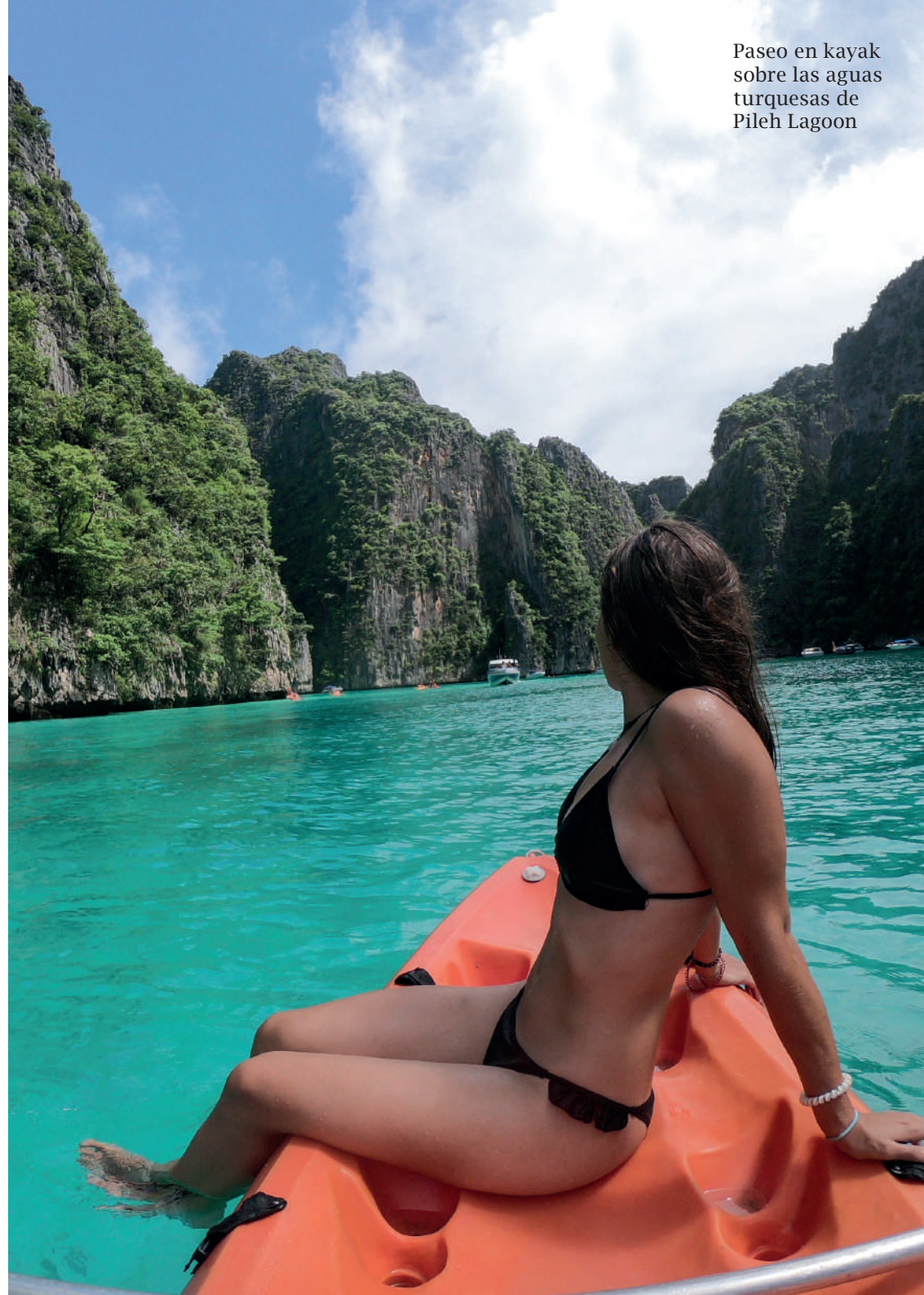
Otra isla imprescindible a visitar son Phi Phi Islands (a las cuáles puedes ir en ferry desde Phuket). Esas islas si son paradisiacas. En ellas se encuentran varios miradores para ver el atardecer, los cuales son increíbles. También calles llenas de puestos de comida, tiendas de ropa, supermercados, bares y puestos en los que contratar excursiones (la que es un barco pirata la mejor). Desde las islas Phi Phi, puedes visitar lugares (con las excursiones contratadas) como Monkey Beach, Maya Bay, Pileh Lagoon (el agua muy cristalina y puedes hacer snorkel), Viking Cave y Bamboo Island.

En el sur también se encuentra Aonang y Krabi. También es aconsejable alquilar una moto para recorrer la zona. En Aonang se encuentra el Monkey Trail, que te lleva a una playa muy tranquila. En la provincia de Krabi se encuentra la Emerald pool (una piscina natural), Hot spring (unas termas naturales) y Tiger Cave Temple, en el cual hay un templo que se encuentra a más de 1237 escalones de altura y con una vistas magníficas. Por esto y muchas mas razones Tailandia es un país que no debes dejar de visitar, sus playas, su gastronomía, su cultura te encandilará.

Además de todo lo expuesto en este relato, se encuentran muchos más lugares a visitar y conocer. Nunca dejéis de viajar! ♦



Paseo en kayak sobre las aguas turquesas de Pileh Lagoon





Going farther south we find Phuket, a very touristy place even though in 2004 it was half destroyed by the Tsunami. If you are looking to snorkel Ao Sane beach is ideal. It looks like a private beach but in reality it can be accessed without problem. Nai Harn Beach, is one of the best beaches in Phuket without a doubt. You also have others like Karon Beach, Kata Noi Beach and Patong Beach (it's the busiest of them all). If you're looking for a party or going out for a drink, the most festive street seen so far is Bangla Street.

Another essential island to visit are Phi Phi Islands (which you can go by ferry from Phuket). Those islands are a real paradise. On them you can find several points to see the sunsets, which are incredible. Also streets full of food stalls, clothing stores, supermarkets, bars and stands in which to hire excursions (the one that is a pirate ship is the best). From the Phi Phi Islands, you can visit places (with hired tours) such as Monkey Beach, Maya Bay, Pileh Lagoon (very clear water and you can snorkel), Viking Cave and Bamboo Island.

In the south you can also find Aonang



and Krabi. It is also advisable to rent a motorbike to travel the area. In Aonang you can find the Monkey Trail, which takes you to a very quiet beach. In the province of Krabi you can find the Emerald pool (a natural pool), Hot Spring (natural hot springs) and Tiger Cave Temple, in which there is a temple that is more than 1237 steps high and with a magnificent view.

For this and many more reasons Thailand is a country that you should not miss out on, its beaches, its gastronomy, its culture will dazzle you. In addition to everything exposed in this story, there are many more places to visit and know. Never stop traveling! ♦



## LA NUEVA FORMA DE MEJORAR EL SUEÑO

Analizamos el futuro del bienestar para mejorar nuestra calidad y control del sueño a través de la diadema Dreem2.



## ENTREVISTA A JUAN PEÑA

Descubrimos los secretos mejor guardados del cantante de los famosos en su entrevista personal.

EN EL SIGUIENTE NÚMERO...



## ¿PIERNAS CANSADAS?

Sucede después de un día largo de trabajo o después de un día entero haciendo turismo. Daremos consejos para disminuir sus síntomas.



## NUTRICIÓN Y LESIONES

En nuestro espacio de nutrición analizamos las propiedades y nutrientes más destacados para prevenir lesiones deportivas.



# Global Wellness

Descubre nuestros tratamientos ofrecidos en más de 60 Wellness-Hotels

Discover our treatments offered in more than 60 Wellness-Hotels

RENEW - RESTORE - REVIVE

## ESENZA WELLNESS 90 min.

Masaje con aceite artesanal en el que se utilizan varias técnicas para conseguir una relajación profunda.  
*Massage involves the use of handmade oils and the combination of different techniques to promote ultimate relaxation.*

## VITAL ENERGIZING 60 min.

Recupera las capacidades físicas y mentales, activa el metabolismo y equilibra el sistema nervioso con un masaje completo.  
*Recovers your physical and mental capabilities, activates your metabolism and balances your nervous system with a full body massage.*

## CORPORAL ANTI STRESS 50 min.

Relaja puntos tensionales, liberando al cuerpo de la fatiga y el cansancio en pies, piernas, espalda y brazos.  
*This technique uses slow, deep guided strokes and firm pressure designed to relieve severe tension.*

## DECONTRACTING 40 min.

Sobre piernas y espalda, elimina contracturas, desequilibrios posturales.  
*Dissolves the tension from your back and legs relaxes the mind to find relief, help to eliminate postural imbalance.*

## TIRED LEGS 30 min.

Masaje en pies y piernas para aliviar tensiones, molestias, cansancio y retención de líquidos.  
*Massage on feet and legs, relieves stress, aches, fatigue, and fluid retention.*

## FACIAL CRANIAL 25 min.

Masaje relajante y terapéutico basado en digitopresión.  
*Cranial sacral therapy is a non-invasive massage in which we use gentle digital pressure.*

## PHYSIOTHERAPY

Recuperación física y tratamiento del dolor.  
*Physical recovery and pain treatment.*

**\*Para más información y reservas contacte con recepción**

**\*For any further information, please contact our booking department**

Ya disponibles en  
**storeblooms.com**



**BLOOMS** con tecnología fotocromática 24H

Usa el cupón **bloomsmagazine** en nuestra web y consigue gastos de envío gratis del 1 de junio al 31 de agosto.







# MG

Global Wellness

"DONDE EL BIENESTAR SE UNE CON EL ARTE DE VIAJAR"

"WHERE YOUR WELLBEING MEETS THE ART OF TRAVELING"

[WWW.GLOBALWELLNESS.ES](http://WWW.GLOBALWELLNESS.ES)