

P.V.P. 6€

Número 16

# SOY BARBUDO



FRANCESC GASCÓ  
**PAKOZOIC**  
"todo terreno"

- CALVO CON BARBA - CRISTINA ABAD - JORDANIA - FERRATAS - FALSALARMA - JULIÁN MAESO -

**nõBERU**  
OF SWEDEN

Be  
yourself  
— more.

NUEVAS POMADAS

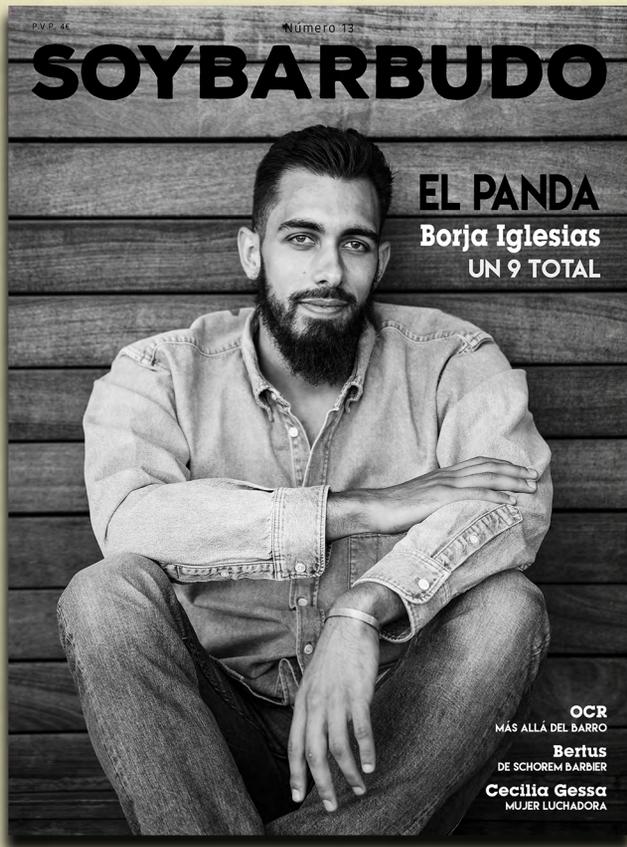
BASE AGUA | MUY FÁCIL DE APLICAR Y DE QUITAR | ENVASES DE PLÁSTICO RECICLADOS Y RECICLABLES

**MATTE POMADE**

**CREAM POMADE**

**SHINE POMADE**



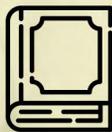


# 20% DESCUENTO

MÁS SOYBARBUDO  
POR MENOS.



ESTILO DE VIDA



CULTURA



DEPORTE



BARBERÍA

6 REVISTAS EN TOTAL - TODO 2020

## Suscríbete todo un año por 36€\*

\*Oferta válida para territorio nacional



Suscripción disponible en [www.soybarbudo.com](http://www.soybarbudo.com)

# For Gentlemen



El hombre de hoy se cuida más que nunca. Gracias a Mi Rebotica for Gentlemen no solo podemos cuidarnos si no que podemos cuidarnos bien.

Porque Mi Rebotica nace de la unión de la pequeña industria cosmética y la oficina de farmacia para convertir la cosmética oficial en cosmética a mayor escala. Sus productos surgen a partir de fórmulas magistrales a las que añaden activos de última generación para mejorar su eficacia.

Son productos que se diferencian por la calidad y efectividad de sus formulaciones y por una concentración de entre el 85% y el 100% de principios acti-



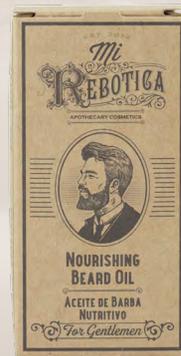
*Made in Spain*

vos naturales con una cantidad mínima de aditivos.

En Mi Rebotica tienen el control absoluto sobre el proceso de fabricación, asegurando así la calidad de las materias primas y de sus productos. Su proceso de trabajo es similar al de las antiguas reboticas: fabrican pequeños lotes que se envasan y etiquetan a mano.

Dentro de su exclusiva gama de productos para el hombre, podemos cuidar nuestra barba, nuestro cuerpo y cara. Además Mi Rebotica For Gentlemen está en constante crecimiento, buscando cubrir todas las necesidades del hombre de hoy, un hombre inconformista y que se cuida.

## PARA LA BARBA



ME CUIDO CON MI REBOTICA FOR GENTLEMEN

Cosmética magistral  
al alcance de  
todos



-  
**HÁGASE  
SEGÚN  
ARTE**  
-

**PARA EL  
AFEITADO**

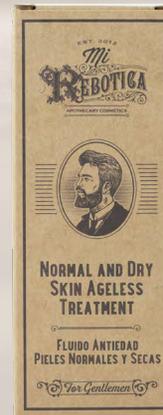
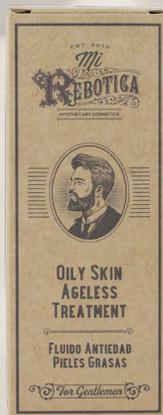


**Fabricación  
propia y artesanal  
made in Spain**



**Cosmética natural**

**CUIDADO  
CORPORAL Y FACIAL**



# SOY BARBUDO

LA REVISTA PARA LOS HOMBRES AUTÉNTICOS

Soy Barbudo Revista N°16 | T3 2020

100 páginas

Depósito Legal Z1234 - 2017

ISSN 2531 - 0119

Tipo de publicación: Bimestral

## EDITORIAL

**GUILLERMO PRADA**

*Director*

**SARA BELLIDO**

*Soy Barbudo School - Zona Barber*

**SERGIO LÁZARO**

*Director de operaciones*

**I.SANJÚAN**

*Redactor/Editor de contenidos*

## COLABORADORES

Transversal Comunicación, Brands & Sports,  
Sonia Fernández, Héctor Estévez,  
Rocío Alarcos, Ana Mañez,  
Carmen Prada, Carlos Villarejo.

## PUBLICIDAD Y COLABORACIONES

**PUBLICIDAD Y MARKETING**

[comunicacion@soybarbudo.com](mailto:comunicacion@soybarbudo.com)

## SUSCRIPCIONES

**SUSCRÍBETE ONLINE**

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

**TELÉFONO ATENCIÓN**

(+34) 644 650 055

## AVISO LEGAL

Queda prohibida la reproducción total o parcial de la revista *Soy Barbudo*. *Soy Barbudo* tiene la exclusiva para España de los derechos de reproducción editorial en nombre de Guillermo Prada sobre *Soy Barbudo*, la revista para los hombres auténticos. Las contribuciones aportadas por autores identificados no reflejan necesariamente la opinión del director ni del redactor.

**PORTADA.**

Foto: **Héctor Gálvez**

Protagonista: **Francesc Gascó PAKOZOIC**



## LA NUEVA NORMALIDAD

**GUILLERMO PRADA**  
**DIRECTOR DE SOY BARBUDO**

A dos metros de distancia, con mascarilla, guantes de látex, sin poder ir a visitar a tus padres porque viven en otra provincia... La mitad de los negocios cerrados. Abrir supone pérdidas y no hay clientes para sostener esas aperturas. Las barberías sin revistas a la vista, sin tu revista SOY BARBUDO disponible. Nos encantaba ver esas fotos que nos mandábais con la revista literalmente reventada por la cantidad de manos anónimas que descubrían cada rincón de esta humilde editorial.

Nos lo decimos a menudo: esta nueva normalidad no gusta a nadie. Hemos perdido nuestras costumbres y rutinas, esas de pedir un café en el bar y charlar un rato sobre lo malo que era ese árbitro, o lo bien que había jugado Nadal, o la peli tan buena que habíamos ido a ver al cine el viernes por la noche, o lo que habíamos vibrado en el último concierto del sábado pasado con un grupo desconocido pero que te había hecho emocionarte de nuevo... Vaya mierda de nueva normalidad. Quizás es el precio que tenemos que pagar por haber sido unos insensatos como especie. Unos egoístas.

Ya nunca volverá a ser lo mismo, y lo que ha quedado claro es que la era digital ya es una realidad. Hábitos de ayer han muerto o están en sus últimas horas de vida. Ya no podremos descuidar los abrazos que no dimos o ese tiempo muerto mirando una pantalla mientras compartías servilleta con tus amigos o tu pareja... ¡Falso! Todo esto se volverá a repetir, porque somos los únicos que tropezamos dos veces con la misma piedra, y cuando todo esto termine volveremos a cometer los mismos errores. Eso sí, la economía estará ardiendo y el planeta más aún. Porque si algo ha cambiado en esta nueva normalidad es que confinados le hacemos un favor al resto de habitantes de este mundo. Un mundo que no nos pertenece.

Mando un abrazo y mucho ánimo a quien haya perdido familiares o amigos.



**DARK STRONG POMADE**

EMBELLECE TUS CANAS  
CON LA POMADA MATIZADORA

**#BEYOURSELF**

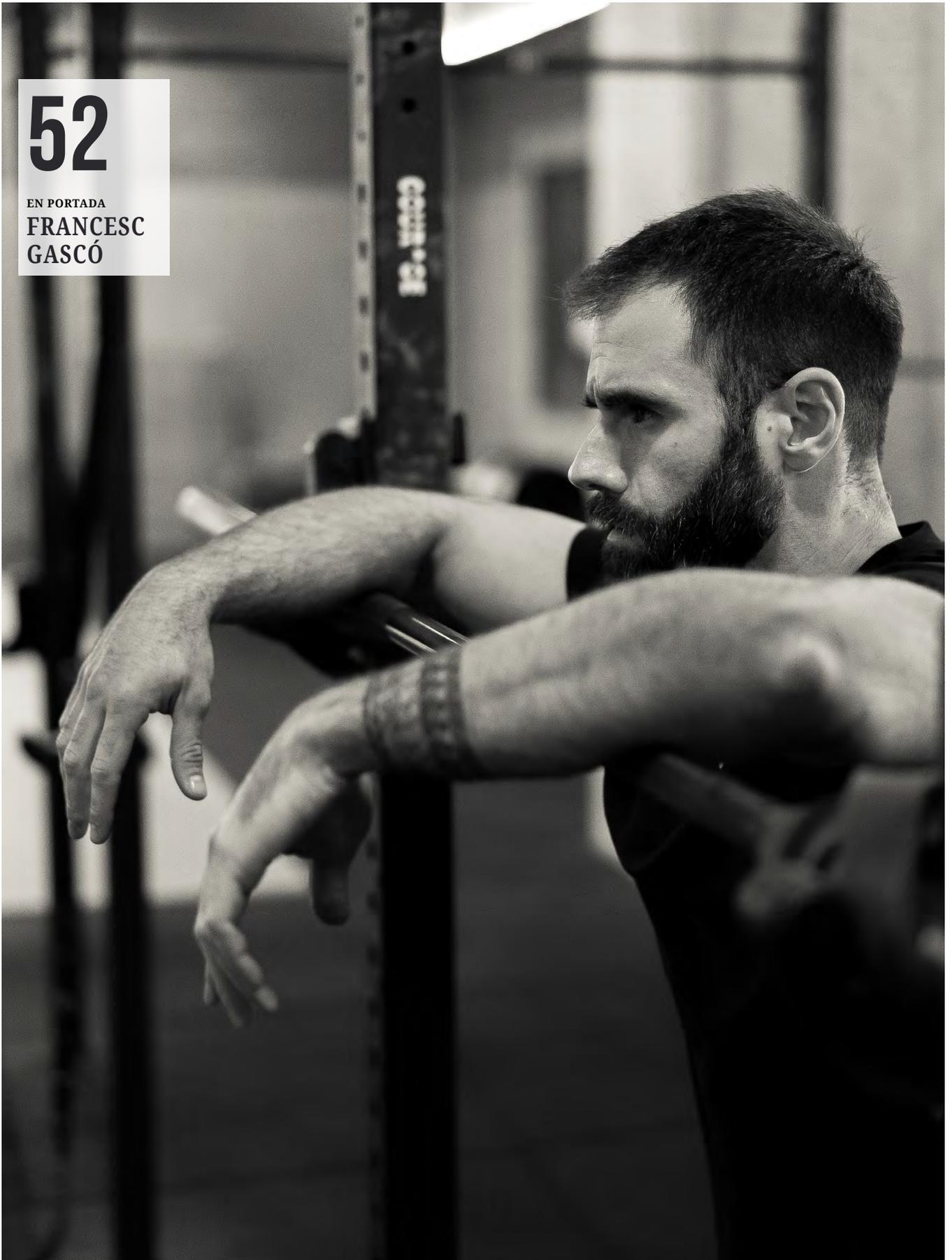
[WWW.SKULLMEN.COM](http://WWW.SKULLMEN.COM)



52

EN PORTADA

FRANCESC  
GASCÓ



CONTENIDO

-

**PÁGINA 10**  
**ABRIENDO BOCA**  
Comida a domicilio MenuDiet

**PÁGINA 12**  
**INCONFORMISTAS**  
Calvo Con Barba

**PÁGINA 14**  
**MUNDO GAMER**  
E-Sports. ¿Qué hay detrás?

**PÁGINA 24**  
**SEXUALIDAD**  
Prácticas sexuales

**PÁGINA 26**  
**DEPORTE**  
Ferratas: desafío al vacío

**PÁGINA 30**  
**NUTRICIÓN**  
Nutricosmética

**PÁGINA 32**  
**LA BUENA VIDA**  
Mi Rebotica  
Visita a sus instalaciones

**PÁGINA 42**  
**MUNDO MOTOR**  
Conducción sostenible con Mercedes

**PÁGINA 48**  
**ZONA INK**  
Estudio + Tatuador

**PÁGINA 60**  
**MODA**  
Zona Sneaker

**PÁGINA 62**  
**MODA**  
Conociendo a Green Forest

**PÁGINA 70**  
**MUNDO MUSICAL**  
Julián Maeso

**PÁGINA 77**  
**ZONA BARBER**  
Barbería auténtica  
Protocolos Covid19  
Mujeres y barberas  
Colección de barbería  
Confesiones de un barbero  
~~La nueva normalidad de la barbería~~

18

MUJERES  
AUTÉNTICAS

Cristina Abad



36

JORDANIA

No es solo Petra

64

FALSALARMA

Son lo que  
siempre fueron  
son y serán



## - Menu Diet -

# Come sano y en casa o en la oficina

Quedan pocos días para que se cierre todo el país y nos planteamos cómo sería nuestra vida sin restaurantes ni bares a los que ir cuando estás trabajand; esos locales que te salvan la vida y te alimentan cada semana... Cómo sería si te tuvieras que llevar tu comida a la oficina. Está claro que no cocinas como tu madre ni como tu abuela, y al pensar que vas a comer mala calidad y todo precocinado te entra temblera. Por suerte, nos encontramos en redes sociales con MenuDiet: comida casera, saludable y a domicilio. ¡Estamos salvados! Te contamos de qué trata.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

Elige entre comprar un «Menú semanal» para recibir las comidas y/o cenas de la semana (para 5 o 7 días) organizadas para cuidar tu salud o selecciona «Platos a la carta» para comprar tus platos favoritos y consumirlos a tu ritmo. También puedes empezar con un «Menú degustación» y probar 4 platos para comprobar la calidad de nuestra comida.

## ENVÍOS Y RECOGIDA SI ESTÁS EN MADRID

Comida sana a domicilio (toda la península): MenuDiet sirve en menos de 24 horas con opción de entrega gratuita. Si vives en Madrid centro entregan el mismo día que pides. Comida sana para llevar (Madrid): recoge tu pedido en la tienda en calle de Alcalá, número 94.

## MEJORA TU SALUD

Los menús semanales están diseñados para mejorar nuestra salud. Tienen una aplicación para controlar tu estado de forma. Te ayudan a reducir tu sobrepeso u obesidad, controlar la tensión arterial, reducir el colesterol y triglicéridos, mejorar tus niveles de ácido úrico y disminuir el riesgo cardiovascular.

## 8 COSAS QUE DEJARÁS DE HACER

### Comer sin control

Con todos los menús recibes un calendario para realizar todas las comidas del día correctamente.

### Cocinar tus menus

Cocinan por ti. No tienes que cocinar cada día ni dedicar tu fin de semana a hacer *batchcooking*.

### Controlar calorías

Su sistema de intercambios te ayuda a mantener un balance equilibrado de nutrientes y calorías.

### Malgastar energía

Sustituirás un montón de horas de vitrocerámica y de horno por menos de 5 minutos de microondas.

### Ir al mercado o súper

Recibe las comidas de tus menús ya cocinadas y olvídate de comprar los ingredientes de tus platos.

### Pesar y medir alimentos

Todos los platos están perfectamente calibrados para que no tengas que preocuparte por las recetas.

### Limpiar la cocina

Además del tiempo de cocinado, ahorras el tiempo que dedicas a limpiar la cocina y los cacharros.

### Desperdiciar comida

Todas sus raciones contienen la cantidad justa de comida para no desperdiciar alimentos.



## ABRIENDO BOCA

/ mayores, deportistas / fitness / crossfit, diabéticos... No importa cual sea tu perfil y objetivo.

### Cocinan tupper y platos sanos a diario

La carta de platos preparados ha sido diseñada por un equipo de nutricionistas y chefs para conseguir táperes sanos y equilibrados que te permitan seguir un plan de alimentación saludable. A través del método *cook&chill*, cocinan de forma artesanal platos tradicionales utilizando ingredientes 100% naturales y aceite de oliva virgen extra. Una selección variada y deliciosa de recetas bajas en sal, grasas y azúcares que incluye todos los grupos de alimentos para que puedas crear fácilmente tus menús semanales o mensuales.

### LA LABOR DEL O DE LA NUTRICIONISTA

#### Con el apoyo de un nutricionista personal.

No son solo una tienda de comida sana. Complementan la comida saludable con un servicio de asesoramiento nutricional por parte de un equipo de dietistas-nutricionistas. Cuando creas tu cuenta en MenuDiet, te asignan automáticamente un nutricionista personal con formación universitaria, no solo para configurar tus menús semanales para cumplir tus objetivos, sino también para enseñarte a comer sano y llevar una alimentación saludable y equilibrada sin hacer dietas estrictas ni dietas milagro como las dietas para adelgazar rápido o las dietas *detox*.

#### Y te ayudan con una aplicación para controlar tu salud

Además de poder comprar comida saludable contando con el asesoramiento de un dietista personal, la marca MenuDiet ha desarrollado una aplicación web para controlar la salud, con la que también podrás comprobar la efectividad de sus planes. Regístrate y rellena tu perfil para obtener tu índice de salud. Registra semanal o mensualmente tus parámetros de salud (analíticas, peso, volumen, etc.) en tu cuenta y comprueba cómo nuestra comida a domicilio es buena para tu salud y cómo mejora todas las semanas según consumes todos los menús personalizados..



### ¿QUÉ HAY DE DIFERENTE EN MENUDIET?

#### El servicio para comer saludable a diario.

Te ayudan a solucionar tus comidas y cenas de cada día. Pedir comida sana en MenuDiet es muy fácil. A través de los menús semanales puedes crear tu propio calendario de comidas personalizado, eligiendo tus platos sanos favoritos para no tener que cocinar. Crea tus menús diarios para 5 o 7 días y elige si quieres las comidas, las cenas o las comidas y las cenas para cada día. O si lo prefieres, compra tus platos caseros a la carta para días que no tengas tiempo.

#### Entregas a domicilio y para llevar. ¡Tú eliges!

Al pedir tu plan de comida sana, podrás elegir entre recibir tu comida preparada a domicilio (envían a toda la península) o encargar tu comida para llevar en su tienda física ubicada en la Calle de Alcalá, 94 (Madrid). Además con su servicio *delivery* exprés llevan tu comida a casa o a la oficina el mismo día si vives en Madrid centro o en menos de 24 horas si vives en cualquier otra parte de España (Barcelona, Valencia, Sevilla, Málaga, Bilbao, Murcia, Zaragoza, etc).

#### Diseñan dietas preparadas para cuidarte

Los menús basados en la dieta mediterránea te permiten tener tu comida de dieta a domicilio ya cocinada para que no tengas que preocuparte por nada. Elige el tipo de menú dietético que desees y recibe tu comida casera a domicilio lista para calentar y disfrutar. Junto a tu comida envasada te envían documentación con tu calendario de comidas para que seguir tu plan nutricional sea una tarea fácil y cómoda. Dietas para adelgazar / perder peso, comer sano, ancianos





# CALVO CON BARBA

**No te voy a preguntar por el por qué de Calvo con barba, es evidente..., pero sí sobre quién eres y qué haces.**

Mi nombre es Lucas. Generación del 71. Soy harlysta, esquiador y eMTBiker. También cervecero y de buen comer. Disfrutón, si tuviera que resumirlo en una palabra. Profesionalmente, trabajo en el mundo del marketing y la comunicación desde 1994. Por cuenta propia desde 2006, a través de CeConBe.es, mi propia empresa, ayudando a las marcas a (re)conectar con sus clientes. Y eso suele incluir repensar mensajes, beneficios, textos, estrategia de marca, canales, audiencias y formas de contarlo. Con un gran peso de todo lo digital, como es natural en estos tiempos.

En cuanto el *nick*, nació en 2004 o 2005, no recuerdo, como una forma de poder comentar en foros de Harleys, MTB y bulldogs (jin-

gleses, siempre!) sin dar mi nombre, para evitar dejar «rastros» en Internet, y al final, ya ves, el *nick* se ha comido prácticamente a mi nombre y ahora hay más gente que me conoce por «Calvo Con Barba» que gente que sabe que me llamo Lucas.

**¿Cuánto de importante es el marketing para nuestras vidas?**

Supongo que no soy objetivo del todo, pero creo que todo lo que hacemos es marketing. En el sentido de que todo lo que hacemos cuenta una historia, nuestra historia, y por lo tanto nos posiciona y nos vende. En positivo o en negativo.

**¿El marketing de toda la vida está en peligro de extinción?**

Ojalá lo que volviera fuera el marketing de toda la vida, el de escuchar al cliente, entenderle, empatizar con él y ayudarlo a tomar decisiones, en lugar del

marketing tramposo que parece que ahora impera; el que se limita a buscar atajos, el del postureo y los lugares comunes, el de intentar engañar al consumidor prometiendo lo que no es ni puede hacer, con tal de cumplir unos objetivos que no tienen nada que ver con los de su cliente.

**¿Qué tiene que tener una marca para triunfar y tener éxito?**

Lo primero mucha paciencia, porque hay muy pocas que triunfen de la noche a la mañana. Lo segundo, una propuesta de valor clara y centrada en las necesidades de sus clientes, no en las suyas. Y lo tercero, saber contarlo, saber transmitirlo y demostrarlo con hechos. Hacerlo tan bien que sean los propios clientes los que cuenten su historia, no la propia marca. Básicamente porque las marcas no tienen credibilidad. Quien tiene credibilidad son las personas.

## CALVO CON BARBA

### **Tras esta gran crisis sanitaria y económica que viene... ¿Qué se puede hacer para no irnos a la ruina más absoluta?**

De momento, apretar los dientes y seguir empujando. De aquí van a salir fortalecidos los que ya habían hecho los deberes antes. Los que ya habían entrado al canal digital antes de toda esta movida, los que ya tenían una base de datos propia de clientes y la habilidad de gestionarla, los que de verdad se crecen en las distancias cortas y son capaces de replicar esa experiencia ahora en las distancias medias o incluso en el *online*. Los que se han preocupado de tener clientes antes que fans, y que ahora tienen la posibilidad de convertirlos en sus mejores embajadores. No va a ser fácil, no va a ser rápido y, desde luego, no va a ser barato, pero se puede hacer.

### **¿Va a cambiar la forma de comunicarnos? ¿La forma de vender y hacer publicidad?**

Si cambian las circunstancias, si cambian las prioridades de los consumidores, deberán cambiar también los mensajes, los canales, el tono, los formatos y las formas de comunicar las marcas, ¿no te parece? Y en eso estamos. De momento muy atentos a los cambios, porque yo sigo sin tener claro por dónde vamos a salir de esta. A veces pienso que sí vamos hacia un modelo de sociedad mejor, pero a ratos creo que igual tenemos un efecto rebote horroroso y nos volvemos aún más egoístas de lo que ya éramos y solo nos preocupamos de nosotros mismos y al resto que le den. Miedo me da. Estamos demasiado polarizados y podemos salir por cualquier lado cuando esto termine. Ojalá no hagamos buena la canción de Julio Iglesias y no tropecemos dos veces en la misma piedra.

### **Eres hiperactivo en redes sociales. ¿Qué te dan para que sea así?**

Yo creo que son una extensión de mí mismo. Mi primer blog lo abrí en 2005 y desde entonces bicheo por todo lo que sale por gusto, por interés, o simplemente para estar al tanto de lo

que hay y buscar oportunidades para proyectos con clientes. Es verdad que a título personal soy bastante activo, en particular diría que en Twitter e Instagram (en ambas @CalvoConBarba), especialmente en las *stories*. Yo creo que las redes nos aportan conexión, visibilidad y alcance. Pero has de tratarlas con cariño, con respeto y con cabeza. Porque, como decía antes, vamos dejando huella con todo lo que publicamos, y esas huellas acaban siendo la identidad que proyectamos a la gente que solo nos «conoce» por redes.

En cualquier caso, yo en redes comparto lo que quiero, que no quiere decir que lo comparto todo. Hay momentos, pensamientos o cosas que no subo a ningún sitio y me los guardo para mí y los míos.

### **Tu web es hipnótica. Para esa gente que va a entrar hoy mismo a ver la web de Calvo Con Barba, ¿qué se encontrarán?**

¡Muchas gracias por el piropo! CalvoConBarba.com es mi blog principal, en el que vuelco fundamentalmente mis «pensamientos vagabundos» en torno al mundo del marketing, las estrategias de comunicación, la experiencia decliente, el (buen) uso de las redes sociales y demás temas con los que me suelo enfrentar en mi trabajo de manera recurrente. Publico todos los lunes a las 09 h un artículo nuevo, que a su vez envío por mail a los suscriptores, y ahora lo complemento con otro pequeño proyecto que me he inventado, al que he llamado QueridaMarca.com, que son una serie de emails muy cortitos que envío, sin periodicidad fija, con consejos, reflexiones y recursos para ser relevante y destacar en el caos digital/social actual. La premisa es que quizás hay ideas que no se merecen un *post*, o que yo no tengo el tiempo para desarrollarlas, pero sí merecen un *email* (cortito).

### **Además de trabajar y mucho, con tu propia empresa desde 2006... ¿Qué haces cuando no trabajas?**

Como te decía al principio, soy de acción, y en cuanto puedo

me escapo con mi mujer al Pirineo a esquiar, de excursión, para hacerme unas bajadas con la bici, o nos pillamos la moto y salimos de ruta donde sea, o nos subimos al norte (estamos enamorados del País Vasco, tuvimos la suerte de vivir una temporada en Donosti, y desde entonces nos autodefinimos como Maños-tiarras) a darnos un baño, intentar pillar alguna ola y, sobre todo, comer rico y juntarnos con los amigos.

### **¿Hay tiempo en esta vida para no hacer nada?**

En esta vida hay que crear tiempo para hacer lo que nos dé la gana. El tiempo es el nuevo dinero, y cada uno lo invierte como considera. Si a ti lo que te pone es no hacer nada tumbado en el sofá, ¡pues dale! Yo prefiero no hacer nada... después de haber hecho mucho. Necesito cansarme para poder disfrutar luego del descanso. A mí no me verás tirado en una playa en el Mediterráneo viendo el tiempo pasar...

Para lo que siempre hay que encontrar tiempo es para la cerveza de después. Hasta de la de después de no hacer nada, de esa también. ¡Hay que celebrar la vida!



# E·SPORTS



## ¿QUÉ SON?

Lo que comenzó hace más de veinte años como diversión, como un simple pasatiempo, poco a poco se ha ido convirtiendo en una actividad profesional.

Nunca habríamos pensado que jugar a la consola con amigos o meterse a un multijugador *online* y compartir partida con otros usuarios se convertiría en algo más.

No es solo una profesión para algunos afortunados, es también un auténtico foco de hacer dinero, de compartir contenido en la red; y es que se estima que más de trescientos millones de personas siguen con asiduidad este tipo de contenido *online*. Los *streamings* en plataformas como Youtube o Twitch son una realidad y le-

giones de seguidores de cada juego de competición es seguido en España y en el mundo entero.

Los deportes electrónicos han llegado para quedarse, es una realidad, quién sabe si el día de mañana no es un deporte olímpico. Los profesionales se preparan como si de otro deporte de élite se tratara: entrenan más de seis horas todos los días, siguen dietas y hacen deporte (del de toda la vida). «Estar en buen estado físico es muy importante y crucial. Si quiero triunfar, necesito hacer deporte y de forma saludable». Afirman varios jugadores. Cada día más empresas se fijan en ellos, se han creado clubes, televisiones de pago y grandes multinacionales se han sumado ya a este nuevo espectáculo.

## **DEPORTE PROFESIONALIZADO**

Un deporte se profesionaliza cuando los deportistas y todo lo que se mueve a su alrededor empieza a generar dinero, pasta fresca, *money*. En este caso... mucho más *money* de lo que nos podemos imaginar.

Algunos países consideran a estos profesionales atletas e incluso son becados por ello.

Hay estereotipos que relacionan al jugador de videojuegos con conductas antisociales. Esto está comprobado que realmente no es así. La fama que alcanzan los grandes deportistas electrónicos se compara a algunos de los mayores deportistas tradicionales. Son ídolos de masas en todo el mundo. Tienen auténticos fans que les siguen en cada competición que disputan.

## **CIFRAS Y NÚMEROS**

Para que nos hagamos una idea de lo que los deportes electrónicos mueven, podemos decir que un torneo de *Call Of Duty* aporta un millón de euros en premios aproximadamente.

En cuanto a visitas o espectadores, un torneo mundial de LOL tiene al rededor de 700 millones de visitas. *League of Legends* generó en el último año 1500 millones de dólares en ganancias. ¿Cuánto dinero generan deportes tradicionales que no sean el fútbol?

Twitch ya tiene más espectadores que importantes canales de la televisión estadounidenses y más de un 80% de su tráfico está relacionado con los e-sports, contando actualmente con más de 100 millones de espectadores mensuales. Verlo para creerlo.

## **LOS CLUBES Y EL JUGADOR MEJOR RECONOCIDO**

Los clubes más punteros son los coreanos como SK Gaming, Samsung Galaxy, pero, sin duda, los europeos como SK Telecom T1 y los americanos Cloud9 también compiten entre los mejores.

Los e-sports se parecen a otros sectores, y lo mismo sucede con los equipos, que a fin de cuentas no dejan de ser una empresa y quieren ser los mejores. Por eso cada día es más habitual ver grandes empresas en el ajo.

En España hay varios clubs que quieren posicionarse y destacan VODAFONE GIANTS, TEAM QUESO, MOVISTAR RIDERS, ARCTIC GAMING... Incluso hay una asociación de clubes españoles que agrupan a todos ellos. ¡Vaya pasada!

No es de extrañar que equipos tradicionales (los que todos tenemos en mente) no tarden mucho en dar un paso al frente.

Lee Sang-hyeok, más conocido como Faker, es ampliamente considerado como el mejor jugador de *League of Legends* del mundo, desde que demostró sus habilidades en varios campeonatos mundiales como miembro de SK Telecom T1 K. Se cree que gana cuatro millones de dolares anualmente, aunque en realidad es toda una incógnita, ya que el dinero facturado por sus beneficios en plataformas digitales de *streaming* es complicado de saber al 100%.





### ¿EN QUÉ MOMENTO ESTAMOS EN ESPAÑA?

Corea es seguramente el país que más ha apostado por los deportes electrónicos. A diferencia de cualquier otro lugar en la tierra. Si caminas por las calles de Seúl, seguramente verás múltiples «explosiones de PC» (salas de juegos) cerca de cada estación de metro principal. Los deportes electrónicos son ahora un fenómeno mundial, sin embargo, el mercado coreano es un poco diferente al mercado global.

Si bien *DOTA 2* es el mayor juego de e-sports a nivel mundial, en Corea este no es el caso. Es importante saber qué juegos adopta la comunidad coreana cuando tratas de comprender al consumidor típico de juegos en Corea. Los deportes electrónicos en Corea continuarán creciendo a medida que se celebren más torneos mundiales de deportes electrónicos.

Además, Corea continúa televisando e-sports en muchos de sus canales. No es sorprendente escuchar de un joven coreano que su sueño es convertirse en un jugador profesional.

### ¿Será España país referente en e-sports pronto?

Parece que sí, pero aún tienen muchos aspectos que cambiar. Uno de ellos es el de los sueldos para profesionales y es que la mayoría de jugadores no reciben las cantidades que realmente generan o que se merecen. Jugadores de clubes españoles se quejan de que cobran menos de mil euros al mes.

España es la novena potencia mundial en e-sports y facturó el año pasado unos 4,5 millones de euros gracias a esta disciplina, reseña la agencia Play The Game, pero crecerá en tasas por encima del 40% anual.

Compañías como Movistar han formado un equipo profesional y montado un portal especializado sobre el tema); Orange (patrocinadora de la liga LVP) y Asus (también con su propio equipo) han hecho una apuesta seria. En 2016, Mediapro adquirió una participación mayoritaria en Fandroid Entertainment S. L., empresa propietaria de la LVP, por 4,6 millones.

La Liga de Videojuegos Profesional, conocida comúnmente como LVP, es la competición líder en deportes electrónicos en España. La LVP nació en el año 2011 y actualmente retransmiten *League of Legends*, *Call of Duty*, *Counter Strike: Global Offensive*, *Clash Royale* y *FIF*. La Superliga Orange es la liga nacional de LOL más fuerte de toda Europa.

Hace pocas semanas, ya confinados, hemos visto como canales de televisión en España como GOLTV han transmitido en directo torneos de FIFA para recaudar dinero para los afectados del COVID19 y para ayudar a la investigación y comprar EPIS para los sanitarios.

No hay duda que España estará muy pronto en lo más alto de los países que apuestan por lo e-sports

## **LOS JUEGOS MÁS IMPORTANTES ¿TODOS VALEN?**

Todos los juegos calificados como e-sports cumplen una serie de requisitos:

El primero de ellos es que todos los jugadores deben estar en igualdad de condiciones. Esto implica que el juego huya de la dinámica Pay 2 Win en la que los jugadores que invierten más dinero tienen más posibilidades de ganar la partida. Así, el arma que dará la victoria será únicamente la habilidad de los competidores.

Lo más importante para que un juego sea considerado eSport es que tenga una liga competitiva seria y regulada. Alrededor de un eSport deben crearse ligas y competiciones organizadas por sponsors o empresas de la que los medios se hagan eco. Los mejores ejemplos, la Superliga Orange, la ESL Masters España o la LCS EU, entre otras.



## **League of Legends**

Es un videojuego multijugador de arena de batalla en línea (MOBA) desarrollado por Riot Games. Los jugadores controlan «campeones» que tienen habilidades especiales y luchan contra otros equipos. El objetivo es destruir el «Nexus» (base principal) del otro equipo. A medida que se juega, el nivel de fuerza del campeón aumenta a través de asesinatos y experiencia.

## **Overwatch**

*Overwatch* fue desarrollado por Blizzard en 2016 y se describe como un juego de «tirador de héroes». Los jugadores se colocan en dos equipos de 6 y cada jugador selecciona de un grupo de más de 30 personajes diferentes (héroes). Los jugadores tienen que trabajar juntos para asegurar y defender los puntos de control en un mapa o escoltar una carga útil a través del mapa.

## **FIFA Online**

Es un juego de fútbol multijugador en línea desarrollado por EA. El juego se centra en recrear partidos de fútbol de la vida real en un entorno de juego de computadora.

## **Fortnite**

Los modos de juego publicados incluyen *Fortnite Battle Royale*, un juego gratuito donde hasta cien jugadores luchan en una isla, en espacios cada vez más pequeños debido a la tormenta, para ser la última persona en pie, y *Fortnite: Salvar el mundo*, un juego cooperativo de hasta cuatro jugadores que consiste en luchar contra carcasas, criaturas parecidas a zombis, utilizando objetos y fortificaciones.

## **Arena of Valor**

El juego ofrece múltiples modos. Los tres más populares son Grand Battle, Valley Skirmish y Abyssal Clash. Un jugador gana el juego sacando torretas en el mapa y destruyendo el núcleo. Un juego promedio de Arena of Valor dura 15 minutos. Los jugadores controlan a los héroes que tienen sus propias habilidades y destrezas. El objetivo es subir de nivel a tus héroes durante todo el partido. Es de los juegos más populares en China o Corea.

## **UN PRESENTE Y FUTURO QUE PROMETE**

Si a día de hoy ya hay superempresas como Movistar, Orange, Samsung o Redbull implicadas en este mundo, es porque ya es un sector afianzado.

No es una cosa de chiquillos, las cifras hablan por sí solas y no es solo un juego de niños. Que también.

Paradójicamente empresas de otros sectores comienzan a «arrimarse» a esto del deporte electrónico. Marcas de nutrición deportiva hacen colaboraciones con clubes de deportes electrónicos, grandes plataformas audiovisuales compran torneos para luego retransmitirlo...

Posiblemente, hoy más que nunca, nuestros hijos no se fijan en Messi, Nadal o Gasol... quizás hoy estén mirando a esos grandes de los e-sports; jóvenes que con su destreza, agilidad mental y reflejos están conquistando este nuevo mundo digital. No hay duda de que en el futuro, ser jugador de deportes electrónicos, estará muy bien valorado, tendrán auténticos contratos millonarios y la industria generará miles de puestos de trabajo.

Newzoo prevé que para 2020 los deportes electrónicos generen un volumen de ingresos cercano a los 1500 millones de dólares. Así que, ya sabes, si no conoces mucho acerca de los e-sports, más vale que te pongas las pilas.





*Cristina  
Abad*

---

**#MUJERAUTÉNTICA**

**Fotografía: Carlos Villarejo**

**Maquillaje: Ángela Blanco**



**CRISTINA ABAD - MUJER AUTÉNTICA**

*Vestido de Manila Grace*



*Americana de Manila Grace y camiseta blanca de Abanderado*



## ¿Cómo eres en las distancias cortas?

Eso yo creo que sería mejor preguntárselo a mis amigas, a mis compañeros de trabajo, a mi familia, a mi gente. Pero yo de mí misma podría decir que soy bastante sencilla, creo que tengo los pies en la tierra, aunque de vez en cuando me doy el privilegio de soñar. Soy muy ambiciosa, mi debilidad emocional está en el trabajo y en el amor; si algo me cojea o me hace tambalear, será mi tema de conversación, pero soy luchadora; soy un poco intensa, lo vivo todo con mucha intensidad; me valoro mucho, aunque creo que me falta quererme más... Creo que ya estoy contestando a otra pregunta...

En distancias cortas soy divertida, espontánea, sociable, cauta, un poco camaleónica, me adapto bien a cualquier situación.

## Pese a tu juventud, llevamos tiempo viéndote en la gran pantalla. ¿Siempre quisiste ser actriz? ¿Nunca veterinaria o futbolista?

Yo creo que ya no soy tan tan joven... Llevo casi 6 años trabajando como actriz y, por suerte, nunca he parado desde entonces. Cruzo los dedos porque así siga siendo, muchos trabajos y de gran calidad.

No siempre quise ser actriz; de muy pequeñita decía que quería ser peluquera, pero ahí se quedó la idea. Después aposté por la Educación Infantil, aunque ya apuntaba maneras en esto de la interpretación desde pequeña. Y hasta que no fui mayor de edad no me hizo el «click» en el que quise apostar absolutamente todo a esta profesión.

## ¿Te gustaría trabajar en otros ámbitos del mundo de la cultura, tener una banda de música por ejemplo...?

Pues me encantaría que no me diera vergüenza, y tomar clases de canto para poder hacerlo en público y poder hacer musicales o incluso lanzarme a hacer música por placer.

## ¿Qué se siente al estar rodeada de actores tan importantes con los que has compartido rodaje?

La verdad es que es un orgullo poder compartir set de rodaje o escenario con todos ellos, pero también con el resto de actores con los que he trabajado.

Sí que es cierto que siempre hace ilusión saber que vas a trabajar con este o con el otro, pero como ya he dicho, soy bastante sencilla, y al fin y al cabo no dejan de ser mis compañeros como todos los demás.

## ¿Has notado mucho cambio desde que empezaste a ahora (televisión en plataformas digitales, redes sociales...)?

Ha crecido mucho el mundo de las plataformas, pero sí que es cierto que yo no noto el cambio, lo veo revolotear a mi alrededor aunque no lo vivo en primera persona.

El tema redes sociales ya estaba latente cuando empecé pero mucho más con el paso de los años. Me parece algo muy injusto, el que te den o no un trabajo en función de tus seguidores. A ver si aprendemos que el éxito en una producción no está en ser o más famoso, tener más o menos seguidores, ser más o menos mediático. El éxito de una producción está en el conjunto de esta: calidad interpretativa, guión, dirección, fotografía, arte, producción...

## Imaginamos que tendrás un montón de fans. ¿Qué tal en las redes sociales? ¿Llevas bien ser tan conocida?

La verdad es que no sé si tengo un montón de fans, sí que tengo dos incondicionales que están siempre escribiéndome, siempre subiendo fotos mías... Sin yo darles nada, me quieren, y eso me parece precioso.

Una de ellas quiso venir a verme al teatro, pero no tenía una buena situación económica; no me lo pensé y le dejé un par de invitaciones. Y la otra de la que hablo vino a verme en Oviedo. Es muy bonito y a la vez raro que te admiren tanto cuando yo siento que soy una persona bastante normal.

## Nuestra revista tiene un alto ratio de público masculino. ¿Qué tal te llevas con los hombres habitualmente?

La verdad es que con los hombres siempre me he llevado muy muy bien, siempre he sido más de grupos de amigos, me entiendo muy bien con su tipo de humor. Soy bastante independiente, y en un grupo de amigos se entiende mejor que en un grupo de amigas, que es más como una familia en la que debes estar sí o sí. No por esto quiero decir que no tenga amigas, tengo diferentes grupos de amigas increíbles a las que adoro, nos entendemos y confío plenamente.

## ¿Qué otras cosas te gusta hacer fuera de tu trabajo?

Me encanta viajar, me encanta salir a comer o a cenar. Soy más de planes diurnos, eso sí que es cierto.

## Después del momento histórico que estamos viviendo, ¿Cómo piensas que será el mundo después de todo lo que ha pasado? Y en cuanto a la cultura... ¿Crees que habrá una revolución total en la forma de trabajar?

Creo que nos vamos adaptando a las situaciones, a las tecnologías y nos vamos reinventando, en ningún sector uno se puede quedar atrás.

Aun así, espero que no perdamos, por ejemplo, seguir disfrutando del teatro en su forma, que no perdamos las ganas de ir al cine a ver películas, que no dejemos de ir a ver *shows*, el Circo del Sol, el Circo de los Horrores... y todo en directo.

## El teatro y el cine están en serio peligro..., en cambio, plataformas digitales «han hecho su agosto» en estos meses...

## ¿Es la única forma de seguir, trabajar y crear contenido para estas plataformas?

Con la situación que hemos vivido, lo único que hemos tenido han sido las redes sociales y la televisión, si hablo de mi profesión. Se ha intentado hacer teatro *online*, pero no sé si ha llegado a funcionar; se han puesto obras de teatro a disposición del todo el mundo, pero no se disfrutaban igual; hemos seguido viendo películas y series en casa. Y yo no se el resto de personas, pero yo al igual que me muero por tomarme algo en un bar con mi gente, también me muero por ir al cine.

## Estás trabajando constantemente. ¿Dónde podremos verte próximamente?

Pues de momento, y a día de hoy, me podéis ver cada día en *Servir y proteger*. Veremos cómo evoluciona todo y esperemos que tarde o temprano (esperemos que temprano) pueda hablar de más proyectos.

## Retos que tienes como actriz y retos como mujer.

Como actriz tengo todos, me encantaría hacer cine y tener que trabajarme bien un personaje; igual en tele y teatro, hay tantos personajes con tantas historias que necesitan un trabajo bonito y profundo que ojalá me den oportunidad de hacer muchos de ellos.

Como mujer, hacer que se me valore y respete en todos los ámbitos de la vida. El mayor reto que tiene uno es ser feliz en esta vida y es por el que luchó o trato de hacerlo siempre, aunque de vez en cuando en el camino te pierdes, pero siempre hay que buscar el mejor que te acerque a esta felicidad.

Vestido de Manila Grace



# prácticas sexuales

## “PORQUE NO TODO ESTÁ EN METERLA”

Por Nerea Ortega Manzano de El placer es mío

Ig: @elplaceresmio\_tgn

www.elplaceresmio.net

# E

stamos acostumbradas y acostumbrados a pensar en relaciones sexuales y directamente asociarlo al coito, a la penetración. Vivimos en una sociedad donde la sexualidad está basada históricamente en el placer sexual masculino, reduciéndolo aún más, al placer del falo, por lo que hemos integrado una serie de conceptos que realmente reducen muchísimo nuestra perspectiva sobre el sexo, las relaciones sexuales y nuestra sexualidad. Tanto es así que muchas veces no contemplamos posibilidades y alternativas sexuales que nos puedan satisfacer, incluso utilizamos un lenguaje coitocentrista que relega las demás prácticas a un segundo puesto. Eso significa dedicarle menos tiempo a conocerlas, a aprenderlas y a disfrutarlas. ¡Derribemos los preliminares como concepto! Démosles a todas las prácticas su lugar y su importancia. Porque una relación sexual NO tiene que estar basada únicamente en la penetración y finalizarla con una eyaculación masculina y/o un orgasmo femenino, hay muchas maneras de acabar una relación sexual y que las personas que participan se sientan satisfechas. ¡Abramos la mente y disfrutemos de cada mamada, de cada *cunnilingus*, de cada caricia, beso o mordisco, y demos rienda suelta a nuestro imaginario erótico! No nos obsesionemos con los «finales felices» que nos han impuesto y disfrutemos de la felicidad del momento, démosle cabida a todo aquel estímulo que nos proporcione placer y, ¡por favor!, mujeres y hombres del mundo, dejemos de insistir en: ¡Te has

corrido ya? Que dicho por muchas mujeres eso solo crea más presión y, por lo tanto, menos éxito. Actualmente se insiste tanto en la importancia de la educación sexual en nuestras vidas, y no solo como adultos, sino desde siempre; para así, entre otras muchas cosas, poder naturalizar el cuerpo e ir conociendo nuestro maravilloso mapa erógeno, que será el que nos ayudará y guiará en el descubrimiento de todas aquellas zonas sensibles que pueden llegar a provocarnos grandes dosis de placer. Si echamos la vista atrás, nos daremos cuenta del tipo de educación sexual que hemos recibido, de dónde y cómo nos llegaba esa información. En una gran mayoría de familias el sexo ha supuesto siempre un tema tabú, algunas escuelas e institutos habían contado con unas «magníficas» charlas sobre educación sexual que se impartían desde una perspectiva muy poco positiva del sexo y llegamos a la edad adulta con una educación sexual basada prácticamente en el porno. Un porno misógino muy alejado de la realidad de las relaciones sexuales, por lo que más que instruir, muchas veces, acababa generando frustraciones varias. Empezando por los tamaños, siguiendo por las prácticas que «deben ser» placenteras para hombres y/o para mujeres y acabando en un largo etcétera.

Así que ha llegado el momento de deconstruir un poquito (...o no tan poquito) esas ideas preconcebidas sobre el sexo y descubrir el sinfín de maneras de proporcionar y recibir placer, de cómo interactuar con nuestras parejas sexuales y, sobre todo, de cómo aprender a comunicar aquello que nos gusta y nos apetece. Para eso, tendremos que redescubrir nuestro cuerpo, buscar esas (nuestras) zonas erógenas y de qué manera nos gusta estimularlas, para así también saber qué comunicar a nuestra(s) pareja(s) sexual(es). Tenemos que aprender a disfrutar del sexo siempre; plantearlo como algo que únicamente nos proporcione bienestar (y otras muchas sensaciones y sentimientos positivos), una actividad saludable que nos haga sentir bien siempre, y eso está en nuestras manos. La realidad es que hoy en día el sexo sigue suponiendo un tabú en muchas parejas; algo que, evidentemente, limita el crecimiento sexual personal y de pareja. Nos cuesta hablar sobre nuestros deseos y fantasías tanto como explicar aquello que no nos gusta, no nos excita o simplemente, a veces, no nos apetece, lo que acaba suponiendo aceptar una rutina que posiblemente en algunos momentos no nos satisfaga. Así que hay que intentar no instaurarse en esa rutina sexual y descubrir nuevas formas de sentir placer.



# ~~D~~<sup>E</sup>~~S~~~~A~~~~F~~~~Í~~~~O~~ ~~A~~~~L~~ ~~V~~<sup>A</sup>~~C~~~~Í~~~~O~~

# FERRATAS

POR IMANOL SANJUÁN

**Los deportes de riesgo se caracterizan por eso mismo, su riesgo, y eso hace que muchas veces no los valoremos como una opción de ocio. Sin embargo, hay una alternativa, quizá una vía de entrada, a esas actividades que nos gustaría hacer, pero nos dan un poco de respeto, las vías ferratas. Diferentes niveles de dificultad y exigencia física al gusto del consumidor con un riesgo muy controlado gracias a las muchas medidas de seguridad. Solo el vértigo puede disuadirte.**

Una vía ferrata es un recorrido vertical u horizontal (franqueo) realizado normalmente en un entorno montañoso o abrupto, equipado con diferentes elementos fijos que facilitan la progresión y garantizan la seguridad del mismo. ¿Acojona? (¿da miedo?, si acojona lo consideras inapropiado), no debería.

Básicamente se trata de una vía de escalada en la que se ha instalado diverso equipamiento para que las consecuencias de una posible caída, si se da, sean mínimas y por lo común leves.

Como veis se trata de acercar un deporte, en algunos casos tan exigente como la escalada, a personas no muy preparadas o a los que quieren darle un puntillo más de emoción a sus salidas a la montaña.

Si aún os asaltan las dudas, pensad que a lo largo de todo el recorrido encontraremos un cable de acero llamado línea de vida, por algo será, que se encuentra fijado a la pared mediante elementos y técnicas específicas y que será lo que nos proporcione la mayor seguridad. Garantiza que si caemos, no lo haremos mas allá del «clavo» que hayamos dejado inmediatamente tras nosotros. Ya llueve menos, ¿no?

Otros elementos que podemos encontrar en este tipo de recorridos, y que serán los que nos ayuden a completarlos y en ocasiones a hacerlos realmente divertidos, son las clavijas, las grapas, los puentes tibetanos o las tirolinas.

Normalmente se trata de vías equipadas por clubes de montaña o federaciones deportivas cuyo acceso es gratuito, si bien también podemos encontrar recorridos privados (y de pago) gestionados por empresas especializadas que suelen contar con guías e instructores. Resulta muy recomendable contar con un guía para nuestras primeras salidas, ya que nos aportará un extra de seguridad y nos formará para poder realizar la actividad por nuestra cuenta en el futuro.

Dependiendo de la dificultad del recorrido, será necesario disponer de un equipo, propio o alquilado, más o menos completo. No obstante, para las vías más sencillas lo imprescindible será un arnés, un disipador de energía, un casco, unos guantes y un calzado cerrado y con buen agarre. Por favor, olvidad las chanquetas. Itinerarios más complicados pueden exigir contar con cuerda para la realización de rápeles o poleas para utilizar en las tirolinas, pero eso lo dejaremos para más adelante.



# FERRATAS



## DESAFÍO AL VACÍO

Si al leer «disipador de energía», ha venido a tu cabeza el «condensador de flujo» montado en el Delorean de *Regreso al futuro* tranquilo, respira; nada más lejos de la realidad. Nuevamente se trata de un elemento de seguridad que te garantizará acabar la actividad sin sobresaltos.

Aunque existen varios sistemas, el más utilizado consiste en un dispositivo que se une al arnés y que cuenta con dos brazos en V que finalizan con dos mosquetones específicos para vías ferratas. Estos irán siempre sobre la línea de vida. Su uso es muy sencillo e intuitivo y, básicamente, la única normal a seguir es no soltar un mosquetón sin que el otro esté ya asegurado al cable

Sabemos qué es una vía ferrata, cómo hemos de equiparnos y qué nos vamos a encontrar. Solo nos queda echar un vistazo al parte meteorológico y estaremos listos. Recordad que se trata de una actividad de montaña, así que se le aplican las mismas normas generales que al resto de ellas. Llevad agua y algo de comida, ropa de abrigo, un pequeño botiquín y planificad la actividad previendo que pueda durar más de lo esperado si surge alguna incidencia.



### **Cala del Molí**

Situada en San Feliu de Guixols (Girona), esta vía se encuentra colgada sobre la Costa Brava y ofrece unas vistas espectaculares. Se trata de un recorrido sencillo y con varias rutas de escape por si vemos que, a pesar de todo, los nervios se apoderan de nosotros. Tiene una duración aproximada de hora y media y no nos llevará más de cinco minutos alcanzar su inicio desde el aparcamiento. Fue reacondicionada en 2013, por lo que todo el equipamiento se encuentra en muy buen estado. Gratuita.

### **El Sorrosal**

Vía sobre el río Ara, en la localidad de Broto (Huesca). Se trata de un itinerario con dos partes bien diferenciadas. La primera de ellas muy vertical en la que se salva prácticamente todo el desnivel y la segunda algo más relajada. Cuenta con dos puentes tibetanos sobre el propio río e incluso se atraviesa una pequeña cueva (llevar un frontal con vosotros). Vistas espectaculares sobre el valle del Ara. Aproximación muy corta desde el aparcamiento. Gratuita. Junto a la misma encontramos otra vía apta para niños.

# NUTRICOSMÉTICA



**Está en boca de todos los hombres que se cuidan, pero ¿qué es esto de la nutricosmética? ¿Realmente sirve para algo? ¿Realmente funciona? ¿Necesito estos complementos alimenticios?**

Son varias de las preguntas que más os hacéis antes de comenzar a tomar estas pequeñas cápsulas. Vamos a intentar resolver todas estas incógnitas y mostraros algunos ejemplos que seguro queréis probar.

La nutricosmética es el apartado dentro de la nutrición, de la estética y de la dermatología para que el paciente tenga la

cantidad necesaria de nutrientes y que quizás con su dieta (por muy saludable que sea) no llega a todos los requerimientos que sí necesita nuestra piel. Varios son los motivos: nuestra forma de cocinar, porque los alimentos que consumimos no tienen los suficientes aceites esenciales o antioxidantes...

Gracias, por tanto, a los complementos nutricionales se añaden a tu dieta del día a día, enfocándolos cada persona a la patología que pueda tener.

Estos complementos nutricionales están legislados por normativas internaciona-

les, precisando de dosis justas y necesarias para no exceder de lo necesario para el cuerpo humano. Así de este modo podemos saber qué cantidad de cápsulas diarias de cada complemento podemos ingerir de forma segura y conseguir este hábito saludable.

Desde los inicios de la historia hemos querido mantener una piel cuidada y saludable. Hemos utilizado cremas o mascarillas; sí, los hombres también. Sin embargo, el hándicap es que rápidamente el efecto se va, y aquí es cuando nace la nutricosmética, consiguiendo un efecto más duradero.

# NUTRICOSMÉTICA

**Es inviable cuidarse o empezar a hacerle si no mantienes una correcta alimentación**, es evidente, pero es bueno que se recalque en este artículo.

La nutricosmética te va a ayudar en diferentes patologías como la celulitis, la retención de líquidos, pérdida de cabello, varices, acné...

Marcas de complementos hay muchas, a nosotros nos da confianza Mi Rebotica, que continúa su vocación farmacéutica de encontrar las soluciones más eficaces y efectivas para tu bienestar y lanza su propia línea de nutricosmética. La firma cosmética propone la combinación de tratamiento tópico con complementos alimenticios para conseguir un resultado óptimo.

Hace bien poco ha presentado cinco complementos alimenticios: **Acné caps**, **Queratin caps**, **Varic caps**, **Beauty caps** y **Beauty powder**.

Todos ellos siguen los valores y características que definen a la marca, su compromiso y profesionalidad. Una alta concentración en sus principios activos, calidad en sus materias primas y la presencia de extractos vegetales y/o marinos, vitaminas, minerales y oligoelementos probióticos en cada complemento hacen de la nutricosmética de Mi Rebotica un tratamiento que ofrece resultados visibles, sin máscaras, ni ilusiones.

## ¿Qué ingredientes naturales son los más utilizados y para que sirven?

**Colágeno hidrolizado Verisol®:** contiene péptidos de colágeno optimizados componentes importantes para una piel sana. Administrado por vía oral, VERISOL® influye en el metabolismo del colágeno de la piel directamente desde el interior. Estos péptidos de colágeno bioactivos aumentan la humedad de la piel y retrasan la formación de arrugas.

**Probióticos:** lactobacillus paracasei y lactobacillus fermentum. Mejoran alteraciones de la piel como rosácea o atopía.

**Aceite de borraja y rosa mosqueta:** Fortalece y contribuye de forma eficaz a la salud cardiovascular.

**Ginko biloba:** Actividad vasorreguladora, es un vasoconstrictor venoso y aumenta la resistencia de los capilares.

**Levadura de cerveza:** Aporta el Complejo Vitamínico B, que fortalece la piel, el cabello y las uñas, teniendo una actividad trófica sobre estos últimos.

**Semillas de uva:** Antioxidante y vasodilatador, facilitando la circulación sanguí-

nea y el aporte de nutrientes.

**Aminoácidos azufrados** (cistina, metionina): Indispensables para la formación del colágeno y la queratina, siendo la cistina un aminoácido esencial.

**Hierro y cobre:** Necesarios para la oxigenación del cuero cabelludo y la síntesis de melanina capilar.

**Ácido hialurónico:** Se emplea para hidratación de la epidermis ya que, reconstituye las fibras que sostienen los tejidos de la piel.

**Astaxantina:** Repara los daños producidos por el estrés oxidativo.

Para SOY BARBUDO es importante tu cuidado, porque sabemos que te gusta verte bien. Por ello te vamos a desgranar cada complemento de Mi Rebotica.



## BEAUTY POWDER

Potencia la elasticidad, tonicidad y firmeza de la piel. Contiene propiedades antiedad, antioxidantes y despigmentantes, además de conseguir una hidratación completa desde el interior.

Sus componentes actúan sobre la profundidad de las arrugas y protegen la piel frente a los radicales libres. Contiene colágeno hidrolizado Verisol®.

Tomar 5 g de producto disuelto en 200 ml de agua 1 vez al día, preferiblemente por las mañanas. PVP 30,90€

## BEAUTY CAPS

Potencia la elasticidad, tonicidad y firmeza de la piel. Contiene propiedades antiedad, antioxidantes y despigmentantes, además de conseguir una hidratación completa desde el interior.

Sus componentes actúan sobre la profundidad de las arrugas y protegen la piel frente a los radicales libres. Se trata de la alternativa vegana de Beauty Powder, ya que no contiene colágeno.

Tomar 1 o 2 al día. PVP 25,90€

## ACNE CAPS

Indicado para pieles grasas con tendencia acnéica.

Mantiene las condiciones óptimas de la piel gracias a sus propiedades antiinflamatorias, además reequilibra su flora y eliminando las toxinas nocivas.

Repara la piel dañada consiguiendo un aspecto más liso.

Tomar una cápsula al día PVP 19,90€

## QUERATIN CAPS

Formuladas con ingredientes que fortalecen la fibra capilar y mejoran la densidad del cabello.

Se consigue un cabello más sano, denso y resistente a la rotura.

Actúa también sobre las uñas, mejorando su fragilidad

Tomar 1 o 2 cápsulas al día. PVP 19,90€

## VARIC CAPS

La combinación de ingredientes mejora la función venosa, ayudando a la buena circulación.

Tiene función antirojeces y antiinflamatoria de manera que la piel presenta una notable mejoría reduciendo los pequeños capilares en pieles rosáceas o cuperosis.

Además, alivia la pesadez de piernas.

Tomar 1 cápsula al día. PVP 17,90€

Y tú, ¿cuáles necesitas? Recuerda que tienes que mantener una dieta rica y equilibrada y que la nutricosmética te va a ayudar donde esa dieta por x motivos no llega.



LA BUENA VIDA

# visita a MI REBOTICA

*Los detalles les hacen diferentes, y esa diferencia es la mayor virtud*



No estamos en una nave espacial. Son las instalaciones de la empresa de cosmética natural, magistral y efectiva Mi Rebotica. Hace unos meses estuvimos visitando su casa y queremos contaros la experiencia; es interesante conocer a fondo cómo trabajan a día de hoy de forma prácticamente artesanal, con que mimo y cariño empaquetan hasta el último de los pedidos que llega, y es que en este caso la realidad supera la ficción, porque si en sus redes sociales ya se aprecia todo esto... en vivo y en directo es aún mejor. Ver trabajar y ver cómo funcionan las cosas en una de las empresas que están revolucionando la cosmética es interesante y enriquecedor.

Nos ponemos la protección pertinente para poder acceder y comienza la aventura.



## ¿QUÉ HAY DETRÁS DE MI REBOTICA?

Al frente de Mi Rebotica están Estibaliz Lancha y Antonio Serrano. Crearon Mi Rebotica en 2012 con la aspiración de llevar las fórmulas magistrales al gran público. Farmacéutica y perfumista, respectivamente, pusieron su dilatada experiencia al servicio de su propia marca.

Antonio nos confiesa que la marca nace de una necesidad de sus clientes de farmacia. No había en el mercado lo que a ellos les gustaba y empiezan a crear para sus clientes. Poco a poco otros compañeros que prueban «sus pócimas» les empiezan a decir eso de «¿Y por qué no me haces este producto también para mí?». Hoy sus productos de cosmética natural están en prácticamente todas las farmacias de nuestro país.

Todas y cada una de las más de 200 referencias que constituyen el portfolio de Mi Rebotica (la gama For Gentlemen es más reducida en número) están realizadas como en las antiguas boticas, con idéntico mimo, cuidado, detalle y honestidad. Al igual que los cosméticos preparados en la oficina de farmacia, los productos de este amplio catálogo **se distinguen por la calidad de los principios activos seleccionados y por la formulación a concentraciones máximas**. Su fabricación a escala ha supuesto llevar la botánica convencional a un nuevo nivel, haciendo llegar al gran público la farmacoepa de las plantas.

El gusto por la calidad y el trabajo hecho con mimo y de manera casi artesanal, como en las antiguas reboticas, y un respeto y admiración profunda por la naturaleza es lo que les ha hecho decantarse por activos 100 % naturales.

Somos testigos de que este proceso casi artesanal es una realidad y empaquetan cada pedido a mano. El proceso no lo hacen máquinas, lo hacen personas, con nombres y apellidos, y sus caras demuestran que le encanta hacer lo que hacen y cómo lo

hacen. Desde perfumar sus cajas con ese olor a fresas que tanto nos gusta (nos tiene locos perdidos), la colocación minuciosa de cada pegatina en su envase, o el introducir cada producto en su recipiente para que podamos disfrutar de todo en casa.



Mi Rebotica está compuesto por un equipo profesional y con una dilatada experiencia en el sector de la farmacia. Ofrece una extensa gama de productos con la mejor combinación de Calidad+ Eficacia+ Seguridad que se consigue gracias a la constante labor I+ D+ I de su pequeño laboratorio.



### ¿QUE TIPO DE PRODUCTO NOS PODEMOS ENCONTRAR EN MI REBOTICA?

Ya os comentábamos que tienen más de doscientas referencias en un amplio catálogo; no falta prácticamente de nada y hay varias líneas para nuestro cuidado más exigente:

**Línea facial premium** con aromas deliciosos a la par de tratamientos altamente efectivos para que el cuidado facial diario se convierta en un lujo.

**Línea capilar**, donde tienen champús sólidos (pioneros en España) y diferentes champús y acondicionadores con extracto de cebolla, seguro que has oído hablar del champú de cebolla de MiRebotica, un auténtico *best seller* revolucionario.

**Línea infantil**, que está específicamente formulada para las necesidades de las pieles de los más pequeños de casa.

**Cuidados naturales**, probablemente esta sea la línea más extensa y es que tienes prácticamente de todo para el cuidado de tu piel. Desde aceite de argán para tratamiento facial y capilar, gel

de arnica para aliviar esas inflamaciones del día a día, cremas y geles para pieles atópicas, un gel de aloe vera que es verdaderamente puro y una maravilla para nuestras pieles... Y quizás lo que más te suene sean sus productos de tratamiento corporal, por ejemplo el gel reductor abdominal ganó el premio SOY BARBUDO en el año 2018 como mejor producto para el cuidado del cuerpo. Su gel quemagrasa efecto frío y su gel quemagrasa efecto calor están causando furor y es que ¡funciona! Grandes ejemplos reales puedes encontrar en sus redes sociales con mujeres y hombres de carne y hueso.

**Línea masculina**, poco más tenemos que añadir, nuestra preferida, y es que tiene todo lo necesario para el cuidado diario, para el hombre barbudo y también para el que se afeita.

Para finalizar, podemos encontrar la nutricosmética, tan necesaria para tener todos los nutrientes necesarios y que tu dieta no te aporta, jabones de tratamiento y aromáticos una línea donde los mikados enamoran, desde el olor a fresa que tanto nos encanta, pasando por lavanda o incluso hierba recién cortada. Y por otro lado, una línea perfume para el hogar basada en los aromas de la naturaleza.

## SOYBARBUDO CON MIREBOTICA

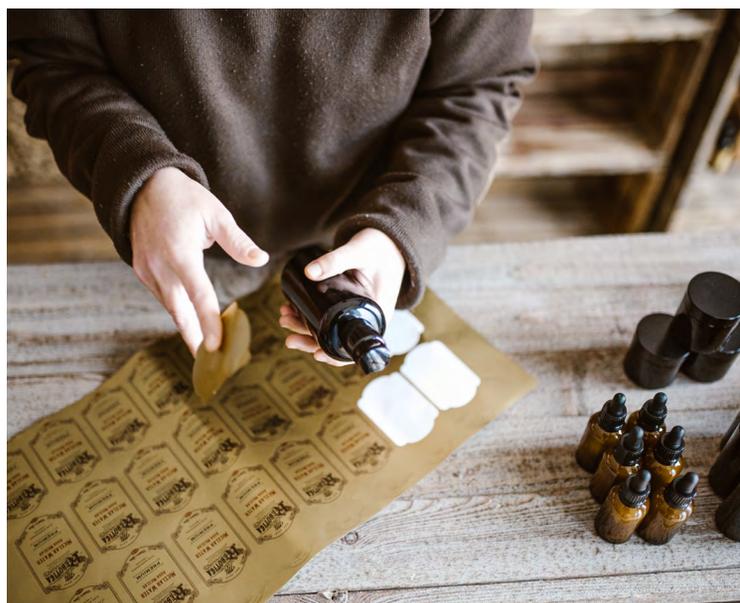
### ¿CLAVES DEL ÉXITO?

Posiblemente más de las que a día de hoy podemos ver. No nos extrañaría que algún día se estudie el caso en la universidad. Nosotros hemos podido comprobar que toda la filosofía de marca que hay detrás se lleva a raja tabla en el día a día. Un equipo comprometido, unos clientes que son más que clientes y que hacen suya la marca, donde el boca a boca sigue aún existiendo.

El mimo y el cariño de cada movimiento, su amor incondicional por la natura y los animales (te recordamos que ninguno de sus productos están testados en animales), *made in Spain* (por si no lo sabes están en Talavera de La Reina) que tan importante es en los tiempos que corren, en definitiva, infinidad de aspectos diversos que hacen que sea una marca diferente y de éxito.

Mi Rebotica tiene un sendero muy claro y alejado de máscaras e ilusiones, en la que no triunfan los *claims* sino las cantidades de principio activo. Cosmética magistral nacida de las fórmulas magistrales. Mi Rebotica es más que un proyecto, es una forma de vida, una forma diferente de entender la farmacia y la cosmética, dando siempre todo lo mejor en cada cosa que hacen.

No sabemos muy bien qué productos más sacarán, pero seguro que nos sorprenden, porque su evolución es una exageración, una subida al Everest en un tiempo récord que ni Kilian Jornet. Si hace unos meses nos sorprendían con esta nueva línea de nutricosmética..., ¿qué será lo próximo? Estaremos muy atentos a sus redes sociales y a su web porque no queremos perdernos nada de nada. Y recuerda, cuídate, pero cuídate bien.



Y a ti querido/a amigo/a ¿Te han dado ganas de conocer más a fondo Mi Rebotica? Lo tienes fácil, vete a su página web o punto de venta más cercana y pide el producto que necesites. Si entras en la web y quieres comprarte todo lo necesario para tu barba, ahora mismo hay un código de descuento para todos los amigos de la revista, introdúcelo y ahorra un 10% ¡Aprovecha!

**CÓDIGO 10% DESCUENTO: SOYBARBUDO**



# JORDANIA

## “NO ES SOLO PETRA”

---

CUANDO PIENSAS EN JORDANIA, AUTOMÁTICAMENTE Y, COMO NO PUEDE SER DE OTRO MODO, LO PRIMERO QUE TE VIENE A LA MENTE ES PETRA. Y COMO PARA NO HACERLO. ES UNA DE LAS SIETE MARAVILLAS DEL MUNDO! UN TÍTULO MÁS QUE MERECIDO. PERO JORDANIA TIENE OTRO SINFÍN DE MARAVILLAS QUE OFRECER AL VIAJERO. DIFERENTES ESCENARIOS Y PAISAJES EN UN TERRITORIO NO MUY EXTENSO PARA QUE PUEDES DISFRUTAR DE TODOS SUS CONTRASTES E HISTORIA.

POR SONIA FERNÁNDEZ



## VIAJEROS AUTÉNTICOS

Nuestro viaje comenzó, como casi siempre, en la capital, Amman. Aterrizamos y allí estaba, esperándonos al otro lado del control, el que sería nuestro guía durante la próxima semana. Si solo visitas Jordania, con una semana es suficiente para ver lo más importante. Cierto es que hace unos años era una muy buena opción combinarlo con Siria. Pero cuando estuve allí, Siria ya estaba sumida en un conflicto civil que hacía imposible el visitarla. Me consta que Damasco era increíble. Y me da tanta pena...

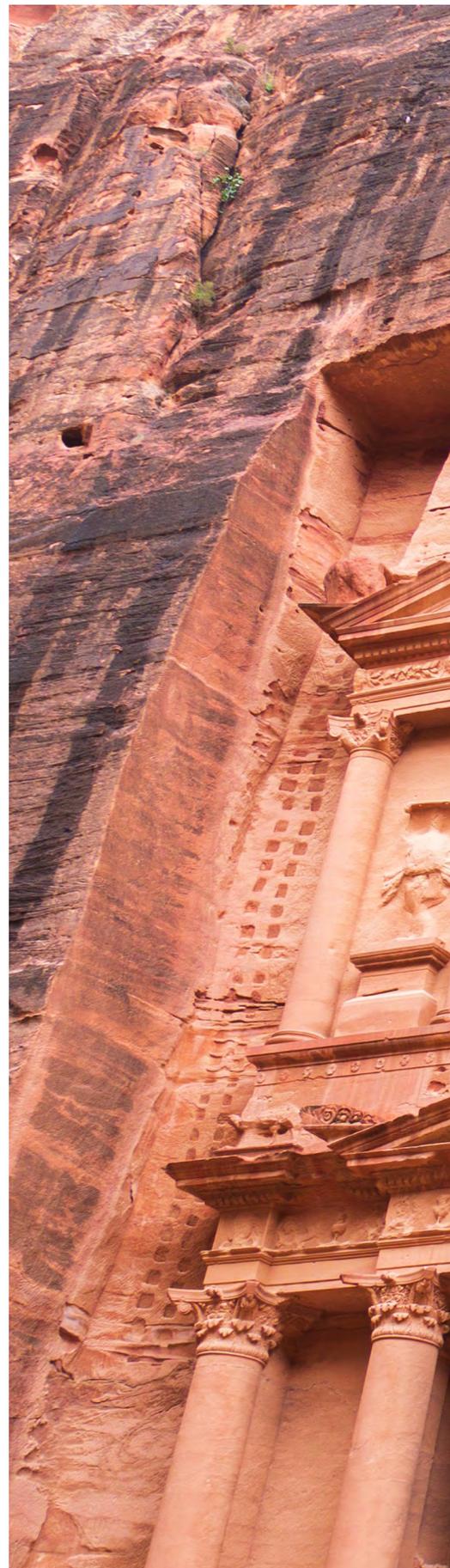
En fin. Volvamos al viaje. He dicho guía en el aeropuerto, sí. Contratamos un circuito ya cerrado. No es el formato en el que me guste viajar de normal, pero en ese momento, por tema de logística y tiempo, era lo que mejor nos salía.

**Nuestra primera noche la pasamos en Amman, la capital.** No tengo el recuerdo de que me pareciera muy bonita, la verdad. Pero sí que me pareció una ciudad relativamente moderna. Y eso sí que me gusta. Sobre todo si la comparamos con otros países de alrededor. Sí, ya lo sé. A veces las comparaciones son odiosas. Pero en este caso salía ganando.

**Comenzamos el circuito visitando Jerash.** Sus ruinas representan una de las ciudades romanas más importantes del Próximo Oriente. Es verdad que esas enormes columnas, su foro, su hipódromo... te descuadra un poco, porque parece que estas en una «mini Roma»; es que mira que llegaron lejos estos romanos... Están muy bien conservadas y es muy interesante de ver. Ese mismo día visitamos el castillo de Shobak. Sin más. Nos movemos. Muchas horas de carretera nos quedaban por delante en los próximos días. He de decir que a mí los traslados por carretera me encantan, porque puedes ir viendo los diferentes paisajes, pasas por muchos pueblecitos en los que no paras pero puedes ir haciéndote idea de como es la vida. Aparte de que me encanta quedarme embelesada mirando por la ventana divagando y pensando en mis co-

sas. Por eso, y como siempre digo, los viajes también te hacen viajar por dentro. Aunque me esté moviendo, me hacen parar y me dan tiempo para pensar. Bueno, sigamo: nuestras siguientes paradas tenían mucho que ver con la religión. Igual esto explica el hecho de que la media de edad de nuestros compañeros de viaje fuera un tanto elevada. A grandes rasgos os puedo contar que **visitamos el Monte Nebo**. La historia cuenta que este es el lugar desde donde Moisés divisó la tierra prometida, a la que no le dejaron entrar. Y Madaba, ciudad en la que se encuentra la iglesia ortodoxa de San Jorge. Su interior alberga un mosaico bizantino donde se representa Jerusalén, el río Jordán, Egipto, el Nilo... Se considera el plano cartográfico más antiguo jamás encontrado de Tierra Santa. Interesante. Entre tanto, visitamos un taller en el que nos mostraron como se hacían los mosaicos. La verdad que es un trabajo muy laborioso y hacen auténticas maravillas, pero eran maravillas impagables. Nos movemos de nuevo. Ya estamos cerca de la joya del viaje, que emoción. Pero antes, y muy acertadamente, visitamos la pequeña Petra. Y digo acertadamente porque verla después sería como una broma. Es bonita, pero, evidentemente, no tiene tanta grandeza; así que al verla primero te sorprende y te gusta. Verla después hubiera sido una decepción.

Por la noche llegamos a **Petra**. En el circuito no estaba incluida. Pero no dudamos en contratar la visita a **Petra de noche**. **Es una auténtica pasada.** Recorres el desfiladero totalmente a oscuras, únicamente iluminado por velas. Cuánto rato se pegarán para colocarlas todas y encenderlas... y cuando llegas a la puerta principal, «**El Tesoro**», está todo el suelo también lleno de velas y un señor tocando un instrumento típico, con todo el mundo en silencio, solo la música, y te quedas allí un buen rato observando y escuchando.... ¡Ay, no sé cómo explicarlo!, porque son un cúmulo de sensaciones, pero si digo que es flipante me acercó bastante a lo que sentí.



# JORDANIA



## VIAJEROS AUTÉNTICOS



A la mañana siguiente, vuelta a recorrer el mismo desfiladero de kilómetro y medio conocido como **As-Siq**, que ya en sí mismo es chulísimo, con esas paredes rosadas; sobre todo cuando vuelves por la tarde y ha bajado el sol. En algunos puntos no tiene más de dos metros de ancho, y en el último tramo, a través de una estrecha brecha, se deja entrever la protagonista del viaje. Y llegas al mismo destino que la noche anterior, pero ahora sí, de día. **Petra, conocida como la ciudad perdida.** ¿Y por qué este adjetivo? Porque aunque su historia se remonta nada más y nada menos que a la época de los nabateos (siglo VII a. C., casi nada). Un gran terremoto destruyó gran parte de los edificios. Esto sumado a la pérdida de su esplendor por las nuevas rutas del comercio, provocó que terminara siendo abandonada en la Edad Media, hasta que en el siglo XIX

fue redescubierta por un explorador suizo. Y menos mal.

Ahí llego yo con mi ignorancia. Pensando que El Tesoro, la puerta del edificio principal, imagen que todos tenemos grabada a fuego en nuestra mente, aunque solo sea por Indiana Jones, era todo lo que había que ver... ¡JA! ¡¡Pero si aquello es enorme!! En la avenida de las columnas puedes encontrar un teatro romano, tumbas nabateas, templos, una iglesia bizantina, un castillo.... e incluso un monasterio; eso sí, para poder verlo tendrás que subir 800 peldaños de piedra un tanto irregulares. Mucha gente sube en burro. Pero no me gusta, me dieron mucha pena los pobres. De todas formas, bendita ignorancia, me encanta no saber qué me voy a encontrar y llevarme estas maravillosas sorpresas.

De la grandeza de una antigua

ciudad a disfrutar de uno de los desiertos más bonitos del mundo, **Wadi Rum**. Sus grandes montañas de piedra y su inusual arena anaranjada lo hacen un tanto especial. Recorrimos el desierto en 4x4. Nuestro conductor era un cachondo y nos lo hizo pasar en grande. Era muy divertido y en las dunas nos lo pasamos como niños. Vimos alguna inscripción nabatea tallada en las rocas, algunas datan de hace 4000 años. Subimos a alguna de las formaciones más espectaculares y, entre tanto, nos íbamos encontrando con algún beduino con sus camellos; y piensas «pero y este hombre a dónde va si estamos en medio de la nada».

Antes de terminar esta experiencia tan genial, nos quedaba lo mejor. Té en mano recién hecho disfrutando de la puesta de sol en pleno desierto.... Cómo me gustan a mí estas cosas.

## JORDANIA

Una vez visto el atardecer, pusimos rumbo a nuestro campamento beduino, en el que pasaríamos la noche antes de ponernos rumbo a un paisaje totalmente diferente: **el mar Rojo**. Esto fue una suerte, la verdad, porque no estaba en nuestro circuito, pero como había que ir a recoger a una pareja a Acqaba, nos dieron la opción de poder hacer esnórquel y, por supuesto, aceptamos. Darte un paseo en barco y poder disfrutar de las maravillas del mar siempre es un regalo.

Y de un mar a otro mar, este totalmente diferente, **el mar Muerto**. Que divertido es no hundirse y poder hacer figuras y el tonto con tus amigas. Mira que, aunque nos avisaron y parezca increíble, a uno de nuestros compañeros se le olvidó lo de la sal, y nada más meterse sumergió la cabeza con los ojos abiertos.... ¡A quién se le ocurre! Pobre hombre, no sé cuanto rato se pegó sin poder volver a abrir los ojos de lo que le escocían. Después del baño en el mar, tuvimos acceso a la piscina de un hotel para poder quitarnos la sal... porque tela.

Ya de vuelta a Amman, antes de poner fin a nuestro viaje, visitamos varios de los castillos del desierto; son 7 en total, y el más importante es **Qasr Amra, declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco**. Aunque por fuera es bastante modesto, en su interior prácticamente todas las paredes están cubiertas por frescos que representan todo tipo de escenas, algunas de ellas muy peculiares para el arte musulmán.

Jordania merece mucho la pena. Tienen muchísima historia, un desierto precioso, dos mares totalmente diferentes y, desde luego y lo más importante, Petra. Posiblemente hoy lo haría de otra manera, por libre, a mi marcha... En los circuitos te van metiendo paja para rellenar un poco los traslados, pero, aun con todo, me encantó este país, su gastronomía, conocimos mucha gente y me lo pasó genial, que al final es lo importante; por lo cual, ya sea por libre o en circuito, no te lo pierdas porque es una pasada.





# CONDUCCIÓN SOSTENIBLE

Mejorar la calidad del aire en el planeta ha pasado a ser una de las prioridades de todos los que lo habitamos, es nuestra casa y queremos que dure. Millones de habitantes hoy somos conscientes de la importancia que tiene reducir el impacto ambiental provocado por las emisiones de los combustibles de los vehículos que conducimos a diario. Por eso es tan importante la evolución hacia lo sostenible y no tenemos duda que esto pasa por una menor contaminación. El coche eléctrico es necesario para minimizar este impacto.

Son numerosos los beneficios que implican las alternativas más sostenibles, como el transporte público, la bicicleta, los vehículos eléctricos y hasta los traslados a pie. Pero vamos a centrarnos en el mundo del motor, el de los coches eléctricos. ¿Por qué es bueno un coche eléctrico para el planeta? ¿Es tan beneficioso como dicen?

La eficiencia energética del vehículo eléctrico es casi el doble que el de combustión interna. No contamina porque no expulsa gases como el CO<sub>2</sub> y no depende de energías limitadas. No hace ruido, no vibra, no emite calor y no necesita circuito de refrigeración. La recarga eléctrica es más barata que llenar un depósito de gasolina o diésel. Se puede recargar en casa a través de enchufes convencionales. Reutiliza la energía: gracias a los frenos regenerativos, las baterías de los coches eléctricos almacenan la energía cinética que se escapa en forma de calor al frenar. Además en los próximos años, la evolución tecnológica permitirá alargar aún más la autonomía de los coches eléctricos (se estima que podrán llegar a los 1000 km) y abaratar su precio de adquisición respecto a su coste actual. Es un camino largo, a día de hoy falta mucha infraestructura y que más electrolineras aumenten su capacidad y la carga sea más rápida, pero si no nos convencemos de la necesidad de su desarrollo estamos perdidos. Coche eléctrico sí o sí.



### MERCEDES-BENZ CLASE E 300 DE

Mientras esperamos la llegada del nuevo Clase E, os contamos nuestra experiencia con esta versión del 2019.

Lo de «de» significa diésel y eléctrico. El primer diésel *plug-in* (enchufable) de la marca alemana equipa la última evolución del sistema híbrido EQ Power; entrega 306 CV de potencia combinada, y su autonomía en modo eléctrico es de 54 kilómetros.

Que nadie se engañe: el mundo del automóvil está viviendo una etapa de transformación que, salvo sorpresa, nos lleva hacia un futuro dominado por los coches 100% eléctricos. Casi todos los grandes fabricantes están inmersos en el desarrollo de este tipo de automóviles; y, por supuesto, ahí está Mercedes con su primer SUV eléctrico de serie, el EQC, que ya hemos probado.

Pero hasta que llegue este futuro completamente electrificado, se hace necesario atravesar una etapa de transición en la que los híbridos, en sus distintas variantes, son a día de hoy opciones más viables, no solo por conveniencia de uso, sino por una cuestión de precio y autonomía real.

En este caso se trata de un híbrido enchufable, con baterías que permiten circular alrededor de 50 kilómetros sin activar el motor térmico (lo que les otorga la etiqueta Cero) y con la tranquilidad de que no nos quedaremos tirados, pues siempre podemos recurrir al motor de gasolina y a un depósito lleno. Porque los híbridos enchufables son de gasolina, ¿verdad? Pues no necesariamente. De hecho, el modelo que probamos es el primer *plug-in* diésel. A día de hoy, el Clase E 300 de no tiene rivales directos, dado que el resto de marcas los equipan con propulsores de gasolina. Minipunto para Mercedes.

El Clase E 300 de incorpora la tercera generación de la tecnología híbrida enchufable EQ Power. Su motor eléctrico es más potente, 90 kW equivalentes a 122 CV, y monta una batería de iones de litio con mucha una capacidad de 13,5 kWh. Por su parte, el motor

diésel de dos litros y cuatro cilindros entrega 194 CV de potencia.

¿Y por qué usar un diésel? Principalmente, porque en la actualidad estos motores emiten entre un 15% y un 20% menos de CO<sub>2</sub> que sus equivalentes de gasolina; y también porque, sus emisiones de óxidos de nitrógeno están muy por debajo de los límites marcados por la Unión Europea.

La potencia total, transmitida al eje posterior, asciende a 225 kW (es decir, 306 CV), con un par motor sencillamente brutal de 700 Nm. Asociado a la caja de cambios automática de 9 velocidades, este conjunto permite al Clase E acelerar de 0 a 100 km/h en 5,9 segundos, hasta alcanzar una velocidad máxima limitada a 250 km/h.

Si nos portamos bien, la autonomía máxima en modo eléctrico es de 54 km.

Y lo de «enchufable» es por algo. El cargador integrado de 7,4 kW de potencia nos permite cargar la batería del 20 al 100% en una hora y media si lo hacemos en una estación de carga, y entre 2 horas y media y 6 horas si efectuamos la carga en un enchufe convencional.

El entorno urbano es el que mejor encaja con el modo eléctrico. Conducir sin ruidos y sin humos es un verdadero placer que sólo valoramos quienes hemos tenido la suerte de probarlo. Más aún en un Mercedes Clase E, que es una sala de estar con ruedas. El silencio es casi absoluto, y a ello contribuye el sobresaliente aislamiento acústico del exterior. Invita a ir muy tranquilo, el confort es espectacular.

Ya sea porque hayamos agotado la batería o porque simplemente nos convenga hacerlo, siempre podemos circular en modo híbrido. Aquí el coche se comporta como un híbrido convencional, concediendo eso sí mayor protagonismo a la propulsión eléctrica (siempre que dispongamos de suficiente reserva de energía). A ritmo suave, el funcionamiento del modo híbrido es casi transparente, con unas transiciones apenas perceptibles.





No penséis que por salir a la carretera tendréis que decir adiós al modo eléctrico. Os alegrará saber que el E 300 de puede circular con el motor diésel desconectado incluso a 130 km/h (velocidad superior al límite legal en España); pero, en mi opinión, lo ideal es recurrir al modo híbrido y dejar que su tecnología decida por nosotros.

Recordemos que la potencia combinada es de 306 CV con un par motor de 700 Nm, lo que se traduce en un empuje extraordinario y una enorme capacidad de recuperación. Por mucho que este coche supere las dos toneladas, los propulsores se muestran capaz de moverlo con una facilidad sorprendente.

Pero eso no quita que estemos conduciendo una berlina de casi 5 metros (4,92m) de longitud con cierto sobrepeso (algo más de 2000 kg). Su conducción es firme en autovías, pero algo mas tosca en vias reviradas. Su largura, su amplia pisada y las inercias que llega a generar, lo convierten en una máquina pensada para ofrecer mayor disfrute cuanto menos curvas encuentre en su camino. Pero las cosas como son: el E 300 de es de «señor», no es un deportivo.

Si en la ciudad había destacado el silencio, en carretera ya no puedo decir lo mismo: aquí, a mayor velocidad, ya sí se nota con claridad la entrada del propulsor diésel, su ruido y vibraciones ya se dejan notar. En fin, es lo que tienen los diésel, y pese a ello, el Clase E tiene un aislamiento acústico muy bueno.

Podemos conducir en los modos Eco, Comfort, Sport, Sport+ e Individual (según nuestro modo se verá afectado el consumo de KW/h y gasóleo), y este añade una serie de programas destinados a gestionar de la mejor manera las fuentes de propulsión disponibles. El modo de conducción Hybrid, como dije antes, se ocupa de buscar el mejor equilibrio entre eficacia y eficiencia; el E-Mode es el puramente eléctrico, que ignora en todo momento al motor diésel; el E-Save procura reservar la batería y por último, el modo E-Charge hace trabajar al

motor térmico para impulsar el vehículo además de recargar la batería.

En cuanto a los consumos, dejemos claro que en los híbridos enchufables depende enormemente del programa de conducción elegido en cada momento: claro está que no es lo mismo circular en modo de recarga que que en modo eléctrico, al igual que elegir Sport+ o ECO. Así, el consumo según el ciclo WLTP es de solo 1,6 l/100 km, cifra que en nuestro caso subió algo mas de 4 l/100 km. El consumo eléctrico homologado es de 18,7 kWh/100 km, si bien es fácil superar esta cifra. Las emisiones de CO2 son de 43 g/100 km según WLTP.

Maleter... ¡ohhhh!

El interior del vehículo es en esencia como el de cualquier Clase E. La lógica diferencia está en el botón selector de modos de conducción, y que el cuadro de instrumentos muestra el nivel de la batería y los flujos de energía.

Y luego está la cuestión del maletero, víctima habitual de los enchufables. En este caso, la capacidad se reduce a 400 litros (es decir, 140 menos de lo habitual), pero lo peor es que, como la batería se ubica detrás de los asientos posteriores, el interior del maletero presenta un feo escalón que obliga a dividir la carga a dos alturas.

La pela es la pela

Si queremos un Clase E 300 de, Mercedes-Benz nos pide 67400 euros. No es que sea un regalo, pero fijaos en este dato: tiene 306 CV de potencia, y el Clase E 350 d, un diésel convencional con 20 CV menos, solo supone un ahorro de 2100 euros, no puede circular en modo eléctrico y NO lleva etiqueta Cero (mal asunto en Madrid Central). Si el diésel enchufable E 300 de ya os convence, pero os interesa con carrocería familiar, la versión Estate cuesta 70100 euros.

Al fin y al cabo, quien se compra un Mercedes lo hace porque puede, ¿no?

## MERCEDES EQC EDITION 1886

El Mercedes EQC Edition 1886 rinde homenaje a la invención del automóvil, que entra ahora en una nueva era de movilidad con el primer SUV eléctrico de Mercedes.

Con la edición especial Mercedes EQC Edition 1886, Mercedes-Benz ha querido hacer un paralelismo entre su primer SUV eléctrico, que inicia una nueva era de movilidad eléctrica para la marca alemana, y la invención del primer automóvil, con el que Mercedes-Benz fue pionera en 1886. Se caracteriza por una serie de elementos estéticos específicos, junto con equipamientos propios y servicios relacionados con la movilidad eléctrica, que están incluidos de serie.

Está disponible únicamente en gris metalizado, con logotipos específicos y decoraciones que lo distinguen del Mercedes EQC convencional. En el interior, los asientos están tapizados en piel artesanal y microfibra en tonalidades azul y negro, y los respaldos llevan bordada la fecha 1886. No falta un equipo de sonido Burmester ni el paquete Energizing, que adapta distintos sistemas del coche (desde la luz ambiental, hasta el climatizador con ionizador y difusor de aromas) para crear un ambiente óptimo en función de las condiciones del tráfico, climatología o distancia del trayecto.

Entre los paquetes de servicios incluidos encontramos un mantenimiento especial, que incluye todos los trabajos a realizar durante 6 años o 150 000 km, un servicio de entrega y recogida en el punto que el cliente solicite y una extensión de garantía. También cuenta con un descuento al utilizar los puntos de recarga rápida de la red europea Ionity.

A nivel tecnológico, el Mercedes EQC Edition 1886 no difiere en absoluto del Mercedes EQC, conservando su misma potencia.

### EL SILENCIO

Los modelos 100 % eléctricos han llegado para quedarse, y la marca alemana no podía ser menos. El Mercedes-Benz EQC da inicio a la nueva familia de eléctricos EQ, para la que Daimler promete una rápida expansión.



El Mercedes EQC ha sido desarrollado sobre la base del GLC, adaptándolo en profundidad para convertirlo en un automóvil 100 % eléctrico. Su esquema motriz presenta un propulsor para cada eje, con una potencia combinada de 300 kW (408cv). Entre ambos motores y en la ubicación más baja posible se sitúa la batería de iones de litio con 80 kWh de capacidad. La batería pesa 652 kg y consta de 384 celdas, refrigeradas por líquido y calefactadas para rendir adecuadamente en bajas temperaturas.

Pese a guardar relación con el GLC, el EQC es 10 centímetros más largo (mide 4,76 metros); pero por lo demás, sus dimensiones son muy parecidas.

### APARIENCIA Y CONFORT

Lo primero que vemos llegar cuando viene uno de estos vehículos es su frontal, cuyo diseño anticipa el que veremos en los próximos modelos eléctricos de Mercedes. Serán seña de identidad de familia EQ estos faros triangulares unidos por debajo de la calandra, que, por cierto, es «real» y cuenta con entradas de aire para enfriar el circuito de refrigeración de la batería. Visto de perfil podría pasar por el típico SUV, y no hay nada que llame especialmente la atención. Por su parte, la zona personal me gusta mucho, rehuye de extremismos y, sin embargo, resulta moderna y atractiva. No podían faltar los típicos acentos de color azul con los que tanto gusta decorar a los eléctricos: en este caso podemos encontrarlos en los faros, en algunos diseños de llantas y, faltaría más, el identificador del modelo.

El puesto de conducción permanece fiel a la línea de diseño de la marca; aunque como detalle diferenciador, el color cobre acentúa las salidas de aireación y otros elementos decorativos.



## SOYBARBUDO CON MERCEDES



Por lo demás, nos encontramos en un ambiente con buena sensación de espacio, luminosidad, calidad y confort.

Destaca (y viene de serie) el sistema de infoentretenimiento MBUX con dos pantallas digitales de 10,25" que ya equipan los últimos modelos de la marca. Destaca por su fluidez, versatilidad y calidad de imagen, y cuenta con CarPlay, Android Auto y el ya casi obligado asistente asistente virtual. En este caso, además, añade gráficos mostrando los flujos de energía y el estado de carga de la batería, y también incluye los puntos sugeridos de recarga en la ruta planificada mediante el navegador, de los mejores sistemas que he probado.

Las plazas traseras quedan «algo» elevadas, pero el acceso es sencillo y su amplitud es más que aceptable. Hay buen espacio para las rodillas, y podemos pasar los pies fácilmente bajo el asiento delantero; no falta anchura para los hombros y, aunque la altura no es sobrada, el rebaje del techo ayuda a no sentirlo demasiado cerca de la cabeza. La plaza central es de ancho aceptable y ni el respaldo ni el asiento son incómodos, pero sí resulta molesta la presencia de un gran túnel central como consecuencia de haber reaprovechado la plataforma del GLC (que sí emplea un árbol de transmisión para el sistema 4x4). Con sillas para niños no fue todo lo cómodo que pensábamos, pero ¿desde cuándo es cómodo viajar con niños?

El maletero es adecuado y correcto para un coche como este, aunque no presenta aspectos muy destacables. Es cierto que la boca de carga es amplia y que las formas del interior son aprovechables, pero el umbral queda algo elevado, y bajo el piso no encontraremos una rueda de repuesto sino un doble fondo en el que dejar objetos de manera organizada y los cableados y enchufes de carga. Fue la única

pega en este aspecto: en el caso de necesitar los enchufes de carga hay que levantar el suelo del maletero, pero ¿y si este está cargado? ¿Tendríamos que retirar todo lo del maletero para sacar los enchufes y cargar el vehículo? La respuesta es sí. La capacidad del maletero, medido desde la bandeja superior (que es retráctil) hasta el piso, y sumando el espacio inferior, es de 500 litros. Si plegamos los respaldos traseros, la capacidad total de carga es de 1460 litros.

### AY, DIOS, QUE NO LLEGO

Pasemos ahora a dos apartados críticos: el de la recarga y el de los consumos. Empezando por el primero: el EQC equipa un cargador integrado de 7,4 kW de potencia refrigerado por líquido. Es posible cargar el vehículo en un enchufe convencional, pero como podemos hacernos viejos esperando, lo ideal es instalar en casa el *wallbox* de corriente alterna ofrecido por la marca y por diferentes empresas, donde cargar la batería al 100 % lleva un tiempo de 11 horas. La manera más veloz es acudir a puntos de carga rápida con corriente continua, modalidad para la que el EQC admite una potencia máxima de 110 kW. De esta manera, el tiempo mínimo para elevar el nivel de la batería del 10 % al 80 % es de sólo 40 minutos. Como veis depende mucho del punto de carga.

La batería de iones de litio cuenta con una capacidad de 80 kWh y, según el ciclo combinado WLTP, promete una autonomía teórica entre 374 y 416 km, dependiendo de la configuración del vehículo. Las cifras de consumo, también según WLTP se sitúan entre 22,4 y 25 kWh/100 km, que no son valores precisamente bajos.

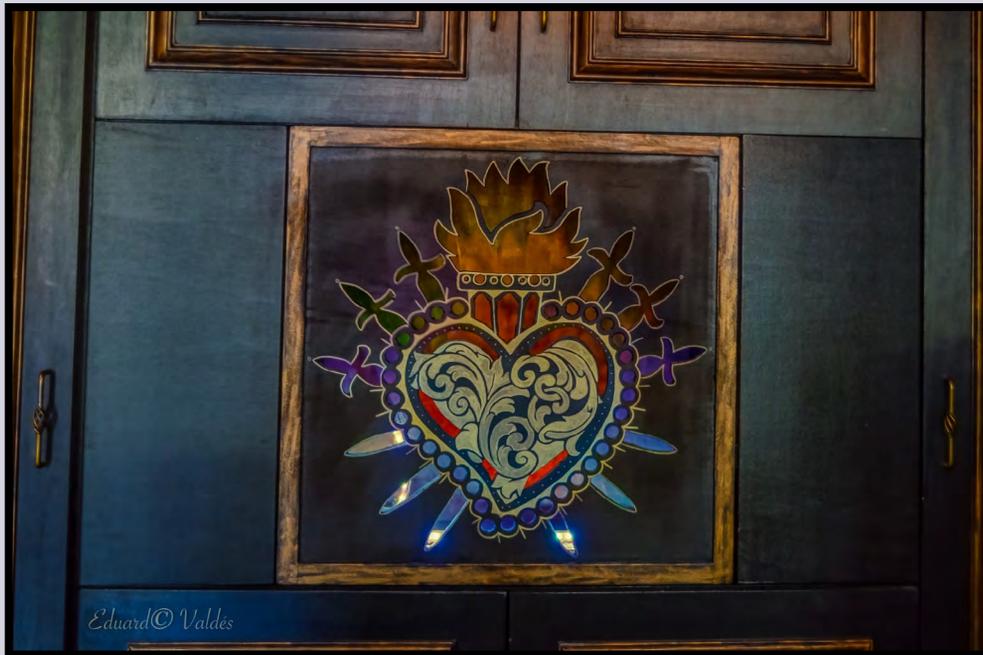
En nuestro caso, hicimos 2 viajes MAD-ZGZ y circulamos por ciudad. Los consumos se mantuvieron por debajo de 30 kWh/100, pero lo que no se mantuvo por debajo fue la ansiedad y la angustia de tener que buscar puntos de recarga. En un problema de todos, no de una marca concreta. Faltan puntos de recarga rápida, ya que no importa parar 30 minutos cada 300 km si con eso «llenamos el depósito», pero no es viable parar 2 horas (como nos paso a nosotros en el trayecto ZGZ-MAD para hacer una distancia de 320 km).

### NO APTO PARA TODOS LOS BOLSILLOS

Mercedes es una marca *premium*, con características que la hacen única. Los precios del Mercedes-Benz EQC comienzan en 77425 euros. Es precio elevado, no cabe duda, pero es más barato que sus competidores. La cosa cambia un poco si accedemos a la edición especial limitada 1886, con un equipamiento completísimo, garantía y servicios de mantenimiento ampliados y un precio de 87405 euros.



# SACRO STUDIO



## ¿POR QUÉ ESE NOMBRE?

Sacro Studio es un nombre con el cual estamos encantados y que nos representa perfectamente como grupo. La definición de «sacro» encaja en su totalidad con nuestra visión del tatuaje y lo que representa nuestro Studio para nosotros.

Y además la imagen del Sagrado Corazón de Jesús nos encanta, hemos de reconocer una cierta predilección por el arte sacro.

## ¿QUÉ NOS PODEMOS ENCONTRAR EN VUESTRO ESTUDIO?

La principal virtud de Sacro Studio es la calidad humana, el respeto y la empatía que mostramos hacia el cliente y su proyecto. Si esto lo unes a la calidad top del equipo tanto a nivel artístico como en posicionamiento individual en el mundo del tatuaje, hace que el Studio transmita una sensación de seguridad aplastante.

Porque nos desvivimos para que el cliente muestre una sonrisa al final del tatuaje y eso nos obliga a ofrecer la mejor versión de nosotros cada día.

## ESTILOS Y TRABAJOS QUE HACÉIS HABITUALMENTE.

Realmente cubrimos todos los estilos puesto que el equipo de Sacro Studio es amplio y cada uno es especialista en un estilo. En la actualidad el equipo de Sacro Studio lo forman:

Victor Zetall, especialista en hiperrealismo a color. Carlos Povar es el especialista en *anime*, neotradicional e ilustración y *fine arts*. Robert Pain, que es especialista en tatuaje tradicional americano y japonés así como en *black work* y estepario; especialista en realismo en blanco y negro.

## EL ESTUDIO

## EL ESTUDIO



### ¿HAY MUCHA COMPETENCIA ENTRE ESTUDIOS O SOIS TODOS "COLEGAS"?

La verdad es que en Zaragoza hay muchos estudios, pero en el tema de «competencias» es un factor con el que hay que convivir por lo que intentamos ofrecer un resultado distinto al de los demás estudios y así tenemos menos de que preocuparnos. Vamos con la bandera del #madeinsacro y eso es lo único que nos preocupa y, por supuesto, tenemos muchos y muy buenos amigos en el mundo del tatuaje.

### ¿ES FÁCIL TENER UN ESTUDIO DE TATUAJES?

Partiendo de la base que España es un país inhóspito para el pequeño empresario. El tener un estudio de tatuajes es como todo en la vida; depende de dónde quieras estar y el compromiso que adquirido con tu profesión. Por otra parte, si nos acogemos a la pregunta: ¿es fácil dirigir Sacro Studio? La respuesta es un NO rotundo. En Sacro Studio vivimos en una constante evolución artística y empresarial.

*“Si nos acogemos a la pregunta: ¿es fácil dirigir Sacro Studio? La respuesta es un NO rotundo”.*

Además si añades a la ecuación una puerta abierta al público, el resultado es una dedicación que roza la esclavitud. Pero como los miles de barberos, hosteleros y pequeñas empresas que quieren dar lo mejor de si mismos.

### ¿ALGUNA ANÉCDOTA INTERESANTE DE CONTAR?

Tenemos de todos los colores y todas ellas especiales. Hay que tener en cuenta que el tatuaje tiene una carga emocional enorme que unido las horas que se comparte con el cliente... ¡Imagínate el resultado! Somos confidentes, pasando por celestinos o simples paños de lágrimas. Solo digo que hay tatuajes que nos han dejado marcados tanto en alegría como en dolor.



## EL TATUADOR

*Victor*

# ZETALL



### ¿CUANTO TIEMPO LLEVAS TRABAJANDO COMO TATUADOR?

Pues después de estar un año y medio como aprendiz de un estudio, a finales de 2014 pude empezar a tatuar y llevar a la práctica los conocimientos que aprendí.

### ¿QUE TE INSPIRÓ A HACERLO?

Pues el tatuaje simplemente es algo que se cruzó en mi vida inesperadamente. Acompañé a mi hermano a hacerse un tatuaje y al ver el ambiente y la atmósfera que envolvía ese estudio quedé enamorado. Se fijaron en mí y en mis dibujos y me dieron la oportunidad de ser aprendiz, y eso hizo que pudiera seguir aprendiendo cosas de ese enigmático mundo hasta hoy día.

### ¿SE CONVIERTE EN UNA FORMA DE VIDA MÁS QUE EN UN TRABAJO?

Por supuesto. Al fin y al cabo no es solo un oficio, es una pasión. Dedicamos muchas horas de nuestro tiempo dentro del estudio, y al acabar seguimos llevándonos el trabajo a casa: diseños que preparar, láminas que dibujar, atender las redes sociales... Es algo que mucha gente no comprende y a veces es complicado lidiar con ello. Siempre estamos intentado mejorar, explorar nuevos territorio del tatuaje y del arte... y al final se convierte en parte de tu vida.

***“Somos simplemente artesanos de un oficio, trabajadores en un mundo artístico (que no niego que no tenga su encanto)”***

### ¿PIENSAS QUE ESTÁIS BIEN VALORADOS LOS TATUADORES?

Creo que demasiado bien la verdad jajaja. Actualmente la mayoría de la gente piensa que los tatuadores somos unos artistas que tenemos la suerte de vivir de lo que nos gusta, que no cuesta mucho esfuerzo y que ganamos mucho dinero, que las fiestas, los coches y la ropa cara forman parte de nuestro estilo de vida, pero ¡nada más lejos de la realidad! Somos simplemente artesanos de un oficio, trabajadores en un mundo artístico (que no niego que no tenga su encanto) y personas bastante normales; aunque por desgracia el postureo y las ansias de fardar no dejan de estar presentes.



### **¿CÓMO VES EL ESTADO ACTUAL DEL MUNDO DEL TATUAJE EN ESPAÑA?**

Bueno, he estado trabajando en varios países, como Francia o Suiza, y he de decir que en España existe bastante cultura de tatuaje. Con esto me refiero a que la gente cada vez busca más algo personal y artístico y no copiar el mismo diseño que han visto a una famosa por Internet. La gente empieza a buscar a su tatuador especializado en ese estilo que desean, plasmar una idea o sentimiento propio y en general dejarse aconsejar por el tatuador. Cuando la comunicación y las ideas tanto del cliente como del tatuador fluyen, aparecen trabajos increíbles.

### **¿CUÁLES FUERON TUS REFERENTES CUANDO EMPEZABAS?**

Puffff. Cuando empecé mi camino en este mundillo no tenía nada claro. Venía del mundo de la ilustración y el tatuaje me enamoró en todas sus vertientes y estilos. Dibujaba de todo: japonés, *new school*, neotradicional, *watercolor*.... el propósito era experimentar, aprender y expandir mis conocimientos. En ese transcurso admiraba a muchísima gente, veía trabajos espectaculares por Internet y en las revistas y simplemente quería llegar a hacer tatuajes así. Poco a poco me fui especializando en el realismo a color y a fijarme en los que para mí son los más grandes dentro de ese estilo. Estoy a años luz de conseguir mis objetivos, pero intento avanzar con cada trabajo que hago.

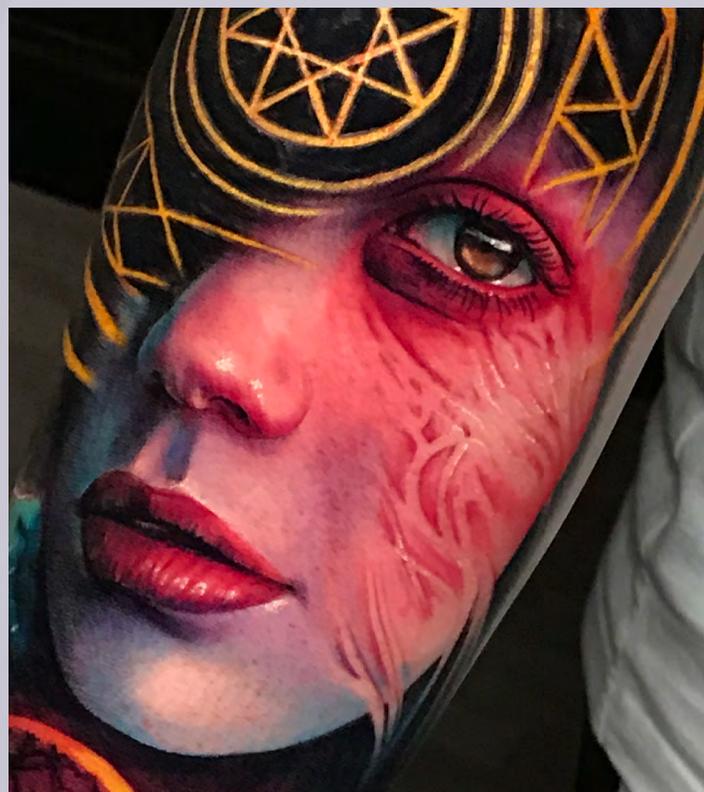
### **¿PIENSAS QUE ESTO DEL COVID19 OS VA A AFECTAR A TODOS LOS ARTISTAS?**

Claro que nos va a afectar. Creo que esta desgracia afectará negativamente a todos los sectores, tanto directa como indirectamente. Únicamente podemos seguir trabajando de la mejor manera que sabemos y dar el 100 % con más razón que nunca.



### **¿CÓMO TE VES DENTRO DE TRES AÑOS? ¿TIENES RETOS QUE CUMPLIR?**

Con los años he aprendido a no hacer planes a muy largo plazo, prefiero vivir el presente y esforzarme en el camino que tengo delante de mí. Mis únicos objetivos actualmente en el mundo del tatuaje y del arte es seguir estudiando y mejorando, poder asistir a más cursos y seminarios de pintura y dibujo y conseguir especializarme más en mi campo.



# **FRANCESC**

---

# **GASCÓ**

**es**

# **PAKOZOIC**

---

*Un chico de Llocnou de la Corona, un pueblecito de 100 habitantes de la huerta de Valencia, que lleva toda su vida obsesionado con los dinosaurios. También uno de esos tipos que en un momento concreto se volvieron locos por el deporte y que llegan a ser monotemáticos por culpa de eso. También es un divulgador científico en redes sociales. Hace muchas cosas, y lo que más le define, de hecho, es esa pluralidad.*

*Un todo terreno.*

**BOX: CROSSFIT CORAJE**

**ENTREVISTA: GUILLE PRADA**

**FOTOGRAFÍA: HÉCTOR ESTÉVEZ - @TRUSTMYWOD**



### **En redes sociales eres conocido como Pakozoic ¿Por qué Pakozoic?**

Pues el mote viene de mi época de estudiante, y es una mezcla de Pako (ya sabéis cómo nos gustaba cambiar las ces por kas en los 90s y 2000s) y del nombre de una era geológica. Las eras son el Paleozoico, el Mesozoico y el Cenozoico, y con mi nombre, nació el Pakozoico. En principio fue solo el nombre del blog, con el tiempo lo adopté yo mismo.

### **Eres un auténtico *crossfiter*, llevas años entrenando y sabemos que tu cambio físico ha sido grande desde hace ocho años a ahora. ¿Nos puedes contar un poco tu evolución?**

Pues ahora que echo la vista atrás, con perspectiva, lo veo mucho más complejo. En 2012 fue cuando empecé a entrenar regularmente en un gimnasio y a cuidar mi alimentación. A rajatabla, pero con mi estilo: haciendo que los platos saludables fuese apetitosos, buscando la motivación para entrenar en sitios tan poco habituales como los cómics y los héroes de acción de mi infancia... Con ese ritmo, en menos de 2 años había perdido mucha grasa y ganado algo de tono muscular y el cambio era ya impresionante. Aún no tenía un «cuerpo de portada», pero había destapado musculatura. Y la cosa fue a más. Esa es la historia breve, la versión corta.

La versión larga empieza mucho antes: cuando en 2008 descubrí lo que me apasiona el rugby y lo bien que me sentía participando en un deporte de equipo. A pesar de que por aquel entonces no estuviera en forma y fuese un peso pasado de la segunda o tercera línea de la melé. O cuando salía a correr a las 7 de la mañana antes de ir a trabajar para tratar de perder algo de grasa. Todo aquello empezó a sentar unas bases de disciplina y de recibir un mínimo de recompensa tras el ejercicio físico. No logré ponerme en forma, pero fue mi primer contacto con el mundo deportivo, y no sería el que soy sin haber pasado por aquello.

La versión larga de la historia sigue hoy en día, ya que sigo altamente motivado gracias al *crossfit*. Ya no solo busco tener un cuerpo de portada o digno de un superhéroe, ahora busco también el rendimiento: quiero sentirme en la mejor forma física posible. Ser capaz de hacer todo lo que se me ponga por delante.

### **¿Por qué *crossfit*? ¿Cómo entrenas? ¿Cómo entrenar bien?**

Porque me da todo lo que le pido al deporte. Conocí el *crossfit* cuando llegó a nuestro país, aunque muy de pasada. Estábamos preparando una carrera de obstáculos y acudimos a un entrenamiento especial en un *box*. Fue la primera vez que pisé uno y me enamoré al instante de aquello: neumáticos, cuerdas, mazas, piedras... Aquello era una juguetería de motivados. Y aquel día descubrí en aquel entrenamiento algo que me cambió para siempre: que al haberme puesto en forma, más allá de haber perdido grasa y haber ganado músculo, mi cuerpo ahora era capaz de hacer más cosas. Cosas como subir una cuerda, hacer el pino, o voltear un neumático gigantesco. Que más allá de la estética, había un cuerpo funcional. Y, por primera vez, me sentí un poco como los héroes de acción de mi infancia. Ahí me di cuenta de que ya no había vuelta atrás.

Hoy en día sigo una programación de *crossfit* que me mandan desde Smart Program; los responsables de que por ejemplo Fabi Beneito se haya clasificado como «el hombre

más en forma de España» para los Crossfit Games. Desde Smart me mandan entrenamientos muy variados e intensos que trabajan cada aspecto necesario para mejorar como atleta de cara a competir: velocidad, fuerza, resistencia, habilidades gimnásticas y de halterofilia, carrera, natación, levantamientos pesados... Yo me limito a seguir sus instrucciones desde mis *boxes* habituales Wild River en Madrid o Mibox en Valencia. Y creo que la clave está en ese tipo de entrenamiento: variado e intenso, a lo que hay que añadirle que nos rete, nos motive o nos divierta. Y para mí todo ello lo tiene el *crossfit*.

### **Se ven cambios físicos..., ¿también mentales?**

Por supuesto. Puede sonar a tópico, pero creo que son los mayores cambios. Yo siempre tuve grandes sueños de crío, de adolescente y de jovencito. Pero siempre fui un chaval muy tímido, muy vergonzoso, muy estudioso, obediente y miedoso. Y ha sido a través del deporte, de exponerme a esos retos, a lo desconocido, al esfuerzo físico, que la mente se ha ejercitado también. De todo ese proceso de cambio, el mental ha ido de la mano del físico. Y la persona que soy hoy en día, sobre todo por dentro, no es la misma que hace 10 años.

### **¿Qué nos aconsejas si queremos comenzar a llevar una «buena vida»?**

Pues, precisamente, que pensemos en ella como algo positivo. Apartemos de nuestra mente los mensajes negativos. ¿Es verdad que para llegar a estar en forma hay que «sufrir»? Sí, pero si no somos amigos de ese tipo de retos, tener en mente ese «sufrimiento» nos va a sabotear ese esfuerzo. Hay que agarrarse a lo bueno. Pensar que cada pequeño hábito saludable suma. Que no resta. Que tenemos que llegar a construir nuestra propia versión de esa «vida saludable» de la que tanto oímos hablar. Que no nos la impongan, que la hagamos nuestra. Nuestra propia versión.

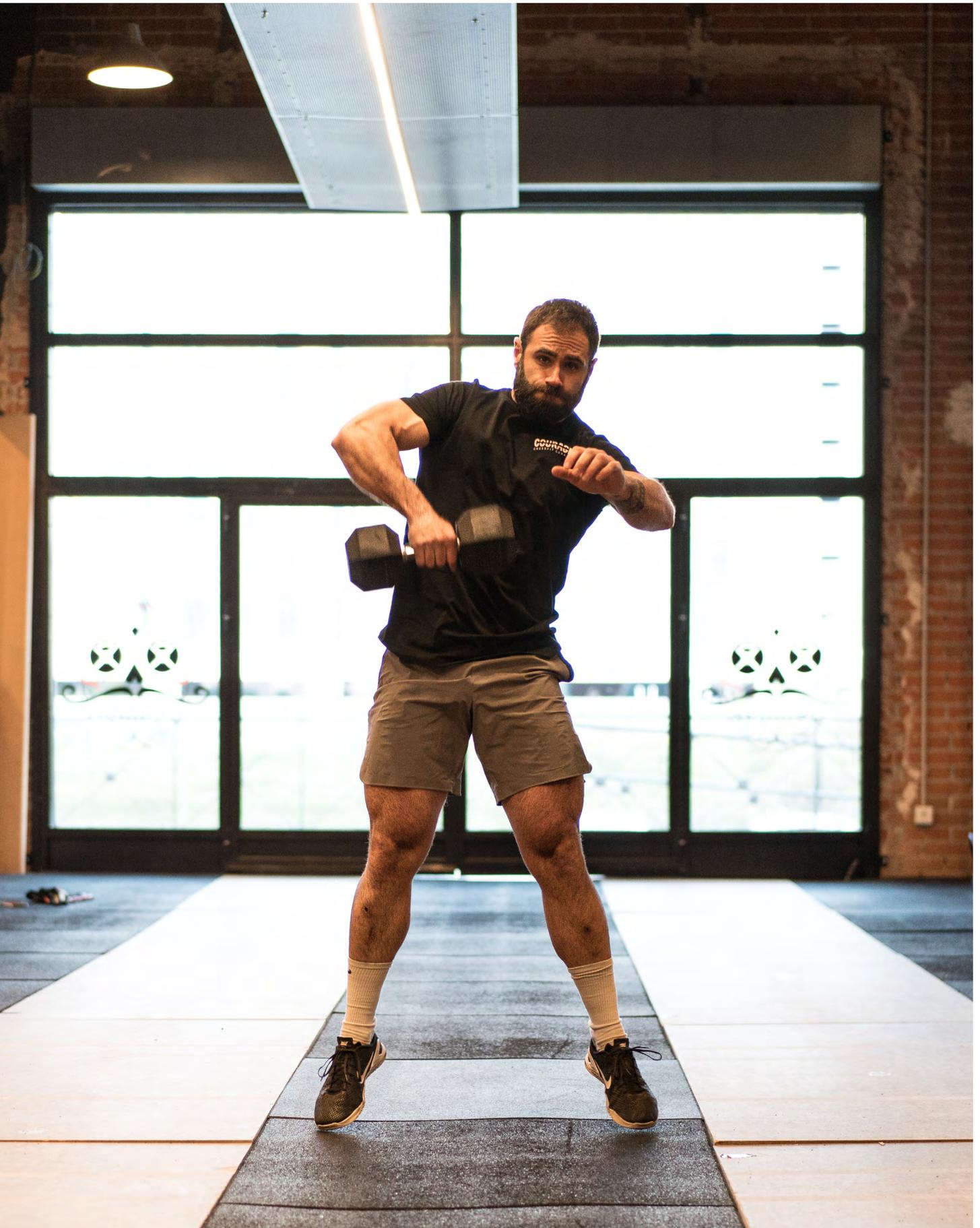
### **Para la gente que no te conoce, hay que decir que, además, eres paleontólogo y divulgador científico. ¿Nos hablas de ello?**

Pues para mí es casi lo más importante, porque esa manía de ser que tengo, de querer lograrlo todo, esa manía persecutoria de llegar a hacer con mi vida lo que yo quiera, empieza con esto. Tuve la enorme suerte de que mis padres me apoyaron siempre en mi obsesión por ser paleontólogo desde niño, ¡y vaya si lo logré! Me doctoré en Paleontología hace ya 5 años, y mantengo un vínculo fuerte con la investigación como miembro del Grupo de Biología Evolutiva de la UNED. Sigo colaborando en sus proyectos de investigación, y cada verano tenemos campañas de excavación. Pero en mi día a día me dedico más a la vertiente de comunicación a través de la divulgación científica. Creación de contenidos expositivos, reconstrucción de faunas extintas, charlas, cursos, libros...

### **De hecho tienes otra arista o faceta personal que es esa, «Dinozoic» o «Pakozoico». ¿Qué es o quién es Dinozoic?**

Si Pakozoic es mi versión deportista *instagrammer*, El Pakozoico o Dinozoic son la versión *youtuber* del paleontólogo. Es el conjunto de los proyectos de divulgación científica en Internet en los que trabajo y colaboro: un canal de Youtube, un *podcast* llamado *Dinobusters*, una comunidad y asociación de divulgación científica creativa llamada Scenio... La divulgación científica en Internet está viviendo una época dorada.







**“OJALÁ ESTE REVÉS QUE NOS HA DADO ESTA SITUACIÓN SIRVA PARA QUE NOS DESPERTEMOS Y VIVAMOS MÁS INTENSAMENTE, APROVECHEMOS LAS PEQUEÑAS COSAS Y, CUANDO PODAMOS VOLVER A ABRAZARNOS, LO HAGAMOS DE VERDAD”**

**¿Qué es más importante para tu vida, el deporte o los dinosaurios?**

Las dos cosas son muy importantes y son pilares de quien soy, pero el primer amor nunca se olvida, y soy antes el paleontólogo que el atleta.

**¿Tu dinosaurio favorito?**

¡Nunca me ha gustado elegir solo uno! Tampoco suele gustarme elegir aquel que hemos estudiado más tiempo, o al que hemos dedicado la tesis doctoral, porque creo que los elegimos por un sesgo muy evidente. Si aun así, insistís, me quedaría con *Dacentrurus*. Un dinosaurio de la familia de los estegosaurios que fue muy abundante en Europa y del que tengo el placer de haber podido estudiar algunos huesos fósiles.

**Estamos ahora mismo viviendo un momento histórico con la COVID-19. ¿Crees que el mundo cambiará después de esto?**

Quiero creer que sí. Esta crisis ha puesto patas arriba nuestra vida. Ha derrumbado el telón del escenario y la pantomima que teníamos montada. La sanidad está desbordada, no hay tanta inversión en investigación médica como debería, y la gente está reaccionando como si «su» mundo se acabara por estar en casa. Parece que si no estamos saliendo de fiesta o de viaje cada fin de semana, no somos nadie y nos deprimimos.

En los últimos años hemos perdido el gusto por devorar un buen libro una tarde de domingo, por comer un viernes al sol celebrando que llega el fin de semana, nos hemos olvidado de lo que es estar nosotros solos con nuestros pensamientos, escuchando los discos que nos gustan o retomando esos *hobbies* que hemos abandonado por estar ocupados siendo alguien de éxito. Si no estamos haciendo ruido en redes o demostrando lo sociales o populares que somos, nos entra la ansiedad.

Ojalá este revés que nos ha dado esta situación sirva para que nos despertemos y vivamos más intensamente, aprovechemos las pequeñas cosas y, cuando podamos volver a abrazarnos, lo hagamos de verdad.

**¿Se debería apostar más por la ciencia y menos por otras cosas menos importantes? Se está viendo que hay muchas carencias...**

Evidentemente. ¿Pero qué voy a decir yo? ¡La mitad de mi vida la dedico a la investigación y comunicación científica! Creo que habría que empezar por valorar el propio conocimiento, del tipo que sea: Científico, humanista... El conocimiento, la investigación básica y el pensamiento crítico son las bases de los mayores avances. Las aplicaciones, «lo útil», lo pragmático, acaba llegando solo.

**Háblanos de tus retos personales, imaginamos que habrá un montón.**

Siempre tengo más de los que puedo permitirme. Pero, por ahora, estoy centrado en dos. En mi vertiente deportiva estoy volviendo a coger ritmo y nivel de competición. No con vistas a ganar nada, sino para volver a sentir la emoción, los nervios y la gloria de estar compitiendo, dándolo todo, logrando llegar más lejos gracias a esa mezcla de adrenalina y gritos, no solo del público, sino de los propios compañeros y rivales. Es algo que me vuelve loco desde que jugaba a rugby y que en las competiciones de *crossfit* se vive de la misma manera. Es deporte en estado puro.

En cuanto a mi lado científico y comunicador, estoy este año invirtiendo tiempo y recursos en crear contenidos que se asemejen a los documentales que veía de niño. Es un sueño que tengo desde entonces: hacer mis propios documentales. Así que estoy empezando a grabar en yacimientos y otros lugares.

**¿Qué harás próximamente?**

Lo mismo que siempre. Exprimir cada día. Entrenar. Mantenerme en forma. Levantar pesos pesados. Leer cómics. «Hacer la *cencia*». Dar charlas sobre paleontología. Intentar despertar la curiosidad y las vocaciones de los jóvenes. Seguir enfadándome cada vez que alguien sugiera que no se puede hacer todo. Y demostrarles que están equivocados.

**“ESTOY ESTE AÑO INVIRTIENDO TIEMPO Y RECURSOS EN CREAR CONTENIDOS QUE SE ASEMEJEN A LOS DOCUMENTALES QUE VEÍA DE NIÑO. ES UN SUEÑO QUE TENGO DESDE ENTONCES: HACER MIS PROPIOS DOCUMENTALES”**

Courage



# MODA y Momento Sneaker



## LA EVOLUCIÓN DEL STREETWEAR: PUMA X THE HUNDREDS

PUMA se une a la marca de ropa urbana The Hundreds en el lanzamiento de una **nueva línea de calzado, apparel y accesorios** inspirada en la transformación que ha sufrido el *streetwear* a lo largo de las últimas tres décadas. La colección 'The's 90s Cliques' incluye piezas con grafismos muy llamativos y colores *total block*. La colección se divide en cuatro *cliques* clave: **preppy, jock, party crew y 20/20**.

El cortavientos PUMA x The Hundreds Windbreaker presenta un estampado a cuadros, cuello con media cremallera y bolsillos ribeteados como los que se veían en los conciertos de los años 90. Para un look más contemporáneo, la colección incluye el cortavientos PUMA x The Hundreds Reflective Windbreaker con camuflaje como y que combina a la perfección con los pantalones cortos PUMA x The Hundreds Reflective Shorts. Cada *clique* también está presente en la colección a través de una amplia gama de camisetas, sudaderas, pantalones cortos y *joggings* con sorprendentes estampados.

La 20/20 crew está representada por las zapatillas RS-Pure x THE HUNDREDS, que combinan las tendencias pasadas y actuales con un estampado de camuflaje negro monocromático y una franja de ante.

## MOMENTO SNEAKER



La nueva línea de zapatillas también incorpora otros clásicos de PUMA como los modelos Palace Guard, Performer Mid, Clyde y Leadcat.

En cuanto a la línea de accesorios de esta colección destaca el sombrero PUMA x The Hundreds Bucket Hat y la gorra PUMA x The Hundreds Cap con una visera plana, así como dos versiones de la clásica mochila de streetwear.

The Hundreds, con sede en California, fue fundada en Los Ángeles en 2003 por Bobby Kim y Ben Shenassafar.

Se trata de una marca de streetwear que es también una plataforma de medios dedicada a la cultura callejera en el mundo. Su lema principal, «la gente antes que el producto», es también la fuerza detrás de la colaboración PUMA x The Hundreds.

Al explorar la progresión del estilo urbano desde los 90, los diseñadores han tenido la oportunidad de crear productos para el consumidor de hoy y también del mañana.

Esta colección estará disponible en PUMA.com así como tiendas seleccionadas alrededor del mundo a partir del 07 de mayo de 2020.





## Green Forest®



### ¿DE DÓNDE SURGE LA MARCA?

Fundamos la marca hace 2 años; somos Joaquín y Clara de Madrid. Siempre hemos querido emprender, pero por separado siempre nos faltaba una pieza del puzzle. Cuando juntamos las ideas de ambos, el puzzle se completó. Hemos crecido con unos valores y queríamos que estuviesen presentes en el proyecto que formáramos. No queríamos solo una marca de moda, queríamos crear el vehículo para el cambio, reducir el impacto negativo de la industria textil actual, revitalizar nuestro entorno e inspirar a todas

las generaciones que el cambio es posible y necesario. Expresar la moda a través de un estilo de vida. Queríamos intentar abarcar en toda la cadena de producción siendo lo más sostenibles posibles: tejido ecológico, reducción máxima de transporte, comercio justo, unidades limitadas, prendas atemporales, tintes sin químicos..., pero ¿qué pasaba cuando el cliente tenía su prenda? El 70 % del impacto ambiental de la prenda se produce con su mantenimiento, es por ello que decidimos regalar un árbol en cada compra, de esta manera ellos se comprometían en primera persona con el medio ambiente (también pueden donarlo a cualquiera de las reforestaciones que estemos en ese momento) Ahí nació Green Forest Wear.

### ¿POR QUÉ EL MUNDO DE LA MODA?

Clara ha trabajado en el mundo del marketing general para firmas *fast fashion*, y sabía que las cosas se podrían hacer de otra manera para crear un futuro más justo y verde. Amo la moda, pero la moda de antes, desde muy pequeña me ha fascinado saber la historia que hay detrás de las prendas, quién la hace, de dónde viene... Darle el valor que se merece a todo lo que tienes en tu casa, en tu armario, en tu entorno en definitiva. Esa prenda que te lleva a recuerdos cuando la llevabas puesta en una ocasión especial, eso es magia.

## - GREEN FOREST -



### INICIOS Y EVOLUCIÓN.

Comenzamos en diciembre de 2017 y la verdad que tuvimos una acogida jamás soñada. Ese mes, sin salir casi al mercado, ganamos un premio: «El Anuncio más verde de la Historia», nuestro logo reforestado a vista de pájaro en Cantabria. Fue la gasolina para empezar con más ganas de las que traíamos. Hemos querido crecer como esos árboles formando nuestro logo, despacio pero fuertes y consistentes. Todo el año 2018 lo dedicamos a dar visibilidad a la marca a través de *markets* de diseño, sesteando el proyecto y el producto (casi sin beneficios, ya que se lo llevan los *markest*, pero dando visibilidad y contando el proyecto desde cero).



En 2019 decidimos realizar la siguiente producción mucho más profesional, y marcando más en los diseños nuestro ADN, a mediados de año cambiamos la imagen de la marca en la web y la verdad que la acogida fue muy buena. Fuimos finalistas en la cumbre gracias a Comunidad por el Clima, siendo una de las 101 empresas por el clima.

Lanzamos la campaña #YotambiénMePlanto contra el Black Friday, cerrando nuestra web y reforestando una zona de madrid para compensar las emisiones de CO2 que se emiten con los envíos en ese día.

En 2020 teníamos justo para mandar la producción, pero pasó la COVID 19 y estamos esperando para modificar el modelo de negocio, cambiar tejidos de prendas y taller a España. Más diseño, más exclusivo. Además de aplazar la siguiente fase de #YotambiénMePlanto.

### CLAVES DE ÉXITO Y MOTIVACIÓN CONSTANTE.

La personalización que damos a nuestros clientes, la calidad de las prendas, el servicio de envío, el cómo y el porqué hacemos las cosas. Somos muy transparentes en todo, amamos lo que hacemos y no tenemos nada que esconder, nos esforzamos a diario para dar lo mejor sin dañar a las personas y al planeta, hemos conseguido el equilibrio que queríamos y ese es el éxito de Green Forest.

Nos motiva cada día nuestro trabajo, comunicar y educar a las perso-

nas que no cuesta nada ser un poco sostenible, si todos hiciésemos algo pequeño no nos encontraríamos en la situación de emergencia que hoy nos encontramos.



### MOMENTO ACTUAL Y RETOS PARA EL FUTURO.

Actualmente seguimos luchando y trabajando por crear un mundo mejor, haciendo pequeños cambios debido a la situación actual, barajando otras medidas de producción aún más sostenibles sin dejar nuestro comienzo en India, ya que nos une algo más familiar que profesional.

Queremos llegar a más personas, seguir reforestando España. De momento nuestro reto para un futuro no lejano es asentar la marca en España y más adelante en Europa.

**F  
A  
L  
S  
A  
L  
A  
R  
M  
A**





## MUNDO MUSICAL

### **Sois uno de los grupos legendarios del rap español, ¿Se lleva bien serlo?**

Hombre, es un orgullo enorme para nosotros haber formado parte de los inicios del rap español, por así decirlo, y seguir formando parte de él a día de hoy y después de 25 años como formación.

Creemos que la palabra idónea para definir esa sensación es "Orgullo"

### **Lleváis toda la vida en este mundo del rap ¿Qué os ayuda a manteneros?**

Es cierto que todo es diferente a cuando teníamos 20 años, cuando no había tantas responsabilidades y podíamos dedicar todo nuestro tiempo y esfuerzo a una única cosa y aunque hoy sea de una forma diferente, intentamos mantener la chispa y la ilusión que creo que es lo que te mantiene vivo y activo en esta o en cualquier disciplina. Sin ilusión el fuego se apaga.

### **Sois de los primeros grupos de rap que emergieron en España ¿Ha cambiado mucho el rap en nuestro país desde entonces?**

En estos 25 años que llevamos juntos han habido miles de cambios lógicamente, de hecho, pocas cosas son como eran en nuestros inicios. No había los medios y las facilidades que tenemos ahora, sobretodo, la posibilidad de comunicación y el poder mostrar tu música como hacemos hoy a través de internet y redes sociales, esto, por poner un ejemplo notable.

Este mero hecho ya es un cambio brutal y un avance que ha hecho crecer y enriquecer la escena del rap a nivel global y con ello la cantidad y variedad de estilos que forman el amplio abanico que tenemos ahora.

### **Vemos que hay grupos que quieren triunfar y hacer cosas interesantes, pero el movimiento aquel que hubo a principios de la década del 2000, finales incluso de los 90... ¿Es difícil que vuelvan a salir grupos tan top como los de aquella época, quizás dorada, del rap español?**

Creemos que todo es fácil y a la vez difícil pero nada imposible, depende de diferentes factores en cada momento y saber tocar las teclas adecuadas. Quizás antes éramos menos los grupos y con ello había más posibilidades de destacar o llamar la atención al sacar un nuevo disco, videoclip o anunciar un bolo y hoy en día es algo más complicado debido a la gran cantidad de ofertas que puedes encontrar en las redes pero insisto, es cuestión de tocar las teclas adecuadas y en el momento adecuado.

### **Ahora con el tema del Covid19, con la industria musical destrozada, sin conciertos, sin festivales... ¿Cómo pensáis que va a ser todo cuando esto termine? ¿Quizás es el momento de apoyar más que nunca la cultura y el rap nacional?**

Creemos que se debe seguir adelante haciendo música, bajo la incertidumbre de como va a ser todo a partir de ahora pero tendremos que adaptarnos y continuar el camino. El marco en el que nos vemos no es demasiado prometedor debido a la situación actual pero hay que seguir trabajando y dando música.

### **¿Sin conciertos no hay música? y ahora que estamos confinados... ¿Sin calle no hay rap?**

Bueno, de forma muy distinta pero la vida sigue y con ella todo lo demás. Por una parte confiamos en que poco a poco todo vuelva a una normalidad que, aunque muy diferente, pero una normalidad que nos permita seguir haciendo lo nuestro.





***“Esto está afectando a gente de diferentes formas, unos abren los ojos y otros no los quieren abrir hasta que todo pase, es una situación complicada”***

**Ahora que estamos encerrados y que nos viene una crisis económica si precedentes... ¿Esto nos ayuda a crear? ¿Solo el dolor nos abre los ojos?**

Esto está afectando a gente de diferentes formas, unos abren los ojos y otros no los quieren abrir hasta que todo pase, no se... es una situación complicada y solo nos queda el confiar y el seguir adelante y aunque sea desde nuestras casas, aprovechar el tiempo haciendo lo que sabemos hacer.

**Acabáis de estrenar trabajo, imaginamos que seguiréis gira cuando esto vuelva a arrancar pero... ¿Esto qué ha pasado y el estar confinados os ha dado para otro disco?** Estamos aprovechando para crear, no sabemos si con el concepto de disco o de singles pero la cuestión es no parar y seguir apretando las tuercas para que la maquinaria siga en perfecto estado.

**Cultura, educación y sanidad, ¿Deberían ser intocables?** Por supuesto, es primordial tanto nuestra salud en los tiempos que corren como la educación de los mas pequeños ya que al fin y al cabo, son nuestro futuro. Y que decir de la cultura, es una lástima que no se le de todo el apoyo que merece para el crecimiento general de todos, merece una reflexión.

**Redes sociales ¿Ayudan como herramienta para conectar con más personas? ¿Merece la pena?**

Es una herramienta muy valiosa y hay que saber utilizarla. Te conecta directamente con tu público y con la gente que te sigue y quiere saber de ti y de tu música por lo que es oro el hecho de poder publicar, enseñar y mostrar lo que somos y lo que hacemos en todo momento. Es **como bajarte del escenario** en el último tema del bolo a rapear entre los presentes, un acercamiento gigante.

**Os vemos con buenas barbas y eso nos encanta. Ahora parece que se nos juzga menos por ir cada uno como le de la gana... ¿Pensáis que ahora la gente juzga menos por el exterior?**

Creemos que todo vale, hay tal variedad que ya no creo que se juzgue por las apariencias como antiguamente que todo chocaba mas, ahora es un poco mas cotidiano ver estilos y roys de todo tipo y poco sorprende como para ser juzgado.

**¿Qué retos tenéis para este futuro incierto?**

Seguir haciendo música que es lo que sabemos hacer y mirar hacia el futuro para acogerlo como venga.

**F  
A  
L  
S  
A  
L  
A  
R  
M  
A**





JULIÁN

**M**

**A**

**E**

**S**

**O**



FOTOGRAFÍA: ANA MAÑEZ



# JULIÁN

**D**espués de llevar 20 años en el mundo de la música y habiendo actuado con grupos de estilos diferentes, llevando un tiempo ya en solitario, ¿Qué o quién es hoy Julián Maeso?

Qué o quién es una persona, a pesar del bagaje que le haya hecho ser quien es, depende en gran medida del momento de la vida en que se encuentre.

En este aspecto, me hayo en un momento de completa transición; ya no me vale lo que me colmaba hace tiempo, soy más exigente en todos los aspectos, con la música que hago, a nivel sentimental e incluso con la industria para la que trabajo.

Por una necesidad de cambio y evolución, estoy alejándome en cierta medida de la música que he venido haciendo para explorar en otros estilos, además de dejar el inglés para centrarme en el castellano.

**¿Qué queda de ese joven toledano que empezaba a tocar instrumentos en coros religiosos?**

Un amor incondicional hacia los instrumentos y la magia que pueden llegar a generar, y aún sigo intentando aprender a tocar como un auténtico organista de gospel, además de retomar la batería que tenía olvidada hace años.

**Gracias a las plataformas digitales musicales parece que cualquiera, hoy en día, puede vivir de la música. ¿Piensas que es así o igual nos están vendiendo la moto y al final triunfan los de siempre?**

Las plataformas digitales...

Ya no se compran discos, para qué, si lo puedes escuchar gratis. Después de aportar más de 10 discos, recibo una verdadera ridiculez por parte de estas plataformas, y aún tengo que pagar por una cuenta Premium si no quiero escuchar esa publicidad infecta.

Hoy en día la situación del músico es un auténtico esperpento, piensa en lo siguiente:

- Tenemos que partir de unos gastos fijos, como el pago de la cuota de autónomo, el pago de un local de ensayo y pago y reparación de los instrumentos; hacerte 1000 km y adelantar gastos, para luego esperar tres meses a que te pague un ayuntamiento (al cual estás financiando). En muchas ocasiones, el músico paga el alquiler de la sala, que incluye pagar los sueldos diarios de sus empleados, ninguna sala me paga ni a mí ni a los músicos que me acompañan. Todo depende de la taquilla que generes. Muchos festivales no pagan, solamente por incluirte en su cartel.

Y mucho público acude simplemente por monear y tuitear más que por escuchar música.

Realmente los músicos necesitamos unirnos como gremio y luchar por un cambio inminente.

**Llevamos bastantes años con una industria musical muy agresiva. La música se traduce en cash y la cultura en definitiva también. ¿Corre peligro la música?**

Todo está enfocado hacia el dinero en esta vida, y la música no se salva.

Por suerte, estamos en un momento de cambio generacional con nuevas formas de trabajo y gente joven con mucho talento y con ganas de trabajar.

Veremos cómo evoluciona todo. Voy a procurar ser optimista.

**Hace poco hablábamos con el rapero y poeta Rayden y nos decía que si fuera ministro de Cultura pondría la asignatura de música como obligatoria. ¿También piensas así?**

Si fuera ministro de Cultura pediría un mínimo nivel cultural a toda la clase política, y, posteriormente, trataría por todos los medios de recuperar la falta de educación que sufrimos en este país después de 40 años de censura y retraso debido a la dictadura de X.

Por otro lado, nos sobra la clase política; es la principal lacra que nos condena a la inoperancia, la lucha absurda y continuada de ambos polos (izquierda y derecha) provoca la no evolución de este país.

**¿Qué importancia tiene para Julián Maeso tocar en las calles o en pequeñas salas de conciertos?**

Esa es mi vida; me muevo mejor en ambientes cercanos y humildes donde puedo llegar al fondo del corazón de quien me escucha, desdeño el ruido barato y complaciente.

**¿Es el único modo de sobrevivir?**

Es lo único que hago, aunque cada vez sueño más con ser carpintero, técnico electrónico o jardinero.

**Es muy complicado escuchar en radio o ver en televisión jazz o blues. ¿No interesa que suene? ¿Por qué piensas que esto es así?**

En España seguimos aún con el concepto de *Bienvenido Mr Marshall*, pagando los mejores cachés de esos festivales a artistas extranjeros. Así es imposible generar grandes artistas nacionales de estos géneros que triunfen fuera, es fácil de entender.

**Sin redes sociales y conciertos en directo, ¿estos estilos musicales que tu tocas estarían muertos?**

No, son estilos que nacen del corazón en el caso del blues y de la búsqueda y la experimentación en el caso del Jazz.

# MAESO





*Genuine  
Men  
Style*

**BEARDBURYS**

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

CAROBELS  
hair · beauty · style



@beardburys

en esta barbería tenemos buen gusto, leemos

# SOYBARBUDO

escanea el código qr y disfruta del mejor contenido totalmente gratis



**SIN MI REVISTA PREFERIDA  
NO HAY FINAL FELIZ**

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

# ZONA BARBER

## BARBERÍA EN ESTADO PURO

PÁGINA

**86**

COLECCIÓN  
AMERICAN  
CHALLENGE



### CONTENIDO

PÁGINA

**78**

BARBERÍAS  
AUTÉNTICAS

LA BARBERÍA  
DE DIEGO



PÁGINA

**80**

PROTOCOLOS  
COVID19



PÁGINA

**82**

MUJERES Y  
BARBERAS

PÁGINA

**94**

CONFESIONES:

CARMELO  
TORTOSA



BARBERÍAS AUTÉNTICAS

# LA BARBERÍA DE DIEGO



## POR QUÉ ADAPTARSE SI HAS NACIDO PARA SER ÚNICO

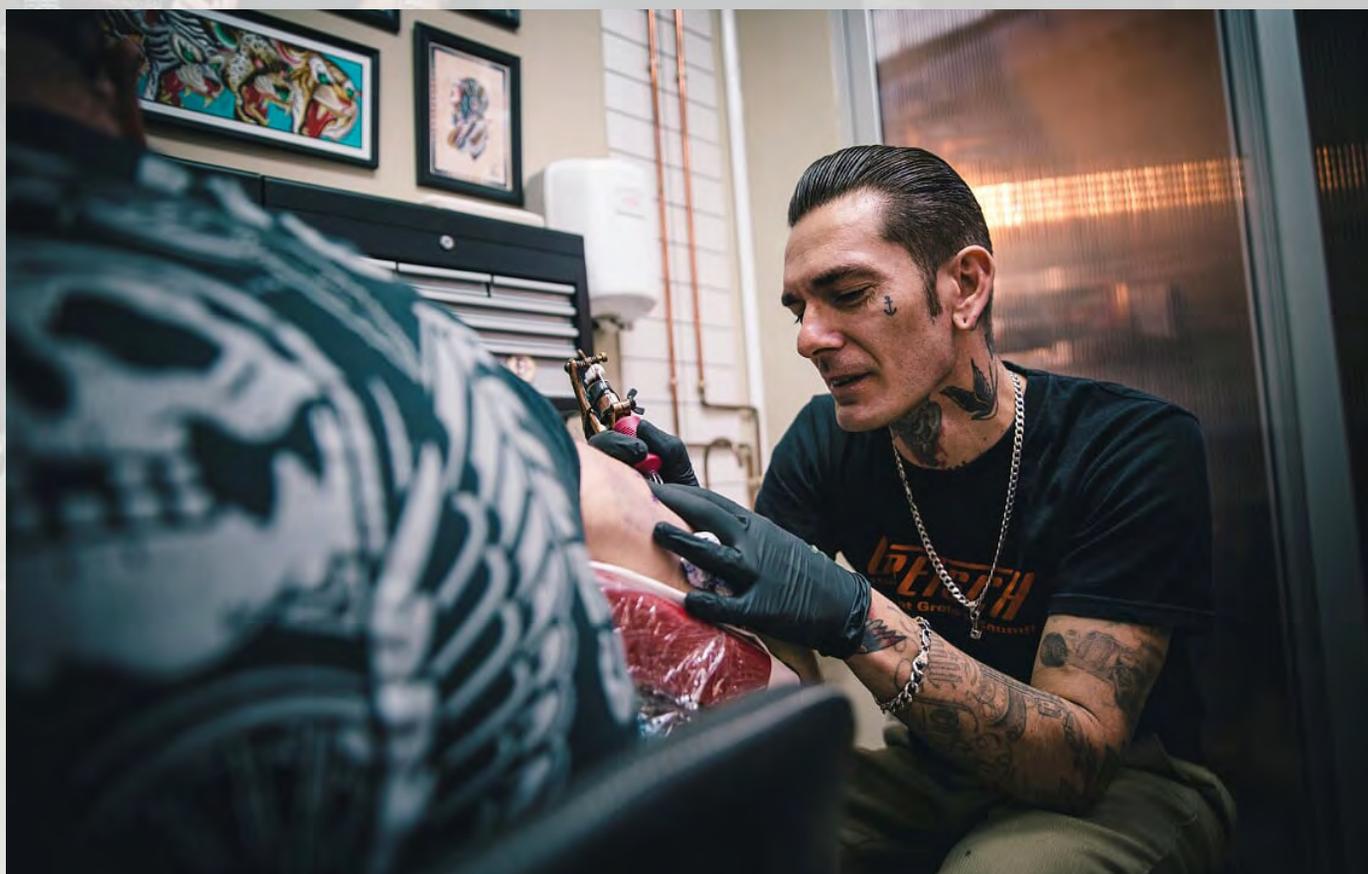
Podemos situar la barbería de Diego en el sureste de España, concretamente en Guadalupe, Murcia. Más de 20 años respaldan su contribución al desarrollo de la barbería actual, referencia clara para los amantes del *old school*, impulsores en España de este concepto, como en la fusión barbería/ *tattoo studio*. El pelo y la tinta coquetean a través de una enorme cristalería hacia el puesto de Richar @old\_times\_tattoo\_guadalupe. Se hace muy agradable la espera entre risas y música en directo. Aceptamos la crítica para construir y tu opinión cuenta. Nos gusta escucharte, aunque nos flipa proponerte y que tu imagen sea cosa

de dos. Somos embajadores de la marca Skullmen, nombrados como mejor barbería española 2016, según Barberías con Encanto, y como uno de los mejores locales de España según el diario ABC. Hemos propulsado iniciativas como es Movember, convirtiendo nuestra fiesta en un icono nacional de la recaudación solidaria. Nuestro ADN está compuesto no solo de formación, sino por mucha creatividad, grasa, rock'n'roll, transgresión y respeto. Somos rebeldes, pero amamos el oficio como el que más. En tiempos donde los profesionales ganan *likes* a costa de una foto, nosotros decidimos apostar por nuestros clientes, por ser auténticos al precio que cueste y decir a mandíbula batiente que ¡somos nosotros mismos!

## SOYBARBUO EN LA BARBERÍA DE DIEGO

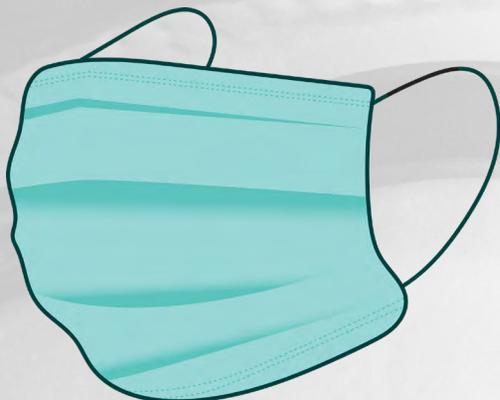


**EN TIEMPOS DONDE LOS PROFESIONALES GANAN LIKES A COSTA DE UNA FOTO, NOSOTROS DECIDIMOS APOSTAR POR NUESTROS CLIENTES, POR SER AUTÉNTICOS AL PRECIO QUE CUESTE, Y DECIR A MANDÍBULA BATIENTE ¡QUE SOMOS NOSOTROS MISMOS!**



# PROTOCOLOS COVID19

En este momento de incertidumbre y preocupación por el virus que nos acompaña desde hace un tiempo, y viendo que era necesario un protocolo específico para barberías, decidimos desde SOY BARBUDO crear un seminario entre profesionales para que aportaran las mejores ideas para generar unos protocolos básicos y necesarios para volver en las mejores condiciones posibles, de cara al profesional y también al cliente de barbería. Estos son los criterios recogidos y suficientes para poder trabajar con total seguridad tanto para el cliente como el profesional. Hoy en día todo profesional sabe que es lo que tiene que hacer y desde mutuas, empresas de prevención de riesgos y asociaciones han comunicado los protocolos básicos.



## EL USO DE LA MASCARILLA

La razón y el motivo del uso de la mascarilla deben ser claros: sí se debe utilizar para el control de la fuente (utilizadas por personas infectadas) o para la prevención de COVID-19 (utilizadas por personas sanas).

Es posible que las personas infectadas con SARS-CoV-2 puedan transmitir el virus antes de que desarrollen los síntomas. Una mascarilla médica puede ayudar a reducir la propagación de la infección en la comunidad al minimizar la excreción de gotas respiratorias de individuos infectados que pueden no saber que están infectados y antes de que desarrollen algún síntoma. A este respecto, el uso de mascarillas por personas asintomáticas puede considerarse como una extensión de la práctica actual del uso de mascarillas por individuos sintomáticos.

## ¿CÓMO SE DEBE USAR UNA MASCARILLA?

Si se usa una mascarilla, es fundamental utilizarla y desecharla correctamente para que sea eficaz y para evitar que aumente el riesgo de transmisión asociado con el uso y la eliminación incorrectos.

A este respecto, la OMS facilita una serie de consejos generales, como los siguientes:

- Colocarse la mascarilla minuciosamente para que cubra la boca y la nariz y anudarla firmemente para que no haya espacios de separación con la cara.
- No tocarla mientras se lleve puesta.

- Quitársela con la técnica correcta (desanudándola en la nuca sin tocar su parte frontal).
- Después de quitarse o tocar inadvertidamente una mascarilla usada, lavarse las manos con una solución hidroalcohólica, o con agua y jabón si están visiblemente sucias.
- En cuanto la mascarilla esté húmeda, sustituirla por otra limpia y seca.
- No reutilizar las mascarillas de un solo uso y desecharlas inmediatamente una vez utilizadas.
- Las mascarillas de tela (por ejemplo, de gasa o de algodón) no se recomiendan en ninguna circunstancia.

## DISTANCIA DE SEGURIDAD

Si realizas una rápida búsqueda en Internet encontrarás una gran cantidad de videos que muestran la expulsión de gotas que ocasiona un estornudo.

Pero carecemos de una buena evidencia que nos permita saber con certeza qué tan lejos viajan las gotitas infecciosas y cuál sería una distancia «segura».

Los estudios en laboratorios no se traducen automáticamente a situaciones de la vida real. Luego existen las variables sobre el número de partículas infecciosas; cuánto sobreviven en el aire; cuánto influye la humedad; y, por último, cuál es la velocidad de expulsión de este tornado de gérmenes.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) aseguran que la gripe puede propagarse a una distancia de hasta 1,8 metros. El mensaje clave es que mientras más cerca se esté, más grande será el chorro.



### EN TU BARBERÍA COMO CLIENTE :

Demuestra que eres fiel y responsable. Has sido paciente, por lo que tienes que ser **más puntual que nunca**.

**Pide cita previa**, es la mejor forma de respetar distanciamiento, si no, seguro que te toca esperar en la calle.

Acude con tu mascarilla de seguridad y con las **manos bien limpias** si no llevas guantes nuevos.

No vayas con acompañantes. Por último, paga con tarjeta y si **tienes síntomas...**, ¡**quédate en casa!**



### OTRAS RECOMENDACIONES

Las recomendaciones publicadas hace ya varias semanas indican claramente que no es necesario salir a la calle con guantes porque la limpieza frecuente de manos es más eficaz que su uso. De hecho, en el Ministerio de Sanidad apuntan a que el uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en riesgo de infección a quien los lleva. Si el uso es el adecuado, y se olvida uno de pensar que llevar guantes le protege de todo, que no se puede tocar la boca ni los ojos con los guantes etc.. Ok, por lo tanto, guantes sí, pero con cabeza y pensando que no nos aísla de todo. Es preferible lavar las manos de forma constante que ponerse unos guantes y olvidarnos de todo.

Otras recomendaciones son las ya más que repetidas cuando estornudamos o tosemos, «al codo». Y, sobre todo, siempre que se toquen cosas, o en la barbería se cambie de cliente... ¡desinfecta todas las herramientas, mobiliario... y utilizada gel higienizante, pero del bueno ¡cuidado con lo que te venden!

### EL USO DEL GEL HIGIENIZANTE

Si a principios de esta crisis sanitaria veíamos en todos los medios la importancia de lavarse bien las manos con agua y jabón, hemos ido viendo cómo el uso de geles higienizantes/gel hidroalcohólico se han incluido en nuestra rutina diaria.

El gel hidroalcohólico está indicado para la higienización de las manos sin necesidad de enjuagar con agua tras su aplicación. Enriquecido con glicerina, cuida la piel gracias a los agentes hidratantes incluidos en la formulación del producto. Nosotros hemos podido probar el gel higienizante de manos de Mi Rebotica cumple con su objetivo, y tenemos la seguridad y confianza plena en una marca con origen en farmacia.

#### ¿Qué lo compone y para qué?

**Alcohol denat:** antiséptico con acción bactericida y desinfectante contra las formas vegetativas de los microorganismos y frente a virus con cubierta lipídica. Destruye alrededor del 90 % de las bacterias cutáneas siempre que permanezca en contacto con la piel al menos un minuto sin secarse tras la aplicación. El alcohol presenta también propiedades anhidróticas, rubefacientes, astringentes y hemostáticas. Es un excelente disolvente, así como un buen conservante. Grado alcohólico: 70 %.

**Glicerina:** potente humectante, mejora la hidratación y rehidrata la epidermis. Ayuda a acondicionar y suavizar la piel, equilibrando y manteniendo los niveles de humedad adecuados. Protege contra los agentes agresores externos restableciendo el equilibrio hidrolipídico de la piel.

Modo de empleo: aplicar una pequeña cantidad directamente sobre las manos y frotar hasta que se seque el producto completamente. No necesita aclarado.



# Mujeres y Barberas



**Buscando en el baúl de los recuerdos de la historia de la barbería es ciertamente muy complicado encontrar en archivo mujeres barberas que hayan sido referente. Para mujeres que son barberas hoy y para el resto de la humanidad, sus nombres quedaron en el olvido. Se sabe que desde hace cientos de años ha habido mujeres que han afeitado, que han cortado el cabello, que han sido mujeres y barberas. Esto es una realidad.**

Es tan complicado encontrar referentes de barbería en esta historia pasada, incluso en la más cercana, en la contemporánea..., esa que no tiene más de cien años, que hemos creído muy necesario recordar que ya a principios de siglo XIX no solo usaban la navaja y la brocha, si no que también demostraban que lo hacían bien y los hombres se ponían en sus manos. Al igual que hoy en todos los lugares del mundo.

Aunque solo hemos podido recuperar unas cuantas fotos, y unos pocos apellidos, hemos querido, al menos, dejar constancia de que la historia de las mujeres barberas no es de hace dos días. Y para muestra, estas fotografías; la más antigua data de 1915. Tampoco podemos olvidar a las hermanas House en Australia, en el año 1927, trabajando en la peluquería de su padre, Jack House, justo debajo del estudio de cine de Australasian Films.

Sabemos que la primera estilista femenina con licencia en la ciudad de Nueva York trabajó a mediados del siglo pasado. Es complicado hacerse una idea sobre la situación de la mujer barbera de hace cien años, pero si hoy en día queda algún tarugo que discrimina..., fácil seguro que no era.

Y solo son suposiciones, porque si sus nombres están en el olvido, sus historias más aún. Historias de superación y de lucha que nos encantaría conocer. Seguro que a ti también.

Por eso es tan importante que hoy se valore a mujeres que han hecho historia, que han seguido sus pasos, que no les ha importado dar un paso para atrás para después dar cuatro para adelante. Por eso es importante que hoy se valore a mujeres que son referentes, que otras mujeres se fijen en su trayectoria, en su éxito, en su forma de vivir la vida.

Mujeres luchadoras como las de hace un siglo, que trabajaban codo con codo con otros hombres, porque el buen hacer no entiende de género, porque es tan valiosa esa figura femenina en la barbería que quien no la tiene realmente se lo pierde. Las mujeres que ayer lucharon por hacer lo que más les hacía disfrutar estarían orgullosas de todas vosotras.



# Erika Vera

## ¿POR QUÉ BARBERA?

¿Y por qué no? Lo se... Es muy gallego esto de responder con preguntas. Pues la verdad es que desde que me inicié como peluquera, tenía unos 17 años, siempre me entendí mejor con los chicos... Con las señoras era como si me hablasen en otro idioma! (hacia atrás, pero de lado y sin raya), y cuando era pequeña, mi padre me llevaba alguna vez con él a la barbería y me fascinaba aquel pequeño espacio, la navaja..., la brocha... ¡Era tan diferente!

Llegó un momento de mi vida en el que decidí que algún día tendría mi propia empresa, y tras haber visto barberías muy chulas en reportajes de Estados Unidos, me dije: ¿y por qué no me voy a formar por el mundo adelante y vuelvo a Vigo a abrir una de estas barberías tan chulas?

Cuando me llegó la oportunidad... ¡pues a por ella me lancé! Y es de las mejores decisiones que tomé en mi vida. Con más de 30 años y ser aprendiz de nuevo... ¡fue una experiencia maravillosa! Y abrir un sueño que se gestó durante tantos años... Es que no se puede describir!

## FIGURA DE LA MUJER EN EL MUNDO DE LA BARBERÍA

Las mujeres llevan muchíísimos años en la barbería. La primera barbera que pudo licenciarse en Estados Unidos lo hizo en los años 50, pero eso no significa que no estuvieran antes... simplemente que no se las dejaba licenciarse.

Yo no tuve ninguna referencia femenina en la barbería hasta que me metí en el oficio; ahí conocí a mujeres maravillosas como a las barberas de Sevilla o a Tamar Losantos, entre otras muchas; y me han fascinado sus historias y lo duro que resultaba ser barbera en España antes de que este resurgir nos lo pusiera infinitamente más fácil. Quizás por eso me alejé tanto de todo el movimiento que indica que somos diferentes, en inglés *barber* es unisex y al principio utilizaba lo de Lady Barber... Dejé de hacerlo cuando me di cuenta de que no quería un trato preferente o que se me diferenciase de mis compañeros. Soy una persona más dentro de un equipo y ser mujer no me hace ni más sensible, ni más delicada que un hombre (es más..., suelo ser bastante vigorosa trabajando; Iván es infinitamente más delicado que yo por ejemplo).

El machismo es endémico y hemos ido evolucionando con las décadas, pero ha dejado huella y aún hay mucho que trabajar. En mi caso no lo tuve muy fácil al principio. En Holanda la barbería más famosa tiene un cartel en su puerta «puedes pasar con tu perro, pero a tu mujer déjala fuera» (literal y presumiendo de hacerlo efectivo); así que mucha predisposición no encontré. Pero si trabajas y demuestras que puedes encajar en el ambiente de la barbería donde quieres trabajar, al final lo consigues.

Sé que a día de hoy somos muchíísimas más y me alegro mucho cada vez que veo a una compañera ejerciendo.



## EXPERIENCIA VIVIDA Y RETOS Y SUEÑOS POR CUMPLIR COMO MUJER Y COMO PROFESIONAL DE LA BARBERÍA

Pues no me queda mucho para cumplir 40 años... Ya estoy en el ecuador de mi vida (con un poco de suerte), y acercarme a este cambio de década me hace pensar en muchas cosas en las que no había pensado, como por ejemplo: como voy a mantenerme cuando llegue el momento. Jajajajaja.

Me considero una persona llena de proyectos. ¡Mi mente no para! ¡La gran mayoría no llegan a salir de mis libretas de proyectos! Pero me encantaría seguir disfrutando de gestionar *Shave The Sailor*, de criar a mi hijo, de trabajar con mis clientes... y he retomado mi parte más artística con la ilustración y la escritura (que se habían quedado atrás por el ajetreo de mi vida) quiero poder terminar un par de libros que tengo en el tintero y llegar a editar los cuentos que le he ido escribiendo a Aiden en estos años. ¡Me faltan horas en el día!



# Eva Suárez

### ¿POR QUÉ BARBERA?

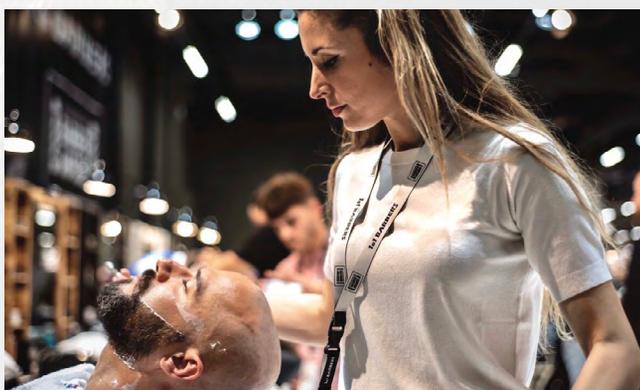
A la pregunta ¿por qué soy barbera?, solo puedo contestarla de un modo: es mi mejor manera de expresarme y sentirme yo misma.

Me apasiona cualquier forma de arte desde que tengo uso de razón, sobre todo el retrato a lápiz y la pintura. A muy temprana edad, siendo una niña, pasé de peinar muñecas a peinar a amigas. Fue así como descubrí que a través de la peluquería podría expresar lo que mi imaginación quisiera. Y que maravilla interpretar cada trabajo cual cuadro se tratase. Esa es mi visión cuando desarrollo cada corte de pelo, peinado, barba, afeitado. Por ello nunca tuve que decidir ser barbera como tal, sino que fue una evolución de mí misma, partiendo del mero arte.

**“ A MUY TEMPRANA EDAD, SIENDO UNA NIÑA, PASÉ DE PEINAR MUÑECAS A PEINAR AMIGAS. FUE ASÍ COMO DESCUBRÍ, QUE A TRAVÉS DE LA PELUQUERÍA PODRÍA EXPRESAR LO QUE MI IMAGINACIÓN QUISIERA ”**

Al terminar el Bachillerato, fui a por mi objetivo, formarme en una academia de peluquería unisex. A partir de ahí, los siguientes dieciséis años fui recorriendo peluquerías. Siempre con afán de superación, por ello, ante la frustración de sentirme estancada, volvía a empezar en otro lugar, saliendo de mi zona de confort. Incluso teniendo mi propio negocio con éxito, decidí cerrar para seguir en busca de sensaciones nuevas que me aportaran creatividad. Fue en este punto cuando tuve claro que quería dedicarme únicamente a la barbería. Indagar en profundidad en sus líneas puras y perfectas, enmarcar rostros varoniles con estilos diversos y detallados, complementados con variedad de barbas o un clásico afeitado.

Pensé que las fronteras y el idioma no debían ser obstáculo en mi carrera ni en el estudio de los diferentes tipos de cabello, y por ello me mudé a Noruega. Allí tuve el privilegio de trabajar durante tres años en varias barberías, PelsPels Barbershop Oslo entre ellas. Pero fue junto a Lord Jack Knife en 101 BAR-



BERS Grooming Studio Oslo, donde verdaderamente reafirmé el arte de la barbería. No pude tener mejor mentor, al que siempre estaré agradecida, al igual que a mis compañeros, grandes profesionales.

Participé entonces en varias competiciones, enriqueciéndome en todos los aspectos, además de conocer y compartir conocimientos con magníficos barberos de todo el mundo.

**“LA BARBERÍA ES UN ARTE MARAVILLOSO Y SI TENEMOS EL PRIVILEGIO CON ELLO DE HACER FELIZ A ALGUIEN, ¡HAGÁMOSLO!”**

### EXPERIENCIAS QUE SIEMPRE SUMAN

Conseguí el primer puesto en Barber Awards Norway 2018 y por ello, representando a Noruega, participé en International Barbers Awards 2018 en Alemania, obteniendo el segundo puesto internacional. Y en Barber Society Amsterdam 2019 obtuve el segundo puesto en la categoría Cleanest Fade.

Sin embargo, por motivos personales, tuve que abandonar mi aventura escandinava, pero no perdí el tiempo. Seguí formándome, estudiando y meditando. Y por las circunstancias, me trasladé a Hong Kong como *freelance* por unos meses. De ese modo ampliaría mi campo de conocimiento.

Mi siguiente destino es incierto todavía, pero como yo digo, con mis cosas donde sea.

La barbería es un arte maravilloso y si tenemos el privilegio con ello de hacer feliz a alguien, ¡hagámoslo!



# Almudena Garcia

### ¿HAY DISCRIMINACIÓN HACIA LA MUJER BARBERA?

Tengo que decir que al principio de este *boom*, con el regreso de las barberías, clientes y compañeros discrepaban a la hora de ver a una mujer tocar una herramienta de barbería, o no confiaban quizás en que pudiésemos realizar un buen afeitado.

Creo que los tiempos van cambiando y que cada vez es más el apoyo que recibimos por parte del sector masculino, que al fin y al cabo es por y para lo que vivimos, seamos del sexo que seamos. Como bien digo siempre, las manos a la hora de hacer un buen corte de pelo, un arreglo de barba o un ritual de afeitado excelente no tienen género.

### ¿POR QUÉ BARBERA?

Pues barbera, principalmente, por la dedicación y el mimo que le tienes que poner al oficio. Es algo mágico que, aparte de embellecer a los clientes, compartes experiencias maravillosas con cada persona y creo que eso te enriquece más que el dinero.

Mi experiencia comienza a los 14 años, aprendiendo el oficio de manera unisex; pasados los años, comencé mi andadura con 21 en solitario y realicé un seminario de barbería. Desde entonces encontré mi vocación y pongo cuerpo, mente y alma en desarrollarla lo mejor posible, para regalar a mis clientes cortes y sonrisas



### RETOS COMO MUJER Y COMO PROFESIONAL

Como mujer me propongo tener una igualdad completa a la hora de enfrentarnos en diferentes situaciones, como profesional creo que el trabajo y la perseverancia tiene que ser el lema de guerra y mi objetivo es pasar por esta vida habiendo marcado para las personas momentos inolvidables de sus vidas.

# AMERICAN





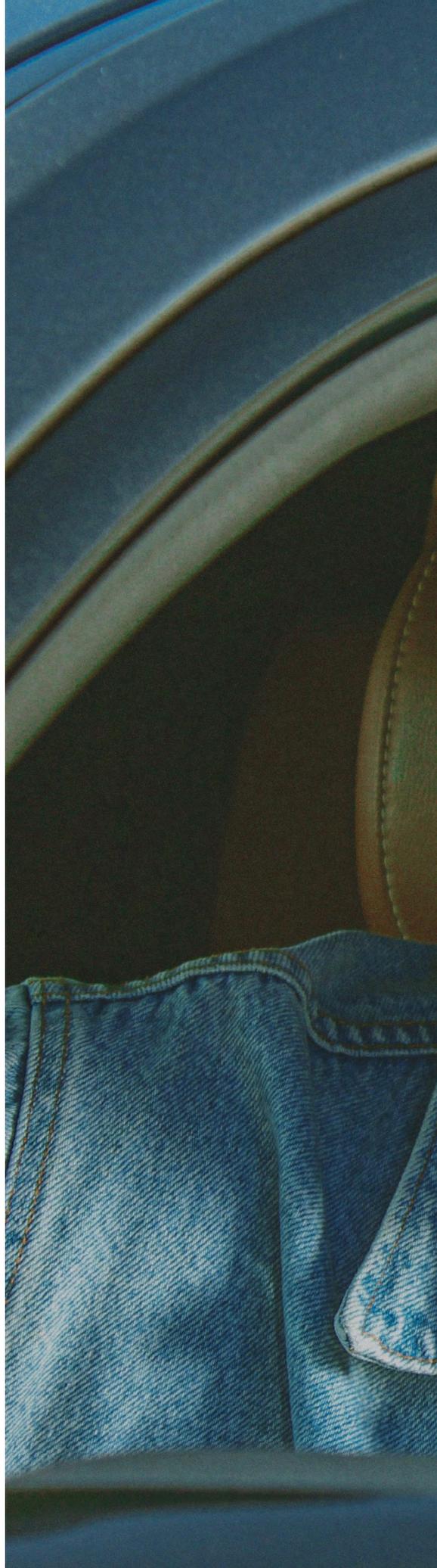
# CHALLENGE

# LULA BARBERSHOP





# LULA BARBERSHOP





# LULA BARBERSHOP





# AMERICAN CHALLENGE

ZONA BARBER

# CARMELO TORTOSA

*confesiones de un barbero*



## CONFESIONES DE UN BARBERO



### ¿De dónde te viene la pasión por la peluquería?

Entré en el mundo de la peluquería porque era un joven muy moderno, al que le gustaba llevar cortes y colores extremos y vestir de una forma diferente a los demás, me gustaba mucho el pop y rock Inglés, y me fijaba mucho en sus atrevidos looks, cosa que echo de menos hoy en día. Nos faltan referentes en los que fijarnos, a pesar de vivir en un mundo totalmente conectado. No era mal estudiante, pero llegado el momento de elegir entre universidad y formación profesional, me decante por lo segundo. Corría el año 1985 cuando inicio un Grado Medio de Peluquería, peluquería femenina, quizás de ahí mi pasión por la longitud en el cabello.

### ¿Dónde empezaste a trabajar?

Después de terminar los estudios de peluquería, junto a mi hermana, cometimos el gran error de abrir nuestro primer salón. Hoy en día, en mis academias advierto del peligro que conlleva abrir salones sin la suficiente experiencia, no solo se ha de saber cortar cabello, también tienes que tener conocimientos de gestión, marketing, redes sociales, además de ganas de lograr grandes cosas, tener coraje, ser competente, saber relativizar y negociar, motivar a los que te rodean, saber tomar decisiones... Es indiscutible que no tenía ni idea de cortar el cabello del hombre, lo hacía de una manera autodidacta, pero al año siguiente de nuestra primera apertura, me secuestra legalmente el estado durante un año (la mili), y es ahí donde empiezo a tener verdadero contacto con el cabello masculino. Al volver, abrimos

nuestro segundo salón unisex (en esos momentos la peluquería me daba para mantener uno de mis principales vicios, la música, siendo parte de algunas bandas de rock con el fin de triunfar en ese mundo), pero empiezo a tener muchos clientes masculinos, por lo que decido separarme de mi hermana y correr el riesgo de dedicarme solo al hombre. Es a partir del año 1996 cuando he de tomar una dura decisión: ¿MÚSICA O PELUQUERÍA? Me decante por la peluquería, y es a partir del 99 cuando empiezo a especializarme en peluquería MASCULINA.

### ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Tengo la suerte de tener varios trabajos: uno en el que entreno diariamente, que es mi salón, y otros en los que enseño la profesión. Cada uno me ofrece unas satisfacciones diferentes: encontrar el look adecuado para cada persona, esas tardes de peluquería, las charlas con los clientes, la música en el salón... y, por otro lado, la satisfacción personal de las academias, el ver crecer día a día a tus alumnos, el placer de poder colocarlos o de asistir a las inauguraciones de sus salones, la transmisión de conocimientos a todos los niveles. ¡ME GUSTA TODO!

### ¿Cuál es el estilo que más te gusta trabajar?

Pues me gusta el equilibrio de las formas y los cortes bien estructurados en todas las longitudes; para mí, la ecuación perfecta se halla en la unión del conocimiento de la barbería más el conocimiento de la estructura, con ambos, se puede llegar a cualquier lugar.



**«Toda moda es cíclica, la barbería como moda, pasará, como institución, prevalecerá por encima de todo»**

**¿Quiénes han sido tus referentes?**

Todo aquel que tenga algo que decir, merece ser escuchado, se aprende de los alumnos, se aprende del formador, se aprende del profesional... También es bueno echar la vista atrás y tener conocimiento de todo lo que sucedió años atrás, cuando empezamos y donde a emerger la peluquería-barbería de la que hoy disfrutamos.

**Sabemos que te dedicas a formar, cuéntanos algo...**

Actualmente contamos con dos academias totalmente diferentes y al mismo tiempo compatibles. Una en Ayamonte, en la que realizamos formaciones especiales, muy intensas, en las que ponemos en manos del alumno en un tiempo reducido, al menos 200 cabezas humanas (ninguna academia pone tal cantidad de clientes en manos de un alumno), con un porcentaje de colocación del 100 %, y una experiencia y metodología contrastada que consta de cursos de 2 días y de una semana (con opción a

ampliar) para profesionales, y de 10 semanas para iniciados; y otra en la capital, Huelva, en la que utilizamos la misma metodología, y cuya duración es de ocho meses. Sabemos que la clave para sobrevivir y triunfar está en la formación continua, para lo cual, nos mantenemos formados y formando a todo profesional que se nos acerca.

**¿Cómo ves el nivel de las marcas de barbería en España?**

¡Es impresionante el crecimiento de las marcas en los últimos años! ¡Yo no tenía que ponerme en la cabeza cuando tenía pelo! Y ahora, tanto a nivel capilar como facial, han dado un salto cualitativo y cuantitativo. ¡El nivel del producto final en el país es impresionante, y sigue creciendo! Es muy importante el contar con firmas como Beardburys, que se compone de una amplia gama de productos que cubren todas las necesidades, tales como *styling*, *pre-styling*, lavado, barbas, color, herramientas. También es muy importante que las firmas apuesten por un formato de formación continua, la creación de una metodología intuitiva, con distintos niveles, que identifique a la marca, que haga crecer al profesional y a la firma con ella. Claro está que es un arduo trabajo a medio largo plazo, pero que hace que la firma se cimente con más fuerza en el mercado.

**¿Cómo ves el futuro de la barbería?**

Toda moda es cíclica, la barbería como moda pasará, como institución, prevalecerá por encima de todo; hemos de estar atentos a los tiempos que corren, leer un poco de historia, de ser prevenidos, de adelantarnos a las situaciones, de oír, de saber escuchar, de comprender que 1 *like* no es igual a 1 euro; a partir de ahí, el futuro de nuestro gremio gozará de una salud envidiable.



# CONFESIONES DE UN BARBERO



*Tie Game*



THE CHILD OUT



SUSPICIOUS

# VUELTA A LA BARBERÍA: LA NUEVA NORMALIDAD

Casi dos meses han estado las barberías de nuestro país cerradas. Desde el 14 de marzo. El pasado día 4 de mayo, finalmente y tras muchas incógnitas, por fin barberías de todos los rincones de España abrieron nuevamente sus locales. Otras lo harán el 11 de mayo. ¿Has echado de menos a tu barbero/a? Los datos hablan por sí solos.

## VOLUMEN DE TRABAJO

Si de algo están convencidos los profesionales del sector es que la respuesta de sus cliente ha sido inmejorable. Con las agendas prácticamente llenas ya para todo el mes de mayo y creciendo. Si bien han subido los tiempos: «un trabajo de media antes duraba unos treinta minutos; con todo el trabajo de desinfección de materiales, sillón, preparación de desechables y otro tipo de limpieza ahora tardamos aproximadamente 45 minutos». Por lo tanto, es normal que el precio haya subido algo. El cliente, el buen cliente lo entiende y apoya al sector. El cliente lo que quiere es un buen servicio y despedirse de «sus pelos».

## APERTURA CON NUEVA NORMALIDAD

Volver a la barbería, claramente, no es como antes de la pandemia. Los profesionales tienen nuevos protocolos de seguridad e higiene para que todo el mundo esté a salvo, tanto el trabajador como el cliente. Vemos pantallas protectoras, mascarillas quirúrgicas y guantes en la mayoría de ellos. Desinfectan todas las herramientas entre servicio y servicio, mantienen distancia de seguridad entre los diferentes clientes, cada trabajador atiende a un único cliente y las sala de espera están vacías o prácticamente vacías (quizás alguna madre acompañando a sus pequeños, que ellos también se merecen su corte de pelo). «La desinfección de las herramientas se ha hecho toda la vida, la diferencia es que ahora se hace más evidente», aseguran la mayoría de profesionales del sector, que tras la crisis anterior de la barbería vivida en los 90, son conscientes de que no puede volver a ocurrir. La barbería en este país está haciendo bien las cosas.



## PARA EL CLIENTE ES ALGO DISTINTO

Muchos de nuestros lectores y seguidores en redes sociales nos aseguran que tienen algo de respeto a la hora de ir a cualquier negocio cerrado; la barbería no es una excepción. Sin embargo, una encuesta reciente realizada por esta revista en la que participaron más de 500 hombres decía que ya un 65 % había pedido cita con su barbero/a el mismo día 4 de mayo. Es importante destacar para los clientes que tienen algún tipo de duda que si se siguen las medidas y protocolos, no hay que estar intranquilo. Los clientes también deben ir protegidos con sus mascarillas (ideal FFP2) y con sus guantes. En la mayoría de barberías utilizan protecciones desechables, por lo que tienes que estar tranquilo y animarte a pedir cita si eres uno de ese 35 % de hombres que aún no ha pedido cita. Recuerda

que estamos también en una crisis económica y que hay que estar con el comercio local. Tu barbería es un pequeño comercio y necesita que vayas. No vayas con miedo, tu barbero/a es siendo la misma persona, la diferencia es que parece un superhéroe.

## LAS CITAS HAN CAMBIADO

Ahora es imposible que el cliente vaya a la barbería sin cita previa. «Es una tendencia que finalmente va a ser una rutina normal y corriente», «Ya usábamos un gestor de citas, nuestros clientes casi ni lo notan»... son algunos de los comentarios de gestores de barbería y peluquería, que afirman a este medio que el coger cita previa ya se hacía antes de la crisis, pero si es cierto que algún despistado aún acude a la puerta de la barbería. Esto no es que se no se aconseje, esto esta totalmente prohibido. Por lo tanto, si quieres ir a cortarte el pelo... ¡Coge cita!

## ¿A DÓNDE IR Y ADÓNDE NO IR?

Es algo que nos preguntan muchos lectores y seguidores, soy de tal ciudad ¿A qué barbería voy? Desde SOY BARBUDO no tenemos duda de que el nivel nacional es exageradamente bueno. No es un piropro, es una realidad contrastada por nuestras auditorías y cada día el nivel es mejor, tanto en técnica como en atención al cliente, venta de experiencias únicas... Y cuando tenemos que contestar, siempre decimos lo mismo, muchas hay buenas, muchas es mejor la experiencia general que la de solo el corte, cada cliente busca un servicio diferente y tiene un presupuesto diferente, pero lo barato sale caro. Y ahora más que nunca. Si eres un seguidor nuestro, lo que nunca te vamos a recomendar es que vayas a una barbería donde no están cumpliendo con los mínimos de seguridad, donde no cumplen los protocolos, donde rara vez desinfectan el mobiliario y las herramientas entre clientes... Y amigos, es muy fácil saber qué barberías son estas; segura-

mente encuentras con que a día de hoy siguen estando varias personas en la sala de espera, sin ningún tipo de distancia de seguridad, sin mascarillas, sin desechables... Estamos convencidos de que estas son minoría, pero «hacen mucho daño al sector», aseguran profesionales. Hazlo por ti y por el buen profesional que se preocupa de que su trabajo sea impecable, pero también de que te vas a tu casa sano y salvo.

## ¿YA NO PODRÉ LEER SOY BARBUDO EN MI BARBERÍA?

Claro que sí, hemos creado la revista en digital, y seguramente que ahora nos tienes en tu móvil, para todas las barberías suscritas a la revista les vamos a proporcionar un cartel con código QR para que podáis acceder totalmente gratis a nuestra revista, es algo que haremos durante todo lo que queda del año. Porque nosotros también queremos protegerte y no queremos que toques ni un solo papel.

# SOYBARBUDO .COM

SI TIENES ALERGIA

AL PAPEL...,

TAMBIÉN

ESTAMOS

EN DIGITAL

---

**NO TE PIERDAS DETALLE**

---



*Genuine  
Men  
Style*

**BEARDBURYS**

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

CAROBELS  
hair · beauty · style



@beardburys