

# PACO ARANGO

estrena su tercera  
película  
con fines benéficos





DEL 29 DE NOVIEMBRE AL 14 DE DICIEMBRE

# UN JUGUETE PARA TODOS

¿Tienes un juguete o libro en buen estado?  
Acércate a la Plaza Pincipal y ¡dónalo!

**ESTE AÑO NINGÚN NIÑO SIN JUGUETES**

Sexta  
Avenida

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

AV. VICTORIA, 2. 28023. EL PLANTÍO - MADRID

Cómo llegar - A6: Salida 13 Dirección A Coruña. Salida 15 Dirección Madrid. Buses: 162, 651, 652, 653 y 654. Cercanías: C10 Estación "El Barrial Centro Comercial Pozuelo"

# PRÓXIMA APERTURA



LUCAS FOX  
INTERNATIONAL PROPERTIES

POZUELO & ARAVACA

## ¿POR QUÉ VENDER O ALQUILAR CON LUCAS FOX?



Exposición diferenciada al comprador extranjero; somos el **líder en España en la venta a clientes internacionales** con más de mil millones Euros en activos vendidos en los últimos 5 años.



Publicación de **su propiedad en todas nuestras páginas web**, traducidas en 11 idiomas y con más de 160.000 visitas mensuales.



Nuestros valores fundamentales son **profesionalidad, integridad y un excepcional servicio al cliente**. Lucas Fox estableció una posición de liderazgo en el mercado de lujo con la mayoría de nuestras consultas a través de referencias.



Nuestra **red de 22 oficinas en las áreas clave de España, Portugal y Andorra** nos permite comercializar su propiedad a un público muy amplio a través de la colaboración con más de 160 asesores multilingües.

Esperamos nos contacte pronto en [pozuelo@lucasfox.es](mailto:pozuelo@lucasfox.es) o (+34) 699 095 185 para planificar una visita. Somos vecinos y nos adaptaremos a su horario.



**LUCAS FOX POZUELO & ARAVACA**  
Avenida de Europa, 38  
28224 Pozuelo de Alarcón

**T: (+34) 699 095 185**  
**E: [pozuelo@lucasfox.es](mailto:pozuelo@lucasfox.es)**  
**[www.lucasfox.es](http://www.lucasfox.es)**





## ESPECIALES

### 26 Restauración

Prepara con grandes chefs de Pozuelo tus cenas y comidas navideñas.

### 36 Salud y Belleza

La doctora M<sup>a</sup> Cristina Morante nos aconseja sobre qué debes saber del ejercicio antiedad.



*Definiendo las noticias,  
la cultura, la moda,  
la gastronomía  
y las personalidades  
que impulsan  
Pozuelo de Alarcón*

## DEFINIMOS...

### 06 Opinión

#jajajajijiji Jesús Castells expresa sin tapujos el sentir de una nación ante la desidia de predominante.

### 12 El Mirador

Fernando Morales nos trae la motivación en el mundo empresarial.

### 14 Pozuelo Prestigio

Nace con el objetivo trabajar para aumentar el prestigio global de la villa de Pozuelo de Alarcón.



## ENTREVISTAS

### 18 Paco Arango

Nos presenta su última película con fines benéficos.



## CARACTERÍSTICAS

### Pozuelo IN

Es una publicación mensual de carácter privado en la que se definen las noticias, la cultura, la gastronomía, la moda y las personalidades que impulsan Pozuelo de Alarcón.

### Distribución

Con una tirada de 16.000 ejemplares, Pozuelo IN es buzoneada directamente en hogares, comercios e instituciones de Pozuelo de Alarcón y alrededores, obteniendo un impacto estimado de 52.000 lectores.

### Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

REDACTOR JEFE: MIGUEL REDEL

REDACCIÓN: CARMEN MILLÁN.

COLABORADORES: JESÚS CASTELLS, JUAN CARLOS DE LAIGLESIA, FERNANDO MORALES, JOSÉ COSTA, M<sup>a</sup> CRISTINA MORANTE.

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • FOTOGRAFÍA: RICARDO RUBIO.

DTO. PUBLICIDAD: GEMMA PÍA, PATRICIA GARCÍA SANCHO, ARIANA FRANCÉS.


DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: MONTERREINA • [www.pozueloin.es](http://www.pozueloin.es) • [redaccion@pozueloin.es](mailto:redaccion@pozueloin.es) — 91 016 08 91

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 016 08 91 — 91 057 68 24 • PUBLICIDAD: [publicidad@pozueloin.es](mailto:publicidad@pozueloin.es)

POZUELO IN no se responsabiliza de la opinión vertida en los artículos de sus colaboradores.

Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.





## Descubre nuevos mundos sin salir de Pozuelo. La Realidad Virtual ya está aquí

Ponte nuestras gafas de Realidad Virtual y trasládate a otros mundos. Tan real como si estuvieras allí:

- Duelos en el lejano oeste
- Apocalipsis zombie
- Universo Star Wars
- Boxeo con Rocky Balboa

¡Y muchas más experiencias!

Ven con tus amigos o familia y comparte con ellos el tiempo de juego (30, 60 ó 120 minutos) en alguna de nuestras 6 amplias salas:

- 1 jugador
- Multijugador

Una actividad original para que organices tus eventos de una forma diferente:

- Cumpleaños
- Teambuilding
- Actividades en colegios y universidades

Utilizamos la tecnología más avanzada:

- Gafas de realidad virtual de última generación.
- Máxima resolución.
- Total libertad de movimientos

Y, si lo prefieres, te llevamos la Realidad Virtual a tu casa, a tu celebración o evento.

**¡¡CONSÚLTANOS!!**

### OFERTA EXCLUSIVA

Preséntate, de martes a jueves, en nuestro local con una foto de este anuncio y jugarás 1 hora al precio de 30 minutos (20€).

Sólo durante este mes de noviembre

**RESERVAS**

633 180 227 / 919 304 023 / [info@virtualuniverse.es](mailto:info@virtualuniverse.es)

Avda. de Europa, 28 (junto a c.c. Zielo) - Pozuelo de Alarcón

[www.virtualuniverse.es](http://www.virtualuniverse.es)



### ¡Viva España cabrones!

Por primera vez me voy a saltar mis propias reglas. Voy a hablar de política, ya no puedo más. Creo que mantenerme en silencio es ser cómplice pasivo de lo que está pasando, y no quiero. No escribo nunca de política, porque no la entiendo y tampoco me gusta hablar de lo que no sé, pero desde mi humilde opinión hoy reivindico mis ideas.

Estoy harto, al igual que millones de españoles, de ver el circo en el que estamos inmersos. Tengo sentimientos mezclados de pena, rabia y miedo. Apelo a la responsabilidad de la clase política en su totalidad para ponerse en los zapatos de los españoles a los que representan y dejar de mirarse el ombligo.

¿Queréis otra guerra civil? ¿Queréis que los hermanos se maten por un trozo de tierra? ¿Qué queréis? Explicádmelo, por favor, que yo os voy a decir lo que queremos los que nacimos en esta España nuestra. Recordad que nadie elige nacer en un sitio de este lugar llamado mundo. ¿O elegiríais nacer en Etiopía?

La gran mayoría de los que por suerte hemos nacido en España ¡QUEREMOS VIVIR EN PAZ, COÑO! Queremos un trabajo, queremos ver crecer sanos a nuestros

hijos, queremos educarlos en un entorno de amabilidad y de progreso. Queremos comer, pasear por las calles, ir al cine, ir de compras, queremos ver a nuestro equipo de fútbol, queremos RESPETO sea cual fuere nuestra condición.

Cuando yo estudié historia, el maestro, al que todo el mundo tenía en consideración, nos enseñó que España era un mosaico de culturas, que en la variedad de los que habían conquistado nuestras tierras en el pasado estaba nuestra riqueza.

Mis padres me educaron en el amor y eso que uno de mis abuelos fue rescatado de un tren a la muerte. A pesar de esto, nunca sembraron en mí semilla alguna de odio por este motivo.

Y gracias a Dios España no es un trozo de tierra, sino personas, muchas personas diferentes que viven en armonía y a las que no les importa si vienes o si vas, de dónde eres o a dónde vas. Somos uno de los países más solidarios, más divertidos y más sanos que pueblan la faz de la Tierra. Somos un país de ganadores. A los que nos ha tocado vivir fuera de nuestras fronteras sabemos lo importante que es ser español y de lo orgulloso que te sientes.

¡No metáis más cizaña, ca-

brones!, que no la queremos y no nos hace falta. Dadnos amor, propuestas para mejorar, posibilidades para un trabajo digno, utilizad toda vuestra energía para atraer riqueza, prosperidad, futuro...

Ya siento haberos insultado, pero quiero que penséis que por encima de vuestros intereses privados están las ovejas. Sí, ya sabemos que somos un rebaño sumiso al que maneáis y manipuláis a vuestro antojo, pero dejad ya de dividirnos, de malmeternos, de provocarnos, de robarnos y de insultarnos. Somos ovejas pacíficas y sabéis que acatamos vuestros vaivenes sin apenas pestañear, pero tenemos un límite.

Pensad que lo hemos pasado mal cuando nos quedamos sin comer, cuando nos quedamos sin trabajo, cuando nos tuvimos que ir a otro país a buscar lo que no pudimos encontrar aquí. Reflexionad más allá de vuestra vanidad y orgullo mal entendido, que España somos todos y sólo queremos vivir y dejar vivir a los demás.

Llegados a este punto, y como buen emprendedor, proclamo que hay que reinventarse. Es la revolución del ser humano que se resiste a la autodestrucción a

la que nos queréis abocar. Queremos un mundo, una España sin fronteras físicas ni mentales, donde todos y cada uno de nosotros sea considerado como ejemplar único, especial e irremplazable. Queremos ser personas libres. Potenciar las habilidades de cada uno para construir algo grande entre todos, de lo que nosotros y las generaciones venideras nos sintamos orgullosos. Creemos firmemente en que la educación y el respeto tienen que ser la base de esta nueva sociedad. Queremos fomentar la diversidad de pensamientos y respetar a los demás como expresión de enriquecimiento personal. Todo se hará con amor y en armonía. No se etiquetará ni discriminará por motivo alguno. Se prohibirá la mentira y la violencia. Seremos respetuosos con la naturaleza y cultivaremos el alma. Iremos venciendo al mal con palabras y hechos bondadosos.

Señores, pónganse de una puta vez a la altura de las circunstancias y levanten todos la cabeza, que estamos esperando.

¡Viva España amores!

➡ Por **Jesús Castells**

@jesus\_castells | Artículo pertenecientes a la sección digital

#jajajajiji | [www.pozueloin.es](http://www.pozueloin.es)



# DRA. BEGOÑA FERNÁNDEZ DE ATECA

## Médico – Estomatólogo

Estomatología General e implantes osteointegrados  
Periodoncia – Ortodoncia

Avda. Juan Pablo II, 25 – 1ªA 28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid) Teléfono 91 715 65 02  
Horario L – V 9:30 – 20:00 h



**Estudio  
postural  
gratuito**  
Presentando  
este cupón



Dolor articular  
Dolor de espalda  
Escoliosis  
Esguince cervical  
Artrosis / Artritis  
Dolor crónico  
Hernia discal  
Estrés  
Dolor muscular  
Mareo / Vértigo  
Fibromialgia  
Migrañas

Somos especialistas en Sistema Nervioso  
y Columna Vertebral.

¡Estas Navidades regala  
salud y bienestar!

**Esther Pinilla**  
Centro Quiropráctico *free food*

C/ Gran Vía, 13. 1º A (Majadahonda)  
¡Llámanos! Tel. **622 485 911**

# automotor Dursan

Calle Cereza, 2, 28222  
Polígono el Carralero,  
Majadahonda

## COMPRAMOS TU COCHE

**+400** COCHES  
DE OCASIÓN

**+3.000** m<sup>2</sup>  
DE EXPOSICIÓN

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



# El Mirador



## EL ESCÁNER DE CALIDAD

Por Juan Carlos de Laiglesia  
jc.laiglesia@gmail.com

**EQUIDISTANTE DEL VERANO DORADO Y LAS NAVIDADES BLANCAS, NOVIEMBRE ES UN MES EN TIERRA DE NADIE, POR ASÍ DECIRLO, COMO FEBRERO, UN MES PARA FANTASEAR CON VIAJES QUE AÚN NO SE HAN HECHO Y RECORDAR LOS QUE SE HICIERON.**

El primer viaje de mi vida, a los doce años, me llevó con mis padres a Milán para visitar a un hermano que estudiaba allí. La ilusión de salir de España y subirme a un avión por primera vez me impidió dormir varias noches hasta que llegó el momento de embarcar. Ya en Italia, apuramos los días recorriendo en coche Padua, Florencia, Pisa y Venecia, en un verdadero maratón para saciar las ansias de ver, de conocer. Pero Milán era el principal objetivo y allí visité la tumba de mi santo Carlos Borromeo (que se celebra este mes) situada detrás del altar de la cate-

con la leyenda que me habían ido transmitiendo según la cual descendiendo de virreyes del Perú y mi padre había hecho “pipí en alfombras de nudo” desde que era un niño de teta. Ventole-  
ras como para volver tarumba a cualquier niño.

Medio siglo más tarde, el viaje por hacer que me ilusiona es el de Kioto y sus templos zen. De templo en templo y tiro porque me toca.

Noviembre está tan señalado por los viajes inusuales que se estrena homenajeando a quienes han culminado su viaje definiti-

parte” y vi que al filósofo donostiarra, además de recordar a su esposa con lágrimas en los ojos, le interesaba mucho insistir en que ella era la impulsora de las acciones que los dos protagonistas contraponían contra el terrorismo etarra en el País Vasco, por lo que vivían amenazados y con escolta. En el otro extremo de escritor marcado políticamente, a Peter Handke casi le hace falta llevar escolta desde que le han dado el Nobel y todo el mundo ha recordado la defensa que hizo de la supremacía serbia y la brutalidad de Milosevic en las guerras yugoslavas. No dudo de su mérito literario pero nunca me tocó el corazón como Winfried Sebald cuyo “Austerlitz” releo estos días.

Mientras se concreta mi viaje a Kioto devoro en el sofá una cantidad de series de HBO y Netflix preocupante si no fuera porque el otoño lo pide y la pantalla es la nueva chimenea del solitario. En pocas semanas han “caído” The Wire completa y las últimas temporadas de The Deuce, The Good Place, Peaky Blinders, Marianne, Succession y El método Kominsky. Esta última es una verdadera joya cómica con un Michael Douglas crepuscular que se toma a cachondeo las miserias de la edad provecita. ¡Ah!, y en el cine, me he apuntado a la legión de fans de “Joker”, mucho más que una película de antihéroes, una película con profundidad y un Joaquín Phoenix que se supera a sí mismo.

Me llaman para salir en un programa de Antena 3 hablando de Miguel Bosé. Es por aquella biografía de Alejandro Sanz



El Duomo de Milán

dral. Sobrecogido por la grandiosidad del Duomo, recuerdo que me pregunté entonces por qué mis padres habrían elegido un santo tan aristocrático para nombrarme. Años después comprendí que encajaba

vo. Algo así ha hecho Fernando Savater con el libro que comentaba el mes pasado. Como dije, fui a su presentación de “La peor





# PROPERTIES

## Pozuelo Estación

**¡INMOBILIARIA PREMIADA!**



**TE GUSTA EL SECTOR INMOBILIARIO  
¡VEN A TRABAJAR CON ESTE EXITOSO EQUIPO!**

 **91 621 66 89**

### NUESTRAS ÚLTIMAS PROPIEDADES



**CHALET ADOSADO ESQUINA EN POZUELO CENTRO**

EXCLUSIVA URBANIZACIÓN DE  
5.000 M<sup>2</sup> CON PISCINA Y ARBOLEDA  
CONSOLIDADA  
346 M<sup>2</sup> CONSTRUIDOS  
5 DORMITORIOS  
4 BAÑOS  
2 PLAZAS DE GARAJE  
SALIDA DIRECTA M-503 Y M-40

**635.000 €**



**EXCLUSIVO CHALET EN POZUELO ESTACIÓN**

¡URBANIZACIÓN ROYAL GARDEN!  
349 M<sup>2</sup> CONSTRUIDOS  
254 M<sup>2</sup> DE PARCELA  
6 DORMITORIOS  
4 BAÑOS  
PISCINA INDIVIDUAL  
2 PLAZAS DE GARAJE

**745.000 €**



**CHALET INDEPENDIENTE EN MONTE ALINA**

MODERNO CHALET DEL AÑO 2001  
737M<sup>2</sup> CONSTRUIDOS  
2.706 M<sup>2</sup> DE PARCELA  
9 DORMITORIOS  
7 BAÑOS  
IMPRESIONANTE PISCINA  
GIMNASIO Y SAUNA  
CANCHA MULTIDEPORTE  
PARKING INTERIOR Y EXTERIOR

**1.650.000 €**





### El Método Kominsky

que escribí hace mucho, cuando Alejandro vivía en la casa de Miguel en Somosaguas. Por lo visto proliferan los programas sobre estirpes de famosos y cada cadena tiene la suya. Es la nueva forma de difundir la cultura y la historia, aborregándose con el relato de gestas menores. Me niego a participar alegando que tengo poco que aportar pero en el fondo, lo confieso, me encantaría que me dedicaran a mí un programa así.

Nadie está libre de vanidad y orgullo aunque el éxito alcanzado en la edad madura se digiere mejor que la celebridad que te persigue desde la cuna sin comerla ni beberla. Por ejemplo la euforia de Manuel Vilas, poeta para minorías

hasta que cautivó con su “Ordesa” y ahora flamante finalista con su continuación optimista “Alegría”, del Premio Planeta, el más denostado por quienes no lo tienen porque supone un montón de pasta. A Vilas, con 57 años cumplidos, se le trasluce una satisfacción madura en los tweets. Cuando se ha pasado por la noche oscura de la vida, un despertar brillante sabe mejor porque se piensa más merecido y ya no da lugar a la altanería boba de un recién llegado.

No puedo terminar este Mirador sin mencionar mi hallazgo reciente más especial. Desde que una amiga de Pozuelo me la recomendó y me instalé esa aplicación en el móvil, no puedo vivir sin ella (sin la aplicación). Es un escáner de calidad llamado Yuka que solo hay que enfocar al código de barras de cualquier producto y te cuenta si tiene demasiada sal o grasas saturadas, y te busca opciones más saludables que normalmente no venden en el lugar donde estás. Eso frustra un poco, pero ya soy incapaz de aventurarme en el supermercado sin enfilar todo producto que veo para que la App me cuente sus propiedades. Noto que casi todo lo que me gusta se considera “malo” y cuanto más insípida sea una opción se la califica como más “buena”.

Claro que el invento tiene sus problemillas. Me advirtieron que solamente califica productos alimenticios o de tocador, pero la tentación era tan grande que empecé a usarlo por la calle. Como Charlot en Tiempos Modernos, que no podía dejar de apretar tornillos cuando salía de la siniestra fábrica donde trabajaba, yo le voy apuntando a todo el que me encuentro con la esperanza de que la aplicación me aclare si son buenos o malos.

El otro día escaneé a una mujer para ver si teníamos futuro. Y la aplicación dio su veredicto. Ω

# Construyendo futuro

DESDE LOS 18 MESES HASTA LA UNIVERSIDAD

ESCUELA OFICIAL DE MÚSICA • BACHILLERATO DUAL • IDIOMAS IMPARTIDOS



Cambridge Assessment  
English  
Authorised Exam Center



TRINITY  
COLLEGE LONDON  
Registered Examination Centre



Bachillerato  
Dual Americano  
ACADEMIA  
INTERNACIONAL  
DE MÚSICA

CENTRO REFERENTE EN EDUCACIÓN  
EN DERECHOS DE INVENCIÓN  
Y INNOVACIÓN GLOBAL  
2018-2020  
UNICEF

📍 Calle San Jorge, 25  
28224 Pozuelo de Alarcón  
(Madrid)

🌐 [www.colegioalarcon.com](http://www.colegioalarcon.com) ☎ 913 527 250 @secretaria@colegioalarcon.com



# 20%

Del 8 al 28 de  
noviembre de 2019



Promoción para tiendas físicas. Con tu Planetcard por compras superiores a 50€, recibirás un 20% de descuento en vales descuentos para tus próximas compras. Canjeable en una única compra y en el mismo establecimiento donde se emitió el vale. Consulta condiciones del canje del vale en tu tienda Toy Planet habitual.

Nos encontrarás en C.C. ZIELO  
Tlf . 91 528 14 82  
Pozuelo de Alarcón

**FERNANDO MORALES**

Especialista en  
Organización y Gestión  
de Personas  
Con 26 años de experiencia  
en multinacionales

# Todo en un minuto



**HAY UNA TÉCNICA DE PRESENTACIÓN DENOMINADA ELEVADOR PITCH, QUE CONSISTE EN REALIZAR UNA PRESENTACIÓN DE**

**UN PROYECTO EMPRESARIAL, EN EL TIEMPO QUE DURA UN VIAJE EN ASCENSOR.** Durante ese tiempo estimado en minuto o minuto y medio, tenemos que ser capaces de despertar en nuestro interlocutor la suficiente curiosidad para que nos llame posteriormente con el fin de mantener una reunión para explicar mejor el proyecto. Mi vida en un minuto.

Hay una escena de una película que refleja perfectamente esta técnica. En “Armas de Mujer” la protagonista Melanie Griffith, aborda a un posible inversor en el ascensor para presentarle una propuesta.

Soy poco imaginativo y sinceramente no se me ocurre despertar el interés de una persona en un minuto en un lugar público, al que asaltamos sin que esté preparado para recibirnos y escucharnos. En este caso lo único que se me ocurre es trasladarle un acontecimiento sorprendente.

Recuerdo un chiste que contaba Alfonso Ussía en el programa de Luis del Olmo, y que creo que refleja perfectamente mi opinión. “Estaba un vasco jugando a las cartas en un bar y de repente llega un amigo y le dice Paxti corre, corre que tu mujer está en casa con otro, total que Paxti sale corriendo y coge una bicicleta, a las dos manzanas se cae de forma estrepitosa, se acerca una persona y le pregunta, ¿pero que le

ha pasado?, y Paxti responde, esto me pasa por precipitao, porque ni me llamo Paxti, ni estoy casado, ni se montar en bicicleta”.

Leyendo un informe de una prestigiosa consultora española, sobre el marketing, hacía una reflexión que me parece muy acertada ¿vendemos o nos compran?. En el modelo tradicional nos vendían, el vendedor llevaba la voz cantante y era capaz de vendernos una lavadora o un bolígrafo bic. En aquellos años el vendedor solo buscaba la venta, desentendiéndose del proceso completo de la misma.

Ahora el consumidor esta informado, nos gusta que nos asesoren, y tenemos información del producto que vamos a comprar, puesto que hemos hecho nuestras averiguaciones antes de acercarnos a la tienda. Buscamos una persona que nos ofrezca el producto, un experto en la materia del que nos podamos fiar de su opinión.

Rafael Nadal, en unas declaraciones recientes, comentaba que en “España damos más valor a lo que se hace en otros países que lo bueno que hacemos en el nuestro”. En España tenemos muy buenos empresarios, con grandes dotes de negociación, con nuestras costumbres a la hora de hacerlo, un café, una comida, etc, esto no significa que la nuestra sea mejor o peor, simplemente es la nuestra.

Otra razón por la que no me gusta el modelo es que tenemos que dar la oportunidad a la persona a la que nos dirigimos a mostrar su respeto por la propuesta. Una de la formas más fáciles, que se me ocurren de mostrar respeto, es una respuesta sincera al pro-

yecto que nos presentan, es dar nuestra sincera opinión sobre la propuesta.

Edward de Bono, famoso por trabajar el concepto del pensamiento lateral, en su libro Seis sombreros para pensar, nos muestra cómo cada proyecto debe pasar por seis fases o seis sombreros, con el fin de mejorarlo y adecuarlo al objetivo común de empresa y cliente.

- Sombrero azul: es el que controla al resto de sombreros; controla los tiempos y el orden de los mismos.

- Sombrero blanco: para pensar de manera más objetiva y neutral posible.

- Sombrero rojo: para expresar nuestros sentimientos, sin necesidad de justificación.

- Sombrero negro: para ser críticos de una manera negativa y pensar por qué algo no podría salir bien.

- Sombrero amarillo: al contrario que el sombrero negro, con este se intenta buscar los aspectos positivos sobre un determinado aspecto.

- Sombrero verde: abre las posibilidades creativas y está íntimamente relacionado con su idea de pensamiento lateral o divergente.

Creo sinceramente que en un minuto no podemos expresar todo nuestro conocimiento, habilidades, etc. Importar todo lo que viene de otros países sin adecuarlo o adaptarlo a nuestra forma de ser, tampoco.

Las tertulias, las sobremesas, los cafés han deparado muchas y muy buenas ideas, nos ha permitido socializar, oír otras opiniones, nos ha permitido hacer negocios muy productivos.

¿Por qué no exportar nuestro modelo a otros países?. Ω



# ¡Las Navidades se adelantan en FOREO!

Mejora el nivel de tus regalos con un lujoso set de belleza que durará todo el año, con la propuesta de sets navideños para el cuidado de la piel que nos trae FOREO este año que están disponibles desde el 20 de octubre en EL CORTE INGLES. La marca sueca de tecnología cosmética ha lanzado tres sets en la gama Picture Perfect compuestos por los favoritos de FOREO para cautivar a todos los amantes de la belleza. Estos sets incluyen el dispositivo de limpieza facial LUNA, el increíble UFO y, para los entusiastas del deporte, un set de limpieza de edición limitada especial para deportistas.

Por ello, hayan sido buenos o malos, ya sean amantes de los tratamientos propios de lujosos spas, en la comodidad de casa, o bien necesitan una rutina de belleza exprés, estos sets de regalo dejarán por los suelos a los regalos tradicionales y velarán porque tus seres queridos o vosotros mismos estéis radiantes y resplandecientes durante todo el año.



**LUNA 3 & SerumSerum Serum 30ml 199€**

Para aquellos que están comprometidos con su rutina facial diaria, el LUNA 3 y Serum Serum será un maravilloso placer. El último producto del mercado, el LUNA 3 es el dispositivo de limpieza facial más suave que ha existido hasta ahora, y combinado con la microcápsula rejuvenecedora del Serum y su fórmula de triple acción, forman una pareja surgida del mismo olimpo de la belleza. Luce una piel perfecta todo el año, y sin filtros, con Picture Perfect.



**UFO & LUNA mini 2 279€**

Si tu amiga/hermana siente predilección por las mejores cosas de la vida y disfruta de pequeños lujos, entonces el primer dis-

positivo de tratamiento de mascarilla inteligente del mundo, el UFO, debería encabezar tu lista de regalos. Este premiado dispositivo de tecnología cosmética le proporcionará resultados faciales de nivel de spa durante todo el año y combinado con una selección de Mascarillas activadas UFO se convertirá en el regalo perfecto. La sorpresa viene por partida doble ya que este Set Picture Perfect incluye el dispositivo de limpieza favorito en el mundo entero, el LUNA mini 2. Así, los fans de los dispositivos se sentirán en su elemento cuando reciban este pequeño pack tecnológico de belleza!



El Set Picture Perfect, es perfecto para aquellos que se toman el cuidado de la piel tan en serio como el cuidado corporal. El pequeño regalo deportivo incluye tanto una fabulosa botella de agua como un práctico limpiador Micro-foam de 20ml y un pequeño entrenador personal inteligente, el icónico LUNA fofo. El set se presenta dentro de la propia botella, una presentación inteligente, para conquistar a los deportistas más exigentes. ¡Seguro que no se queda fuera de ninguna mochila de gimnasio! Es además un regalo infinito, ya que los algoritmos que habilitan la inteligencia artificial de LUNA fofo aprenderán los hábitos de cuidados de la piel de su usuario durante todo el año y adaptarán la rutina de limpieza para ajustarse a las condiciones de su piel.





# NACE Pozuelo Prestigio

Por Félix Alba Núñez. Presidente "Pozuelo Prestigio"

TODOS SABEMOS QUE SE CONSIDERA A UNA CIUDAD COMO COMPETITIVA E INNOVADORA CUANDO HA TENIDO EL ACIERTO DE ANTICIPARSE A LOS CAMBIOS EN EL ENTORNO, HACIENDO COMPATIBLE UN DESARROLLO ECONÓMICO VARIADO Y FLEXIBLE CON UN MEDIO URBANO DE CALIDAD. Medio urbano que debe contar con las infraestructuras, servicios y equipamientos que hagan de la ciudad un lugar cómodo, seguro, atractivo y habitable. Una ciudad así, que apuesta por el desarrollo sostenible, propicia un futuro próspero y equilibrado para todos sus habitantes y para ella misma.

Pozuelo de Alarcón superó hace ya muchos años su catalogación como "ciudad dormitorio" y se fue convirtiendo, poco a poco, en una ciudad de servicios que ha venido haciendo de la "calidad de vida" su principal seña de identidad. Pero pensamos que ha llegado el momento de ir preparando nuestra villa para el futuro, de hacerla una ciudad competitiva. De posicionarla convenientemente para diferenciarla y hacerla un referente del área metropolitana de Madrid. Ya se sabe que para competir hay que diferenciarse en algo, y en eso ser el mejor.

Para trabajar en ese camino nace "Pozuelo Prestigio", un "think tank" ge-

nerador de corrientes de opinión que tiene como objetivo trabajar para aumentar el prestigio global de la villa de Pozuelo de Alarcón en la Comunidad de Madrid y en el resto de España, como modelo y referencia de ciudad comprometida con la "excelencia" en los ámbitos en los que destaca por sus espacios naturales, infraestructuras, dotaciones, instalaciones equipamientos y servicios.

Nuestra misión es identificar las líneas específicas de actuación que, tras su puesta en práctica, puedan dar solución a las necesidades más acuciantes de Pozuelo, permitiendo la consolidación del municipio en un foco de atracción económica, desarrollo empresarial y tecnológico y, al mismo tiempo, su consolidación como una de las ciudades residenciales madrileñas con mayor índice de calidad de vida.

En la actualidad, Pozuelo de Alarcón es un municipio dinámico y emprendedor. Su posicionamiento y su modelo de desarrollo urbano, ordenado y sostenible, ha permitido equilibrar el crecimiento poblacional, urbanístico y empresarial con unos elevados índices de calidad de vida y el respeto hacia el medio ambiente. Pero Pozuelo de Alarcón es también una ciudad de contrastes. Su compleja estructura urbana, con varios núcleos dispersos, dificulta

las comunicaciones, la movilidad interna y la cohesión entre los habitantes de los distintos núcleos. Asimismo, hay ciertas zonas en las que es preciso actuar, regenerándolas, dinamizando su comercio y, en definitiva, haciéndolas más atractivas para todos los habitantes del municipio.

Para afrontar el futuro nuestro municipio dispone de una serie de fortalezas que la distinguen:

- *Nuestro patrimonio natural y medio ambiental.*
- *Nuestra condición de ciudad universitaria.*
- *La música y el teatro como ejes vertebradores de una plataforma cultural viva, competitiva y moderna.*
- *La Ciudad de la Imagen y del Cine como centro empresarial de comunicación audiovisual en España.*
- *Las infraestructuras deportivas.*
- *La Base Militar de Retamares.*

Fortalezas que es necesario aprovechar y potenciar como motor de transformación y de búsqueda del liderazgo que buscamos y deseamos para Pozuelo. En esa tarea están empeñados todos y cada uno de los que forman parte de este proyecto. Agradezco la confianza que han depositado en mí para representarlo y que me exige, sin duda, un alto nivel de compromiso tanto con el proyecto como con nuestra ciudad. Ω

**PONTE EN FORMA  
Y DIVIERTETE CON BROOKLYN**

Brooklyn Fitboxing Pozuelo

**9'95€**  
**1 Sesión**  
**+ guantes & vendas gratis**

**APUNTATE A LA SESION DE PRUEBA EN LA WEB**

Avenida de Europa, 31 (esquina c/ Berna)

[brooklynfitboxing.com](http://brooklynfitboxing.com)

[pozuelodealarcon@brooklynfitboxing.com](mailto:pozuelodealarcon@brooklynfitboxing.com)



**MULTITECNOLOGY**

asesoría personal en telecomunicaciones

PROFESIONALES CON MÁS DE 20 AÑOS DE EXPERIENCIA

**EMPRESAS, COMERCIOS Y FAMILIAS**

¿Quieres tener un

**AHORRO**

en tu factura de  
telefonía e internet?...



Te asesoramos de forma **GRATUITA** y **PERSONALIZADA** de las mejores condiciones de: **Orange**, **Vodafone**, **Yoigo** y **Másmóvil**.



**+34 91 919 17 73**

**[www.multitecnology.net](http://www.multitecnology.net)**



COLEGIO  
SAN LUIS  
DE LOS FRANCESES

*160 años formando personas para la vida*

*Soy*  
**SanLuis**  
EDUCACIÓN TRILINGÜE DE 2 A 18 AÑOS

*English is essential, mais le Français fait la différence*

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

+34 91 352 05 17





# ¿Cómo prevenir el resfriado común?

Por la Lda. Marta Beatriz Fernández Fernández



EL RESFRIADO COMÚN ES UNA INFECCIÓN DE LA NARIZ Y LA GARGANTA. Por lo general es inofensivo, aunque pueda parecer que no es así. Son muchos los tipos de virus que pueden causar un resfriado común.

Todos estamos expuestos en algún momento a poder sufrir un resfriado común, pero son los niños y los ancianos los que tienen un mayor riesgo de padecerlo.

**Síntomas:** dolor muscular, congestión nasal, fiebre baja, estornudos, tos...

Para reducir el riesgo de padecer el resfriado común son varias las opciones, doy algunas :

–Fundamental mantenerse alejado de las personas que ya lo padecen.

–Lavarse las manos con asiduidad.

–Hay medicamentos de venta libre que ayudan a reforzar las defensas.

–Descanse las horas que necesita su cuerpo.

–Mantente hidratado...

–Si ya estas resfriado, en el caso de los adultos y de los niños mayores de cinco años, los descongestionantes, antihistamínicos, analgésicos y antitusivos de venta libre ayudan a aliviar los síntomas tan molestos.



**TALLERES RISCAL**

**Servicio Oficial Postventa**

Polígono Industrial Ventorro del Cano

C/ Vereda de los barro, 25

91 633 30 40 - [www.servicioriscal.es](http://www.servicioriscal.es)



**NOVIEMBRE**  
es tu momento...  
**¡mímate!**

**20%** DTO  
en  
tu **segundo**  
**SERVICIO**

Lashes & Go

[lashesandgo.com](http://lashesandgo.com)



@lashesandgo

Avenida de Europa, 30 B

tl: 913 483 701 / 606 824 531







# PROYECTAS2000

REFORMAS EN GENERAL  
REFORMAMOS EL PASADO Y CONSTRUÍMOS EL FUTURO

- Albañilería
- Pintura
- Electricidad
- Fontanería
- Carpintería

Puertas, tarimas, acuchillar parquet  
Ventanas de aluminio y PVC  
Solado, alicatado  
Gas  
Aire acondicionado  
Pladur, escayola

Realizamos cocinas, baños, ...  
Toda clase de intervenciones en el hogar.  
PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO  
Tel.: 670 888 797  
PROYECTAS2000@GMAIL.COM  
LUCIS85.LS@GMAIL.COM

HACEMOS DISEÑOS DE INTERIORES Y DECORACIONES



Reserva  
nuestro local  
para todas  
tus celebraciones  
o en tu casa



Plaza Mayor, 4, 28223  
Pozuelo de Alarcón, Madrid • 913 52 98 60

## Asesoría Támega

Economistas & Abogados

ASESORÍA CONTABLE, LABORAL Y FISCAL

DIEZ AÑOS AL SERVICIO DE  
Empresas, pymes, autónomos y particulares

SOCIEDADES

Por **100** €/mes

- Contabilidad
- Sus obligaciones tributarias
- Gestiones laborales

AUTÓNOMOS

**50** €/mes\*

\*Autónomos sin empleados

CONOZCANOS.

NOTARÁ  
LA DIFERENCIA.

Entrega y recogida de documentación en su sede  
o domicilio. Sin gastos adicionales, excepto costes  
administrativos.

También puede enviarnos la documentación vía  
Internet.



Tel. 91 816 28 44  
Móvil: 627 934 027  
info@asesoriatamega.es  
www.asesoriatamega.es

Domicilio Social: C/ Petunias, 11 - BRUNETE (Madrid)  
**ATENDEMOS EN TODA LA COMUNIDAD DE MADRID**

# PACO ARANGO





**“Estoy muy agradecido  
y ligado a Pozuelo”**



H

ijo del multimillonario fundador de la cadena Vips, Paco Arango recibe a Pozuelo IN en su productora, instalada una planta más arriba que su otra "hija", la Fundación Aladina desde la que lleva catorce años ayudando a niños enfermos de cáncer y a sus familias. Asegura sentirse "con los nervios de un parto" ante el estreno de su tercera película "Los Rodríguez y el más allá".

"Estoy ilusionado y cautelosamente optimista porque está gustando mucho a quienes la conocen.

Ahora lo importante es el boca a boca y que la gente acuda en masa a verla, no solo para divertirse sino para hacer el bien, porque su recaudación ayuda-

rá a los niños con cáncer. Mañana salgo para México, donde se va a estrenar en mil cines, ¡así que es como un doble parto!".

—¿Cuánto tiempo y esfuerzo te ha costado esta película?

*Pues para el guion, seis meses, otros seis meses de preproducción, dos de rodaje, luego muchos más de posproducción, la música... y hasta el 31 de octubre que por fin ha llegado el estreno.*

—"Los Rodríguez y el más allá" tiene un elenco impresionante: Santiago Segura, Rossy de Palma, Edu Soto, Geraldine Chaplin... ¡y hasta Plácido Domingo!.

*Es una comedia total sobre una familia que descubre en el trastero de su casa una puerta que dejó el difunto abuelo para pasar a otro planeta. Ese difunto abuelo es Plácido Domingo en su primera aparición cinematográfica. Es muy divertida porque esa familia recibe poderes que no puede controlar: la abuela flota a medio metro del suelo y tiene que llevar siempre un contrapeso, la niña desaparece cuando quiere,*

*al padre se le iluminan la cabeza y el culo cuando se altera...*

—En los últimos meses has recibido una publicidad indirecta con la que no contabas...

*¿Por lo de Plácido Domingo?...*

—Sí.

*Yo no conocía a Plácido. Quería una persona emblemática para hacer de abuelo y pude conocerle a través de una amiga. Plácido hizo ese papel sin cobrar; posteriormente vino a Madrid y rodó otra cosa para los niños con cáncer de forma absolutamente filantrópica, y yo le estoy agradecido.*

—Esperamos ver la película en los cines de Pozuelo.

*¡Eso espero también yo! Pozuelo ha ayudado muchísimo a la Fundación Aladina. Cuando hicimos la UCI del hospital Niño Jesús nos permitieron poner buzones de Aladina por todo Pozuelo donde los niños depositaban sus mensajes y dibujos para niños con cáncer. Pozuelo fue de los primeros sitios de Madrid que nos apoyó y desde entonces me siento muy agradecido y ligado a Pozuelo.*





En Pozuelo de Alarcón  
Viernes, 7 de febrero, 20:30  
Colegio Hogar del Buen Consejo  
C/ Paseo de la Concepción  
Entrada: 30€  
[carmen@pozueloin.es](mailto:carmen@pozueloin.es)



# CONCIERTO SOLIDARIO JOSÉ MERCE

—¿Cómo definirías tu cine?

*Yo hago cine con el único propósito de que el espectador se olvide de su mundo el tiempo que dure mi película. Entretener es mi motivación, y con todo pudor, porque ya me gustaría llegarle al tobillo, me encanta Spielberg y también Tarantino.*

—Tu etapa de cantante quedó atrás, pero sigues componiendo y aquí veo una guitarra.

*Me dediqué un tiempo a cantar y sigo componiendo. Tengo un compositor maravilloso pero siempre hay temas dentro de las películas que son míos. Por ejemplo, la canción que sale al final de ésta que se llama igual que la película y la cantan en una actuación. Es un tema muy en el swing del rock, pero yo compongo en estilos muy variados.*

—¿Tienes otras películas en cartera?

¿Cuáles serán tus próximos pasos como director?

*Hay tres películas en camino y la más gorda se llama "Once por ciento", que escribí con Ronald Bass, el guionista norteamericano que ganó un Oscar por "Rain Man". Es muy ambiciosa, muy bonita y espero que sea la primera que haga, pero aún no lo sé.*

—¿Desde cuándo te ocupas de los niños con cáncer?

*Yo siempre estuve y sigo estando abrumado por la suerte que he tenido al nacer en un núcleo familiar que me ama, no haberme faltado nunca nada, tener salud... ¿Y por qué otros no? Me hundo cuando veo un vagabundo por la calle, y como no puedo dar a todos los vagabundos, doy mi tiempo que es lo más precioso que tengo.*

*Siempre tuve mucha inquietud por ayudar y cuando dejé la canción pedí ayuda sobre dónde hacerlo. Alguien me propuso hacer voluntariado con niños con cáncer, entré a un hospital en el año 2001 y no he salido de ese hospital y de otros. Aquel día entré en el cuarto de un adolescente que estaba vomitando y no tenía con quién hablar. Al rato conseguí hacerle reír, me di cuenta de que aquello era para mí y de que podía cambiar muchas cosas. Ahora tengo una fundación que me va a sobrevivir gracias a Dios, porque uno de los máximos enemigos de este país es el cáncer infantil. Creo que ayudar a los demás es la responsabilidad de cada ser humano, no por "buen rollo" sino como obligación. Es bueno cuestionarse porqué no lo hacemos y decirse empezando por cosas pequeñas, como perdonar a alguien.*



—¿Eres creyente?

*Tengo muchísima fe. Creo que esta vida es un regalo y después nos van a pedir cuentas, aunque lo harán con mucho amor. Soy cristiano, católico, pero creo que todas las religiones van al mismo Dios y no he tenido una educación religiosa. Yo hablo directamente con el mister y soy un desastre, pero éstos son los que a Él le gustan.*

—En tu trabajo filantrópico conectas con Paul Newman.

*Poca gente sabe que a Paul Newman le*

*pasó lo que a mí pero a lo grande porque él era muy famoso y creó su compañía benéfica "Newman's Own" que ya ha donado 560 millones de dólares. Si eso no es un ángel o un premio Nobel, no sé quién lo es. Como Aladina mandaba niños a los campamentos de su fundación, coincidí con él una vez en Hungría, le gustó lo que hacía y me pidió que formara parte de la junta de su Fundación, donde permanecí nueve años. Cuando falleció le dediqué mi segunda película.*





“Doy fe, ¡la casa está de lujo! No existe libro de registro capaz de enumerar todos sus detalles. Las habitaciones se avalan por sí solas... ¿no ves qué color y qué poder notarial tienen? Si yo fuese tú, firmaba ya el certificado de últimas voluntades y me la quedaba de por vida.”

*Carmen. Notaria*

**CARMEN ES NOTARIA Y SABE DE LEYES,  
PERO NO DE VENDER CASAS.**

**TRANQUILA,  
NO SE PUEDE SABER DE TODO.**

*CUANDO SE TRATA DE VENDER TU CASA,  
ELIGE LA OPCIÓN MÁS RÁPIDA Y PROFESIONAL*



35 AÑOS DE EXPERIENCIA — LÍDERES DE MERCADO — RED INTERNACIONAL

DESCUBRE MÁS EN  
[WWW.NOSEPUDESABERDETODOCOM](http://WWW.NOSEPUDESABERDETODOCOM)



**—¿Nos cuentas algo bonito y algo triste que te haya ocurrido en tu labor solidaria?**

*Muchísimas cosas. De las más bonitas, haber abrazado a un padre en la UCI, consolándolo y llorando con él porque su hijo se iba a morir... y después haber podido ir a la primera comunión de ese mismo niño, lo que ocurrió hace tres años. De cosas tristes... los cuatrocientos pedazos en que mi corazón se ha roto por cada niño que he perdido.*

**—¿Cuál es la mayor urgencia en el cáncer infantil?**

*Cambiar esto de que se administren a los niños medicinas*

*que solo se han probado en adultos. Como es más rentable investigar el cáncer de adultos, sólo se dedica a los niños un 10% de la investigación mundial, y es tremendo porque la quimioterapia no deja de ser una bomba y es imperativo dar a los niños la medicación más adecuada y en la menor cantidad posible.*

**—¿Los españoles somos solidarios?**

*En general somos muy buena gente, pero a veces somos un poco puñeteros. Por ejemplo, Amancio Ortega dona unas máquinas que están salvando vidas de niños y se meten con él porque a lo mejor eso le deduce impuestos. ¡Pero es que justamente para eso están las deducciones, para fomentar que quienes tienen dinero, lo donen! Nosotros hemos hecho un centro que lleva doscientos y pico trasplantes de médula ósea, la mejor UCI infantil de Madrid, estamos ayudando a hospitales... Si alguien quiere dar dinero hay que incentivarle porque no se lo está quedando, y debería desgravar mucho más de lo que desgrava. Cada máquina de Amancio Ortega cuesta 60 millones de euros y hace que la radiación se haga de una manera no invasiva. Antes radiabas a un niño con un tumor cerebral y se podía curar, pero en veinte años recaía seguro. Es increíble que se le puede criticar por hacer esto.*

**—¿Cómo te recuperas cuando tu ánimo decae?**

*Que me pueda necesitar un niño que está luchando ya es más que suficiente. Y también gracias a mi "profe", el Mister, que me explica cosas y me hace seguir. Estos niños son ángeles que dejan a todo el mundo aquí muy fastidiado cuando se van, pero ellos están bien.*

**—Adelántanos los nuevos proyectos de la Fundación Aladina**

*Hay muchísimos. Antes de Navidad inauguraremos una planta en el Hospital Virgen del Rocío, en Sevilla; aportaremos una máquina Lokomat al hospital de parapléjicos de Toledo para que los niños puedan andar, colaboramos con la sección de Pediatría en Oviedo, y muchas más cosas. De las más importantes y de la que estoy muy orgulloso es de crear el primer área de cuidados paliativos en un hospital infantil, y será en el Niño Jesús, de Madrid.*

*Es un tratamiento muy específico que vamos a llamar "Proyecto Vida de Aladina" y tiene que ver con la vida porque el niño de cuidados paliativos no tiene cura pero también merece no tener dolor.*

Muchas gracias, Paco. Creo que nos has dado muchos y muy buenos motivos para correr a ver "Los Rodríguez y el más allá". Ω

**SE ACERCA LA NAVIDAD**

Belenes artesanos  
de barro de Murcia  
y Granada



A partir de 3 cm de tamaño. Tienen los típicos "cabezones".  
Todos a precios económicos, desde 7,95 euros (misterio completo 5 piezas).  
Pastores sueltos a 1,50€.

TIENDA RIVERO C/Ángel Barajas S/N. Pozuelo Estación  
(Junto a la Iglesia del Carmen) • 656 305 760

tiendarivero@gmail.com • www.tiendarivero.blogspot.com.es"



Diseño | Profesionalidad | Producto  
Calidad | Economía | Innovación | Servicio

www.proyectobano.com



PROYECTO  
**BAÑO**

**¡BAÑERAS FUERA!**  
Cambiamos su bañera  
por plato de ducha antideslizante en 24 horas

Especialistas en la reforma  
del cuarto de baño  
916 266 139

C/ Mónaco, 46  
Soho de Európolis  
Las Rozas de Madrid  
comercial@proyectobano.com



# TODA LA ACTUALIDAD



EN

www.pozueloin.es

## FAMILIARES

# 10€

\*Presentando este cupón



AV. DE EUROPA, 29, 28023 POZUELO DE ALARCÓN

Pizzeria  
**Carlos**  
La pizza que recordabas



Impresión, buzoneo y reparto  
de publicidad, folletos y catálogos  
allí donde quieras llegar...  
616 649 011  
Seriedad y eficacia.



# OCA itv

## SERVICIO DE CALIDAD AL MEJOR PRECIO

Diésel

# 38'45€

Gasolina

# 28'45€

**benzoe**

Además, los **precios más bajos** en combustible  
para nuestros clientes.

Tel. 900 814 647 - [www.ocaitv.com](http://www.ocaitv.com)



**BOADILLA - ALCORCÓN**  
C/ Alpedrete, parcela E-12  
P.I. Ventorro del Cano  
28925 Alcorcón



**ALCORCÓN - VALDERAS**  
C/ Herramientas, 8  
28918 Leganés

**LEGANÉS - PARQUESUR**  
C/ Rey Pastor, 28  
28914 Leganés

**PARLA**  
C/Roma, 9  
28983 Parla

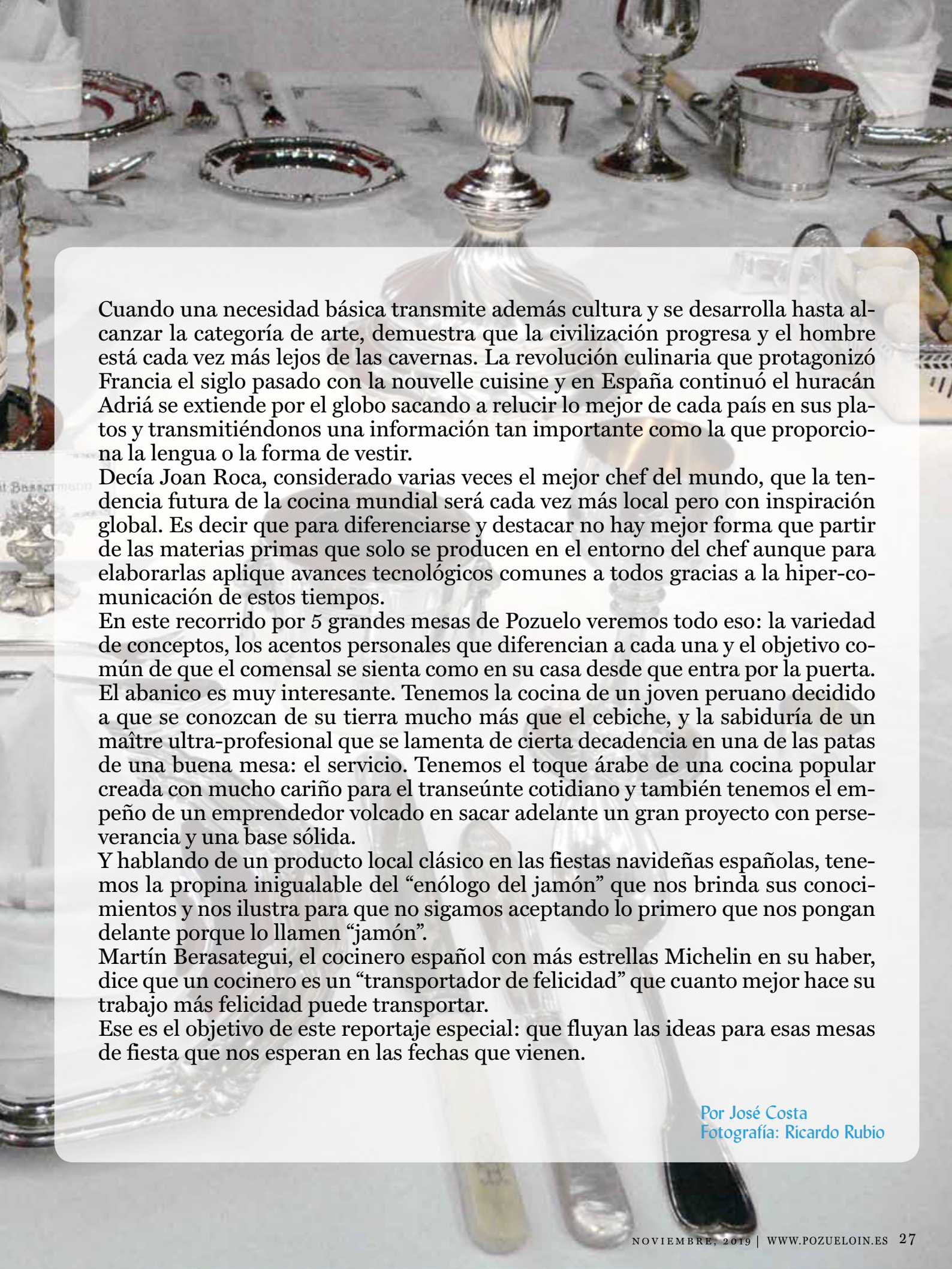
\*Para disfrutar de los descuentos entregue este cupón o enséñenos una foto del mismo antes de pasar la inspección. Descuento válido únicamente en OCA ITV para inspecciones periódicas de turismos (M.M.A. < 3.500 Kg). Oferta no acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31/12/2019.



2 8 8 2 0 1 0 2 1 8 0 3

# 5 buenas mesas de Pozuelo y todo sobre el jamón





Cuando una necesidad básica transmite además cultura y se desarrolla hasta alcanzar la categoría de arte, demuestra que la civilización progresa y el hombre está cada vez más lejos de las cavernas. La revolución culinaria que protagonizó Francia el siglo pasado con la nouvelle cuisine y en España continuó el huracán Adriá se extiende por el globo sacando a relucir lo mejor de cada país en sus platos y transmitiéndonos una información tan importante como la que proporciona la lengua o la forma de vestir.

Decía Joan Roca, considerado varias veces el mejor chef del mundo, que la tendencia futura de la cocina mundial será cada vez más local pero con inspiración global. Es decir que para diferenciarse y destacar no hay mejor forma que partir de las materias primas que solo se producen en el entorno del chef aunque para elaborarlas aplique avances tecnológicos comunes a todos gracias a la hiper-comunicación de estos tiempos.

En este recorrido por 5 grandes mesas de Pozuelo veremos todo eso: la variedad de conceptos, los acentos personales que diferencian a cada una y el objetivo común de que el comensal se sienta como en su casa desde que entra por la puerta. El abanico es muy interesante. Tenemos la cocina de un joven peruano decidido a que se conozcan de su tierra mucho más que el cebiche, y la sabiduría de un maître ultra-profesional que se lamenta de cierta decadencia en una de las patas de una buena mesa: el servicio. Tenemos el toque árabe de una cocina popular creada con mucho cariño para el transeúnte cotidiano y también tenemos el empeño de un emprendedor volcado en sacar adelante un gran proyecto con perseverancia y una base sólida.

Y hablando de un producto local clásico en las fiestas navideñas españolas, tenemos la propina inigualable del “enólogo del jamón” que nos brinda sus conocimientos y nos ilustra para que no sigamos aceptando lo primero que nos pongan delante porque lo llamen “jamón”.

Martín Berasategui, el cocinero español con más estrellas Michelin en su haber, dice que un cocinero es un “transportador de felicidad” que cuanto mejor hace su trabajo más felicidad puede transportar.

Ese es el objetivo de este reportaje especial: que fluyan las ideas para esas mesas de fiesta que nos esperan en las fechas que vienen.

Por José Costa  
Fotografía: Ricardo Rubio





### CASA TERE

(Calle Juan Pablo II, 64. Pozuelo de Alarcón)

ANTONIO ARROYO, Maître.

[Cocina mediterránea actualizada](#)

Fundado hace 46 años y conocido entonces como el "Jockey de Pozuelo" por su calidad y sus precios elevados para un restaurante familiar, "a Casa Tere venían políticos y altos ejecutivos que no se preocupaban por la cuenta y comían lo que les decía el maître: langostinos, jamón, bocaditos de merluza y huevos con angulas". Lo dice Antonio Arroyo, que trabajó cuatro años con la antigua dirección y a quien los nuevos propietarios mantienen como encargado de sala, "el alma de un restaurante porque debe hacer que el cliente se sienta como en casa, es quien corta el jamón, decanta el

## Especial Gastronomía De Fiesta

vino, controla el servicio... y en mi caso, también preparo especialidades a la vista del comensal". Cuarenta años de profesión le avalan para llevar Casa Tere a una actualidad más competitiva ("en Pozuelo ahora hay 90 restaurantes, y 50 de ellos son nuevos") con un nuevo chef titular que actualiza su cocina clásica con precios moderados.

### UN MENÚ DE FIESTA

Entrantes:

-Foie de oca con aspic de pera, Pedro Ximénez y compota de manzana.

-Jamón ibérico cordobés de la finca Los Pedroches.

-Ensalada de bogavante con salsa Wilson y huevas de erizo.

"Tiene el contraste de salado y dulce porque lleva mango y un poco de remolacha. El bogavante fileteado se sazona con salsa Wilson, que lleva zumo naranja, Martini y más cosas. Para chuparse los dedos".

Platos de fondo:

-Crema de champiñón con aceite de trufa y láminas de champiñón.

-Bocaditos de merluza de pincho. "Sigue siendo uno de nuestros platos estrella y su rebozado es casi transparente para no esconder el sabor del pescado".

-El steak tartar que llevo haciendo en vivo más de 25 años.

Postres: "Tenemos la mejor tarta fina de manzana Madrid, y unos extraordinarios millojas caseros de crema y nata".

### LO MÁS ESPECIAL

"Aprendí a hacer el steak tartar en un pueblecito de Alsacia, y le he incorporado algunos trucos. Uno que me enseñaron allí es ponerle la anchoa en líquido (salsa Perrins) y no en crudo que le quitaría sabor a la carne. Mi toque personal es que yo aromatizo la mezcla con un poco de brandy, y nadie más lo hace.

Otra especialidad que ya nadie hace porque exige dedicación y ahora el servicio ha bajado tanto en calidad que más que camareros parece que hay "tiraplatos" pensando en su hora de salida, es un postre que también preparo a la vista del comensal: las Crêpes Suzettes".



### BISTEC. BAR DE CARNES

(Avenida de Europa, 22. Pozuelo de Alarcón)

CARLOS MARTÍN Y ALAN SCHVARTZMAN,

Propietarios.

[Los mejores cortes argentinos](#)

Estos dos primos hermanos argentinos abrieron la boutique "Bistec. Cortes Selectos" y ahora inauguran el lugar donde probar los cortes y carnes que importan de su país. "En Madrid no había nada parecido y Pozuelo era el lugar indicado", dice Carlos Martín. "Tenemos un producto inmejorable, raza Angus alimentada en las pampas argentinas, pero también carnes españolas o de Nueva Zelanda. Lo peculiar de nuestra carne argentina es que siempre son novillos, toros castrados al nacer que se sacrifican antes de los dos años. Eso y su alimentación hacen que tengan cualidades únicas y su carne sea tan tierna que no hace falta usar cuchillo para cortarla. Tenemos wagyu argentino, el cruce de kobe japonés con angus argentino, que es muy escaso, y traemos la de Nueva Zelanda por su calidad. Es importante que las reses sean pastoreadas, no alimentadas con grano, y que no sufran estrés por el clima. Todo eso se nota en la carne.

La frescura se garantiza por su exacta conservación en el transporte. "Envasada al vacío y a la temperatura adecuada, la carne que procede del hemisferio sur (Argentina, Uruguay, Australia y algunas regiones de Estados Unidos) tiene tres o cuatro meses de vida útil".







EXCELENTE COMIDA MEDITERRÁNEA  
APTA PARA TODOS LOS PALADARES.  
PROFESIONALIDAD, EXPERIENCIA,  
LA MEJOR CALIDAD Y EL HACERTE SENTIR  
COMO SI ESTUVIERAS EN TU PROPIA CASA.



CALLE PARÍS, 10, 28224 POZUELO DE ALARCÓN — TLF. 912 55 26 14



*Celebra tus eventos con nosotros*



RESTAURANTE EL CIELO DE URRECHU - POZUELO DE ALARCÓN  
[www.cielodeurrechu.com](http://www.cielodeurrechu.com) - TELÉFONO: 91 709 32 85





### UN MENÚ DE FIESTA

El Bistec Bar de Carnes se plantea como una sala para degustación de los productos que se pueden encontrar en la boutique, así que más que de un menú concreto Carlos prefiere hablar de “probar productos y cortes distintos a los que se encuentran en cualquier restaurante. Cada corte argentino tiene su textura y su propio sabor.

Tendremos cortes clásicos (lomo alto, bajo, solomillo, rabillo de cadera que en Argentina llaman colita de cuadril, la picaña que aquí llamamos tapilla) pero también la media luna de vacío (un corte de Uruguay desconocido en España), chorizo criollo y una entraña argentina que van a apreciar los que saben de carne. Todo esto, preparado a las brasas por un parrillero argentino y servido con guarnición”.

### LO MAS ESPECIAL

“Lo diferencial -dice Carlos- es poder probar nuestros productos y enseñar a cocinarlos porque la cultura de la carne española es diferente a la argentina. Aquí pueden pedir carne madurada sin saber que se madura la de vaca vieja porque así se le aporta sabor. O que la cadera se puede cortar finita y hacerse a la plancha, sin necesidad de que sea una pieza enorme.

### MARIUCA

(Calle París, 10. Pozuelo de Alarcón)

LUIS MORENO, Propietario

**Cocina de mercado con un toque vasco**

Su propietario aterriza en Pozuelo después de consolidar una experiencia previa en otra localidad con mucho esfuerzo, porque Luis Moreno (que ha bautizado este restaurante con el nombre de su hija) viene de otro área profesional y desemboca en la restauración con la entrega de un converso que no escatima recursos. “Creo que sin estos buenos profesionales, desde el chef vasco Iñaki Zabaleta hasta todo el

resto del equipo, no sería el restaurante para Pozuelo que yo quiero que sea. Aquí ya hay muy buenos restaurantes, la competencia es difícil y hay que dar la máxima calidad. Tenemos un producto muy bueno y muy bien preparado. En nuestra oferta se junta la impronta vasca de Iñaki con mi entorno familiar andaluz. Traemos la mayoría de nuestros productos de Sanlúcar de Barrameda, e Iñaki apuesta por la carne vasca.

### UN MENÚ DE FIESTA

Aparte de los platos de cuchara que sirven a diario (alubias de Tolosa, cocido madrileño y unos callos impresionantes, así como

arroz al caldero y lentejas caviar), el chef Iñaki Zabaleta dice que los pescados y mariscos de su carta son los que más éxito tienen. Como platos de fondo para una cena especial, recomienda:

- Caracoles o callos para abrir boca.
- Chipirones encebollados a lo Pelayo.
- Bacalao al estilo Mariuca (desalado en casa y con una preparación exclusiva a la témpura de cerveza)
- Postres caseros, entre los que destacan las tartas de queso Idiazábal, de mango o de zanahoria.

### LO MÁS ESPECIAL

Algo único es el atún a la Mariuca, sencillo pero exclusivo, con una receta que le brindó a Luis Moreno el cocinero de Casa Bigote, toda una institución culinaria de Sanlúcar. Se trata del atún rojo en una camita de tomate con aceite de Baena y un poco de pimienta. El secreto es hacerlo por fuera (solo vuelta y vuelta) y que por dentro quede casi crudo. Toda una delicatesen.





# 10%

## DESCUENTO

en tu primera compra online

# www.molinasecaonline.com

C/ Valtravieso nº 10  
ARAVACA  
**913 574 460**






C/ Francia nº 8  
POZUELO DE ALARCÓN  
**913 514 553**



# La mejor selección IBÉRICOS



*Especializados en regalos de empresa*

Calle Estambul 16, Parque Oeste. Alcorcón Tlf. 914983140 [www.historiadeljamon.com](http://www.historiadeljamon.com)  



## BISTEC

*cortes selectos*

· BOUTIQUE DE CARNES PREMIUM ·

ARGENTINA · URUGUAY · IRLANDA · E.E.U.U.

· VINOS DE EXCEPCIÓN ·

· BIG GREEN EGG ·

AVDA. EUROPA 22

91 041 40 73

**NOVIEMBRE**

**PRÓXIMA  
APERTURA**

## BISTEC

BAR DE CARNES

! DEGUSTA NUESTROS VINOS  
Y CARNES A LA PARRILLA !

MUY PRONTO EN  
AVDA. EUROPA 22







### PASCHI

(Calle Oslo, 1. Pozuelo de Alarcón)

JONATHAN ORDOÑEZ, Chef

*“Perú es mucho más que un cebiche”*

Este joven se ha formado con los mejores de su país Gastón Acurio entre ellos) y forma parte de la nueva generación de cocineros peruanos que busca profundizar en la gran variedad de sus materias primas. “La quinoa ya es muy conocida aquí pero mucho menos la kiwicha, que es otro grano, o el maíz morado de la cordillera de los Andes. Yo me baso en recetas antiguas con nombres quechuas porque son anteriores a la época colonial, como la uchucuta, una crema que se molía a la piedra en un batán. Perú es mucho más que un cebiche, un lomo o un ají de gallina que ya están reconocidos como platos bandera.

Nos proponemos representar las ocho regiones naturales de Perú y para ello nos vino muy bien el concurso “Pozuelo de tapas”, donde ya presentamos Chala (de la costa) y Yunga (la parte baja de la cordillera). La última tapa que hago representa al suri, un gusano que se consume en Omagua, en la corteza amazónica, y crece dentro del árbol aguaje, ¡pero yo lo hago con otros ingredientes, no van a comer un gusano! Trato de transmitir no sólo sabores sino cultura y que se pueda conocer algo de Perú comiendo, sin necesidad de hacer un largo viaje.

### UN MENÚ DE FIESTA

Aperitivos: Pastel morado (con maíz morado) y tunta (patata deshidratada en un proceso especial).

Entrantes: Cebiches y tiraditos, con sabores cítricos para empezar.

Platos de fondo:

-Lomo saltado con solomillo de ciervo (aunque en Perú no hay caza, aquí estamos en la época y le apporto matices peruanos.

-Jarrete de cordero cocido a baja temperatura (16 horas de cocción) con salsa de cilantro. Esta elaboración se hace al norte de Lima y allá la llamamos “seco”. Lo acompaño con una sopa cremosa muy contundente, shambar, y lombarda estofada, que se come en España por estas fechas y yo interpreto al estilo peruano.

Postres: He preparado un postre que marida un cacao peruano con mucha personalidad, de la región nor-amazónica de Tumbes, con helado de setas. Las setas españolas son espectaculares y no puedo dejar de lado productos tan buenos.

### LO MÁS ESPECIAL

“Entre las últimas cosas que he trabajado destacaré las carrilleras de cerdo ibérico en sala de ají, acompañadas con salsa picante cremosa uchucuta, acompañada con patatas cocidas. Quemo esa salsa y le da un sabor diferente a la carrillera”.



### SURI

(Plaza Mayor, 4. Pozuelo de Alarcón)

AGHIL, Copropietario

*La conexión árabe*

Cualquiera que pase por la plaza Mayor de Pozuelo se ha fijado en este local al que Aghil, su madre y su hermana dan un carisma familiar que ennoblece el rito cotidiano de alimentarse desde el desayuno hasta la cena. Por su salón pasan 700 personas diarias atraídas por su buen ambiente y su cocina mediterránea con ese punto árabe debido a su manejo de las especias. Sus lemas son “Lo de siempre, como nunca” y “No hay modernismo sin tradición”, lo que ya indica toda una mentalidad. Además Aghil ha estudiado nutrición y se preocupa de que los platos tengan los carbohidratos, proteínas y grasas naturales vegetales necesarios para una dieta saludable. Por su origen buscan la fusión árabe/mediterránea, y encuentran similitudes entre ambas cocinas por el uso común de frutas y verduras frescas.

Prestan especial atención a la presentación de sus platos. “Lleva más tiempo pero creemos que no solo se trata de ofrecer buen producto y ya está sino también espectáculo. Por ejemplo, montamos una burrata italiana delante del comensal inyectándole la salsa de pesto con una jeringuilla, presentamos platos con luz...





**en estas fiestas**  
**CONSULTA NUESTROS MENÚS DE EMPRESAS**





## UN MENU DE FIESTA

Después de entrantes variados como gambas, revueltos con gulas, crujientes y delicias típicas árabes, los platos de fondo pueden ser: Pescados: Marisco y merluza en salsa verde o a la plancha, que les permite jugar más con otras salsas.

Brochetas: Su brocheta árabe de verdura con albóndigas de carne picada a la plancha se sazona con cilantro, perejil y otras especias. La de pollo intercala esta carne con puerros, pimienta y cebolla y se saltea a la plancha sazonándola con curry, salsa Perrins, orégano y la mezcla especial de la casa con otras especias.

Postre: Hacen una tarta de queso fría y diferente de la habitual ya que su cobertura lleva caramelo, cacao, galletas...

## LO MAS ESPECIAL

Su carta "Sabores del mundo" presenta platos de distintos países, y realizan un magnífico cuscus árabe tradicional de pollo con verduras, nueces machacadas y pasas. Orgulloso de ofrecer una carta muy variada, Aghil destaca su gran interés por las semillas (de chía, amapolas, calabaza, sésamo) que además de decorar dan un sabor especial y está especialmente satisfecho de sus ensaladas veganas de quinoa con lima, calabacín, legumbres, zanahoria y cebolla frita.

## MUSEO DEL JAMON DE ALCORCÓN

(Calle Estambul, 16, Alcorcón. Parque Oeste)

LUIS FRANCISCO MUÑOZ CASTAÑAR, Propietario

Nos enseña a elegir (y cortar) un buen jamón ibérico

Lo que diferencia los jamones que ofrece este establecimiento es que su propietario, Luis, realiza una "cala" de cada pieza que selecciona para ofrecerla a sus clientes. La "cala" consiste en pinchar tres diferentes zonas del jamón con un hueso punzante. El olor que desprende al sacarlo informa al catador de si las venas del jamón se vaciaron bien antes del secado (porque si no se estropea la pieza) si ese cerdo ingirió algún plástico o si se le alimentó con pienso de pescado.

Luis nos ofrece este manual de urgencia sobre el jamón para las fiestas que nos esperan:

## ¿Cómo reconocer un buen jamón?

-Por el diámetro de su tobillo. Cuanto más fino sea, su raza ibérica es más pura.

-Hundiendo los dedos en el tocino. Cuanta menos resistencia ofrezca, más bellota ha comido ese cerdo.

-Asegurándose de que haya pasado su año y pico de vida en el campo, no estabulado, y que haya comido bellota desde octubre a marzo y luego cereales. Si vive en una jaula no se ejercita y su carne es distinta.

## ¿Cómo distinguir las clases de cerdo por raza y alimentación?

Por los marchamos de diversos colores que pone el consejo regulador de cada región.

-Negro para el jamón ibérico de bellota puro.

-Rojo si es un ibérico de bellota cruzado con raza Duroc.

-Verde para el ibérico de cebo de campo, que no come bellota.

-Blanco, para los de cebo ibéricos.

## Después de la genética y la alimentación, ¿qué es lo más importante?

No excederse con la sal en la curación porque demasiada sal puede cargarse la mejor crianza. Un jamón de 8 kilos debería estar sólo seis días en sal. Después se lava para quitarle la sal y pasa unos meses en cámaras a una temperatura que se va subiendo hasta que, un año después, pasa a la bodega ya a temperatura ambiente. Esos tiempos dependen de cada clima. El jamón de Guijuelo necesita más tiempo que el de Huelva o Extremadura.

## Y finalmente el corte, que también tiene su arte

Una ración bien cortada es el 50% del éxito. Lo más importante es un cuchillo muy afilado y que el jamón esté bien fijo en el jamonero. Las tres partes importantes del jamón son la "maza" (parte ancha), la babilla (estrecha) y la punta (la más pegada a la cadera, opuesta a la pezuña).

La masa tiene más grasa, la babilla es más seca, y la punta tiene muchísimo sabor. Hay que pensar que un ibérico de cebo, por ejemplo, puede haber estado colgado 24 o 30 meses de curación y un ibérico de bellota de 8 kilos, tres años. En ese tiempo colgado, los jugos del jamón bajan hasta la punta que recoge todo ese sabor.

Para hacer una buena ración, yo cortaría "lascas" (lonchas) de masa, luego una loncha gorda de la babilla cortada en taquitos para el centro, y lo cubriría lascas de masa. Ω







## Menú Fin de Año

### **Empezamos con un plato para compartir entre dos personas:**

Jamón Ibérico de Bellota  
Timbal de Foie con aspic de peras aliñadas  
en dulce de Pedro Ximénez  
Ensalada de Burrata con tomate aliñado y pesto

### **A Continuación:**

Sopa de marisco

### **Seguiremos con:**

Chupitos de mango y coco

### **Y Para Terminar**

Lubina salvaje a la Bilbaina  
o  
Cordero lechal asado relleno de Boletus Edulis

### **Postre:**

Una exquisita tarta de manzana

Todo está regado con vinos blancos de Rueda,  
Albariño y Tintos reserva.

Agua,

Refrescos, cervezas.

Uvas de la suerte y copa de Champagne Moët & Chandon

### **Dulces Navideños**

80€ por comensal



*Dra. M<sup>a</sup> Cristina Morante  
Medicina y Cirugía estética capilar  
Dirección Médica Aravaca Medicina Estética*

Salud  
4

# BELLEZA

*Qué debes saber para realizar un ejercicio sano. El ejercicio anti-aging*

IR AL GIMNASIO, SALIR A CORRER, JUGAR AL PÁDEL O INCLUSO PREPARARSE PARA UNA MARATÓN ESTÁ DE MODA, FORMA PARTE CADA VEZ CON MAYOR FRECUENCIA DE NUESTRA VIDA RUTINARIA... EL DEPORTE ES UNA FUENTE INAGOTABLE DE LESIONES, Y MUCHAS VECES, POR EL DESCONOCIMIENTO DE CÓMO ESTÁ NUESTRO ORGANISMO, Y OTRAS PORQUE ESTAMOS CONVENCIDOS DE QUE HACER DEPORTE O EJERCICIO ES SANO, PONEMOS A NUESTRO CUERPO EN SITUACIONES DE ESTRÉS QUE PROVOCAN UN ENVEJECIMIENTO PREMATURO DE NUESTRAS CÉLULAS.





# EL

mejor ejemplo lo tenemos en los grandes deportistas de élite, que cuentan con los mejores profesionales del mundo de la salud deportiva y acaban sus carreras excesivamente jóvenes en edad, porque sus articulaciones están envejecidas y desgastadas. Cabría pensar que cuanto más ejercicio se realice mayor es nuestro estado de salud, pero con lo comentado anteriormente, es obvio que el organismo no está preparado para someterse a grandes cargas y sobreesfuerzos de forma continua porque desgasta las articulaciones y envejece el organismo.

El gran objetivo de la medicina deportiva en los últimos años es lograr mantener a los deportistas de élite el mayor tiempo posible en activo, minimizando el envejecimiento y las lesiones, sacando de sus habilidades el mayor provecho posible. Este máximo provecho se obtiene con entrenamientos antienvjecimiento y contando con nuevas tecnologías que ayudan a potenciar su resistencia.

En los últimos años se han publicado numerosos estudios que hablan del ejercicio Antiaging, es decir, aquel que consigue eliminar el estrés oxidativo de las células y realmente reporta salud al organismo.

## Están son las claves.

- 1.-** Dedicar solo 10-15 minutos. El organismo no necesita un entrenamiento cardiosaludable mayor. Todo lo que supere este tiempo estresa a la célula, incrementa los radicales libres y envejece al organismo.
- 2.-** Nunca llevar al organismo a situaciones extremas. El maratón y por lo tanto su entrenamiento es el deporte que más envejece a nuestro cuerpo manteniendo a las células en estrés máximo durante muchas horas.
- 3.-** Conocer nuestras limitaciones. Esas limitaciones están muy ligadas a la edad que tenemos y a la preparación física que hemos ido adquiriendo durante el paso de los años. Si tenemos sobrepeso u obesidad no deberemos dedicarnos a realizar ejercicios de impacto, esto es, evitaremos correr en caso de obesidad porque nuestras rodillas y caderas se han desarrollado para soportar el peso que teníamos de jóvenes y no el que hemos ido acumulando con la edad y con el sedentarismo.

Tendremos que ir adecuando el tipo de ejercicio al peso real en cada momento. Igualmente deberemos buscar aquellas instalaciones que puedan absorber parte de nuestro impacto, por lo que no es recomendable correr por el asfalto si no por pistas de atletismo que están preparadas para amortiguar el peso de nuestro cuerpo y por lo tanto evitar daño a las rodillas, caderas y tobillos.





## Tras conocer estas tres máximas vamos a desentrañar cómo realizar esos 15 minutos de ejercicio anti-aging.

### 1.- Primero relajar y movilizar todo nuestro cuerpo.

Necesitamos hacer el movimiento completo de todas nuestras articulaciones en todos los ejes del espacio, de una forma natural, sin forzar ningún movimiento. Debemos ser conscientes de que nuestra vida cotidiana mueve principalmente lo que denominamos el tren anterior, esto es, brazos, columna., cuello, piernas, etc. hacia delante, siendo muy escaso el movimiento de la musculatura del tren posterior. Por ello es importante que movilizemos nuestras articulaciones en todos los ejes del espacio con el fin de relajarlas y prepararlas para el ejercicio.

2.- Comenzaremos a correr los primeros 3-5 minutos a un ritmo no máximo, esto nos ayudará a ir adecuando no solo las articulaciones sino nuestra respiración y nuestro ritmo cardiaco.

3.- Subiremos de forma brusca el ejercicio a velocidad máxima y lo mantendremos los siguientes 2-3 minutos. Este tiempo dependerá de nuestra preparación física sin exceder los 3 min indicados.

4.- Cumplido ese tiempo bajaremos bruscamente la intensidad para pasar a una carrera suave durante el siguiente minuto donde nuestro organismo se recuperará del estrés generado en los últimos minutos. Las pulsaciones y las respiraciones de nuevo volverán a una situación basal. Este tiempo de recuperación no durará más de 1 minuto.

5.- Y de nuevo comenzaremos con otros 3 minutos de carrera a una intensidad media que de nuevo subirá de velocidad de forma brusca a una velocidad máxima que mantendremos otros 2-3 minutos, y que de nuevo finalizaremos con 1 minuto de velocidad mínima para recuperación del estrés de los minutos anteriores.

Así habremos finalizado un ejercicio anti-aging para nuestro organismo.

Con el paso del tiempo lograremos aumentar la velocidad media de nuestra carrera y la velocidad máxima alcanzada sin que esto nos provoque un envejecimiento celular. Además, no tendremos excusas de tiempo. El ejercicio se puede realizar sobre tarimas especiales si no queremos o podemos desplazarnos moviéndonos sobre el mismo punto. O podemos disfrutar del aire libre siempre corriendo en pistas que sean

saludables para nuestras rodillas y tobillos.

Si además estamos pensando en perder peso de forma saludable haciendo ejercicio y dieta, ambos deberán ser pautados conjuntamente con el objetivo de aumentar la tasa metabólica basal y quemar principalmente grasa con la nutrición que nos pauté el especialista. El deporte ayuda a mejorar la fuerza, la flexibilidad, mantener el peso y a mantenernos jóvenes siempre y cuando sepamos realizarlo adecuadamente y estemos asesorados por un experto. Ω



AVENIDA DE EUROPA 23  
Pozuelo de Alarcón

**Oh!  
my  
Cut**  
HAIR & BEAUTY

**DRAMATICALLY  
RESTORE  
SHAMPOO  
+  
TREAT  
DROPS**

**39€**



**PRECIO HABITUAL  
DE LOS PRODUCTOS**

Treat Drops Nourishing Hair Oil 75 ml **26€**  
Heller Care Dramatically Restore Shampoo 500 ml **22€**



***Confía en Manos Expertas***

**Nuevo Balón Intragástrico sin cirugía**

Si lo has probado todo para perder peso.

**Ahora 3.800€ antes (4.500€)**

**Liposucción sin Cirugía desde 399€ /sesión  
(LIPOSONONIX)**

Abdomen, Flanco, Cartucheras, Papada, muslo interno, Brazos

**Reduce al menos 2 cm. por sesión**

**Lifting Facial sin Cirugía Oferta 600€/2 ss**

Excelentes resultados HIFU ULTHERAPY sin cicatrices ni anestesia



**Medicina Estética Avanzada**

Avda. del Talgo 204 frente a RENFE ARAVACA

[www.aravacamedicinaestetica.es](http://www.aravacamedicinaestetica.es)

**91 357 05 60**



## MAYORES EN BIENESTAR

Y también en calidad de vida,  
en cuidado y en experiencias.

El objetivo de las **Residencias ORPEA** es mantener las capacidades físicas y cognitivas de nuestros residentes y garantizar la tranquilidad de sus familiares.

Por eso ofrecemos **programas de animación sociocultural, rehabilitación y fisioterapia, unidades especializadas para la atención de demencias** y todo tipo de servicios adaptados a cada necesidad.

Y todo con excelentes instalaciones, los recursos más avanzados y la máxima calidad. **Compruébelo.**

**ORPEA MADRID ARAVACA**  
Avda. del Talgo, 53  
28023 - Aravaca - Madrid  
913 878 790

**ORPEA MADRID VALDEMARÍN**  
C/ Blanca de Castilla, 8  
28023 - Aravaca - Madrid  
917 400 566

EN MADRID SIEMPRE HAY UN CENTRO ORPEA CERCA DE USTED:

ARAVACA COLLADO VILLALBA EL ESCORIAL LAS ROZAS TORRELODONES VILLANUEVA DE LA CAÑADA

SÍGUENOS  
EN FACEBOOK



**www.orpea.es**