REVISTA

OCTUBRE - NOVIEMBRE-
DICIEMBRE - ENERO 27
NÚMERO 8

¡VALE!

CULTURA
MENTE
CUERPO
ALMA
MODA
DEPORTE

¿IA O VIVIR LA EXPERIENCIA?

LAS SEVILLANAS

el encanto de las
ISLAS GALAPAGOS

RUN CLUBS

HOMBRES 40+ CON SUPER CUERPOS

ESPECIAL COLOMBIA


MOVISTAR
Una red más segura para estar cerca de los tuyos.
Porque conectar también es proteger.
A BRIGHTER EUROPE TOGETHER
GOOD PEOPLE BRIGHTER TOMORROW
Ideas People Change
Es por todos
Descubre más en movistar.es

sumario

6 SEVILLANAS

25 MEDELLÍN

31 VIVE COLOMBIA

58 ISLAS GALÁPAGOS

70 VACACIONES CON LOS NIÑOS

88 CACAO & LA SALUD

94 10 LUGARES PARA PRIMERA CITA

97 IA O EXPERIENCIA

104 TENDENCIA OTOÑO INVIERNO 2026

108 APRENDIENDO VALENCIANO

111 RUNS CLUB

125 BIPOLARIDAD

142 VALENCIA BAJO LLUVIA

147 RECETAS CON AMOR

149 PILAR TALENTS

157 CUERPOS X HOMBRE 40+

AÑO 26 NUMERO 8 octubre/ Noviembre / diciembre / enero
VALE REVISTA Octava PUBLICACIÓN -CARRER DE LA DEMOCRACIA 72- NOU MOLES - 46018 - VALENCIA - ESPAÑA - EDITORA RESPONSABLE ERICA MUÑOZ -

NO SE HACE RESPONSABLE DE LOS CONTENIDOS DE LA PUBLICIDAD REVELADA POR SUS ANUNCIANTES. DADO INVESTIGARÁ LA SERIEDAD DE LOS MISMOS. LAS OPINIONES EXPRESADAS POR LOS AUTORES NO REPRESENTAN NECESARIAMENTE LA POSTURA DEL EDITOR Y LA EDITORIAL. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL. REVISTA 100% VIRTUAL.

portada: foto @maisoneclat.spai Sabrina Mori modelo: Blanca Llinares- Pilar Models maquillaje Caio Montero



CARTA AL LECTOR

Llegamos a nuestra octava edición de ¡VALE!
y, una vez más, queremos invitarte a viajar, descubrir, sentir y mirar el mundo desde diferentes perspectivas. En esta edición nos dejamos llevar por los colores y la energía de Colombia, haciendo una parada especial en Medellín, una ciudad que sorprende por su transformación, su gente y su manera de reinventarse. También viajamos a través de los sentidos para descubrir el fascinante universo del cacao y el chocolate, desde sus orígenes hasta ese pequeño placer que forma parte de tantos momentos de nuestra vida. Nos acercamos a las increíbles Islas Galápagos, uno de esos lugares del planeta que parecen recordarnos lo extraordinaria que puede ser la naturaleza. Y, de regreso a casa, hablamos de las lluvias en Valencia, de por qué debemos aprender a convivir con ellas y, sobre todo, de la importancia de estar informados y preparados.

Con la llegada de los primeros días más frescos, ponemos también nuestra mirada en el bienestar. Hablamos de hombres que después de los 40 siguen cuidando su cuerpo, no solamente por estética, sino por salud, disciplina y calidad de vida.

Y como ¡VALE! también es movimiento, estilo y actualidad, encontrarás nuestras páginas dedicadas a moda, tendencias y deporte, preparándonos para recibir una nueva temporada y los primeros aires del invierno. Esta edición es una invitación a descubrir lugares, sabores, historias y nuevas formas de cuidarnos.

Gracias por seguir creciendo y viajando con nosotros.
Nos vemos dentro de estas páginas.

Erica Muñoz

CEO.Pilar Talents & Models

Colaboración



ERICA MUÑOZ
Dirección general



Leidy Yurani
Booker



Nicole
Maquilladora



Veronica Laboulais
styling



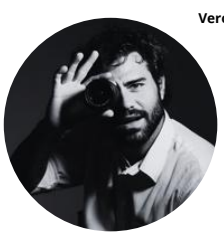
RAMES XELHUANTZI
Fotógrafo y consultor de imagen



Maria Marino
styling



Ernesto Perez
Emprendedor



CAIO MONTEIRO
Fotógrafo y
maquillador



Sabrina Mori
Fotógrafa y maquilladora



JULIANA GASPARINI
Ediccón de fotos

MÉ

MAISON ÉCLAT

Espacio de Revelación

No vendemos fotografías.
Revelamos identidades.



Servicios Exclusivos

Dirección creativa
Producción integral
Styling y asesoría de imagen
Retoque profesional
Fotografía y video con dron.

Cursos y grupos de charlas.

Fotografía & Video Premium
Retratos personales y corporativos
Books para modelos · Moda y editoriales
Familias, maternidad y niños
Productos
arquitectura e interiores
Contenido para marcas y redes sociales
Videos corporativos, publicitarios y campañas digitales
Eventos privados y empresariales.

Calle Impresor Monfort, 24 Esc 1 Planta Baja
Puerta 4 · Patraix, Valencia

630 785 916

Sevillanas

Las sevillanas: música, vestidos y cultura

Las sevillanas son un género musical y un baile tradicional de Andalucía, especialmente relacionado con Sevilla y con celebraciones como la Feria de Abril y las romerías. Se bailan en pareja y suelen organizarse en cuatro partes, llamadas coplas, que combinan palmas, giros y movimientos coordinados.
Su ritmo alegre y su carácter festivo las han convertido en una de las expresiones más conocidas de la cultura andaluza.

Uno de sus elementos más llamativos es el vestido de flamenca, también conocido como traje de gitana.
Tradicionalmente, es un vestido largo y entallado, decorado con volantes en las mangas y en la falda. Puede presentar colores intensos, estampados de lunares, flores y otros detalles que resaltan el movimiento de la bailarina. El conjunto suele completarse con mantón, pendientes, peinetas y una flor en el cabello, accesorios que aportan elegancia y personalidad.

Más allá de la música y la moda, las sevillanas representan una forma de convivencia y celebración.
Se transmiten de generación en generación y reúnen a personas de distintas edades en fiestas, reuniones familiares y acontecimientos populares.
Por ello, son mucho más que un baile:
constituyen una manifestación viva de la identidad andaluza, basada en la alegría, la tradición y el encuentro social.

Gabriela Barrera



Baile lleno de alegría


Gabriela Barrera

tradición





Leonidas Delmiro



Blanca Llinares



Gabriela Barrera



Sheyla Moreno

Fotografia: Caio Montero y Sabrina Mori
Makeup: Maison Éclat
Modelo: Alicia Barona

lleno de ritmo





Alicia Barona



elegancia

Amparo Navarro





Blanca Llinares

Giaco



pasión



Giaco

Leonidas Delmiro

Leonidas Delmiro

Blanco Llinares



andaluz







Fotografia: Caio Montero y Sabrina Mori
Makeup: Maison Éclat
Modelos: Blanca Llinares, Giacomina, Alicia Barona, Francesca Tinelli, Amparo Navarro, Sheyla moreno, Leonidas Delmiro





alegría



Sheyla Moreno


ZARA

Medellín no es solo una moda: hay algo más profundo que hace que todos quieran quedarse



Por Ernesto Pérez Moles,
un paisa nacido en España

**Por Ernesto Pérez Moles,
un paisa nacido en España**

De Valencia a Antioquia, dos tierras unidas por las flores, la luz y el amor

Escribo estas palabras desde la playa de la Malvarrosa, en Valencia. Frente a mí está el Mediterráneo y, muy cerca, un grupo de colombianos comparte la tarde al ritmo del vallenato. Sus voces, su música y su alegría se mezclan con el sonido del mar. Por un instante, España y Colombia parecen un mismo territorio.

No es una escena preparada. Es una imagen cotidiana que explica mejor que cualquier discurso la relación que existe entre nuestros pueblos. España está llena de acentos colombianos, mientras que cada vez más españoles viajamos a Colombia, recorremos el país, trabajamos, emprendemos y, en muchos casos, decidimos quedarnos. Eso fue exactamente lo que me ocurrió.

Salí de España hace muchos años, viví en Italia y viajé por Chile, México y centroamérica. Llegué a Colombia casi por casualidad. Primero conocí Bogotá. Después apareció Medellín y, con ella, una sensación difícil de explicar racionalmente.

Llegué por casualidad, de paso y decidí quedarme.

Ese es quizá el verdadero riesgo de Colombia como decía la campaña publicitaria “Colombia, el riesgo es que te quieras quedar”.









> *Una ciudad que el mundo vuelve a mirar*

Medellín vive un momento de extraordinaria visibilidad internacional. En 2025 recibió alrededor de 2,1 millones de turistas. El aeropuerto internacional José María Córdova superó los dos millones de ingresos de pasajeros internacionales y el turismo movilizó cerca de nueve billones de pesos durante ese año, según los análisis del Sistema de Inteligencia Turística y Entretenimiento de Medellín.

Estas cifras ayudan a comprender por qué publicaciones internacionales como Forbes y National Geographic han puesto su atención sobre la capital antioqueña. Pero los números solo muestran una parte del fenómeno.

En el verano de 2026 vimos llegar a Medellín a personalidades españolas como Lamine Yamal, estrella del FC Barcelona y de la selección española, que recorrió la ciudad y visitó la Comuna 13, y a la diseñadora y empresaria Vicky Martín Berrocal, que compartió públicamente su estancia durante la Feria de las Flores también. El Gran Wyoming estuvo en agosto regresé en el mismo vuelo a Madrid la primera semana de septiembre.

La ciudad también se ha convertido en escenario de encuentro para figuras internacionales.



> ***Medellín no puede convertirse en otra Mallorca***

El crecimiento turístico trae oportunidades, pero también una responsabilidad enorme. Quienes conocemos las consecuencias de la masificación en destinos españoles como Mallorca, Ibiza, Barcelona o determinadas zonas del Mediterráneo sabemos que el éxito turístico también puede deteriorar aquello que hizo especial a un lugar.

Medellín no necesita un turismo que consuma rápidamente la ciudad, eleve descontroladamente el precio de la vivienda, expulse a las comunidades de sus barrios o convierta la cultura paisa en un decorado para las redes sociales.

Tampoco necesita visitantes atraídos exclusivamente por viejos estereotipos relacionados con el narcotráfico, la fiesta sin límites o la explotación de personas vulnerables. Esa mirada pertenece a una narrativa que Antioquia lleva décadas intentando superar.

El futuro debe ser otro: un turismo consciente, respetuoso y regenerativo. Un turismo que escuche antes de hablar; que compre productos locales; que visite las veredas; que valore la memoria; que respete a las mujeres, a los niños y a las comunidades; que cuide el agua y los bosques; y que deje algo bueno después de marcharse.

Viajar conscientemente significa comprender que no llegamos a consumir un territorio, sino a relacionarnos con él.

Medellín puede convertirse en una referencia mundial de ese nuevo turismo: naturaleza, deporte, bienestar, cultura, espiritualidad, historia, emprendimiento social y reconciliación.



> ***Donde hubo oscuridad, hoy se busca la luz***

En 1991 Medellín fue considerada la ciudad más violenta del mundo. Estudios históricos sitúan la tasa de homicidios de aquel año en aproximadamente 375 por cada 100.000 habitantes. No fue una ficción cinematográfica. Fue dolor real: familias rotas, jóvenes asesinados, barrios sometidos y una sociedad obligada a convivir con el miedo.

Por eso la transformación de Medellín tiene tanto valor. Medillin Antioquia son Transformación.

Su grandeza se encuentra precisamente en haber decidido no quedar definida por sus heridas.

La ciudad construyó bibliotecas, parques, colegios, metrocables y espacios públicos. Recuperó territorios y abrió caminos culturales. Convirtió lugares marcados por el miedo en escenarios de arte, memoria y encuentro. La Comuna 13, más allá de su actual popularidad turística, representa esa voluntad de transformar el dolor sin borrarlo.

Esa es la reconciliación verdadera: no negar lo sucedido, sino impedir que el pasado determine para siempre el futuro. No esconder las cicatrices, sino convertirlas en conciencia.

La paz no es únicamente la ausencia de disparos. La paz es poder encontrarse. Es recuperar una calle, volver a confiar en el vecino, ofrecer una oportunidad a un joven, dignificar el trabajo rural, escuchar a quien piensa diferente y sobre todo comprender que ninguna sociedad se reconstruye desde el odio.

Medellín pronuncia hoy la palabra paz porque conoce muy bien el precio de perderla.



La energía de las montañas. Hay ciudades que se comprenden mediante sus monumentos. Medellín se comprende mirando sus montañas.

El valle de Aburrá está abrazado por ellas. Al amanecer, la luz desciende por sus laderas; al atardecer, miles de casas parecen ascender hacia el cielo.

Fuera del valle comienza otra Antioquia: la de las carreteras entre bosques, la neblina sobre los cultivos, las plazas con iglesia, las casas de colores y las conversaciones sin prisa. El Oriente antioqueño reúne lugares como El Retiro, Guatapé, El Peñol, San Rafael y San Carlos, entre otros municipios atravesados por quebradas, embalses, senderos, charcos y cascadas.

“Allí el agua no es solo un recurso. Es presencia.”



Se escucha antes de verla. Desciende por las montañas, alimenta los bosques, mueve la vida rural y crea lugares en los que el cuerpo parece respirar de otra manera.
Quien practique yoga, meditación o simplemente el silencio descubrirá espacios que invitan naturalmente a detenerse. No necesitan grandes construcciones ni sofisticados rituales. Basta una roca junto al río, una cascada escondida, una mañana entre árboles o una iglesia abierta frente a la plaza de un pueblo.
Podemos llamarlos lugares de poder si entendemos esa expresión no como una afirmación científica, sino como una experiencia humana: lugares donde el paisaje, la memoria y el silencio modifican nuestra manera de sentir.
En Antioquia existe esa fuerza. Está en el agua, en las montañas y en los bosques, pero también en la historia de las personas que han protegido y trabajado la tierra durante generaciones.



“El orgullo de ser paisa”

Para entender Antioquia hay que comprender el orgullo paisa. A veces, desde fuera, puede confundirse con exceso de autoestima eso me sucedió cuando llegué a Medellín con las primeras conversaciones y reuniones. Sin embargo, detrás de ese carácter existe una relación muy profunda con el territorio.
Los paisas aman su tierra y hablan de ella con entusiasmo. Presumen de sus montañas, sus empresas, su metro, sus flores, sus pueblos y su capacidad de salir adelante. Son trabajadores, emprendedores y profundamente familiares. Poseen una cultura del esfuerzo y una manera muy particular de recibir al visitante
En Medellín, preguntar una dirección puede terminar en una conversación. En un pueblo, pedir ayuda puede significar que alguien deje lo que está haciendo para acompañarte. El “con mucho gusto”, el “a la orden” y el “bien pueda” no son simples fórmulas de cortesía: forman parte de una cultura en la que atender bien al otro todavía tiene valor y es prioridad.

Como en cualquier sociedad, hay luces y sombras. Pero quien recorra Antioquia sin prejuicios encontrará iniciativa, disciplina, solidaridad y una extraordinaria capacidad de servicio.
Es normal que Antioquia sea lo que es por las personas que la habitan.
También es una de las grandes fuerzas económicas de Colombia. Su industria, su comercio, su agricultura, su infraestructura y su tejido empresarial la convierten en uno de los principales motores del país. Sin embargo, su mayor patrimonio no aparece en las estadísticas: es la confianza de sus habitantes en que siempre es posible volver a empezar y esa capacidad única de transformación.



“Dos ciudades en las que todo florece”

Existe un puente invisible entre Medellín y Valencia. No está construido con acero ni piedra: está hecho de flores.
La marca oficial de la capital antioqueña lo proclama con cuatro palabras: “Medellín, aquí todo florece”.
No se trata únicamente de una referencia a las flores que cada agosto llenan las calles. Florecer significa renacer, levantarse después de una época difícil, transformar el dolor y volver a mirar hacia el futuro.

Dos ciudades en En Medellín florecen el arte, la música, la innovación, los barrios, las empresas y los proyectos sociales. Florece una ciudad que se negó a permanecer atada a su pasado.
La Feria de las Flores resume esa identidad. Hoy las silletas son símbolos universales de Medellín.

Cada una transporta algo más que flores. Lleva el esfuerzo del campesino, la memoria familiar y una tradición transmitida entre generaciones. El silletero no carga simplemente una composición floral: carga sobre su espalda una parte de la historia de Antioquia.
Desde Valencia, esta imagen me resulta especialmente cercana.
La canción de José Padilla convirtió a Valencia en “tierra de las flores, de la luz y del amor”. El azahar de los naranjos, los campos cultivados, la huerta y el antiguo cauce del Turia forman parte de nuestra identidad. En las Fallas, miles de valencianos llevan flores a la Virgen de los Desamparados hasta construir un manto que transforma por completo la plaza. Incluso tenemos un Puente de las Flores, cubierto durante todo el año por miles de plantas que anuncian la entrada a la ciudad.
Medellín tiene sus silleteros. Valencia tiene sus falleras y falleros caminando hacia la Ofrenda. En Santa Elena se cultivan las flores que después descienden hacia Medellín. En la huerta valenciana, el azahar anuncia que la tierra vuelve a despertar.
Son tradiciones diferentes, pero contienen un mismo mensaje: la flor como gratitud, como memoria, como belleza y como promesa de renovación.

> **Hoy existe un intercambio humano vivo.**

En 2024 residían en España más de 856.000 personas nacidas en Colombia cifra que superó el millón de colombianos legales en España por aquellos inicios del 2,000. Son trabajadores, empresarios, sanitarios, cuidadores, estudiantes, artistas, familias y profesionales que contribuyen diariamente a la sociedad española. La presencia colombiana se siente especialmente en Madrid, Barcelona, Valencia y numerosas ciudades del Mediterráneo.
Por eso, mientras escribo desde la Malvarrosa y escucho vallenato, no siento que Colombia esté lejos. Colombia ya forma parte de España y España también está presente en Colombia.
Nos unen el idioma, la familia, la música, la comida compartida, la espiritualidad popular, el sentido del humor y una forma cálida de relacionarnos. También nos unen millones de historias personales: colombianos que han construido una vida en España y españoles que, como yo, encontraron en Colombia un nuevo hogar.
Somos países hermanos, no porque seamos idénticos ni porque nuestra historia carezca de conflictos, sino porque seguimos encontrándonos, mezclándonos y aprendiendo los unos de los otros.

Antioquia y la Era de Acuario

No es un concepto científico ni existe consenso sobre el momento exacto en que comenzaría esa supuesta era astrológica. Pero, entendido como símbolo, contiene una pregunta valiosa: ¿qué clase de humanidad queremos construir después de haber comprobado hasta dónde pueden llevarnos la violencia, la codicia y la división?

me
del
lín



En ese sentido simbólico, Antioquia tiene algo importante que aportar.
Una sociedad que conoció la oscuridad puede comprender mejor la necesidad de la luz. Una ciudad que vivió el miedo puede valorar más profundamente la paz. Un territorio herido puede convertirse en lugar de reconciliación si sus habitantes deciden transformar el sufrimiento en conciencia.
La nueva era comienza dentro de nosotros. Comienza cuando cuidamos el agua, respetamos la tierra, escuchamos al diferente, protegemos a los más vulnerables y dejamos de considerar el éxito como una simple acumulación de dinero o de visitantes.
Si la Era de Acuario representa cooperación, conciencia y servicio, Medellín puede ser uno de sus símbolos. No porque sea perfecta, sino porque conoce el significado de transformarse.

Viajar para reconciliarse. Invito a todos los valencianos y a los ciudadanos del mundo a conocer Medellín, pero también a ir más allá de Medellín.

A caminar por sus barrios con respeto. A escuchar las historias de quienes sobrevivieron. A visitar museos, mercados, parques y proyectos comunitarios. A practicar deporte en una ciudad de eterna primavera. A subir a sus montañas. A descubrir el Parque Arví y Santa Elena. A recorrer el Oriente antioqueño. A sentarse en la plaza de un pueblo. A montar a caballo. A bañarse en un río. A guardar silencio frente a una cascada. A probar el cacao, el café y los frutos de una tierra extraordinariamente fértil.

Invito a viajar sin prisa y sin la obsesión de fotografiarlo todo. A permitir que Colombia también nos observe, nos cuestione y nos transforme.

Porque quizá el viaje más importante no sea el que nos lleva desde Europa hasta América, sino el que nos conduce desde el ruido hacia el silencio; desde el juicio hacia la comprensión; desde el miedo hacia el amor.
Medellín no es solo una moda. Tampoco es únicamente una estadística turística ni el escenario de una serie sobre un pasado doloroso.

Medellín es memoria y futuro. Es innovación y campo. Es ciudad y montaña. Es disciplina y alegría. Es agua, bosque, flores y conversación. Es una sociedad que cayó, se levantó y continúa aprendiendo a reconciliarse consigo misma.

“Una invitación especial a todos los valencianos”

Invito a todos los valencianos, absolutamente a todos, a visitar Medellín y Antioquia. A quienes crecieron entre el Mediterráneo, el azahar, la pólvora, la huerta y la luz, les digo que al otro lado del océano existe otra tierra que también habla mediante sus flores.

Vayan a Medellín. Recorran Santa Elena. Conozcan a sus silleteros. Entren en sus plazas, conversen con su gente y permitan que la eterna primavera les muestre una ciudad muy diferente de la que todavía conservan algunos prejuicios.





“Después, sigan hacia el Oriente antioqueño.”

Lleguen hasta San Carlos, un verdadero paraíso terrenal conocido como la tierra del agua y de las cascadas. En su territorio se cuentan más de sesenta saltos de agua —tradicionalmente se habla de 62 cascadas—, además de ríos, quebradas, charcos naturales, montañas y bosques que parecen conservar una memoria propia.

San Carlos fue duramente golpeado por el conflicto armado. Muchas familias tuvieron que abandonar sus hogares y la violencia dejó heridas profundas. Pero sus habitantes regresaron. Reconstruyeron sus casas, recuperaron sus caminos y volvieron a sembrar.

“Donde hubo miedo, hoy se escucha el agua.”

Donde hubo conflicto, hoy florecen la paz, la reconciliación y el amor.

San Carlos demuestra que una comunidad también puede renacer. Sus cascadas no borran la memoria de lo ocurrido, pero parecen limpiar el dolor y recordarnos que la vida siempre busca un cauce por el que continuar.
vengan a Medellín. Vengan a Antioquia. Vengan a San Carlos. Descubran esta tierra con respeto, con curiosidad y con el corazón abierto. descubrirán que el único riesgo de Colombia: que se quiera quedar.




Laura Cardona
VIVE
COLOMBIA





Paula Fernandez





Lorena Parra



Martina Obono



Carmen Adjam


Dorianny Guzman


Roberto Delgado



Daniela Londoño

Majo Vasquez


Martina Obono

Sergio Envoro

Gabriela Buitrago







Dorianny Guzman

Michele Medina



Eduardo Guzman



Nelma Dos Santos



Gabriela Buitrago

Sergio Envoro







Dorianny Guzman



Nelma Dos Santos





Carmen Adjam



Majo Vasquez


Daniela Londoño



Sergio Envoro



Jorge Alcantara

MAS
TER
IZE
-SE

MARKETING

¿TU NEGOCIO EN VALENCIA NECESITA MÁS CLIENTES, MÁS VENTAS Y MENOS TIEMPO PERDIDO?

MARKETING

MARKETING

MK

Estás buscando crecer tu negocio en digital?

- Automatización con IA
- Gestión de redes sociales
- Campañas en Google y Meta Ads
- Chatbots inteligentes 24/7
- Generación de contenido con IA
- Posicionamiento SEO y captación de clientes
- Transformamos la tecnología en resultados reales para tu negocio.

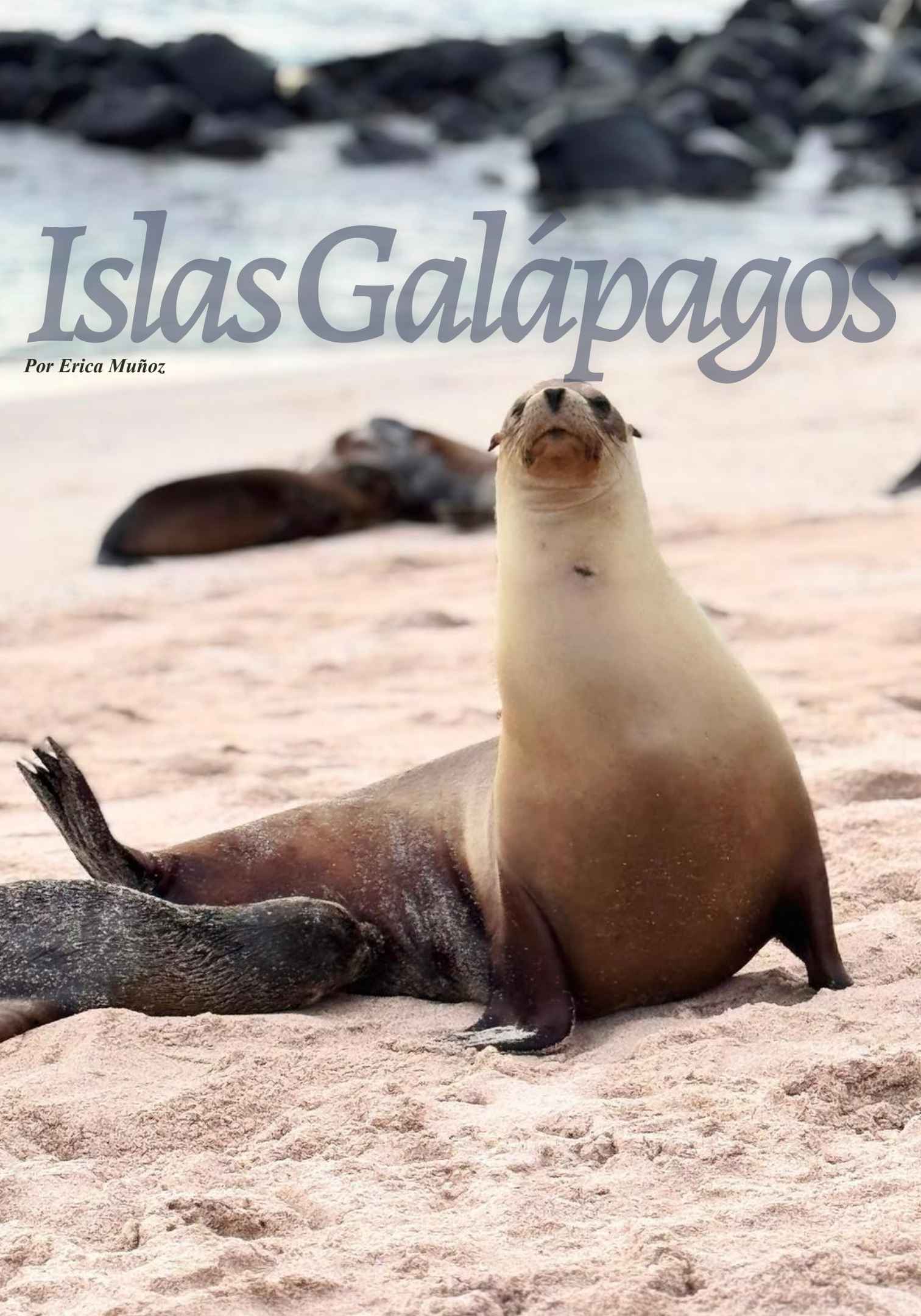
Más visibilidad.
Más clientes.
Más ventas.

Solicita una consultoría gratuita y descubre cómo la Inteligencia Artificial puede hacer crecer tu empresa en Valencia.

603 76 52 44

Islas Galápagos

Por Erica Muñoz





El lugar donde la naturaleza todavía manda

He viajado bastante. He conocido playas maravillosas, ciudades que parecen escenarios de cine, lugares sofisticados y otros donde la belleza está precisamente en que casi nada ha sido tocado.

Por eso, a estas alturas de mi vida, pensaba que ya era más difícil sorprenderme.

Hasta que fui a Galápagos.

Y Galápagos me dejó maravillada.

Pero voy a empezar diciendo algo que quizá sorprenda: no es el lugar más bonito del mundo en el sentido tradicional de la palabra.

Si buscas solamente playas paradisíacas, hoteles espectaculares y agua turquesa para una foto perfecta de Instagram, existen muchos destinos que pueden competir —y algunos probablemente ganar—.

La magia de Galápagos es otra.



¿DÓNDE ESTÁN LAS ISLAS GALÁPAGOS?

EsGalápagos pertenece a Ecuador y se encuentra en pleno océano Pacífico, aproximadamente a 1.000 kilómetros de la costa continental ecuatoriana.

El archipiélago nació de la actividad volcánica y continúa siendo geológicamente activo. Está situado además en un punto extraordinario donde confluyen importantes corrientes oceánicas, una combinación que ayuda a explicar la increíble variedad de vida marina que existe allí.

Y aquí comienza una de esas preguntas aparentemente sencillas que no tienen una respuesta tan sencilla:

¿Cuántas islas tiene Galápagos?

Depende de qué consideremos una isla.

La UNESCO describe 13 islas grandes, seis medianas y más de 200 islas pequeñas, islotes y formaciones rocosas. Otras clasificaciones oficiales contabilizan más de 230 islas, islotes y rocas.

Lo importante para el viajero es entender que Galápagos no es "una isla".

Es todo un archipiélago.

Y cada isla tiene personalidad propia.



Es caminar por una playa y descubrir que tienes que desviarte porque un lobo marino decidió dormir exactamente en medio del camino.

Es ver una iguana negra, casi prehistórica, salir del océano.

Es nadar y darte cuenta de que una tortuga marina está pasando tranquilamente a tu lado.

Es mirar un animal y sentir algo muy extraño: él no parece tener miedo de ti.

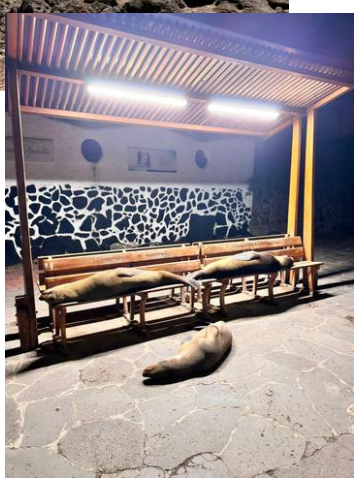
Porque allí, por unos días, nosotros dejamos de ser los protagonistas.

Y eso, para mí, fue una de las cosas más bonitas del viaje.



SANTA CRUZ: LA MÁS PRÁCTICA PARA EMPEZAR





Santa Cruz fue mi base y probablemente sea también la puerta de entrada más cómoda para quien quiere conocer Galápagos alojándose en tierra.
Puerto Ayora concentra hoteles, restaurantes, agencias de excursiones, tiendas y buena parte del movimiento turístico.
Pero lo maravilloso es que basta alejarse un poco para volver a encontrarse con la naturaleza.
Aquí está la famosa Estación Científica Charles Darwin, zonas donde pueden observarse tortugas gigantes, playas, manglares y algunos de los paisajes más conocidos del archipiélago.
Y está Tortuga Bay, que merece capítulo propio.
Arena blanca, agua espectacular, iguanas marinas caminando por la playa como si fueran las legítimas propietarias —que, pensándolo bien, probablemente lo sean— y esa sensación constante de estar visitando la casa de los animales.
Santa Cruz es una buena combinación entre naturaleza y comodidad.

ISABELA: LA GALÁPAGOS MÁS SALVAJE



Isabela es la isla más grande del archipiélago y representa más de la mitad de su superficie terrestre.
También es una de las más jóvenes geológicamente y, junto con Fernandina, concentra buena parte de la actividad volcánica de Galápagos.
Su forma en el mapa parece casi un caballito de mar.
Aquí encontramos volcanes, playas larguísimas, flamencos, pingüinos, tortugas, iguanas y lugares como Las Tintoreras, donde es posible observar tiburones de punta blanca descansando en canales de lava.
Isabela tiene además una historia bastante menos paradisíaca: entre 1944 y 1959 funcionó allí una colonia penal. Los prisioneros construyeron la llamada Muro de las Lágrimas, una enorme pared de piedras volcánicas que permanece como testimonio de aquel período.
Naturaleza espectacular y una historia humana bastante dura conviven en la misma isla.



SAN CRISTÓBAL: EL REINO DE LOS LOBOS MARINOS

Si existe un lugar donde queda claro quién manda en Galápagos, probablemente sea San Cristóbal.
Es la capital política de la provincia y alberga Puerto Baquerizo Moreno.
Pero tiene unos habitantes bastante más famosos que los humanos:
los lobos marinos.
Están en playas, muelles y zonas cercanas al pueblo. San Cristóbal alberga una de las grandes colonias del archipiélago.
Y no son decoración turística.
Ellos viven allí.
Nosotros somos los visitantes.



FLOREANA: PEQUEÑA, AISLADA Y LLENA DE HISTORIAS

Floreana fue una de las primeras islas habitadas de Galápagos y continúa teniendo una población muy pequeña.
Tiene historias de piratas, colonos, aventureros y personajes misteriosos.
Es una Galápagos diferente: menos movimiento, menos estructura turística y mucha historia.
Para quien disfruta de esos lugares donde parece que cada habitante podría sentarse contigo durante tres horas y contarte una historia increíble, Floreana tiene un encanto especial.

Volcanes, lava, océano y vida intentando conquistar cada pequeño espacio.



ESPAÑOLA: PEQUEÑA Y EXTRAORDINARIA

Española es una de las islas más antiguas del archipiélago.
Es especialmente conocida por sus aves marinas, iguanas y tortugas gigantes.
También es uno de los mejores ejemplos de lo que significa endemismo: animales que evolucionaron aislados durante tantísimo tiempo que terminaron convirtiéndose en especies o subespecies únicas.
Y esa palabra —endémico— se escucha muchísimo en Galápagos.
Básicamente significa:
esto que estás mirando existe aquí y puede que en ningún otro lugar del planeta.
Cuando entiendes eso, empiezas a mirar cada animal de otra manera.



FERNANDINA: EL PLANETA TODAVÍA EN CONSTRUCCIÓN

Fernandina es joven, volcánica y extraordinariamente salvaje.
Tiene extensos campos de lava y una presencia humana mínima.
Aquí uno comprende mejor que Galápagos no es solamente un santuario de animales.
Es también un lugar donde puedes observar cómo se construye geológicamente un planeta.
Volcanes, lava, océano y vida intentando conquistar cada pequeño espacio.



SANTIAGO, SANTA FE, GENOVESA Y LAS OTRAS JOYAS

Santiago es conocida por sus paisajes volcánicos y sus excelentes zonas de snorkel y buceo, donde pueden aparecer tortugas marinas, rayas, tiburones y lobos marinos.
Durante años sufrió muchísimo por animales introducidos por el ser humano, como cabras, cerdos y burros, que dañaron seriamente su ecosistema.
Santa Fe es famosa por sus enormes cactus Opuntia, su iguana terrestre y sus colonias de lobos marinos.
Genovesa es un paraíso para los amantes de las aves.
Bartolomé ofrece una de las imágenes más fotografiadas de Galápagos, con su famoso Pinnacle Rock.
North Seymour es conocida por fragatas, piqueros y una intensa vida animal.
Y así podríamos continuar.
Porque el error sería pensar que todas las islas ofrecen "más o menos lo mismo".
No.
Cada una representa un pequeño mundo.





¿POR QUÉ GALÁPAGOS ES TAN IMPORTANTE PARA EL MUNDO?

Aquí dejamos por un momento las vacaciones.
Porque Galápagos no es simplemente un destino turístico famoso.
Es uno de los lugares naturales más importantes del planeta.
Fue declarado Patrimonio Natural de la Humanidad por la UNESCO en 1978 y es considerado un auténtico laboratorio vivo de la evolución.
Su aislamiento permitió que animales y plantas evolucionaran de maneras extraordinarias.
La UNESCO destaca especies como las tortugas gigantes, iguanas terrestres y marinas, cormoranes no voladores, pingüinos, pinzones y una enorme diversidad marina.
No estamos hablando solamente de belleza.
Estamos hablando de valor científico, biológico y ecológico mundial.
El Parque Nacional protege alrededor del 97 % de la superficie terrestre de Galápagos.
Eso explica muchas cosas que como turista inicialmente pueden parecer exageradas.
No puedes ir por cualquier lugar.
No puedes tocar los animales.
No puedes llevarte una piedra porque te pareció bonita.
No puedes decidir que aquella playa escondida sería maravillosa para hacer un picnic.
Y menos mal.
Porque quizá Galápagos siga siendo Galápagos precisamente porque durante décadas alguien ha estado diciendo:
"Aquí no. Esto se protege."



No puedes ir por cualquier lugar.

No puede tocar los animales



"Aquí no. Esto se protege."



DARWIN: EL HOMBRE QUE CAMBIÓ NUESTRA MANERA DE ENTENDER LA VIDA



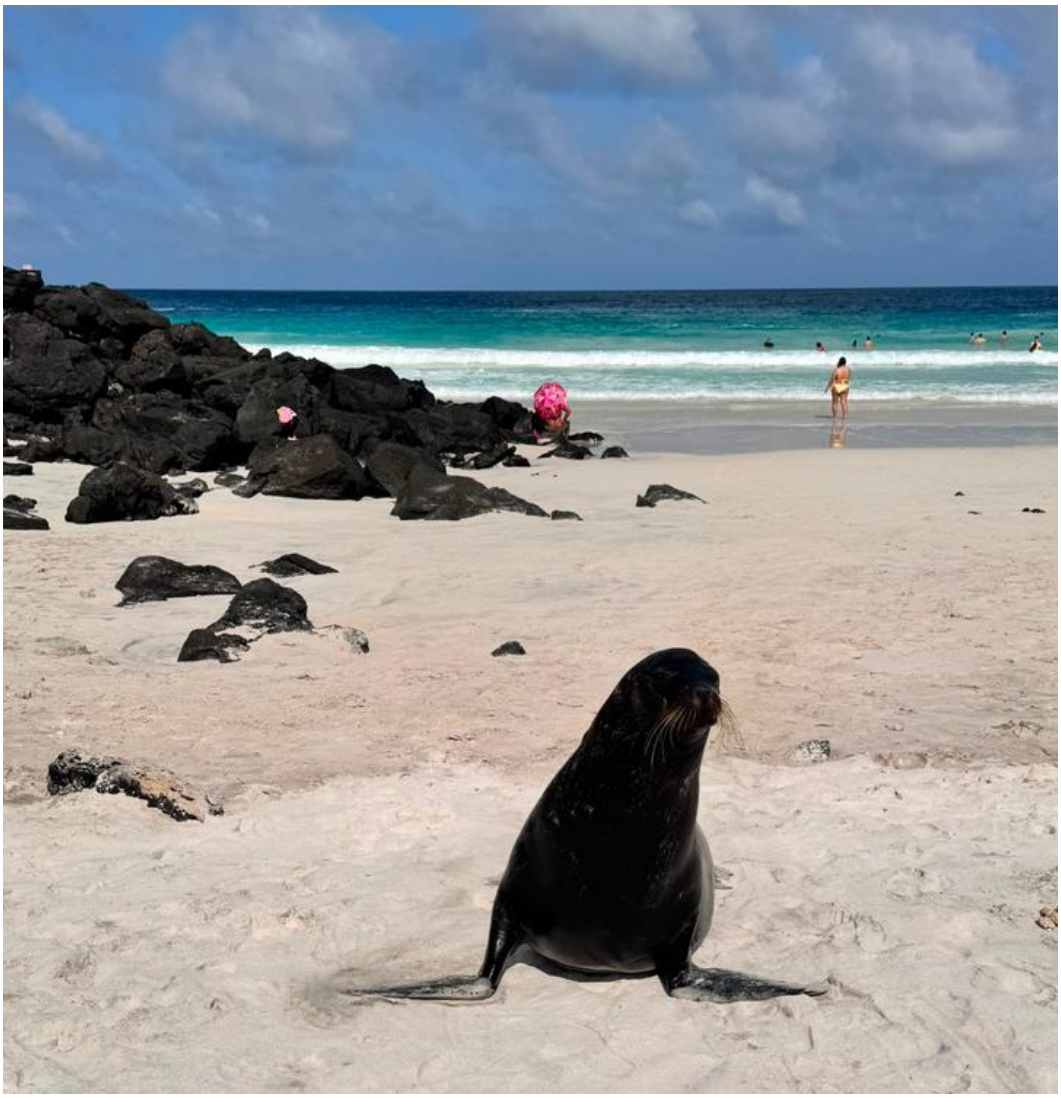
En 1835 llegó a Galápagos un joven naturalista británico llamado Charles Darwin, a bordo del HMS Beagle.
Observó animales similares que presentaban diferencias dependiendo de la isla en la que vivían.
Pinzones.
Sinsontes.
Tortugas.
Iguanas.
Aquellas observaciones contribuyeron posteriormente al desarrollo de su teoría de la evolución por selección natural.
Darwin no "inventó" la evolución durante unas vacaciones en Galápagos, como a veces simplificamos la historia.
Pero las islas fueron fundamentales para las preguntas que terminarían cambiando nuestra comprensión de cómo las especies se adaptan y evolucionan.
Caminar por Galápagos sabiendo esto tiene algo especial.
Estás viendo un escenario que ayudó a cambiar la historia de la ciencia.



LAS IGUANAS: LOS PEQUEÑOS DINOSAURIOS DE GALÁPAGOS



Confieso una cosa.
Nunca pensé que terminaría fotografiando tantas iguanas.
Pero es imposible resistirse.
Las iguanas marinas de Galápagos son únicas: son las únicas iguanas marinas del mundo.
Son oscuras, rugosas y tienen una apariencia absolutamente prehistórica.
Uno las mira y piensa:
"Esto no puede haber cambiado demasiado desde los dinosaurios."
Y después las ves entrar al mar.
Porque estas iguanas se alimentan principalmente de algas y se han adaptado a bucear para buscarlas.
Luego regresan a las rocas volcánicas para calentarse al sol.
La primera impresión quizá no sea:
"¡Qué animal tan bonito!"
La segunda es:
"Qué animal tan increíble."
Y en Galápagos ocurre mucho eso.
La belleza deja de ser solamente estética.
Empiezas a encontrar belleza en la adaptación, en la supervivencia, en lo extraño.



LOS LOBOS MARINOS: MIS GRANDES LADRONES DE CORAZÓN

Y llegamos a ellos.
Mis favoritos.
Los lobos marinos.
Si pudiera resumirlos en una frase sería:
son los perros de Galápagos, pero con aletas y absolutamente ninguna intención de obedecerte.
Duermen tirados en las playas.
Se estiran.
Discuten.
Gritan.
Juegan.

Los pequeños buscan a sus madres.
Los machos defienden territorio.
Y algunos parecen tener la capacidad de dormir en posiciones que provocarían tres hernias discales a cualquier ser humano mayor de 50 años.
Yo podía quedarme mirándolos durante muchísimo tiempo.
El lobo marino de Galápagos es una especie propia del archipiélago. Los machos son considerablemente mayores que las hembras y pueden alcanzar alrededor de 2,5 metros y pesos muy elevados; tienen además un cuello poderoso y una prominencia característica en la frente.
Son excelentes nadadores.
Pueden realizar inmersiones impresionantes y permanecer varios minutos bajo el agua. En tierra parecen torpes; en el océano se transforman.
Y son tremendamente curiosos.
Si haces snorkel y uno se aproxima, la experiencia puede ser inolvidable.
Pero atención:
no son mascotas.
Son animales salvajes.

Los machos especialmente pueden ser territoriales, y mantener distancia no solamente es una norma del parque: es sentido común.
Algo que me impresionó muchísimo fue comprobar hasta qué punto humanos y animales comparten el mismo espacio.
Nosotros estamos acostumbrados a pensar:
"Esta playa es nuestra y hay animales en ella."
En Galápagos tienes que invertir la frase:
la playa es de ellos y nosotros estamos pasando por allí.
Esa diferencia parece pequeña.
No lo es.



LAS TORTUGAS GIGANTES: MIRAR UN ANIMAL QUE PARECE CONOCER EL SECRETO DEL TIEMPO



Si los lobos marinos transmiten alegría, las tortugas gigantes transmiten otra cosa.
Tiempo.
Silencio.
Paciencia.
Hay algo emocionante en mirar a los ojos a un animal que puede vivir más de un siglo.
Las tortugas gigantes son uno de los grandes símbolos de Galápagos.
Sus diferentes poblaciones desarrollaron características físicas relacionadas con el ambiente de cada isla. Algunas presentan caparazones abovedados; otras desarrollaron formas tipo "silla de montar", que les permiten elevar más el cuello para alcanzar vegetación alta en ambientes secos.
Pero su historia también es terrible.
Durante siglos, piratas, balleneros y marineros capturaron tortugas gigantes.
¿La razón?
Precisamente una de sus extraordinarias capacidades de supervivencia.
Podían permanecer larguísimos períodos sin comer ni beber, por lo que eran transportadas vivas en los barcos como reserva de carne fresca.
Se calcula que entre 100.000 y 200.000 tortugas fueron eliminadas durante aproximadamente dos siglos de explotación.
Y de esa tragedia nació una de las historias más famosas de Galápagos.



SOLITARIO GEORGE: UNA HISTORIA QUE DUELE



Su nombre era Solitario George — Lonesome George—.
No "Genesis", como a veces se escucha por confusión.
George era una tortuga gigante de la isla Pinta.
Fue encontrado en 1971 y trasladado posteriormente a Santa Cruz. Durante décadas los científicos intentaron encontrar una hembra compatible con él.
No lo consiguieron.
George murió el 24 de junio de 2012.
Con él desapareció el último representante conocido de la tortuga gigante de Pinta.
Una especie entera terminaba en un solo animal.
Imaginarlo es brutal.
Un individuo caminando lentamente por su recinto y llevando consigo todo lo que quedaba de una línea evolutiva.
Su historia convirtió a George en un símbolo mundial de conservación.
Y quizá ese sea su legado.
Recordarnos que la extinción no es una palabra abstracta.
A veces tiene cara.
Tiene ojos.
Tiene nombre.
Y un día simplemente deja de existir.

Y DESPUÉS APARECEN LOS TIBURONES...

Una de las cosas que yo quería hacer en Galápagos era ver tiburones.
Y Galápagos es un lugar espectacular para hacerlo.
Hay tiburones de punta blanca, tiburones de Galápagos, martillos y, en determinadas zonas y temporadas, enormes tiburones ballena.
También encontramos rayas, tortugas marinas, peces tropicales, pingüinos y una diversidad submarina difícil de explicar hasta que metes la cabeza debajo del agua.
La UNESCO registra miles de especies marinas, con un nivel de endemismo excepcional.
En Galápagos el espectáculo no termina en la costa.
Muchas veces, lo mejor está debajo del agua.



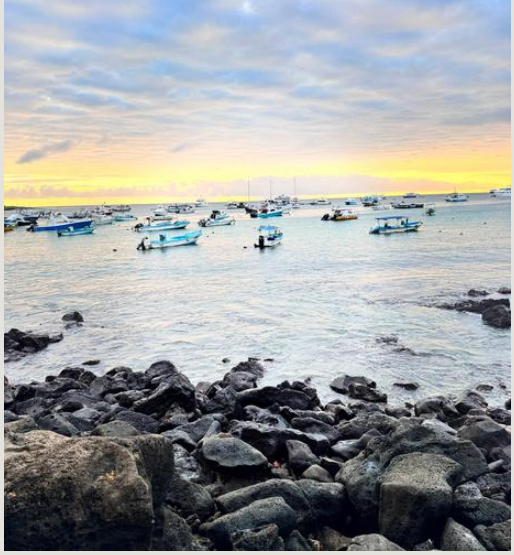
LA RELACIÓN ENTRE ANIMALES Y HUMANOS FUE LO QUE MÁS ME IMPRESIONÓ

Creo que finalmente descubrí qué fue lo que realmente me enamoró.
No fueron solamente las playas.
Ni los tiburones.
Ni las tortugas.
Ni siquiera mis adorados lobos marinos.
Fue la convivencia.
En nuestras ciudades hemos construido un mundo donde la naturaleza aparece cuando nosotros permitimos.
Un árbol aquí.
Un parque allí.
Un perro con correa.
Un pájaro buscando dónde sobrevivir.
En Galápagos sentí lo contrario.
Nosotros entramos en el mundo de ellos.
Hay que mantener distancia.
Hay que esperar.
Hay que caminar alrededor.
Hay que respetar.
Y eso nos coloca en nuestro sitio.





Después de regresar, me hice esta pregunta.
Mi respuesta es:
sí, pero no por las razones habituales.
Existen playas más bonitas.
Existen mares más transparentes.
Existen hoteles más espectaculares.
Pero conozco pocos lugares donde la belleza tenga tanto significado.
Galápagos es considerada por la UNESCO un lugar de Valor Universal Excepcional y un "laboratorio vivo" de la evolución.
No es belleza solamente para mirar.
Es belleza para comprender.
Y eso la coloca en otra categoría.



¿GALÁPAGOS ESTÁ ENTRE LOS LUGARES MÁS BONITOS DEL MUNDO?

VIAJAR DESPUÉS DE LOS 50

Quizá esta parte sea la más personal de todas.
Viajar después de los 50 tiene algo maravilloso.
Ya no siento tanta necesidad de demostrar que estuve en un lugar.
Quiero sentir que estuve allí.
He aprendido que no necesito veinte fotos iguales.
Aunque, confieso, delante de un lobo marino bebé puedo olvidar completamente esta filosofía.
A esta edad también empiezas a entender que viajar no es coleccionar países.
Es coleccionar sensaciones.
Hay lugares que visitas.
Hay lugares que disfrutas.
Hay lugares donde comes maravillosamente.
Hay lugares donde te diviertes.
Y muy de vez en cuando aparece un lugar que te hace pensar.
Galápagos hizo eso conmigo.

LO QUE GALÁPAGOS ME ENSEÑÓ



Volví pensando en George.
En aquellas tortugas que pueden vivir más de cien años.
En las iguanas tomando el sol sobre piedras negras.
En los tiburones debajo del agua.
En los lobos marinos durmiendo sin la menor preocupación por mi existencia.
Y pensé cuánto corremos nosotros.
Tenemos horarios.
Problemas.
WhatsApp.
Relaciones complicadas.
Trabajo.
Facturas.
Miedo de envejecer.
Miedo de perder.
Miedo de que alguien no responda un mensaje.
Y allí tienes delante una tortuga que parece decirte:
"Querida, llevo cien años caminando despacio y sigo llegando."
Quizá por eso Galápagos me tocó tanto en este momento de mi vida.
Porque todo allí funciona en otro tiempo.
El tiempo del océano.
De las mareas.
De los animales.
De los volcanes.
De la evolución.

¿VOLVERÍA?

Sin pensarlo.
Pero volvería diferente.
Iría con más días.
Con menos prisa.
Visitaría otras islas.
Haría más snorkel.
Pasaría todavía más tiempo simplemente observando.
Porque ahora entiendo que Galápagos no es un destino para correr haciendo check en una lista:
tortuga: visto.
iguana: visto.
lobo marino: visto.
playa: visto.
No.
Galápagos merece tiempo.
Merece sentarse.
Mirar.
Esperar.
Y dejar que algo suceda.

GALÁPAGOS NO NECESITA QUE LA CONQUISTEMOS



Tal vez esta sea la mayor lección que traje conmigo.
Viajamos por el mundo queriendo conquistar lugares.
Subir montañas.
Llegar primero.
Tener la mejor fotografía.
Descubrir la playa secreta.
Decir:
"Yo estuve allí."
Galápagos provoca exactamente la sensación contraria.
Galápagos no necesita ser conquistada.
Necesita ser respetada.
Es uno de los pocos lugares donde todavía podemos ver un mundo en el que el ser humano no parece ser el centro absoluto de todo.
Y quizá por eso regresar de allí produce una pequeña nostalgia.
Porque durante unos días vi lobos marinos ocupar bancos, iguanas cruzar mi camino, tortugas avanzar sin ninguna prisa y animales que no parecían considerarme especialmente importante.
Y, curiosamente, en lugar de hacerme sentir pequeña, eso me hizo sentir parte de algo mucho más grande.
Volví a casa con cientos de fotografías.
Pero mi recuerdo favorito no cabe en ninguna de ellas.
Es la sensación de haber visitado un lugar donde, por unos días, la naturaleza todavía mandaba.
Y después de más de 50 años viviendo, viajando, cayendo, levantándome, enamorándome, equivocándome y volviendo a empezar, descubrir un lugar capaz de dejarme con la boca abierta me parece un regalo.
Galápagos hizo exactamente eso conmigo.

Erica Muñoz

ANYWHERE
WATER SPORTS



Diversión sin fin en VACACIONES

Fotografia: Caio Montero y Sabrina Mori
Makeup: Maison Éclat
Modelo: Aria Valdeita, Martin Cambeiro, Dani Toran, Angel Toran, Lucas Sevilla, Alex Sevilla, Marc Lopez, Sofia Zaliska, Arantza Hernandez, Amy Alonso, Engy Rodriguez.



Aventuras, juegos y recuerdos inolvidables


Aria Valdeita





Lucas Sevilla

Alex Sevilla


Alex Sevilla
Lucas Sevilla
IS MY STANDARD OF LIFE
Skee Foreve
EST. 1975

Martin Cambeiro **Dani Toran** **Angel Toran** **Marc Lopez** **Alex Sevilla**

Lucas Sevilla





Alex Sevilla

Dani Toran



Martin Cambeiro



Fotografía: @ericamunn.photo
Makeup: @nikib.makeup
Ropa: @emilabonnochic
Modelo: Valeria Igualada





Arantza Hernandez


PARIS
1889

Ana Ferrer



Engy Rodriguez



Sofia Zaliska



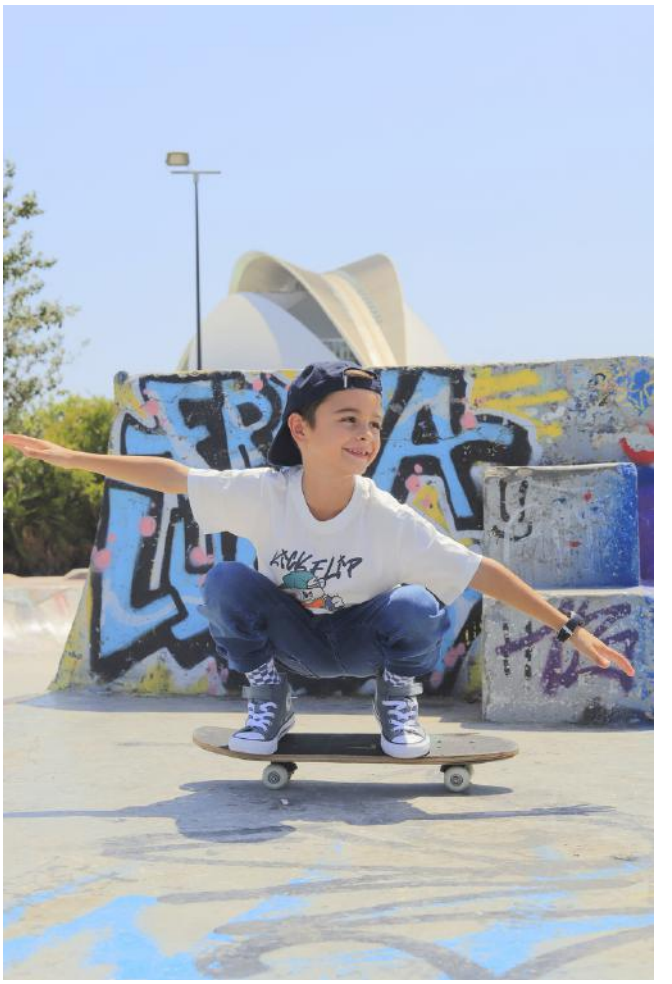
Arantza Hernandez



Alex Sevilla



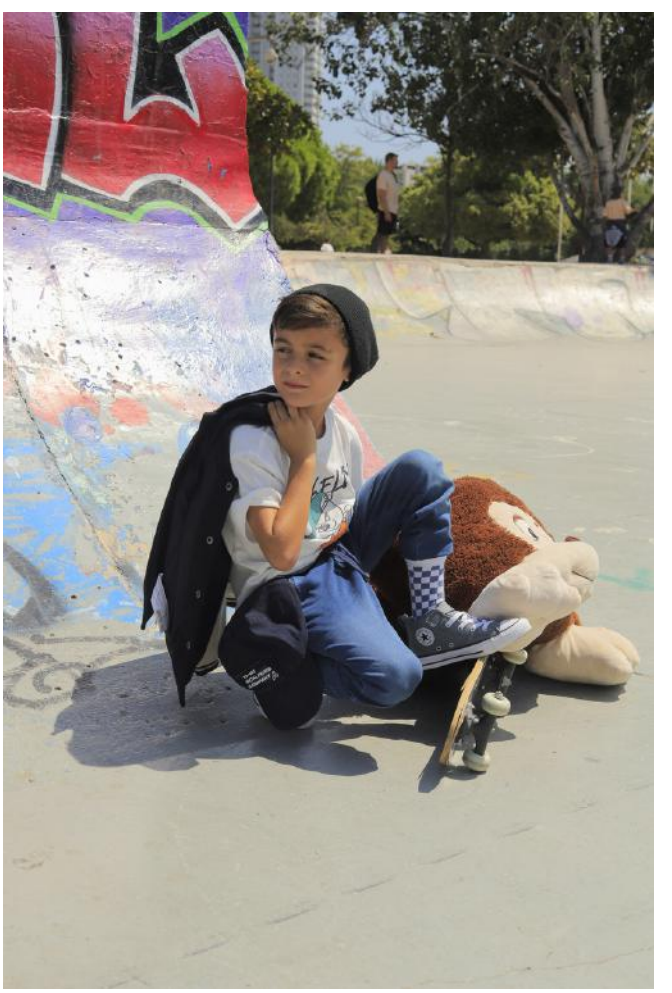
Dani Toran



Marc Lopez



Angel Toran



Marc Lopez


Aria Valdeita

Amy Alonso





Marc Lopez


Ana Ferrer
Amy alonso
PARIS
1992

IX
CACAO
COLOMBIA ECO LODGE
SAN CARLOS

Donde la naturaleza despierta tus sentidos.



Alojamiento entre naturaleza

Paseo a caballo

Alquiler de bicicleta eléctrica de doble suspensión

Avistamiento de aves

Descenso a pie al río San Carlos

Experiencia de cacao

Reserva tu experiencia y vuelve a conectar.

310 243 6668 | San Carlos, Antioquia | www.ixcacao.co

cacao & la salud



CACAO: EL ALIMENTO DE LOS DIOSES QUE UNE COLOMBIA Y ESPAÑA

UN FRUTO CON MÁS DE 5.000 AÑOS DE HISTORIA

De las plantaciones colombianas a las chocolaterías españolas, el cacao encierra una historia de miles de años, tradición, espiritualidad y sabor. Detrás de cada tableta de chocolate existe un fruto tropical que alguna vez fue considerado sagrado, utilizado como moneda y ofrecido a los dioses

Durante mucho tiempo se creyó que el cacao había nacido y sido domesticado en México y Centroamérica. Sin embargo, las investigaciones arqueológicas y genéticas de las últimas décadas han cambiado esta historia.
La evidencia arqueológica más antigua conocida de utilización de Theobroma cacao se encontró en Santa Ana-La Florida, en el sureste de Ecuador, en la región de la Alta Amazonía, y tiene aproximadamente 5.300 años.

Los investigadores identificaron restos de almidón de cacao, teobromina y ADN antiguo en piezas arqueológicas. Además, la enorme diversidad genética de la planta en la Alta Amazonía apunta hacia esta región de Sudamérica como su gran centro de origen. (Nature)
Investigaciones más recientes muestran que el cacao se desplazó desde su área amazónica hacia otras regiones de Sudamérica hace miles de años gracias a los intercambios entre diferentes pueblos.

CACAO & LA SALUD

Se han estudiado incluso restos encontrados en cerámicas precolombinas de las costas de Ecuador y Colombia, demostrando que la historia del cacao fue también una historia de viajes, comercio y encuentros culturales mucho antes de la llegada de los europeos. (Nature)
Su nombre científico parece resumir perfectamente ese pasado: Theobroma cacao. Theobroma procede del griego y significa “alimento de los dioses”. (International Cocoa Organization)









El chocolate no sale directamente del árbol. Entre una mazorca madura y una tableta existe un proceso que requiere conocimiento, paciencia y muchísimo trabajo.

COLOMBIA: TIERRA DE CACAO

Colombia posee las condiciones tropicales que necesita el árbol del cacao: temperaturas cálidas, humedad, lluvias y zonas donde puede desarrollarse protegido por otros árboles. Su cultivo forma parte de la historia agrícola colombiana desde hace siglos. Durante el periodo colonial ya existían plantaciones en diferentes regiones del territorio, desde las laderas de la Cordillera Oriental hasta zonas del Magdalena, Cauca, Valle del Cauca, Antioquia y Huila. Las exportaciones comerciales colombianas están documentadas desde finales del siglo XVI.

Pero una plantación de cacao es muy diferente de la imagen de un enorme campo abierto. El cacaotero es un árbol tropical delicado. Necesita calor y humedad y tradicionalmente puede crecer acompañado por otros árboles que proporcionan sombra. Del tronco y de las ramas principales nacen unas pequeñas flores que, después de ser polinizadas, pueden convertirse en grandes frutos de colores verdes, amarillos, naranjas o rojizos.

Dentro de cada mazorca se encuentra el verdadero tesoro: las semillas de cacao, rodeadas por una pulpa blanca, dulce y ligeramente ácida.
Y aquí comienza una transformación sorprendente.







¿CÓMO SE EXTRAE EL CACAO?

El chocolate no sale directamente del árbol. Entre una mazorca madura y una tableta existe un proceso que requiere conocimiento, paciencia y muchísimo trabajo.

1. Cosecha. Las mazorcas maduras se cortan cuidadosamente del árbol.
2. Apertura. Se abre cada fruto y se extraen manualmente las semillas cubiertas por su pulpa blanca.
3. Fermentación. Los granos y la pulpa se colocan normalmente en cajas o montones y se dejan fermentar durante varios días. Esta fase es fundamental: comienzan a desarrollarse los precursores de los aromas y sabores que posteriormente reconoceremos como cacao y chocolate.
4. Secado. Después de fermentar, los granos se extienden para reducir su humedad, frecuentemente aprovechando el sol.
5. Selección. Los granos secos se clasifican y preparan para su comercialización.
6. Tostado. Ya en la transformación, el cacao se tuesta. El calor desarrolla todavía más sus aromas.
7. Descascarillado y molienda. Se elimina la cáscara y queda el interior del grano, conocido como nib. Al molerlo se obtiene una pasta conocida como masa o licor de cacao.

A partir de esa masa pueden obtenerse diferentes productos. Al prensarla se separan principalmente la manteca de cacao y los sólidos que posteriormente pueden convertirse en cacao en polvo. Con cacao, manteca de cacao y otros ingredientes y procesos se elaboran los distintos tipos de chocolate.

Es decir: detrás de unos pocos gramos de chocolate existe una cadena que comienza con agricultores, árboles, frutos, fermentación y secado mucho antes de llegar a una fábrica.

IX CACAO: LA DIOSA Y LA LEYENDA

La dimensión espiritual del cacao es tan fascinante como su sabor.

En las culturas mesoamericanas, especialmente en la tradición maya, el cacao estuvo relacionado con rituales, celebraciones, intercambio y prestigio. Los granos llegaron incluso a utilizarse como medio de intercambio.

Actualmente se ha popularizado el nombre Ix Cacao o Ixcacao, presentada en relatos contemporáneos como la “Diosa del Cacao”, la “Mujer del Cacao” o la “Señora del Corazón Dulce”. Se la relaciona con la fertilidad, la abundancia, la tierra, el renacimiento y el poder espiritual del cacao.

En estas narrativas, Ix Cacao habría enseñado a los seres humanos a cultivar y respetar el cacao y aparece como símbolo de una relación armoniosa entre las personas y la naturaleza.

Aquí es importante diferenciar historia y tradición contemporánea: la imagen moderna de una diosa maya llamada literalmente “Ix Cacao” reúne interpretaciones y tradiciones espirituales actuales y no debe presentarse sin matices como una figura perfectamente documentada del panteón maya antiguo. Lo que sí está ampliamente establecido es el enorme valor ritual, económico y social que tuvo el cacao entre diferentes pueblos precolombinos. Por eso la figura de Ix Cacao continúa funcionando hoy como una hermosa representación simbólica: la tierra entrega un fruto, el ser humano lo transforma y después lo comparte.

CACAO Y SALUD: MUCHO MÁS QUE CHOCOLATE

Además de su historia cultural, el cacao despierta enorme interés nutricional.

El cacao contiene polifenoles y flavanoles, compuestos con actividad antioxidante que han sido ampliamente estudiados por sus posibles efectos sobre la salud cardiovascular y metabólica.

También contiene minerales y sustancias naturales como la teobromina. La investigación ha relacionado determinados componentes del cacao con efectos sobre la función vascular y otros posibles beneficios para la salud. (International Cocoa Organization)

Pero existe una diferencia fundamental entre cacao y chocolate.

Una tableta con alto contenido de cacao y poco azúcar no tiene el mismo perfil nutricional que un chocolate ultraprocesado cargado de azúcar, grasas añadidas y otros ingredientes. Por eso no sería correcto decir simplemente que "comer chocolate es saludable".

Los posibles beneficios estudiados están relacionados principalmente con los componentes propios del cacao y dependen de la cantidad, la composición del producto y el conjunto de nuestra alimentación.



CUANDO EL CACAO CRUZÓ EL ATLÁNTICO

El encuentro del cacao americano con España transformaría para siempre la historia de este alimento. Las civilizaciones precolombinas ya preparaban bebidas de cacao mucho antes de la llegada europea. Según la International Cocoa Organization, Cristóbal Colón tuvo contacto con el cacao durante su cuarto viaje, en 1502. Más tarde, tras la expedición de Hernán Cortés al territorio azteca, el conocimiento de la bebida llegó a España durante el siglo XVI. (International Cocoa Organization)

Pero Europa transformó la receta. Las preparaciones americanas podían incorporar maíz y especias y no eran necesariamente dulces. En España comenzó a añadirse azúcar, haciendo que aquella bebida exótica ganara popularidad entre las clases acomodadas y posteriormente se extendiera hacia otras cortes europeas. (International Cocoa Organization)

Comenzaba así otra etapa de la historia mundial del chocolate.

DE COLOMBIA A ESPAÑA: UN INTERCAMBIO QUE CONTINÚA

Hoy podemos mirar el cacao desde una perspectiva diferente.

Cuando un cacao colombiano llega a España no viaja únicamente una materia prima. Viajan el territorio donde creció, las manos que recogieron la mazorca, el conocimiento del agricultor, la fermentación, el secado y una tradición americana de miles de años.

España, por su parte, aporta otra cultura chocolatera construida durante siglos: chocolaterías artesanales, chocolate a la taza, repostería y, actualmente, un creciente interés por chocolates de origen y productos que permiten identificar de dónde procede el grano.

Es un intercambio cultural que comenzó hace siglos y que hoy puede adquirir un nuevo significado: España no solo recibe cacao; descubre la historia del lugar que lo produce. Y Colombia no solo exporta un fruto; exporta territorio, conocimiento y cultura.

En ese viaje también existe una oportunidad para valorar más a quienes se encuentran en el principio de la cadena: los productores.



DEL ÁRBOL A NUESTROS SENTIDOS

Resulta curioso pensar que algo tan cotidiano como una onza de chocolate contiene una historia que comenzó miles de años antes de que existieran las modernas fábricas europeas.

Primero estuvo el bosque tropical. Después, los pueblos americanos que conocieron, cultivaron y transportaron el cacao. Llegaron los rituales, las bebidas, los intercambios y las rutas comerciales. Siglos después atravesó el Atlántico, llegó a España y Europa lo transformó nuevamente.

Hoy el viaje continúa.

Desde una mazorca que madura bajo la humedad tropical de Colombia hasta una taza de chocolate servida en España, el cacao sigue haciendo exactamente aquello que lleva haciendo durante miles de años:

unir personas, culturas y mundos diferentes alrededor de un mismo sabor.




Ingravito
PILATES & YOGA
960 097 565
609 208 980

Viktoria Shak



10 lugares para un primer encuentro en Valencia



1 CAFÉ DE LAS HORAS

C/ del Comte d'Almodóvar, 1 – Ciutat Vella
Instagram: @cafedelashoras

2 CAFÉ MADRID VALENCIA

C/ de l'Abadia de Sant Martí, 10 – Ciutat Vella
Instagram: @cafemadridvalencia





3 LLADRÓ LOUNGE BAR

Plaça de Manises, 7 – Ciutat Vella
Instagram: @myrhotels



4 GREEN BOOK

C/ de Sevilla, 27 – Ruzafa
Instagram: @greenbookvlc



5 GATO NEGRO

Carrer de Ciscar, 26 – L'Eixample
Instagram: @gatonegro.vlc

6 LUNA DE VALENCIA ROOFTOP BY MYR HOTELS

C/ de la Blanqueria, 4 – Ciutat Vella
Instagram: @myrhotels





EL MIRADOR DE ONLY YOU 7

Plaça de Rodrigo Botet, 5, planta 9 – Ciutat Vella
Instagram: @onlyyouhotels



CULT CAFÉ 8

C/ de l'Arquebisbe Mayoral, 7 – Ciutat Vella
Instagram: @cultcafevlc



APOTHEKE COCKTAIL BAR VALENCIA 9

Carrer de Ciscar, 18 – L'Eixample
Instagram: @apothekevalencia



10 RESTAURANTE HELEN BERGER VALENCIA

C/ de les Comèdies, 24 – Ciutat Vella
Instagram: @helenbergerhotel



Cuando decimos **cerveza SIN** todo va sobre ruedas

Te muevas como te muevas, siempre **cerveza SIN**

WWW.CERVEZASINSOBRERUEDAS.COM

@cervezaSINsobreruedas

Cerveceros de España

© Cerveza SIN sobre ruedas es una iniciativa de la Asociación de Cerveceros de España con el apoyo de la Dirección General de Tráfico.

DGT Dirección General de Tráfico · ADA · Asociación Española de la Carretera · AEDIVE · AEESCAM · aeseme · aevecar · AOP · aspaym · CEA · cnae · Hostelería de España · FESVIAL · PONS Fundación · PMS · Rotary Distrito 2201 · STOP accidentes

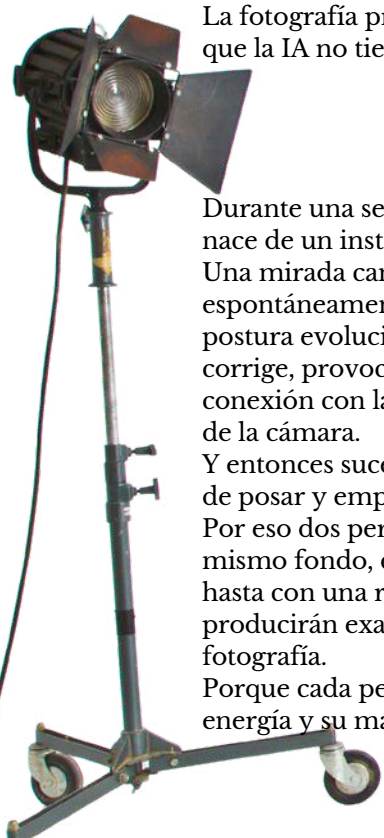
UNA FOTO SE PUEDE CREAR CON IA



UNA EXPERIENCIA NO.

VERTE DESPUÉS EN UNA FOTOGRAFÍA Y PENSAR "¿ESA SOY YO?" TIENE UN IMPACTO DIFERENTE CUANDO SABES QUE REALMENTE ESTUVISTE ALLÍ.

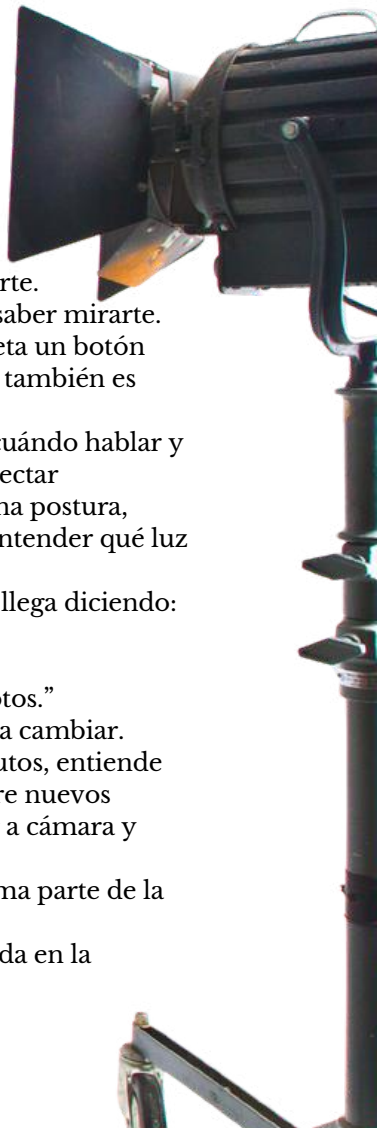
La inteligencia artificial está revolucionando la fotografía, pero hay algo que ninguna tecnología puede sustituir: la experiencia de estar frente a una cámara y vivir una sesión fotográfica de verdad.
Hoy podemos crear una imagen sorprendente en cuestión de minutos. La inteligencia artificial puede cambiar un escenario, transformar un vestuario, corregir imperfecciones e incluso llevarnos visualmente a lugares en los que nunca hemos estado.
Es fascinante. Es creativo. Y, bien utilizada, la IA es una herramienta extraordinaria.
Pero crear una imagen no es lo mismo que vivir una fotografía.
Cuando una persona entra en un estudio fotográfico ocurre algo que va mucho más allá del resultado final. Hay nervios, expectativa, música, luces, movimiento, conversación. Hay un fotógrafo observando y descubriendo cuál es tu mejor ángulo, pero también aquello que quizás tú todavía no consigues ver en ti.
La fotografía profesional trabaja con algo que la IA no tiene: tu presencia



Durante una sesión real, cada fotografía nace de un instante.
Una mirada cambia. Una sonrisa aparece espontáneamente. El cuerpo se relaja. La postura evoluciona. El fotógrafo dirige, corrige, provoca emociones y crea una conexión con la persona que está delante de la cámara.
Y entonces sucede algo muy especial: dejas de posar y empiezas a expresarte.
Por eso dos personas pueden estar frente al mismo fondo, con la misma iluminación y hasta con una ropa parecida, y jamás producirán exactamente la misma fotografía.
Porque cada persona trae su historia, su energía y su manera de ocupar el espacio.

La IA puede transformar tu imagen. Una sesión puede transformar cómo te ves. Esta quizá sea la diferencia más importante.
Una fotografía generada con inteligencia artificial puede sorprenderte por lo bonita que es. Pero una sesión profesional puede sorprenderte por lo bonita que puedes llegar a sentirte tú.

Verte después en una fotografía y pensar "¿esa soy yo?" tiene un impacto diferente cuando sabes que realmente estuviste allí.



Eras tú delante d
e aquella cámara.
Era tu cuerpo.
Tu expresión.
Tu mirada.
Tu movimiento.
No fue necesario inventarte.
Simplemente había que saber mirarte.
El fotógrafo no solo aprieta un botón
La fotografía profesional también es dirección.
Un buen fotógrafo sabe cuándo hablar y cuándo esperar. Sabe detectar inseguridades, trabajar una postura, buscar una expresión y entender qué luz favorece a cada rostro.
Muchas veces la persona llega diciendo:
"Yo no sé posar."
"No soy fotogénica."
"Nunca me gustan mis fotos."
Y poco a poco comienza a cambiar.
Después de algunos minutos, entiende mejor su cuerpo, descubre nuevos ángulos, aprende a mirar a cámara y empieza a disfrutar.
Ese proceso también forma parte de la fotografía.
Una experiencia que queda en la memoria



Mamen Gonzalez

Preparar la ropa. Elegir los looks. Maquillarse. Llegar al estudio. Escuchar música. Cambiar de escenario. Reírse porque una pose salió mal. Encontrar finalmente aquella expresión perfecta.
Todo eso queda asociado a las fotografías.
Años después, una imagen no solamente recuerda cómo eras físicamente. Puede hacerte recordar cómo te sentiste aquel día.
Y ahí está algo que todavía pertenece profundamente al mundo humano: la vivencia.
IA y fotografía profesional no tienen que ser enemigas
No se trata de rechazar la inteligencia artificial. Al contrario. La IA abre posibilidades creativas increíbles y puede convertirse en una excelente aliada de fotógrafos, modelos, artistas, marcas y agencias.
Puede ayudar a imaginar conceptos, experimentar con estilos, construir universos visuales y llevar una producción todavía más lejos.
Pero debería entenderse como una herramienta que amplía la creatividad, no como un sustituto de la experiencia.
Porque podemos generar miles de imágenes perfectas.
Pero la fotografía siempre tendrá algo especial cuando detrás de ella exista una historia real.

Una persona.
Un momento.
Una emoción.
Una experiencia.

La IA puede crear una fotografía impresionante.

Pero vivir una sesión profesional significa crear un recuerdo.

Y algunas cosas no queremos solamente verlas.

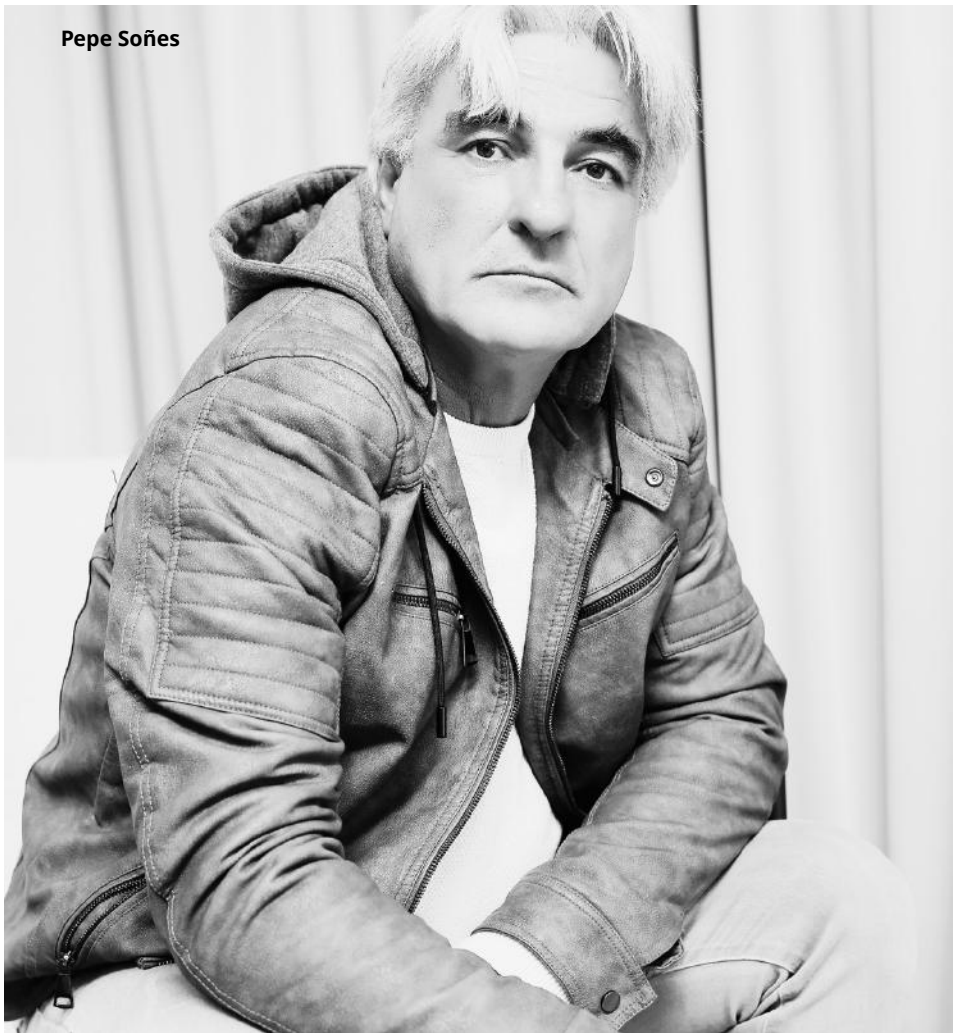
Queremos haberlas vivido.


Paco Mikam


Ana Silvestre


Carla Rodriguez
???


Manuela Martinez


Pepe Soñes


Esteban Martín


Jessica Larrasoain


Carla Vignoliuni



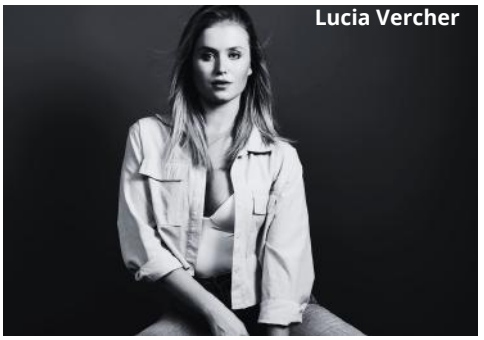

Jan Garrido


Elena Burguet


Mamen Gonzalez


Brihanna Bastidas


Miriam Busto


Lucia Vercher


Liorka Azor


Nelma Dos Santos



MÉ

MAISON ÉCLAT

Espacio de Revelación

paquete

tú *con tu*

Mejor Amigo

Un vínculo único.
Un recuerdo que dura para siempre.

60€

1 PERSONA
con maquillaje
y peinado

TU MASCOTA
protagonistas
de esta historia

FOTOGRAFÍAS
profesionales
en estudio

¿QUIERES AÑADIR
MÁS 1 PERSONA?
30€ MÁS

INCLUYE

- 1 persona con maquillaje y peinado profesional
- Tu mascota, protagonista de esta historia
- Fotografías profesionales en estudio
- Sesión pensada para capturar la conexión más fiel y auténtica

AMOR LEALTAD
RECUERDOS
para siempre



Momentos reales, emociones eternas.

¡Reserva ahora!

PLAZAS LIMITADAS

630 785916

PORQUE EL AMOR MÁS FIEL MERECE SER RECORDADO.

TENDENCIAS OTOÑO–INVIERNO 2026/2027

Europa | Colores, prendas, tejidos y claves de estilo

COLORES DE LA TEMPORADA

Berenjena y morados intensos

Es uno de los colores protagonistas absolutos. Desde el berenjena oscuro hasta el púrpura, violeta y tonalidades cercanas al burdeos. En pasarela aparece tanto en vestidos como en trajes, abrigos y total looks.

Azul marino

Se consolida como alternativa sofisticada al negro. Funciona especialmente bien en abrigos, trajes, prendas de piel, encajes y looks monocromáticos.

Azul claro y azul intenso

El azul empolvado aporta luminosidad al invierno, mientras que los azules eléctricos o más saturados sirven para romper estilismos oscuros. La combinación negro + azul también gana fuerza.

Rojo

Desde rojo tomate y escarlata hasta versiones más especiadas. Se utiliza como color protagonista o como golpe de color en pantalones, accesorios y prendas de punto.

Rosa empolvado y rosa intenso

El rosa continúa, pero cambia de registro: desde tonos románticos y apagados hasta rosas muy vivos para contrastar con prendas invernales.





Amarillo mantequilla
No desaparece con el verano. En otoño-invierno se combina especialmente con chocolate, crema y azul marino.

Chocolate y marrones
Siguen funcionando como neutros cálidos, especialmente en piel, ante, punto y accesorios.

Negro
Regresa con fuerza como base dramática y elegante, especialmente acompañado de texturas, transparencias o azul.

Verde oliva y caqui
Continúan como tonos fáciles de llevar, especialmente en prendas exteriores y combinaciones de inspiración utilitaria. El oliva aparece también entre los colores destacados de los vestidos de otoño.

PRENDAS Y SILUETAS QUE MÁS SE LLEVARÁN

1. Blazers con hombreras
La influencia de los años 80 es fundamental. Regresan las americanas estructuradas, las hombreras marcadas y la silueta poderosa.

2. Power dressing
Trajes de chaqueta, pantalones de sastrería, americanas entalladas y prendas que transmiten autoridad. La clave es combinar códigos masculinos con una silueta femenina.

3. Cintura muy marcada
Frente al oversize absoluto de temporadas anteriores, vuelve la figura de reloj de arena: hombros fuertes + cintura estrecha + volumen en caderas.

4. Cintura vasca
Vestidos, tops y chaquetas alargan visualmente el torso terminando en forma de V por debajo de la cintura natural. Es otra clara referencia ochentera.

5. Cintura baja
En paralelo aparece otra tendencia completamente diferente: vestidos, faldas y pantalones que desplazan visualmente la cintura hacia la cadera.

6. Pantalones de tiro bajo
La estética de los 2000 continúa evolucionando. La atención pasa de la cintura a las caderas, incluso dejando visible parte del abdomen.

7. Pantalones barrel y balloon
Volúmenes redondeados, piernas amplias y siluetas arquitectónicas se mantienen como alternativa al pantalón recto tradicional.

8. Pantalones de cuadros
Los cuadros regresan especialmente en pantalones anchos, cropped y prendas de inspiración británica/preppy.

9. Vestido lencero o slip dress
Una de las prendas estrella. Satén, encaje, transparencias y vestidos que recuerdan a la lencería salen definitivamente del dormitorio.





10. Vestidos con transparencias

Gasas, encajes y capas transparentes aportan sensualidad sin necesidad de mostrar demasiado.

11. Faldas con volumen

Faldas amplias, plisadas y arquitectónicas, además de formas que exageran deliberadamente la zona de la cadera.

12. Peplum

Regresa de manera más refinada: tops y chaquetas que marcan cintura y generan volumen justo debajo.

13. Camisas clásicas reinventadas

Camisas blancas, de rayas y de inspiración colegial se convierten nuevamente en una pieza importante para construir capas y contrastar con prendas más sofisticadas.

14. Abrigos largos

Los abrigos siguen siendo esenciales, pero el interés está en las proporciones, los tejidos y los grandes cuellos.

15. Trench

Continúa siendo una de las prendas de transición más prácticas entre verano y otoño, especialmente en el clima europeo.

¡Aprendiendo Valenciano!



en el supermercado

castellano valenciano

- 1. ¿Cuánto cuesta esto?
- **Quant costa açò?**
- 2. ¿Dónde está el pan?
- **On està el pa?**
- 3. ¿Tenéis leche sin lactosa?
- **Teniu llet sense lactosa?**
- 4. ¿Dónde están los huevos?
- **On estan els ous?**
- 5. ¿Hay alguna oferta?
- **Hi ha alguna oferta?**
- 6. Quiero medio kilo de queso.
- **Vull mig quilo de formatge.**
- 7. ¿Me puede dar una bolsa, por favor?
- **Em pot donar una bossa, per favor?**
- 8. No necesito bolsa, gracias.
- **No necessite bossa, gràcies.**
- 9. ¿Puedo pagar con tarjeta?
- **Puc pagar amb targeta?**
- 10. Voy a pagar en efectivo.
- **Pagaré en efectiu.**
- 11 ¿Dónde está la caja?
- **On està la caixa?**
- 12. ¿Quién es el último?
- **Qui és l'últim?**
- 13. ¿Tiene cambio?
- **Té canvi?**
- 14. ¿Me da el ticket, por favor?
- **Em dona el tiquet, per favor?**
- 15. Gracias, que tenga un buen día.
- **Gràcies, que tinga un bon dia.**

castellano valenciano


LA PLAZA
DE MADRID
El sabor de Madrid, en cada mesa.
Cocina española de mercado con alma castiza.
Producto local · Cocina de temporada
BUEN VINO BUENA COMPAÑÍA SIEMPRE MADRID
Reserva tu mesa
laplazademadrid.es
Calle de Alcalá 00 · Madrid
Propuesta creativa — restaurante ficticio



RUN CLUBS

Correr es la nueva forma de socializar

RUN CLUBS

¿Y si tu próxima amistad, tu próximo grupo de amigos o incluso tu próxima cita empezara con unas zapatillas y cinco kilómetros?

Durante años, salir a correr era uno de esos deportes asociados a la soledad: auriculares, música, cronómetro y kilómetros. Pero algo está cambiando en las grandes ciudades. En Valencia y Madrid, los Run Clubs o grupos de running están convirtiendo el deporte en un auténtico fenómeno social.

La propuesta es sencilla: un grupo queda en un punto determinado de la ciudad, corre una distancia adaptada a diferentes niveles y, muchas veces, termina tomando un café, una cerveza, desayunando o simplemente charlando.

El resultado es una mezcla de deporte, bienestar, amistad y vida social.

¿QUÉ ES EXACTAMENTE UN RUN CLUB?

No tienes que ser runner profesional ni estar preparando una maratón.

Hay clubes deportivos tradicionales con entrenadores, planificación, técnica y objetivos de rendimiento, pero también existen comunidades mucho más informales donde lo importante no es cuánto corres, sino correr acompañado.

Normalmente anuncian sus quedadas a través de Instagram, WhatsApp, Strava, Meetup u otras comunidades online.

Eliges el día, te presentas en el punto de encuentro y corres.

Así de fácil.

Algunos grupos separan a los participantes según ritmos; otros realizan recorridos tranquilos de unos cinco kilómetros en los que incluso se anima a conversar mientras se corre.

CORRER SIN LA PRESIÓN DE COMPETIR

Precisamente ahí está una de las claves del fenómeno.

No todo el mundo quiere correr una maratón.

Hay personas que simplemente quieren moverse, mejorar su condición física, salir de casa y conocer gente.

En Valencia, por ejemplo, existen comunidades de running social que realizan recorridos de aproximadamente 5 km a ritmo lento o moderado y que dejan claro desde el principio que la conversación y la conexión entre las personas importan más que la velocidad.




Veronica Garrido


Diego Martinez



CORRER SIN LA PRESIÓN DE COMPETIR

Precisamente ahí está una de las claves del fenómeno.

No todo el mundo quiere correr una maratón.

Hay personas que simplemente quieren moverse, mejorar su condición física, salir de casa y conocer gente.

En Valencia, por ejemplo, existen comunidades de running social que realizan recorridos de aproximadamente 5 km a ritmo lento o moderado y que dejan claro desde el principio que la conversación y la conexión entre las personas importan más que la velocidad.

Eso cambia completamente la experiencia.

Puedes llegar solo y terminar corriendo al lado de alguien que tampoco conocía a nadie cinco minutos antes.

DEL "¿QUÉ HACES?" AL "¿A QUÉ RITMO CORRES?"

Y aquí aparece otro ingrediente interesante: los Run Clubs también se han convertido en espacios para conocer gente.

Después de años dominados por Tinder, Bumble y otras aplicaciones, existe cierto cansancio alrededor de las relaciones que empiezan deslizando una fotografía hacia un lado u otro.

El running propone exactamente lo contrario.

Primero compartes una experiencia.

Después descubres a la persona.

No existe necesariamente la presión de estar en una cita. Estás corriendo, riéndote, sufriendo una cuesta o intentando llegar al siguiente kilómetro.

Y la conversación aparece de manera mucho más natural.

En Madrid, el fenómeno ya se relaciona abiertamente con una nueva manera de hacer amigos e incluso ligar mientras se practica deporte.

¿Significa que todo el mundo va buscando pareja?

Por supuesto que no.

Y precisamente por eso puede funcionar.

EL PLACER DE PERTENECER

Hay otro elemento que explica el éxito de estas comunidades: sentirse parte de algo.

Vivimos rodeados de personas y, paradójicamente, cada vez resulta más difícil crear nuevos círculos sociales cuando somos adultos.

Trabajo. Casa. Móvil. Redes sociales.

Repetir.



Juan Laverde

Un grupo deportivo rompe esa rutina porque crea pequeños rituales: "nos vemos el martes", "el sábado hacemos siete kilómetros", "después tomamos café".

Poco a poco empiezas a reconocer caras.

Después vienen los nombres.

Luego el grupo de WhatsApp.

Y finalmente pueden aparecer cenas, cumpleaños, carreras, viajes y amistades que ya no tienen nada que ver exclusivamente con correr.

Ese sentimiento de comunidad probablemente sea uno de los mayores placeres del running social.

VALENCIA: CORRER CON EL TURIA COMO PUNTO DE ENCUENTRO

Valencia parece prácticamente diseñada para este fenómeno.

El Jardín del Turia funciona como una enorme arteria deportiva que atraviesa la ciudad y permite correr durante kilómetros sin depender continuamente del tráfico.

Uno de los ejemplos es Social Runners Valencia, una comunidad abierta a principiantes y corredores habituales que organiza recorridos sociales, normalmente alrededor de cinco kilómetros, con especial atención a la conversación y al ambiente relajado.

También está Valencia Runner Club, que reúne perfiles desde principiantes hasta corredores experimentados y organiza quedadas, participación en carreras y propuestas como Run & Coffee.

Para quien busca una estructura más deportiva, la ciudad también cuenta con clubes consolidados como Pistas - Runners Ciutat de Valencia, C.D. Never Stop Running y Valencia Club Atletismo.

La filosofía puede variar de un grupo a otro, pero todos parten de algo parecido: salir de casa y ponerse en movimiento.

MADRID: DEL RETIRO A MADRID RÍO

Madrid ofrece una versión todavía más extensa del fenómeno.

Retiro, Casa de Campo, Madrid Río, Canal o Juan Carlos I se convierten durante la semana en puntos de encuentro de corredores.

Hay comunidades abiertas que organizan entrenamientos para distintos niveles y grupos donde puedes probar una sesión antes de decidir si quieres continuar.

Entre las opciones de la ciudad encontramos CLUB CORREDORES RETIRO, Club Running Retiro VG Running, Tigers Running Club y TRC - The Run Club | Madrid Rio.




Jose Vargas
Alona Kolomiichuk
Juan Laverder
Maria Lopez
Adriana Gonzalez



También existen grandes comunidades organizadas a través de plataformas como Meetup, algunas con más de mil miembros y entrenamientos para principiantes y corredores avanzados.
Es decir: puedes llegar a Madrid sin compañero para correr y encontrar uno prácticamente cualquier día de la semana.

¿CÓMO EMPIEZO?

Más fácil de lo que parece.
Busca "Run Club Valencia" o "Run Club Madrid" en Instagram, Meetup o Strava y mira las próximas quedadas.
Comprueba distancia y ritmo antes de ir. Si estás empezando, busca expresiones como social run, easy pace, principiantes, todos los niveles o 5K.
Después solo necesitas ropa cómoda, unas zapatillas adecuadas, agua cuando sea necesario y ganas de conocer gente.
Y una recomendación: no intentes demostrar nada el primer día.
El objetivo es regresar.

¿Y SI VOY SOLO?

Mejor.
Es probablemente una de las pocas actividades sociales donde presentarse solo resulta completamente normal.
No necesitas convencer a un amigo para que te acompañe.

Llegas, preguntas quién organiza el grupo y dices:
"Hola, es mi primera vez".
Y ya tienes conversación.
MUCHO MÁS QUE QUEMAR CALORÍAS
Correr aporta beneficios físicos evidentes, pero el fenómeno Run Club está demostrando que el deporte también puede responder a otra necesidad contemporánea: volver a relacionarnos en el mundo real.
Mirarnos. Hablar.
Compartir una actividad.
Conocer personas sin tener que decidir en tres segundos si nos gustan por una fotografía.
Quizás conozcas al amor de tu vida.
Quizás encuentres una nueva mejor amiga.
Quizás no conozcas a ninguno de los dos.
Pero probablemente vuelvas a casa habiendo hablado con alguien nuevo, después de haber recorrido cinco kilómetros y con la sensación de haber hecho algo bueno por ti.
Y eso ya es bastante.

¡VALE! TE PROPONE UN RETO

Una semana. Un Run Club. Una quedada.
Ve solo.
Deja los prejuicios en casa.
No importa si corres rápido, lento o necesitas parar.
Porque quizá la nueva revolución social no esté en una aplicación.
Quizá esté corriendo justo delante de ti.


Alona Kolomiichuk


Ruben Orihuela


Jose Vargas


Alona Kolomiichuk
Adriana Gonzalez
:Maria Lopez
Veronica Gattide


Jose Vargas
Ruben Orihuela
Diego Martinez
Juan Laverde


Maria Lopez



Bipolaridad

Nestor Cervera



¿qué es ser bipolar?

El trastorno bipolar es una condición de salud mental que afecta al estado de ánimo, la energía y la manera en que una persona realiza sus actividades cotidianas. Se caracteriza por cambios importantes entre períodos de ánimo elevado o irritable y períodos de ánimo muy bajo. Estos cambios son más intensos y duraderos que las variaciones normales del estado de ánimo.

Durante un episodio maníaco o hipomaníaco, una persona puede sentirse especialmente eufórica, tener mucha energía, hablar más de lo habitual, dormir poco sin sentirse cansada, pensar rápidamente o tomar decisiones impulsivas. La manía es más intensa que la hipomanía y puede llegar a afectar seriamente la vida diaria e incluso requerir atención médica.

En los episodios depresivos, pueden aparecer tristeza profunda, falta de interés por actividades que antes resultaban agradables, cansancio, dificultades para concentrarse, cambios en el sueño o el apetito y sentimientos de culpa o inutilidad. En algunos casos, la depresión puede incluir pensamientos de muerte o suicidio, por lo que es importante buscar ayuda profesional.

Existen diferentes tipos de trastorno bipolar. El bipolar I se caracteriza por episodios maníacos que pueden ser graves y, generalmente, también pueden aparecer episodios depresivos.

El bipolar II incluye episodios depresivos y episodios de hipomanía, pero no episodios de manía completa. También existen otras formas relacionadas con el espectro bipolar.

Es importante aclarar que tener cambios de humor normales no significa ser bipolar. Para diagnosticar este trastorno es necesario que un profesional de la salud mental valore los síntomas, su duración, su intensidad y cómo afectan a la vida de la persona.

Aunque el trastorno bipolar es una condición que puede durar mucho tiempo, existen tratamientos que ayudan a controlarlo. Estos pueden incluir medicamentos, psicoterapia, hábitos de sueño regulares y seguimiento médico. Con un tratamiento adecuado, muchas personas con trastorno bipolar pueden estudiar, trabajar, mantener relaciones y llevar una vida satisfactoria.

Por último, es importante evitar los estereotipos. Ser bipolar no define a una persona ni significa que sea peligrosa, impredecible o incapaz de llevar una vida normal. Es una condición de salud que merece comprensión, respeto y atención profesional.


Carlos Puerta


Maria Rodriguez




Hanna Ramirez


Ciara Gimeno
Yasira Marin
Sofia Correa



Valery Hernandez



Laia Martinez



Maria Rodriguez




Christian Gomez


Alin Ivan
Christian Gomez







Yhony Varela



Sheila Garcia Daniel Paredes Larisa Vier Claudio Rodriguez



VALENCIA BAJO LA LLUVIA

CUANDO EL CIELO NOS OBLIGA A ESTAR ATENTOS


Daniel Paredes

Octubre llega a Valencia con lluvias intensas, tormentas y alertas que vuelven a aparecer en nuestros teléfonos. Pero, ¿por qué llueve con tanta fuerza en esta época del año?

¿Debemos preocuparnos cada vez que recibimos una alerta? Y, sobre todo, ¿hemos aprendido a estar preparados?
Hay días en Valencia en los que basta mirar al cielo para saber que algo está cambiando. Las nubes se vuelven más oscuras, el viento cambia, comienza a llover y, de repente, el móvil emite ese sonido que ya muchos reconocemos: una alerta de emergencia.
Y es inevitable sentir cierta inquietud.
Especialmente después de los graves episodios de inundaciones vividos en la Comunitat Valenciana, cualquier previsión de lluvias fuertes despierta recuerdos, preguntas y también miedo.
Pero entender lo que está ocurriendo puede ayudarnos a transformar ese miedo en prevención.


David Luna


Estíbaliz Espino

¿POR QUÉ OCTUBRE ES UN MES TAN DELICADO?

El otoño mediterráneo tiene una combinación particular.
Después de meses de verano, el Mediterráneo conserva una gran cantidad de calor. Ese mar todavía cálido aporta humedad a la atmósfera y, cuando coincide con aire frío en las capas superiores y determinadas condiciones meteorológicas, pueden desarrollarse tormentas muy intensas.
Por eso en Valencia podemos pasar de una lluvia aparentemente normal a precipitaciones extremadamente fuertes en relativamente poco tiempo.
Y aquí aparece una de las características más difíciles de estos episodios: no llueve igual en todas partes.
Puede estar cayendo una tormenta extraordinaria en una localidad mientras, a pocos kilómetros, apenas llueve.
Incluso dentro de una misma provincia las diferencias pueden ser enormes.

Esto explica también una frase que escuchamos frecuentemente durante una alerta:
"Pues aquí no está lloviendo tanto..."
Puede ser cierto. Pero eso no significa necesariamente que el peligro haya desaparecido.

EL AGUA NO TIENE QUE CAER SOBRE TI PARA LLEGAR HASTA TI
Este es probablemente uno de los conceptos más importantes que debemos recordar.
El agua se desplaza.
Puede estar lloviendo intensamente kilómetros más arriba y esa agua terminar llegando a barrancos, ramblas, ríos y zonas bajas.
Una rambla que parece completamente tranquila puede cambiar rápidamente. Un paso inferior puede comenzar a acumular agua. Una carretera perfectamente transitable puede dejar de serlo.
Por eso, cuando existe riesgo de inundaciones, mirar solamente por nuestra ventana no siempre nos permite comprender lo que está ocurriendo en todo el territorio.

"Tu casa se va a inundar" Significa: "Existen condiciones que pueden producir situaciones peligrosas. Presta atención y evita exponerte innecesariamente."



Aurora Valledor

Francisco Gil

¿POR QUÉ LAS ALERTAS SON AHORA TAN PREOCUPANTES?

Los mensajes de emergencia pueden parecer alarmantes, pero su objetivo es precisamente que actuemos antes de que exista una situación crítica.

Una alerta no significa:
"Tu casa se va a inundar."
Significa:
"Existen condiciones que pueden producir situaciones peligrosas. Presta atención y evita exponerte innecesariamente."

Las autoridades meteorológicas trabajan con previsiones y probabilidades. Las tormentas intensas, además, pueden ser muy localizadas y cambiar rápidamente de posición e intensidad.

Esperar hasta saber exactamente qué calle va a inundarse sería, en muchos casos, esperar demasiado. Por eso los avisos se realizan con antelación.



Francisco Nuñez

Y probablemente tendremos que acostumbrarnos a entenderlos como entendemos un cinturón de seguridad: esperamos no necesitarlo, pero eso no significa que debamos conducir sin él.

NI PÁNICO NI INDIFERENCIA

Entre asustarnos cada vez que comienza a llover y continuar nuestra vida como si nada estuviera ocurriendo existe un punto mucho más inteligente:
la prevención.

No necesitamos vivir pendientes del cielo, pero sí desarrollar algunos hábitos sencillos.

Cuando existe una alerta importante, quizá no sea el mejor momento para desplazarnos sin necesidad, entrar en una carretera próxima a un barranco o dejar el coche estacionado en una zona conocida por acumular agua.

También debemos perder una costumbre muy humana: intentar salvar nuestras cosas cuando la situación comienza a complicarse.

Un coche puede sustituirse.
Un objeto puede volver a comprarse.
Nuestra vida, no.

Bajar a un garaje que comienza a inundarse para mover el coche puede ser mucho más peligroso de lo que imaginamos.

PEQUEÑOS GESTOS QUE PUEDEN CAMBIARLO TODO

No necesitamos convertir nuestra casa en un refugio cada vez que anuncian lluvia. Pero sí podemos tener algunas cosas previstas. Móvil cargado. Una batería externa. Linterna. Medicación habitual localizada. Documentación importante accesible. Saber dónde están los miembros de nuestra familia y prestar especial atención a mayores, niños y personas con movilidad reducida.

ANTES DE SALIR DE CASA

VALENCIA ESTÁ APRENDIENDO A MIRAR LA LLUVIA DE OTRA MANERA

Y, sobre todo, recordar algunas reglas básicas:
Nunca atravesar una zona inundada, ni caminando ni en coche.
No entrar en ramblas, barrancos ni pasos inferiores cuando existe riesgo de fuertes lluvias.
No bajar a sótanos o garajes si está entrando agua.
Si el agua comienza a subir dentro de un edificio, buscar plantas superiores y seguir las instrucciones de Emergencias.
No acercarse a una inundación para grabar un vídeo o hacer una fotografía.
Y si recibimos una alerta oficial en el móvil, leerla completa antes de continuar con nuestro día.

VALENCIA ESTÁ APRENDIENDO A MIRAR LA LLUVIA DE OTRA MANERA
Durante muchos años, las lluvias torrenciales formaron parte casi del imaginario del otoño valenciano.
"Ya pasará."
"Siempre ha llovido así."
"En mi zona nunca pasa nada."
Hoy sabemos que esa confianza puede convertirse en un riesgo.
Los fenómenos meteorológicos extremos nos recuerdan algo muy sencillo: la naturaleza no entiende de rutinas, horarios ni planes de fin de semana.
No se trata de tener miedo cada vez que aparecen nubes sobre Valencia.
Se trata de respetar las alertas, informarnos a través de fuentes oficiales y entender que unas pocas decisiones tomadas a tiempo pueden evitar consecuencias mucho mayores.

🌧️ ANTES DE SALIR DE CASA
Cuando haya avisos por lluvias intensas, dedica dos minutos a comprobar tres cosas: qué nivel de alerta existe en tu zona, por dónde vas a desplazarte y cómo regresarás si la situación empeora.
Consulta AEMET y Emergencias 112 de la Comunitat Valenciana, evita rumores y vídeos sin contexto que circulan por redes sociales y, si las autoridades recomiendan limitar los desplazamientos, hazles caso.
Porque estar preparado no significa vivir asustado.
Significa haber aprendido.
Y quizá esa sea la gran lección que Valencia necesita recordar cada vez que el cielo vuelve a oscurecerse: ante el agua, nunca debemos confiarnos.



Laura Vallejo y Aitana Blazquez



Lanzasurf school &Yoga Camps

Recetas con amor

¡Disfruta de este delicioso sabor español!

El secreto madrileño: servirlo en “tres vuelcos”

Tradicionalmente, el cocido llega a la mesa en tres tiempos: primero la sopa de fideos; después los garbanzos con las verduras y patatas; y finalmente las carnes, el chorizo, la morcilla y el tocino.



COCIDO MADRILEÑO

COCIDO MADRILEÑO

INSTRUCCIONES:

Para 4-6 personas | Preparación: 30 min | Cocción: 2½-3 horas

Ingredientes:

- 400 g de garbanzos
- 500 g de morcillo de ternera
- ½ pollo o gallina
- 1 hueso de jamón
- 1 hueso de caña
- 150 g de tocino
- 2 chorizos
- 1 morcilla
- 3 zanahorias
- 3 patatas
- ½ repollo
- fideos finos
- agua y sal.



Preparación:

La noche anterior, deja los garbanzos en remojo. Al día siguiente, coloca en una olla grande la carne, el pollo, los huesos y el tocino, cubre con agua y cocina lentamente retirando la espuma que aparezca en la superficie.

Cuando el caldo esté limpio, añade los garbanzos y deja cocinar a fuego suave aproximadamente dos horas. Incorpora después las zanahorias y las patatas. El chorizo y la morcilla pueden cocinarse aparte para evitar que el caldo quede demasiado graso. Cuece también el repollo por separado. Cuando todo esté tierno, cuela parte del caldo y prepara con él una sopa de fideos.

PILAR TALENTS & MODELS

SCI BUZZ >

QUE HACE PILAR MODELS

Pilar Models se especializa en la representación de modelos para una variedad de sectores, incluyendo:

Pasarelas de moda: Participación en desfiles y eventos de alto perfil.

Campañas publicitarias: Modelos para anuncios de marcas internacionales de moda, belleza y estilo de vida.

Producciones editoriales: Colaboraciones con revistas de prestigio para sesiones fotográficas creativas.

E-commerce: Representación de modelos para catálogos y tiendas en línea.

Proyectos audiovisuales: Apariciones en videoclips, anuncios televisivos y cine.







INDUSTRY >

QUIENES SOMOS

Pilar Models es una agencia de modelos con sede en Valencia que se ha consolidado como una referencia en el mundo de la moda y el entretenimiento. Con un enfoque en la excelencia y la profesionalidad, esta agencia ofrece un amplio abanico de servicios dirigidos tanto a modelos emergentes como a profesionales establecidos que buscan destacar en el panorama internacional.



DETAIL >

FORMACIÓN Y DESARROLLO DE TALENTO

La agencia también ofrece programas de formación diseñados para preparar a los modelos en todas las facetas de su carrera.

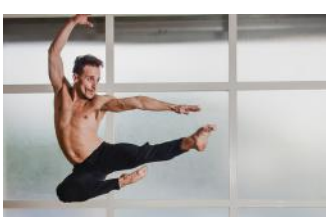
Esto incluye:

Clases de pasarela: Perfeccionamiento de la técnica y el estilo en desfiles.

Coaching fotográfico: Preparación para sesiones de fotos profesionales.

Talleres de desarrollo personal: Enfocados en la confianza, el bienestar y la expresión corporal.

Asesoría de imagen: Ayuda para construir un portafolio atractivo y profesional.



PILAR ESPAÑA TALENTS & MODELS

SÃO PAULO (BRASIL) – CIUDAD DE MÉXICO (MÉXICO) – MÉRIDA (MÉXICO) – VALENCIA (ESPAÑA) - MADRID (ESPAÑA

PILAR TALENTS & MODELS

ENFOQUE INTERNACIONAL

Pilar Models ha sabido posicionarse más allá del ámbito local, trabajando con clientes y marcas internacionales. Pilar Models está ubicada en 3 países: Brasil, México y España.

La agencia mantiene relaciones estrechas con empresas del sector que buscan talento para campañas globales, ofreciendo a sus modelos másoportunidades de crecimiento profesional en escenarios de primer nivel.

POR QUÉ ELEGIR PILAR MODELS

La filosofía de Pilar Models está centrada en la calidad, el compromiso y la innovación. La agencia se dedica a:

- Descubrir y potenciar nuevos talentos.
- Proporcionar representación personalizada adaptada a las necesidades de cada modelo.
- Garantizar un entorno profesional que fomente el éxito.
- Con un equipo experimentado y una visión clara, Pilar Models continúa marcando la diferencia en el sector del modelaje, ayudando a sus modelos a alcanzar el éxito en el mercado internacional.

Si buscas profesionalismo, experiencia y oportunidades globales, Pilar Models es el lugar donde comienza tu camino hacia el éxito.

UBICACIÓN

Pilar Models está ubicada en el corazón de Valencia, en Carrer de la Democràcia 72. Su espacio moderno y funcional está diseñado para facilitar la creatividad y el profesionalismo, proporcionando un entorno ideal para castings, sesiones de fotos y encuentros con clientes.

CASTINGS

Trabajamos con los mejores clientes en europa, las mejores empresas especializadas en castings, clientes directos, productoras de video y series, las mejores marcas del mercado, igualmente nos enfocamos en pequeños emprendedores regionales de cada estado para dar así, mas oportunidades a los talentos locales y que inician en este mundo.



SÃO PAULO (BRASIL) – CIUDAD DE MÉXICO (MÉXICO) – MÉRIDA (MÉXICO) – VALENCIA (ESPAÑA) - MADRID (ESPAÑA

PILAR TALENTS & MODELS

PERFILES


INFANTILES


FASHION


CURVE O PLUS SIZE


ÚNICOS


ATLETAS


MÚSICOS


ESPECIALES


MADUROS


ACTORES


BAILARINAS


FAMILIAS

TIEMPO DE DIVULGACIÓN



Dentro de este plazo, el talento podrá ser seleccionado para trabajar en su ciudad o en otras más. Después de este período, el talento tiene la oportunidad de reingresar a la agencia.







PRESUPUESTOS Y PAGOS

Los presupuestos de trabajos se negocían entre PILAR y el cliente. El plazo de pago será informado con anticipación. El talento también podrá participar en el trabajo sin presupuesto con la intención de ganar más experiencia.
Del presupuesto acordado por cada trabajo el 30% es destinado a la comisión de la agencia. (70% talento 30% agencia)



PILAR ESPAÑA
TALENTS & MODELS

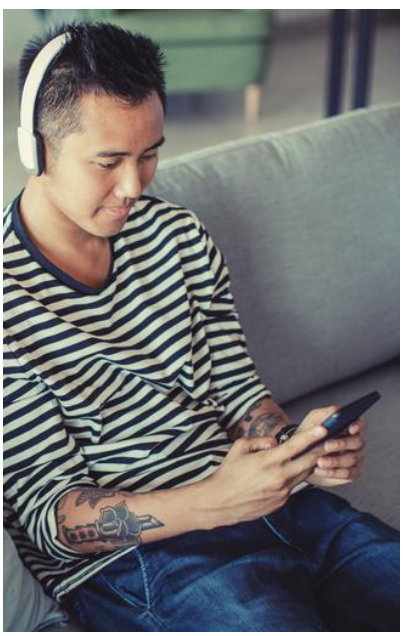
SÃO PAULO (BRASIL) – CIUDAD DE MÉXICO (MÉXICO) – MÉRIDA (MÉXICO) – VALENCIA (ESPAÑA) - MADRID (ESPAÑA

PILAR TALENTS & MODELS

CAPACITACIÓN

PILAR TALENTS & MODELS ofrece un canal de comunicación en TELEGRAM, donde el talento tiene acceso a más de 80 profesionales del sector, expertos en actuación, modelaje, autocuidado y otras áreas clave. Este recurso proporciona una base sólida y bien estructurada, permitiendo a los talentos ingresar al mercado de manera óptima y profesional.

drive
telegram
presencial
zoom





¿PARA QUÉ SIRVE UN BOOK?

El book es la herramienta clave en la carrera de cualquier talento, ya que es el primer punto de contacto entre el cliente y el talento. Está compuesto por fotos profesionales que deben reflejar todas las facetas del talento y cumplir con los más altos estándares de calidad, acorde al mercado de la moda y la publicidad.

Para garantizar que se mantenga este nivel de calidad en todo el país, PILAR TALENTS & MODELS facilita el acceso a fotógrafos que trabajan directamente con los talentos en su ciudad, asegurando que sus imágenes cumplan con los estándares tanto del mercado nacional como internacional.



¿HAY GARANTÍA DE TRABAJO?

Nos encargamos de promocionar el perfil del talento, siendo responsabilidad del cliente elegir el perfil más adecuado para cada proyecto.

Es fundamental que el talento participe en todas las capacitaciones, para que pueda realizar de manera correcta y profesional su video casting y postularse a los castings que correspondan a su perfil.

Cuantos más castings envíe, mayores serán sus oportunidades de trabajo, ya sea en su ciudad o en cualquier parte del país.

Proporcionamos las herramientas necesarias, pero el éxito depende en gran medida de su dedicación y talento.

SÃO PAULO (BRASIL) – CIUDAD DE MÉXICO (MÉXICO) – MÉRIDA (MÉXICO) – VALENCIA (ESPAÑA) - MADRID (ESPAÑA

PILAR TALENTS & MODELS

¿CASTING Y CONVOCATORIAS?

- El casting es el proceso de selección para un trabajo. Los clientes solicitan a PILAR TALENTS & MODELS un perfil de modelo específico para un proyecto en particular. La agencia envía la convocatoria de casting a todos los talentos mediante una lista de difusión.
- Es importante que el talento preste atención a los detalles solicitados, así como a las fechas y horarios, para cumplir adecuadamente con el compromiso. El talento enviará el casting en video al correo indicado.
- El cliente seleccionará a los talentos que mejor se ajusten a sus necesidades, y posteriormente se llevará a cabo el trabajo. La agencia se encargará de todos los trámites administrativos, incluyendo recibos, contratos y demás gestiones.





¿PUEDO CAMBIAR MI LOOK ?

El look del modelo debe coincidir estrictamente con el de su book. Cualquier cambio de imagen requiere la aprobación previa de la agencia. Si el cambio es aprobado, se deberá realizar un nuevo book actualizado.

ERICA MUÑOZ

Brasiñola - Brasileña con Madre española de Jerez de la Frontera, vive en Valencia hace 2 años y dedica su vida toda - 27 años a agencias de modelo en Brasil, Mexico, EUA, España



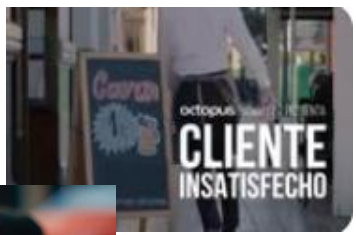
Erica Muñoz
CEO Pilar Models

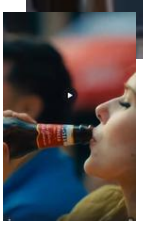
SÃO PAULO (BRASIL) – CIUDAD DE MÉXICO (MÉXICO) – MÉRIDA (MÉXICO) – VALENCIA (ESPAÑA) - MADRID (ESPAÑA

PILAR TALENTS & MODELS

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE CARRERAS EN MODELAJE?

- Anuncios de televisión
- Series para plataformas como Netflix, Amazon Prime, HBO, y Paramount
- Catálogos de moda
- Publicidad impresa y digital
- Pasarelas de moda
- Fotos y videos para redes sociales
- Campañas publicitarias







¿CÓMO SE PAGAN LOS PRESUPUESTOS?

Los presupuestos se gestionan a través de la agencia, que se encarga de recibir el pago, aplicar un descuento del 30% correspondiente a su comisión, y realizar las gestiones pertinentes. En el caso de oportunidades en Lisboa, Madrid, Barcelona o Londres, la agencia se enfoca en encontrar la mejor relación costo-beneficio para el talento/modelo, con el objetivo de maximizar la reducción de la inversión. Los pagos a la agencia y al talento suelen tardar entre 5 y 90 días. Para grandes producciones y clientes de televisión, el plazo de pago suele ser de aproximadamente 60 días. El talento/modelo recibe su pago una vez que el cliente ha liquidado el trabajo con la agencia. A mayor rapidez en el pago por parte del cliente, tanto el talento como la agencia se benefician de forma proporcional.

¿CUÁLES SON LOS PASOS PARA OBTENER EL TRABAJO?

El composite con las fotos del book se envía al cliente y, una vez preaprobado, puede organizarse un casting presencial o virtual. Para comerciales de TV, que son la especialidad de Pilar, envía tu video casting (self-tape) por correo. Si es aprobado, deberás grabar en la ciudad de la solicitud. El modelo debe mantener una excelente postura, ya que lo que determina la aprobación es su actitud, tanto en video como en persona. Tras la aprobación del casting, el trabajo debe llevarse a cabo de manera impecable, siguiendo la orientación de la agencia. También hay trabajos que se cierran directamente a través de las fotos del composite, por lo que es fundamental contar con fotos profesionales.

¿QUÉ ES UN COMPOSITE Y PARA QUE SIRVE?



El composite es la herramienta fundamental para promocionar a un modelo dentro de la agencia, funcionando como su tarjeta de presentación. La agencia lo envía a los clientes para dar a conocer nuevos talentos o cuando se requiere un perfil específico. Un composite incluye cuatro fotos del modelo, junto con sus datos principales, como altura, medidas o, en el caso de los niños, la edad. Cualquier persona que desee unirse a la agencia debe contar con su composite, lo que implica la necesidad de disponer de fotos profesionales.

DESTACADOS

PILAR TALENTS & MODELS



JAN GARRIDO

Jan nació en Turquía y reside en Valencia. Artista digital especializado en videojuegos, instructor de respiración holística, apasionado del bienestar, el biohacking y el modelaje como forma de expresión personal.

GEMA GILABERT



Gema Bailarina de Zumba | Instructora de Pilates y Yoga | Coach de Bienestar y Belleza | Bailarina de LED Theatre ✨

Apasionada por el movimiento, el bienestar integral y la belleza, inspiro a las personas a conectar con su cuerpo, cultivar su equilibrio interior y brillar con luz propia.

GABRIELA COSTA



Gabriela es una persona apasionada, comprometida y con muchas ganas de crecer profesionalmente. Destaca por su ilusión, dedicación y constancia, afrontando cada proyecto como una oportunidad para aprender y superarse.

MARC LOPEZ



Marc López tiene 7 años, es alegre, curioso, divertido e inteligente. Apasionado del fútbol, juega como delantero desde los cuatro años. También adora viajar, descubrir nuevos lugares y vivir aventuras.

Niki B. Makeup



MAKE UP

Maquillaje y peinado para novias, Social, fotografías, y talleres de automaquillaje

Makeup & Hair
@nikibmakeup

Laura Ungo

HOMBRES 40+: CUANDO UN CUERPO CUIDADO HABLA DE DISCIPLINA, ÉXITO Y AMOR PROPIO

HOMBRES 40+

CUANDO UN CUERPO CUIDADO HABLA DE DISCIPLINA, ÉXITO Y AMOR PROPIO

Hay algo que cambia cuando vemos a un hombre de más de 40 años con un cuerpo fuerte, trabajado y bien cuidado.

No hablamos simplemente de músculos. Tampoco de tener abdominales perfectos ni de perseguir eternamente la juventud. Hablamos de lo que muchas veces existe detrás de ese cuerpo: disciplina, constancia, prioridades y respeto por uno mismo.

A los 20 años, la genética puede hacer buena parte del trabajo. A los 40, 50 o 60, mantenerse fuerte y en buena condición física normalmente exige intención.

Y eso dice mucho de una persona.

El músculo que no vemos

Un hombre que entrena regularmente tiene que hacer algo mucho más difícil que levantar peso: organizar su vida para ser constante.

- Tiene reuniones, trabajo, responsabilidades, problemas, viajes, familia, compromisos y días en los que seguramente preferiría quedarse en casa.
- Pero entrena.
- Cuida su alimentación.
- Descansa cuando puede.
- Vuelve al gimnasio aunque haya perdido una semana.
- Se observa y entiende que su cuerpo también forma parte de su patrimonio.

Por eso, después de los 40, un físico trabajado puede transmitir algo que va mucho más allá de la estética.

Habla de disciplina.

El éxito también necesita un cuerpo que lo sostenga

Durante años se vendió una imagen bastante limitada del hombre exitoso: traje impecable, buen reloj, coche, empresa, dinero y agenda llena.

Pero ¿de qué sirve construir una gran carrera si el cuerpo no puede acompañarla?

Existe otra visión del éxito masculino que está ganando espacio: el hombre que no solamente construye patrimonio, sino que también invierte en su salud, su energía y su longevidad.

Entrenar requiere tiempo.

Comer razonablemente bien requiere planificación.

Dormir, controlar excesos, hacerse revisiones y mantener hábitos saludables requieren conciencia.

El dinero puede comprar un gimnasio excelente, un entrenador personal y alimentos de calidad. Lo que no puede comprar es la constancia.

Nadie puede hacer las repeticiones por ti.

Un cuerpo cuidado también puede ser una forma de amor propio

Existe una diferencia importante entre obsesionarse con la apariencia y cuidar el cuerpo.

Cuidarse no significa intentar parecer de 25 años.
Un hombre de 48 no necesita tener el cuerpo de un chico de 25. Necesita construir la mejor versión posible de su cuerpo a los 48.
Eso es mucho más interesante.
Es mirarse y pensar:
"Este cuerpo tiene que acompañarme durante muchos años. Voy a tratarlo bien."
Entrenar fuerza, conservar movilidad, mantener una composición corporal saludable y seguir sintiéndose atractivo puede convertirse en una declaración silenciosa de autoestima.

¿Por qué un hombre fuerte después de los 40 llama tanto la atención?
Porque sabemos, aunque sea inconscientemente, que probablemente no ocurrió por casualidad.
Vemos el resultado, pero imaginamos el proceso.
Las mañanas en las que entrenó sin ganas.
Las cenas en las que supo equilibrar placer y cuidado.
Los meses sin grandes cambios.
La capacidad de repetir.
La paciencia.
La disciplina.
Y esas mismas características aparecen con frecuencia en otros terrenos de la vida profesional y personal.
Quien comprende que un gran resultado necesita meses o años de pequeñas acciones entiende uno de los principios fundamentales de cualquier proyecto importante:
el éxito raramente aparece de golpe; se construye.
Pero cuidado: los músculos no son un certificado de éxito
Un buen físico no demuestra automáticamente que alguien sea un buen empresario, una buena pareja, emocionalmente maduro o económicamente exitoso.
Sería superficial afirmarlo.
Lo interesante está en otra parte.
Cuando encontramos a un hombre que, además de haber construido una vida profesional sólida, mantiene su salud, su presencia, su energía y su cuerpo, estamos viendo una combinación especialmente poderosa:
ambición sin abandono personal.
Porque algunos hombres pasan décadas construyendo empresas mientras se olvidan completamente de sí mismos.
Otros consiguen entender que ellos también forman parte de aquello que están construyendo.

ÉL

Después de los 40, cuidarse deja de ser vanidad
Puede convertirse en estrategia de vida.
Fuerza para viajar.
Movilidad para seguir activo.
Energía para trabajar.
Confianza para relacionarse.
Salud para disfrutar lo conseguido.
Y autonomía para llegar bien a los 50, 60, 70 y más allá.
Quizá por eso un hombre maduro, fuerte y bien cuidado resulta tan atractivo.
No estamos viendo solamente hombros, brazos o abdominales.
Estamos viendo —al menos potencialmente— las huellas de miles de decisiones pequeñas tomadas cuando nadie estaba mirando.
Y cuando ese cuidado físico viene acompañado de inteligencia, estabilidad, educación, propósito y madurez emocional, aparece una definición mucho más completa del hombre exitoso.
No es solamente el hombre que consiguió mucho.
Es el hombre que, mientras construía su vida, no se olvidó de construirse a sí mismo.


HECTOR HERNANDEZ


HARVEY BARRETO

FRANCISCO VILLENA





Francisco villena




VICTOR PEÑA



GIUSEPPE ERNANI



DESIGNED
BOLD, EAC
EXUDES
AT E, AND S




BETO DURAN

JORGE ALCANTARA

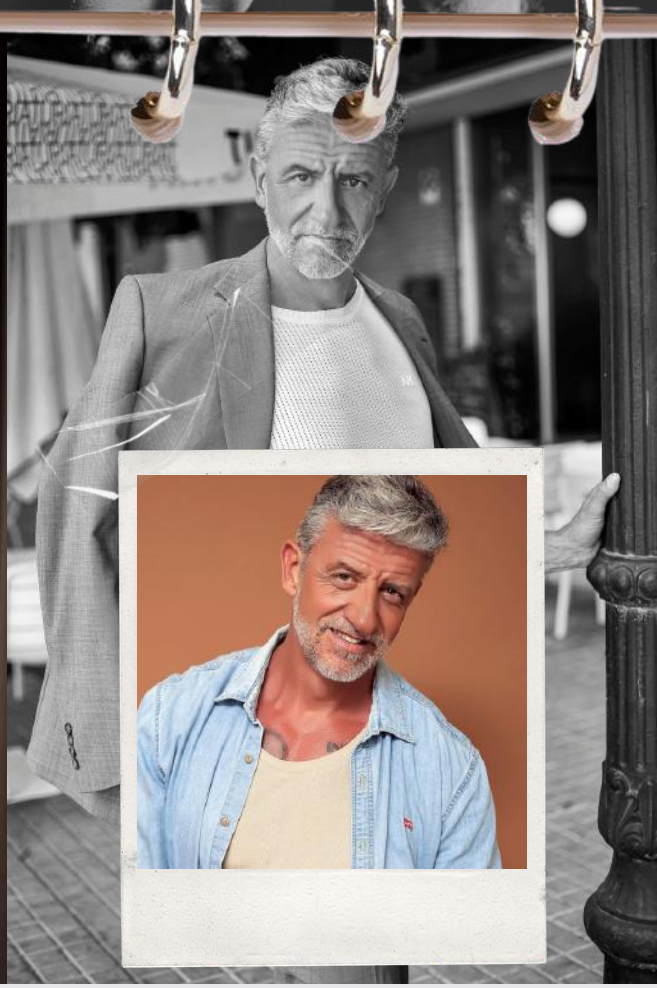






MANUEL GARCIA







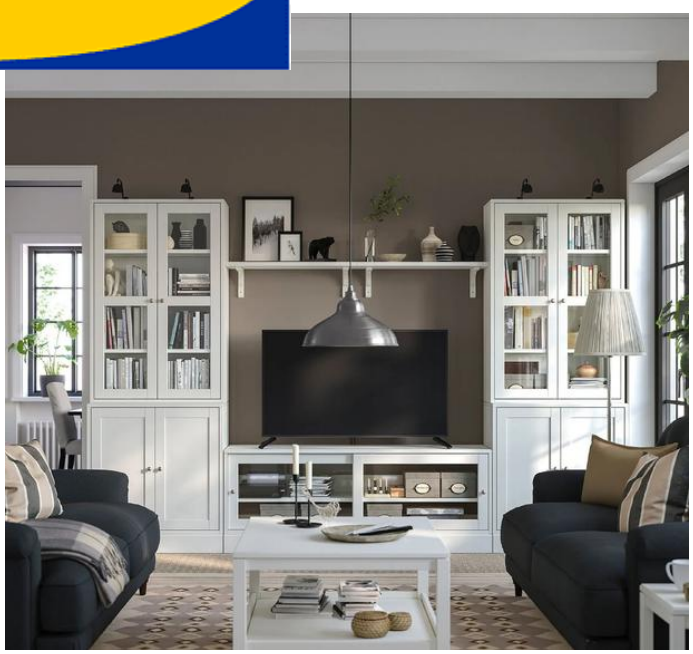






IKEA





ERICA MUÑOZ SUS

SECRETOS REVELADOS

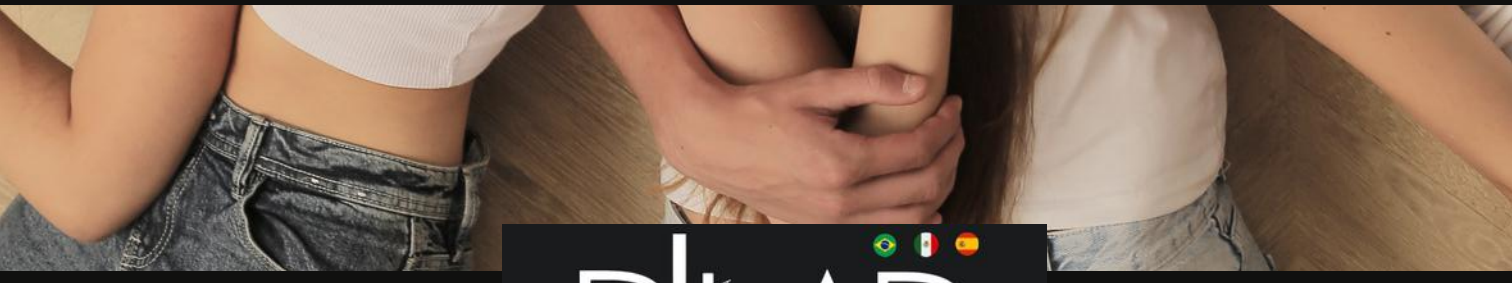
ALCANZA EL ÉXITO EN EL MUNDO DEL MODELAJE



UN GUIA BASICO PARA PRINCIPIANTES EN MODELAJE



SE QUIEN TU ERES



PILAR ESPAÑA
TALENTS & MODELS

@pilarmodel.es

172
+34 675227456